

Gemeinsame Wirkprinzipien von Jonglieren & Yoga

Die Gemeinsamkeiten von Jonglieren und Yoga lassen sich mit einem einfachen Bild darstellen. Es besteht aus vier Teilen und wird nachfolgend ausführlich erklärt:

Bild 01: Die Liegende Acht – Rhythmus, Kreuzung, Präsenz

Die liegende Acht ist ein universelles Bewe-gungsprinzip.
Sie steht für **kontinuierlichen Fluss**, aber auch für **die Kreuzung in der Mitte** – und genau dort passiert Lernen.



Im Jonglieren

- **Grundmuster der Kaskade:** Die Flugbahnen der Bälle ergeben – als Gesamtbild – eine liegende Acht. Jeder Ball „wechselt die Seite“, kreuzt die Mitte und erzeugt dadurch Rhythmus und Ordnung. Jeder der 3 Bälle wird in der Form einer „liegenden Acht“ geworfen und gefangen.
- **Kreuzkoordination:** Hände und Blick arbeiten über die Körper-mitte hinweg. Das trainiert die bilaterale Zusammenarbeit (links/ rechts) und schult Timing.
- **Fehlerfreundliches Lernen:** Die Acht zeigt: Es geht nicht um einzelne Würfe, sondern um **den Fluss zwischen den Würfeln**. Fällt ein Ball, wird die Acht unterbrochen – und durch Wiederaufnahme wieder hergestellt.

Im Yoga

- **Wechsel von Spannung und Weichheit:** Yoga ist nicht „halten um jeden Preis“, sondern ein rhythmischer Wechsel: Aktivieren – nachgeben – neu ausrichten. Die Acht symbolisiert genau dieses **Pendeln**.
- **Aufmerksamkeitsanker:** Die Kreuzung in der Mitte ist wie ein „Jetzt-Punkt“. Genau dort landet die Wahrnehmung immer wieder.
- **Ida/Pingala/Sushuma:**
Ida = Beruhigung, Rückzug, Selbstwahrnehmung
Pingala = Aktivierung, Handlung, Wachheit
Sushumna = Integration, Flow, innere Mitte
Genau hier liegt die Brücke zu Jonglieren: Jonglieren aktiviert (Pingala), Yoga beruhigt (Ida) – und beide führen zur Präsenz (Sushumna).

Die drei Hauptenergiekanäle im Yoga:

Ida – Pingala – Sushumna:

In der Yogaphilosophie und im tant-rischen Yoga wird der menschliche Körper nicht nur als anatomisches System verstanden, sondern auch als ein **Energiesystem**, durch das Lebensenergie (*Prana*) fließt. Dabei spielen drei zentrale Kanäle (*Nadis*) eine besondere Rolle:

1. Ida – der Mondkanal (links)

Ida Nadi verläuft auf der linken Seite der Wirbelsäule und wird traditionell mit folgenden Qualitäten verbunden:

- Ruhe
- Empfänglichkeit
- Intuition
- Regeneration
- parasympathische Aktivierung („Beruhigungssystem“)

Ida steht symbolisch für den **Mond**, für Kühle und innere Sammlung. In der Praxis entspricht Ida dem Moment, in dem wir zur Ruhe kommen, nach innen spüren und stabilisieren.

2. Pingala – der Sonnenkanal (rechts)

Pingala Nadi verläuft auf der rechten Seite der Wirbelsäule und steht für Aktivität

- Wachheit
- Dynamik
- Handlungskraft
- sympathische Aktivierung („Aktivierungssystem“)

Pingala wird mit der **Sonne** verbunden: Wärme, Energie, Bewegung.

Im Jonglieren wäre Pingala die aktive Seite: Werfen, Reagieren, Koordinieren.

3. Sushumna – der Mittelkanal (zentral)

Sushumna Nadi verläuft entlang der Wirbelsäulenmitte und gilt als der wichtigste Kanal für:

- Integration
- Zentrierung
- Präsenz
- Bewusstseinsentwicklung
- Balance zwischen Ida und Pingala

In vielen Yogatraditionen heißt es: Erst wenn Ida und Pingala im Gleichgewicht sind, öffnet sich Sushumna. Sushumna steht also für die **Mitte**, in der Ruhe und Aktivität zusammenfinden.

Kernaussage: Die liegende Acht ist das Bild für Flow: zwei Pole, ein Rhythmus, eine Mitte. Jonglieren und Yoga führen immer wieder in diese Mitte zurück.

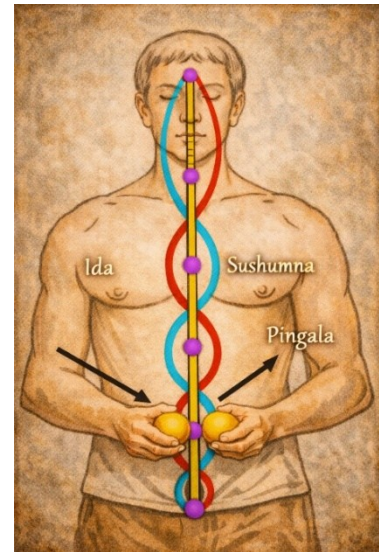


Bild 02: Das Dreieck – Handeln, Denken, Fühlen als integriertes System

Das Dreieck ist ein starkes Symbol für das Zusammenspiel von drei Grunddimensionen menschlicher Erfahrung. Es gibt Stabilität – aber nur, wenn alle drei Seiten beteiligt sind.



Handeln (Körper/Motorik)

- Im Jonglieren: Werfen, Fangen, Timing – sichtbares Handeln.
- Im Yoga: Aufrichten, Stabilisieren, Ausrichten – verkörpertes Handeln.

Denken (Aufmerksamkeit/Planung/Orientierung)

- Im Jonglieren: Muster erkennen, antizipieren, Fehler korrigieren.
- Im Yoga: Ausrichtung verstehen, Fokus halten, innere Klarheit entwickeln.

Fühlen (Emotion/Erleben/Selbstkontakt)

- Im Jonglieren: Freude, Frust, Mut, spielerische Spannung – Lernemotionen werden sofort spürbar.
- Im Yoga: innere Zustände (Unruhe, Ruhe, Widerstand, Vertrauen) werden wahrnehmbar und regulierbar.

Warum das Dreieck so passend ist:

Viele „Gesundheitsmethoden“ sprechen nur eine Ebene an – entweder Körper oder Kopf. Jonglieren und Yoga wirken anders: Sie bringen **Handeln–Denken–Fühlen** in Kontakt, und genau daraus entsteht Selbstregulation.

Kernaussage: Wenn Handeln, Denken und Fühlen zusammenarbeiten, wird Lernen stabil – wie ein Dreieck. Fehlt eine Ecke, kippt das System.

Bild 03:

Die zwei Arme – der Körper als Wirkraum

Die Arme symbolisieren den **Körper als Ort der Wirkung**. Gesundheit ist nicht nur „Wissen“, sondern **ver-körperte Erfahrung**.

Was die Arme ausdrücken

- **Handlungsfähigkeit:** Arme sind „Tun“. Sie stehen für die Fähigkeit, aktiv zu werden und Einfluss zu nehmen.
- **Beziehung zur Umwelt:** Mit den Armen greifen wir, geben, fangen, halten, öffnen – das ist die Schnittstelle zwischen Innen und Außen.
- **Spannungsdosierung:** Sowohl Jonglieren als auch Yoga funktionieren nur, wenn Spannung dosiert wird: nicht zu fest, nicht zu weich.



Im Jonglieren

- Die Arme sind nicht bloß „Werfer“. Sie sind Teil eines Gesamtsystems: Stand, Rumpf, Blick, Atem.
- Gute Jonglage fühlt sich oft so an, als „passiere sie in den Armen“, aber **getragen vom Körper**.

Im Yoga

- Arme sind Ausdruck von Ausrichtung und Stabilität (z.B. Krieger, Plank-Varianten, Balancehaltungen).
- Sie bringen „innere Haltung“ nach außen: offen/geschlossen, stabil/weich, aktiv/ruhig.

Kernaussage: Jonglieren und Yoga passieren nicht im Kopf und nicht in den Händen – sie passieren im Körper. Der Körper ist der Ort, an dem Regulation sichtbar wird.

Bild 04: Der Kopf – das Gehirn als Lern- und Regulationsorgan

Der Kopf steht für das Gehirn – aber nicht als „Denkmotor“, sondern als **Organ für Lernen, Koordination und Regulation**.



Im Jonglieren

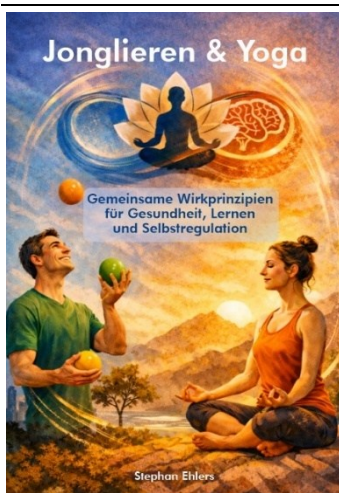
- **Aufmerksamkeitsnetzwerke:** Jonglieren bündelt Fokus. Ohne Präsenz fällt der Ball – das erzeugt unmittelbares Feedback.
- **Sensorik + Motorik:** Sehen, Timing, Handsteuerung, Fehlerkorrektur – das ist Gehirntraining in Echtzeit.
- **Plastizität:** Jonglieren ist ein Paradebeispiel dafür, wie neue, koordinativ anspruchsvolle Muster Lernprozesse anstoßen.

Im Yoga

- **Regulationsnetzwerke:** Atemlenkung, Ruhe, Körperwahrnehmung – das beeinflusst Stresssysteme und die Fähigkeit, sich zu beruhigen.
- **Interozeption:** Yoga trainiert das innere Spüren (wie geht es mir gerade?), was zentral für Selbstregulation ist.
- **Aufmerksamkeit ohne Anspannung:** Im Yoga wird Fokus kultiviert, aber anders als im „Durchbeißen“: ruhiger, stabiler, weicher.

Kernaussage: Jonglieren aktiviert das Gehirn über dynamische Koordination. Yoga reguliert das Gehirn über Atem, Wahrnehmung und Präsenz. Beides trifft sich im selben Zentrum: Lernfähigkeit und Selbststeuerung.

Anzeige



Jonglieren & Yoga

**Gemeinsame Wirkprinzipien für Gesundheit,
Lernen und Selbstregulation**

Buch - 130 Seiten – Format DIN A5 – Preis 19,90 €
ISBN 978-3-98854-029-4 – [Info & Bestellung](#)

eBook – 130 Seiten – ePUB-Format – Preis 14,99 €
ISBN 978-3-98854-030-0: - [Info & Bestellung](#)

Ballance-Yoga-Workshops (Basics – Therapy – Trainer)
<https://Yoga.Jonglierschule.de>

Bild 01-04: Die Landkarte von Jonglieren & Yoga

Ein Bild, das die gemeinsamen Wirkprinzipien sichtbar macht

Manchmal hilft ein Bild mehr als viele Erklärungen. Jonglieren und Yoga wirken auf den ersten Blick wie zwei sehr unterschiedliche Welten: hier Bewegung in der Luft, dort Sammlung auf der Matte. Doch sobald man tiefer hinschaut, zeigen sich gemeinsame Wirkprinzipien, die beide Praktiken miteinander verbinden.

Um diese Verbindung greifbar zu machen, entsteht im Buch eine einfache Symbolfigur – Schritt für Schritt aufgebaut aus vier Grundformen: der liegenden Acht, dem Dreieck, den Armen und dem Kopf. Diese Formen sind keine Dekoration. Sie sind eine Landkarte.



1. Die liegende Acht – Rhythmus und Mitte

Die liegende Acht steht für Fluss, für Kontinuität und für die Kreuzung in der Mitte. Im Jonglieren ist sie das Grundmuster der Kaskade: Die Bälle wechseln die Seiten, kreuzen die Körpermitte und erzeugen Rhythmus.



Im Yoga zeigt die Acht das gleiche Prinzip: Stabilität entsteht nicht durch Starrheit, sondern durch ein lebendiges Pendeln zwischen Spannung und Loslassen. Präsenz bedeutet immer wieder Rückkehr zur Mitte.

2. Das Dreieck – Handeln, Denken, Fühlen

Das Dreieck steht für Integration. Gesundheit entsteht dort, wo nicht nur der Körper aktiv ist, sondern auch Aufmerksamkeit und Erleben beteiligt sind.



- Handeln: Bewegung ausführen
- Denken: Muster erkennen, Orientierung finden
- Fühlen: Emotionen im Lernprozess wahrnehmen

Jonglieren und Yoga verbinden diese drei Ebenen in einer Weise, die Lernen stabil macht.

3. Die Arme – der Körper als Wirkraum

Die Arme symbolisieren den Körper als Ort der Wirkung. Jonglieren passiert nicht nur in den Händen, Yoga nicht nur im Kopf. Beide Praktiken sind verkörperte Prozesse: Haltung, Spannung, Rhythmus und Wahrnehmung greifen ineinander. Der Körper wird dabei nicht zum Objekt, das „funktionieren“ muss, sondern zum Erfahrungsraum.



4. Der Kopf – das Gehirn als Lern- und Regulationsorgan

Der Kopf steht für das Gehirn, das in beiden Übungssystemen unmittelbar beteiligt ist. Jonglieren aktiviert Aufmerksamkeit, Koordination und neuronale Plastizität. Yoga stärkt Interozeption, Atemregulation und innere Stabilität.



Interozeption ist die Fähigkeit des Nervensystems, Signale aus dem Körperinneren wahrzunehmen, zu interpretieren und zu integrieren

Beide Wege treffen sich in einem gemeinsamen Zentrum: Selbststeuerung durch Übung. So entsteht aus vier einfachen Elementen ein Gesamtbild: Jonglieren und Yoga als Praxis von Präsenz, Lernen und Gesundheit.

Kernaussage: Jonglieren und Yoga wirken über dieselben Grundprinzipien: Rhythmus (∞), Integration ($\triangle$), Körpererfahrung (Arme) und neuronale Regulation (Kopf). Gesundheit entsteht im Zusammenspiel.

Weitere Informationen siehe www.Yoga.Jonglierschule.de