Yoga Vidya Journal

Nr. 18, Winter/Frühjahr 2008

Kongress

Yoga und Meditation

Wege zu eine Kultur des Friedens

Interview

2 Frauen – 2 Yogawege

Eine Schauspielerin und eine Yogameisterin

„Hanuman Yoga für Fitness“

Yoga im Licht der Sportwissenschaft

Kostenlos zum Mitnehmen!

Yoga Vidya

Kraftorte zum Auftanken

im Teutoburger Wald
– dynamisch und vielfältig

im Naturparadies Rhein-Westerwald
– idyllisch und ruhig

YOGA Vidya

Inhalt

Editorial

Liebe Leser und Leserinnen,

in ein paar Stunden muss das Layout und der Satz für das neue Journal fertig sein. Im Moment sind wir noch hart am Arbeiten, um alles so gut wie möglich zu machen, Fehler zu beseitigen und Korrekturen einzufügen. Dann müssen wir zum Ende kommen und alles so hinnehmen, wie es ist. Das fällt nicht leicht.

Viele Vorarbeiten, Gespräche und Emails sind dieser Ausgabe vorausgegangen und sie ist ganz anders als die letzte. Der Yogakongress mit dem Thema: „Yoga und Meditation – Wege zu einer Kultur des Friedens" hat so viele Interessante Beiträge möglich gemacht, dass wir gar nicht alles abdrucken können. Deshalb gibt es die Möglichkeit unter dem Link *www.yoga-vidya.de/journal* viele Themen in der Originalversion herunterzuladen.

Die Ausgabe ist insgesamt ein Spektrum von Impulsen, die von Yoga Vidya im letzten halben Jahr ausgegangen sind. Mit der Autorenlesung der bekannten Schauspielerin Michaela May (siehe Interview) haben wir Menschen aus der Umgebung von Bad Meinberg in unser Seminarhaus einladen können, von denen auch viele im Anschluss gleich mal in die Yogastunde gegangen sind. Der Sportwissenschaftler Franz Wegener hat seine Studie über „Hanuman Yoga für Fitness" (ehem. Yoga Vidya Fitness Reihe) abgeschlossen und die Ergebnisse vorgetragen. Mit dem Artikel „Hanuman Yoga für Fitness" im Lichte der Sportwissenschaft hatten der Redakteur Sven Weishaupt und der Sportwissenschaftler den Auftrag das Ergebnis möglichst verständlich darzustellen.

Unter dem Motto: „Aktiv für Gesundheit und Lebensfreude" wird das Konzept der Yoga Therapie in 2008 von Yoga Vidya in den Seminarhäusern und Stadtzentren umgesetzt. Menschen mit stärkeren Beschwerden kann im Rahmen des ganzheitlichen Wissens von Körper, Geist und Seele so gezielter mit Yoga weiter geholfen werden.

Ich hoffe, dass wir mit dieser Ausgabe wieder vielen Menschen interessante Anregungen geben können und wünsche allen Lesern im Neuen Jahr viel Kraft und Energie bei der Verbreitung von Lebensfreude und Herzlichkeit auf dieser Welt.

Sascha Dinges

Neues *Seite 5*
Aus der Welt von Yoga Vidya

Heilen *Seite 6*
Yoga Therapie – Was ist Yoga Therapie und was ist der Unterschied zum „normalen" Yoga?

Wissen *Seite 10*
„Hanuman Yoga für Fitness" im Licht der Sportwissenschaft – Die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie

Menschen *Seite 14*
2 Yogafrauen – 2 Yoga Wege. Interview mit der Schauspielerin Michaela May und der Yogameisterin Leela Mata über Yoga in ihrem Leben.

Kongress *Seite 10*
Yoga und Meditation – Wege zu einer Kultur des Friedens. Das Spektrum des Kongresses – dargestellt in 6 ausgewählten Beiträgen: Eugen Drewermann, Prof. Luise Reddemann, Dr. Christian Brehmer, Dr. phil. Karin Pirc und Swami Atma

Impressum

Herausgeber (V.i.S.d.P)
Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) und Yoga Vidya e.V.

Anschrift der Redaktion
Yoga Vidya e.V, Wällenweg 42, 32805 Bad Meinberg

Internet
www.yoga-vidya.de/journal

Konzeption + Realisation
Sascha Dinges, sascha.dinges@yoga-vidya.de, Tel. 05234/87-2126

Redaktion
Parvati Ruth Burbach, Chitra Richter, Sven Weishaupt, Lucia Lommel, Dr. phil. Karin Pirc, Dr. Christian Brehmer, Willi Zeidler, Franz Wegener, Sascha Dinges, Suguna Langer, Irma Knoke

Zeichnungen und Skizzen
Vesna Veberic

Übersetzungen
Karuna Korz

Layout
Janaki Hofmann, Mahalaksmi Tasic

Fotos
Yoga Vidya e.V.

Druck
wewa Druck & Kommunikations GmbH

Yogalehrer Ausbildungen

Zum Kennenlernen: jeden Monat **Vorbereitungs-Wochenenden**

in Europas größtem Yogalehrer-Ausbildungszentrum

Unser Ausbildungssystem:

flexibel und individuell

VIER WOCHEN *INTENSIV*

400 Unterrichtseinheiten.
Losgelöst vom Alltag die Tiefe des Yoga erfahren.

ab **1.648 €**

2 JAHRES AUSBILDUNG

723 Unterrichtseinheiten.
Yoga schrittweise direkt im Alltag umsetzen.
In 34 Stadtzentren möglich.

ab **130 €** mtl.

3 JAHRES AUSBILDUNG

780 Unterrichtseinheiten.
Für Leute mit Ausdauer. Die transformatorische Kraft von Intensiv-Wochen kombiniert mit individueller Führung.

ab **111 €** mtl.

Weitere Infos unter *www.yoga-vidya.de/ausbildungen* oder 05234/870

Bitte Ausbildungsprogramm anfordern!

YOGA Vidya

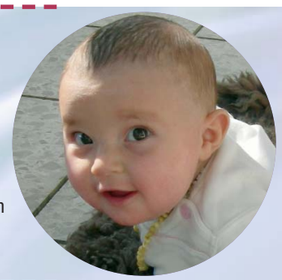
Neue Weiterbildung für Yogalehrer - Yoga und Pilates -

Ganz neu im Seminarprogramm: Die Pilates-Methode in Verbindung mit der Yoga Vidya Grundreihe! Der Erfinder von Pilates, Joseph Hubert Pilates war selbst Turner, Taucher, Bodybuilder und Zirkusartist. Sein Trainingsstudio eröffnete er im Gebäude des New York City Ballet, was die Nähe der Methode zum Tanz erklärt. Viele der Übungen hat er aus dem Yoga entwickelt oder von Tierbewegungen abgeschaut. In dieser Weiterbildung wird den Teilnehmern vermittelt, wie sie fließende Bewegungen in die Yoga-Asana Praxis einbauen können. Die Elemente eignen sich als wirkungsvolle Übungen gegen Rückenschmerzen! Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Neues Seminarhaus am Meer - aus OSTSEE wird jetzt vielleicht NORDSEE

Fast hätte es geklappt! Das favorisierte Objekt an der Ostsee wird nun doch nicht an Yoga Vidya e.V. verkauft. Nachdem zahlreiche Gespräche mit dem Bürgermeister von Dahme und auch die Bauanfragen positiv ausgefallen sind, hat sich die Landeskirche für einen anderen Käufer entschieden. Keshava Schütz (der Koordinator „Neues Seminarhaus am Meer") hat aber bereits ein neues Objekt ausfindig gemacht. Diesmal an der Nordsee! An der Nordsee fanden auch vor vielen Jahren die ersten Yogaferienwochen und Kundaliniyoga-Intensivwochen von Yoga Vidya statt. Auch die Yogaseminare auf Amrum waren in den letzten Jahren besonders beliebt. Sukadev Bretz (Initiator von Yoga Vidya) verbrachte seinen Urlaub diesmal auf Sylt und hat schon mal probeweise Nordseeluft geschnuppert: „Es war wunderbar. Sonne, Regen, Wind, Brandung, wunderbare Luft: Belebend und gerade für das Pranayama ideal. Ich habe jeden Morgen 2 Stunden Pranayama gemacht (neben Asanas und Meditation), und es war großartig."

Baby-Boom und es nimmt kein Ende



2007 war das Baby-Jahr bei uns! Niemals zuvor in der Geschichte von Yoga-Vidya haben sich unter den Mitarbeitern so viele Seelen inkarniert – 3 Neugeborene im Ashram Bad Meinberg sowie jeweils ein Mädchen im Westerwald und im Kooperationszentrum Diepholz. Auch 2008 setzt sich der (fruchtbare) Trend fort. Die kleinen Seelen haben wohl gemerkt: Es ist einfach toll, mit Yoga, Mantrasingen, gesundem Essen, Meditation im Bauch aufzuwachsen. Wir wünschen den frischgebackenen Eltern alles Gute und viel Freude!

Krankenkassenzuschuss für Yoga und Meditation Einführung

Ab 2008 erfüllen im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg alle Yoga und Meditation Einführungsseminare die Voraussetzungen für einen Krankenkassenzuschuss von bis zu 50,- €. Fast alle Krankenkassen erkennen Yoga als Präventionsmassnahme an und erstatten ihren Mitgliedern nach ihren jeweiligen Bedingungen bis zu 100% des Hatha Yoga Anteils eines Seminars.

Lebendiges Wasser in Bad Meinberg

Vor dem Sivanandasaal im Seminarhaus Bad Meinberg entsteht eine kleine Wasser-Oase mit lebendigem Wasser! Designerin Vesna Veberic hat sich vom Naturraum Wald und natürlichen Wasserquellen inspirieren lassen. Den Hintergrund der Installation bildet ein attraktives Kachelmosaik in Form einer Welle (siehe Skizze). Visuelle Effekte mit viel Grün, Wasserklänge und 4 Fontainen verbinden dich mit dem Element Wasser. Der Lebensstoff Wasser sollte möglichst rein, natürlich und lebendig sein. Unser Leitungswasser erfüllt diese Anforderungen oft nicht mehr. Yoga Vidya hat sich deshalb entschieden in der H2Om Bar werden dafür 4 verschiedene Aufbereitungssysteme zu installieren: Umkehrosmose-Filterung, Grander®-Wasserbelebung, Vita-Vortex®-Verwirbelung, GIE®-Wasseraktivierung. Merlin Müller, verantwortlich für die technische Installation, rechnet im Februar 2008 mit der Eröffnung der „Quelle".

*Bildfolge: **Dynamische Wirbeläulendrehung/Gatyakmak Meru Vakrasana** wird langsam und bewusst mit dem Atemfluss geübt - beim Vorbeugen einatmen, beim Aufrichten ausatmen. Die Einatmung beim Vorbeugen verstärkt den Massageeffekt dieser Übung auf die Bauchorgane. Dort wird der Zellstoffwechsel aktiviert und Heilungsprozesse gefördert. Rückenmuskeln werden gelockert, Bandscheiben ernährt. Wirkt auf das Manipura-Chakra.*

„Die erste Frage, die einem in dem Sinn kommt, wenn man von Yoga-Therapie hört ist schlicht: Was ist das eigentlich und was ist der Unterschied zum „normalen“ Yoga? Soviel sei gesagt, der Übergang ist fließend.“

*Bild: Eine besonders sanfte Form von **Viparita Karani,** dem gestützten Schulterstand. Eine der sanftesten Umkehrstellungen. Sie wirkt entspannend, zentrierend und gibt Energie ohne anstrengend zu sein. Gestautes Blut fliesst aus den Venen, diese werden entlastet und der Kopf wird optimal mit frischem Blut versorgt. Geeignet bei Rückenproblemen und starker Erschöpfung. Aktiviert Vishuddha-Chakra*

Yoga Therapie

„Yoga ist immer ein Stück auch Therapie, weil es die Menschen gesünder macht, aber Yoga-Therapie meint mehr.“

Es gibt Yoga für den Alltag, um den Schwierigkeiten des Lebens zu begegnen, im Beruf, in der Familie, um mit sich selber ins Gleichgewicht zu kommen. Es gibt Yoga für die Fitness, die Beweglichkeit, die Standfestigkeit und die Dynamik. Es gibt Yoga für die Gesundheit, das Übungsprogramm für die körperliche, geistige und seelische Achtsamkeit. Es gibt Yoga für den Bewusstwerdungsprozess zur höheren Entwicklung und Erkenntnis.

Dr. Daya Mullins bringt es auf einen Begriff: „Yoga ist eine Methodik zur Wiederherstellung der wahren Wesensidentität, die sich sehr gut mit verschiedenen Lehren/Ansätzen und Inhalten verbinden kann.“ Denn Yoga ist ein außerordentlich vielschichtiges und variables System und zeigt sich damit kompatibel zu den unterschiedlichsten Wissenschaftsbereichen. Im Fall von Yoga Therapie ist das der Bereich der Medizin und Heilung. Mullins hat 1977 den gemeinnützigen Verein `Weg der Mitte´ für ganzeitliche Gesundheit, Bildung und Soziales gegründet. Es ist das erste ganzheitliche Gesundheitszentrum in Berlin.

„Die Yoga Therapie erweist sich als äußerst kompatibel zur westlichen Diagnosepraxis und leistet noch einiges darüber hinaus, was man „intuitives Wissen“ nennen könnte.“

*Bild: **Ardha Halasana**, eine sanfte Form der Pflugstellung. Wird bei Steifheit und Rückenproblemen geübt, wenn der normale Pflug nicht möglich ist. Die mittleren und unteren Rückenmuskeln sowie die Beinrückseiten werden gedehnt und entspannt, der Kopf optimal durchblutet und die Verdauung massiert. Wird eingesetzt um bestimmte Verdauungsbeschwerden und Rückenprobleme zu behandeln. Aktiviert das Immunsystem.*

Die Herkunft – ein ganzheitlicher Ansatz

In der traditionellen indischen Medizin sind die Yogapraktiken seit Jahrtausenden ein integraler Bestandteil. Heute ist die Yoga – Therapie eine neue wissenschaftliche Disziplin, entstanden durch die Verbindung von traditionellem Yoga und moderner Medizin. Der Grundstein wurde durch Swami Kuvalayananda in den 20erJahren des letzten Jahrhunderts gelegt, der Gründer des ersten Yoga Forschungs– und Therapiezentrums in der Nähe von Bombay. Er und seine Kollegen hatten die Idee, mit den Methoden der modernen medizinischen Wissenschaften die therapeutischen Anwendungen von Yoga zu untersuchen. In den kommenden Jahrzehnten breitete sich Yoga Therapie, oftmals angegliedert an Spitäler, in ganz Indien aus.

Ausgangspunkt ist ein ganzheitlicher Ansatz, der dem Yoga zugrunde liegt: das ist die Integration von Körper, Geist und Seele oder Atmung (nach Mullins). Die Yoga-Therapie fragt nicht nur nach dem Krankheitsbild, sondern widmet sich der kranken Person insgesamt und entwickelt ein individuelles Programm auf das jeweilige Krankheitsprofil.

Mahashakti Engeln, die Yoga Therapie Expertin im Haus Yoga Vidya beschreibt es so: „Yoga Therapie ist die Anwendung klassischer Yoga Praktiken auf spezifische Beschwerdebilder und deren Ursachen und Hintergründe.“

Wurden im Westen von Psychologen und Ärzten aus dem Yoga abgeleitete Entspannungstechniken zur Behandlung von Angstzuständen oder Stress angewendet, beginnt die Medizin nach und nach den Wert der Yoga-Therapie als eigenständige Disziplin für die Behandlung eines weit grösseren Spektrums von Krankheiten zu entdecken.

Eine erfolgversprechende Anwendung für chronische Beschwerden

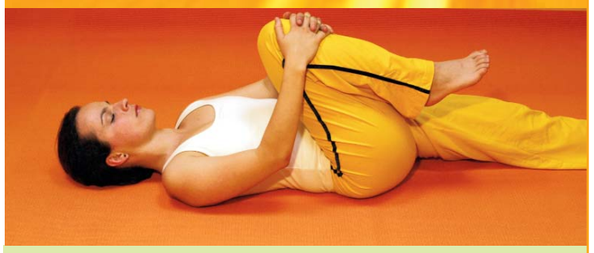
Die Yoga Therapie erweist sich als äußerst kompatibel zur westlichen Diagnosepraxis und leistet noch einiges darüber hinaus, was man „intuitives Wissen“ nennen könnte: Indem der Therapeut Unregelmäßigkeiten im Atemmuster erkennt und körperliche und seelische Spannungen aufspürt.

Oder auch die Energieverteilungen im Körper analysiert und auf mentale Haltungen und Zustände achtet. Das zentrale Thema dabei ist die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Patienten. Um dies zu erreichen arbeitet das therapeutische Yoga auf drei Ebenen mit den Grundprinzipien:

- **Reinigen**
- **Harmonisieren**
- **Stärken.**

Yoga Therapie

Vorträge in den Yoga Vidya Stadtzentren



Einführung in die Yoga Therapie:

Insbesondere „Yoga für Magen und Darm“ und „Yoga bei Kopfschmerz und Migräne“.

Grundlagen, Beispiele für Anwendungen, mögliche Wirkungen, praktische Übungen. Dauer: ca. 2 Std. Eintritt frei.

Riesa	Fr 15.02.08, 18.00 Uhr
Karlsruhe	Sa 16.02.08 (bitte Uhrzeit erfragen)
Rödermark	Sa 16.02.08, 11.00 Uhr
Schwäbisch Gmünd	So 17.02.08, 16.00 Uhr
Bayreuth	So 17.02.08, 19.00 Uhr
Tübingen	Fr 22.02.08, 20.00 Uhr
Ludwigshafen	Sa 23.02.08, 18.00 Uhr
Ruppichteroth	So 24.02.08, 15.00 Uhr
Villingen-Schwenningen	Fr 29.02.08, 19.30 Uhr
Köln	Fr 29.02.08, 19.00 Uhr
Dortmund	Februar/März 08
(bitte Termin und Uhrzeit vorher erfragen)	
München-Unterhaching	Februar/März 08
(bitte Termin und Uhrzeit vorher erfragen)	

Weitere Informationen, Telefonnummern, E-Mailadressen unter: *www.yoga-vidya.de/Center/*

Aus yogischer Sicht ist der Körper-Seele-Geist-Komplex ein System, in dem ständig Energien ein – und ausfließen. Je besser die Energien fließen können, umso gesünder der Mensch. Treten Blockaden auf entstehen Ungleichgewichte, die Lebenskraft staut sich und beginnt, ähnlich wie Wasser, das zu lange steht, abgestanden und schal zu werden. Durch Reinigungstechniken können verstopfte Kanäle freigemacht werden, an Stellen wo sich Energie staut, helfen Harmonisierungsübungen. Ist der Körper anfällig für Störungen und Einflüsse von außen und insgesamt geschwächt kommen Stärkungsübungen zum Einsatz.

Vor allem bei chronischen Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Angstzuständen hat die Yoga Therapie erstaunliche Erfolge aufzuweisen. Dr. Robin Monro ist selbst nach der Behandlung durch einen indischen Yoga Therapeuten von seinem Asthma geheilt worden und hat daraufhin die „Yoga Biomedical Trust“ in London gegründet, die sich auf die Fahnen geschrieben hat, die Yoga Therapie im Westen zu fördern.

Aber wie ist es zu erklären, das ausgerechnet chronische Erkrankungen, wie auch Rückenschmerzen oder Migräne in der Yoga Therapie so erfolgreich behandelt werden?

Mahashakti Engeln von Yoga Vidya erklärt es an einem Fallbeispiel, das wohl viele betrifft: Jemand hat einen Bandscheibenvorfall wegen zu schwacher Rückenmuskulatur. Er bekommt vom Therapeuten einen individuellen Plan erstellt zur Stärkung der Muskeln. Der Ausübende lernt sich bewusster wahr zu nehmen. Er schafft in seinem Geist andere Voraussetzungen, dass er sich selber nicht mehr so stark überlastet und seine Grenzen wahrnimmt.

Der Ausübende lernt sich bewusster wahr zu nehmen. Er schafft in seinem Geist andere Voraussetzungen, dass er sich selber nicht mehr so stark überlastet und seine Grenzen wahrnimmt.

Sich zu übernehmen ist ein typisches Merkmal von Rückenleidenden, so Mahashakti. Mit Yoga gewinnt er ein neues Körpergefühl, die Gelassenheit und Achtsamkeit wird gefördert – mit der Zeit wird der Patient flexibler und kann genesen. Mahashakti beschreibt den Zusammenhang von Psyche und Körper in diesem Fall: „Die Stärkung der Rückenmuskulatur war für den Betroffenen deshalb so weit weg, weil er sich durch jahrelange Grenzüberschreitung selbst verletzt und somit selbst geschwächt hat. Er musste die Achtsamkeit für sich selber erst wieder erlernen, eine positive Psyche aufbauen, um sein Rückenleiden zu beheben.“ Die Zusammenhänge von Krankheit, Beschwerde und Psyche gehen einander her, sind fließend und dort greift die Yoga Therapie an.

Yoga Therapeut – ein neues Berufsbild

In Indien ist es vielerorts üblich, dass Ärzte mit den Yoga Therapiezentren zusammenarbeiten. Sie diagnostizieren, begleiten die Behandlung und verschreiben Yogaübungen. In manchen Zentren Indiens haben die Yoga Therapeuten mehr Verantwortung. Sie behandeln die Patienten und senden sie nur zum Arzt, wenn dies nötig erscheint. Dahin ist wohl noch ein langer Weg im Westen, aber die ersten Pfade werden bereitet. Für Yogalehrer, Physiotherapeuten, Krankenschwestern und Ärzte gibt es die Möglichkeit, sich zum Yoga Therapeuten ausbilden zu lassen und sich in einem neuen erfolgversprechenden Berufszweig zu etablieren. Das Wichtigste in der Yoga Therapie ist die Fähigkeit der Yoga Therapeuten, ihr Metier genau zu kennen und Yoga genau so anzuwenden, wie es die Situation erfordert. Dies ist gleichsam die besondere Herausforderung der Yoga Therapie, die Kultivierung der Aufmerksamkeit, die immer die Ganzheitlichkeit des Menschen im Blick hat und das sensitive Instrumentarium des Therapeuten darstellt.

Yoga Vidya gibt zum ersten Mal für das Jahr 2008 eine eigene Yoga Therapie-Seminarbroschüre für Betroffene heraus. Die Aus- und Weiterbildung von Yoga Therapeuten wird ein Schwergewicht in den Yoga Vidya Häusern. Und vermutlich wird in nicht allzu ferner Zukunft sein das erste Yoga Therapiezentrum in Deutschland entstehen.

Redaktion: Sven Weishaupt

Der umgedrehte Tisch *- Tchatuschpada. Blut und Lymphe fliessen aus Armen und Beinen in den Rumpf. Der Rücken liegt fest und stabil auf dem Boden, die Wirbelsäule wird geradegerichtet, die Zwischenwirbelmuskeln entspannt, die Bauchmuskeln trainiert. Diese Asana wirkt beruhigend und stabilisierend bei Nervosität und Ängsten.*

Yoga Therapie

Aktiv für mehr Gesundheit und Lebensfreude

Eine Auswahl von Seminaren in den Seminarhäusern in Bad Meinberg (BM) und Westerwald (Ww)

Körperorientierte Yogatherapie:

Yoga gegen Kopfschmerz und Migräne
9.3.-12.3.08, 19.9.-21.9.08 Ww

Yoga bei Tinnitus 30.5.-1.6.08 BM

Yoga für Menschen mit Atemwegserkrankungen
11.-13.4.08, 21.-24.9.08 Ww

Yoga für den Rücken – bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias 1.-3.2.08 BM

Yoga bei Rundrücken, Skoliose, Wirbelgleiten – Tipps für den Alltag 4.-6.4.08 BM

Yoga bei Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen (CED) 25.-27.1.08 BM, 24.-29.2.08 Ww

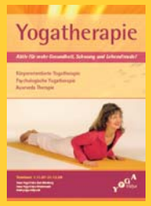
Psychologische Yogatherapie:

Yoga für gute Laune 8.-10.2.08 BM

Yoga für Erschöpfte – Entspannung und Kraft tanken 13.-15.6., 12.-14.12.08 BM

Gedankenkraft und Positives Denken mit Madhana Mohan 3.-5.10.08 BM

Überwindung von Ärger, Angst und Depression
25.-30.4.08 BM



Weitere Informationen unter:
www.yogatherapie-info.de oder 05234/870. Wir beraten dich gerne.

Bitte das Yogatherapie Programm anfordern.
Alle Yoga Therapie Seminare für 2008 im Überblick und Detail.

YOGA Vidya

„Hanuman Yoga für Fitness“

im Licht der Sportwissenschaft

von Sven Weishaupt

Yoga macht fit und hält gesund. Diese einfache Formel mag für den Yoga Praktizierenden banal klingen, spürt er doch durch seine Praxis die wohltuenden Wirkungen der Yogaübungen. Die Wissenschaft aber will so etwas genauer wissen und fragt nach den messbaren Wirk-zusammenhängen und gibt auch dem Laien konkrete Ergebnisse an die Hand. Angeregt durch den Fitnessboom allerorts, stellte Yoga Vidya Gründer Sukadev Volker Bretz die Übungsreihe „Hanuman Yoga für Fitness“ zusammen, die speziell auf Herz-Kreislaufaktivität, Motorik und Muskelaufbau abzielt.

Hanuman ist der Sohn des vedischen Gottes Waju, der ihm auch die Kraft für Wirbelstürme und die Fähigkeiten zu fliegen schenkte. Der sportliche Diener Ramas ist in dem vedischen Epos Ramayana in einem Schritt von Indien nach Sri Lanka gesprungen. Unter der Leitung von Franz Wegener, Uni Magdeburg, Institut für Sportwissenschaften wurde im Rahmen eines Forschungsprojekest im Auftrag von Yoga-Vidya und dem BYV (Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer) „Hanuman Yoga für Fitness“ sportwissenschaftlich überprüft. Die Ergebnisse wurden im November 2007 auf dem Yoga Kongress vorgestellt.

Was wollten wir herausfinden und wie haben wir geforscht?

Der Ausgangspunkt der Studie ist die Fragestellung, ob „Hanuman Yoga für Fitness“ nachhaltige positive Wirkungen auf die Gesundheit des Bewegungssystems und die Lebensführung beschwerdefreier Erwachsener hat und somit für die Primärprävention geeignet ist. Denn Erkrankungen des Bewegungsapparates sind für die Gesellschaft die teuersten Erkrankungen und sie sind ursächlich für die häufigsten Krankentage und Hauptgrund für den vorzeitigen Berufsausstieg.

Für die Studie wurden Erwachsene im Alter von 30 bis 50 ausgewählt und in zwei Gruppen eingeteilt: Eine Gruppe hat die Yoga–Serie „Hanuman Yoga für Fitness“ regelmäßig praktiziert und eine Kontrollgruppe hat weiterlebt wie bisher. Vor und nach der Übungsreihe wurden verschiedene Tests für Beweglichkeit, Kondition, Koordination und soziale Einbindung gemacht, um Vergleichswerte zu haben. Nach den Prätests wurde die Yoga Reihe über 10 Wochen gestartet. Das heisst, es wurde einmal die Woche über 90 Minuten die Yoga Vidya Fitnessreihe mit der Yoga Gruppe durchgeführt.

Was macht „Hanuman Yoga für Fitness“ so sportlich?

„Hanuman Yoga für Fitness“ berücksichtigt alle Aspekte des sportlichen Trainings. So wird der Sonnengruss über 15 bis 20 Minuten pulsgesteuert durchgeführt. Beim Sonnengruss werden alle Chakras und Großmuskeln angesprochen, Vorwärts- und Rückwärtsbeugen sind enthalten, der ganze Körper wird stimuliert. Über die hochfrequentierte Durchführung der Übungsreihe Sonnengruss sollen zum Beispiel Ausdauereffekte erzielt werden.

Darüber hinaus wird ein Muskeltraining angeboten, in dem Asanas (Körperstellungen) ausgewählt werden, die gezielt bestimmte Muskeln ansprechen. Diese Asanas werden im „Hanuman Yoga für Fitness“ länger als gewohnt gehalten. Desweiteren wurden Übungen aufgenommen, die gezielt auf die Koordinationsfähigkeit und Flexibilität abzielen. Nicht zuletzt kommen Entspannungstechniken hinzu, die bei keiner Yoga-Reihe fehlen dürfen, da Yoga im Wesentlichen auf dem Wechselwirkungsprinzip basiert:
Dehnung – Streckung - Beugung, Spannung – Entspannung.

Verschiedene sportmedizinische Tests als Ausgangspunkt

1. Beweglichkeit der Wirbelsäule vor und nach der Yogareihe

Nach dem Schobertest wurde bei den Probanden die Dehnung im Lendenwirbelbereich bei der Vorwärtsbeuge gemessen (in cm, siehe Schaubild). Nach den zehn Wochen Yogaübung lässt sich eine signifikante Verbesserung der Wirbelsäulenflexiblität nicht feststellen, was aufgrund des kurzen Testraums auch nicht anders zu erwarten war.

Eine signifikante Veränderung lässt sich aber durch die Übungen im Bereich der Muskeln der Oberschenkelrückseite feststellen (ischiokrurale Muskelgruppe). Die Flexibiltät dieser Muskeln ist wesentlich für die Dehnbarkeit in der Vorwärtsbeuge und unmittelbare Prävention gegen den Flachrücken.

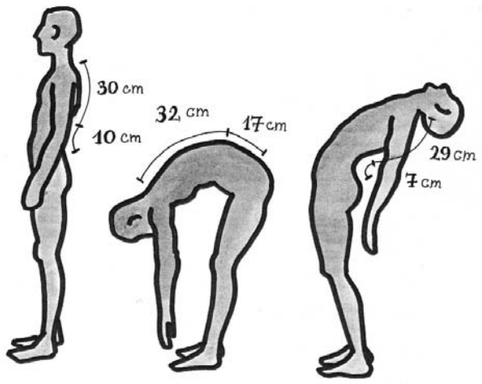


Abb. Schobertest

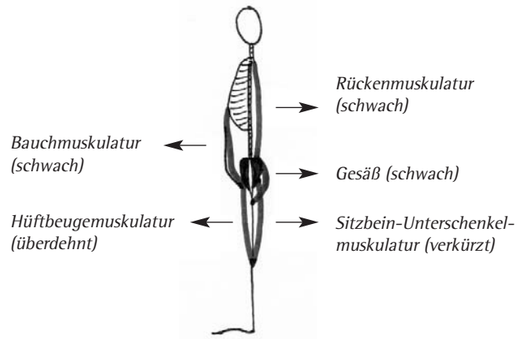


Abb. Flachrücken. *Die typischen Symptome, die zu einen Flachrücken führen. Im Wesentlichen wird durch die verkürzte Muskulatur der Oberschenkelrückseite, die von der unteren Beckenrückseite (Ischium) zum Oberschenkelknochen geht, das Becken rückwärts gedreht (von links betrachtet im Uhrzeigersinn). Dadurch kommt die Wirbelsäule senkrechter aus dem Becken heraus und verliert ihre S-Form.*

2. Stabilität der Wirbelsäule

Dies beeinhaltete Tests der Muskelgruppen, die die Wirbelsäule auf der Rückseite stabil halten und der Muskelgruppen, die sie auf der Vorderseite stabil halten. Fachsprache Rumpfbeuger und Rumpfstrecker.

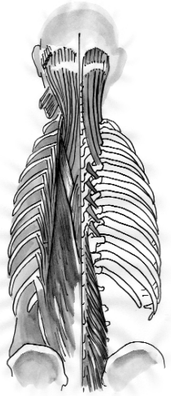


Abb. Rumpfstrecker

Der Rumpfstrecker wurde getestet (nach Ito): Dabei wird die Zeitspanne gemessen, die die Rückenmuskulatur den Oberkörper in Bauchlage hochhalten kann. Dies wurde vor der Übungsreihe im Prätest mit beiden Gruppen und nach der Übungsreihe im Posttest durchgeführt. Anschließend wurden die Werte verglichen und ausgewertet. Es ließ sich eine hochsignifikante Verbesserung der Rückenstrecker bei den Probanden feststellen. Im Durchschnitt konnten die Teilnehmer den Belastungstest um über eine Minute länger halten (vorher 150 Sekunden nachher 214 Sek). Die Kontrollgruppe hat sich verschlechtert (von 188 Sek auf 177 Sek).

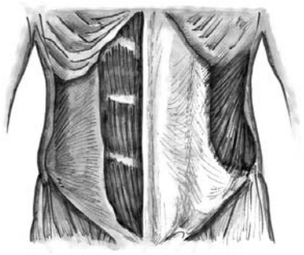


Abb. Rumpfbeuger

Beim Rumpfbeuger wurde die Zeit gemessen, die der Teilnehmer den Oberkörper bei gespannten Bauchmuskeln oben halten konnte. Die Yogagruppe hat sich um eine halbe Minute im Schnitt verbessert (von 131 Sek auf 162 Sek).

3. Ausdauer

Um die Ausdauer festzustellen, wurde der Harvard-Step-Test eingesetzt, bei dem die Teilnehmer für maximal fünf Minuten durch vorgegebenen Rhythmus auf eine Bank von 45 cm Höhe auf- und absteigen. Gemessen wird der Puls jeweils eine Minute, zwei Minuten und drei Minuten nach Belastungsende. Darüber wurden Rückschlüsse auf die Erholungs- und Ausdauerfähigkeit möglich.

Als Ergebnis lässt sich festhalten, dass die Yogagruppe um durchschnittlich 20 Sek. länger durchgehalten hat. Das Pulsverhalten zeigte dagegen keine signifikanten Verbesserungen.

4. Koordination

Zur Feststellung der koordinativen Fähigkeiten wurden verschiedene Testaufgaben des KGKTs (Karlsruher Gesundheitsorientierter Koordinationstest) benutzt, um die Gleichgewichtsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit und die Nutzung der verschiedenen Sinne zu messen. Es gibt zum einen Sinne, über die wir unseren Körper wahrnehmen und Sinne, über die wir die Aussenwelt erfahren. Verbessert hat sich bei der Yogagruppe, die Gleichgewichtsfähigkeit, die ballistische Antizipation/Hand-Auge-Koordination, im Besonderen also die Koordination der Aussensinne. Durch „Hanuman Yoga für Fitness" kann das Gleichgewicht in nur zehn Wochen merklich verbessert werden, wie die Studie zeigt.

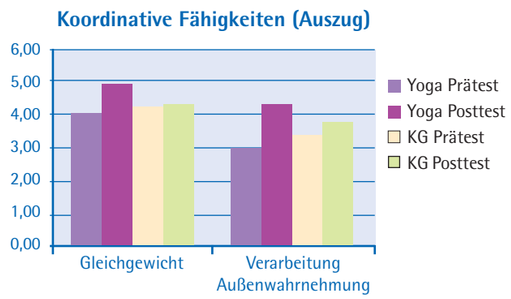


Abb. Veränderung der Koordination in den Gruppen (zur Veranschaulichung wurden Mittelwerte unter den Probanden der Gruppen gebildet), KG = Kontrollgruppe

Die Verarbeitung von Sinnesdaten wie Sehen und Hören liefern dem Menschen Informationen über seine Umwelt. Vornehmlich diese Sinne sind für die Orientierung des Menschen in der Welt wichtig und zu über 90 Prozent verantwortlich für die äussere Koordination. Die Tests belegen eine eindeutige Verbesserung dieser exterozeptiven Sinne.

Die Übungen von „Hanuman Yoga " für Koordination und Gleichgewicht sind vor allem die Standwaage, der Baum, der Tänzer, Kopf- und Schulterstand. Diese Asanas trainieren bestimmte Muskeln, die unbewusst durch den Gleichgewichtssinn angesprochen werden.

Zusammenhang Gleichgewichtsfähigkeit und Wirbelsäulenmuskeln

5. Befindlichkeit

Durch Befragung wurde ermittelt ob sich die Befindlichkeit durch die Teilnahme an den Yogastunden verbessert hat. Ergebnis dieser Erhebung, die vor und nach jeder Yogastunde durchgeführt wurde, war eine deutliche Verbesserung des körperlichen Befindens, der Stimmung und der Aktivität. Gemessen wurde mit den Polaritätenprofilen von Mathesius (1972), die 24 Begriffspaare zu verschieden Facetten des Befindens vorgeben und auf einer Skala von dem Probanden zu bewerten sind. Beispiel: „Wie fühlen Sie sich: Stark oder Schwach, passiv oder aktiv, sorglos oder bedrückt". Der Proband bewertet dies auf einer siebenstufigen Skala.

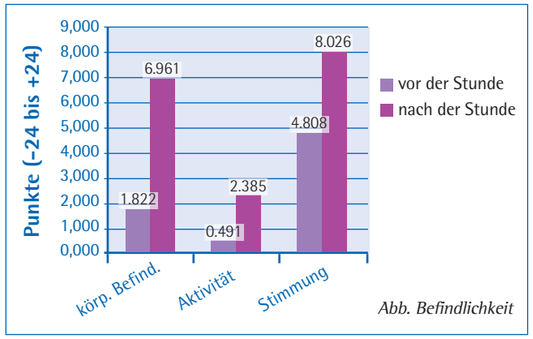


Abb. Befindlichkeit

Resümé

Insgesamt ist festzuhalten, dass sich der Gesundheitszustand der Yogagruppe besonders im Bereich der Wirbelsäulenstabilität verbessert hat. Auch die Dehnfähigkeit wichtiger Muskelgruppen für den Rücken (Ischiokrurale Muskeln) hat sich signifikant erhöht. Besonders im Alter ist für den Menschen eine gute Erhaltung der Koordination von grösster Bedeutung. Durch „Hanuman Yoga für Fitness" konnte eine deutliche Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und der Nutzung innerer und äusserer Wahrnehmungen erreicht werden.

Im Verlauf jeder einzelnen Kursstunde verbesserte sich das körperliche Befinden, die Aktivität und die Stimmung der Teilnehmer aussergewöhnlich stark. Hierbei ist anzumerken, dass ein inneres Wohlbefinden der Ausdruck für Gesundheit ist. „Hanuman Yoga für Fitness"hat somit die körperlichen Effekte kraftorientierter Fitness und die Wohlbefindenseffekte von Yoga. Ein Grossteil der Teilnehmer der Yoga Gruppe ist noch ein halbes Jahr nach Ende der Studie sportlich aktiv gewesen. Die Studie kann unter *www.yoga-vidya.de/journal* heruntergeladen werden.

22.-25.5.08

4. Yoga Musik Festival

Unter der Schirmherrschaft von Ursula Karven, prominente Schauspielerin und Yoga Übende. Wenn es ihr Terminkalender zulässt, wird sie sogar beim Musikfestival dabei sein.

International bekannte Bands

• Morgen-Raga mit Anubhab • Klangyogastunden • Gong Klangmassage • MATA - das spirituelle Musiktheater: MELODIEN DES LEBENS • Harmonium Lernworkshop • Konzert mit Prem Joshua • Schamanische Heilgesänge - Archaische Heilmusik der Welt mit Qu'ja • Schamanische Trommelreisen - Trance erleben • Klang Märchen Stunde mit Anubhab • Workshop Chakrasounds mit Atmamitra • Konzert mit Satyaa & Pari • Lieder des Kabir und vieles mehr... MZ 229 €; DZ 241 €; EZ 280 €; S/Z 184 €. Bitte Sonderbroschüre anfordern!

www.yoga-vidya.de/musikfestival Tel. 05234/870. info@yoga-vidya.de

2 Yogafrauen – 2 Yogawege

„Yoga nicht unbedingt esoterisch mit Buddha und Räucherstäbchen"

Michaela May (Jahrgang 1952) ist eine der beliebtesten Schauspielerinnen im deutschsprachigen Raum. Seit den 60er Jahren steht sie vor der Kamera und ist heute vielen als Kommissarin Jo Obermeier aus der TV-Serie Polizeiruf 110 bekannt. Michaela May lebt zusammen mit ihrem Mann, dem Regisseur Bernd Schadewald, in München. Sie war am 21.10.07 zu Gast im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg für eine Autorenlesung zu ihrem neuen Buch „Mitten im Leben mit Yoga".

Interview mit Michaela May

von Sven Weishaupt

Sven Weißhaupt: Frau May, Sie haben 15 Jahre Yoga Erfahrung, eigentlich sind Sie bekannte Filmschauspielerin. Ist Yoga mit dem Buch nun ihre zweite Karriere?
Michaela May: Nein, ich habe das nie angestrebt, aber ich wollte etwas anregen für Menschen, die einfach keinen Einstieg ins Yoga finden. Für Menschen die sich dafür interessieren, aber nicht recht wissen, wie sie es anfangen sollen. Und ich wollte vermitteln wie gut es tut, was es einem bringt für den Körper und die Seele. Das ist mein einziger Grund für dieses Buch. Ich wollte damit keine Autorenkarriere beginnen, oder mich als Yogalehrerin aufspielen. Mein Beruf als Schauspielerin füllt mich doch sehr aus. Aber ich werde auf jeden Fall beim Yoga bleiben und weitermachen. Wer weiß was die Zukunft bringt!?

S.W.: Wie war bisher die Resonanz auf Ihr Buch?
M.M.: Es hat gut funktioniert, was ich mir vorgestellt habe. Wir haben viele Fotos draußen gemacht, der Bezug zur Natur war mir wichtig. Das kam gut an. Ich wollte auch zeigen, dass Yoga nicht unbedingt esoterisch mit Buddha und Räucherstäbchen zu tun hat, sondern was ganz Praktisches ist. Das wollte ich den Menschen vermitteln und das scheint gelungen zu sein. Ich habe unglaublich viel Feed-Back an e-Mails und ständig melden sich Buchhändler und wollen mich zu einer Lesung einladen.

S.W.: Kann man sagen, dass Yoga für Sie ein Stück weit zu Ihrem zweiten Lebensweg geworden ist?
M.M.: Ja, auf jeden Fall. Ich versuche, so gut ich das kann neben meinen Terminen, jeden Morgen zumindest den Sonnengruß zu machen, zehn Minuten, eine viertel Stunde, weil es eine Übung ist, die alles anspricht im Körper, alle Muskeln und alle Gelenke und die die Beweglichkeit auf jeden Fall erhöht und fördert und auch durch die Atemtechnik die Ruhe und Konzentration bringt und die Stabilität herstellt. Zusätzlich versuche ich einmal die Woche meine Gruppe zu besuchen, wenn ich in München bin. Sonst gibt's inzwischen ja auf der ganzen Welt Yoga, habe ich festgestellt. Fast in jedem Hotel wird schon heute Yoga angeboten.

S.W.: Wie hat sich das Yoga für Sie über den Zeitraum von 15 Jahren entwickelt, was hat sich verändert?
M.M.: Auf jeden Fall hat sich für mich das Selbstverständnis des Atmens verändert. Dass man einfach anders, konzentrierter atmet und auch lernt, den Atmen besser zu leiten, bewusster zu sein. Das Zweite ist, dass ich durch Yoga meine Gewohnheiten wie Essen und Trinken verändert habe. Also zum Beispiel trinke ich seitdem nicht mehr mit Eiswürfel, sondern ich trinke warm und spüre, dass es einfach meiner Verdauung und meinem Körper besser bekommt. Ich stelle auch fest, dass ich nicht mehr so schnell erhitzbar bin, im Sinne von ausrasten, denn ich kann schon aufbrausend sein. Durch Yoga bin ich einfach ruhiger geworden und atme erst einmal durch, wenn mich irgendwas aufregt und dann kann ich besser reagieren und finde auch die richtigen Worte.

Fortsetzung Seite 16

Yoga ganz traditionell mit spirituellem Meister und Ashram

Leela Mata, geb. April 1946 in British-Guyana, Südamerika. Bekannte indische Yoga-Meisterin aus Florida, 1966 Heirat mit Yogi Hari, Mutter von 4 Kindern, praktiziert Yoga, Ayurveda und Meditation seit ihrer Kindheit. Unterrichtet seit über 20 Jahren mit großer Liebe und Einfühlsamkeit. Sie gibt Seminare auf der ganzen Welt und ist jedes Jahr mehrere Monate lang im Haus Yoga Vidya in Bad Meinberg Ausbildungen zu Yoga und Ayurveda.

Interview mit Leela Mata

von Sven Weishaupt

Sven Weishaupt: Wie sind Sie zum Yoga gekommen?
Leela Mata: Yoga ist mein Lebenshintergrund, wie ich aufgewachsen bin. Es war nicht der klassische Hatha Yoga – es war mehr bei uns eine Form von Lebensstil, Hindu-Lebensstil. Ich wurde sozusagen ins Yoga geboren und 1957 traf ich meinen spirituellen Lehrer Swami Vishnu-devananda auf den Bahamas. Das war der Zeitpunkt, wo ich mit meiner Yogalehrerausbildung anfing.

S.W.: Können Sie die Zeit mit ihm beschreiben, war es eine harte Schule?
L.M.: Nun, ich verbrachte sieben Jahre mit ihm und wir waren viel auf Reisen zu verschiedenen Ashrams, oder wo auch immer er hin ging. Ich absolvierte meine Yogalehrer-Weiterbildungen. Es war eine sehr erfüllte Zeit. Ich hatte vier Kinder zu erziehen. Wir waren damals wie eine grosse Familie. Rückblickend war es auch ein wenig verrückt, denn wir hatten gar nicht die Bedingungen für Kinder im Ashram oder für Familien, aber ich war so überwältigt von diesem Leben mit Yoga und Swami Vishnu. Es war einfach eine wunderbare Zeit voller Erfahrungen, an die ich mich immer gern erinnere. Also, ich lernte immer gern und es war nicht hart. Und Swami war ein ganz besonderer Mensch.

S.W.: Können Sie ein bißchen mehr von ihm erzählen.
L.M.: Am ersten Tag, als ich in den Ashram kam, war das Erste was er sagte: `Willkommen zuhause, Leela´ und ich war so überrascht, dass er meinen Namen wusste und fühlte mich vom ersten Moment an zuhause. Und das war seine Art, jeden Neuen im Ashram willkommen zu heißen. Er war auch einer, der einen umarmte, was etwas Außergewöhnliches ist bei den Swamis. Er war so offen und so voller Liebe, das war einfach überwältigend.

Was das Praktizieren betrifft oder die Arbeit, konnte er aber auch sehr strikt und direkt sein und manchmal aufbrausend. Aber schon im nächsten Moment war er wieder der liebevollste Mensch, den du dir nur vorstellen kannst, so als sei nichts gewesen. Ich meine, wenn er ärgerlich war, war er es auf seine Weise, nur um uns zu zeigen, dass wir geradlinig und diszipliniert sein müssen. Er war nicht wirklich ärgerlich; das konnte er im Herzen gar nicht.

S.W.: Worauf basiert der integrale ganzheitliche Yoga und was erbringt er?
L.M.: Ich denke, der integrale Yogaweg ist wundervoll, besonders für die Menschen hier in der westlichen Welt, weil wir hier viele Möglichkeiten haben uns zu artikulieren bzw. zu leben.

Fortsetzung Seite 17

S.W.: Denken Sie Yoga ist generell geeignet, in dieser schnellen und immer schneller werdenden Gesellschaft für Jung und Alt eine Hilfe zu sein?

M.M.: Yoga wird immer ein Mittel sein, um sich selbst zu stärken. Das ist als wenn Sie jetzt ein Stärkungsmüsli zu sich nehmen. Yoga verhilft immer zu einem festen Stand und je fester man steht und mit sich selber zufrieden ist, umso mehr wird man alle negativen Strömungen, die von außen kommen bestehen oder sich widersetzen können. Natürlich habe auch ich immer wieder Schwankungen und bin auch nicht immer Herkules, aber mit dem Yoga habe ich gelernt mehr und mehr mir zu vertrauen, ja, mein Selbstvertrauen gestärkt. Und wenn einem das gelingt, seinem eigenen Gefühl vertrauen zu können, tut man sich leichter und man lässt sich auch in Krisenzeiten nicht so schnell aus der Bahn werfen. Und man tut sich auch leichter in dieser zeithetzigen Gesellschaft. Man merkt das an manchen Tagen, wo man denkt, oh, ich hab heute gar keine Balance, warum finde ich meine Wurzeln nicht zum Boden? Und nach einigen Atem- und Konzentrationsübungen findet man seinen Stand – Yoga hilft da ungemein – schon nach einigen Übungen ist man wieder im Lot.

S.W.: Wie wirkt Yoga auf der seelisch-geistigen Ebene für Sie?

M.M.: Sehr intensiv. Durch das Atmen, wie man den Atem leiten kann und immer wieder nachspürt. In der Spannung und Entspannung lernt man sich selber ganz anders kennen. Mit einiger Übung ist es fast wie das Lernen von Texten, es geschieht fast automatisch und man spürt eine innere Fülle in sich, die man vorher vielleicht gar nicht kannte. Man nimmt etwas von seinem Innenleben war, was man Seele nennen kann, was vorher nicht erreichbar war.

S.W.: Was ist Ihrer Meinung das Geheimnis von Yoga, es hätte ja bei Ihnen theoretisch auch eine andere Übungstechnik sein können?

M.M.: Yoga wirkt ganzheitlich, durch Körper, Muskel, Gelenke, Sehnen, Kreislauf, die Organe. Für den Geist, indem man einfach alles andere aus dem Kopf entleert und neuen Raum schafft. In der Konzentration auf den Körper durch die Übungen ist der Geist wieder wie frisch und erholt. Und für die Seele, weil es zu einem Einklang zwischen Geist und Körper kommt, und das ist eine Wirkung, die man erst spürt, wenn man Yoga länger macht. Es stärkt die eigene Persönlichkeit, und das ist für mich die Seele.

Seminare mit Leela Mata in Bad Meinberg

Ayurveda Koch Ausbildung 8.-15.02., 6.-13.04.08
Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der ayurvedischen Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen und liebevollen Anleitung.

Ayur-Yoga-Ausbildung 23.-28.03., 21.-26.11.08
Ayur-Yoga integriert Ayurveda und Yoga mit dem Ziel, den Menschen wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht im Einklang mit seiner inneren und der äußeren Natur zu bringen.

Ayurvedische Handlesekunst Ausbildung 2.-07.03.08
Die Hand: eine Landkarte des Lebens und der Persönlichkeit. Die Ausbildung vermittelt dir die Grundlagen der Handlesekunst als diagnostisches Mittel.

Weitere Informationen unter *www.yoga-vidya.de* oder 05234/ 870. Wir beraten Dich gerne.

YOGA Vidya

Hier hat man die Wahlmöglichkeit und der integrale Yogaweg stärkt einen auf allen Ebenen. Er gibt Kraft für die Arbeit, vermittelt Entspannungstechniken und Körperübungen, lässt Gefühle reflektieren und führt zur Selbsterkenntnis. So berührt er alle Aspekte des menschlichen Lebens. Wir sind sehr komplexe Wesen, wir sind körperlich, emotional, wir sind spirituell und alle Aspekte sind wichtig. Wenn wir etwas davon ignorieren, tut uns das nicht gut. Mit Yoga lassen sich alle Aspekte erkennen und das ist wundervoll, man erlebt ein erfülltes Leben. Yoga bedeutet Fülle oder Erfüllung und zwar in einem höheren Sinne. Es geht nicht nur um Freude im Sinne von Geniessen, es geht um dieses Grundgefühl des Glücklichsein.

S.W.: Gab es auch Perioden wo Sie schwach waren und gezweifelt haben?

L.M.: Nein, nicht wirklich. Nun, für mich war es nicht nur ein formales System oder eine fremde Lehre, wie vielleicht für viele andere. Ich bin ins Yoga hineingeboren worden, es hat schon von Klein auf dazugehört und ich wollte es immer, ohne zu wissen, wie man es bezeichnet. Natürlich war es in der Kindheit anders, aber ich fühlte es einfach und ich wollte immer einen Platz finden, wo Yoga zu leben möglich ist. Ich bin in einem kleinen Dorf aufgewachsen und der yogische Lebensstil gehörte dazu. Später bin ich viel in der Welt herumgereist, aber Yoga ist das was ich von Klein auf kenne. Nein, ich hatte niemals Zweifel. Es ist eher anders herum, manchmal kommen Zweifel durch andere oder äußere Ereignisse und ich setze mich einfach hin und fülle sie mit Yoga; das hilft immer. Die Essenz von Yoga ist positives Denken, ein höheres Bewusstsein, die Einheit des Lebens und das ist so stark, dass es jeden Zweifel besiegt.

S.W.: Für viele Menschen in der westlichen Welt bedeutet Yoga vor allem Körperübungen und sie haben keine Vorstellung, was es sonst noch bedeutet. Was ist Yoga für Sie heute?

L.M.: Yoga für mich bedeutet in diesem Moment: Einfach ich selbst zu sein, ganz natürlich, ohne Verstellung, nicht darüber nachzudenken, was andere vielleicht über mich denken oder was ich tun sollte, um anderen zu genügen. Yoga ist der Weg, seine eigene innere Zufriedenheit zu erreichen, ohne zu sehr im Außen verhaftet zu sein. Das heißt, sein Selbst oder mein Selbst besser kennenzulernen und nach innen zu schauen. Da hilft Yoga, das Selbst zu stärken, zu vertrauen, das Gefühl der Natürlichkeit und das Glück aus sich selbst zu finden und das auf eine ganz natürliche Art und Weise, die keiner Anstrengung bedarf. Wenn ich mich anstrengen muss um zu entspannen, stimmt was nicht. Es muss natürlich sein, einfach, dann kann man loslassen und neue Kraft spüren.

Und so ist es auch mit den Gefühlen, die man harmonisieren lernt, indem man Altes loslässt. Hatha-Yoga ist da ein guter Weg, denn man spürt seinen Körper und denkt nicht soviel und über das Körpergefühl kann man auch die Seele harmonisieren. Und durch die Entspannung bekommen wir andere Zugänge zu etwas Höherem. Ich denke Hatha Yoga ist etwas fundamental Wichtiges.

S.W.: Können Sie mir einen typischen Tag Ihrer Yogapraxis beschreiben?

L.M.: Meine tägliche Praxis hat sich über eine längere Zeitperiode entwickelt. Es war auch etwas anderes, als ich Mutter war oder einen Beruf hatte. Heute bin ich allein, was nicht heißt einsam zu sein und ich genieße meine Zeit, jeden Tag, jede Stunde und erfreue mich daran. Gewöhnlich gehe ich um zehn zu Bett und meditiere. Ich habe mir generell angewöhnt, alle zwei Stunden zu meditieren, auch nachts. Das geht natürlich nicht, wenn ich auf Reisen bin. Und morgens stehe ich um sechs Uhr auf und mache meine Reinigungspraktiken. Ein bißchen Hatha Yoga, nicht viel - ich bin kein großer Hatha Yogi, ich mache ein wenig zur Meditationsvorbereitung und dann tu ich, was ich zu tun habe. Ich bin jetzt 62 Jahre und mache keinen Stress mehr um formale Praktiken. Ich tu´ alles, wie es natürlich in mein Leben passt. Mein Yoga passiert eigentlich in jedem Moment.

S.W.: Sie haben einen Ashram in den USA aufgebaut. Wie ist die Akzeptanz von Yoga dort?

L.M.: Oh, Yoga ist in den USA sehr populär und wächst und wächst. Es ist wirklich in aller Munde. Es gibt Yoga Magazine, Yoga Nachrichten, Yoga im Fernsehen, Yoga ist überall. Das ist Amerika, ist etwas in Mode, macht es jeder. Aber ich denke, es ist schon mehr als eine Mode, weil sich die Leute bewusster über Yoga werden. Natürlich für einige ist es mehr oberflächlich, andere nehmen es tiefer wahr. Aber egal wie man Yoga nimmt hat es einen Gewinn. Und viele Leute werden sich bewusst, welche Möglichkeit Yoga birgt um Frieden zu stiften. Nicht über Frieden zu reden, sondern es tatsächlich zu praktizieren. Mit Yoga wird der Frieden zu deiner Natur, das strahlst du aus, es reinigt deine Persönlichkeit, harmonisiert und wir werden uns bewusst, wer wir sind, nämlich lichte göttliche Wesen.

Yoga geht jetzt auch ins Schulsystem in Amerika. Meine Tochter macht Meditations-CDs für Kinder, vorwiegend für hyperaktive Kinder. Das ist alles im Kommen und sehr hilfreich.

S.W.: Wie geht es mit Ihrem Ashram voran?

L.M.: Es geht sehr gut, Schritt für Schritt. Seit ich die Gebäude gekauft habe, war ich viel unterwegs auf Reisen. Dieses Jahr habe ich dort 5 Monate verbracht und es ist schon einiges passiert. Mein Ashram entfaltet sich und steht in der Tradition von Swami Vishnu-devananda, hat aber kein festes Regelwerk. Es ist mehr wie eine größere Ausgabe meines Zuhauses und Leute kommen dorthin, ohne dass ich mich als Guru fühle. Es ist für mich mehr ein Mutter-Familienort, das entspricht mehr meiner Natur. Wir wollen in der Gemeinschaft Yoga leben, mit all seinen Aspekten. Ich glaube, das ist sehr wichtig, weil die Menschen den Kontakt zur Natur verloren haben. In unserem Ashram wollen wir achtsam leben, verbunden mit der Erde und auch offen nach oben für das Göttliche.

Yoga und Meditation – Wege zu einer Kultur des Friedens

Rückblick auf den Yoga Kongress vom 9.–11. November 2007 im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg

Die Welt steht an einem Scheideweg: Auf der einen Seite gibt es weltweit viel Gewalt und Krieg, auf der anderen Seite entwickelt sich eine starke Strömung der Besinnung auf innere, höhere Werte. Mittel und Wege aufzuzeigen, wie Yoga und Meditation dazu beitragen können, diese „Kultur des Friedens" zu stärken, war Ziel dieses Kongresses. Über 40 namhafte Wissenschaftler und Kapazitäten präsentierten ihre Forschungsarbeiten, leiteten praktische Workshops an und ließen direkt an ihrem Erfahrungsschatz in Theorie und Praxis teilhaben. Die Teilnehmer konnten verschiedene Meditations- und spirituelle Übungswege aus unterschiedlichen Kulturen, Traditionen und Richtungen in Theorie und Praxis erleben.

Der diesjährige Yoga Kongress wurde in Zusammenarbeit mit der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR) veranstaltet. Die SMMR hat an diesem Wochenende zum ersten Mal einen Forschungspreis vergeben. Das vom Yoga Vidya e.V. gestiftete Preisgeld in Höhe von 2000 € wurde von der Jury, unter der Leitung von Dr. Ulrich Ott, an den Dipl. Psychologen Willi Zeidler für seine Diplomarbeit „Unterschiede in der Emotionsverarbeitung bei Achtsamkeitsmeditierenden und Nichtmeditierenden" an der Technischen Universität Berlin vergeben.

Das Spektrum des Kongresses – dargestellt in 6 ausgewählten Beiträgen.

Achtsamkeit und ihr Einfluss auf die Emotionsverarbeitung
von Dipl. Psychologe Willi Zeidler
Weiter auf Seite 20

Eugen Drewermann und die Zehn Gebote
von Sven Weishaupt
Weiter auf Seite21

Prof. Luise Reddemann zu Achtsamkeit in der Psychotherapie
von Sven Weishaupt
Weiter auf Seite 22

Was hat Gandhi zum Mahatma gemacht?
von Narada Dr. Christian Brehmer
Weiter auf Seite 23

Über den Einfluss von innerem Frieden auf das gewaltige Chaos in der Welt
von Frau Dr. phil. Karin Pirc
Weiter auf Seite 24

Die Yogalehrer Intensivausbildung: Eine Friedensmission
von Swami Atma
Weiter auf Seite 26

Portrait von Willi Zeidler –

Ausgezeichnet mit dem 1. Yoga Vidya Forschungspreis der SMMR (Society for Meditation and Meditation Research)

Text Lucia Lommel, Sascha Dinges

Der 29-jährige Dipl. Psychologe Willi Zeidler hatte sich schon länger für Buddhismus interessiert. Als er 2004 im Rahmen eines Studenten Austauschprogramms an die University of Arizona (USA) ging, bekam er erste Kontakte zur Meditationsforschung. Vorher hatte er sich nur theoretisch mit Meditation beschäftigt. „Ich war misstrauisch, was mit mir passieren würde, wenn ich meditiere". In einem Forschungsprojekt stellte er sich als Proband zur Verfügung und meditierte für die MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) - ein klinisch überprüftes achtwöchiges Programm, welches u.a. von Jon Kabat-Zinn an der „Stress Reduction Clinic" des „University of Massachusetts Medical Center" entwickelt wurde. In dieser Zeit entwickelte Willi Zeidler die Fragestellung für seine Forschungsarbeit: Wie verändert die Meditation die emotionale Wahrnehmung? Bis zur Diplomarbeit verbrachte er zwei Jahre mit der Studie. Als Willi Zeidler selber anfing zu meditieren gab es für ihn zunächst aus theoretischer Sicht Missverständnisse. Vor allem der Gedanke, dass Meditation die Gefühle ausgleicht und sie dadurch verschwinden würden, beängstigten Willi Zeidler. Er hatte den Eindruck, dass Meditation innerlich kühl und emotionslos macht. Durch die Arbeit an seiner Studie konnte er sich von dieser Sichtweise lösen. Er wollte nun genau hinschauen, die Zweifel betrachten, durchleuchten und ihnen auf den Grund gehen.

Die persönlichen Erfahrungen, die er aus seiner Meditationspraxis gewinnen konnte: „Mein Gefühlsleben ist reichhaltiger geworden, die Wahrnehmung klarer, sensitiver."

Mit dem Geldpreis wird der Preisträger 4-5 Monate das erste Mal nach Indien reisen. Dann möchte er die MBSR-Lehrer Ausbildung machen und vielleicht noch eine weitere Doktorarbeit oder Therapieausbildung beginnen. Viel Spass!

Achtsamkeit und ihr Einfluss auf die Emotionsverarbeitung

(Zusammenfassung der Studie „Unterschiede in der Emotionsverarbeitung bei Achtsamkeitsmeditierenden und Nichtmeditierenden“ von Dipl. Psychologe Willi Zeidler)

Die Achtsamkeitsmeditation ist eine aus der buddhistischen Lehre stammende Technik, die durch eine bewusste, genaue und nichtwertende Beobachtung der subjektiven mentalen und emotionalen Vorgänge zu Einsicht in die Zusammenhänge der Entstehung von leidvollen Reaktionsweisen und zu deren Aufhebung führen soll. Diese Technik erlangte in den letzten Jahren zunehmend Beachtung durch wissenschaftliche und klinische Forscher aus den westlichen akademischen Kreisen und fand Eingang in die Therapie zahlreicher psychischer und somatischer Störungen (Kabat-Zinn, 2003). Achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren spielen in neuerer Zeit auch in Deutschland eine immer größer werdende Rolle (Heidenreich & Michalak, 2006). Ein zentraler Angriffspunkt solcher Interventionen ist ein veränderter Umgang mit emotional herausfordernden Erfahrungen – die genauen Wirkmechanismen dieses Aspekts der Achtsamkeitsmeditation wurden bisher jedoch noch wenig erforscht.

Die vorliegende Studie untersuchte die Unterschiede in der Emotionsverarbeitung bei insgesamt 43 Probanden, 30 davon mit abgestufter Achtsamkeitspraxis und 13 ohne Meditationserfahrung. Zur Emotionserzeugung kamen emotionsgeladene Bilder zum Einsatz. Das Gefühlserleben der Probanden wurde mittels Selbsteinschätzungsskala gemessen, die neurophysiologische Komponente der Emotionsreaktion sowie die motivationale Komponente über das so genannte Schreckreflex-Paradigma. Das Schreckreflex-Paradigma ermöglicht es, zu erfassen, mit wie viel Abwehrreaktion der Proband auf durch aversive Stimuli ausgelöste Emotionen antwortet, bzw. mit wie viel Anhaftung auf durch positive Stimuli ausgelöste Emotionen.

Die Ergebnisse zeigten einen mit zunehmender Achtsamkeitspraxis hypothesenkonformen Abfall der Intensität der neurophysiologischen Komponente sowie deren beschleunigten Zeitverlauf; je länger die Probanden meditierten, desto rascher klang ihre Reaktion ab. Auf Seiten der Schreckreflex Reaktion zeigte sich der vermutete Abfall der Motivationssystemaktivierung – es gibt zwei grundsätzliche emotionale Motivationssysteme, die defensive und appetitive (Annäherung). Auf alle Emotionen reagiert man als Mensch normalerweise mit einem dieser Systeme (z.B. Gier, Hass).

Ersichtlich bei einer zunehmenden Meditationspraxis ist die abfallende Intensität der Schreckreflex Reaktion. Die meditierenden Probanden reagierten also mit zunehmend geringerer Aversion bzw. Anhaftung auf ihre emotionalen Reaktionen. Die erwartete Zunahme der Gefühlsintensität ließ sich im Versuch nicht direkt belegen: die abgegebenen Ratings bei emotionalen Stimuli zeigten keinen signifikant positiven Zusammenhang mit der Achtsamkeitspraxis. In den durchgeführten Nachinterviews gaben die Probanden jedoch an, mit zunehmender Praxis hätte sich die Intensität der Gefühlswahrnehmung und der Gefühlsklarheit erhöht. Bestätigt werden konnte auch die vermutete Zunahme der Affekttoleranz im Verlauf der Achtsamkeitspraxis: Je länger die Probanden meditierten, desto weniger Vermeidungsstrategien wendeten sie an, und desto weniger erschöpfte sie, eigenen Angaben zufolge, das emotional herausfordernde Experiment.

Zusammenfassend ließen sich vielfältige Einflüsse von andauernder Achtsamkeitspraxis auf die Emotionsverarbeitung zeigen, die darauf hindeuten, dass die Technik ein hilfreiches Mittel zur Emotionsregulation darstellt.

Die Vollversion der Studie kann unter folgender Internetadresse heruntergeladen werden:
www.smmr.de/cms/index.php?menuid=19

Willi Zeidler, 29, Dipl. Psychologe in Ausbildung zum Psychoanlytiker & MBSR Lehrer. Studium mit Schwerpunkt Neurowissenschaften, klinische Psychologie und Philosophie an der TU Berlin & als Fulbright Scholar an der University of Arizona, USA. Seine Studie wurde dieses Jahr mit dem vom Yoga Vidya e.V. gestifteten Forschungspreis der SMMR (Society for Meditation and Meditation Research) ausgezeichnet.

Eugen Drewermann und die Zehn Gebote

In der ihm eigenen Sprache und bestechenden Argumentation schlägt E. Drewermann den Bogen über die Macht der Politik, die autokratischen Strukturen von Religionsideologien, über die Philosophie und schließlich die Psychoanalyse wenn es um die Zehn Gebote geht. Waren sie vor 3000 Jahren auch ursprünglich so gemeint, dem Volk Israel eine Ordnung zu geben, warnt Drewermann davor: „Die zehn Gebote dürfen nicht verkommen in den Händen der Politiker.“ Denn in der Politik geht es um Macht, aber mit Macht gibt es keine Moral. Ebenso rigoros verfährt Drewermann mit den Kirchen, die im Streit um Wahrheitsansprüche eine Blutspur durch die Geschichte gezogen hätten. Gebote soll man nicht verstehen wie Gesetze, die mit Macht und Gewalt durchgesetzt werden. Drewermann hält es in diesem Fall mit Immanuel Kant: „Eine Gottheit, die nur sprechen kann im Gefälle der Macht bildet keine Moral.“ Drewermann sieht die Gebote als Weisung, als Anleitung, die nach Innen führt und im Herzen Resonanz erfährt.

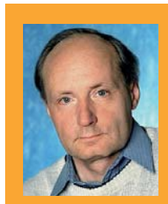
Drewermann sieht die Gebote als Weisung, als Anleitung, die nach Innen führt und im Herzen Resonanz erfährt.

Und wie steht es mit dem Menschenbild? Drewermann beschreibt die christliche Tradition: Ein Mensch kann nur so gut sein, entsprechend der Güte, die er selber erlebt hat. Beurteile einen Menschen nicht nach Äußerlichkeiten, sondern versetze dich in ihn hinein und versuche sein Herz zu erkennen. Will sagen, das Gute lässt sich nicht willkürlich erzeugen oder durchsetzen. Erkenne die Schmerzen und das Leid deines Gegenübers und du siehst dich selbst.

Drewermann benützt den psychotherapeutischen Ansatz, um die Interpretation der Gebote zu erleichtern. Ein Klient mit Zerwürfnissen im Herzen sucht einen Therapeuten, jemanden, der ihn nicht verurteilt, zurechtweist oder drangsaliert. Er sucht eine neutrale Vertrauensperson, die ihm ermöglicht seine Schmerzen loszulassen und sein Herz zu öffnen. Drewermann führt den Gedanken weiter: “So wie die Blumenkelche ihre Blüten öffnen zum Licht, so können sich unsere Herzen nur öffnen, wenn sie im Einklang mit sich selber sind und den Weg dahin können die Zehn Gebote beschreiben, wenn man sie therapeutisch auslegt“.

Drewermann zitiert Buddha der einmal gesagt hat: „Natürlich gibt es Gutes und Böses, aber beides hat seine Ursachen.“ So geht es also darum, die Bedingungen zu schaffen unter denen die Menschen gut sein können und das geht wiederum nur in einem Einigungsweg aller Religionen und Kulturen. Nur so sind die zehn Gebote zu verstehen „oder man missversteht die Sprache von Gott“. Und allem zugrunde liegt die Suche nach Liebe. Denn die Liebe ist die Instanz für den Menschen, um herauszufinden, wer er selber ist und die Liebe ist Gott. Und Gott ist in uns. Eugen Drewermann beschreibt die Zehn Gebote als Weg, um bei sich selber anzukommen.

Text: Sven Weishaupt
www.yoga-vidya.de/journal



Eugen Drewermann (20. Juni 1940 in Bergkamen bei Dortmund), deutscher Theologe, Psychoanalytiker, Schriftsteller und bekannter Vertreter der sogenannten tiefenpsychologischen Exegese.*

5. AYURVEDA KONGRESS 7.–9. März 2008

„Ayurveda – Wege zum gesunden Leben“

Für Fachleute, Ärzte, Therapeuten, Gesundheitsberater wie auch für interessierte Laien.
Dieser Kongress bietet dir die einmalige Gelegenheit, die bekanntesten Pioniere des Ayurveda in Deutschland kennen zu lernen und hautnah zu erleben!

Verschiedene Massage-Techniken, interessante Vorträge und Workshops zu Themen wie Ayurvedische Antlitzdiagnostik, Borreliose, Träume, Ayurvedische Schmerztherapie, Panchakarma, ideal ergänzt duch typgerechte Yogastunden, Rituale und Meditation. Ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis. MZ 153 €; DZ 181 €; EZ 207 €; S/Z 133 €.

Bitte Sonderbroschüre anfordern! Tel. 05234/870, info@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/ayurveda-kongress

Prof. Luise Reddemann zu Achtsamkeit in der Psychotherapie

Achtsamkeit heisst, sich etwas bewusst zuwenden, ohne zu werten – die Aufmerksamkeit ist auf den aktuellen Augenblick gerichtet– keine abschweifenden Gedanken, nicht gestern oder morgen. So lasse sich Geist, Körper und Seele verbinden, verspricht der Buddhismus und die vielen Schulen der Meditation. Nur - was hat die Psychotherapie damit zu tun? Luise Reddemann extrahiert die Thesen der unterschiedlichen wissenschaftlichen Richtungen. So geht es in der Psychotherapie um das Prinzip des Erforschens oder Beobachtens über einen längeren Zeitpunkt. Es sollen Lösungen aufgespürt und erkannt werden und Sinnorientierung hergestellt werden. Achtsamkeit hilft den Therapeutinnen dabei auf welche Lösung zu fokussieren ist. Als Beispiel nimmt Prof. Reddemann traumatisierte Patienten, die einer besonderen Achtsamkeit bedürfen, da diese Klientel oft neben sich steht, abwesend ist und selbst körperlich sich selbst nicht mehr richtig spürt. Dies erfordert für den Therapeuten im Umgang mit dem Patient eine erhöhte Achtsamkeit, da besonders Traumatisierte sich in einer erhöhten Stresssituation befinden. Sie sind unruhig, ängstlich, schnell erregbar, unnahbar, sie haben Angst vor Gefühlen. Daraus resultiert ein selbstdestruktives Verhalten – die Wissenschaft nennt das dissoziative Störungen. Wie kann Achtsamkeit dem entgegenwirken? Prof. Reddemann stellt fest: „Wenn es den Patienten auch nur gelegentlich gelingt, Achtsamkeit mit einer nicht wertenden Haltung zu verbinden, erleben sie, wie entlastend sich das auswirken kann (...)." Und: „Wenn Achtsamkeit bewusst verwendet wird, hat dies andere Auswirkungen, als wenn der Patient neben sich steht´."

Um Achtsamkeit zu üben gibt es Techniken. Sei es das tägliche Duschen mal ganz bewusst zu erleben, oder auch nur dem Atem ein paar Minuten in der vollen Aufmerksamkeit zu folgen.

Luise Reddemann spricht von der Haltung des Anfängergeistes: Entdecke alles neu, auch wenn du es schon kennst. Und lerne in der Gegenwart zu sein. Beobachte dich selbst, schau was dir gut oder schlecht tut. Lerne deine Selbstbeobachtung zu schulen. Für Traumatisierte bedarf es einer besonderen Achtsamkeitspraxis, die bereits bei den Körperaktionen beginnt, da Gefühle und Gedanken oder äußere Dinge oft für sie noch zu überwältigend sind. Insgesamt stellt Prof. Reddemann fest: „Achtsamkeit und die Arbeit mit dem inneren Beobachter sind nach meiner Erfahrung hervorragende Möglichkeiten der Selbstfürsorge und der burn-out-Prophylaxe".

Text: Sven Weishaupt
www.yoga-vidya.de/journal

***Luise Reddemann**, *1943 in Schwaben, Nervenärztin, Psychoanalytikerin, Interesse vor allem an Behandlung von Menschen mit schweren Traumatisierungen, Entwicklung der Psychodynamisch Imaginativen Traumtherapie PITT.*

Kongress Yoga mit Kindern

6.-8. Juni 2008

Kinder von heute sind die Zukunft von morgen!

Themen u.a.: *‚Being in the body'* für Kids: Erlebnisreise in die Welt des Körpers • Yogische Rituale für eine gewaltfreie Kommunikation • Kinder im Zeitalter von Nintendo, Gameboy und Leistungsdruck • Yoga für körperbehinderte Kinder • Mantra und Tanz für Kinder • Yoga mit (hyper-)aktiven Kindern als Chance • Kinderyoga und Erwachsenenyoga – Unterschiede und Gemeinsamkeiten.
Mit vielen praktischen Kinderyoga-Musterstunden. Rahmenprogramm mit Meditation, Mantrasingen. Kinderbetreuung. Parallel Kinderyoga-Seminar für deine Kids. Bitte Detailprogramm und Sonderbroschüre anfordern!

www.yoga-vidya.de/kongress

Was hat Gandhi zum Mahatma gemacht? von Narada Dr. Christian Brehmer

„Gandhi hat demonstriert, dass es zu einer mächtigen Gefolgschaft kommen kann, nicht nur durch das listige Spiel gewöhnlicher politischer Machenschaften und Tricksereien, sondern durch das zwingende Beispiel einer moralisch überlegenen Lebensführung". Albert Einstein

Die Gegenwart Gandhis hatte eine katalytische Wirkung, der sich keiner entziehen konnte. Er verkörperte das, wofür er stand: „My life is my message". Der Mahatma hatte das Menschenmögliche verwirklicht und im Alltag und in die Politik umgesetzt. Ohne je eine Waffe anzurühren, hat er Indien von mehr als 150 Jahren britischer Kolonialherrschaft befreit. Er lebte die Wahrheit, die Einheit von Gedanke, Wort und Tat. Und die Wahrheit, satya, drückt sich als Gewaltlosigkeit aus, in ahimsa. Sie ist die andere Seite der gleichen Münze.

Gandhi: „Kein Lebewesen zu verletzen, ist zweifellos ein Bestandteil von Gewaltlosigkeit. Aber es ist sein geringster Ausdruck. Das Prinzip von Gewaltlosigkeit wird verletzt durch jeden bösen Gedanken, durch unangemessene Hast, durch Lügen, durch Hass oder indem man irgendjemand etwas Schlechtes wünscht. Es wird auch verletzt, indem man das zurückhält, was die Welt braucht."

Während seiner Kampagne zur Versöhnung von Hindus und Moslems in Bihar umfasste ein wütender Fanatiker Gandhis Hals und drohte ihn zu erwürgen. Der Mahatma, ohne Furcht und Widerstand, übergab sich ganz der Liebe in seinem Herzen. Und da geschah das Wunder: Schluchzend brach der Mann vor Gandhis Füßen zusammen. „Es gibt keinen Weg zum Frieden, der Friede ist der Weg."

Woher dieses Charisma? Was ist es, das einen schüchternen von Selbstzweifeln geplagten jungen Mann in Südafrika innerhalb von wenigen Jahren in einen Mahatma, eine große Seele verwandelte? Das war die Fragestellung, die uns auf unserem Workshop beschäftigte.

Was ist es, das einen schüchternen von Selbstzweifeln geplagten jungen Mann in Südafrika innerhalb von wenigen Jahren in einen Mahatma, eine große Seele verwandelte?

„Unruhig ist unser Herz, bis es ruhet in Gott", hatte Augustinus gesagt. Diese Unruhe ist uns allen eingeschrieben. Sie war die Antriebskraft Gandhis von jungen Jahren an:

„Als ich ein Kind war, lehrte mich meine Amme, den Namen Ramas zu wiederholen, wann immer ich mich fürchtete oder unwohl fühlte, und es wurde mir während der folgenden Jahre und mit steigendem Wissen zur zweiten Natur. Ich vermag sogar zu sagen, dass diese Worte in meinem Herzen sind, auch wenn sie tatsächlich augenblicklich nicht auf meinen Lippen sind, alle vierundzwanzig Stunden des Tages. Dies war meine Rettung, und ich bleibe immer darauf bestehen.

Was ist das Zeichen desjenigen, der Rama im Schrein seines Herzens erhöht hat? So ein Mann wird Gottes Namen mit jedem Atemzug aussprechen. Sein Rama wird wach sein, selbst wenn der Körper schläft."

Tatsächlich ist neben Asana, Pranayama und Meditation, Japa-Yoga, die stille Wiederholung eines Mantras oder eines Namens Gottes während der Aktivität, wann immer wir uns daran erinnern, eine mächtige Stütze auf dem Weg.

Doch da ist noch ein anderes, das für Gandhis Transformation in einen Mahatma verantwortlich war - und das ist Karma-Yoga, die Handlung aus dem Geist selbstlosen Dienens.

Neben seiner Berufstätigkeit als Rechtsanwalt in Johannisburg, seinem Engagement für seine Landsleute und seinen Verpflichtungen als Familienvater fand er z.B. Zeit, Pestkranke zu pflegen: „Des Menschen letztes Ziel ist die Verwirklichung Gottes, und all seine Handlungen – sozial, politisch, religiös – müssen von diesem letzten Ziel der Vision Gottes geführt sein. Der unmittelbare Dienst an menschlichen Wesen wird zu einem notwendigen Teil dieses Bestrebens einfach deshalb, weil der einzige Weg, Gott zu finden, darin besteht, ihn in seinen Geschöpfen zu sehen und eines davon zu sein."

Gandhis Leben ist eine Inspiration für seine Nachwelt. Sie wird wirksam, wenn wir sie mit Leben füllen. Der brennende Wunsch ist alles; die Kraft kommt uns entgegen.

***Narada Dr. Christian Brehmer** – Humanwissenschaftler und Zukunftsforscher. Er ist Autor der Bücher „Die Evolution des Bewusstseins" (Peter Lang Verlag, 1992) und „Vom Urknall zur Erleuchtung" (Verlag Via Nova 2008). Narada wurde von Swami Vishnu-Devanda zum Yogalehrer ausgebildet und legt in seinem Unterricht einen Schwerpunkt auf die Hinführung zur Tiefenentspannung im Zustand von Yoga.*

Über den Einfluss von innerem Frieden auf das gewaltige Chaos in der Welt von Frau Dr. phil. Karin Pirc

„Krieg beginnt im Denken der Menschen.“
UNESCO-Charta

In den letzten 3.000 Jahren sind insgesamt 8.000 Friedensverträge geschlossen worden, die durchschnittlich jeweils nach nur 9 Jahren wieder gebrochen worden. Auch der Einsatz der UNO und der NATO haben daran nichts geändert. Die moderne Konfliktpsychologie sieht die tiefere Ursache von Kriegen – ebenso wie die uralten Überlieferungen der Veden – in der kollektiven Spannung der einzelnen Mitglieder einer Gesellschaft.

Als in den 70er Jahren das Interesse an Meditation weltweit anstieg und in den USA immer mehr Menschen die Transzendentale Meditation (TM - eine Meditationstechnik aus der Shankara-Tradition; eine Form der Mantra-Meditation) nach Maharishi Mahesh Yogi erlernten, untersuchten Wissenschaftler auf Maharishis Anregung hin die sozialen Auswirkungen. Und sie fanden in mehreren aufeinander folgenden Studien Erstaunliches heraus: Als in 11 Städten mit 25.000 bis 50.000 Einwohnern 1% der dort lebenden Menschen die Transzendentale Meditation erlernt hatten, sank die Kriminalitätsrate gegenüber 11 Vergleichsstädten mit weniger Meditierenden im Mittel um 16,5%. In 23 Städten mit mehr als 10.000 Einwohnern, von denen ebenfalls mehr als 1% die TM praktizierten, sanken im Fünf-Jahreszeitraum von 1972-1977 die Rate für Kriminalität, Selbstmorde und Verkehrsunfälle signifikant. (In den fünf Jahren vor Erreichen der 1%-Marke unterschieden sich diese Raten nicht von denen der Kontrollstädte, die hinsichtlich Bevölkerungszahl, geografischer Lage, vergleichbarer Studentenbevölkerung, Pro-Kopf-Einkommen, Anteil der 15-29-Jährigen und vorheriger Kriminalitätsrate vergleichbar waren). Auch der Vergleich mit 160 nach Zufall ausgewählten Kontrollstädten - was 25% aller Landgemeinden der USA entsprach – über einen Zeitraum von 15 Jahren zeigte das gleiche Ergebnis! Dieser 1%-Effekt wurde bei allen Städten aus 108 Ländern der Erde festgestellt, in denen 1978 mehr als 1% der Bevölkerung meditierten.

Die Bewusstseinsforscher suchten für dieses Phänomen, das sie den Maharishi-Effekt nannten, nach Entsprechungen in anderen Naturwissenschaften und wurden tatsächlich fündig. Wie beispielsweise in der Physik bei der sprunghaften Umwandlung von normalem Licht in gebündeltes Laserlicht, einem Licht mit völlig neuen Eigenschaften, wenn ca. 1% der Elektronen des vorher ungeordneten Lichtstrahls geordnet sind. Auch hier kennen die Naturwissenschaftler das Gesetz des Phasenübergangs: Sowie ein bestimmter Prozentsatz der Teilchen geordnet ist, treten ganz neue Eigenschaften derselben Ausgangssubstanz auf.

Bei der sprunghaften Umwandlung von normalem Licht in gebündeltes Laserlicht entstehen physikalisch gesehen völlig neue Eigenschaften, wenn ca. 1% der Elektronen des vorher ungeordneten Lichtstrahls geordnet sind.

Seit 1976 lehrte Maharishi zusätzlich die TM-Siddhi-Techniken, die auf den Yoga-Sutras des Patanjali beruhen und zu wesentlich tieferen Meditationserfahrungen und dementsprechend auch zu intensiveren Auswirkungen führen. Er erwartete dadurch einen noch größeren ordnenden Einfluss auf das kollektive Bewusstsein mit einer vergleichsweise geringeren Anzahl von Teilnehmern. Aus dem feldtheoretischen Modell der Physik weiß man, dass die Intensität des erzeugten Effekts proportional zum Quadrat der Anzahl der Komponenten ist. Folgt man diesem Gesetz, so müsste die Quadratwurzel von einem Prozent der Bevölkerung ausreichen, wenn diese Anzahl von Personen gemeinsam in einer Gruppe am selben Ort das Programm der TM und das TM-Siddhi Programm ausübt, um negative Tendenzen zu neutralisieren und positive Trends in der gesamten Bevölkerung zu fördern.

Der **1%- und der Maharishi-Effekt** wurden inzwischen durch 42 verschiedene Studien zur Senkung der Kriminalität und kriegerischer Aktivitäten an verschiedenen Orten der Welt bestätigt (Puerto Rico; Delhi, Indien; dem Staat Rhode Island der USA und Philippinen), von denen etwa die Hälfte in angesehenen wissenschaftlichen Fachjournalen veröffentlicht wurden.

Bei einer Großdemonstration in Washington 1993 z.B., deren Zahlenmaterial von 23 unabhängigen Universitäten kontrolliert wurde, verringerte sich die Anzahl von Totschlag und Vergewaltigungen verglichen mit den Zahlen der vorausgegangenen fünf Jahre in Abhängigkeit von der Größe der Kohärenz-Gruppe hochsignifikant. Die maximale Verringerung lag bei 23,3% in den letzten zwei Projektwochen, während der ca. 4.000 Personen gemeinsam meditierten. Rechnet man den erwarteten Anstieg in diesem Zeitraum ein, lag die Verringerung sogar bei 30,4%. Der Effekt nahm mit der Länge des Demonstrationsprojekts zu und hielt sogar bis 8 Wochen nach Beendigung des Gruppenprogramms noch weiter an. Die mathematische Kalkulation der Forscher ergab, dass bei einer permanenten Beibehaltung der Kohärenz-schaffenden-Gruppe von 4.000 Personen eine Reduktion der Gewaltverbrechen um 48% zu erwarten sei.

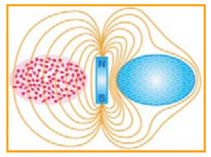
Während insgesamt sieben ein- bis dreiwöchiger großer, internationaler Versammlungen lag die Anzahl der Menschen, die das TM-Siddhi Programm incl. des Yogischen Fliegens gemeinsam praktizierten, bei einer Größenordnung der Quadratwurzel von einem Prozent der Weltbevölkerung: 7000 oder mehr Personen. Als Folge verbesserten sich sofort die gesellschaftlichen Trends sowie die internationalen Beziehungen, was an einer weltweiten Abnahme internationaler Konflikte und terroristischer Zwischenfälle gemessen wurde. Im Nahen Osten verringerte sich die Anzahl der Kriegstoten in diesen Zeiträumen bis zu 68%, die Kriminalität sank bis zu 71% und die Annäherung der Gegner nahm um bis zu 66 % zu.

Auch wenn im Rahmen dieses Artikels nur wenige Beispiele angedeutet werden können, so zeigen sie doch eines deutlich: Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass eine Gruppe meditierender Menschen nicht nur einen positiven Einfluss auf ihre Umgebung hat, sondern dass in der Stille ein Potenzial liegt, unsere Lebensbedingungen in der Zukunft zu verbessern, die mit keinem der heute üblichen Konfliktlösungsansätze erreicht werden können.

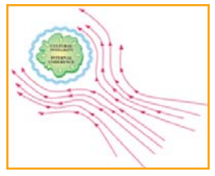
Globales Land des Weltfriedens

Unbesiegbarkeit

Beispiel: Meißner-Effekt (physikalisches Experiment)



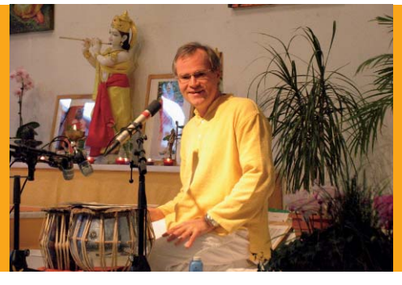
Supraleiter
In einem „Supraleiter“ verhindert die gemeinschaftliche Ordnung der Elektronen das Eindringen eines von außen störenden Magnetfeldes.



Prävention pur:
Auf eine Nation übertragen bedeutet dieses, dass keine Störungen von außen die innere Ordnung stören können. Das gilt auch für kleinere Strukturen wie Familien oder Städte.

„Verhindere die Gefahr, bevor sie entsteht“
– *„Heyam Dhukam Anagatam“*

Karin Pirc, geboren 1951 in Hamburg, studierte an der Universität Hamburg und promovierte in Psychologie. In den Jahren 1975 bis 1977 absolvierte sie einen Ausbildungslehrgang zum Lehrer der Transzendentalen Meditation. Seit 1984 beschäftigt sie sich intensiv mit dem Maharishi Ayurveda. Sie besuchte diverse Ausbildungs- und Fortbildungskurse für Ärzte in Europa und Indien. 1993 eröffnete sie in Bad Ems die Maharishi Ayurveda Privatklinik, deren ärztliche Leitung sie bis heute inne hat. Dr. Karin Pirc leitet regelmäßig Ayurveda-Ausbildungskurse und Seminare für deutsche Ärzte, hält Vorträge über Ayurveda vor interessierten Ärzten und Laien und schreibt Artikel in medizinischen Fachzeitschriften.



Die Yogalehrer Intensivausbildung: Eine Friedensmission

Vortrag von Swami Atma über Swami Vishnu-devananda

Bei dem Thema des Kongresses „Yoga und Meditations – Wege zu einer Kultur des Friedens“ gibt es drei Schlüsselwörter, die ich sehr wichtig finde: Das ist Yoga, Meditation und Frieden. Und wenn ich über die 3 Worte nachdenke, denke ich automatisch an Swami Vishnu-devananda, meinem spirituellem Lehrer. Denn sein Leben war der Ausdruck von diesen 3 Worten.

Seine Lebensmission war es zunächst, Yoga und Vedanta zu unterrichten, damit den Menschen geholfen werden konnte, gesünder zu werden und spirituell zu wachsen. Als er eines Tages, in dem von ihm gegründeten Ashram auf den Bahamas im Tempel meditierte, hatte er auf eine sehr lebhafte Vision – wenn man meditiert und immer tiefer geht, können viele Sachen passieren, besonders bei einem Meister seines Levels. Er hatte eine apokalyptische Vision, in der die ganze Welt in einem völligen Kriegszustand versinken würde. Zu der Zeit befand sich die Welt mitten im Kalten Krieg und die zwei Hauptmächte besassen genug nukleare Waffen um das Leben auf der Erde mehrfach zu zerstören.

Daraus folgte seine zweite Mission: Für den Weltfrieden zu arbeiten und den Weltfrieden zu erhalten. Natürlich war ihm bewußt, dass er dieses Ziel nicht alleine erreichen konnte. Er hat daraufhin den sechs Wochen Intensiv-Yogalehrerkurs konzipiert. Es war seine Absicht so viele Schüler wie möglich in einem Yoga-Lehrerkurs mit einem Samen von inneren Frieden auszurüsten, den sie dann in ihrem Herzen tragen und durch das Werkzeug ihrer täglichen Praxis wachsen lassen konnten. Danach, so war seine Idee, beginnen die Schüler vielleicht erst einmal ein paar Menschen um sich herum in ihrer Familie, im Freundeskreis und auf ihrer Arbeitstelle zu beeinflussen. Manche von ihnen werden auch Yogalehrer oder Yogis und so verbreitet sich der Frieden von Innen nach Außen. Das klingt ziemlich offensichtlich – und es ist aufgegangen, wie man am Beispiel von Yoga Vidya sehen kann.

Es war seine Absicht so viele Schüler wie möglich in einem Yoga-Lehrerkurs mit einem Samen von inneren Frieden auszurüsten

Wenn man diesen Hintergrund kennt, versteht man wesentlich besser, was Yoga ist und was es heißt Yogalehrer zu sein. Es baut auf einem wichtigen Konzept auf: Wenn du äußeren Frieden möchtest, gibt es nur einen Weg in der Welt – ausreichend individuelle Menschen müssen inneren Frieden entwickeln. Die Welt ist eine Manifestation von unserem eigenen Geist. Es ist kein objektives Ding, dass Außen unabhängig von den Gedanken und Gefühlen im Inneren existiert. Die Welt ist einfach nur eine subjektive Sache, eine Projektion des Geistes, sowohl individuell als auch kollektiv.

Man könnte zum Beispiel sagen, es gibt so etwas wie den Yoga-Vidya-Gruppengeist. Das heißt: einige 100 Leute, die heute hier sind, plus viele Hunderte in Deutschland. Wir alle haben eine gewisse Ansicht davon, was das Leben sein sollte und was Yoga ist. Wir kommen alle zusammen, um diese Ansicht, diese Gedanken auszudrücken. Und diese Gedanken erschaffen etwas: Zum Beispiel diesen Ashram hier. Er existiert, weil viele ihn unterstützen, ihre Gedanken und Willenskraft hineinstecken: sich gemeinsam treffen, praktizieren, um zu wachsen.

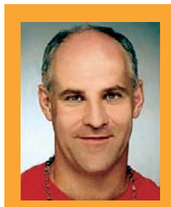
Leben in einem Land nur noch 3 oder 4 Menschen mit einem Potential an Aggressivität, werden diese nicht in der Lage sein, einen Krieg zu starten. Wenn eine grosse Mehrheit inneren Frieden erreicht hat, wird niemand diesen Verrückten folgen. Doch wenn die Mehrheit der Menschen nur für ihr kleines Glück, für ihr kleines Wohlbefinden lebt, nur ihren kleinen Komfort haben möchten und ihr Verstand voller Angst und Unsicherheit ist, dann kann man sie einfach aktivieren, außer Kontrolle bringen und ein Krieg wäre möglich.

Yoga ist Disziplin und innere Kontrolle. Gelingt es dir deinen eigenen Verstand kontrollieren kannst, kannst du auch deine Handlungen kontrollieren. Dann können dich andere nicht dazu veranlassen, auf eine Weise zu reagieren, die du nicht möchtest.

Gelingt es dir deinen eigenen Verstand kontrollieren, kannst du auch deine Handlungen kontrollieren. Dann können dich andere nicht dazu veranlassen, auf eine Weise zu reagieren, die du nicht möchtest.

Wie kann man diese Botschaft nun verbreiten? Hauptsächlich durch Beispiel. Du übst jeden Tag und dann wird das Ergebnis für sich selbst sprechen. Du musst nicht von Tür zu Tür gehen und den Leuten sagen, sie sollen Yoga machen. Du praktizierst einfach sehr ernsthaft für dich und dann kommen die Leute schon und fragen dich: was passiert denn hier? Du erzählst ein bißchen, was du machst und weil du dich gut fühlst und glücklich bist, werden andere deinem Beispiel folgen. „Schau hier: aus deiner gelben Tasche ziehst du dann eine Yoga Vidya Broschüre“. Also ich mache einen Witz und meine es auch gleichzeitig sehr ernst. (Anm. d. Red.: Nach jeder Ausbildung können sich die Schüler bei Yoga Vidya eine Tasche mit Broschüren mitnehmen)

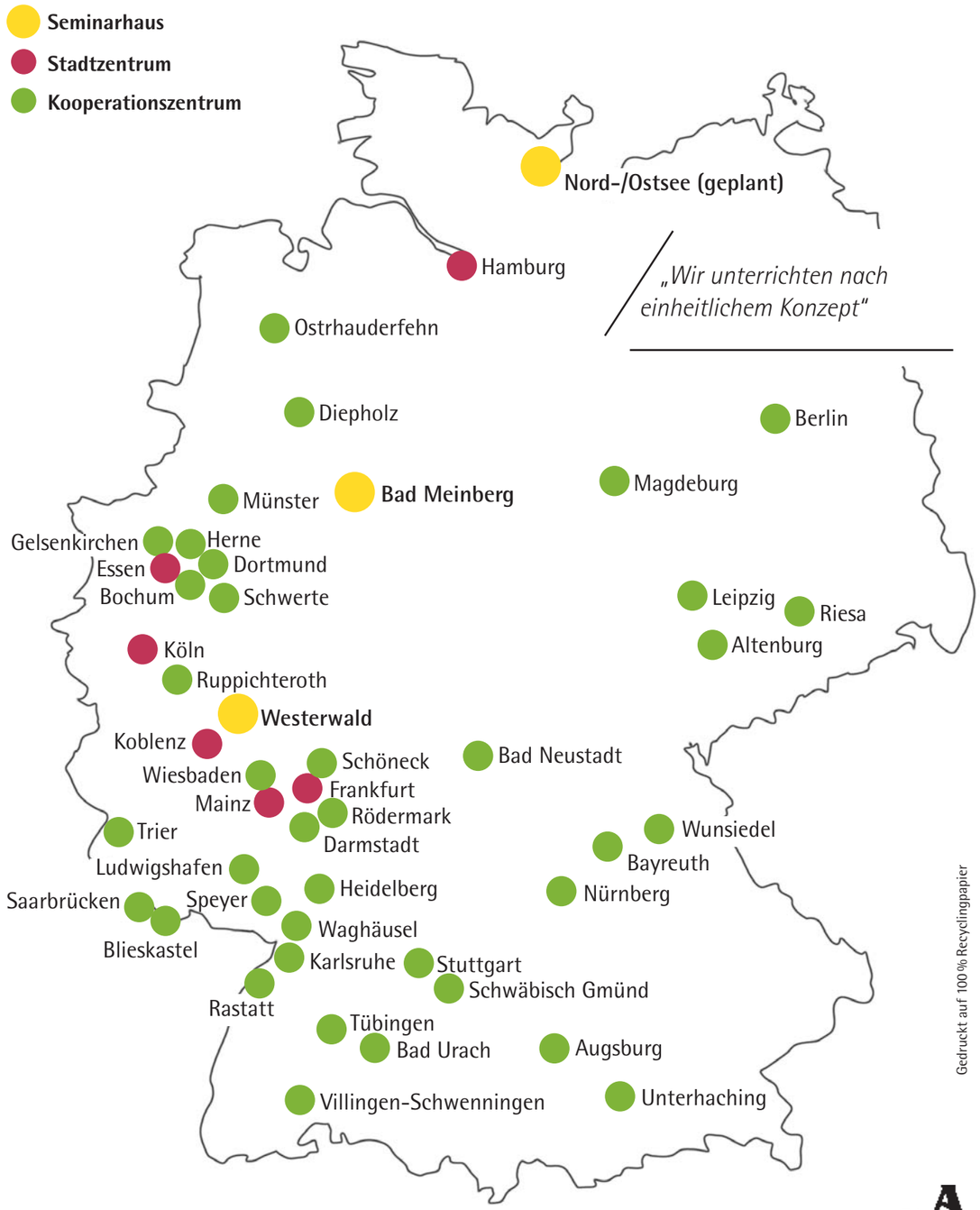
Weitere Aktionen von Swami Vishnudevananda für den Weltfrieden zu arbeiten waren sehr spektakuläre Einsätze in Krisenregionen. Mehr darüber könnt ihr im vollständigen Vortrag im Internet unter *www.yoga-vidya.de/journal* anhören.



Swami Atma Swarupamananda - langjähriger Schüler von Swami Vishnu-devananda. Gebürtiger Franzose, lebte etwa 15 Jahre in Amerika. Zur Zeit unterichtet er in Europa, vor allem in Deutschland, Luxemburg und Amsterdam. Reichhaltige Erfahrung in der Ausbildung von Yogalehrern und Leitung von Yogazentren. Begründer und Leiter von AYA (Advaita Yoga Ashram) in USA. Humorvoller, einfühlsamer und doch fordernder Yogalehrer.

Wir freuen uns in ganz Deutschland auf deinen Besuch!

Übersicht über unsere Seminarhäuser, Stadt- und Kooperationszentren.

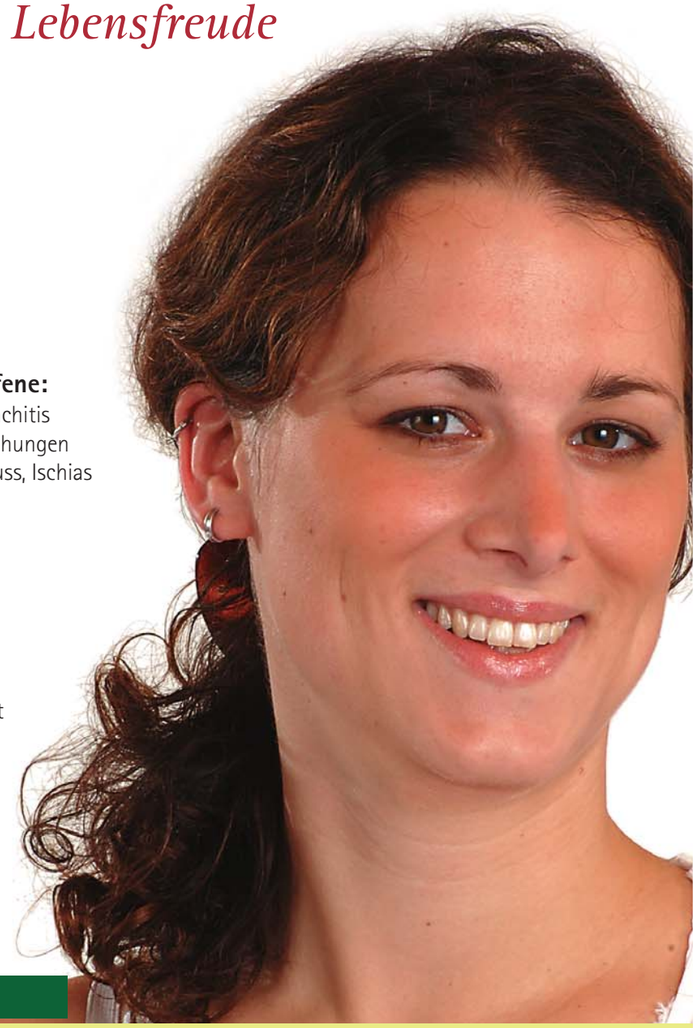


Stand Dez. 2007

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Yoga Therapie

... aktiv für mehr Gesundheit und Lebensfreude



Seminare

Fachwissen und Erfahrungsaustausch für Betroffene:

- Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei chronischer Bronchitis
- Magen und Verdauung - Gastritis, Reizdarm, CED und Blähungen
- Yoga für den Rücken: bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias
- Überwindung von Ärger, Angst und Depression
- Yoga bei Kopfschmerz und Migräne
- Yoga bei Burnout und Erschöpfung
- und viele weitere Themen

Einzelberatung

Hier wird ein Therapieplan und Yoga-Übungsprogramm mit dir entwickelt. Sie sind auf deine Bedürfnisse abgestimmt und fördern deine Entwicklung und Genesung.
Auch als begleitende Therapie zu medizinischen Behandlungen möglich.

Weitere Informationen unter:

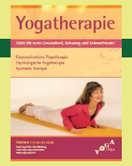
www.yogatheraphie-info.de oder 05234/870

Das neue Yogatherapie Programm ist da. Alle Yoga Therapie Seminare für 2008 im Überblick. Bitte anfordern!
Coupon auf Postkarte kleben oder per Fax an: 05234 / 87-1875

Name .....

Anschrift .....

Tel. ..... E-Mail .....



YVJ 18

Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg
Wällenweg 42, 32805 Bad Meinberg
info@yoga-vidya.de

Europas größter Anbieter von Yoga Seminaren und Ausbildungen.

Seit über 15 Jahren leben und lehren wir ganzheitlichen Yoga.

YOGA Vidya