

## DEN ATEM FÜR YOGA-PRAXIS VORBEREITEN – TEIL I

# Die Bedeutung des Atems in der Āsana-Praxis

Die meisten Menschen, die Yoga kennenlernen möchten, kommen zu einer Probestunde und fangen mit der Āsana-Praxis an. Sie stehen damit ganz am Anfang einer langen Reise nach innen.

Text: Kyung-Ran Kim

Sie lernen zuerst den eigenen Körper und Atem kennen, bauen zuerst eine Beziehung zwischen Körper und Bewusstsein auf. Wenn AnfängerInnen mit ihrem Körper endlich auf der Yoga-Matte angekommen sind, begegnen sie unweigerlich ihrem Atem. Während der Āsana-Praxis verlieren sie andauernd den Kontakt mit dem Atem, weil ständig Gedanken und Emotionen hochkommen. Körper und Atem werden durch diesen Gedankenstrom ständig getrennt. Woher kommt dieser Gedankenstrom, diese ständigen, unruhigen Bewegungen in uns, die uns ständig hin und her reißen?

Patañjali beschreibt in Sūtra 1.30 diese Hindernisse, neun Arten von psycho-mentalenen Vorgängen (vrttis), denen man auf dem Yoga-Weg begegnet. In Sūtra 1.31 steht; »unnatürliches Ein- und Ausatmen ist die Begleiterscheinung eines zerstreuten Geistes«. Sobald AnfängerInnen auf der Yoga-Matte anfangen zu denken, verlieren sie den Kontakt mit Atem und Körper. Die Verbindung zwischen Körper und Atem muss zuerst hergestellt werden.

### Die Notwendigkeit der Atemachtsamkeit in der Āsana-Praxis

In der Hatha-Yoga-Pradīpikā, die zwischen dem 14. und 16. Jahrhundert entstand, wird erstmalig die enge Beziehung zwischen Hatha-Yoga und Rāja-Yoga beschrieben. Es wird vor allen Dingen auf den Zusammenhang zwischen Atmung und Aktivität des Geistes hingewiesen: Atemkontrolle = Geisteskontrolle.

In der Gheranda-Samhitā, geschrieben im 18. Jahrhundert, wird ein siebenfacher Yoga-Weg beschrieben.

Die Anmerkung dort über Hatha-Yoga in Bezug zu Rāja-Yoga ist höchst interessant: die Schulung des Körpers ist der erste Schritt zur Schulung des Bewusstseins. Ein gesunder Geist kann nur in einem gesunden Körper bestehen. AnfängerInnen schulen auf der Yoga-Matte in der Āsana-Praxis zuerst ihr Bewusstsein auf körperlicher Ebene. Der Geist, citta, der ständig von der Matte abdriftet, muss unmittelbar an den Atem gebunden werden.

Als ich 2017 das »Yoga Bhava« eröffnete, nahm ich aus Neugier eine Probestunde an der großen, bekannten Yoga-Schule in der Umgebung an. Die Yogalehrerin sprach kaum über den Atem und führte eine Haltung nach der anderen mit »atemberaubendem« Tempo durch. Ich selber hatte kaum Zeit Luft zu holen – und nach dem daraus entstandenen Atemstau wurden alle TeilnehmerInnen aufgefordert, mit einem »Aahhh« kräftig und laut auszuatmen. Als ich auf der Webseite dieser Schule recherchierte, sah ich, dass sie nach der zweijährigen Yoga-Lehrerbildung die Atem-Therapie anbietet, was mich gar nicht gewundert hat. Das ist die Situation der heutigen Yoga-Szene im Westen.

Leider ist Yoga im Westen ein synonym der Körperperfektion geworden. Kann man überhaupt noch von Yoga sprechen, wenn die Āsana-Praxis auf Leistung und perfekte Haltung hin geübt wird und der Atem, das Mittel zur Verbindung von Körper und Geist, völlig vernachlässigt wird? Womöglich auch im Kopf wird ein Merktzettel nach dem anderen erledigt. Unser Bewusstsein produziert auch während der āsana ständig weitere Gedanken, Assoziation und damit



© PTnorbert / pixabay.com

verbundene Emotionen und Wünsche. In Sūtra 1.2 definiert Patañjali sonnenklar, was Yoga ist. »Yogah cittavrtti-nirodhah«, Yoga ist das Zur-Ruhe-kommen der psycho-mentalenen Bewegung (1). Wenn āsana im Yoga-Unterricht ohne Atemachtsamkeit geübt wird, bleibt die Yoga-Praxis auf der Ebene der Fitness und Gymnastik. Hier kann kein spirituelles Erwachen stattfinden.

Āsana-Praxis soll über die körperliche Ebene hinaus in die geistige, spirituelle Ebene führen, das heißt über die Schulung des Körpers hinaus zur Schulung des Bewusstseins führen. Man kann 10, 20 Jahre lang Yoga praktizieren, aber was nutzt denn Yoga im täglichen Leben, wenn das Leiden (duhkha) im Alltag nicht aufhört? Solche Yoga-Praxis hinterlässt keine Spur im Alltag, weil der citta, der wie ein Affe von einem Ast zum anderen hin und her springt, nicht zur Ruhe gekommen ist.

Wir wissen aus eigener Erfahrung: Wenn wir in der Yoga-Praxis anfangen zu denken, spüren wir weder Körper noch Atem. Oder wir üben Yoga-Haltungen mechanisch und der Geist ist bei der Einkaufsliste oder irgendwo anders, nur nicht in der Gegenwart. AnfängerInnen sind in dieser Hinsicht völlig überfordert. Die Tatsache, dass ihr Geist ständig abdriftet, ist ihnen noch nicht bewusst, weil die Atemachtsamkeit fehlt. Der Atem stellt den Zugang zum Körper wieder her. Sobald sie den Atem spüren, spüren sie auch den Körper. Ohne Atemachtsamkeit bleiben Körper und Geist getrennt.

Yoga ist eine Erfahrung und wenn die TeilnehmerInnen Āsana-Praxis mit Atemachtsamkeit üben, reduzieren sich die Gedanken nach und nach. Und damit reduzieren wir auch die angeborene klesha in uns, die Ursache des Leidens (dukha). Nur so ist es möglich, dass Yoga-Praxis eine Spur im täglichen Leben hinterlässt. Yoga fängt mit dem Körper an und endet mit einer geistigen Erfahrung. Wie geschieht das »cittavrtti-nirodhah« auf der Yoga-Matte?

### Vom Denken zum Spüren kommen

Während meiner Tätigkeit als Yogalehrerin kamen Leute zu mir, die schon jahrelang Yoga praktizieren. Ich legte ihnen die Hände auf die Bauchdecke, um die Bauchatmung zu spüren. Zu meinem Erstaunen stellte ich fest, dass die Bauchdecke sich kaum bewegte. Sie spürten weder Körper noch Atem. Nur der Körper war auf der Yoga-Matte, aber der Geist war abwesend. Auch die wichtigste Atmung, nämlich die bewusste Bauchatmung, war nicht vorhanden. Manche haben Jahre lang ohne Atemachtsamkeit āsana praktiziert und das hinterließ großen Schaden bei Atem und Körper. Diese Erfahrung veranlasste mich, diesen Artikel zu schreiben.

Solange wir denken, kann sich der Atem nicht vertiefen. Durch falsche Atmung ohne Zwerchfelltätigkeit hatten viele TeilnehmerInnen ein sehr hartes, verspanntes Zwerchfell. Manche Frauen trugen hautenge Gymnastikanzüge und der Körper war so eng geschnürt wie ein Korsett, so dass die Atemräume sich nicht weiten konnten. Entsprechend war das Zwerchfell, der wichtigste Atemmuskel im Körper, so

verspannt wie ein großer Stein. In dem Fall lege ich mehrere kleine Atemkissen auf die Bauchdecke und die TeilnehmerInnen sollen gegen den Widerstand des Kissens statt in den Bauch atmen. Danach lasse ich die Hände auf die Flanken und den Brustkorb legen und die Dehnung spüren, als Vorbereitung für yogische Vollaratmung. Die verhärteten Atemmuskeln müssen sich zuerst entspannen und locker werden, um wieder durchblutet zu werden. Die TeilnehmerInnen sollen vom Denken zum Spüren kommen. Solange man denkt, erfährt man nicht, was man tut. Aber wenn man spürt, was man gerade tut, erfährt man es. Dann wird das Tun eine Erfahrung. Es geht im Yoga um diese Erfahrung, eine Erfahrung auf psycho-mentaler Ebene. Der latente Leistungsdruck, der uns von Kindheit an antrainiert ist, soll in Yoga-Praxis nicht verstärkt, sondern abgebaut werden. Die Kunst des Yoga liegt nicht in Körperperfektion, sondern im Detail. Je mehr ich Atem und Körper und damit verbundene Grenzen spüre, desto mehr habe ich Spielraum, die Grenzen zu erweitern. Wenn man mit dieser Achtsamkeit āsana praktiziert, beugen wir vielen Schäden und Unfällen vor, die auf dem Yoga-Weg entstehen können. Wir als Yogalehrende müssen uns dieser Verantwortung bewusst werden.

### Von der ersten Stunde Atemachtsamkeit entwickeln

Bevor ich mit dem Unterrichten der Āsana-Praxis anfangen, weise ich die TeilnehmerInnen darauf hin, dass sie innerlich vom Alltag Abstand nehmen und ganz bewusst die kommenden Gedanken und Emotionen hinausatmen sollen. Um die Verbindung zwischen Körper und Geist wiederherzustellen, habe ich eine didaktische Methode entwickelt. Sobald die TeilnehmerInnen auf dem Yoga-Kissen Körper und Atem spüren, fange ich sitzend mit dem Kopfchakra an, indem das Beugen und Drehen des Kopfes mit Ein- und Ausatmung verbunden wird. Bewegung und Atem werden synchronisiert und danach folgen Arm-, Finger- und Fuß-Chakra. (Das werde ich im zweiten Teil dieser Artikelreihe beschreiben.) Intensive Körper- und Atemwahrnehmung steht am Anfang der Yoga-Stunde. Danach kommen die TeilnehmerInnen in die Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Sie legen die Hände auf die Atemräume und spüren die gesamten Atemräume. Diese Atemachtsamkeit als Mittel zur Verbindung zwischen Körper und Geist zieht sich wie ein roter Faden vom Anfang der Yoga-Stunde bis zum Ende im shavāsana hindurch. Wenn ich sehe, dass sich die Atemräume der TeilnehmerInnen tatsächlich bewegen, lasse ich nach der Ausatmung eine spontane

Atempause entstehen. Das ist ein sehr wichtiger Moment in der Yoga-Stunde. In diesem Atemstillstand entsteht eine spontane Denkpause. Diese Denkpause verändert das Bewusstsein. Nach der heilsamen Atempause spüren die TeilnehmerInnen tatsächlich den Atem und nehmen bewusst Kontakt mit dem Atem auf. Auch kann das Zwerchfell in dieser Atempause vollkommen entspannen. So entsteht im Kopf immer mehr ein gedankenfreier Zustand. Wir kultivieren diesen gedankenfreien Zustand regelmäßig in der Āsana-Praxis. Wir üben auf der Yoga-Matte die Entleerung des Bewusstseins und das Einswerden mit Körper und Atem.

### Die yogische Vollaratmung in die Āsana-Praxis integrieren

»Yogaatmung verbindet die drei Atmungen miteinander, Bauch-(Zwerchfell-)Atmung, Brustatmung, Schlüsselbeinatmung«, schreibt Swami Satyananda Saraswati (2). Als ich die Yoga-Lehrerausbildung angefangen habe, habe ich parallel Stimmbildungen in verschiedenen Kirchen- und Jugendchören gegeben. Eine Studentin, die während des Gesangstudiums bei einer zertifizierten Gesangslehrerin in Solar- und Lunar-Atemtechnik unterrichtet wurde, kam zu mir mit einer starken Paradoxatmung. Sie hatte nur die Brustatmung ohne Zwerchfelltätigkeit geübt und wegen der hohen Adrenalinausschüttung litt sie unter starker Nervosität und Verspannung im gesamten Körper. Ich habe fast ein Jahr gebraucht, bis sich ihre Atmung wieder normalisiert hat. In meinen Privatunterricht kamen viele Laiensänger mit ernsthaften Problemen, leider zu spät, denn die Stimmbänder schlossen sich nicht richtig und sie hatten sogar massive Probleme, im Alltag normal zu sprechen. Manche mussten sogar eine Kehlkopf-Operation durchführen lassen. Bei der Atemübung stellte ich fest, dass die Bauchatmung kaum vorhanden war. Solche Probleme entstehen nicht in kurzer Zeit, sondern dahinter steckt eine Lebensgeschichte. Wir tragen in uns von Kindheit an eigene individuelle Atemgewohnheiten. Wer kennt nicht Ausdrücke wie »die Zähne zusammenbeißen«, »einen Kloß im Hals« oder »einen Knoten im Magen haben«. Alexander Lowen nennt diese Störung Körperpanzerung (3). Die unzureichende Atmung ist kein bewusstes Phänomen, sondern das Ergebnis chronischer Muskelverspannungen. Und wenn man nicht bewusst etwas dagegen tut, verhärtet sich zuerst das Zwerchfell und danach verhärteten sich die gesamten Atemmuskeln.

Aufgrund dieser Erfahrungen habe ich zwischen Āsana-Praxis und Singen viele Analogien feststellen können. Beide Tätigkeiten verlangen richtige, vollständige Beherrschung der yogischen Vollatmung. Man singt während der Ausatmung und danach muss man kurz das Zwerchfell völlig loslassen, damit das Zwerchfell wieder anspannen kann. Ist das nicht der Fall, schleppt man die Verspannung weiter. In einer Yoga-Haltung ist es nicht anders. Nach der vollständigen Ausatmung folgt automatisch die tiefe Einatmung. Deshalb ist die Ausatmung wichtiger als die Einatmung. Auf diese Weise werden die verhärteten Atemmuskeln langsam entspannt und wird wieder durchblutet. Über die Zusammenhänge der yogischen Vollatmung werde ich im zweiten Teil dieser Reihe konkreter schreiben.

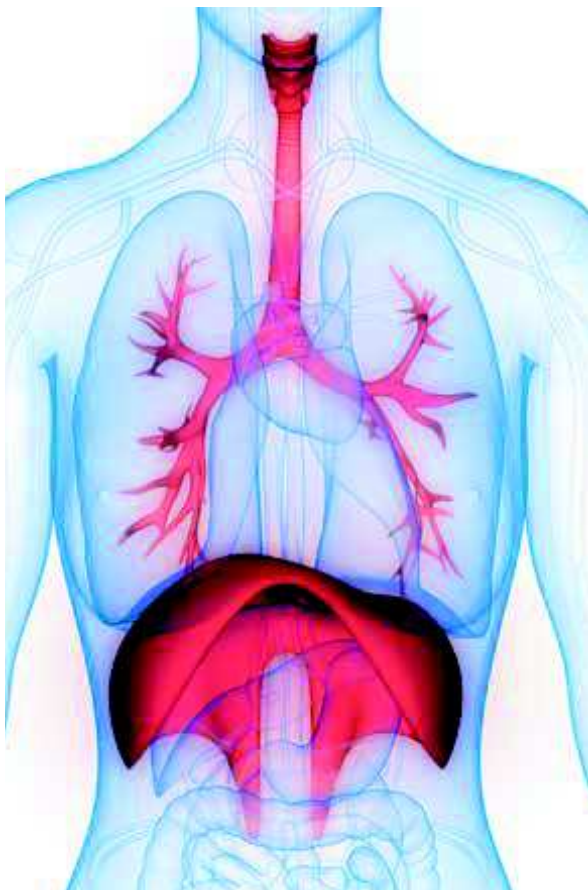
### Mit der Ujjāyī-Atmung die Ausatmung verlängern

Das Zwerchfell übernimmt 70 Prozent der Atemarbeit und der Atemimpuls fängt mit der Bewegung des Zwerchfells an. Das Zwerchfell liegt wie ein Fallschirm zwischen Brust- und Bauchhöhle und trennt damit Bauch- und Brustraum. Gleichzeitig verbindet das Zwerchfell durch die Kehlkopffunktion Kopf, Brust und Bauchraum (hierzu gehört auch der gesamte Beckenbereich). Es ist sehr wichtig, dass in der Āsana-Praxis durch die Nase ein- und ausgeatmet wird. Die Ujjāyī-Atmung verbindet die drei Atemräume mit dem Gehirn, genauer gesagt mit dem Hirnstamm, wo die

Verlängerung des Rückenmarks ins Gehirn hinein fließt. Durch Verlängerung der Ausatmung mit Hilfe der Ujjāyī-Atmung können wir das vegetative Nervensystem beeinflussen. Atmung und Körperhaltung beeinflussen sich gegenseitig. Mit der Ujjāyī-Atmung kann man auch in einer schwierigen Haltung den Atem vertiefen und die Ausdauer üben, die wir auch im Alltag in stressigen Situationen brauchen.

Patañjali schreibt am Ende des zweiten Kapitels über den Atem als Vorbereitung für die Prānāyāma-Praxis: dīrgha-sūksma (Der Atem soll lang und fein sein. – Sūtra 2.50). Die verlängerte Ausatmung mit Hilfe der Ujjāyī-Atmung aktiviert den Parasympathikus, der die Entspannung beschleunigt.

2017 kam auf »Arte« eine sehr interessante Dokumentation über »Die heilsame Kraft der Meditation«. Dort wird unter anderem davon berichtet, wie ein Forscherteam der Universität von Kalifornien unter Leitung von Prof. Dr. Clifford Saron die Auswirkung der Meditation systematisch erfasst hat. Die Forscher haben bei 30 Probanden, die drei Monate lang meditiert haben, und 30, die nicht meditiert haben, die Chromosomen untersucht, besonders die Endstücke der Chromosomen, die sogenannten Telomere. Eine Verkürzung der Telomere ist mit verstärkten entzündlichen Prozessen verbunden. Kurze Telomere gehen statistisch mit einem hohen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher (4). Am Ende der dreimonatigen Meditation ist der Spiegel der Telomerase, eines Enzyms, das die Verkürzung der Telomere verlangsamt, bei den Meditierenden um 30 Prozent gestiegen, also um ein Drittel. Damit ist es bewiesen, dass Meditation einen der fundamentalen Mechanismen unserer Biologie beeinflussen kann, die Zellalterung. Das Team hat weiter untersucht, ob sich mit einer erhöhten Telomerase-Produktion auch die Länge der Telomere verändert. Nach einem nur dreiwöchigen Meditationsworkshop kam es zu einem bemerkwerten Ergebnis: Bei 26 von 30 TeilnehmerInnen waren die Telomere deutlich verlängert. Damit ist bewiesen, dass Psyche und Gesundheit zusammenhängen. Die Verlängerung der Telomere ist die Folge des tief entspannten Zustands des vegetativen Nervensystems. Wird die Āsana-Praxis mit der Atemachtsamkeit über einen längeren Zeitraum ständig wiederholt, erfahren wir tatsächlich am Ende der Yoga-Stunde in shavāsana den »Cittavrtti-nirodhah«-Zustand. Die Zellkörper der Motoneuronen in Gehirn und Rückenmark werden stark gehemmt und können auf Befehl zur Ruhe kommen (5).



### Vom unbewussten zum bewussten Atem

Im Alltag spiegeln sich oft Stress, Nervosität und Aufregung in unserem Atem wieder. Wir verlieren die tiefe Bauchatmung und langsam stellt sich wieder eine falsche Atemgewohnheit ein. Regelmäßige Āsana-Praxis mit yogischer Vollatmung ermöglicht es, dies zu reflektieren und zu ändern. So kommen wir vom unbewussten zum bewussten Atem, auch im Alltag. Wir können bewusst die verfeinerte Ujjāyī-Atmung in unser alltägliches Leben übertragen. Somit können wir unsere falsche Atemgewohnheit verändern. Das ist auch eines der Ziele des Yoga.

Das Wort »āsana« entstand aus der Sanskrit-Wurzel »as«, sitzen. In der Āsana-Praxis üben wir die Konzentration auf einem Punkt, ekāgratā genannt, In-Eins-Gesammeltsein, auf körperlicher Ebene. Diese nach innen gewandte Achtsamkeit führt uns zum Sein. Der Atem ist das Mittel für die Verbindung zwischen innen und außen.

In der Gheranda-Samhitā steht im siebenfachen Yoga-Weg als dritte Stufe pratyāhāra, anders als in der Hatha-Yoga-Pradīpikā und bei Patañjali. Der Yoga-Weg ist eine Wissenschaft, die auf einer spirituellen Erfahrung beruht. Hier geht es nicht um die Reihenfolge, sondern um die Reduzierung der Sinnesreize (pratyāhāra) während der Āsana-Praxis. Auf diese Weise wird die Spaltung zwischen Körper und Geist aufgehoben. Es entsteht Stabilität in Körper und Psyche – und so kommt der Alltagsgeist allmählich zur Ruhe.

### Die Aufhebung der Dualität auf der Yoga-Matte

Das Wort Yoga ist abgeleitet von der Wurzel yui, was »zusammenbinden, anjochen« bedeutet. Joch und Yoga sind sprachverwandt. Yoga bedeutet Verbindung, Vereinigung – gemeint ist die Vereinigung von Körper, Atem und Geist. Yoga lehrt uns die Einheit, in jedem Teil ist auch das Ganze; in jedem āsana ist der ganze Yoga. Der Advaita-Vedānta drückt den Kernpunkt des Yoga aus, Nicht-Zweiheit, Nondualität. Spiritualität integriert Körper, Atem und Geist. Die Nondualität geschieht auf der Yoga-Matte, indem die Spaltung von Körper und Geist mit der Atemachtsamkeit aufgehoben wird. Somit entsteht in der Āsana-Praxis eine innige Vereinigung von Körper-Atem-Geist. Diese Einheitserfahrung ist eine wichtige Voraussetzung für die weitere spirituelle Entwicklung auf dem Yoga-Weg. Wenn YogiNis sich mit Disziplin (abhyāsa) auf der Yoga-Matte um diesen Advaita-Zustand bemühen, erfahren sie am Ende der Yoga-Stunde in shavāsana eine tiefe Ruhe und Frieden in Körper und Geist. Es entsteht eine Eutonie auf psycho-mentaler Ebene, die unser Bewusstsein nicht nur auf der Yoga-Matte, sondern auch im Alltag verändert. Das ist eine feste Grundlage für die Samādhi-Erfahrung in Sitzmeditation. Patañjali beschreibt jenen inneren Zustand als Voraussetzung für dhāranā und dhyāna: »Diese Sitzhaltung soll man in völliger Entspannung und in einem Zustand der Betrachtung des Unendlichen einnehmen.« (2.47)



### Yoga als Weg zum persönlichen Wachstum

Das Wichtigste auf dem Yoga-Weg ist die allmähliche Veränderung im Alltag. Diese Veränderung ereignet sich zwischen Yoga-Matte und Alltag.

Im Alltag leben wir ständig in der Spaltung. Wir erledigen mehrere Sachen gleichzeitig und im Kopf läuft schon das Kino für nachher oder morgen. Die Folge ist die Trennung zwischen Sein und Tun. Die unmittelbare Verbindung mit dem Körper und dem Atem in der Āsana-Praxis – gepaart mit der Atemachtsamkeit – ermöglicht es, diese Spaltung zu überwinden. Je achtsamer wir im Alltag dem Atem gegenüber werden, desto mehr sind wir in der Gegenwart. Dann ist die schmerzliche Trennung zwischen Sein und Tun aufgehoben. Wir reflektieren unser Verhalten, Körper gewordene Gewohnheiten und lieb gewonnene Verhaltensmuster, die wir manchmal mit Schmerzen anschauen und ändern müssen. Ohne Auseinandersetzung mit sich selbst kann auch kein spirituelles Wachstum stattfinden. So können wir unsere verdrängte Schattenseite in uns integrieren. Es findet eine Integration auf allen Ebenen statt. Die schlummernde Energie in uns, die gelebt werden möchte, kommt zum Ausdruck.

Yoga ist ein Übungsweg, um im Hier und Jetzt anzukommen. Die Einheitserfahrung auf der Yoga-Matte befreit uns von der Enge der egoistischen Sichtweise und Konditionierung. Das beengte Ego lässt nur den

einzelnen Baum anschauen, aber nicht den gesamten Wald, geschweige denn die unendliche Weite des Himmels wahrnehmen. Diese Ich-mein-mir-Haltung (asmitā) macht uns blind und schnürt uns von der ursprünglichen Einheit ab, auch von der Einheit mit den Menschen, mit denen wir tagtäglich zusammenleben. Der koreanischer Zen Meister Seung Sahn, der Gründer der »Kwan Um Zen Schule«, schreibt in seinem Buch »Der Kompass des Buddhismus« Folgendes: »wenn dein Geist so klar geworden ist wie der Raum, dann hast du die Erleuchtung erlangt« (6).

Wir sind tatsächlich im Hier und Jetzt angekommen. Wir genießen das Hier und Jetzt mit allen Sinnen. Wenn wir diese Klarheit des Geistes von Moment zu Moment aufbewahren, dann wird der Alltag zur Meditation.

#### Literatur

- 1 Patañjali: Die Wurzeln des Yoga. O.W. Barth 2010
- 2 Swami Satyananda Saraswati: Asana Pranayama Mudra Banda. Ananda Verlag 2001
- 3 Alexander Lowen: Bioenergetik. Rowohlt Verlag 2008
- 4 Interview mit Dr. Elizabeth Blackburn. In: Spektrum der Wissenschaft, November 2018
- 5 H. David Coulter: Anatomie des Hatha Yoga. Yoga Verlag 2009
- 6 Seung Sahn: Der Kompass des Buddhismus. Theus Verlag 2002



#### KYUNG-RAN KIM

hat an der Yon-Sei University (Seoul, Süd Korea) Gesang studiert (Bachelor of Music). Während des Studiums an der Musikhochschule Würzburg bekam sie einen Gastvertrag am Stadttheater Würzburg und ein Stipendium für die Bayreuther Festspiele. Es folgten Rundfunk- und Schallplattenaufnahmen sowie Konzerte in Deutschland, New York, Italien, Holland und Südkorea. Nach dem Studium der Musikpädagogik an der Robert-Schumann Musikhochschule Düsseldorf (Diplom Musikpädagogik) war sie Stimmbildnerin am Nelly-Sachs-Gymnasium in Neuss. Kyung-Ran Kim ist Yogalehrerin BDY/EYU und Inhaberin von »Yoga Bhava« in Köln. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder. [www.yoga-bhava.de](http://www.yoga-bhava.de)