



# Im Fluss der Achtsamkeit sein

## Lebendiges Wasser in der Praxis von Yoga und Meditation

**Bewusstes Wassertrinken beeinflusst die Qualität der Yogapraxis und Meditation in essenzieller Weise. Wer ihm mehr Aufmerksamkeit schenkt, entdeckt eine tiefe Dimension von Präsenz und innerem Erleben.**

Text • Ursula Maria Lang



In der yogischen Lehre gilt Wasser, Jala Tattva, als eines der fünf Grundelemente. Es steht für Fluss, Reinigung und emotionale Balance. Diese Einordnung verbindet die traditionellen Lehren mit der praktischen Erfahrung auf der Yogamatte. Unabhängig von Stil oder Intensität bildet ausreichendes Trinken die Grundlage jeder Yogapraxis. Bei zu geringer Hydrierung verändert sich die Qualität der Übungen, sowohl körperlich als auch mental. Wasser hält Muskeln, Faszien und Bindegewebe elastisch und unterstützt Dehnungen und Beweglichkeit.

### BEWUSSTES TRINKEN BEIM YOGA

In der yogischen Praxis wird bewusstes Trinken zudem mit *Shaucha*, dem Prinzip der inneren Reinigung, verbunden. Gemeint ist ein langsames, achtsames Trinken von zimmerwarmem, stillem Wasser. Empfehlenswert ist, etwa 15 Minuten vor der Praxis ein Glas Wasser zu trinken, während der Einheit nur kleine Schlucke bei Bedarf, da zu viel Trinken zu Völlegefühl führt. Nach dem Yoga sollte der Flüssigkeitsverlust wieder mit einem Glas ausgeglichen werden, mehr noch bei dynamischen Stilen wie Vinyasa oder Ashtanga.

### BALANCE VON KÖRPER, GEIST UND SEELE

Neben der körperlichen Ebene betrifft ausreichendes Wassertrinken auch den geistig-seelischen Bereich. Yoga fordert Aufmerksamkeit und Konzentration, sowohl in der Bewegung als auch in stilleren Sequenzen. Gerade bei Meditation und Atemübungen ist ein klarer geistiger Zustand entscheidend, welcher von der Hydrierung des Gehirns abhängt. Dabei kommt es nicht nur auf die Wassermenge, sondern auch auf die Wasserqualität an. Am besten sind stille Quell- und Mineralwässer aus artesischen Quellen, wie die lebendigen Wässer von St. Leonhards.

### YOGA, MEDITATION & WASSER AUF DEM OM AM SEE

Die Verbindung von Yoga, Meditation und Wasser ist auch ein Fokus des *OM AM SEE* Yogafestival im Allgäu im Juli 2026. Zu allen Sessions wird kostenlos „Ich bin die Quelle“ von St. Leonhards ausgedient. Dieses Quellwasser hat nach bioenergetischen Messungen einen hohen energetischen Wert und wird dem Kronenchakra und den Frequenzen der „Goldenen Mitte“ zugeordnet. Deshalb wird es besonders gerne zum Yoga und zur Meditation getrunken. Für die tägliche Praxis empfiehlt sich das basische Wasser auch wegen der niedrigen Mineralisierung, wodurch es sich besonders leicht trinken lässt. •

