

Über die Grundlagen meiner Yoga-Therapie

Eine Darstellung von Ernst Frattini

0 Zum Geleit

Diese folgenden Ausführungen, beschreiben mein Verständnis von Yoga, seinen Wirkungsweisen und seiner Vermittlung. Generell stehe ich auf dem Standpunkt, dass Yoga auf keinen Fall durch Unterricht zu vermitteln ist (außer natürlich in der Ausbildung zum Yoga-Therapeuten), sondern immer eine spezifische Form von Therapie darstellt. Ganz besonders in und durch meine Arbeit.

1 Yoga im populären Bewusstsein der Gesellschaft

Yoga. Das magische Wort asiatischer Herkunft. Anerkannt in der Gesundheitspolitik der europäischen Metropolen und Provinzen. Ein Zauberwort; stellvertretend für geschmeidigen, muskulösen, gesunden Körper. Angepriesen als Atemschulung zur Verbesserung der Konzentrations- und Merkfähigkeit. Als Tiefenentspannung für den gehetzten Menschen; als Weg um Ruhe zu finden (was spielerisch erlernt werden soll). Der neue Weg zur Gesundheit und Lebensfreude. Yoga hält fit. (Die Zitate stammen aus verschiedenen VHS-Programmen, Raum Pfalz). Und. Und. Und.

So wird Yoga angepriesen als tiefenentspannender Gesundheitsbringer: Ist das wirklich so? Oder auch? Oder nur zum kleinen Teil? Oder gibt es etwas Inneliegendes, das die Übenden übersehen, oder mit dem sie nie konfrontiert wurden? Was ist Yoga tatsächlich? Wie ist Yoga definiert? Wozu überhaupt Yoga? Was ist seine Wirkungsweise? Und was ist sein Ziel? Um dieser Frage nachzugehen möchte ich einen grundlegenden Einblick in die wichtigste Yoga-Philosophie geben.

2 Yoga in der Definition nach den Sutren des Patanjali

Mit den Yoga-Sutren des PATANJALI (relativ ungenau datiert: 1500 - 500 v. Chr.) liegt das wichtigste von eigentlich nur zwei Grundlagenwerken über Yoga vor, (die andere wichtige Schrift Hatha-Yoga Pradipika von SVATMARAMA, um 14. Jahrhundert n. Chr.) auf die ich noch weiter unten zu sprechen komme) und ist ein Erfahrungsbericht von verschiedenen Yoga-Meistern der Zeit über die Definition, Grundstrukturen und Wirkungsweisen von Yoga. Im Ursprungstext verfasst in Sanskrit.

Von allen mir zugänglichen Übersetzungen ist die von ECKARD WOLZ-GOTTWALD am nächsten für mein Verständnis für diese Sache. In der Sutra 1.2 wird Yoga definiert:

<i>Yogas</i>	<i>citta</i>	<i>vritti</i>	<i>nirodhah</i>
Yoga	Bewusstsein	Bewegung	aflösen/verzehren

Yoga beseitigt die Bewegungen des Geistes/Bewusstseins. So ist die genaue Übersetzung nach dem Wortlaut. Verschiedene Yoga-Meister übersetzen diese Sutre mit individueller Interpretation: Yoga ist die Unterdrückung der Multifikation der Psyche, oder auch Yoga ist jener Vorgang in der, der innere, seelische und geistige Zustand zur Ruhe kommt.

So übersetzt mein Yoga-Meister MAHINDRA diese Sutre mit: Yoga ist die Beseitigung der Störungen des Bewusstseins. Wie ist das zu verstehen? Es wird davon ausgegangen, dass die Praxis von Yoga alle Bewegungen des Geistes (Denkvorgänge/Emotionen/Wünsche/Hoffnungen) zur Ruhe kommen lässt, sie quasi auflöst; ist also eine Veränderung des Geistes welche die Auflösung von Abhängigkeiten beinhaltet. Um dann auch gleich anschließend die Zielrichtung zu benennen, wohin dieser Bewusstseins-Auflösungsprozess führt:

So die Sutre 1.3:

<i>Tada</i>	<i>drastuh</i>	<i>svarupe</i>	<i>avasthanam</i>
dann:	der Sehende	in der Wesensidentität	ruht
		Selbst	
		ursprüngliche Natur	

So ist denn die Übersetzung nach meinem Verständnis:

Seine wahre Form erkennen, auch In seinem Selbst ruhen. Yoga-Meister MAHINDRA übersetzt diesen Sachverhalt mit: Ist dies erreicht, erkennt der Suchende seine wahre Natur und wird eins mit ihr. So ist denn das Ziel von Yoga, dass der Übende in seinem Selbst ruht. Und das kann nur mit einem reinen, klaren, ruhigen Geist geschehen. Denn in Sutre 1.4 wird erwähnt:

<i>vritti-</i>	<i>sarupyam</i>	<i>itaratra</i>
Aktivitäten	Bindung:	die anderen

Die citta vrittis werden durch die Yoga-Praxis (*nirodah*) aufgelöst. Alle anderen Bewegungen des Geistes (*vrittis*), die nicht, noch nicht aufgelöst wurden, sind die anderen (*itaratra*) *vrittis*, welche den Menschen an der Oberfläche seines Wesens, seines äußeren Lebens, mit all seinen Wünschen, Träumen, Hoffnungen binden (*sarupyam*). Diese Bindungen sind Identifikationen mit der äußeren Welt, die den Menschen glauben lässt er sei selbst diese Identifikation. Zum Beispiel, dass der Mensch glaubt er sei selbst sein Statussymbol Haus, Bankkonto, Beruf, Fähigkeit etcetera. Das Selbst im yogischen Sinne besitzt keinerlei Identifikation. Diese Bindungen werden im Text allesamt mit Leid verbunden beschrieben.

Wie sieht denn nun die von PATANJALI beschriebene Yoga-Praxis aus? In den Sutren 1.23-29 gibt es nur einen beschriebenen Weg, und das ist der Weg von Meditation auf den Laut OM. Nicht mehr und nicht weniger. Allerdings mit den Hinweisen verbunden in Liebe und Hingabe an den Gott des Herzens zu meditieren, für all diejenigen die bereits in einem Glauben an einen Gott sind, oder sich auch in der gleichen Art und Weise in Liebe an das Innere Selbst richten, welches durch die Yoga-Praxis erreicht werden soll. Hier an dieser Stelle

sei erwähnt, dass die Yoga-Praxis nach PATANJALI einem Weg gleicht, der über verschiedene Stufen (acht an der Zahl) zum genannten Ziel führt. In der Sutre 2.29 werden diese Glieder des Yoga-Weges aufgelistet: Über grundlegende soziale und charakterliche Eigenschaften, als Gebote und Verhaltensregelungen beschrieben, die im weitesten mit den Mosaischen Gesetzen unserer Hemisphäre zu vergleichen sind (gewaltlos sein, nicht stehlen, nicht lügen, nicht habgierig sein), darf der Yoga-Adept mit *Asana* beginnen. *Asana* sind die heute überall bekannten Yoga-Körperhaltungen. Dann weiter über die bewusste Atemschulung, werden langsam die Sinne über Kontemplation nach Innen gerichtet, um dann weiter über die Konzentration in bestimmte innen liegende Energiezentren zur Meditation zu gelangen. Der yogisch höchste Zustand, wenn der Praktizierende also das Ziel in seinem wahren Selbst angelangt zu sein erreicht hat, wird als *Samadhi* bezeichnet. Hier an dieser Stelle sei erwähnt, dass *Samadhi* am Besten mit Einung zu übersetzen ist. Eins sein mit sich, in einem Zustand von Harmonie und Ausgeglichenheit. Allerdings gab es in der Yoga-Praxis zur Zeit PATANJALIS nur eine *Asana*, also eine Körperhaltung, die es galt einzunehmen und daraus die entsprechenden Energien zu schöpfen. Es war die Körperhaltung des aufrechten, stabilen und dennoch gelassenen Sitzens aus der heraus auf den Laut OM meditiert wurde. Diese eine Körperhaltung war zu wenig. Das war körperlich viel zu anstrengend. Sich hinzusetzen in eine Position und über mehrere Stunden darinnen konzentriert und meditativ zu verweilen, kann nicht sofort geschehen. Dieses von den Yoga-Weisen erkannt, wurden mehr und mehr Übungen entwickelt um den Körper geschmeidig und durchlässig zu gestalten, ihn ruhig und aufnahmebereit für feinstoffliche Energien vorzubereiten. Diese Weiterentwicklung des Yoga ist niedergeschrieben in der schon oben erwähnten Schrift Hatha-Yoga Pradipika (Das Licht Hatha-Yoga) von SVATMARAMA.

3 Yoga nach der Hatha-Yoga Pradipika von SVATMARAMA

Grundsätzlich zu erwähnen ist hier, dass diese Schrift einen reinen Erfahrungsweg beinhaltet. Die Hingabe und Liebe in der Praxis bleibt. Was keine Erwähnung mehr findet, ist die innere Ausrichtung auf den Gott des Herzens. Mehrere Körperhaltungen, auch bestimmte Atemtechniken und Vorschläge zur Ernährung werden vorgestellt mit ihren segensreichen Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit des Menschen. Das von PATANJALI beschriebene Yoga-Ziel bleibt allerdings ebenso: Der Samadhi-Zustand als höchste Form des zu realisierenden Seins.

Was beinhaltet jetzt dieser Erfahrungsweg?

Der Praktizierende hat aus den aus den verschiedenen Yogarichtungen, schon in damaliger Zeit, gleichermaßen wie heute, gibt es eine Fülle von Körperhaltungen, von Meister zu Meister unterschiedlich ausgeführt, teilweise auch gleich ausgeführt, aber mit unterschiedlichen Namen versehen, die *Asana* und Atemtechniken auszuführen und aus den daraus resultierenden Empfindungen der von der *Asana* wirkenden Kräfte seine ganz persönlichen Erfahrungen zu machen. Schon seit PATANJALI 1.18 und 1.50 wissen wir, dass im Nachspüren, nach der jeweiligen *Asana*, im angehenden *Samadhi*- oder auch Einungs-Zustand gewisse Impulse aus dem tiefen inneren des Bewusstseins

an die Oberfläche, sprich Wachbewusstseins kommen, als Informationen und Hinweise, wie der Yogi seinen weiteren Lebensweg zu gestalten hat. Diese Impulsgebung findet allerdings nur in einem ausgeglichenen und ruhigen Zustand des Geistes, also im Ergebnis der Praxis statt und stellt den im Wortlaut Hatha-Yoga angedeuteten Harmonisierungszustand des Menschen dar.

Das Wort *Hatha* ist eine Zusammensetzung von zwei Begriffen. *Ha* steht für Sonne und *Tha* steht für Mond. Beides sind Synonyme für die zwei unterschiedlichen im Menschen wirkenden Kräfte, die, der Dualität entsprechend, zwei Seiten der ursprünglich gleichen Sache anzeigen. Die Sonnenkraft steht beispielsweise für Mann/ hell/ Logik/ zusammenziehende Energie/Fülle, die Mondkraft entsprechend für Frau/ dunkel/ Kreativität/ dehnende Kraft/Raum. Und in der Zusammenziehung der Schreibweise Von *Ha* und *Tha* in einem Wort *Hatha* wird der Einigungsprozessgedanke von Yoga nach seinem ursprünglichen Sinn ausgedrückt: Yoga, aus der Sanskritwortwurzel *yur* stammend, bedeutet grundlegend so viel wie zusammenziehen/vereinigen/verbinden. Um es zusammenfassend auszudrücken ist Yoga seiner Natur nach ein erfahrungsorientierter Weg, der zum Ziel hat, durch eine bestimmte Körperpraxis die im Menschen unterschiedlich wirkenden Kräfte zu vereinen, um dann in dem daraus resultierenden Harmonisierungszustand die eigentlich ursprüngliche Kraft in ihm, seinen von menschlichen Bindungen freien Wesenskern, sein Inneres Selbst, zu realisieren.

4 Vermittlung der Meister von Yoga im Westen

In diesem Bewusstsein wurde seit Ende des 19. Jahrhundert der Lebensweg Yoga von verschiedenen wichtigen Yoga-Meister (SWAMI SIVANANDA/SWAMI VIVEKANANDA) die Praxis von Indien in den Westen transportiert. Dabei wurde auf bestimmte Spezifikationen des westlich kultivierten Menschen Rücksicht genommen und so die ganze Bandbreite der Yoga-Grundlage basierend auf fünf tragenden Säulen vermittelt. (Siehe dazu das Buch *Yoga*, im Gräfe und Unzer-Verlag erschienen und herausgegeben vom Sivanandazentrum/ München). Diese fünf Säulen und ihre kurz skizzierten Inhalte sind: *Asana* Mit den spezifischen, aus der Yoga-Tradition entwickelten Übungen und Körperhaltungen, *Asana* genannt, bewegt der Yoga-Praktizierende seinen Körper bewusst, weiß ihn zu flexibilisieren und ihn zu gesund zu erhalten, beziehungsweise ihn zu gesunden. Diese *Asana* fördern die Koordination, das Gleichgewicht, die Flexibilität, die Kraft und Ausdauer in einem harmonischen Verhältnis zueinander, befreien so die im Körper eingebundenen körperlichen wie psychischen Blockaden und lösen so durch ihre Wirkung vom Körper in den Geist hinein emotionale Disharmonien auf.

Pranayama

Bewusstes, tiefes und richtige Atmen entspannt Körper und Geist, und ernährt den gesamten Organismus mit aufbauender Lebensenergie Prana. Der Atem ist in erster Linie der Träger unserer Lebensenergie, ist die Kraft durch die bewusst wahrgenommen wird und ist so das Verbindungsglied der Empfindung zwischen unserem Körper und dem Geist.

Yoga-Nidra

Der Schlaf des Yogi trägt maßgeblich zur inneren Ausgeglichenheit bei. Jede praktizierende Person erfährt, was wahre und vollständige Entspannung für das Wohlbefinden bedeutet und wie wunderbar die entspannende, durch den Körper in den Geist sich hinein auswirkende Kraft, die tiefen inne liegenden Bewusstseinsschichten öffnet.

Ernährung

Durch eine dem Yoga-Weg entsprechende Ernährungsweise hat der Yogi die Möglichkeit den Körper zu reinigen und ihn gleichzeitig mit allen Vital- und Aufbaustoffen zu versorgen, die er für einen gesunden Stoffwechsel benötigt.

Meditation

Meditation ist fortgesetzte Konzentration. Durch sie weiß man nach und nach den Strom seiner Gedanken zu beruhigen, wirklich ruhig zu werden, sich besser zu konzentrieren und das körperliche, geistige und emotionale Innenleben zu beobachten. So wird man sich mehr und mehr seiner Selbst bewusst, spricht: seiner eigenen Ursprünglichkeit, der Kraft, welche hinter dem Geist wirkt.

5 Spezifikationen meiner Erfahrungen mit Energiearbeit am Menschen für die besondere Qualität von Asana

Als ich nach meiner Bandscheibenoperation 1986 mich entschloss eine Ausbildung zum Massagetherapeuten, basierend auf dem Wissen der asiatischen Medizin-Tradition zu absolvieren, hatte ich das Glück auf meinen ersten indischen Meister YOGI VIJAY zu treffen. Im Institute for Energy understanding and experience of India lernte ich, mit einem Abschluss Ende 1989 mit dem Titel Yogi, in erster Linie natürlich einen Menschen zu massieren. Allerdings waren meine dabei erlebten Erfahrungen mit bis dahin in meinem Leben, auch nicht in meinem Bewusstsein, mit nichts vergleichbar, was mir bis dahin bekannt war. Die Konfrontation mit der asiatischen Medizin-Kultur lehrte mich als erstes, dass der Mensch in seiner grobstofflichen Struktur, sprich Körper, auf einem Netz von feinstofflichen Energiekanäle aufgebaut ist. Diese Energiekanäle durchströmen den Körper von oben nach unten und umgekehrt, fließen überall; Kopf, Körper, Beine, Hände, Arme. Heute, Jahre später, hat dieses Wissen über die Bekanntheit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die mittlerweile Einzug gehalten hat in sehr viele Arztpraxen, Akupunktur wird als Therapie von den Krankenkassen bezuschusst, die Bewusstheit vieler Menschen erreicht. In der weiteren Arbeit Ausbildung zum Shiatsu-Energie-Massage-Therapeuten erfuhr ich durch eigene Wahrnehmung, dass diese Energiekanäle allesamt eine ganz eigene, spezifische Qualität haben, sprich, dass die in diesen Meridianen fließende Energie unterschiedlich ist.

Weiter: Jede dieser unterschiedlichen Energien wird produziert in einem eigenen Energiesystem im menschlichen Körper, meistens in den Organen. Und nicht nur, dass diese unterschiedlichen Energien in den Organen produziert werden, haben sie in ihrer eigenen Qualität die ursprüngliche Kraft gleichermassen für die grobstoffliche wie auch für die feinstoffliche, auch emotionale Gestaltung des Menschen verantwortlich zu sein.

Deutlicher: Jede Energie die im Körper in verschiedenen Meridiane strömt

hat eine bestimmte Qualität, welche den dazugehörenden körperlichen aber auch den entsprechenden emotionalen menschlichen Aspekt bestimmt und für ihn verantwortlich ist: Der körperliche Gesundheitszustand des Menschen entspricht seiner charakterlichen Qualität. Körper und Geist sind Eins. Weiter wurde es mir gegönnt durch jahrelange Praxis von ganz bestimmten Yoga-Asana jede einzelne dieser Energiebahnen mit ihrer dazugehörenden Energiequalität zu empfinden und auch diese ganz spezifischen Energien in mir selbst zu produzieren, um sie so während einer Shiatsu-Energie-Massage im zu behandelnden Körper herauszunehmen oder hineinzugeben, je nach dem wie der therapeutische Effekt erzielt werden sollte. Die Erfahrung mit dieser Energiearbeit begleitet mich durch tägliche Arbeit und Massagen seit dieser Zeit. Um die Ausführungen bis dahin zu diesem Thema etwas konkreter werden zu lassen beschreibe ich die Organenergien im Zusammenhang mit ihren emotionalen Zuständen.

Wobei wichtig ist anzumerken, dass immer zwei Organe zusammenarbeiten, entsprechend ihrer grundlegenden Energiestruktur, die in der TCM als Yin oder Yang bezeichnet werden. Yin ist das Synonym für die Mondkraft, in der Yoga-Philosophie ausgedrückt mit Tha, Yang entspricht der Sonnenkraft und ist benannt im Yoga mit Ha. Die Wirkungsweise von Yang ist die Fülle, also Inhalt, die Wirkungsweise von Yin ist Raum, die äußere Struktur. Ziel einer den Menschen wirklich harmonisierenden Therapie muss es sein, aus dem Verständnis der asiatischen Medizin-Philosophie heraus, die Energieverhältnisse beider zusammenwirkender Organpaare, so zu harmonisieren, dass sie miteinander ausgeglichen sind; sprich: Raum und Fülle haben das gleiche Maß. In einem ausgeglichenen energetischen Verhältnis der Organpaare zueinander haben Krankheitssymptome nur sehr wenig Raum um sich zu entfalten. Die aus der westlichen Medizin bekannten Entsprechungen der einzelnen Organe habe ich der Einfachheit halber hier weggelassen.

<i>Organpaar</i>	<i>dazugehörnde emotionale Bandbreite</i>	<i>ist verantwortlich für kontrolliert</i>
<i>Lunge/Dickdarm</i>	<i>Trauer und Unzufriedenheit</i>	<i>Raum/Leichtigkeit/Haut</i>
<i>Milz /Magen</i>	<i>Sorglos sein und sich sorgen</i>	<i>Stabilität/Sicherheit Selbstsicherheit, Akzeptanz</i>
<i>Herz/Dünndarm</i>	<i>Kummer und überglücklich sein</i>	<i>Stress/Schlaflosigkeit Innerer Antrieb/Blut</i>
<i>Nieren/Blase</i>	<i>Angst und Übermut</i>	<i>Emotionale Stabilität</i>
<i>Leber/Galle</i>	<i>ärgerlich sein und überfreundlich</i>	<i>Gelenke/Sehnen</i>

Wie ist das nun zu verstehen?

Jede emotionale Regung hat ihren entsprechenden körperlichen Widerpart. Hier ist anzumerken, dass die in den Meridianen fließenden Energien aller

meistens außerhalb ihrer ursprünglichen Harmonie sind. Woher diese Disharmonien kommen, ob sie durch bestimmte Sozialisierungserfahrungen sich im Körper entsprechend niederschlagen oder ob diese Disharmonien ganz einfach durch ein bestimmtes körperliches Krankheitssymptom hervorgerufen werden ist nebensächlich. Was zählt ist der Istzustand. Und hier greift meine Therapiemöglichkeit: In der Massage, in der direkten Arbeit am Menschen, ist es relativ einfach diese Energiebahnen mit entsprechenden Manipulationen wieder in ihren harmonischen Ursprungszustand zu versetzen, um so einen Menschen wieder in sein körperliches und seelisches Gleichgewicht zu führen: Beispiel: Leidet ein Mensch an Rückenschmerzen im unteren Lendenwirbelbereich, so hat sich dieser auf der emotionalen Ebene gleichermaßen mit der emotionalen Bandbreite von Angst und Überfreundlichkeit auseinandersetzen. Beide Aspekte dieser Emotionen sind immer da. Wie weit sie den Betroffenen belasten oder ganz Besitz von ihm ergriffen haben hängt damit zusammen, inwieweit die den unteren Rücken kontrollierende Blasenorganenergie in Disharmonie ist. Wird die Blasenorganenergie durch therapeutische Maßnahmen ausgeglichen, verschwinden nicht nur die Rückenschmerzen, auch die Angst löst sich auf.

Zur Yoga-Therapie: Dadurch, dass es mir möglich ist die im Körper strömenden Energien wahrzunehmen, auch in ihrer den Organenergien entsprechenden spezifischen Qualitäten, ist es mir möglich in einer jeden im Yoga zu praktizierenden Körperhaltung *Asana* diese Kräfte wahrzunehmen und sie denn auch entsprechend dem jeweiligen Krankheitsbild, körperlicher oder geistiger Natur, zu therapeutischen, sprich harmonisierenden Zwecken in meinen Yoga-Stunden einzusetzen. Durch den Körper, mit Übungen zur Gesundung seiner, in alle Emotionen, sprich in den Charakter des Menschen hinein harmonisierend und ausgleichend zu wirken, das ist meine, die von mir entwickelte Yoga-Therapie.

Dass Yoga überhaupt therapeutisch wirken kann wird in letzter Zeit immer mehr wissenschaftlich dokumentiert. Siehe dazu die Schrift von DR. CHRISTIAN FUCHS *Yoga im Spiegel der Wissenschaft*. Jetzt ist anzumerken, dass ich mit jeder Person, die zu mir in den Kurs kommt ein Gespräch führe über seine körperliche Befindlichkeit und seine Intentionen Yoga praktizieren zu wollen. Und dabei ist zu sagen, dass alle die kommen körperliche Beschwerden haben. Manche mehr und manche weniger. Rückenproblematiken, Gelenkschmerzen in allen Bereichen, Stresssymptomatiken wie Burn-Out-Syndrom oder Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Migräne sind die häufigsten Symptome die genannt werden. Das Bewusstsein Sehschwäche, Zahnproblematiken, Hörschwierigkeiten oder auch Kurzatmigkeit als körperliche Disharmonie in sich zu empfinden ist nicht groß ausgeprägt, dennoch sind diese Unausgeglichheiten vorhanden und erfahren entsprechende Behandlung. Die entsprechende Behandlung ist, dass ich mit dem Wissen über die körperlichen und seelischen Zustände der Personen, die zu mir in den Kurs kommen, einen Zyklus (verschiedene aufeinander abgestimmte *Asana*) zu einem die Energie-Disharmoniebereiche der Betroffenen entsprechenden vorbereite und die Praktizierenden ganz im Sinne Patanjalis durch diese Stunde führe. Es findet während der gemeinsamen Zeit kein Gespräch außer meinen Anweisungen statt. In vollkommener

Konzentration und Achtsamkeit erlebt der Übende, sich spürend durch einen sanften bewussten Atem, eine tiefe Körperreise, welche ihn durch die Erfahrungen der verschiedenen Körperhaltungen und den daraus sich befreienden und für den Praktizierenden wahrnehmbaren Kräfte, in einen wohligen Einungs-Zustand bringt; ihn seine Gegenwärtigkeit erleben lässt. Das ist das wirkende Harmonisierungsprinzip Yoga: Die inneren Kräfte des Menschen, die körperlichen wie die geistigen gleichermaßen, so zu harmonisieren, dass das Empfinden aufkommen kann wirklich zu sein im Augenblick, Eins mit sich zu sein. Das ist Yoga -Therapie. Mit irgendeiner Form von Unterricht hat das nichts zu tun.

6 Spezifikationen meiner Erfahrungen mit Energiearbeit am Menschen für die besondere Qualität von Prana

Im Kapitel 4 wurde der Begriff von Prana kurz vorgestellt und mit Lebensenergie übersetzt und bezeichnet. Die Arbeit mit dieser Lebensenergie ist ein wesentlicher Bestandteil der gesamten asiatischen Medizin. Da diese Lebensenergie ihrem Wesen nach nur unter sehr schweren Bedingungen nachzuweisen ist, findet die Arbeit mit dieser grundlegenden Lebenskraft in der westlichen Medizin nicht statt. Nur langsam, über den Einzug der Traditionellen Chinesischen Medizin und deren Akupunktur wird von ihrem Dasein Notiz genommen. In der TCM wird diese Lebensenergie als Chi bezeichnet. Die traditionelle Medizin Japans spricht von Ki, in der Indischen Yoga-Philosophie eben Prana.

Nach dem grundlegenden Verständnis ist Prana eine feinstoffliche Energie die den ganzen Raum, auch das ganze Weltall erfüllt. Der Mensch nimmt diese Lebensenergie durch Essen, Trinken, Atmen und durch die Haut auf. Im weiteren Verständnis der traditionellen asiatischen Medizin wird diese Lebensenergie auch durch kosmische Kräfte, woher diese auch immer kommen mögen, in einem gebündelten Energiestrahle durch den Scheitelpunkt des Menschen in sein Inneres gelenkt, um sich dann dort in die verschiedenen Qualitäten der unterschiedlichen Meridiane aufzuspalten. Der Mensch wird im Grunde seines Wesens ausschließlich von dieser Lebensenergie ernährt. Die jeweilige Nahrung, oder Getränk, ist nur das Vehikel welches ein bestimmtes Potential dieser Lebensenergie aufgenommen hat und sie in seiner spezifischen Form dem Menschen weiterreicht. Hier, an dieser Stelle eingefügt, möchte ich sagen, dass mein ganz persönliches Verständnis von dieser Lebensenergie Prana noch weiter reicht. Und diese nächste Aussage basiert letztendlich und einzig nur über mein spirituelles und energetisches Wissen, welches ich mir im Laufe meiner Tätigkeit in diesen Bereichen erworben habe:

Prana ist ihrem Wesen nach eine neutrale Kraft, welche durch die Gedanken und Emotionen des Individuums seine bestimmte Qualität erfährt. In dieser Aussage hat das alttestamentarische »jeder erntet das, was er sät« seine Grundlage. Hierin fusst die Auffassung, dass jeder seines eigenen Glückes Schmied ist, oder zutreffender ausgedrückt: Jeder Mensch hat die volle und alleinige Verantwortung für sein Leben, für seine Umwelt, für sein ganz persönliches Sein; da er derjenige ist, der durch seine Gefühle, Emotionen und Gedanken diese Lebensenergie in seinem Umfeld nach seinen eigenen Maßstäben gestaltet. Anders ausgedrückt: Denkt oder fühlt der Mensch Liebe, so ist Liebe

in seiner Umgebung, produziert er in sich Emotionen wie Hass oder Zorn, so ist das Ergebnis entsprechend. Diesem Naturgesetz folgend obliegt es dem Menschen darauf zu achten destruktives Gedankengut nicht in sich aufkommen zu lassen, um sich in seinem Grundwesen nicht in dieser destruktiven Form zu qualifizieren. Dieses Wissen hat seine kolossale Bedeutung auch für Krankheiten: Dieses so oft gebrauchte ich bin krank, oder ich fühle mich nicht gut, wird augenblicklich seine entsprechenden Spuren im Menschen hinterlassen. Dieses hier beschriebene Wissen war bis vor einigen wenigen Jahren das alleinige spirituelle Gedankengut, welches nicht allzu viel Menschen durch ihre spirituelle Arbeit, Meditation, erworben haben und konnte bestenfalls als eine Form von philosophischer Ansicht diskutiert werden. Erfreulicherweise melden sich heute immer mehr Quantenphysiker zu Wort und berichten, dass ihre neuesten Grundlagenforschungen genau dies bestätigen: Nährt sich der Forscher dem kleinsten grobstofflichen Detail Quark zum Aufbau der Materie, so zeigt sich die Qualität dieses kleinsten Bausteins darin, in welchem Gedankengut sich der Forscher ihm nähert: Denkt der Forscher: das ist Licht, so ist es Licht. Denkt er feste Substanz, so zeigt sich das Quark entsprechend. Siehe zu diesen Forschungsergebnissen den Dokumentarfilm Bleep, (Amerika 2005/Horizon-Verlag). Zusammenfassend ist der Standpunkt der jetzigen Quantenphysik: Der Mensch schafft sich seine eigene Realität. Und dieses Wissen ist jetzt nicht mehr irgendeine spirituelle Variante von irgendeiner Ansicht. Nein, dieses Wissen ist forschungsgenau und als Naturgesetz definiert. In diesem Bewusstsein lebend arbeite ich mit Menschen. Jeder einzelne hat die volle Verantwortung für sein Leben. Wissend, dass der Mensch absolut achtsam umzugehen hat mit destruktiven Emotionen und Ansichten, weil alles was von ihm ausgeht gleichermaßen wieder, in der gleichen Form, zu ihm zurückkehrt. Er selbst ist ausschließlich seine bestimmende Kraft, keine andere Kraft oder Zufall oder Schicksal bestimmen ihn.

Hier möchte ich nochmals zurückkommen auf die unter Punkt 2 erwähnten sozialen und charakterlichen Grundeigenschaften hinweisen, die PATANJALI erwähnt, und welche die ursprüngliche Lebenseinstellung für einen Menschen darstellen, welcher beginnt Yoga zu praktizieren. Kein Hass, kein Zorn soll in ihm sein, gewaltlos, nicht habgierig, emotional stabil soll er sein, frei von Missgunst und reinlich ist er und lebt ein Leben in Hingabe und Liebe. Doch wer sollte heutzutage Yoga, mit diesen charakterlichen Eigenschaften, beginnen zu dürfen zu üben? Wohl nur die Allerwenigsten, mich eingeschlossen. Wer hat heute noch diese charakterliche Qualität. Yoga zu verstehen heißt, dass mit seiner Hilfe eben dieser charakterliche Ausgleich gefunden werden kann: Mit jeder einzelnen der Yoga-Positionen wird in eine oder mehrere Energiekanäle des Menschen hingewirkt, um die darin fließende grundlegende Qualität der Energie zu harmonisieren, sprich auszugleichen. Es ist ein Praktizieren um in die energetische Mitte zu gelangen. Die emotionalen Bandbreiten des Menschen gleichen sich aus, die destruktiven Gefühle wie trauern, sich sorgen, Kummer mit sich herumtragen, in Angst oder Hass oder Zorn zu sein, lösen sich mehr und mehr auf in die emotionale Richtung von Gelassenheit. Es wird in sich eine gewisse Distanz zu den Gefühlen erarbeitet, welche es ermöglicht die Verfügungsbereitschaft (Herrschaft) über seine Empfindungen zu haben. Die Dinge mehr und mehr in einer Art von Gleicher Gültigkeit zu sehen und

zu erleben. Es geht in diesem Harmonisierungsprozess nicht darum keine Emotionen mehr zu haben, sondern darum sie zu handhaben, sich nicht mehr ohnmächtig greifen zu lassen, sie zu benutzen wenn es denn für das Leben von Nöten ist, sich aber nicht mehr von den Gefühlen beherrschen zulassen. In diesem Sinne wirkt Yoga als Harmonisierungsprozess. Als ein Weg über zunehmende Ausgeglichenheit von Körper und Geist in Bewusstheit zu sich selbst zu gelangen. Ein bewusster Weg in vollkommener Verantwortung für sich und sein Leben. Und für seine Gesundheit: Im Wissen, dass die Meridian-Energien genau in der Kraft oder Schwäche wie sie sind, die körperlichen Organfunktionen und deren Systeme bestimmen, und gleichermaßen in dieser, ihrer selben Kraft, auch die dazugehörigen charakterlichen Eigenschaften prägen, hat der Yogi zu praktizieren. Über die verschiedenen Asana gleichen sich die Energien des Körpers in Richtung Gesundheit aus. Entsprechend harmonisiert sich der Geisteszustand des Menschen. Durch diese zunehmende Bewusstheit für Gesundheit, Gefühle und Emotionen, in diesem neuen Erleben von Wohlbefinden, qualifiziert der Mensch seine Lebensenergie mehr und mehr konstruktiv. Diese Rückwirkung ändert sein Leben in vollkommene Gesundheit, in vollkommenes Glück.

7 Schlussbemerkung

In diesem Sinne stellt dieses von mir entwickelte, hier unten dargestellte Logo meine Arbeit dar: Aus der Mitte wirken die beiden grundlegenden, das menschliche Sein bestimmende Kräfte von Ha und Tha, oder auch von Yin (dunkel/ linke Seite des Menschen) und Yang (hell/rechte Seite des Menschen). Die violette Farbe steht für die auflösende /verzehrende Kraft/Licht Shivas, die goldene Farbe steht für die aufbauende Energie/Licht Krishnas, welches die durch das violette Licht geschaffenen neuen Freiräume mit seiner konstruktiven Kraft ausfüllt. Der Ausgleichsprozess dieser beiden (die Bewegungsrichtung der Kräfte folgt dem Uhrzeigersinn, entsprechend der Drehrichtung der körpereigenen Energien) geschieht im Bewusstsein der spezifischen Qualitäten der fünf Elementenenergien. Ist dieser Ausgleich erreicht, erfährt der Mensch seine Wahre Identität und ist wieder bewusst in Verbindung mit seinem Ursprung, der Lebensquelle. Dargestellt durch den Kreis, die Unendlichkeit symbolisierend.

