

Heinz Grill

Das große Buch der Heilkraft
durch Yogaaktivität

Heinz Grill

Das große Buch der Heilkraft durch Yogaaktivität

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Stephan Wunderlich Verlag
Gorheimer Str. 16
D-72488 Sigmaringen
Tel.: +49 (0) 7571 - 725736
Fax: +49 (0) 7571 - 1854997
E-Mail: info@stw-verlag.de
Internet: www.stw-verlag.de

4. vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage 2025

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-948803-19-3

Autor: Heinz Grill, www.heinz-grill.de

Zeichnungen: Flora Duley (277-280), Petra Himmel (76, 92, 100, 118, 124, 138, 142, 146, 182 - 184),
Yva Ev (S. 41, 71, 97, 163, 165, 169, 171, 172, 190, 206, 222, 236, 238, 242, 243, 246, 268),
Andrea Parteymüller-Gerber (18, 20, 34, 44, 56, 65, 72, 89, 134 m., 154, 155, 266 o.),
Angelika Gigauri (S. 260, 266 u.), Jesefo (135, 194, 201, 230, 276, Cover-Rückseite)
Anne-Michèle Hambye (13, 15, 16, 17, 23, 93, 105, 211 - 215, 217, 218, 227, 234)

Satz: Stephan Wunderlich

Druck: FINIDR s.r.o., Český Těšín

Stephan Wunderlich Verlag

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Die Logik des Übens	11
Die Energien	15
Zwei zentrale Energiezentren – das Sonnengeflecht und die Herzmitte	17

Yogaübungsreihe zur Unterstützung und Stärkung der Seelenkräfte

Die Entspannungslage und die freie Durchatmung	19
Die Stärkung der Nerven durch die Entspannungsübung	22
Der Kreis des Herzens	24
Die heiltherapeutischen Wirkungen der Vorstellungsbildung	26
Der stehende Halbmond und die stehende aktive Vorwärtstreckung	28
Heilwirkungen der Übung	34
Der Schulterstand	36
Der heiltherapeutische Effekt des Schulterstandes	40
Die Wirkungen der Lebensenergien beim Schulterstand	41
Der Fisch	42
Die heilkundlichen Wirkungen des Fisches	44
Die Kopf-Knie-Stellung	48
Die Heilwirkungen der Übung	50
Die Schiefe Ebene	54
Die Heilwirkungen der Schiefen Ebene	56
Die Heilwirkungen einer Zielperspektive und Zielrealisierung	60
Die balancierende Kopf-Knie-Stellung	62
Die heilsame Konsequenz des Aufgerichtet-Seins in Balance	64
Die energetische Wirkung in der balancierenden Kopf-Knie-Stellung	65
Das liegende Dreieck	68
Heilwirkungen	70
Harmonie und sensible Ausdehnung	71
Der Bogen	74
Die therapeutische Wirkung des Bogens	78

Die Balancehaltung	80
Heilwirkungen der Balancehaltung	82
Der halbe Drehsitz	84
Die umfassende heiltherapeutische Wirkung dieser Übungen	88
Das Dreieck	90
Die befreiende und stärkende Wirkung auf die Atmung	95
<i>trikoṇāsana</i> und seine hervorragende Heilwirkung	96
Die Dreigliederung	97
Starke formgebende Übungen – Der Kopfstand und die Waage	98
Die Entlastung der Halswirbelsäule und des Kopfbereiches	105
Die Ausdauer bildet einen Schlüsselpunkt in der Heilkunst	107

Grundformen der Atmung

Das Leberelement der Luft	108
Die Erweiterung der Atemkapazität	109
1. <i>kapālabhāti</i>	109
2. Die Atmung mithilfe der Gliedmaßen	110
Die Heilwirkung des vollständigen Loslassens	112
Die Atmung in Bezug zu den vier Hauptorganen	113
1. Die Innerlichkeit der Atmung	114
Die Heilwirkungen der Mittenatmung	115
2. Die flankengeprägte Atmung	122
Die Vorzüglichkeit der Flankenatmung für die Spannkraft	126
3. Die Tiefenwirksamkeit der Atmung	129
Die Leber und ihre psychisch stabilisierende Gesundheitswirkung	134
4. Die sensible Atmung	136
Das Geheimnis des lebensspendenden Äthers	138
Die Lunge und ihre Bedeutung für die Gesundheit	150

Die seelisch-geistige Entwicklung und ihr Zusammenhang zu psychischen Krankheiten

Die Schulung zu einem höheren Bewusstsein	152
Das Selbsterkennen braucht ein Gegenüber	154
Die Heilwirkung der Übungen, die zu richtiger Vorstellungsbildung führen	156
Das Bewusstsein und seine Dreigliederung	157
Das Denken	157

Das Fühlen	158
Der Wille	159
Die Heilwirkungen einer intensiven Willensentfaltung	161
Der Aufstieg der Moralität und die Gesundheit	162
Eine kurzgefasste Kosmologie	163
Die Depression und die Leber	169
Die Konzentration	176
Die schizoide Angst als Entfremdungstendenz der Zeit, ihre Bilder und ihr Heilansatz	185
Vermeidung von Überforderung	194
Die Entwicklung der Empfindungen und der Sozialfähigkeit mithilfe des Körpers	195
1. Eine Sinnesentwicklung für die rechte Aufmerksamkeit und Beobachtung	197
2. Eine Sinnesentwicklung für das Wesen der körperfreien Energie im Vergleich zur körpergebundenen Energie	200
Wo liegt die Sphäre des geschulten Denkens?	201
Die ästhetischen Wirkungen der körperfreien Energie	202
Die gesundheitliche Wirkung der körperfreien Energie	203
3. Eine Sinnesentwicklung für das Erwachen der <i>kuṇḍalinī-śakti</i>	204
Die Heilwirkungen durch intensive Willensentwicklung	206
4. Eine Sinnesentwicklung zu den drei Hauptbewegungsrichtungen der Wirbelsäule	208
Die gesundheitliche Wirkung einer in allen Teilen beweglichen Wirbelsäule	211
Vereinfachte Übungen für ältere Personen	212
Die Psychose	216

Allgemeine Heilansätze

Der Kalk- und der Kieselsäureprozess im Menschen	220
Die Heilung von Sklerose und Bluthochdruck	229
Die Heilung des Bewegungsapparates	232
Das Eisen und das Kupfer	237

Die Schlaflosigkeit und eine unterstützende Therapie	241
Die Ernährung als Grundlage für ein gesundes Bewusstsein	245
Das Fasten, das Geschmackserleben und die Entwicklung der Sinnesfreude an der Ernährung	251
Eine gute vegetarische Kost sollte zunehmend in die Entwicklung kommen	257
Das Trinken und seine therapeutische Anwendung	262
Tag- und Nachtrhythmen	265

Künstlerische Studien

Die Versuchung des heiligen Antonius	273
Forschungen zu den Ängsten	277

Einleitung

Die Gesundheit ist jene dringlichste Verpflichtung eines jeden Menschen, denn im Falle des Krankseins kann er den entscheidenden Lebensaufgaben nicht mehr nachfolgen.

Indem das Individuum den sozialen Bedürfnissen und den Sinnfragen des Lebens durch Krankheit nicht mehr gerecht wird, beginnt tatsächlich das Leiden mit seinem Kreislauf des fortwährenden Verfalls.

Die Gesundheit offenbart sich aus der Fülle der körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung, und ihr Zenit liegt in der höchsten moralischen Verantwortung, die das menschliche Bewusstsein in seinem vollen Reifestadium einnehmen kann.

Die Frage, was der Patient habe, sollte sich nicht zu einseitig auf die Krankheitssymptome beziehen, denn diese sind meist zur Genüge gegeben. Was dem Menschen aber an Entwicklung, Möglichkeit und seelischer Liebesfähigkeit fehlt, darf und muss einmal in die größte Perspektive rücken.

Der Schlüssel zur heilsamen Erkräftung liegt in der Aktivierung all jener Fähigkeiten, die das menschliche Bewusstsein freisetzen kann, wenn es nur die Lebensmotivation nach moralischen, ästhetischen, sozialen und spirituellen Zielen denkt und diese mutig, rhythmisch und konsequent verfolgt.

Für die vierte Auflage dieses Buches wird es noch einmal von großem Vorteil sein, wenn die einzelnen esoterischen Begriffe mit den therapeutischen Erfahrungen zusammen gedacht werden, damit sowohl die Entwicklung des Menschen als auch der Umstand des Krankseins besser zur Erfassbarkeit gelangen. Eine Titelländerung von der dritten Auflage, die mit „Ein Neuer Yogawille“ benannt war, zu „Heilkraft durch Yogaaktivität“ erscheint ebenfalls vorteilhaft. Im Gesamten sollten die Inhalte einer ganzheitlichen Entwicklung, das heißt einer Entwicklung von Seele, Körper und Geist, nicht im Widerspruch zu wissenschaftlichen Lehren stehen.

Die Veränderungen, die auch im Übungsteil erfolgt sind, liegen in der Betonung der gezielt angeregten Lernschritte. Eine Übung sollte nicht eine für sich abgeschlossene Wirklichkeit besitzen. Aus ihr entstehen spezifische Gedanken- und Bewusstseinsprozesse, die die Seelenfähigkeiten für das soziale Leben steigern, direkt oder indirekt die Gesundheit fördern und eine Form der Transformation im Persönlichen gewährleisten.

Wenn deshalb in diesen Zusammenhängen Yogaübungen vorgestellt werden, so erscheinen sie im Lichte eines sehr tiefgründigen und umfassenden Bewusstseins, mit sensiblen Expressionen, die eine künstlerische Stilform beschreiben und eine Brücke zu einem sozialen Bewusstsein fördern. Yoga sollte nicht nur ein Zeittrend, der eben durch die schnell erlernbaren Übungen einige Vorteile verschafft, sein, er sollte in eine ästhetische, moralische und soziale Haltung des Le-

bens einmünden und somit die gesamte Persönlichkeit des Menschen anheben. Die Übungen, ohne sie dogmatisch zu sehen, unterscheiden sich inhaltlich und in ihrer Art der Beziehungsrichtung, die sie zum gesamten Leben einnehmen, ganz fundamental von den meisten klassischen und allgemein praktizierten Yogaübungen. Rudolf Steiner sprach erstmals von dem Begriff des Neuen Yogawillens und meinte damit, dass der Yoga, so wie er in der indischen Kultur über viele Jahrtausende angewendet wurde, heute anachronistisch sei und deshalb eine neue Interpretation erhalten müsse. (1) Dieser Versuch, den Yoga für die okzidentale Kultur und für die gegenwärtige Zeit mit seelisch nachvollziehbaren Inhalten zu füllen, wurde von mir bereits in jahrelanger Arbeit unternommen und diese vorliegende Darstellung zeigt einige wenige Ausschnitte, wie die Übungen zu einer unterstützenden gesundheitlichen Begleitung im Leben angewendet werden können und wie sie heilkundliche Studien erweitern.

(1) Der Begriff des „Neuen Yogawillens“ wurde von Rudolf Steiner im Vortrag vom 30.11.1919 (GA 194) geprägt.

Kenner der Anthroposophie erleben bei den Texten eine nahe Verwandtschaft zu Rudolf Steiner. Diese ist sicherlich gegeben. Die Kritik, die jedoch häufig von anthroposophischer Seite herbeigeführt wird und im Allgemeinen besagt, es seien die Aussagen von Rudolf Steiner abgeschrieben und unsolid mit einem „Yoga“ vermischt, muss ich zurückweisen. Es handelt sich bei der Entwicklung dieser gesamten heilkundlichen Inhalte weder um einen Synkretismus noch um eine Epigonie. Die

Entwicklung eines eigenständigen Denkens, Fühlens und Wollens und daraus entstehenden spirituellen Übens tritt in Beziehung mit verschiedenen Geistesströmen, aber sie behält ihre Eigenständigkeit, Einzigartigkeit und erfährt sich in einer neuen schöpferischen Dimension. (2)

(2) Für eine Synthese des Geistlebens sind immer zwei Beine notwendig und nicht nur eines. Wenn die Anthroposophie behauptet, sie sei im Besitz des Neuen Yogawillens, so fehlt leider bei genauer Betrachtung das zweite Standbein, das wäre die Kenntnis der weitreichenden Dimension des Yoga. Und wenn der Yoga behauptet, er bräuchte keine Anthroposophie, weil er schon viel mehr „in der Selbstverwirklichung stehe“ als diese, so fehlt ebenfalls ein wesentliches Standbein. Die Synthese, die in dieser neuen künstlerisch-therapeutischen Yogaempfindung notwendig ist, erfordert sehr viele Schritte in eine schöpferische Dimension und wird wohl auch mit diesen hier dargelegten Ausführungen noch keinen restlosen Abschluss finden. Eine sachliche, konstruktive Kritik ist deshalb wünschenswert, damit diese Prozesse der Entwicklung durch gegenseitige Wahrnehmung entstehen.

Das Buch, das tatsächlich ein großes geworden ist, kann als Studienlektüre zur Heilkunde dienen und einige Grundzüge zur Orientierung und Aufnahme eines spirituellen Weges eröffnen. In unserer Zeit ist es sehr wichtig, dass es ausreichende Informationen und Darstellungen über eine gangbare Spiritualität gibt, die ohne Glaubenszugehörigkeit und Glaubensbekenntnisse oder ohne sich einem Meister zu unterwerfen besteht. Die Spiritualität sucht das individuelle Bewusstsein heute mehr in Form von eigenständigen Entscheidungen, frei von Dogmen, Bekenntnissen und es will konfessionsfreie Begegnungen mit der Außenwelt. Ein tie-

fes Bedürfnis besteht im Menschen nach gestaltender schöpferischer Spiritualität in Unabhängigkeit von vereinnahmenden Autoritäten. Damit aber dieser individuelle Weg möglich ist, braucht der Mensch heute geeignete Vorstellungen, Inhalte und Übungen, die er zur Erziehung seiner selbst und zur Entwicklung einer größeren Beziehungsfähigkeit umfassend anwenden kann.

Es ist besonders wertvoll, wenn sich Personen, die unter Ängsten leiden, mit der Spiritualität auf diese Weise, wie sie beschrieben ist, auseinandersetzen, denn in den meisten Fällen bestehen gerade im Umgang mit spirituellen Disziplinen die größten Unsicherheiten, und die Personen leiden nicht selten unter psychischen Störungen, da sie falschen Übungspraktiken und völlig ungeeigneten Meditationsformen im Leben folgen. (3)

(3) Der beschriebene Weg ersetzt eine medizinische Therapie nicht, jedoch kann er einen Leitfaden zur persönlichen spirituellen Orientierung geben und die Selbstgestaltung der Gesundheit fördern.

Eine gute und richtig adaptierte Spiritualität stabilisiert das Seelenleben des Menschen und verbessert die immunologischen Voraussetzungen, während falsch gelebte spirituelle Gewohnheiten und Gebräuche das Seelenleben beeinträchtigen und über die Dauer hinweg das psychische und physische Dasein belasten.

Bitte betrachten Sie diese hier grundlegende unterstützende Therapie mit Yoga-*āsana* nicht als eine alternative Heilmethode zu der Schulmedizin. Grundsätzlich ist eine ärztliche Behandlung bei den Gemütskrankheiten ratsam. Bei schwerwiegenden Leiden und psychotischen Störungen sollten keine, oder nur unter spezifischer Anleitung getätigt, Yogaübungen praktiziert werden.

Die Logik des Übens

Grundsätzlich bieten die Körperübungen des Yoga, die *āsana*, eine sehr günstige Hilfe zur Überwindung von Depressionen und Entfremdungsängsten. Zu beachten ist dabei von allem Anfang an, dass es sich bei diesen Übungen nicht um ein passives Hingeben mit dem Körper handelt, sondern um ein aktives, gedankliches und bewusstes Auseinandersetzen mit anspruchsvollen Bildern, Inhalten und Körperformen. Die geschilderten inhaltlichen Bilder sind, wenn es in aller Deutlichkeit ausgedrückt wird, mit geistigen Wahrheiten versehen und entspringen dem Glied von *manas*, der höheren mentalen Bewusstseinsstufe. Es gibt ein einfaches intellektuelles oder informatives Denken und darüber hinaus eine Ebene des tieferen logischen Denkens, das mit empfindsamen Wahrheitsgefühlen begleitet ist, und dieses benennt man in der Yogasprache mit *manas*.

In der Anthroposophie bildet die Ebene *manas* ein erstes selbsterkennendes Denken, und Rudolf Steiner spricht von dem sogenannten Geistselbst. Er bezeichnet diese Art als ein erstes hellichtiges tieferes Denken und benennt es mit dem Begriff der Imagination. Es handelt sich deshalb nicht um ein rein eingebildetes Vorstellen und Phantasieren von Ideen, sondern um ein konkretes, im vollen Bewusstsein entwickeltes Realitätswahrnehmen durch klare und geordnete Gedanken.

Das vielseitige Gebilde aus Gedanken und praktischen Übungen ist ein Studienfach für die mentale Bewusstseinsentwicklung und fördert die Erkräftung des empfindsamen Seelenlebens. Der Yoga, wie er in dieser zusammengestellten Reihe angelegt ist,

dient nicht primär einem netten, kompensatorischen Freizeit-Weg im Leben, von dem man sich, wie auf einer Urlaubsfahrt ans Meer eine angenehme Entspannung erhoffen könnte, er dient vielmehr als eine Möglichkeit zu einem beginnenden Studium der geistigen Welt und deren realen Gesetzmäßigkeiten. Die Übungen sind für die künstlerische Arbeit, für die eigene, schöpferische Auseinandersetzung und für die Weiterentwicklung von Fähigkeiten, die ein Interesse für das gesamte moralische und soziale Leben geben, konzipiert. Wenn man die Gedanken wie auch die Bilder zu den einzelnen *āsana* betrachtet, schenken sie ein ordnendes Bewusstsein und ein inneres Weitwerden, da die Bilder weder eine träumende Selbstaufgabe mit subjektivistischem Charakter noch eine zu große Selbstdominanz mit einseitiger körperlicher Betonung darstellen. Sie offenbaren eine ästhetische Mitte und drücken damit ein realisiertes Seelenerleben aus. Sie erheben und inspirieren das Gemüt durch ihre klare Form, die aber nicht im Körper allein fixiert ist, sondern lebendig im Bewusstsein bleibt und nach außen eine Offenheit ausstrahlt. Wenn diese Übungsreihe, wie sie hier vorgegeben ist, über einige Wochen und Monate hinweg erlernt und inhaltlich studiert wird, so erschließen sich erste Erkenntnisse für das Leben und allgemein steigert sich die psychische wie auch die physische Gesundheit.

Für ein Studium der Yoga-*āsana* und der Inhalte bilden das Durchhalten, der Fleiß und die Ausdauer im interessierten Einsatz die Grundlagen zum Erfolg. Gleichzeitig muss hinzu gesagt werden, dass sich der Übende möglichst objektiv mit den Texten auseinandersetzen und die Gedanken, wie

sie niedergeschrieben sind, zu seinen eigenen Denkinhalten führen muss. Dieses eigenständige denkende Erkräften, verbunden mit einem Durchhaltevermögen, führt in jedem Falle zu einem Grenzüberschreiten aus dem eigenen, subjektiven, bisherigen Innenerleben und erschließt eine größere Weite und Perspektive. Die Willenskraft wird in der Ausdauer und in der Hinwendung an Studieninhalte, die auf den ersten Blick noch nicht verständlich sind, die aber durch gezielte Wiederholung und weitere objektive Auseinandersetzung verständlich werden, gestärkt. Das mentale Bewusstsein kann sich anhand der konkreten, zugeordneten Gedanken, die es im eigenen Denkprozess in der Berührung mit den Lerninhalten erfährt, erfreuen. Die menschliche Psyche erlebt in diesen Prozessen des Lernens ein erstes Grenzüberschreiten aus ihrer bisherigen Subjektivität in eine größere objektive Weite.

Es sind im genauen Sinne nicht die Übungen, die zu einem besseren Energieniveau und einer mentalen Wachheit hinführen; es sind die Aufmerksamkeit, die Anteilnahme und das Interesse aus der eigenen Aktivität, die zu jenem belebenden und befreienden Zustand von Freude und einer realen und günstigen Empfindungskraftung im Inneren führen. Mit der Aufmerksamkeit und inneren Beziehung und mit dem eigenständigen Denken der Inhalte eröffnet sich eine Weite für das formgebende fachliche Gestaltungsfeld der Yoga-āsana und zugleich entwickelt sich ein leises Erahnen, das zu einer konkreten Empfindung gedeiht, dass diese Bilder, wie sie zu den Übungen gegeben sind, das Selbstbewusstsein genau aus einer Mitte heraus stärken. Diese Mitte ist weder zu stark auf den Körper noch zu einseitig auf ein exklusives und der Welt fernes Geistleben bezogen. Die Ahnung, dass die Mitte im Menschen durch eine seelische und re-

ale Wirklichkeit entsteht, die immer in einem dynamischen Werdeprozess ist und die sich gegenüber dem Körper und der Welt ausdrückt, erwacht im lebendigen Umgang und Studium dieser Übungen. (1)

Unter Aufmerksamkeit und Anteilnahme ist hier nicht eine oberflächliche Kontaktaufnahme gemeint, sondern ein bewusster, gestalteter und auf Ruhe gegründeter Beziehungs- und Sinnesprozess. Dieser fördert nicht nur das Denken und das Fühlen, er stärkt allgemein die Psyche und man kann davon sprechen, dass ein seelisches, oder, wenn man es wieder anders ausdrückt, ein ganzheitliches physisches und psychisches Erkräften stattfindet. Die Seele ist deshalb hier in diesem Zusammenhang im Sinne der Ganzheitlichkeit für das menschliche Erkräften benannt.

Die meisten Menschen erhoffen sich durch Medikamente oder äußere Mittel eine Hilfe, um ihr eigenes Leiden zu überwinden. Äußere Mittel können aber nur eine unterstützende Bedeutung für die positive und schöpferische Entfaltung des Denkens, Fühlens und Willens geben. Viele Personen fragen in ihrer Not: „Welche Übungen empfehlen Sie mir, damit meine Krankheit besser wird?“ Es gibt aber keine Übungen, die im Sinne eines Heilmittels das Bewusstsein in der eigenständigen Dynamik und im schöpferischen individuellen Sinne stärken. Jener, der diese heilkundlichen Studien zur Selbstanwendung und zur Bildungsbereicherung ausführt, die verschiedenen Körper-, Atem- und Seelenübungen hierzu mit praktischem Eifer verfolgt, sollte deshalb von Anfang an ein Bewusstsein für den inneren Sinn des künstlerischen und schöpferischen Umgangs mit Übungen entwickeln. Es gibt im Sinne der geisti-

(1) Es ist das Ich oder das Selbst, das das Zentrum seines schöpferischen Daseins bildet.



gen Werdeprozesse keine materiellen Formen und somit auch keine Übungen, die die Aktivität in den Seelenkräften ersetzen würden. Die Augen, die Sinne und die Instrumente des Willens werden im lebendigen Einsatz mit Anteilnahme, Interesse, intensiver Wahrheitsforschung und einem künstlerischen Sympathiegefühl auf die Expressionen des Yoga gelenkt, und in konkreten praktischen Studienschritten werden die einzelnen Übungen erarbeitet. Die Auseinandersetzung führt in eine lebendige Beziehungssphäre und eröffnet ein Grenzüberschreiten vom eigenen, bisher geprägten Ich oder subjektiven Innenerleben zu einem größeren Außenerleben und einem Bewusstsein gegenüber den

verschiedenen Erscheinungen der Welt. Es führt deshalb diese heilkundliche Auseinandersetzung nicht auf exotische Weise aus der Welt heraus, sondern auf geordnete und geführte Weise, mit eigener Sensitivität, Bewusstheit und einer eigenen Selbst-Grundlage in die Welt hinein. (2)

(2) Wenn eine Übung praktisch und auch mit ihrem Inhalt richtig erfasst wird und wenn der Übende sich vorstellend und denkend mit den Imaginationen auseinandersetzt, lernt er den dritten Schritt, und das ist jener, Inhalte und Bewusstseinsformen auf das Leben zu übertragen. Eine falsche Übungspraxis, die keine oder nur materialistische Kriterien des Übens akzeptiert und die vom Körper ausgehend versucht, zum Geiste vorzudringen, lässt sich in diesem dritten Lernschritt nicht nachvollziehen.

Zum Erlernen der Reihenfolge empfiehlt es sich, zuerst einmal einige āsana isoliert zu praktizieren und schließlich dann gemäß dem Leistungsvermögen die Reihe zu vervollständigen. Beginnen Sie zunächst, indem Sie sich einen Überblick über die Inhalte verschaffen. Gehen Sie dann im Zyklus der Reihenfolge Schritt für Schritt vorwärts und lassen Sie am Anfang die schwierigeren Stellungen wie balancierende Kopf-Knie-Stellung oder Drehsitz aus.

1. Kreis des Herzens – sehr leicht, es handelt sich mehr um eine Vorstellungsübung.
2. Der stehende Halbmond und die stehende aktive Vorwärtsstreckung – mit diskreter Ausdehnung beginnend, bis hin zu anspruchsvoller Extension.
3. Der Schulterstand stellt eine gewisse Anforderung dar, in unterschiedlichen Perfektionsgraden.
4. Der Fisch ist für alle Altersstufen zu-



gänglich. Er sollte täglich praktiziert werden.

5. Die Kopf-Knie-Stellung ist eine anspruchsvolle Stellung, die jedoch in unterschiedlichen Perfektionsgraden praktiziert wird. Die einfacheren, beginnenden Phasen sind für jede Altersstufe geeignet.
6. Die Schiefe Ebene ist eine anstrengende, in mäßiger Schwierigkeit gehaltene Stellung. Die Variationen können eine erhebliche Steigerung in der Belastbarkeit des Körpers einfordern.
7. Die balancierende Kopf-Knie-Stellung als anstrengende und schwierige Stellung sollte über längere Zeit erlernt werden. Am Anfang kann auf sie verzichtet werden.
8. Das liegende Dreieck, mit verschiedenen Variationen, kann alle Lebensstufen bereichern. Die seitliche Variation mit der Flankenausdehnung im Stehen ist jedoch für Fortgeschrittene.
9. Der Bogen besitzt eine mittlere Schwierigkeit. Eine einfache Vorbereitung kann durch die Dehnung auf dem Rad erfolgen (siehe S. 211).
10. Die Balancehaltung ist leicht zugänglich.
11. Der halbe Drehsitz ist relativ anspruchsvoll, während die einfacheren Formen leicht zugänglich sind.
12. Das Dreieck ist eine Basisübung, die in unterschiedlicher Dehnweite von jedem praktiziert werden kann.

Grundsätzlich können die Übungen in allen unterschiedlichen, von sehr einfachen bis sehr anspruchsvollen Schwierigkeitsgraden ausgeführt werden. Das Beispiel des Pfluges, *halāsana*, demonstriert die unterschiedlichen Stufen des Herangehens.

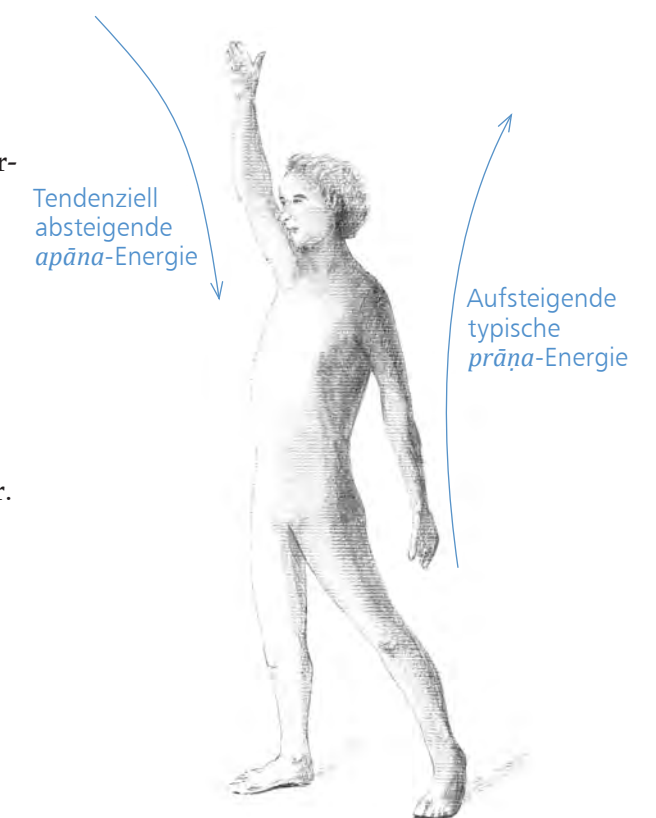
Die Energien

Alle diese Übungen, beginnend vom Kreis des Herzens bis hin zur stehenden Dreieckstellung, führen zu einer Eröffnung erster Bewusstseinsprozesse, gleichzeitig aber geben die Übungen auch immer eine Energie frei. Sie erwecken jene Energie, die im Sanskrit mit *prāṇa* bezeichnet wird und die durch eine besondere Aufmerksamkeit in Verbindung mit einer gezielten und konzentrierten Bewegung in bestimmten Zentren verstärkt zum Fließen gebracht wird. Diese Zentren oder sogenannten *cakrāḥ* beschreiben mit ihrer Siebenzahl den inneren Kosmos oder den feinstofflichen Leib mit all seinen energetischen Verzweigungen, Sammelpunkten und Kanälen. Diese Energie sollte beobachtet, aber nicht benutzt werden, denn das Wesentliche des Übens bildet die Schulung des Denkens, Fühlens und Wollens und ihre geordnete Integration in das Leben.

Das Wort *prāṇa* heißt Lebensenergie. Diese ist unsichtbar, jedoch subjektiv spürbar. Allgemein bieten die verschiedenen Yogaübungen eine Anregung zu den *prāṇa*-Energien.

Es gibt hierbei das aufsteigende Prinzip, *prāṇa*, das beispielsweise energetisch den Menschen außerordentlich stärkt und das absteigende Prinzip, *apāna*, das im Allgemeinen mehr die Ausscheidungsprozesse fördert. Bei der Betrachtung von Energien ist es hochinteressant, wenn diese im Zusammenhang mit der anthroposophischen Lehre des sogenannten "Ätherischen" gebracht werden. Es gibt nicht nur im Osten die verschiedenen Lehren zu Energien, sie existierten schon immer in den verschiedenen Geistschulen des Okzident und die Energien werden dort mit den sogenann-

ten Ätherkräften benannt. So gibt es beispielsweise den Wärme- und Lichtäther, die vom Kosmos auf den Menschen hereinwirken, und den chemischen Äther und den Lebensäther, die von innen heraus aufsteigen und nach dem Kosmos hinausdrängen. Die Energien jedenfalls nehmen eine sehr zentrale Stellung in jedem Heilverlauf ein.



Eine detaillierte Ausführung über alle sieben Energiezentren wäre für den Rahmen dieser Schrift zu umfangreich und vermutlich auch zu schwierig. In der vereinfachten und verkürzten Darstellung erscheint es aber wichtig, auf die wesentlichsten Zentren hinzuweisen, die durch die Übun-

gen belebt und zentriert werden. Diese sind in erster Linie das dritte Zentrum, das in der Höhe der Magenrube oder des Duodenums liegt, und das vierte Zentrum, das etwa mit dem Herzen gleichzusetzen ist. Das dritte Zentrum korrespondiert mit der Spannkraft der Wirbelsäule und gibt dem gesamten Körper eine grazile Haltung und der Psyche eine natürliche Weite und Geschmeidigkeit. Es schenkt eine Fülle und Wärme im Erleben und ordnet viele Stoffwechselprozesse im Bauchraum. Das Herzzentrum schenkt dagegen

mehr eine Ruhe und Innerlichkeit, eine Gelassenheit und heitere, sonnige Freude. Es ist das Zentrum, das eine nahe Verbindung zu den Mitmenschen ermöglicht und ein Empfinden der Toleranz des freien Ich und des bewussten In-Beziehung-Seins gewährt. Die Entwicklung dieser Zentren geschieht aber nicht, um es noch einmal mit Nachdruck zu betonen, nur aus den Übungen, sondern durch die denkende und bewusste Auseinandersetzung mit den Textinhalten, den Bildern und auch den Übungen.



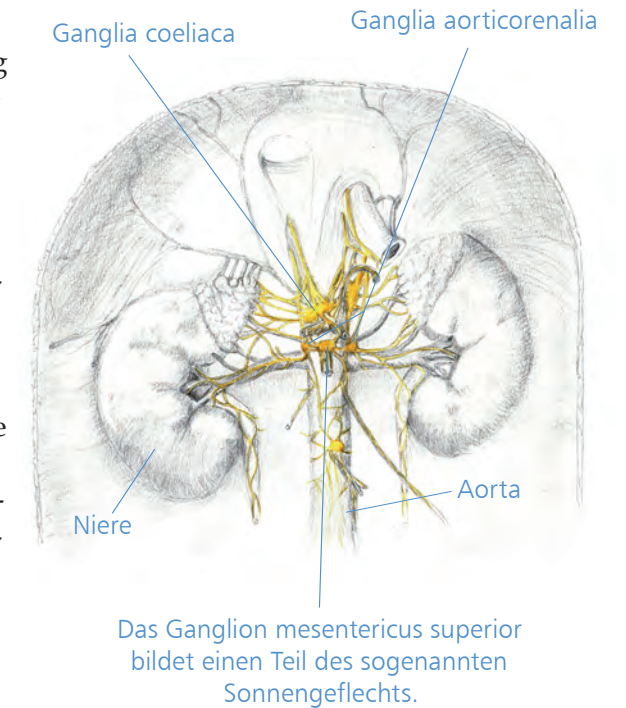
Die Zeichnung zeigt die Lokalisierung der sieben Energiezentren, wie sie meist in klassischen Bildern angedeutet wird, auf. Die tantrische Chakrenlehre beschreibt gemäß den sieben Hauptplaneten diese Zentren, die im Astralleib verankert und aus diesem Grunde nur für den Hellseher sichtbar sind. Durch die Yogaübungen können aber erste empfindsame Annäherungen zu den feinen Wahrnehmungen, die in diesen Zentren bestehen, in das Bewusstsein rücken.

Zwei zentrale Energiezentren – das Sonnengeflecht und die Herzmitte

Obwohl nur eine sehr einfache Darstellung über die Chakren, die feinstofflichen Energiezentren in dieser Schrift erfolgt, sollen dennoch zwei wesentliche in der Mitte gelagerte Bewusstseinsorte zur Darstellung gelangen. Sowohl im Yoga als auch in der Anthroposophie existiert die Lehre der sieben Chakren, die die eigentlichen Träger des Bewusstseins sind und die, je mehr sie entfaltet sind, Gesundheit herbeiführen. Die Chakren sind für das äußere Auge nicht sichtbar, jedoch können sie von den praktizierenden Yogateilnehmern mit einiger ausdauernder Übung empfunden werden und mit der Zeit sogar, wenn intensive Schulungen stattfinden, auf hellsichtige Weise zur Wahrnehmung gelangen.

Bedeutungsvoll für die Auseinandersetzung mit der Gesundheit sind die mittleren Zentren, das sind das *manipūra-cakra*, auf der Höhe des Magens, und das Herz-*cakra*, das eine Art Mitte des Herzens darstellt. Das Wort *cakra* heißt Rad und beschreibt die Art der Bewegung des entwickelten Zentrums im feinstofflichen Astralleib. Es sind immerfort feinste Energieströme auf unsichtbare Weise in diesen mittleren Abschnitten vorhanden. Sie bewegen sich rund, ausleitend von oben nach unten und wieder von unten nach oben, und da es unaufhörliche Bewegungen sind, gleichen sie einem Rad, einem *cakra*, in seiner Natur.

Für die therapeutische Anwendung von Atem-, Yoga- und vorstellungsbildenden Übungen erscheint es bedeutungsvoll, dass die physischen Korrelationen zu den



Chakren eine erste Benennung erhalten. Der Plexus solaris, der im oberen Bauchraum mit den beiden Ganglia coeliaca, dem Ganglion mesentericum superior und im weitesten Sinne den links- und rechtsseitig liegenden Ganglia aorticorenalia einen physischen Ausdruck erhält, kann mit dem Begriff Sonnengeflecht benannt werden. Diese Gangliengeflechte mit ihrem knäuelartigen Synapsen-Potenzial steuern über die parasympathischen und sympathischen Nerven eine Vielzahl von verschiedensten unbewussten Stoffwechselprozessen. Der Name Sonnengeflecht ist allgemein nicht ein medizinischer, sondern mehr ein volkstümlicher Begriff, der aus der intuitiven Ahnung entstanden ist, dass in diesen Ganglien des oberen Bauchraumes ein außerordentlich vitales Kraftpotenzial angereichert ist. Dieses mag im

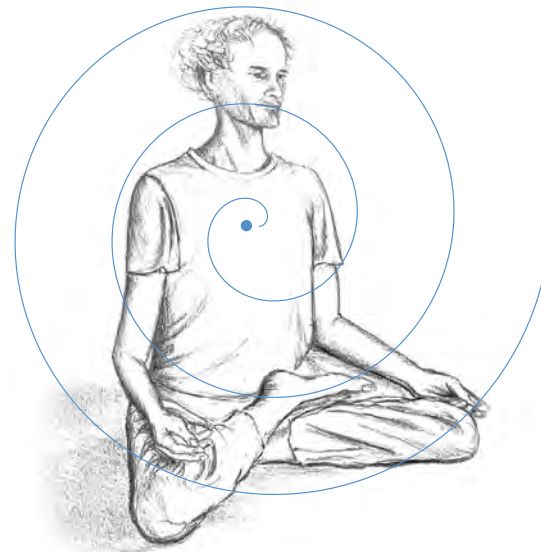
Sinne der energetischen Verfügbarkeit noch sehr viele egoistische und begehrlische Züge aufweisen, es ist aber als Antriebskraft für den ganzen Menschen und seine Willensbewegung außerordentlich wichtig. Je mehr dieses vitale Kraftpotential einerseits zur Entfaltung gelangt und im weiteren Verlauf zur Veredelung gebracht wird, desto mehr entsteht eine Art Menschheitsliebe, mit wahren inneren empathischen Gefühlen. Die Übungen, die im Nachfolgenden beschrieben sind, sollen das Kraftpotential in dieser Region erwecken und gleichzeitig empfindsam veredeln.



Das *manipūra-cakra* besitzt ein ausstrahlendes Zentrum in der Höhe der Magengrube.

Ein weiteres wichtiges Zentrum bildet die Herzmitte, das *cakra* des Herzens. Dieses führt zur Ruhe, Innerlichkeit und einem seelischen Gleichgewicht. Jener, der es besser kennenlernt und durch Übungen und bestimmte lebensorientierte Prozesse zur Entfaltung führt, überschreitet mit jeder Handlung seine persönlichen Abhängigkeiten und er erlebt sich selbst im Spiegel

des anderen und den anderen im Spiegel seiner selbst. Das Herzzentrum bildet den Ort der ersten versöhnenden Einigung und Mitte. Es ist beziehungsfreudig und schätzt jene wahre Verbindung sowohl als irdischen als auch als geistigen Wert.



Das Herzzentrum, *anāhata-cakra*, ist in der Mitte des Brustkorbes lokalisiert.

In einigen wenigen Übungen wird auch das erste Zentrum im Sinne von Stabilität und großem Kraftpotential erwähnt. Es befindet sich am Steißbein in der Körpermitte. Die schiefe Ebene, die stehende Vorwärtsbeuge, und zu einem gewissen Grade die balancierende Kopf-Knie-Stellung lassen sehr gut den Krafteinsatz aus der untersten Region, die eine körperliche Mitte darstellt, empfinden.

Für die gesundheitliche Formerkraftung der Physis und der Psyche ist es sehr bedeutungsvoll, dass esoterische Begriffe und das Wort Energie mit konkreten Vorstellungen belegt werden. Fehlen die genauen Anschauungen und werden die esoterischen Wahrnehmungen unkonkret, so schwächt sich die Psyche und in der Folge der Körper.

Die Entspannungslage und die freie Durchatmung

Die harmonische Bauchatmung oder die entspannte, weite und weiche Durchatmung des ganzen Organismus geschieht dann am besten, wenn der Körper entspannt ist und das Bewusstsein eine größtmögliche wache Klarheit und Freiheit vom Körper behält. Dieses Verhältnis von einer wachen Freiheit des Bewusstseins und der Entspannung bei ruhigem Körper entspricht einer gedanklich klaren Aufmerksamkeit und einer freien Wahrnehmung gegenüber dem Körper. Es führt zu der einfachsten Form der ersten bewusst getätigten Selbstaktivität. Das Ich ist gleich mit dem Selbst zu setzen und es taucht mit seinem Wahrnehmen und seinen Gedanken nicht in den Körper unter, es träumt nicht in sentimental Gefühlen, sondern beobachtet die einzelnen Vorgänge und lenkt sie gemäß logischen Vorstellungen in eine wünschenswerte Richtung.

Die Atmung wird in einem größtmöglichen freien Rhythmus zugelassen und die Qualität der Ein- und Ausatmung wird

(1) Auch in buddhistischen Kreisen und Yoga-disziplinen kannte man eine Art der Entspannung und des Losgelöstseins von den äußeren treibenden Sinneseindrücken. Der Übende wurde als *vipāśīn* bezeichnet.

dann in der Folge durch eine gezielte Vorstellungstätigkeit und indirekte Konzentration verbessert. (1)

Nehmen Sie die Rückenlage ein. Der Körper liegt symmetrisch, die Beine sind etwa dreißig Zentimeter voneinander entfernt. Die Handflächen weisen nach oben. Gleiten Sie mit bewussten Gedanken in einer sorgfältigen Anordnung durch den Körper und werden Sie sich der einzel-

nen Partien und Glieder bewusst. Stellen Sie sich beispielsweise die Füße und die Fußgelenke vor, wie sie natürlicherweise aussehen. Diese Vorstellungen geschehen ganz natürlich wie Bilder und sollen in keinsten Weise Suggestionen oder schon beginnende Veränderungen durch bessere, idealere, entspanntere Voraussetzungen aufweisen. Der Körper wird genommen, wie er ist, und eine Vorstellung wird in natürlicher Weise gemäß den Gliedern geschaffen. Durch diese gedankliche Vorstellungstätigkeit, die nur kurz für jeden Teil des Körpers entstehen kann, löst sich das Bewusstsein von dem physischen Leibe auf geringfügige Weise los. (2)

(2) Der Aufbau von Vorstellungsbildern besitzt ebenfalls eine rhythmische Einordnung und Gliederung. Die Gedanken werden nicht willkürlich aneinandergereiht, sondern in ein zugeordnetes Verhältnis zum Körper gedacht und zu Bildern ausgeformt. Für diese rhythmische Vorstellungstätigkeit ist es nicht nötig, beständig strengen Vorgaben und Reihen zu folgen, sondern in einem wohlgeordneten, nachvollziehbaren und konkreten Zusammenhang zu bleiben. Ein rhythmisches Denken und Vorstellungsleben verbindet die verschiedenen Pole des körperlichen Daseins mit den geistigen Ideenwelten.

Beginnen Sie mit der gedanklichen Aufmerksamkeit bei den Füßen und streifen Sie an den Gliedmaßen entlang nach oben: die Knöchel, die Schienbeine und Waden, die Kniegelenke, die Oberschenkel, die Hüften, das Kreuzbein, das stabil am Boden ruht, die Lendenwirbelsäule, die Brustwirbelsäule, der Bauchraum,

der Brustkorb, die Schultern, die Arme und Hände, dann übergehend auf den Nacken, den Hinterkopf, die Kopfhaut, die Stirn und die Schläfen, die Backenknochen, den Kiefer, die Kaumuskulatur, die Haut des Gesichtes und schließlich die gesamte Haut des Körpers. Mit wenigen Sekunden können Sie über das Aussehen der einzelnen Körperteile eine kleine Vorstellung erhalten. Diese Vorstellungsbildung kostet eine gewisse Klarheit und auch Spannkraft. Gleiten Sie gedanklich immer in dieser oder einer ähnlichen wohlgeordneten Reihenfolge durch den Körper und fassen dann das Bild des Körpers in einer Gesamtvorstellung zusammen. (3)

Indem Sie diese Vorstellungen bilden und sie der Reihe nach aufbauen, wird die menta-

(3) Je besser eine geordnete, logische Reihenfolge mit Bildern zur mentalen Betrachtung erfolgt und diese im Anschluss zu einem gesamten Vorstellungsbild zusammengefasst werden, desto mehr wird eine Ruhe und Einigung im Herzen angeregt. Man könnte auch sagen, es wird, esoterisch gesehen, der sogenannte Wärmeäther angeregt, eine Art Lebenskraft, die in jedem Menschen existiert und eine harmonische Durchdringung mit Wärme erzeugt.

le Bewusstheit angeregt und gleichzeitig harmonisiert. Die aktive Entspannung in dieser Weise führt zu einer besseren Gelöstheit. Das Verhältnis von Bewusstsein und Körper wird auf neue Weise geordnet und aus dieser heraus entsteht eine aktive Entspannung.

Ein zweiter Schritt entsteht bei der Beobachtung der Atmung. Bleiben Sie in der bewussten, aber entspannten Wachheit und richten Sie die Aufmerksamkeit auf

das Zwerchfell, das zwischen dem Bauchraum und dem Brustkorb quer gelagert ist. Konzentrieren Sie sich auf die Taille und den Bereich des Nabels und lassen Sie den Atem frei und leicht ohne Beeinflussung fließen. Die gedankliche Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperzonen



śavāsana – der ruhende, schweigende Körper, gleichsam einer Totenhaltung

führt den Atem weich und ohne Anstrengung in diese Richtung. Es ist auch günstig, sich der Vorstellung hinzugeben, dass sich der Körper gegenüber der Einatmung mehr und mehr ohne Widerstand öffnet. Wenn Sie sich auf die Nieren konzentrieren, so entsteht durch die freie und entgegenkommende Atmung eine angenehme weiche Belebung in dieser Region.

Werden Sie sich innerhalb dieser Übung bewusst, dass der Atem nicht primär aus dem Körper kommt, sondern aus einem unendlichen, undefinierbaren kosmischen Raum. Dieser kosmische Raum verlagert sich von außen in den Körper hinein und erfüllt die Lungen bis hinein in eine tiefe Bewegung mit seiner weichen Substanz. Der Atem spendet eine unendliche Fülle und freie Kraft des Universums. Der Körper nimmt durch die Entspannung und durch die konkrete Aufmerksamkeit des Bewusstseins den Atem auf.

Diese Übung, die aus zwei Gliedern besteht, aus der bewussten Vorstellungslenkung und aus dem bewussten Offenwerden für die Atmung, kann fünf bis zehn Minuten dauern, aber möglichst nicht länger, da die Gefahr des Träumens und Abschweifens besteht. Wenn die Konzentration nicht ausreichen sollte, so kann auch entweder nur die Vorstellungsbildung oder die Vorstellung der Atemoffenheit in sensibler Bereitschaft getätigt werden.

Diese freie, leichte und tiefe Durchatmung in der Entspannungslage mag während der reaktiven Phase von Ängsten, schwermütigen Gefühlen und unruhigen nervlichen Erschöpfungszuständen sehr schwierig durchführbar sein. Der Körper neigt zur unruhigen Motorik und kann noch nicht die sensiblen Nerven betätigen. Der Grund für die Unruhen und Verspannungen wie auch für agitierende Einwirkun-

gen von Gedankenmächten liegt meist tiefer in der Psyche und kann daher nicht so einfach und schnell durch die Entspannungsübung korrigiert werden. Dennoch hilft diese erste Übung zur mentalen Beobachtung der eigenen Unruhe und treibenden Emotionen, die mit ihrer motorischen Macht die empfangende Sensitivität ersticken und die normalerweise während des hastigen und geschäftigen Alltags das Bewusstsein regelrecht besetzen.

Die sensiblen Wahrnehmungsprozesse steigern sich gegenüber dem Körper, wenn dieser ruhig und entspannt in der Rückenlage liegt. Allgemein soll sich als therapeutische Maßnahme das gesamte sensible System der Nerven steigern, denn es bildet die wesentlichste Grundlage zur Gesundheit und ermöglicht die Fähigkeit, das Leben mit geeigneten Zielen und Idealen zu führen. Für eine geistige Wirklichkeit ist der Begriff motorische Nerven nicht sehr geeignet, denn der Mensch ist niemals mit einer Maschine vergleichbar. Die sensiblen Nerven vermitteln eine Bewusstheit, und je nach Ausprägung dieser Fähigkeit zur Wahrnehmung stärken sich die sensiblen Nerven. Das in der Medizin benannte motorische System weicht in wachsendem Maße dem sensiblen, und zuletzt wird der Mensch durch seine Bewusstheit die Bewegung niemals wie eine Motorik sehen, sondern mehr wie eine bewusste Veränderung des Körpers im Raum. Die Bewegungen, wie sie in dieser Übungsweise zum Ausdruck gelangen, entwickeln sich aus der sensiblen Empfangsbereitschaft und sie stärken dadurch indirekt das motorische willensorientierte Bewegungsverhalten. Bei allen Formen der Apoplexie mit Nervenschädigungen bräuchte die Therapie zuerst eine Einstimmung des sensiblen Systems, das in der Folge eine motorische Stärkung promoviert.

Die Stärkung der Nerven durch die Entspannungsübung

Für die Einschätzung der heilsamen Wirkungen, die allgemein durch die Entspannung entstehen, erscheint es günstig, zwischen den sensiblen und den motorischen Nerven zu unterscheiden. Die afferenten Bahnen mit ihrer sensiblen Wahrnehmung führen Impulse zum Gehirn, während die efferenten Bahnen Bewegungen ermöglichen und diese zu den Gliedmaßen senden. In der Schulmedizin gibt es deshalb die Unterscheidung von sensiblen und motorischen oder afferenten und efferenten Bahnen.

Die Betrachtung des Yoga führt jedoch in eine sehr sorgfältige Differenzierung, die schließlich zu anderen Ergebnissen gelangt als die Schulmedizin. Die motorischen Bahnen, die Bewegungsimpulse ermöglichen, sind nach einer hell-sichtigen Betrachtung nicht allein vom Körper innerviert, sondern von einer kosmisch-geistigen Dimension gelenkt, die ihren Abdruck in dem Gehirnkortex nimmt und schließlich über das periphere Nervensystem zur wirksamen Umsetzung gelangt. Die Wortwahl „Motorik“ ist in diesem Zusammenhang sehr ungünstig, denn in Wirklichkeit ist alle Bewegung, die das menschliche Gliedmaßen-System ausführen kann, durch das empfangende wahrnehmende Prinzip der sensiblen Nerven geleitet. Die sogenannten motorischen Nerven zeigen sich nur in den peripheren Nerven, im Rückenmark und an zentralen Stellen des Gehirns eigenständig, obwohl sie, wie alle wahrnehmende Empfindungstätigkeit auch, durch die Sensibilität geleitet sind. Das Ausgleiten eines Armes in den Raum ist deshalb ein sensib-

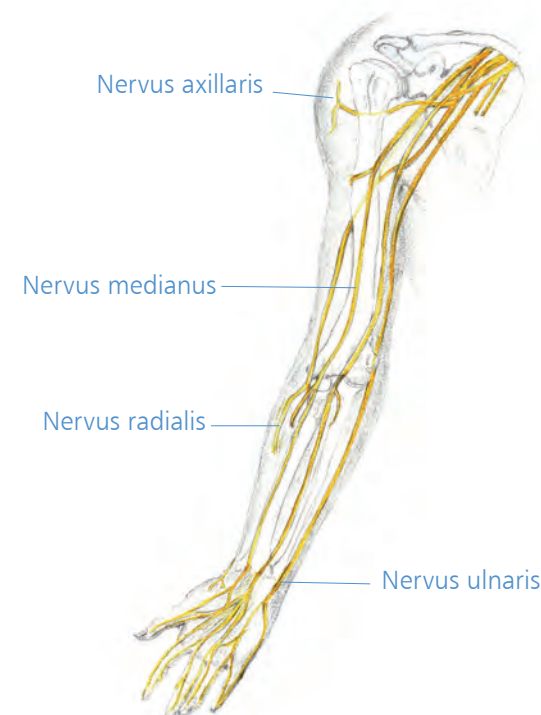
ler, in besonderer Raumweite angesetzter Nervenimpuls, der vom Gehirn ausgehend motiviert und dennoch durch eine kosmisch-geistige größere Wahrnehmung geleitet ist.

Indem die Entspannung bewusst durch eine wahrnehmende Sinnestätigkeit und eine geordnete aktive Gedankenbildung geleitet wird, stärkt sich das gesamte sensible Nervensystem und in der Folge werden dann die Bewegungen des sogenannten motorischen Systems ebenfalls gefördert. (4) Diese Stärkung des gesamten Nervensystems führt schließlich zur Erweiterung des Gehirnkortex und schenkt allgemein mehr Lebenskräfte. In der Folge gewinnen auch die unbewussten Impulse und Steuerungen, die sich über die parasympathischen und sympathischen Geflechte im Bauchraum ergeben, eine bessere Solidität und der Mensch erlangt im Allgemeinen eine wachsende Integrität.

(4) Der praktische Lernschritt liegt auch in der Erfahrung, dass alle ungeordneten und unbewussten mentalen Regsamkeiten eine Tendenz zur Nervosität bewirken, während alle bewusst geordneten Gedankengänge, ganz besonders, wenn sie in einer rhythmischen Reihenfolge mit nachfolgender Zusammenschau erfolgen, eine natürliche Inneneinkehr und Stärke vorbereiten.

Die folgende Zeichnung demonstriert die peripheren Nerven im Arm und zur Hand. Durch diese Nerven fließen Impulse mit afferenter und efferenter Dynamik. Allgemein steigern diese Nerven ihre gesunde

Verfasstheit, wenn die Sensibilität durch die Gedankenbildung und bewusst geschulte Wahrnehmung geleitet wird.



Die peripheren Nerven geben empfangende Sensibilität und ermöglichen motorische Aktionen.

Die Entspannungslage wird mit *śavāsana* in Sanskrit bezeichnet und bedeutet „Leichenstellung“. Eine hochkarätige Wahrnehmung erfolgt dann am allerbesten, wenn der Körper in eine Ruhe gleich einem vollkommenen Gelöst-Sein oder Todesgeschehen findet und das Bewusstsein dennoch frei vom Körper aktiv und konzentriert in eine Präsenz gelangt.

Die Übung der Entspannung, die in der Regel in der Rückenlage erfolgt, kann aus diesem Grunde auch im Sitzen ausgeführt werden. Der Übende lernt durch diese

Übung einige wesentliche Regeln des Lebens kennen und wertzuschätzen: Je klarer und geordneter Gedankenabläufe und Vorstellungsbilder im Leben erstellt werden, desto gelöster verhält sich das Bewusstsein zum Körper. Eine gute Vorstellungsbildung erfordert Wachheit und gleichzeitig eine gewisse Beobachtungsfreiheit. Man darf bei der Übung nicht schläfrig werden. Auch während des Lebens sollte man nicht in die Emotionen und Träume des Körpers sinken, sondern das Leben mit klaren Vorstellungen begleiten und lenken. Schließlich ist es günstig, wenn der Übende seine Atmung mehr im Sinne eines Offen-Seins für einen größeren Außenraum erlebt und dabei über die sensiblen Nerven empfänglich und ruhig bleibt. Jede zu intensive Motorik verhindert diese wirkliche Offenheit und günstige Sensitivität.



Der Lernschritt der gezielten Wahrnehmung bei gleichzeitiger Ruhe des Körpers wird dann zu Stärke.

Der Kreis des Herzens

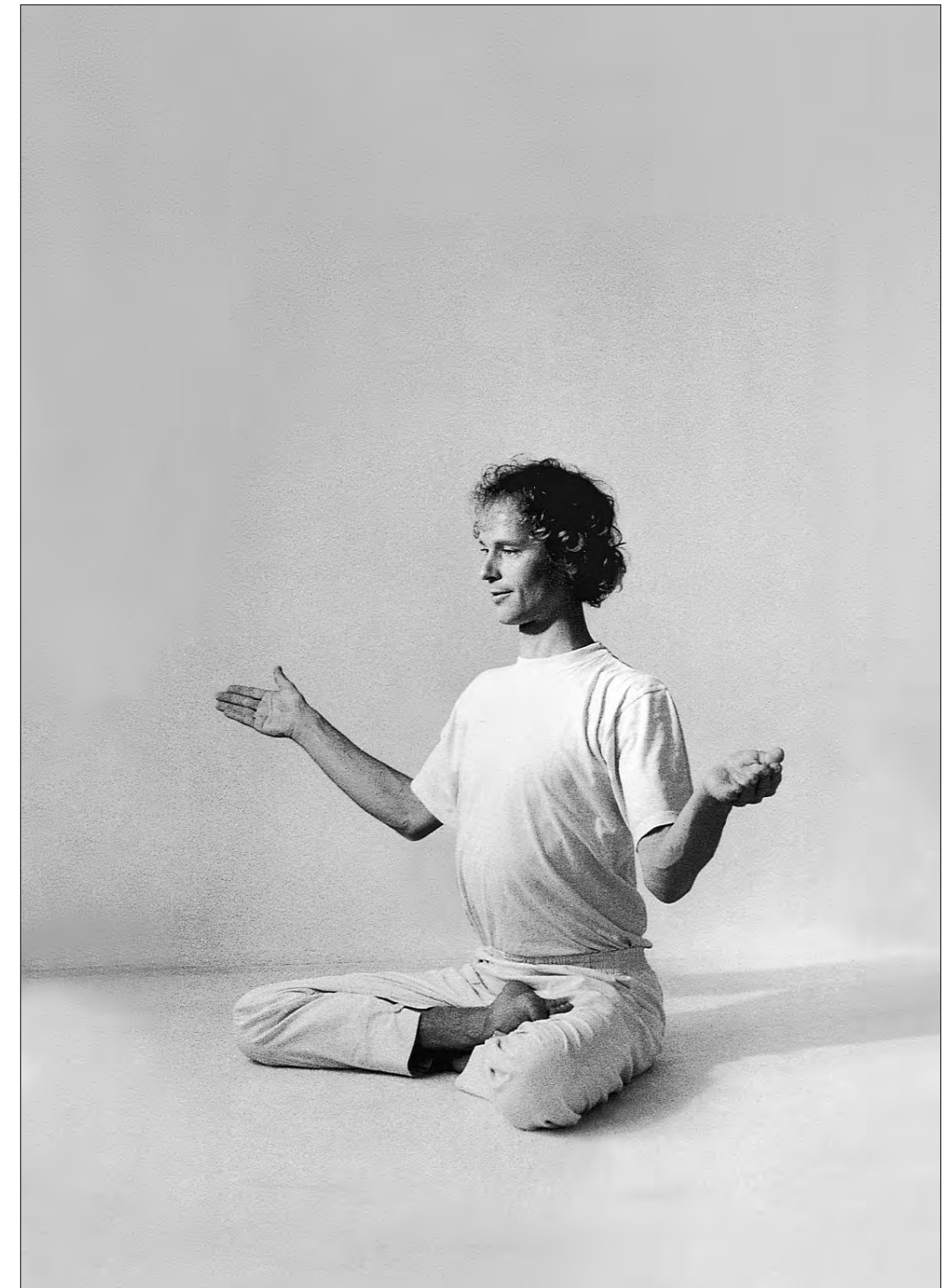
Die erste Übung, die am besten im Sitzen erfolgt, ist der Kreis des Herzens. Sie beginnt in einer aufgerichteten Position im Schneidersitz oder auch im etwas leichteren Fersensitz. Sehr wichtig ist es, dass die Wirbelsäule in einer wirklich guten Dynamik bis zum Haupte aufgerichtet ist und dabei der Nacken und die Schultern entspannt bleiben. Achten Sie auf diese Haltung, die möglichst ohne Kraft und mehr um des Interesses willen entstehen soll. Wenn ein wirkliches, aktives Interesse an einer Sache oder an einer Übung besteht, entwickeln sich die Ätherkräfte, die die Wirbelsäule natürlich und leicht nach oben führen. Die Atmung sollte frei und entspannt bleiben. Allgemein können für die Sitzhaltung am Boden hilfsweise Kissen oder kleine Schemel eine Verwendung finden. Bei allen Übungen wie auch bei dieser bleiben die Augen offen, denn der Gesichtssinn trägt immer zur weiteren Gestaltbildung und Formung des folgenden Übungsablaufes bei. (1)

(1) Die Ätherkräfte können am leichtesten mit Lebenskräften bezeichnet werden. Allgemein spricht man im Yoga von Energien und meint, wenn man ein gutes Aufrichtevermögen findet, dass positive, stärkende Energien an der Wirbelsäule entlangfließen. Der Begriff Ätherkräfte ist aber etwas genauer als der allgemeine Begriff Energie, denn er bezeichnet bereits mehr jene leichten Ströme, die das Leben unterhalten und im Körper wirken und doch nicht vom Körper kommen. Ätherkräfte entspringen aus dem Kosmos.

Nachdem Sie ein erstes Gefühl für das Aufgerichtetsein entwickelt haben und gedanklich zur Ruhe gekommen sind, er-

folgt der nächste Schritt zur Ausführung der eigentlichen Gestaltbildung. Führen Sie die Hände nach oben über den Kopf und lassen Sie die Fingerspitzen zueinander stehen. Formen Sie mit den Händen einen Kreis, bis sich diese unten am Schoße berühren. Gleiten Sie wieder entlang der Vorstellung des Kreises nach oben, bis die Hände ihn über dem Kopf beschließen. Führen Sie diese Bewegung einige Male aus. Achten Sie auf die Rundung des Kreises. Diese Rundung wird mit den Händen bewusst ertastet, während in den Gedanken der Kreis wie eine reale Existenz lebt. Mit dieser Übung entfalten Sie eine bewusste Vorstellung über einen gedanklichen oder abstrakten Kreis, den Sie selbst durch Ihr Bewusstsein geschaffen haben. Mit den Händen entsteht eine feine Empfindung des Tastens, so als ob das Runde greifbar und spürbar wäre. Diese Übung regt somit die Gedankenbildung zu einer konkreten Formung an und erweckt die Empfindungsbereitschaft, das Geschaffene aktiv als Realität zu erleben.

Der Lernschritt, der mit dieser Übung für das soziale Leben erzielt wird, besteht in der Einsicht, dass der Mensch eine bewusste, kreative, gestaltbildende Fähigkeit besitzt. Je mehr er von dieser Gebrauch macht, nicht nur bei den Übungen, sondern auch im allgemeinen Leben, desto mehr wird er eine Einkehr in seine Mitte des Herzens mit Beruhigung und Stabilität erfahren. Das Bewusstsein kann durch die Schöpferkräfte auf diese Weise dem Leben etwas Neues hinzufügen. Der Kreis war bisher nicht vorhanden, er wurde durch die eigene kreative Leistung geschaffen und manifestiert. Die Schöpferkraft selbst will im Leben durch das eigene Denken, Fühlen und Wollen gebraucht werden.



Der Kreis des Herzens

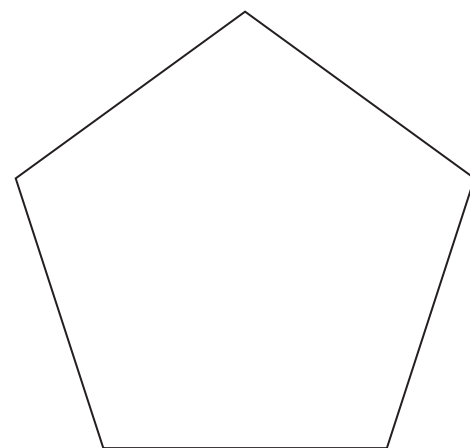
Es ist wichtig, sich im Leben der schöpferischen Kraft des Vorstellungsvermögens bewusst zu werden. Aus einer bewusst vorgenommenen Vorstellung entsteht eine Form, die schließlich real und empfindsam erlebbar erscheint.

Die heiltherapeutische Wirkung der Vorstellungsbildung

Die Yogaübungen wurden in der abendländischen Welt gerade durch ihre besondere gesundheitliche Wirkung, die sie auf die Stoffwechselfunktionen, auf die Nerven und auf den Bewegungsapparat ausüben, bekannt. Die Darstellung der gesundheitlichen Effekte soll nun in einer Art Gliederung erfolgen, wie einerseits rein durch die Bewegung, Lageverhältnisse, Muskelanspannungen, Ausdehnungen und Massagewirkungen die Funktionalität des physischen Leibes beeinflusst wird und wie darüber hinaus durch die gewählte bewusstseinsorientierte mentale Aktivierung ein heiltherapeutischer Wirkungskreis zur Eröffnung gelangt, der schließlich das ganze Leben mit entwicklungsfreudigen neuen Möglichkeiten bereichert. So sind es tatsächlich mechanische therapeutische Gewinne, die sich sehr leicht aus dem Bild der Übung ableiten lassen und darüber hinaus werden neue Dimensionen aus der Selbsterkennung des Menschen betreten, in einem ganzheitlichen gesundheitlichen Wirkungskreis.

Der Kreis des Herzens liefert kaum eine äußere Wirkung vonseiten des Körpers, denn die Übung entwickelt sich sehr einfach und bedarf keiner starken körperlichen Anspannung. Sie bildet vielmehr eine sehr ruhige, kontemplative Bewusstseinsformung, die entsprechend der empfindsamen mentalen Ausgestaltung eine nächste Wirklichkeitsdimension betritt. Lediglich die Aufrichtung in der Sitzhaltung gelangt zu einer natürlichen, unkomplizierten Schulung. Indem sich jedoch der Übende ein Bewusstsein über den zu erschaffenden und schließlich geschaffenen Kreis aneignet, entwickelt er ein solides Vorstellungsvermögen und bemerkt, wie er einen Gedanken aus einer abstrakten Wirklichkeit in eine reale Form denken kann und sie schließlich mit den Hän-

den zu einem nahezu sichtbaren Bild ausgestaltet. Am Ende lebt der Kreis und er gewinnt seine Wirklichkeit nur durch die Aktivität des menschlichen, eigenständig getätigten Bewusstseins. Das Selbst ist durch das Erfassen der Idee des Kreises, durch seine Umsetzung und Realisierung tätig. Es erlebt sich im Denken, im Fühlen des Gewordenen und im Wahrnehmen des Geschaffenen. Diese Übung des Bildens eines Kreises kann in vielerlei Formen zur Modifizierung gelangen. Ein Viereck, ein Dreieck oder sogar ein Fünfeck lassen sich in Gedanken erschaffen und mit den Händen skizzieren oder wie im Bild rechts kann eine vertikale Linie, wenn sie gedacht und mit den Händen in die aufsteigende Bewegung gezeichnet wird, eine sehr schöne Charakteristik gewinnen. Gerade das vertikale, linienartig aufsteigende Prinzip offenbart das menschliche Sein der Entwicklung. Alles vertikale verbindet den Geist mit der Erde und es ist ein Ausdruck des Gedankens oder Geistes selbst.



Die Formung und Vorstellung eines regelmäßigen Fünfecks wäre bereits eine schwierigere Vorstellungsbildung.



Die vertikale Linie

Auf ganz natürliche Weise richtet sich die Wirbelsäule in die vertikale Form auf, wenn der Übende die Vertikale ausreichend in die Vorstellung führt und sie schließlich in einer Gestikulation skizziert.

Der stehende Halbmond und die stehende aktive Vorwärtsstreckung

Es folgen nun Bewegungen, die in einem dynamischen Wechselspiel beginnen und schließlich in der Konzentration und Statik einer Endstellung einmünden. Die Bewegung ist wie ein lebendiges Atmen selbst,

(1) Die *āsana* ist ganz besonders durch ihre stille Phase gekennzeichnet. Ursprünglich heißt *āsana* ruhige Stellung.

und die Ruhe ist besonders durch die stille Pause gekennzeichnet. (1)

Richten Sie sich zu einer Standposition mit geschlossenen Beinen auf und heben Sie die Arme

nach oben über den Kopf. Lassen Sie die Schultergelenke entspannt und wachsen Sie mit der Wirbelsäule von der Mitte ausgehend dynamisch nach oben und auch im behutsamen Maße nach rückwärts, so dass sich im Oberkörper ein Halbmond bildet. Bei diesem Rückwärtsbeugen sollte die Hüfte gerade bleiben und ein Abknicken in ein Hohlkreuz bewusst gemieden werden. Von dieser nach oben aufgerichteten Bewegung ausgehend erfolgt nach einigen fließenden Atemzügen ein weites Nach-vorne-Hinausgleiten und ein Aufsetzen der Hände oder Fingerspitzen auf den Boden. In der extremen Streckung bleiben die Schultern und der Nacken entspannt, und der Atem fließt in einem natürlichen Rhythmus.

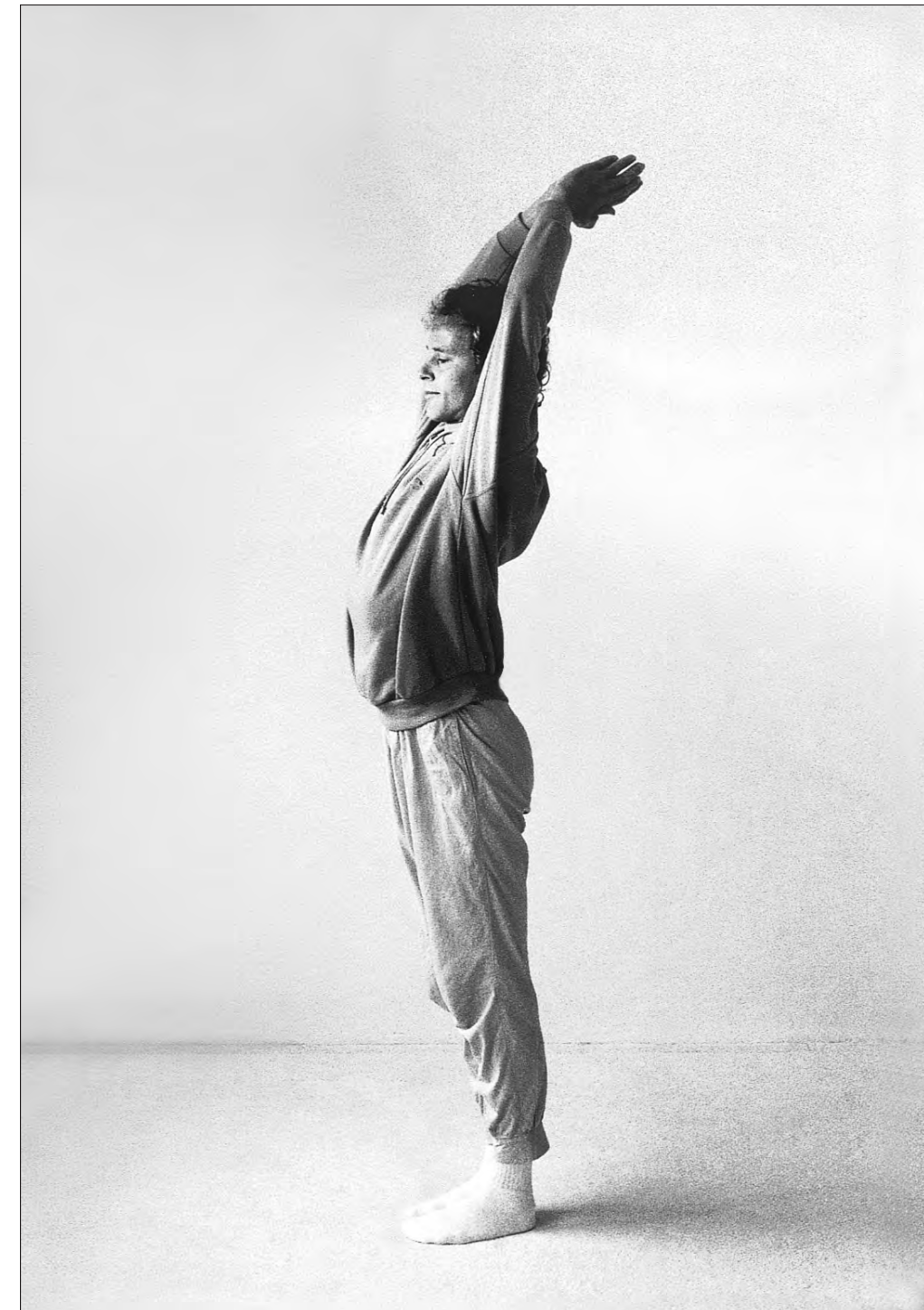
Verweilen Sie eine kurze Phase in dieser Dehnung und richten Sie den Körper in einer gezielten Führung mit entspanntem Oberkörper wieder erneut in den stehenden Halbmond auf. Wiederholen Sie diese Bewegungen einige Male. Der Körper wird sich dynamisieren und dem ungewöhnlichen Einsatz anpassen. Der Kopf, Nacken und der Schultergürtel bleiben bei diesen Dehnungen so leicht und doch ge-

formt wie ein wiegendes Blatt im Winde.

Verschränken Sie nach dieser dynamischen Vorbereitung die Finger hinter dem Rücken, strecken Sie die Arme und drehen Sie die Handflächen nach außen. Beugen Sie in einem kontrollierten und behutsamen Einsatz den Körper nach vorne bis an die Grenze der Dehnbarkeit. Verweilen Sie an dieser Grenze, während die Arme gestreckt über dem Rücken hochgleiten.

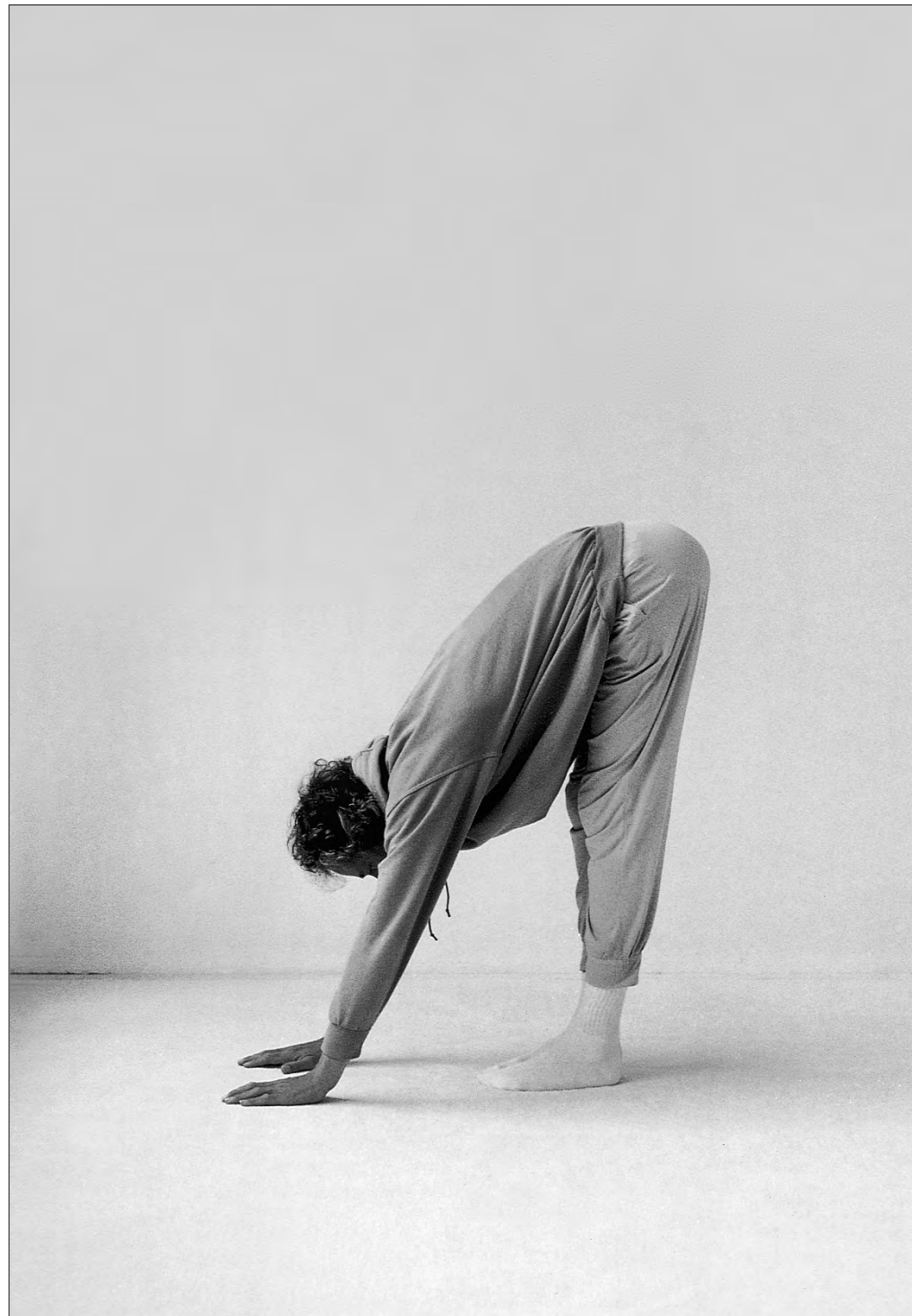
Der Lernschritt dieser kleinen Übungsfolge ist jener, dass eine Bewegung nicht emotional, sondern konkret geführt und frei von Emotionen bleiben soll. Das Bewusstsein sinkt nicht in den Leib hinein, sondern behält durch eine gedankliche Übersicht in allen Phasen die Führung. Bewegung ist immer von innen heraus motivierte Willensäußerung, während die konkrete Wahrnehmung eine von außen nach innen wirkende Bewusstheit darstellt. Obwohl der Körper in Dehnungen ausgleitet, wird er für das Atemleben zunehmend geöffnet. Indem der Übende den Atem nicht für die Bewegung benutzt, sondern diesen frei gewähren lässt, lernt er den umliegenden Raum wahrzunehmen, diesen aber freizulassen. Mit dem freien Atem lernt der Übende eine vom Körper freie Bewusstheit kennen. (2)

(2) Die sozialen Lernschritte, die aus diesen Übungen entstehen, bemessen sich vor allem durch die ästhetische Bereicherung. Eine Bewegung, die leicht und doch konkret durch das Bewusstsein geführt wird, drückt sich schöner und anmutiger aus als eine Bewegung, die emotional gebunden oder sehr stark durch willentliche Forcierungen geschieht.



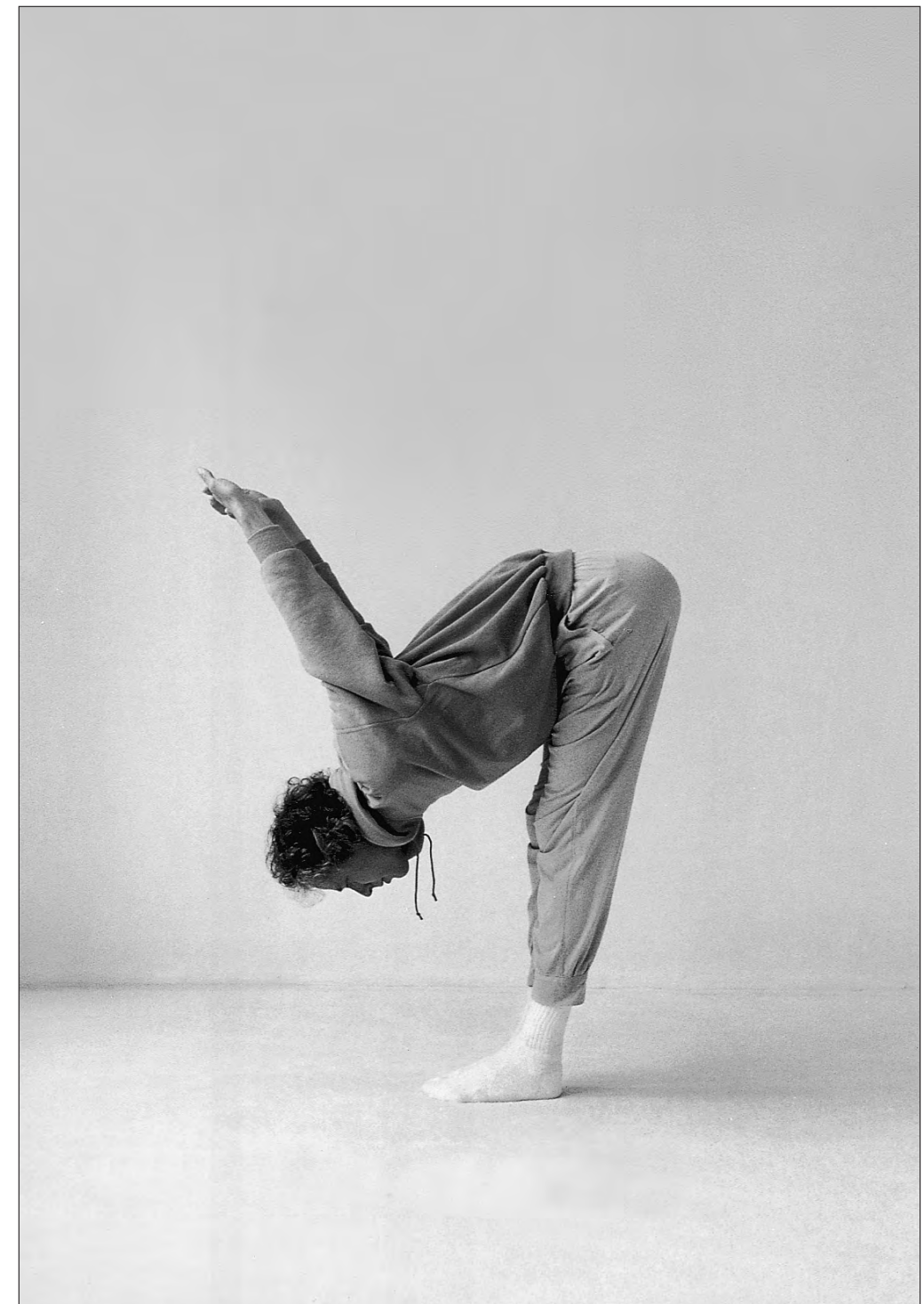
candrāsana, stehender Halbmond

Das Anspannen ins Rückwärtsbeugen soll immer den Brustkorb anheben und ein zu starkes Biegen der Lende vermeiden. Die Hüfte bleibt gerade. Die Bewegung soll des Weiteren emotionsfrei bleiben und konkret mit dem Bewusstsein geführt sein.



uttānāsana, starke Streckung nach vorne

Wie erlebt der Übende bei sich selbst die gebildete Form
im Verhältnis zur Dynamik?



uttānāsana, die starke Streckung nach vorne mit Armvariation

Bei dieser Variation wird der Brustkorb besser durchgearbeitet,
die Atemmuskulatur belebter und der Lungenraum freier.