



Aktivierung der Selbstheilung

Therapeutisches Yoga gewinnt in den letzten Jahren immer mehr an Interesse. Benutzt werden Elemente aus verschiedenen Yoga-Stilen, um eine größtmögliche Effizienz in der Aktivierung der Selbstheilungskräfte zu erreichen. Die Bandbreite der Anwendungsmöglichkeit umfaßt sowohl körperliche wie emotional-geistige Bereiche.

Reinigen, Harmonisieren, Stärken

Therapeutisches Yoga arbeitet auf verschiedenen Ebenen mit den Grundprinzipien „Reinigen, Harmonisieren, Stärken“.

Stellen Sie sich vor, der Mensch ist ein körperenergetisches System, in dem Energie (Sanskrit: Prana) durch Kanäle (Sanskrit: Nadis) fließen kann. Ein System, in das Energie ein- und ausfließen kann. Je harmonischer die Energie fließt, je klarer und kräftiger sie ist, um so gesünder reagiert ein solches Körpersystem.

Treten Blockaden im Fluß dieser Energie auf, so entsteht ein Ungleichgewicht. Die Energie oder die Lebenskraft staut sich, ist an einer Stelle zu viel, an anderer zu wenig vorhanden. Sie beginnt, ähnlich wie Wasser, das zu lange steht, schal zu werden. An diesem Punkt nutzt der Yoga-Therapeut Reinigungsübungen, um

Therapeutisches Yoga

abgestandene Energie abfließen zu lassen. Vielleicht kennen Sie den Zustand, in dem Sie mehr schlafen möchten, weil Sie sich müde fühlen, nur um sich nach dem Schlafen noch müder zu fühlen. In der Yoga-Therapie ist dies ein deutliches Zeichen von „innerer Vergiftung“. Durch Übungen der Reinigung und anschließende Stärkungsübungen kann das gestörte Körpersystem wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Ist an einer Stelle wiederum zuviel Energie, so ist das als ob Sie die Hand über eine Kerze halten. Zuviel Energie zur falschen Zeit am falschen Ort. Hier werden Harmonisierungsübungen eingesetzt, um die Energie gleichmäßig über den Körper zu verteilen.

Ist in einem Körpersystem zu wenig Energie vorhanden, so daß äußere Einflüsse - seien sie physischer oder psychischer Art - unkontrolliert eindringen können (Hypersensitivität), so werden Stärkungsübungen benutzt; Übungen, die das Körpersystem kräftigen und mit mehr Lebenskraft und Energie versorgen.

Der Yoga-Therapeut erkennt, wann ein Körpersystem der Reinigung, der Stärkung oder der Harmonisierung bedarf und ist in der Lage, körperenergetische Übungen diesen drei Bereichen zuzuordnen und mit ihnen auf den verschiedenen Ebenen von Körper bis Seele zu arbeiten.

Körperliche Ebene

Auf körperlicher Ebene werden Muskeln und Organe systematisch so bewegt und massiert, daß der Abtransport von Schlacken und die Zufuhr von Nährstoffen optimiert wird. Muskeln und Organe können sich dabei, zusammengepreßt wie ein Schwamm, von Altem, Verbrauchtem entleeren und im entspannten Zustand mit neuen, kraftspendenden Substanzen füllen. Bewußte Atemübungen und Atemlenkung unterstützen diesen Vorgang zusätzlich durch verstärkte Zufuhr von Prana.

Energetische Ebene

Auf energetischer Ebene geht das therapeutische Yoga davon aus, daß Prana im feinstofflichen Körper auf den Nadis durch den Körper fließt und ihn über dieser Kanäle mit Lebensenergie versorgt. Blockaden, die in diesem Energiefluß entstehen, werden durch Pranayama (Atemschulung), Bewegung und Bewußtseinsschulung (Prana-Lenkung) gelöst.

Emotionale Ebene

Auf emotionaler Ebene hat sich besonders der Ansatz aus der Nada-Brahma-Therapie nach Mukunda bewährt. Hier werden emotionale Blockaden durch Ton, Rhythmus und Stimmklangübungen gelöst. Eine Technik, die auf dem alten Wissen der Nada-Yogis beruht.

Grundschiwingung

In der Nada-Brahma-Therapie erhält der Grundton eines Menschen eine große Bedeutung. Diese Grundschiwingung ist sozusagen das Zuhause, zu dem die Stimme immer wieder zurückkehrt. Durch die Bestimmung des Grundtones lassen sich Persönlichkeitsmerk-

