

Ode an das Unperfekte

Ein Plädioyer für Echtheit - im Yoga und im Leben!



Ich kenne das Gefühl, perfekt sein zu wollen.

Zu genügen. Es allen recht zu machen.

Und ich bin dankbar, dass ich dieses Gefühl im Laufe der letzten Jahre weitestgehend ablegen durfte.

Es lebt sich so viel leichter ohne den Perfektionismus.

Ohne das Korsett, in das wir uns zwängen, um zu gefallen, zu genügen, mitzuhalten.

Ich traue mich mehr und mehr, ich selbst zu sein. Mit all meinen Fehlern und Schwächen.

Mit meinen Macken und Marotten, Ecken und Kanten. Und meinen Rundungen... ;-)

Yoga lädt uns dazu ein, uns GANZ zu zeigen. So wie wir eben sind - ohne Masken und Filter. Als Menschen - mit samt unserer Unbeweglichkeit und unseren Verspannungen. Mit unseren Ängsten und unseren Sorgen. Unseren Fehlern, Falten und kleinen Unzulänglichkeiten.

Yoga ist kein Laufsteg für perfekte Körper.

(Auch wenn das in manchen Magazinen so rüberkommt.)

Yoga ist weder (Leistungs-)Sport noch Wettbewerb für Verrenkungen. Es geht nicht darum, eine gute Figur zu machen. Oder flexibel zu sein wie eine Gummipuppe. Und auch nicht darum, beim dreibeinigen Hund das Bein höher in die Luft zu bekommen als die Nachbarin.

Es geht um Echtheit. Um ein Leben ohne Wertung.

Es geht ums Spüren. Um ein Erforschen der eigenen Bedürfnisse, aber auch der eigenen Grenzen! Wenn ich meine persönlichen Grenzen auf der Yoga-Matte zu spüren beginne, gelingt mir das im Alltag und Beruf ebenfalls besser.

Yoga ist nicht immer gleich.

Im Gegenteil, es ist jeden Tag neu, jeden Tag anders.

Manchmal fällt es mir schwer zu üben, dann wieder ganz leicht. Mit manchen Lehrsätzen und Übungen hadere ich, andere liebe ich.

Der aktuelle „Yoga-Kult“ unserer westlichen Gesellschaft nervt mich manchmal mitsamt der Industrie, die dahintersteckt.

Yoga darf einfach und schlicht sein.

Es braucht keine schicke Kleidung oder stylische Matten. Auch komplizierte Übungen sind nicht unbedingt zielführend.

Die wahre Kunst des Yoga liegt für mich darin, eine einfache Bewegung mit genauso viel Achtsamkeit, liebevoller Absicht und Hingabe auszuführen wie eine anspruchsvolle Asana.

Trotzdem ist es erlaubt, auch einmal zu **scheitern** dabei.

Oder über sich selbst zu lachen.

Wenn zum Beispiel der Geist so gar nicht zur Ruhe kommen will. Oder wenn die Balance im Baum einfach nicht gelingen will. Wir sind Menschen, keine Maschinen. Auch keine Yoga-Maschinen. ;-)

So lernen wir zu **akzeptieren**, dass **jeder Tag anders** ist. Und nicht immer perfekt.

So wie wir Menschen eben. Ich mag Menschen, die sich trauen, ihre Ecken und Kanten zu zeigen. Sie sind in ihrer Verletzlichkeit so wunderschön wie kein:e Perfektionist:in dieser Welt.

Ich möchte auch dich dazu einladen, dich in deiner **Verletzlichkeit** zu zeigen, mit deinen Stärken *und* deinen Schwächen. Auf der Matte genauso wie im Leben.



Gerne begleite ich dich dabei, deine **Ganzheit zu leben**. Deine Bedürfnisse, Wünsche und deine verlorenen Träume wieder zu entdecken, zu spüren und ihnen zu folgen! Auf deine ureigene Art und Weise.

Einzigartig. Lebendig. Frei.



Alexandra