

YOGA Vidya

Ausgabe 10 - Herbst 2003

Journal



Inhalt

Vorwort/ Editorial	3
News	4
Yoga und Reiki – eine Synthese von <i>Prema E.M. Gorschenek</i>	12
Die Natur der Wirklichkeit von <i>Swami Sivananda</i>	18
Yoga und Musik von <i>Haripriya-Deepa Malavalli</i>	20
Meditation von <i>Cornelia Knoesel</i>	28
Reinkarnation von <i>Sukadev Bretz</i>	34
Sturmflut <i>Gedicht von Alice Gempfel</i>	42
Yoga bei Beschwerden im Iliosacralgelenk von <i>Jutta Qu'ja Hartmann</i>	44
Yoga Vidya Kooperationszentren.	54
Yoga Vidya Center	56
Impressum	55

Vorwort/ Editorial

*Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Yogis und Yoginis,*

die vorliegende Ausgabe des Yoga Vidya Journals musste traurigerweise ohne den bisherigen Chefredakteur Nataraj Matthias Geis auskommen. Er verletzte sich bei einem Unfall so schwer, dass er seit mehreren Monaten im Koma liegt. Wir denken an ihn und beten für ihn und seine Frau, in der Hoffnung, dass er aus dem Koma erwacht und genesen kann. –

Für mich ist es aber auch wichtig, Natarajs Werk nach den vielen Jahren der Zusammenarbeit weiter zu führen, mit dem Wunsch, dass er eines Tages wieder mitmachen kann.

Ich habe die Redaktion des Journals spontan und einigermassen unvorbereitet übernommen, aber dank der ebenso spontanen Angebote, Artikel zu schreiben oder zur Verfügung zu stellen, haben die AutorInnen wieder eine sehr interessante und abwechslungsreiche Ausgabe des Yoga Vidya Journals ermöglicht. – Vielen Dank !

Die Artikel "Yoga und Reiki" und "Yoga und Musik" beleuchten die Vielseitigkeit des Yoga und die Möglichkeit, Yoga mit anderen Themen zu verbinden. In der Sache sind "andere" Themen, Systeme oder Weltanschauungen oft gar nicht so anders, wie unser Geist uns glauben lässt. Hinweise darauf gibt auch der Beitrag "Der Weg ist das Ziel".

Klassische Yoga-Themen werden behandelt in den Artikeln "Meditation" und "Reinkarnation". Letzterer ist die Niederschrift eines Vortrages von Sukadev, der so gründlich und ausführlich ist, dass wir uns auf eine Fortsetzung im nächsten Journal freuen dürfen. Ein weiterer Fortsetzungs-Artikel ist "Yoga bei Beschwerden im Iliosacralgelenk". Hier beschreibt Jutta Qu'ja sehr detailliert die Vorgehensweise bei derartigen Beschwerden.

Ihr Beitrag ist zwar für Yogalehrer geschrieben, aber auch für jeden anderen Interessierten oder Betroffenen eine wahre Fundgrube.

Ich schliesse mit Nataraj's Worten: Viel Spass und Inspiration mit der aktuellen Ausgabe.

*Herzliche Grüsse,
Narendra*

NEWS

Liebe Yoga-Freundin, lieber Yoga-Freund,

herzliche Grüße aus dem neuen Haus Yoga Vidya am Rande des wunderschönen Kurorts Bad Meinberg im Teutoburger Wald.

Neuigkeiten vom Bund der Yoga Vidya Lehrer

Die Mitgliederzahl des Bundes der Yoga Vidya Lehrer wächst beständig. Inzwischen sind bereits über 600 Yogalehrer und Yogalehrerinnen als Mitglieder dabei. Das ist gut und wichtig – gerade jetzt bewegt sich viel im Yoga in Deutschland.

Die BYV-Yogalehrer-Ausbildung ist von den Krankenkassen anerkannt und hat einen guten Ruf. 2004 bietet der BYV erstmals insgesamt acht Intensiv-Yogalehrer-Ausbildungen an: fünf in Bad Meinberg, zwei im Westerwald, eine in Griechenland. Die 2-Jahres-Ausbildungen finden ab Januar 2004 in insgesamt 16 Yoga Vidya Zentren bzw. Kooperationszentren statt.

Der BYV ist Mitglied im European Federation of Yoga Teachers' Associations EFYTA, einem internationalen Dachverband. Es zeichnet sich gerade bei Yoga Vidya auch ein immer stärkerer Trend zur Internationalisierung ab: Viele Mitarbeiter und Teilnehmer kommen aus anderen Ländern. Englischsprachige Seminare gibt es ja schon eine ganze Reihe. Mit Swami Saradananda, der neuen Leiterin im Westerwald, werden es noch erheblich mehr. In absehbarer Zukunft werden wir vielleicht auch französischsprachige Seminare anbieten.

Gründung der Bundesarbeitsgemeinschaft Yoga

Am 11. Oktober – also am gleichen Tag, als das neue Yoga Vidya Seminarhaus in Bad Meinberg eröffnet wurde - wurde die Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Yoga von insgesamt neun deutschen Yoga Lehrer Verbänden gegründet, darunter der Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV) und der Berufsverband der Deutschen Yoga Lehrenden (BDY). Die verschiedenen Yogalehrer-Verbände wollen in dieser BAG Yoga als gleichberechtigte Partner zusammen arbeiten und langfristig daraus einen Dachverband Yoga sich entwickeln lassen. Die "Yoga-Szene" in Deutschland ist wieder einen Schritt näher zusammengewachsen. Ein Hauptanliegen wird sein, gemeinsam an die Öffentlichkeit zu treten und als ein Ansprechpartner für

öffentliche Institutionen wie Politik, Krankenkassen, Bildungsträger, Medien zu dienen. So wird die Stellung des Yoga in der Gesellschaft weiter gefestigt werden können. Narendra Gogo Hübner, Vorstandsmitglied und Schriftführer des BYV, vertritt den Bund der Yoga Vidya Lehrer innerhalb dieses Gremiums.

Gründung des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater

Um auch für Gesundheitsberater, Lebensberater, Therapeuten und andere verwandte Berufe ein Forum zu schaffen, haben wir Mitte des Jahres den Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater e.V. (BYVG) gegründet. Ziel des Verbandes ist es, den Menschen durch Vermittlung von Techniken, Übungen, Lehren und Therapien aus Ayurveda, ganzheitlichem Yoga sowie anderen vedischen und verwandten Wissenschaften und Weisheitslehren zu dienen und natürlich die Interessen seiner Mitglieder zu vertreten. Der Verein arbeitet eng mit dem Yoga Vidya e.V. und mit dem „Bund der Yoga Vidya Lehrer“ zusammen und führt schon im Jahr 2004 Ausbildungen zum Ayurveda-Gesundheitsberater und in Ayurveda-Massage, zum Meditationskurs-, Atemkurs- und Entspannungsleiter sowie in Fußreflexzonen-Massage in den Yoga Vidya Seminarhäusern im Westerwald und in Bad Meinberg durch. Es erwarten Dich also viele neue faszinierende Themen.

Neuigkeiten aus dem Haus Yoga Vidya Bad Meinberg

Die „i-team“-Phase

Dieter Hehn und sein Aufbauteam, das „i-team“ der Startphase, haben Unglaubliches geleistet, um das riesige Haus in drei Monaten für Yoga-Unterricht, Meditation, Unterbringung von Gästen und Mitarbeitern vorzubereiten. Das Ergebnis kann sich sehen – und fühlen – lassen! Alle Besucher, Gäste und Teilnehmer, mit denen ich bisher gesprochen habe, sind hellauf begeistert und fühlen sich vom ersten Moment an wohl hier. Dazu trägt natürlich einmal die Großzügigkeit der Räumlichkeiten bei, die schönen Zimmer mit eigenem Balkon und Dusche/WC, zum anderen aber auch die wunderschöne, interessante Umgebung, in der eine ganz besondere Energie in der Luft zu liegen scheint.

Vom alten Yoga Vidya Team sind im Laufe des Sommers und Herbstes entsprechend den fortschreitenden Ausbauphasen Vasudev Thies, Andrea Schultz, Saraswati Noyet, Shivakami – als Leiterin des Hauses Bad Meinberg – Sukadev und Suguna vom Westerwald hierher gezogen, so dass jetzt viele Hauptaktivitäten von Yoga Vidya von hier aus gemacht werden.

Die Eröffnung – ein Tag der Superlative

Am 11.10. war die große Eröffnung des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg. Fast 2000 Menschen aus ganz Deutschland kamen, um bei diesem großartigen Ereignis teilzunehmen. Es war ein Tag der Superlative: Es gab an diesem einen Tag 18 Yogastunden, 10 Info-Vorträge, 22 Hausführungen, 11 Konzerte bzw. künstlerische Veranstaltungen, Non-stop Mantra-Singen, fast 3000 servierte Essen, Kinderbetreuung, viele interessante Begegnungen, Wiedersehen und vieles mehr. Insgesamt gab es 80 verschiedene Programme in 10 verschiedenen Yogaräumen, so dass sich die vielen Besucher wunderbar verteilten, und kein Gefühl der Überfüllung aufkam. Dies war überhaupt das Wunderbare an dem Tag: Es herrschte eine wunderbare Atmosphäre von Freude, von Ruhe und von viel Energie. Dies fiel sogar den vielen "offiziellen" Besuchern auf (Stadtrat, diverse Repräsentanten der örtlichen Vereine, Angestellte der Stadt). Die Kraft des Hauses als 7-stöckige Pyramide, zusammen mit den wellenförmigen in hellen Farben (meist sonnengelb, aber auch Aprikose und Orange) bemalten Wänden, den vielen in Galerien angeordneten Yogabildern, und der besonderen Atmosphäre eines Ortes, an dem seit über drei Monaten täglich meditiert und Mantra gesungen wird, verbanden sich mit der heiter stimmenden Kraft der Yoga Übungen und dem frohen Gemüt vieler Yoga Übenden zu einer einzigartigen Stimmung, die vielen noch lange im Gedächtnis bleiben wird.

In offiziellen Begrüßungsansprachen wurde Yoga Vidya herzlich aufgenommen. - Der Landrat des Kreises Lippe, Friedel Heuwinkel, sagte, das neue Yogazentrum sei "ein Meilenstein für die Region" und bringe neue Impulse und Ideen für die ganze Gegend. Er übergab als Zeichen der Verbundenheit die "Lippische Rose".

- Der Bürgermeister der Stadt Horn-Bad Meinberg, Eberhard Block, sicherte uns "die völlige Unterstützung von Seiten der Verwaltung und der Politik zu: Wir werden alles tun, damit Sie sich wohl fühlen". Er übergab einen Wappenteller von Horn-Bad Meinberg. Die Elemente des Wappens in ihrer Anordnung haben eine verblüffende Ähnlichkeit mit dem Symbol für "OM". Interessanterweise vereinigt die Stadt Horn-Bad Meinberg zwei starke Naturenergien: Männliche Energie in Form der Externsteine im Stadtteil Horn, die stark aus der Erde ragen und dem Besucher ein Gefühl von Kraft vermitteln. Weibliche Energie in Form der Heilquellen und des Heilmoores (Wasser und Erde) in Bad Meinberg. Die ganze Region Ostwestfalen-Lippe um den Teutoburger Wald wird als "Heilgarten Deutschlands" bezeichnet. Seit Jahrhunderten, vielleicht Jahrtausenden ist diese Region bekannt für die Heilenergie seiner warmen Quellen, seines Moores und seines Klimas. Daher gab es in mittelalterlicher Zeit hier so viele Klöster, und anschlie

ßend diese Konzentration von Kurorten und Badeorten, wie sie für Deutschland einzigartig ist. Und auf gewisse Weise liegt Horn-Bad Meinberg mit seiner Verbindung von männlicher und weiblicher Heilkraft da genau im Zentrum dieses Heilgartens.

- Der Geschäftsführer der Kurverwaltung des Staatsbads Bad Meinberg, Uwe Terwonne, sagte, dass die Kurverwaltung mit dem Haus Yoga Vidya eng zusammenarbeiten will und die zahllosen Möglichkeiten des Staatsbads (Moorbehandlung, Massagen, Kohlensäuresprudelbäder, Trinkkuren mit dem Heilwasser) auch den Yogagästen zur Verfügung stehen.

- Professor Dr. Lothar Albertin, Vorsitzender des Bad Meinberger Kur- und Verkehrsvereins machte auf die zahlreichen Vorzüge von Bad Meinberg aufmerksam und sicherte die vielfältige Unterstützung des Vereins zu

- Arun Goel, Generalkonsul am indischen Konsulat in Hamburg, informierte über die Ziele und die Methoden des Yoga. Er beschrieb Yoga als wissenschaftlich untersuchte, hochwirksame Praktiken für Gesundheit, psychisches Wohlbefinden, Stärkung der geistigen Kräfte und für die Selbstverwirklichung. Er sagte, im indischen Ministerium für Gesundheit werde Yoga und Ayurveda gleichberechtigt neben der westlichen Schulmedizin behandelt.

Großartig war auch das vielseitige künstlerische Programm von Massoud Khan und Gruppe, Anjali Sriram, Sanatani und Michael Fichtler, Jörg Müller, Sundaram Stefan Geier, Caroline und Ralf Schäfer, Biswabrata Chakrabarti, Wolfgang und Holger.

Gleich am Tag nach der Eröffnung begann eine 4-Wochen-Yogalehrer-Ausbildung mit strahlenden 59 Teilnehmern und Teilnehmerinnen. So kann nun Yoga in noch größerem Rahmen als schon bisher weiter verbreitet werden und vielen Menschen vielleicht zu einem Leben mit mehr Lebensqualität und Lebensfreude verhelfen.

Yoga und die 5 Elemente: Yoga Kurse in Zusammenarbeit mit der Kurverwaltung des Staatsbads Bad Meinberg

Etwa 15 Minuten zu Fuß vom Haus Yoga Vidya (3 Minuten mit dem Auto) befindet sich das von der Kurverwaltung betriebene "Stern Gesundheits-Zentrum". Da werden verschiedene Anwendungen angeboten, die Yoga in idealer Weise ergänzen. Es ist ab jetzt möglich, als Yogagast bei Yoga Vidya Dein Programm individuell zusammenzustellen: Du übernachtet im Haus Yoga Vidya, nimmst an der Morgen- und Abendmeditation mit Vor

tragen sowie an der morgendlichen Yogastunde und den Vollwertmahlzeiten (Brunch um 11h und Abend-Buffer um 18h) hier im Haus teil.

Nachmittags kannst Du im Stern Gesundheits-Zentrum ein Moorbad nehmen, ein Kohlensäure-Perl- oder -Trockenbad erfahren, Dir eine Massage gönnen, Moor treten, Heilwasser trinken, einen Kurs in Nordic Walking nehmen, im Heilmineralwasser schwimmen, eine Sauna genießen. Bestimmte Anwendungen (Kohlensäurebad, Moorbad) benötigen die vorige Konsultation durch einen örtlichen Kurarzt, was sehr unkompliziert und preisgünstig möglich ist. Der Kurarzt kann Dich auch beraten, was für Dich sinnvoll und am optimalsten ist. So kannst Du die Yoga Praxis verbinden mit der Heilkraft der Elemente (Erde: Moor, Wasser: Heilwasser trinken sowie im Mineralwasser schwimmen, Luft: Kohlensäure sowie die gute Luft hier, Feuer: Sauna, Äther: die natürliche Energie dieses Kraftortes hier sowie die Spiritualität im Haus Yoga Vidya). Ein solcher "Yoga und die 5 Elemente" Kombinations-Aufenthalt kann Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden stärken, diverse chronische Krankheiten heilen (dies nur in Zusammenarbeit mit dem Kurarzt; Indikationen sind insbesondere Rheuma, Gelenksbeschwerden, Rückenprobleme und Hautkrankheiten) sowie vorbeugen.

Das Haus hier eignet sich überhaupt hervorragend für einen individuellen Aufenthalt: Du hast das Yoga- und Meditations-Rahmenprogramm und daneben herrliche Möglichkeiten, die Umgebung zu erkunden – historische, mittelalterliche Stadtkerne, alte Burgen und Schlösser im Stil der Weserrenaissance, ein sehr gut ausgeschildertes Netz von Wander- und Radwegen durch idyllischste, abwechslungsreiche Naturlandschaften, die gesund erhaltende und gesund machende Kraft der natürlichen Heilmethoden der Gegend...

Yoga Therapie

Langfristig wollen wir in Zusammenarbeit mit den örtlichen Kurärzten (und vielleicht dem Yogalehrer und Heilpraktiker Ravi Persche) verschiedene "Yoga-Therapie-Programme" entwickeln, die wissenschaftlich erforscht werden und vielleicht sogar von den Krankenkassen finanziert sein können. Denkbar sind dabei Yoga-Therapie-Programme für

- Asthma-Beschwerden
- Rückenleiden
- Kopfschmerzen
- Tinnitus
- Rheuma und Gelenksbeschwerden
- Herzbeschwerden

Das ist aber noch Zukunftsmusik.

Dennoch – viele der Projekte und Ideen, die wir ganz am Anfang hatten vor zwei Jahren, als wir die Suche nach einem größeren Ashram und einem „Yogadorf“ eingeleitet haben – scheinen hier jetzt ganz unerwartet, unmerklich und spielerisch verwirklicht zu werden! Insgesamt ist der Yoga Vidya Mitarbeiterstamm inzwischen auf etwa 90 angewachsen. Hier in Bad Meinberg sind inzwischen auch einige Familien oder Alleinerziehende mit Kindern, die das Haus mit weiterem Leben füllen. Jedenfalls ergeben sich mit dem neuen Haus und den besonderen Konstellationen hier ganz neue, zusätzliche Möglichkeiten. Es bleibt jedenfalls alles spannend und in Bewegung!

Neuigkeiten aus dem Haus Yoga Vidya Westerwald

Hier hat Swami Saradananda seit September die Ashramleitung übernommen. Padmakshi Berger ist stellvertretende Ashramleiterin. Swami Saradananda war lange Jahre direkte Schülerin von Swami Vishnu-Devananda und leitende Mitarbeiterin in den Sivananda Yoga Centren. Bevor sie zu Yoga Vidya kam, hat sie das Sivananda Yoga Center in London geleitet. Sie hat längere Zeit in Indien gelebt und viel Erfahrung in der Durchführung und Leitung von Pilgerreisen. So wird sie nächstes Jahr gleich mehrere Pilgerreisen nach Indien anbieten.

Auch im Westerwald bekommen das Haus und die Seminare einen neuen positiven Trend. Es herrscht eine wunderschön ruhige Atmosphäre. Die Außenanlagen sind durch den neu angesäten Rasen wunderschön geworden. Der überdachte Durchgang zwischen Gästehaus und Haupthaus erhält jetzt Außentüren und wird so auch im Winter warm sein. Viele neue Seminare, speziell auch von neuen internationalen Gastlehrern, finden statt.

Neuigkeiten aus den Yoga Vidya Zentren

Würzburg: Das neue Yoga Vidya Center von Chandila Martin Kamphausen und Verena Westhoff, beide ehemalige Mitarbeiter im Haus Yoga Vidya Westerwald und begeisterte Yogaübenden und -lehrende eröffnete Mitte Oktober. Der Eröffnungstag war ein großer Erfolg. Es kamen über 150 Menschen, so viele, dass nicht alle an einer Yoga-Stunde teilnehmen konnten. Katharinengasse 3, 97070 Würzburg, Tel. 0931 / 4521974, Email wuerzburg@yoga-vidya.de <http://www.yoga-wuerzburg.de>

Speyer: Das neue Yoga Vidya Center in Speyer in der Allerheiligenstraße eröffnete an Allerheiligen (1.11.) mit einem großen Eröffnungstag. Gründer und Leiter sind Shakti und Maheshwara Lehner, beide sehr erfahrene Yogalehrer, mit Yogalehrer-Ausbildungen bei Yoga Vidya und bei den Sivananda Yoga Vedanta Centren. Adresse: Allerheiligen-Str. 14, 67346 Speyer, Tel.: 06232-670557, Fax: 06232-670558; speyer@yoga-vidya.de

Beide neuen Zentren führen ab Januar 2004 eine 2jährige Yogalehrer-Ausbildung durch.

Yoga-Seminare in Gut Froberg bei Meißen/Sachsen

Um Yoga-Interessierten und Yoga Vidya-Begeisterten im Osten Deutschlands mehr und einfacher die Gelegenheit zu Yogaseminaren zu geben, bietet Yoga Vidya erstmalig auch Seminare auf Gut Froberg bei Meißen/Dresden an – zunächst für einen befristeten Zeitraum von Ende Oktober 2003 bis April 2004. Wenn das Angebot gut ankommt, wird es eventuell sogar weiter ausgebaut.

Yoga Reisen

Auch an anderen Orten wird das Yoga-Angebot erweitert: Swami Saradananda wird im Januar eine Shiva-Shakti-Pilgerreise durch die Tempel und Ashrams Südindiens anleiten (22.1.-9.2.04), im Oktober eine Pilgerreise durch Heilige Orte, Tempel und Ashrams im Himalaya (10.10.-28.10. Himalaya, 27.10.-14.11. Sivananda Ashram, Rishikesh, 10.10.-14.11. beides zusammen). Die Gruppenreise in den Sivananda Ashram in Rishikesh, die dieses Jahr ein ganz besonderer Erfolg war, wird auch nächstes Jahr wieder angeboten werden. Die Plätze für die Seminare auf Amrum/Nordsee (13.-27.6., 12.-26.9.) sind immer früher ausgebucht... In Griechenland werden wir im Haus Sikyon Beach auf dem Peloponnes direkt am Meer nächstes Jahr insgesamt 6 Wochen lang Seminare anbieten, darunter wieder Yoga-Ferien-Wochen und auch erstmals eine 4-wöchige Yogalehrer Ausbildung (Mitte Juni, 3.-17.9., Ausbildung Mitte Sept.-Mitte Okt., 10.-14.10. mit Narayani).

Neue Publikationen

Trotz der vielen neuen Projekte konnte der Yoga Vidya Verlag 2003 einige neue Bücher heraus bringen: Das „Yoga Vidya Asana Buch“ von Sukadev - mit vielen Yoga-Übungsreihen und 1800 Abbildungen ein wertvolles Nachschlagewerk für Yogalehrer und Yogaübende und die „Yoga Geschichten“ - unterhaltsame und tiefsinnige Geschichten aus alten Yogaschriften, nach-erzählt von Sukadev, sowie die „Klassische Upanishaden“, eine Neuauflage mit Originaltexten der wichtigsten und bekanntesten elf Upanishaden in der sehr schönen, lyrischen Übersetzung von Paul Deussen.

Internet

Die Internetseiten von www.yoga-vidya.de werden inzwischen bis zu 200.000 Mal pro Woche aufgerufen! In Google sind wir weltweit die Nr. 1 zum Thema Yoga. Vishwanath, Uta und einige Helfer bemühen sich beständig darum, die Internet Seiten weiter zu entwickeln. In den letzten Monaten sind insbesondere die Seminarseiten der Yoga Vidya Seminarhäuser erheblich übersichtlicher geworden und bieten stark erweiterte Möglichkeiten, nach Seminaren zu suchen. Schau doch mal rein: www.yoga-vidya.de/seminar. Für die Internet Seiten (und das Yoga Vidya Journal) suchen wir auch weiter nach Artikeln über Themen rund um Yoga, natürliche Gesundheit und spirituelles Leben, sowie auch Erfahrungsberichte, Geschichten, Gedichte, etc. Bitte schicken an suguna@yoga-vidya.de.

Gebete für Nataraj Matthias Geis

Nataraj Matthias Geis, der langjährige Chefredakteur des Yoga Vidya Journals, hatte vor einigen Monaten einen Unfall und liegt seitdem im Koma. Wir beten alle um seine Genesung, und auch um Kraft für seine Frau.

Ich wünsche Dir weiter viel Inspiration bei der Praxis von Yoga.

*Om Shanti
Herzliche Grüße
Sukadev*

Yoga und Reiki

– eine Synthese

von Prema E.M. Gorschenek

Yoga ist neben Reiki eine der populärsten Disziplinen weltweit. Viele Yoga-Praktizierende üben sich in Reiki. Wie lässt sich beides miteinander verbinden? Prema E.M. Gorschenek ist in den 3. Reiki-Grad „Shinpiden“ eingeweiht und seit kurzem als Yoga-Lehrerin (BYV) tätig.

Hier lässt sie uns an ihrem Weg mit Yoga und Reiki teilhaben.

*Dieser Artikel ist bereits im Reiki Magazin erschienen,
weitere Informationen unter www.reiki-magazin.de*

In der Stille des Morgens lassen sich Yoga und Reiki besonders gut verbinden, z. B. mit dem Sonnengruß, Surya Namaskar: Ich lege die Hände vor meiner Brust zusammen, strecke die Arme zum Himmel, nehme das Licht mit geöffneten Händen auf, beuge mich zur Erde hinab, berühre mit den Handflächen die Erde ... - in einer ruhigen, fließenden Bewegung wird in mehreren aufeinanderfolgenden Positionen die Sonnenkraft aufgenommen und wieder an die Erde abgegeben. Ich komme in einen harmonischen Fluss voller Kraft und Energie, verbunden mit Himmel und Erde. Der Tag beginnt mit einem Lächeln. Ich grüße die Sonne, die kosmische Energie, selbst wenn sie sich hinter Wolken versteckt - sie ist immer da.

Nach der Anstrengung der Übung ist es sehr erholsam, sich auf den Rücken zu legen, in die Entspannungslage, die Hände auf den Bauch, und sich selbst Reiki zu geben. Ich folge dem Fluss des Atems, beruhige ihn und spüre der Übung nach. Manchmal gebe ich mir in dieser Entspannungslage eine Reiki-Selbstbehandlung. Die Energiekanäle und Chakren sind frei und harmonisiert, Reiki fließt. Oder ich gehe zur Rishikesh-Reihe über, einer Übungsreihe, die so aufgebaut ist, dass auf jede Bewegung eine Gegenbewegung folgt, also z. B. auf jede Vorwärtsbeuge eine Rückwärtsbeuge. Während dieser Yoga-Stellungen (Asanas), die im Gegensatz zum dynamischen Sonnengruß statisch, in sich ruhend sind, kann ich mir selbst gut Reiki geben. Beim Schulterstand z. B. unterstützen die Hände den Rücken - je länger eine Stellung gehalten wird, desto intensiver die Wirkung.

Einheit und Harmonie

Was ist das: Reiki? Die Bezeichnung Reiki – japanisch für Universelle Lebensenergie - bedeutet formal: Energieübertragung durch Handauflegen. Reiki ist die Fähigkeit, Universelle Lebenskraft zu aktivieren, zu lenken und eine Ausgewogenheit der Energien auf allen Ebenen sowie Heilung im ganzheitlichen Sinne zu fördern. Im Yoga (das Einheit, Harmonie bedeutet) und Reiki, vereinen beide Disziplinen die Gegensätze von Sonne und Mond, männlich und weiblich, Vergangenheit und Zukunft. Yoga und Reiki mit ihren vielen Aspekten lassen einen die Gegenwart spüren, führen zu Gesundheit des Körpers, Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag, lassen den Geist still und offen werden - bereit für Neues.

Als mir mit etwa 14 Jahren das Buch „Yoga für Menschen von heute“ von Andre van Lysebeth in die Hände fiel, war mir noch nicht bewusst, dass sich von da an Yoga wie ein roter Faden durch mein Leben ziehen sollte. Hatha-Yoga (das mehr körperorientierte Yoga) bereitete den Boden für die Meditation, diese wiederum setzte Zeichen und öffnete mir den Weg für Reiki. So wie ich heute viele Bücher über Reiki lese und spezielle Reiki-Musik höre, begann mein Yoga-Weg mit Büchern, einer Schallplatte, Kassetten und sporadischen Kursen bei verschiedenen Einrichtungen. Meine Eltern unterstützten mich auf ihre Weise sehr dabei. Manchmal übte ich über längere Zeiträume nicht. Wochen später merkte ich dann, dass mir etwas fehlte und wie gut mir Yoga tut - und ich fing wieder mit dem Üben an. Dieser Prozess dauerte viele Jahre.

„Reiki kam wie gerufen.“

Auf der Suche nach Heilung kam ich 1988 zur Zen-Meditation, deren Schlichtheit mich faszinierte. Das tiefe In-Mich-Hineinhorchen und Sitzen-in-Stille rief in mir ein Grundbedürfnis nach Bewegung hervor. Ich fing an zu tanzen (in einer alternativen Kölner Tanzschule, den „Tanzprojekten“) und begann wieder mit Yoga. Da ich relativ asketisch lebte, aber ein Bedürfnis nach körperlicher Nähe und Berührung hatte, kam Reiki wie gerufen. Ich nahm etwa ein Jahr lang regelmäßig, einmal pro Woche, eine Reiki-Einzelbehandlung an, bei einer freien Reiki-Lehrerin, die damals noch in ihrer Meister-Ausbildung war. Nach den Behandlungen hatte ich Zeit, durch die Rheinwiesen und -felder, am Rheinstrand, entlang zu gehen, und Reiki auf mich wirken zu lassen. Endlich war ich soweit, mich 1999 in den 1. und 2. Reiki-Grad einweihen zu lassen, bei Beate Ehlen in ihrem Horizont-Zentrum, mitten in der Kölner Innenstadt.

Als Ausgleich zum langen Liegen bei Reiki-Behandlungen sind Yoga-Übungen ideal. Sie regen den Kreislauf an und erhöhen die Flexibilität sowie die Muskelkraft des Körpers. Die Wirbelsäule wird gerade, gesund und beweglich. Die Asanas (besonders der Sonnengruß als dynamische Körperübung) bauen den Stress des Alltags ab und bereiten auf die mentale, meditative Seite des Reiki vor. Wenn ich mich müde, gestresst oder ausgelaugt fühle, lade ich mich mit frischen Energien durch ein paar Yoga-Übungen wieder auf oder gehe in Shavasana, die Tiefenentspannung. Atemübungen helfen mir dabei, ruhiger und klarer zu werden. Dann bin ich bereit, und es ist Zeit für Reiki. Besonders für das mentale Fernreiki, bei dem Zeit und Raum unabhängig vom anwesenden Körper aufgehoben werde ist ein ruhiger, klarer und konzentrierter Geist wichtig. Mittlerweile bin ich von der buddhistischen Zen-Meditation weggekommen und habe in der Raja Yoga-Meditation eine gute Alternative gefunden. Dank meines Yoga-Meisters Sukadev erhielt ich eine Mantra-Einweihung, die mir wie ein Seil dient bei einer Bergbesteigung. Es ist mein „Geländer“, das mich auf schwieriger Strecke im hohen Gebirge vor Abgründen schützt.

Zufluchtsort

Eine Yoga-Ferienreise nach Portugal im September 2001, kurz nach dem Anschlag auf das World-Trade-Center in New York, führte noch einmal zu einer Intensivierung meiner Yoga-Praxis. Das einsam in den Bergen gelegene Haus „Monte Mariposa“, ein Reiki-Zentrum in der Nähe von Tavira/Faro, mitten in einer wilden, afrikanisch anmutenden Landschaft, war mein Zufluchtsort in dieser politisch angespannten Zeit. Morgens und abends bei Meditation und Mantra-Singen schickten wir Gedanken des Friedens in die Krisengebiete. Die freien Nachmittage konnten für Ausflüge zum Strand oder in die Naturschutzgebiete genutzt werden. Oder ich blieb im Schatten unter Oliven- und Mandelbäumen, im Liegestuhl am Pool, zur Reiki-Selbstbehandlung. Wer noch nicht hatte und wollte, konnte sich in Reiki einweihen lassen. Ein heller, freundlicher Raum mit Fenstern zum exotisch bepflanzten Atrium bot sich dafür an. Es war hier so friedlich, dass einige Tage vor dem Rückflug die Idee aufkam, einfach dazubleiben, auch wenn überall um uns herum die Welt in die Brüche gehen würde. Wir überwandern jedoch unsere Weltuntergangsbefürchtungen und Flugängste und versuchten, positiv zu denken. Ich schickte Fernreiki in die Reise und überbrückte die langen Wartezeiten am Flughafen mehr oder weniger unauffällig mit Reiki, d. h.: Hände auf den Bauch legen und tief die vollständige Yoga-Atmung praktizieren, in den Bauch hineinatmen. So verschwinden nicht nur Flugangst, sondern auch alle anderen Ängste, z. B. Lampenfieber und Prüfungsstress.

Spirituelle Melodie

Es heißt, dass durch Yoga verborgene Fähigkeiten und Talente ans Licht kommen. Ob durch Reiki oder Yoga, es wurden schlummernde musikalische Fähigkeiten in mir geweckt. Ich entdeckte im darauffolgenden Dezember das indische Harmonium, mein „Schifferklavier“. Das erste, was ich erfuhr: Vor Beginn des Spielens dem Instrument die Hände aufzulegen (selbst wenn es nur für einige Sekunden ist) und sich mit den kosmischen Energien zu verbinden. Mit der Musik habe ich eine Möglichkeit, Gefühle auszudrücken, das innere Kind spielen zu lassen - Musik öffnet das Herz. Das Spiel mit den Händen und die Schwingungen der Musik bringen mich auf eine höhere Ebene. Das Leben wird zur spirituellen Melodie.

Meine Liebe zur Musik brachte mich dazu, im Jahr 2002 eine Yoga-Lehrer-Intensiv-Ausbildung zu absolvieren, im Ashram Gut Hoffnungsthal unter Leitung von Sukadev. Mit der Ausbildung machte ich eine Wandlung durch. Ich entdeckte meinen „inneren Lehrer“, das einfache Leben und eine bisher nicht gekannte, tiefe Dankbarkeit für mein Leben.

Ob als Lehrer oder als Schüler: Beim Yoga-Üben ist Reiki dabei. Als Lehrerin lasse ich beim Korrigieren Reiki mit einfließen, um beispielsweise beim Drehsitz auf sanfte Weise eine gerade Haltung zu bewirken. In einer Asana, die ja nicht nur statisch ist, sondern ein in sich fließender Energie- oder Bewusstseinszustand, kann ich mir auch selber Reiki geben. In der Shavasana-Stellung z.B., der Tiefenentspannung oder „Totenstellung“, spüre ich, wie lebendig mein Körper ist, selbst wenn er sich nicht bewegt. Lege ich dabei die Hände auf mein Herz, kann Reiki fließen. Oder in der „Kerze“ (Schulterstand), bei der die Hände den Rücken links und rechts der Wirbelsäule unterstützen. Auch hier fließt Reiki beim Verweilen - das Herz wird erfrischt und die Flamme neu entfacht. Für jede Übung gilt: Wird die Stellung zu schwierig, kann ich sie zum selbst bestimmten Zeitpunkt verlassen.

Ich freue mich darüber, meinen Reiki- und Yoga-Weg immer weiter gehen zu können - zwei stille Wege, die sich auf harmonische Weise miteinander vereinen.

Die Natur der Wirklichkeit

von Swami Sivananda

Auszug aus "Gospel of Divine Life"

1. Die letztendliche Wirklichkeit ist das eine, unbegrenzte, ewige, aus sich selbst existierende, aus sich selbst leuchtende und in sich selbst enthaltene spirituelle Sein.
2. Die letztendliche Wirklichkeit ist reines Bewusstsein; Es ist identisch mit reiner Wonne und reinem Sein.
3. *Brahman* (das Absolute, das Göttliche) allein ist die letztendliche Wirklichkeit. Alles andere ist falsch. Dies ist das Hauptthema *Shankaras* (ein großer Weisheitslehrer).
4. *Brahman* ist die einzige leuchtende Wirklichkeit. Alles Leben und alle Kraft kommen nur von Ihm.
5. Das Absolute oder die Wirklichkeit ist ohne Unterteilungen und deshalb ohne Veränderung.
6. Das Absolute ist die vollständigste Wirklichkeit, das vollständigste Bewusstsein. Es ist nicht bloß eine negative Stille.
7. Die Wahrheit oder die letztendliche Wirklichkeit muss das Sein sein. Dies ist das grundlegende Konzept jeder Philosophie.
8. Gott ist die einzige Wirklichkeit. In dieser Welt gibt es nichts, das es wert wäre, begehrt oder ersehnt zu werden.
9. Die Wirklichkeit kann nicht zwei sein. Es kann nicht zwei Absolute oder zwei Unbegrenzte geben.
10. *Brahman* ist unendlich. Daher muss Es vollkommen sein.

11. Die Wirklichkeit oder *Brahman* ist ein ungeteiltes Sein. Es ist kein Vorgang, kein Werden.
12. *Brahman* ist unendlich; daher ist Es vollständig.
13. Der *Atman* oder *Brahman* ist selbstleuchtend und selbst-manifestierend und erstrahlt unabhängig aus Sich selbst.
14. Die Höchste Wirklichkeit ist frei von der Funktion des Denkens, der Vorstellung der Individualität und der Wahrnehmung der äußerlichen Existenz.
15. Das, was die anfangslose Wesenheit ist, das, was unabhängig und frei ist, ist *Brahman*.
16. Das, jenseits von dem nichts existiert, das, was das innerste Selbst von allen ist, ist *Brahman*.
17. Der *Atman* (das Selbst) ist ohne ein Zweites, der Nichthandelnde, der Nicht-Genießer, rein und ewig unbefleckt von Sünde.
18. Der *Atman* ist unvergänglich , ohne Wandel, unendlich , nicht bedingt und ohne ein Zweites.
19. Der *Atman* ist frei von Sünde, Geburt, Tod, Zeit und Raum, und ohne Kummer, Hunger und Durst.
20. Es sollte keinen Tod geben, keinen Verfall und keinen Wandel. Dieses todlose, nicht dem Verfall unterworfenene, unwandelbare Ding ist der *Atman*.
21. Der *Atman* oder das Selbst ist reines Bewusstsein, frei und ewig.
22. *Brahman* ist das unbegrenzte , raumlose , zeitlose , nicht-duale, reine Bewusstsein.

Yoga und Musik

von Haripriya - Deepa Malavalli

In unserer Yogapraxis richten wir unsere größte Aufmerksamkeit auf den Körper, die geistigen Regungen, auf den Atem und manchmal auch auf die *Mantren*. Dabei nehmen wir jedoch die Symphonie einer *Asana* meist gar nicht wahr. Obschon Musik im Yoga inhärent ist.

Warum spüren wir die Musik beispielsweise beim Singen der *Mantras* oder beim Musizieren, aber selten bei den Körperübungen? Liegt es vielleicht daran, dass wir uns während der Körperübungen nicht immer auf die *Anahata*-Klänge konzentrieren? Oder hat diese Wahrnehmung mit unserer Auffassungsgabe oder unserer bedingten musikalischen Offenheit zu tun?

Diese geistige Ausrichtung könnte eventuell aus unserer manchmal mangelnden oder nicht ausreichenden musikalischen Erziehung herrühren. Oder haben uns die Gesellschaft und der Zeitgeist so geprägt, daß wir dem Materiellen oder dem Sichtbaren mehr Wert beimessen als dem Hörbaren? Das Auge scheint jedenfalls Vorrang vor dem Ohr zu haben. Sicherlich spielt dabei auch unsere analytische Denkweise eine Rolle, bei der wir unsere Sinneseindrücke in Einzelteile zerlegen. Oftmals geht es dabei nicht einmal um wirklich Erlebtes: Im Zeitalter des Fernsehens und des Internets sehen wir nur noch Abbilder unterschiedlicher Aspekte dieser Welt oder des Lebens. Dadurch wird zwar unsere Neugierde immer mehr angeregt, aber die Abbilder einer Wirklichkeit können uns nicht wirklich befriedigen. Außerdem nehmen wir Eindrücke geistig auseinander, setzen sie aber nicht wieder zusammen und glauben, daß diese Methode der Auseinandersetzung unseren Horizont erweitert. Somit ist der vermeintliche Scharfsinn im Grunde lediglich eine unvollkommene Form des Sinneseindrucks. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Ohr - im Gegensatz zum Auge oder dem Tastsinn - viel sensitiver wahrnimmt. Das Ohr kann im Vergleich zum Auge mit einer stärkeren Genauigkeit messen, da der Grad der Wahrnehmungsfähigkeit beim Ohr zehnmal höher liegt als beim Auge. 1)

Die Wichtigkeit des Ohrs ist interessanterweise auch in der Sprache angelegt: Das Substantiv „Vernunft“ lässt sich vom Infinitiv „vernehmen“ herleiten. An diesem Beispiel sehen wir, dass das Wort „Vernunft“, nicht nur mit dem Verstand, mit der Intelligenz oder mit dem Auge zu tun hat, sondern im besonderen mit dem Ohr, da wir mit dem Ohr etwas vernehmen. Natürlich auch mit dem Geist. 2) Das Ohr steht auch für unsere Fähigkeit zu horchen und das Wahrgenommene nicht bloß analytisch auseinanderzunehmen, sondern als Ganzes zu empfangen. Es ist ein Vorgang, bei dem wir einen Klang, mehrere Klänge, eine Stimme, manchmal viele Stimmen oder gar die göttliche Stimme empfangen. Vernünftiges Handeln hängt somit mit dem Horchen eng zusammen.

1) + 2): Joachim-Ernst Berendt: Nada Brahma Die Welt ist Klang, Hamburg 1985, S. 14 -18

Wenn wir horchen und die göttliche Stimme wahrnehmen, dann fällt es uns leichter, Selbstvertrauen sowie unser Vertrauen in Gott aufzubauen. Musik und die Praxis des Horchens bilden dann in uns ein Fundament, in dem wir verankert sind und aus dem wir unser Leben mit Mut, Kraft und Liebe meistern.

Es ist sicherlich nicht einfach zu hören oder zu horchen, aber mit Hilfe der reinigenden Wirkung des Yoga haben wir die ideale Möglichkeit, den Geist klar zu machen, um den Schatz - die Musik, die Weisheit oder die Stimme Gottes - am Grunde des geistigen Sees zu vernehmen.

Yoga als die Vereinigung mit dem Göttlichen erleichtert demnach unsere Fähigkeit zur Wahrnehmung der göttlichen Stimme. Denn wir können Gott in der ganzen Schöpfung wahrnehmen, aber wenn wir Gott verstehen wollen (so weit das mit unserem begrenzten Geist möglich ist), dann sollten wir lernen zu horchen. In vielen Kulturen heißt es daher: "Und Gott sprach..." Mit den Ohren nehmen wir das tief in allem verborgene Geheimnis wahr. Das setzt natürlich die Existenz des höheren Geistes voraus, da wir erst durch ihn wirklich sehen oder hören können. Auch die Augen können uns eine Gottese Erfahrung ermöglichen, ich glaube aber, dass das Erfahrungspotenzial mittels der Augen - energetisch betrachtet - um ein Vielfaches grobstofflicher ist, als das der Ohren. Die Ohren nehmen das Göttliche in viel subtilerer Weise wahr, und die Vereinigung mit dem Göttlichen wird durch die Auseinandersetzung mit Musik erleichtert. In Indien heißt es, daß die Sprache Gottes musikalisch sei. Das wird beispielsweise besonderes an der Musikalität der *Mantren* oder der ganzen vedischen Schriften deutlich, die ja ohnehin stets gesungen wurden, was bis heute noch erhalten geblieben ist.

Das soll jedoch nicht den Eindruck erwecken, dass wir durch die Auseinandersetzung mit Musik weniger analysieren als vielmehr träumen und zu gefühlsbetont sind, so dass wir verlernen, uns in dieser harten Welt zu behaupten. Für unsere persönliche Entwicklung und zum Überleben ist es natürlich sehr wichtig, die Fähigkeit zum vernünftigen Denken und Handeln zu kultivieren, um den Alltag und das Leben erfolgreich zu meistern. Schließlich ist es sehr wichtig, Einzelheiten zu erkennen, um einem Gesamtzusammenhang gerecht zu werden. Aber gleichzeitig sollten wir bei der Analyse der Teilaspekte darauf achten, dass wir uns nicht in Einzelheiten verstricken und das Ganze aus dem Auge verlieren. Das zeigt sich besonders daran, dass eine Analyse selten mit einer Synthese endet.

Es ist also gar nicht einfach, den goldenen Mittelweg zu finden oder zu gehen. Eine starke intellektuelle geistige Ausrichtung birgt oft die Gefahr, dass wir uns zu komplizierten Menschen entwickeln, die sich durch die Härte des Lebens innerlich verhärten. Außerdem wird unser Ego auf diese Weise mehr genährt. Die Ausübung von Musik kann dieser Fehlentwicklung entgegenwirken. Das hängt mit der harmonisierenden Wirkung der Musik und natürlich des Yoga zusammen.

Denn im Yoga lernen wir, uns nicht bloß vom Ego leiten zu lassen, sondern vielmehr vom höheren Geist. Und diese Übung hat viel mit Hingabe, Liebe und Vertrauen zu tun. Hierbei dringt die Musik viel leichter ins Herz als es scharfsinnige Worte je könnten. Scharfsinn oder Schärfe hat die Qualität eines Messers, dagegen ist Musik wie eine Salbe.

Nichtsdestotrotz haben beide - scharfsinnige Worte und Musik - in bestimmten Situationen ihre Berechtigung, und durch Yoga können wir uns so entwickeln, dass wir genau wissen, wann was und in welcher Form angebracht ist. Denn Yoga strebt immer nach der Einhaltung von *Ahimsa*, Gewaltlosigkeit. Dies gilt natürlich besonders für die Kommunikation. Daher steckt in einer yogischen Scharfsinnigkeit zugleich auch Musik oder eine Salbe. Betrachten wir die Vereinigung von "Scharfsinn, Musik und Salbe" am Beispiel einer kleinen Geschichte zwischen einem Meister und seinem Schüler:

Stellen wir uns vor, dass ein Schüler seit einigen Wochen bei einem selbstverwirklichten Meister verweilt, viele Vorträge hört und auch viel Wertvolles und Praktisches für den Alltag beim Guru lernt. Der Schüler hat zwar nicht die Vollkommenheit erlangt, er ist vom Guru aber sehr inspiriert und beim Abschied gibt der Meister dem Schüler noch einen letzten Rat und sagt: "Be happy!"...

Zunächst hört sich der Schüler den Rat an und denkt erst einmal nicht weiter nach, weil der Rat sehr einfach und beinahe profan klingt. Aber genau diese scheinbare Einfachheit regt ihn zum Nachdenken an und er fragt sich, warum der Meister gerade diesen Rat ausgesprochen hat. Dieses Nachdenken, lässt ihn erkennen, dass er das Gefühl des Unglücklichseins in seinem Leben viel zu oft zugelassen hat. Diese schmerzliche Erkenntnis trifft ihn wie der Stich eines Messers und er muss viel weinen. Aber dann wird ihm bewusst welche unermessliche Weisheit in diesem einfachen Rat "Be happy" steckt. Diese Weisheit ist wie Musik, sie ist wie eine heilende Salbe.

Am Beispiel dieser Begebenheit zwischen Meister und Schüler können wir lernen, dass es ganz gleich ist, wie oft wir unsere Schau der Dinge durch die verschiedensten Blickwinkel verändern oder die Phänomene in unterschiedliche Teilaspekte aufteilen. Es kommt irgendwann einmal der Punkt, der nicht mehr teilbar ist. Etwas, das immer nur so bleibt wie es ist, egal was wir darüber denken oder nicht. Dieser Punkt ist die Musik der Wahrheit, das Bewusstsein und die Wonne, *Sat Chit Ananda*.

So sind Yoga und Musik wie die zwei Seiten einer Medaille. Yoga ist erfüllt von Musik und Musik ist ein Ausdruck von Yoga. Sie sind zwei Welten, vollkommen und daher scheinbar voneinander unabhängig. Alle Formen von Yoga und so auch *Nada Yoga* (Yoga, der durch die Auseinandersetzung mit der Musik zur Selbstverwirklichung führt) gehen scheinbar unterschiedliche Wege und dennoch haben sie ein gemeinsames Ziel: Am Ende lösen sie sich in der Stille des Göttlichen auf.

Man könnte sich an dieser Stelle fragen, warum alle Seinsformen Musik in sich tragen. Eine Antwort darauf erfahren wir durch den Schöpfungsmythos, der in den verschiedenen tantrischen Texten zum Ausdruck kommt und auch im vierten Kapitel der *Hatha Yoga Pradipika* impliziert wird::

„Gegrüßt sei Shiva der Guru, (...) welcher eine Erscheinungsform von Nada, Bindu und Kala ist. (...) Derjenige, der sich diesem für immer hingibt, erreicht den vollkommenen Zustand (frei von Maya)“. 1)

Shiva repräsentiert den endgültigen Zustand der Existenz, unabhängig davon ob sie nicht existent, manifest oder nicht manifest ist. Das *Srimad Devi Bhagavatam* beschreibt *Shiva* folgendermaßen: Er steht über den Eigen-

schaften der *Prakriti* oder der Natur, d.h. *Shiva* sieht über *Nada*, *Bindu*, *Kala* und auch über deren Quelle, aus der sie stammen. *Shiva* existiert ewiglich, er ist allmächtig, unveränderlich und unerreichbar, außer durch Yoga oder Vereinigung. 2)

Die Ausdrücke *Shiva* und *Guru* sind Synonyme und deuten auf die Existenz des höchsten Bewusstseins und der höchsten Realität. Diese Eigenschaft steckt in uns allen und dennoch ist sie über uns und der objektiven Welt. Wenn wir dies erkennen, wird uns die Existenz der inneren *Gurus* oder *Shivas* bewusst. Ein solcher Mensch ist dann ein *Guru*. 3)

Den *Tantra*-Schriften zufolge kann Bewusstsein oder *Shiva* nicht alleine existieren, denn er wird vom *Shakti*-Aspekt begleitet. *Shiva* oder Bewusstsein ist inaktiv und regungslos. Demgegenüber ist *Shakti* aktiv, der veränderliche Aspekt, der im Grunde eine Energie *Shivas* darstellt. Während Bewusstsein den stillen Zeugen impliziert, ist *Shakti* die handelnde Kraft. Der Mittelpunkt zwischen diesen polaren Kräften ist *Bindu*. Wenn sich beide Kräfte - *Shiva* und *Shakti* im *Bindu* treffen bzw. vereinen, kommt es zu einer Explosion, bei der *Nada* (Klang) und *Kala* (Ausstrahlung) ausgelöst wird. *Nada* ist die erste Form von *Prana*, der Beginn der Schöpfung. Wenn sich in einem Menschen Bewusstsein und *Prana* im *Muladhara Chakra* treffen, dann werden *Bindu*, *Kala* und *Nada* in ihm entfacht. 4)

Dieser Schöpfungsmythos verdeutlicht die Gründe dafür, warum wir *Bandhas* und hier im besonderen das *Mulabandha* anwenden und uns bemühen das Austreten von *Prana* aus dem Körper zu verhindern. Auch die bewusste Lenkung des Bewusstseins auf das *Muladhara Chakra* zur Zündung des Feuers und zur Entfachtung der Kundalini hängt sicherlich mit der Vereinigung von *Shiva* und *Shakti* zusammen. Die Schöpfung findet dann - mikrokosmisch betrachtet - in uns statt, da sich die *Shiva*- mit der *Shakti*-Kraft in uns verbindet. Aus der Aktivierung von *Bindu*, *Kala* und *Nada* gehen somit die diversen *Kundalini* Erfahrungen hervor.

1). Hatha Yoga Pradipika: Hrg. Sivananda Vedanta Yoga Zentrum, deutsche Ausg., 2 Aufl., Muenchen 1993, S. 115

2), 3), 4) .: Swami Muktibodhananda: Hatha Yoga Pradipika, Mungur, Indien 1993, Seite 417 - 419

Klang ist diesen Informationen zufolge der Beginn von allem. Klang ist Gott und die ganze Schöpfung ist Klang. Klang ist auch *Prana* und interessanterweise fließt *Prana* im Astralkörper durch ein Kanalsystem, - die *Nadis*. Sprachwissenschaftlich ist das Wort *Nada* mit *Nadi* verwandt.¹⁾ *Nada* wird in der altindischen Hochsprache *Sanskrit* auch als ein Strom, ähnlich einem Fluss beschrieben. Es ist der Fluss des *Prana*, der durch die *Nadis* fließt. So sind unsere *Nadis* von Klang erfüllt: Es sind die *Anahata*- Klänge. Der Schöpfungsmythos macht auch die weitgreifende Dimensionalität des Yoga deutlich. Eine *Asana* ist nicht bloß eine Körperübung, sie ist Teil der Symphonie der Schöpfung.

Abschliessend möchte ich noch anführen, dass mir die Yogapraxis in Verbindung mit Musik immer das Gefühl vermittelt, Gott näher zu kommen. Ich habe dabei immer die Empfindung, dass der Weg zum Göttlichen durch die Musik vereinfacht wird. In diesem Kontext fällt mir die Symbolik des göttlichen Aspektes, den die Göttin *Saraswati* verkörpert, ein. 2) Diese Symbolik hat viel mit Kunst, Wissen und Yoga zu tun: *Sarasvathi* ist die *Shakti*-Kraft, sie ist die Gemahlin von *Brahma*, dem Schöpfer und daher auch die Mutter der Schöpfung. Wörtlich heisst *Saraswati* "die Fließende". Im *Rgveda* repräsentiert sie einen Fluss und stellt die Göttin dar, die über diesen Fluss präsidiert. Sie hat unterschiedliche Namen: *Sharada* (diejenige, die uns die Essenz in allem vermittelt), *Vagisvari* (die Gebieterin der Sprechkunst), *Brahmi* (die Gemalin von Brahma), *Mahavidya* (vollkommenes Wissen) usw. Interessant ist die Tatsache, dass Energie immer fließen muss. Im Namen *Saraswati* vereinen sich daher Wissen, Künste und alle Fähigkeiten, die alle ineinander fließen. Wissen, *vidya* ist der Gegenpol zur Unwissenheit, *avidya* - ein Zustand der Dunkelheit. Daher trägt sie einen rein weissen Sari (das indische Gewand für Frauen). Ausserdem ist sie von aussergewöhnlicher Schönheit und Anmut, weil sie all die oben erwähnten Eigenschaften verkörpert. Sie sitzt auf einer Lotusblüte und trägt in ihren vier Händen eine *Vina* (ein südindisches Saiteninstrument), eine *Aksamala* (eine *Japamala* als Symbol für die Askese des Yoga) und eine *Pustaka* (das Buch als Symbol für die Wissenschaft). Durch diese Symbolik *Saraswatis*, der Göttin des Lernens, können wir erkennen, dass es die Möglichkeit zur wissenschaftlichen Auseinandersetzung gibt, aber wenn unser Herz und unsere Gefühle keinen Raum zur Entfaltung erhalten, dann wird unsere Praxis des Yoga gewissenmassen zu Staub. Denn die Musik oder die Künste sind ein Ausdruck unserer Gefühle, die wir im Herzen empfinden. Daher empfiehlt uns *Saraswati* neben unserer wissenschaftlichen Ausbildung auch unsere künstlerische Seite zu entwickeln, da die spirituelle Weisheit eine harmonische Verbindung von Kunst und Wissenschaft darstellt. Das ist Yoga oder der Fluss des Göttlichen.

1). Joachim Ernst Berendt: *Nada Brahma, Die Welt ist Klang*, Hamburg 1985, Seite 23.

2). Swami Hatshananda: *Hindu Gods and Goddesses*, 2. Ausgabe, Mysore 1985,

Seite 99 - 103

MEDITATION

von Cornelia Knoesel

YOGA ist das ZUR-RUHE-KOMMEN der Gedanken und Gefühle (PATANJALI) 1)

Meditation (7. Stufe = Dhyana) ist im klassischen Yoga eine sehr hohe Stufe und setzt die Fähigkeit voraus, die Gedanken zu kontrollieren und - ohne abgelenkt zu werden - sie auf einen Punkt zu halten. In diesem Zustand wird über eine gewisse Zeit ein ununterbrochener Strom der Aufmerksamkeit zu dem Meditationsobjekt hin aufgebaut der eine Weile bestehen bleibt und durch keine Gedanken abgelenkt wird. Dieser Zustand ist vergleichbar mit einem Ölstrom, der entsteht, wenn Öl aus einem Krug in einen anderen Behälter gegossen wird.

Die folgende Geschichte habe ich in Indien gehört, als ein Yoga Meister über das Wesen der Meditation sprach. Wir alle haben herzlich gelacht. Sehr anschaulich und humorvoll wird beschrieben, was mit Dhyana, der 7. Stufe des Yogaweges nach PATANJALI gemeint ist. Hier versenkt sich der Meditierende in das Meditationsobjekt und wird eins mit ihm.

Ein Junge kam zu einem Lehrer und wollte meditieren. Der Lehrer sagte: „Meditiere über Gott.“ Der Junge ging nach Hause und übte. Am anderen Tag kam er zurück: „Dies kann ich nicht; Gott ist für mich nicht vorstellbar.“ Der Lehrer antwortete: „Dann konzentriere dich auf den Strom deines Atems. Beobachte, wie der Atem in dich einströmt und wieder aus dir ausströmt.“ Wieder ging der Junge dankbar und folgsam nach Hause und übte. Aber auch hier brach er ab und kam resignierend zum Lehrer zurück. Der fragte ihn schließlich: „Was liebst du eigentlich am meisten?“ Der Junge schlägt die Augen nieder und sagte: „Mein junges Büffelkälbchen.“ Der Lehrer hieß ihn daraufhin über das Büffelkälbchen meditieren.

Als der Junge daraufhin mehrere Tage ausblieb, machte sich der Lehrer Sorgen und schickte zwei andere Schüler los, die nach ihm sehen sollten. Vor der Hütte des Jungen angekommen, riefen sie nach ihm. Keine Antwort. Erst nach mehreren Versuchen ertönte aus dem Inneren der Hütte ein Muhen, wie von einem jungen Büffelkalb. Erstaunt öffneten die Schüler die Tür und schauten nach. Sie sahen den Jungen auf dem Boden sitzen. Sie riefen ihm zu: „Komm heraus.“ Der Junge antwortete: „Ich komme nicht durch die Tür, meine Hörner sind zu breit!“

Meditation beginnt, wenn der Geist wach bleibt und zugleich zur tiefen Stille gelangt. Normalerweise strömen jede Sekunde neue Gedanken durch unseren Kopf. Wie Affen, die von einem Ast zum anderen toben oder wie Vögel flattern sie aufgeregt hin und her.

Ist unser Geist unruhig, ist es uns nicht möglich in die Stille einzukehren.

1) Verfasser der Yoga Sutras. (Aphorismen) Hier werden Übungen für Konzentration u. Meditation dargestellt, die zur Vereinigung mit dem Geistigen Selbst führen sollen. Vermutlich lebte PATANJALI im 2. Jh. v. Chr.

Konzentration

Der 1. Schritt zur Meditation heißt daher Konzentration (Dharana, 6. Stufe nach Patanjali). Anhaltende Konzentration führt zur Meditation. Gemeint ist kein gewaltsames Konzentrieren, sondern eher ein sanftes Fokussieren des Geistes auf einen bestimmten Punkt. Dies kann ein Klang (Mantra) sein, ein Bild, ein Leitgedanke; es kann auch ein bestimmter Punkt des Körpers sein, eine Kraft, Licht oder ein höheres Wesen (z.B. Gott, Höheres Selbst). So kann jeder Mensch ein Motiv wählen, das ihn leitet und in die Meditation führt.

Konzentration bedeutet unabgelenkte, einpunktige Sammlung der Aufmerksamkeit über längere Zeit auf ein Objekt.

Konzentrationsobjekte können sein:

Sinnliche Objekte:

- Der Atem • Kerzenflamme • Bild • Mandala • Symbol (Yantra), z.B. Dreieck • Klang (Mantra), z.B. OM • Gegenstände aus der Natur • Licht • Farben • Das Ertasten von Gegenständen •

Mentale Objekte:

- Ein Gedanke, Gefühl (Liebe, Frieden) • Ein kurzes Gebet • Geschichten • Affirmation, z.B. "Ich bin geborgen" • Höheres Wesen •

Leitgedankenkonzentration

Ein Gedanke: FRIEDEN

1. Vorbereitung

Sitze entspannt aufrecht, schließe dabei die Augen. Mit geschlossenen Augen lenke die Achtsamkeit auf Deine Stirnmitte und nimm den Raum hinter der Stirn wahr. Schau in Deinen Innenraum des Erlebens.

Beobachte in Ruhe vorbeiziehende Bilder, Gedanken und Gefühle oder Ideen, wie sie kommen und gehen; statt sie zu bewerten schau wach und neugierig zu...

Nimm Deinen Atem wahr, wie er kommt und geht - durch Nase, Mund und Rachenraum, wie er in die Lungen fließt ...

Wie die Atmung bewirkt, dass sich einatmend der Bauch hebt und ausatmend wieder senkt ...

Lasse nun mit der Atmung alle Gedankeninhalte los.

Beim Einatmen „los“, beim Ausatmen „lassen“ bis immer weniger Gedanken in Dein Bewusstsein kommen...

2. Lenke die Aufmerksamkeit auf das Hören.

Zum Beispiel, in dem Du oder jemand anders die folgende Geschichte vorliest oder erzählt, oder Du dir die Geschichte auf Cassette sprichst und abspielst:

Ein Bild vom Frieden

Es war einmal ein König, der schrieb einen Preis im ganzen Land aus: Er lud alle Künstler ein, den Frieden zu malen und das beste Bild sollte eine hohe Belohnung bekommen.

Die Künstler im Land machten sich eifrig an die Arbeit und brachten dem König ihre Bilder. Aber von allen Bildern, die gemalt wurden, gefielen dem König nur zwei. Zwischen denen musste er sich nun entscheiden.

Das erste war ein perfektes Abbild eines ruhigen Sees. In dem See spiegelten sich die malerischen Berge, die den See umrandeten und man konnte jede kleine Wolke im Wasser wiederfinden. Jeder, der das Bild sah, dachte sofort an den Frieden.

Das zweite Bild war ganz anders. Auch hier waren Berge zu sehen, aber diese waren zerklüftet, rau und kahl. Über den Bergen jagten sich am grauen Himmel wütende Wolkenberge und man konnte den Regen fallen sehen, den Blitz aufzucken und fast auch den Donner krachen hören. An dem einen Berg stürzte ein tosender Wasserfall in die Tiefe. Keiner, der das Bild sah, kam auf die Idee, dass es hier um den Frieden ging.

Aber der König sah hinter dem Wasserfall einen winzigen Busch, der auf der zerklüfteten Felswand wuchs. In diesem kleinen Busch hatte ein Vogel sein Nest gebaut. Dort in dem wütenden Unwetter an diesem unwirtlichen Ort saß der Muttervogel auf seinem Nest - in perfektem Frieden.

Welches Bild gewann den Preis?

Der König wählte das zweite Bild und begründete das so: "Lasst Euch nicht von schönen Bildern in die Irre führen: Frieden braucht es nicht dort, wo es keine Probleme und keine Kämpfe gibt. Wirklicher Frieden bringt Hoffnung und heißt vor allem, auch unter schwierigsten Umständen und größten Herausforderungen, ruhig und friedlich im eigenen Herzen zu bleiben."

(Verfasser unbekannt)

3. Konzentriere Dich immer wieder bewusst auf das Wort Frieden. Frieden ist eine Wesenskraft. Konzentriere Dich einpunktig, d. h. frei von allen Vorstellungen und Assoziationen, auf diese Kraft...

Wird Dir etwas von dieser Kraft bewusst?...

Jetzt oder gleich? ...

Entspanne Dich dabei immer tiefer...

Gib in Deinem Denken keinen anderen Gedanken Raum...

“Ich atme Frieden ein und verteile mit dem Ausatmen den Frieden in meinen Gedanken, in meinem Körper und meinen Gefühlen...

Ich lasse mich von der Kraft durchdringen“...

Zum Schluss strahle diese Kraft nach außen aus - nach rechts, links nach oben und nach unten ...

Erst dann beende die Übung ...

Om Shanti

Reinkarnation

- Teil 1

von Sukadev Bretz

Die Art und Weise wie wir unser jetziges Leben leben, wird sehr stark von unseren Gedanken und Vorstellungen über „das Leben nach dem Tod“ beeinflusst. Es gehört zum Charakteristikum des Menschen, dass er ohne eine Vorstellung über „das Leben nach dem Tod“ nicht leben kann. Auch die Vorstellung „Ich weiß nicht, was nach dem Tod geschieht und man kann es auch nicht wissen“, „es kann sein, dass ich lebe, es kann sein, dass ich nicht lebe“, sind Vorstellungen über ein Leben nach dem Tod.

Es sind Angst machende Vorstellungen, da sie nur sehr vage sind und keine Sicherheiten bieten. Diese vagen Vorstellungen führen auch dazu, dass der Mensch im aktiven Leben immer unter einem leichten Stress leidet, was auch in der psychologischen Forschung empirisch belegt wurde. Menschen mit einer ungenaueren Vorstellung über „das Leben nach dem Tod“ leiden erheblich mehr unter Unsicherheiten und Stress als Menschen mit einer festen Überzeugung. Diese Menschen benötigen auch wesentlich mehr psychiatrische Behandlungen.

Unser sogenanntes rationales Weltbild ist kein gutes Weltbild, da es weder hilfreich noch rational ist, auch wenn es die Rationalisten gerne behaupten. Früher gab es auch andere Weltbilder wie z. B. der populäre Glaube der Griechen an ein Schattenreich, wo das Leben weiter ging, wenn auch nicht so intensiv. Viele alte Griechen, vor allem die Anhänger der Mysterienkulte sowie die meisten Philosophen glaubten an ein Leben nach dem Tod. Eine weitere populäre Vorstellung ist, dass nach dem Tod alles aufhört. Wenn der Körper tot ist, ist auch der Mensch tot.

All diese Vorstellungen haben den Menschen nie befriedigt, etwas sträubt sich im Menschen dagegen und letztlich gibt es sogar einige Indizien, die dagegen sprechen.

Ein weiterer Glauben ist, dass man nach dem Tod in den Himmel bzw. in die Hölle geschickt wird. War der Mensch im Leben „böse“, kommt er in die Hölle. Aber wer bestimmt, was gut und was böse ist?

Ich denke, über diesen Aspekt brauchen wir nicht weiter zu reden, es ist eine äußerst unbefriedigende Vorstellung, wenn man bedenkt, dass 80 Jahre eines Lebens, bei manchen vielleicht nur 5 Jahre, bestimmen sollen, ob man in die ewige Verdammnis oder in den Himmel kommen soll. Macht das Sinn? Wenn wir Gott nur im geringsten als liebevoll erachten, macht das Sinn, dass er jemanden wegen ein paar wenigen Lebensjahren – gemessen an der Ewigkeit, gemessen an Millionen und Milliarden von Jahren – , wegen ein paar wenigen Jahren, in denen er Fehler gemacht hat, für ewig in die Hölle schickt? Dabei muss man allerdings wissen, dass in der abendländischen Kultur die Ewigkeit auch nur recht kurz war. Nach diesen Vorstellungen, die bis ins 16./17. Jahrhundert hinein Gültigkeit hatten, hat Gott die Welt erst etwa 3500 v.Chr. erschaffen und sie sollte auch nicht mehr allzu lange dauern. Eine interessante Parallele: Die Hindus nehmen an, dass das Kali Yuga, das Eisener Zeitalter, vor 3500 Jahren begonnen hat. Die Inder haben bereits zu diesem Zeitpunkt das Universum in Trillionen von Jahren angegeben.

Die Yugas, die Zeitalter, sind laut den alten indischen Schriften: Das Kali Yuga, das dunkle Zeitalter, das 432 000 Jahre zählt. Das nächste Zeitalter davor war das bronzene Zeitalter von 864 000 Jahren, noch früher das silberne Zeitalter von 1 296 000 Jahren und ganz am Anfang war das goldene Zeitalter von 1 728 000 Jahre. Alle vier Zeitalter zusammen ergeben 4 320 000 Jahre, was auch ein Maha Yuga genannt wird. 70 dieser Maha Yuga ergeben ein Manvantara, ein übergeordnetes Zeitalter (= $70 \times 4\,320\,000 = 280\,000\,000$). 100 Manvantaras ergeben ein Kalpa und ein Kalpa ist ein Tag im Leben Brahmas, des Schöpfers. Brahma lebt 100 Jahre, also eine sehr lange Zahl mit unvorstellbar vielen Nullen.

Wenn wir uns vor diesem Hintergrund anschauen und überlegen, dass vielleicht 50 Jahre unseres Lebens die Ewigkeit bestimmen sollen und wir eventuell für ewig in der Hölle schmoren sollen, dann macht diese These keinen großen Sinn.

Die verbreitetste Vorstellung und der Glauben zu allen Zeiten wie auch heute ist der Glaube an die Reinkarnation. Nach unterschiedlichen Umfragen glauben etwas 20 bis 40 % der Deutschen an Reinkarnation. Zu allen

Zeiten hat die Mehrheit der Menschen an Reinkarnation geglaubt – obwohl oft die Meinung vorherrscht, dies sei eine Minderheit. Betrachten wir aber die Weltreligionen wie z. B. den Hinduismus, den Buddhismus, den Jainismus, dann stellen sie keine Minderheit mehr dar. In der ganzen indischen, chinesischen und japanischen Religion gehört der Glaube an die Reinkarnation dazu. Auch die meisten schamanischen Religionen glauben an Reinkarnation. Der Schamanismus ist nicht, wie es heute oft gesehen wird, ein einziger Religionskomplex, sondern es gibt durchaus Unterschiede in den einzelnen Volksstämmen und in den einzelnen Ländern wie Australien, Afrika, Sibirien und Amerika. Aber die meisten glauben an Reinkarnation. Auch in unseren Breiten war der Glaube an Reinkarnation weit verbreitet. In Ägypten gab es mindestens eine starke Richtung, die an Reinkarnation geglaubt hat, nicht anders bei den Babyloniern und den Griechen.

Bei den Griechen haben wir genauere Überlieferungen und können davon ausgehen, dass die Esoteriker, die Anhänger der Mysterienkulte und die Philosophen an Reinkarnation geglaubt haben. Von Sokrates, Plato und Pythagoras wissen wir, dass sie nicht nur an Reinkarnation geglaubt haben, sondern dass sie sie auch lehrten.

Auch innerhalb des Judentums gab es eine Strömung, die an Reinkarnation glaubte. Sicher weiß man es von den Essenern. Man nimmt an, dass die Essener von den Buddhisten beeinflusst waren. Sie lebten in einer Gemeinschaft ohne persönlichen Besitz, in der es Mönche, Nonnen und ganze Familien gab. Sie waren Vegetarier, haben meditiert und haben an Reinkarnation und Karma geglaubt.

Auch die Pharisäer haben an Reinkarnation geglaubt. Entgegen dem schlechten Ruf, den die „bösen Pharisäer“ bis heute sprichwörtlich haben, standen sie den frühchristlichen Lehren sehr nahe. Im neuen Testament findet man einige Textstellen, die die Vermutung nahe legen, dass auch Jesus an Reinkarnation geglaubt hat. Zum Beispiel wurde Jesus gefragt: „Wer ist Johannes der Täufer, von wem ist er die Wiedergeburt?“ Er antwortete: „Dies ist Elias“. Daraufhin fragten die Schüler natürlich Jesus: „Und wessen Reinkarnation bist Du?“ und Jesus antwortete, wie jeder Meister, recht ausweichend: „Ich bin der Menschensohn“, was soviel heißt wie „Fragt nicht weiter nach, es hat euch nicht zu interessieren, jetzt bin ich der Menschensohn“. An einer anderen Stelle wird Jesus gefragt „Warum leidet dieses oder jenes Kind? Ist es deshalb, weil es schuldig geworden ist? Ein Kind kann in diesem Alter noch nicht schuldig geworden sein, stammt es aus seinem früheren Leben oder ist es, um die Schuld der Eltern zu sühnen?“ Und Jesus antwortete darauf: „Aus keinem der beiden Gründen,

sondern damit die Herrlichkeit Gottes offenbar werde“. Jesus behauptet mit dieser Aussage nicht, dass die Jünger falsch denken, sondern er will den eng gefassten Karmabegriff etwas ausdehnen. In diesem Fall sagt er, es liegt nicht daran, dass das Kind im vergangenen Leben etwas falsch gemacht hat oder dass die Eltern einen Fehler begangen haben und dass ein Kollektivkarma greift. Sondern es heißt: Manchmal kommt auch Leiden zu uns, damit wir lernen, uns zu Gott hinzuwenden, zu Ihm zu gehen. Und so finden wir noch einige andere Textstellen im Neuen Testament, die in dieser Richtung interpretiert werden können.

Ein amerikanischer katholischer Theologe namens McGregor hat nachgewiesen, dass die Kirche, auch die katholische Kirche, die Reinkarnation niemals offiziell verdammt hat bis vor wenigen Jahren, als der Papst in einer Enzyklika festgehalten hat, Reinkarnation widerspreche dem christlichen Glauben.

Warum glaubt ein Großteil der Menschen auf der ganzen Welt an Reinkarnation? Dafür gibt es verschiedene Gründe: zum einen philosophische und intellektuelle Gründe, zum anderen gibt es auch tatsächlich einige Indizien, die zeigen, dass Reinkarnation mehr als nur blinder Glaube ist. Der philosophische Hintergrund befriedigt einen in der Regel am meisten, durch die Vorstellung:

- dass alles einen Sinn hat und nichts zufällig geschieht,
- dass alles seine Ursache im Karma hat,
- dass es so doch eine gewisse Gerechtigkeit gibt,
- dass wir das, was wir in diesem Leben nicht schaffen, im nächsten Leben eventuell schaffen können,
- dass die Welt eine Schule ist, wo man Lektionen lernen kann und Zeit und Gelegenheit hat, diese Lektionen irgendwann wirklich zu lernen.

Für die meisten Menschen ist dies eine sinnvolle, befriedigende und auch tröstliche Vorstellung.

Daneben gibt es aber eben auch einige Indizien, die Parapsychologen, die psychologische Forschung und die medizinische Forschung in den letzten Jahrzehnten immer mehr erforscht und das Wissen darüber weiter vertieft haben.

Nahtod-Erfahrungen

Es gibt Menschen, die klinisch tot waren und durch verschiedene Wiederbelebungsmaßnahmen ins Leben zurück geholt wurden oder die von alleine wieder zurück gekommen sind. Es geschieht gelegentlich, dass Menschen schon im Sarg gelegen haben und durch Klopfzeichen bemerkbar gemacht haben, dass sie noch leben.

Seit die moderne Medizin moderne Behandlungsmethoden wie Mund-zu-Mund-Beatmung, Elektroschocks, Herzmassagen, Operationen am offenen Herzen usw. einsetzt, gibt es immer mehr Menschen die Nahtod-Erlebnisse hatten und über ihre Erfahrungen später berichten. Der erste, der in den 1960er-Jahren mehr über Nahtod-Erlebnisse an die Öffentlichkeit gebracht hat, war der Kardiologe Raymond Moody* in den sechziger Jahren. Er hat mit seinen Patienten gesprochen und dabei festgestellt, dass sie, unabhängig voneinander, ähnliche schilderten. Andere Wissenschaftler haben diese Untersuchungen dann wiederholt und vertieft und sind zu den gleichen Ergebnissen gekommen.

Viele dieser Patienten berichten zum Beispiel von der Erfahrung, wie sie im Moment des Todes aus ihrem Körper heraus geschleudert wurden und ihren Körper dann von oben betrachten konnten. Sie können anschließend auch genau berichten, was mit ihnen während der Operation geschah, was Arzt und Krankenschwester während der Operation gesprochen haben, welche Wiederbelebungsmaßnahmen ergriffen wurden, welche Gespräche im Nebenzimmer geführt wurden usw. Sie beschreiben also Dinge, die sie eigentlich nicht wissen können, da ihr Gehirn in dieser Zeit im Stillstand war. Einige berichten, dass sich ein Lichttunnel öffnete mit Engels- und Lichtwesen, durch den sie in eine höhere schönere Welt gelangten. Dort seien sie in Kontakt mit ihrem inneren Führer, ihrem Schutzengel oder verstorbenen Verwandten. Oft hörten sie dann eine Stimme, die ihnen sagte, ihre Aufgabe auf der Erde sei noch nicht beendet. Daraufhin spürten sie dann, wie sie zurück gezogen wurden in ihren Körper.

Viele berichten auch, wie sie versucht haben den Arzt aufzuhalten bei den Wiederbelebungsversuchen und ihm gesagt haben: „Mir geht es doch hier viel besser, warum ziehst du mich zurück?“. Interessant ist, dass laut amerikanischer Statistik ein Viertel der klinisch Toten solche Erfahrungen gemacht haben.

Diese außerkörperlichen Wahrnehmungen können auch durch eine Vollnarkose ausgelöst werden. Den Ärzten ist das mittlerweile bekannt, deshalb wird auch mehr darauf geachtet, welche Unterhaltung während der Operation geführt wird. Der Patient hört mit und selbst wenn der Patient sich nicht daran erinnern kann, wird er dennoch davon beeinflusst. Wenn der Arzt z. B. während der Operation sagt: „hoffnungsloser Fall“, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Patient stirbt, sehr hoch. Sagt er dagegen „Er hat große Überlebenschancen“, wird der Patient, auch wenn es hoffnungslos ist, eher überleben und wieder genesen.

Diese umfangreichen Untersuchungen über Nahtod-Erfahrungen, über Erfahrungen außerhalb des Körpers, über Astralreisen usw. sind gründlich dokumentiert und stellen das gängige Bild total in Frage. Dennoch haben sie kaum Auswirkungen auf die moderne Wissenschaft, die diese Phänomene mit Sauerstoffmangel im Gehirn, Halluzinationen oder frei gesetzten Botenstoffen usw. erklären. Das erklärt aber nicht, warum der Patient zum Beispiel weiß, welche Instrumente der Arzt benutzt hat und welche Gespräche er geführt hat.

Weitere Indizien liefern Aussagen von Menschen, die sich in Hypnose an frühere Leben erinnern. Manche Menschen haben übrigens solche Erinnerungen auch ohne Hypnose. Ian Stevenson, ein amerikanischer Psycholo-

ge, hat vor etwa 30 Jahren Aussagen von Kindern erfasst und überprüft, die sich an ihr vergangenes Leben erinnern konnten. Anschließend hat er versucht, den Ort, den die Kinder aus ihrem früheren Leben beschrieben haben, ausfindig zu machen. Eine Geschichte, die er beschreibt, an die ich mich gut erinnern kann, handelt von einem algerischen Mädchen, das recht früh mit dem Sprechen anfangt. Es sprach die ganze Zeit davon, es müsse zu seinem Mann zurück und seine Kinder versorgen. Es sprach in einem anderen Dialekt als dem des Dorfes. Eines Tages kam eine Fremde in das Dorf. Als das Kind sie sah, rief es: „Das ist meine Nachbarin“ und wollte zu ihr hin laufen. Die Eltern hielten es jedoch zurück. Ian Stevenson hatte irgendwie von dieser Geschichte erfahren, flog dorthin und sprach mit dem Kind. Er fragte nach allen möglichen Einzelheiten: wie das Haus aussieht, in dem sie gelebt hat, wie die Kinder heißen, wie der Mann aussieht. Das Kind beschreibt alles sehr detailliert und erwähnt sogar eine Ecke, in der Goldmünzen in der Erde vergraben sind als letzter Notgroschen. Ein Dorfbewohner konnte sich daran erinnern, aus welchem Ort die Fremde stammte, die das Kind als seine Nachbarin bezeichnet hatte. Ian Stevenson fuhr mit dem Kind in diesen Ort. Dort fanden sie tatsächlich das Haus, das genau so aussah, wie das Kind es beschrieben hatte. Der Ehemann und die Kinder lebten dort und sie fanden auch die vergrabenen Goldmünzen. Manche Menschen können sich auch durch Hypnose an vergangene Leben erinnern. Es gibt auch Reinkarnations-Therapien.

Die Frage ist: Ist es überhaupt gut, in frühere Leben zurück zu gehen? Es heißt, wenn wir bereit sind, erfahren wir in der Meditation unsere früheren Leben ganz von selbst. Prinzipiell gibt es zwei Standpunkte. Der eine, den die meisten Yogameister einschließlich Swami Vishnu-devananda vertreten, ist, dass man nicht versuchen sollte, in frühere Leben hinein zu gehen und zwar aus verschiedenen Gründen:

Ist die Rückführung authentisch, dann wüsste man, in welcher Beziehung man zu den Menschen, mit denen man im jetzigen Leben zusammen ist, in früheren Leben gestanden hat, denn man inkarniert sich in bestimmten Gruppen wieder. Und das kann die Beziehungen im jetzigen Leben erheblich stören und die Unbefangenheit daraus nehmen. Mit all diesem Wissen kann man nicht mehr vorurteilsfrei in der Gegenwart leben und handeln, sondern man denkt zu sehr über die Vergangenheit nach. Anhänger der Reinkarnationstherapie sagen natürlich, dass man so an die Ursache von Problemen herankommen bzw. Verhaltensmuster aufdecken kann, die sich durch viele Inkarnationen durchziehen und sie so auflösen kann.

Nicht alles, was in einer Reinkarnations Sitzung erlebt wird, stammt tatsächlich aus früheren Leben. Der menschliche Geist ist sehr kreativ. Man

kann auch in einer Art Traum- oder Trancezustand sein mit Bildern, die dort aus der Fantasie aufsteigen. Wenn das Unterbewusstsein ganz konkrete, nachprüfbare Informationen frei gibt, wie zum Beispiel Geburtsdatum, Geburtsort, Namen, dann kann man davon ausgehen, dass es tatsächlich eine Erinnerung an ein früheres Leben ist. Man kann das dann in alten Kirchenregistern usw. nachprüfen. Sind die Erinnerungen nicht detailliert, dann ist man besser vorsichtig.

Weitere Indizien für die Reinkarnationstheorie sind zum Beispiel Medien, durch die sich Verstorbene bemerkbar machen können. Ich kannte die sehr bekannte kanadische Hellseherin, Marilyn Rosner, eine Schülerin von Swami Vishnu. Sie ist in eine Art Trancezustand gegangen und hat dann plötzlich zu jemandem in der Gruppe gesagt: „Ich sehe deine Großmutter über dir und sie ist vor sechs Jahren verstorben“. Sie nannte das genaue Todesdatum und vermittelte die Botschaft der Großmutter: „Du machst dir seit dem so viele Gedanken und hast ein schlechtes Gewissen, dass du nicht die letzten Tage zu mir gekommen bist, obwohl du wusstest, dass es mir schlecht ging. Ich will dir nur sagen, dass ich dir nicht böse bin und dass du ganz beruhigt sein kannst“. Der Mensch, dem sie dies sagte, brach in Tränen aus. Sie konnte innerhalb einer halben Stunde zehn Menschen solche detaillierten Informationen zukommen lassen. Alle waren wie vom Blitz getroffen. So gibt es von verschiedenen Ebenen Zugang zu Geistwesen. Es gibt auch Tonband-, Stimm- und Fernsehforschung. Der Fernseher wird auf eine bestimmte Frequenz eingeschaltet und dann kann man bestimmte Bilder sehen oder Stimmen hören. Wenn man all die diversen Forschungen zusammen nimmt, dann erhalten wir viele Indizien, die uns zeigen, dass der Glaube an Reinkarnation nicht nur ein Glaube ist, sondern dass da tatsächlich etwas Wahres dran ist. Dennoch kann man es nicht als 100 %igen Beweis ansehen, denn der Geist ist in der Lage, die Grenzen von Raum und Zeit zu transzendieren. So kann man argumentieren, dass der Geist in diesem Moment seinen Raum transzendiert und sich in einen anderen Menschen hineinversetzt und sich mit ihm identifiziert.

Fortsetzung folgt.

* Dr. Raymond A. Moody. Leben nach dem Tod. Rowohlt-Verlag

* Ian Stevenson, Reinkarnation. Aurum-Verlag.

Sturmflut

von Alice G.

Die Nebenflüsse und Kanäle meiner Seele
Treffen sich im großen Strom
Alle Zeiten werden eins –
Uralter Weisheit stetes Fließen

Noch sind nicht alle Dämme gebrochen
Die Kraft ruht noch in Vorahnung der Stürme
Die sie entfesseln wird das Seelenland zu reinigen
im großen Chaos - die Sturmflut des Lebens

Ein prüfender Blick zum Himmel –
Ein laues Wehen in unnatürlicher Stille
Ich erkenne die Zeichen

Das Tier vor dem großen Beben spürt
Instinktklar subtile Unruhe in allem Sein
Riecht den nahenden Sturm und fühlt
Das Mobilmachen der tiefen Seele

Das Meer im Universum – ewig gestriges Morgen -
berichtet von Veränderung...

Mein Herzschlag bricht sich im Lichtspiel der Wellen
Taucht ein in die Ewigkeit der Meerestiefen
Und erreicht jedes Wesen

Mein Herzschlag pocht im Zenit der Erde
Sein Echo durchdringt das Universum
Und erreicht jeden Stern

Mein Herzschlag am Trommelfell des Berges
Singt sein Lied bis ins weiteste Tal
Und erreicht jedes Herz

Alles ist eins in diesem Herzschlag
Der Fisch, der Vogel und die alte Seele am Feuer
Sie sind in mir

das Meer im Universum - ewig gestriges Morgen
bringt Veränderung...

Uraltes Schamanenwissen findet den Weg zurück
In die Gräser, Steine und Hölzer
Liebe endlich verbindet sich unlösbar mit Materie
Licht und Schatten werden eins -

Der Mond küsst die Sonne
Ha tha
(Juni 2000)

Yoga bei Beschwerden im Kreuzbein-Darmbein-Gelenk (Iliosacralgelenk)

von Jutta Qu'ja Hartmann

Hari Om, liebe Freunde!

Sicherlich erlebt ihr als Yogalehrer, ebenso wie ich auch, dass Menschen wegen unspezifischer Rückenbeschwerden in einen eurer Yogakurse kommen. Das ist immer eine gute Gelegenheit, mit Hilfe von Yoga kompetent zu helfen. Oft erfahren diese Menschen bereits nach kurzer Zeit deutliche Besserung und meist ist diese Tatsache für die Betroffenen derart überzeugend, daß sie als Folge davon die Yogapraxis zu einem festen Bestandteil ihres Lebens machen.

Heute möchte ich euch jedoch auf einen speziellen Themenbereich der unspezifischen Rückenbeschwerden aufmerksam machen, der sich mit dem klassischen Yogaprogramm für den Rücken nicht positiv beeinflussen lässt. Leider ist sogar oft das Gegenteil der Fall.

Die von Beschwerden im Iliosacralgelenk (ISG) Betroffenen klagen oftmals nach klassischen Yogastunden oder speziellen auf den Rücken abgestimmten Kursen über Verschlechterung ihrer Symptomatik. Die Gründe hierfür sind naheliegend und werden im vorliegenden Artikel erläutert. Du findest hier die wirksam unterstützenden Basisübungen (mit Photos), Informationen zum medizinischen Hintergrund und weiteres Wissenswertes zum Verständnis der Symptomatik.

Durch Kenntnis dieser Grundlagen ist ein Anpassen der Yogastunden an die spezifischen Belange problemlos möglich. Eine komplette angepasste Yoga-Übungsreihe mit Photos wird in der kommenden Ausgabe des Yoga Vidya Journals folgen.

Allgemeines

Bei Beschwerden im Bereich des Iliosacralgelenks zeigen sich im Vergleich zu allgemeinen oder spezifischen Rückenbeschwerden einige Besonderheiten.

Bei allgemeinen Rückenbeschwerden wird in der Regel durch eine systematische Yogapraxis rasch Besserung erreicht, und es stehen hierfür vielfältige erprobte Informationen zur Verfügung (siehe Faltblatt 'Yoga für den Rücken' herausgegeben vom BYV, Iyengar Yoga für den Rücken ...).

Bei komplexer Rückensymptomatik wie beispielsweise einem Bandscheibenvorfall, Hyperflexibilität, Gleitwirbeln oder starker Skoliose bedarf es jedoch einer speziell angepassten Yogapraxis, um positiv auf das Geschehen einzuwirken und nicht gar eine Verschlechterung zu erzeugen.

Eine vergleichbare Anpassung an die körperlichen und seelischen Gegebenheiten des Betroffenen ist bei Beschwerden im Bereich des Iliosacralgelenks nötig.

Dabei unterscheiden sich allerdings die Modifikationen in einigen Bereichen grundlegend und bedürfen daher einer genauen Beachtung.

Die klassischen Übungen der Rückenschule, soweit sie der Kräftigung des Halteapparates dienen, bedürfen nur einer geringen Anpassung, alle Dehn- und Flexibilitätsübungen hingegen brauchen wesentliche Veränderungen.

Wie die Beschwerden in Erscheinung treten

Bei Vorbeugebewegungen aus der Hüfte, besonders bei geradem Rücken, aber auch bei rundem Rücken, treten mäßige bis sehr starke Schmerzen im Bereich des Kreuzbeins auf.

Diese können nach oben in den Lendenwirbelbereich und auch nach unten über den Ischiasnerv ins Bein hinab strahlen, was die Abgrenzung zu Schmerzen, die durch Bandscheiben- oder Wirbelprobleme entstehen, erschwert.

- Längeres Verbleiben in Körperhaltungen (Sitzen im Auto, Schreibtischarbeiten, Liegen ...) führt zu einem Gefühl des 'Einrastens', das gelegentlich langsam gegen einen muskulären Spannungsschmerz gelöst werden kann.

- Langes Sitzen wird als schmerzhaft empfunden.
- Bauchlage und/oder Rückenlage sind bei gestreckten Beinen (ohne Hilfsmittel wie Kissen ...) oft nicht schmerzfrei einzunehmen.
- Dehnbewegungen nach vorwärts und rückwärts verschlechtern die Beschwerden (manchmal mit einer gewissen Zeitverzögerung).
- Jegliche Grätschbewegungen wie beim Schmetterling, Grätschsitz (oft auch kreuzbeinige Sitzhaltungen) verschlechtern die Beschwerden wesentlich.
- Heben von schweren Gegenständen, selbst auf 'rückenschonende' Art, verstärkt die Symptomatik und führt zu Rückschritten in der bisherigen Therapie und Übungspraxis
- Allgemeines Training und die üblichen Yogastunden (Sonnengruß, Rishikesh-Reihe) verschlechtern das Befinden oder halten die Beschwerden auf konstantem Niveau.

Medizinische Betrachtung

Die Symptomatik stellt sich als Folge einer Dyslokalisierung ('Ausrenken') des ISG dar, häufig verbunden mit Muskelhartspann folgender beteiligter Muskeln: untere Anteile der Rückenstrecker, Hüftbeuger (Iliopsoas), Lenden- und gerade Bauchmuskeln.

Gelegentlich drückt die Muskulatur durch den Hartspann auf Nerven, was zu starken Schmerzen führt.

Als Folge der Dyslokalisierung ist der gesamte untere Rücken sehr instabil, bei gleichzeitiger maximal gespannter Muskulatur.

Ursachen

- Verhoben, z.B. durch Heben von zu schweren Gewichten. Heben sehr schwerer Gewichte bei gleichzeitigem Gehen, Treppensteigen oder anderen linearen Bewegungen.
- Hyperflexibilität
- Beckenschiefstand
- Trauma durch Sturz oder andere Formen der Krafteinwirkung mit destabilisierender Wirkung auf das ISG.

Was nötig ist

Das Gelenk muss in seine natürliche Position zurückgeführt werden (Manuelle Therapie oder andere Maßnahmen von Therapeuten).

Hierfür müssen die stark verspannten Muskeln (Hartspann) wieder gelockert werden.

Die Muskelverkürzung muss durch Dehnen und Entspannen ausgeglichen werden (Manuelle Therapie, spezielle Asanas und Entspannungstechniken). Es braucht eine Behandlung der Schmerzen. Hierbei wirken Entspannungstechniken und Meditation ausgesprochen unterstützend.

Darüber hinaus benötigen die betroffenen Gelenke Kräftigung und Stabilisierung, was durch die speziellen Asanas bewirkt wird.

Was hilft

- Muskeltraining über viele Wochen hinweg mehrfach täglich praktizieren, wie es in der Physiotherapie, im Yoga oder in anderen Schulen gelehrt wird.
- Muskeln lockern und passiv dehnen, um Spannungen zu lösen, beispielsweise Massage, Yoga oder anderes.
- Sehr genaue Bewegungsausführungen von Alltagshandlungen verkürzen die Beschwerdedauer wesentlich (Alexander Technik ...)
- Unterstützende Körperarbeit wie Osteopathie, Akupunktur, manuelle Therapie und anderes.
- Entspannung (Yoga, Autogenes Training ...)
- Meditation, am Anfang bevorzugt langsame Gehmeditation mit langsamem Übergang zu sitzender Meditation.

Vermeiden

Während der Behandlungsphase ist Folgendes zu vermeiden:

- Grätschstellungen
- Langes Sitzen! Wenn nicht vermeidbar, zwischendurch oft die Beckenschaukel machen.
- Tiefes Vorbeugen
- Starkes Rückbeugen (außer die modifizierte Rückbeugeübung)
- Rundrücken (Kyphose) der LWS.

Kursverlauf

Die nachfolgend vorgestellten Basisübungen sollen die Betroffenen einige Wochen lang praktizieren. Durch die wöchentliche Yogastunde werden die Teilnehmer motiviert, haben Gelegenheit sich auszutauschen, die Übungen werden auf ihre richtige Ausführung hin betrachtet und so der Übungserfolg gewährleistet.

Darüber hinaus werden Pranayamas, die dringend benötigte Tiefenentspannung und Meditation angeleitet.

Es sind am Anfang des Trainingsprogramms unbehagliche Empfindungen zu erwarten, da die Schmerzsymptomatik bereits vorhanden ist, die Muskulatur zum Halten der Region aber noch entwickelt werden muss. Leichte Schmerzen sind tolerierbar, stärkere Schmerzen sind ein Zeichen für überforderndes Arbeiten und Nichtbeachten der eigenen Grenzen. Gerade bei ISG Beschwerden ist Geduld, Ausdauer und hohe Achtsamkeit sehr wichtig! Bitte motiviere deine Kursteilnehmer, ihre Energie in Achtsamkeit und Ausdauer zu investieren, so werden sie sehr viel zuverlässiger Fortschritte erfahren.

Geduld und Disziplin sind hier die wichtigsten Werkzeuge auf dem Weg. Während der Übungen wird tief und bewusst geatmet. Die Atemzüge (AZ) sind das Maß für die Haltezeiten der Übungen. Beginne mit 4 - 8 AZ pro Übung und steigere wenn möglich täglich.

In der ersten Tagen ist mäßiger Muskelkater zu erwarten, wie beim Einstieg in das Yoga auch.

Warum meditieren?

Meditation, auch wenn man ganz am Anfang mit ihr steht, entspannt Körper, Geist und Seele. Die Wirkung ist nach 8 Wochen deutlich zu spüren und auch wissenschaftlich belegt. Die ISG Problematik wird durch die Meditation äußerst positiv beeinflusst.

Basisübungen

Die Basisübungen 1 bis 5 werden hintereinander geübt und 2 - 3 mal wiederholt.

Diesen Übungszyklus 6 mal täglich ausführen!

Täglich 10 Minuten meditieren.

1. modifizierte Vorbeuge

Ausführung:

Füße hüftweit, Fersen fest am Boden, die Zehen leicht gespreizt und kraftvoll während der gesamten Haltezeit in den Boden gekrallt.

Beinmuskeln maximal gespannt (auch Oberschenkelmuskulatur).

Vorbeugen aus der Hüfte zwischen 10 - 90 Grad (je nach Schmerzzustand). Das Ziel ist 90 Grad mit gespannten Armen an der Seite des Körpers.

Rückenhaltung: LWS Lordose verstärkt (Richtung Hohlkreuz), Brust aktiv an der Vorderseite gehoben, Schulterblätter zusammenziehen.

Nacken ist gestreckt in Verlängerung der WS, also nicht nach vorne oben schauen.

Tief atmen! Spüren.

Mentaler Fokus während der Übung:

auf aktive Muskulatur gerichtet. Bewusst, sanft und entschlossen arbeiten.

Ziel der Übung:

Kräftigen und Dehnen der rückwärtigen Muskelkette. Kräftigen der ISG stabilisierenden Muskeln. Zusammenspiel der Muskelgruppen.

2. modifizierte Rückbeuge

Ausführung:

Füße hüftweit, Fersen fest am Boden, die Zehen leicht gespreizt und kraftvoll während der gesamten Haltezeit in den Boden gekrallt.

Beinmuskeln kräftig gespannt (auch Oberschenkelmuskulatur).

Becken nach vorwärts schieben (wenn möglich über die Zehen hinweg).

Brustbein Richtung Decke anheben und die Schulterblätter aktiv zurückziehen. Arme entspannt neben dem Körper, Blick nach geradeaus und das Kinn zum Brustbein ziehen (Kopf nicht nach hinten fallen lassen). Muskelspannung in Beinen und Füßen halten während Gesäß und Bauch entspannt sind.

Tief atmen!

Mentaler Fokus während der Übung:

auf die aktive Muskulatur gerichtet. Bewusst, sanft und entschlossen arbeiten.

Ziel der Übung:

Dehnen und Kräftigen der vorderen Muskelkette. Dehnen des Hüftbeugers und der Bauchmuskulatur. Zusammenspiel der Muskelgruppen.

3. Zehenraupe

Ausführung:

Stehen. Mit den Zehen den Körper vorwärtsziehen. Keine versteckten Hüpf- oder Schaukelbewegungen mit dem Körper machen, die einem das Gefühl vermitteln, den Körper vorwärts zu bringen. Es geht nicht primär um das Vorwärtsbringen des Rumpfes sondern um die Entwicklung und das Zusammenspiel der Muskelketten. Ist die Muskulatur dann entwickelt, zieht alleine die Zehenkraft den ganzen Körper vorwärts. Tief atmen! Spüren.

Mentaler Fokus während der Übung:

auf die aktive Muskulatur gerichtet. Bewusst, sanft und entschlossen arbeiten.

Ziel der Übung:

Entwickeln der Fußkraft. Kräftigen der rückwärtigen Muskelkette, Zusammenspiel der Muskelketten.

4. Zehenpresse

Ausführung:

Fersensitz. Fersen weit auseinander, Knie beieinander (Bei Knieproblemen auf ein ausreichend hohes Kissen setzen!). Zehen mit ihrer Oberseite kraftvoll in den Boden pressen.

Dabei besonders den kleinen Zeh beachten, der tut sich manchmal etwas schwer damit. (Wenn dein kleiner oder weitere Zehen den Boden nicht berühren sollten, dann lege unter die in der Luft befindlichen Zehen ein zusammengerolltes Handtuch oder ähnliches, damit sie einen Widerstand bekommen, gegen den sie drücken können.) Tief atmen!

Mentaler Fokus während der Übung:

auf die aktive Muskulatur gerichtet. Bewusst, sanft und entschlossen arbeiten.

Ziel der Übung:

Muskelkette aktivieren. Unterstes Glied der vorderen Muskelkette stärken.

5. Beckenschaukel

Ausführung:

Ideal wäre es, die Übung leicht bekleidet vor dem Spiegel zu machen, um die korrekte Position einzunehmen.

Sitzen auf einem Hocker oder ungepolsterten Stuhl.

Füße hüftweit aufstellen (Hüftgelenk und Kniegelenk 90 Grad), Hände entspannt auf den Beinen oder neben dem Körper.

Einatmen –

LWS Lordose verstärken und Bauch weit werden lassen beim Einatmen.

Ausatmen –

aktive Bauchmuskelkontraktion, dadurch Bauch flach werden lassen und WS in senkrechte Position zurückführen.

Die eingenommene Körperhaltung ist ideal, wenn die durch die ISG Problematik erzeugten dezenten Fehl- und Schiefhaltungen aktiv ausgeglichen werden. Vor dem Spiegel versuchst du also, die kleinen Unregelmäßigkeiten der Körpersymmetrie aktiv mit Hilfe der Muskulatur auszubalancieren.

Mentaler Fokus während der Übung:

Sanfte, gleichmäßige und fließende Bewegung. Beckenflexibilität. Kraftzentrum Becken und unterer Rücken.

Ziel der Beckenschaukel:

Aktives Bauchmuskeltraining ohne LWS Krümmung in Richtung Rundrücken. Lösen und Dehnen der vom Hartspann betroffenen Muskelgruppen. Gefühl für die ideale Lage des Kreuzbeins entwickeln. Atem und Schaukelbewegung koordinieren.

In der nächsten Ausgabe folgt eine Reihe modifizierter Yogaübungen und einige Literaturhinweise.

Ich danke für eure Aufmerksamkeit und freue mich über Anregungen, Rückmeldungen und persönliche Erfahrungen unter jutta.quja@web.de

Yoga Vidya

Kooperationszentren

Altenburg: Ursula Krause, Bei der Brüderkirche 4, 04600 Altenburg, Tel:03447-895333, Fax: 03447-506554, eMail: altenburg@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/altenburg.html

Oberzissen: Silke Füllbier, Marienköpfchen 26, 56651 Oberzissen, Tel:02636-970525, eMail: oberzissen@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/oberzissen.htm

Saarbrücken: Claudia Zingraf, Quienstr. 20a, 66119 Saarbrücken, Tel:0681-581354, Fax: 0721-151421462, eMail: czingraf@hathayoga.de, www.hathayoga.de

Worms: Ganga Kegel, Herrnsheimer Hauptstr. 54b, 67550 Worms Herrnsheim, Tel: 06241-267312, eMail: worms@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/worms.htm

Augsburg: Helmschmiedstr. 3, 86154 Augsburg, Tel:0821-605926, Augsburg@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/augsburg.htm

Zürich: Rajeshwari, Dörflistr. 30, CH-8057 Zürich-Örlikon, Tel:+41-1-8451966, Fax: +41-1-8451969, eMail: info@yoga-vidya-center.ch, www.yoga-vidya-center.ch

Darmstadt: Amba Anna Popiel-Hoffmann, Tulpenweg 18, 64291 Darmstadt, Tel:06151-599300, eMail: anna@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/darmstadt.html

Mannheim: Moksha Yoga Center Mannheim, 68161 Mannheim – R7,40 Tel:0621-1225698, tagsüber: 06321-483432, Mobil: 0173-6706396, Fax: 06321-483316, eMail: moksha-yoga@t-online.de, www.yoga-mannheim.de

Leipzig: Manohara Gert Wahl, Nikolaistr. 12-14, 04109 Leipzig, Tel:0341-1491752, Fax:0341-1491753, Mobil: 0163-2153669, eMail:Leipzig@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/leipzig.htm

Karlsruhe: Shanti Devi, Rheinstr. 44, 76185 Karlsruhe, Tel/Fax: 0721-451428, 0160-7521024, eMail: Karlsruhe@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/karlsruhe.html

Bad Neustadt: Patricia Domador, Hohe Markstr. 7, 97616 Salz, Tel:09771-630944, eMail: badneustadt@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de/badneustadt.htm

Würzburg: Chandila Martin Kamphausen u. Verena Westhoff, Katharinengasse 3, 97070 Würzburg, Tel:0931-4521974, Fax:0931-4521975, eMail: info@yoga-wuerzburg.de, www.yoga-wuerzburg.de

Speyer: Maheshwara Manfred Lehner u. Shakti Simone Lehner, Allerheiligen Str.14, 67346 Speyer, Tel:06232-670557, Fax:06232-670558, eMail: speyer@Yoga-Vidya.de, www.yoga-vidya.de/speyer.htm

Impressum

Herausgeber: BUND DER YOGA VIDYA LEHRER e.V. (BYV)

Vorstand: Sukadev Volker Bretz (Vorsitzender)

Anschrift: Haus Yoga Vidya
Gut Hoffnungstal
57641 Oberlahr
eMail: info@yoga-vidya.de
Internet: <http://www.yoga-vidya.de>

Tel.: 02685/8002-0
Fax: 02685/8002-20

Redaktion,
Layout und
Gestaltung: Narendra Gogo Hübner
Wielandstr. 23
65187 Wiesbaden
Tel./Fax: 0611/ 8410939
eMail: Narendra@Yoga-Vidya.de

Yoga Vidya Center & Seminarhäuser

Haus Yoga Vidya Bad Meinberg

Haus Yoga Vidya Silvatikum
Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel: 05234-870
Fax: 05234-871875
eMail: badmeinberg@yoga-vidya.de
www.badmeinberg.yoga-vidya.de

Haus Yoga Vidya Westerwald

Gut Hoffnungstal
57641 Oberlahr
Tel: 02685/8002-0
Fax: 02685/8002-20
eMail: info@yoga-vidya.de
www.westerwald.yoga-vidya.de

Yoga Vidya auf Gut Frohberg

Schönnewitz 9
01665 Krögis bei Meißen
Tel: 035244-41803
Fax: 035244-41804
eMail: frohberg@yoga-vidya.de
www.frohberg.yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Frankfurt

Niddastr. 76
60329 Frankfurt
Tel. (069) 444047
Fax (069) 444071
Frankfurt@Yoga-Vidya.de
www.frankfurt.yoga-vidya.de

Yoga-Vidya Center am Eigelsteintor

Lübecker Straße 8-10
50668 Köln
Tel: 0221 - 1394308
Fax: 0221 - 1394309
Koeln@Yoga-Vidya.de
www.koeln.yoga-vidya.de

Yoga-Vidya Center Koblenz

Schloßstr. 31
56068 Koblenz
Tel./Fax (0261) 34020
Koblenz@Yoga-Vidya.de
www.koblenz.yoga-vidya.de

Yoga Vidya Center Essen

Viehofer Straße 31 (Nähe Rathaus, Porscheplatz)
45127 Essen
Tel. 0201-36546-87, Fax 0201-3654688
Essen@Yoga-Vidya.de
www.essen.yoga-vidya.de

Yoga-Vidya Center Mainz

Neubrunnenstr. 8
55116 Mainz
Tel: 06131/ 27760 -33 Fax: -34
mainz@yoga-vidya.de
www.mainz.yoga-vidya.de