

Rezension

?. *Yoga Adventskalender. 24 Yoga-Posen für mehr Besinnlichkeit & Entspannung in der Adventszeit.*
Buchfaktor Verlag. Köln. 2023. 1. Auflage. 129 S. EUR 12,95

Yoga im Advent – europäische Besinnlichkeit und indische Achtsamkeit zur Weihnachtszeit.

Yoga im Advent? Eine spannende Mischung aus christlich-europäischer Adventskalendertradition und indischem Yoga bietet hier der Buchfaktor Verlag in einem kleinen und achtsamen und sanften Adventskalender an, der durch Zurückhaltung und dezente Zeichnungen sowie Texte glänzt. Im Vordergrund steht die Übung. Der oder die Autorin sind nicht auffindbar im Büchlein.

Das Buch ist im günstigen Softcover mit 24 Yoga-Übungen gestaltet. Die Seiten sind sehr dezent mit winterlich-weihnachtlichen Motiven im Hintergrund gestaltet. Auf der Übungsseite ist zudem die Yoga-Stellung mit einfachen Strichen gezeichnet. Die linke Seite ist jeweils mit der Zahl 1 – 24 ausgefüllt. In meinem Exemplar kam es wohl bei der 19 und 20 zu einem Satz-/ Druckfehler, da hier Text auf die Zahlseite gerutscht ist.

Eine kleine Yoga-Übung pro Tag, ein ergreifendes Zitat und eine tiefergehende Frage mit einer kleinen Aufgabe sind die tägliche Überraschung.

Neben den Yoga-Übungen sind zudem Zitate und Fragen für den Leser gegeben. Neben einer kurzen Einleitung und einem Abschluss gibt es noch aller sieben Tage dreimal Doppelseiten zu den ausführlicher beschriebenen Übungen Bauchatmung, Achtsamkeitsmeditation sowie Progressiver Muskelentspannung mit jeweils 7 bis 9 Schritten und jeweils extra Fragen als Wochenrückblick.

Die Übungen bestechen durch Kürze und auf den Punkt bringen wenigen Sätzen und geben die klassischen Yoga-Stellungen wieder. Diese sind in der transkribierten Herkunftssprache und Deutsch benannt. Bergpose, Krieger in drei Varianten, Baumhaltung, Dreieckshaltung, Herabschauender Hund, Katzenshaltung, Kobra, Kindeshaltung, Sitzende Vorwärtsbewegung, Schmetterlingshaltung, Brücke, Pflug, Schulterstand, Fischhaltung, Adler, Kamel, Drehsitz, Pfau, Krähe, Kopfstand, Lotus und Froschhaltung sind mal einfacher, mal schwerer und teils für einige sicher unmöglich.

Die Zitate geben achtsame Inspirationen wieder. U.a. „Das schönste Weihnachtsgeschenk ist, zu spüren, dass man reich beschenkt ist.“, „In der Einheit liegt die Stärke.“ oder „Die wahre Freude am Weihnachtsfest ist das Geben, nicht das Empfangen.“

Die Fragen drehen sich um Achtsamkeit mit sich und anderen. So zum Beispiel: Welche Reichtümer in deinem Leben schätzt du am meisten? Wie kannst du in dieser Saison mehr Einheit und Verbundenheit schaffen? Was findest du Gutes in anderen Menschen?

Die Aufgaben sind einfach gehalten und sollen in die sanfte Achtsamkeit überleiten: „Atme mehrmals tief ein und aus, während du in der Natur oder vor einem Fenster stehst.“, „Schalte alle elektronischen Geräte eine Stunde vor dem Schlafengehen aus und verwende diese Zeit, um zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.“ oder „Betrachte den Sternenhimmel oder die Wolken für einige Minuten und lasse deine Gedanken frei schweifen.“

5 Weihnachtsgel und Jhanas für dieses achtsame und sanft herzenswarme Büchlein. Wenig und doch mehr!

Nimm dir die Zeit für dich! Liebe, Achtsamkeit und Herzlichkeit zur besinnlichen Zeit im Advent!