

ANNA TRÖKES

Mit
Yoga
zur
Selbstheilung



ÜBUNGEN ZUR STÄRKUNG UNSERES
IMMUNSYSTEMS

MIT EINER EINFÜHRUNG VON
DR. HOLGER CRAMER

NIKOL
VERLAG

Inhalt

Die zentrale Rolle von Immun- und Nervensystem	17
Wie funktioniert das Immunsystem?	17
<i>Verschiedene Abwehrmechanismen</i>	18
<i>Unspezifische und spezifische Abwehrsysteme</i>	19
Einblicke ins Nervensystem	21
<i>Das Ende der Trennung von Körper und Geist</i>	21
<i>Die vier Instanzen des Nervensystems</i>	22
Das zentrale Nervensystem (ZNS)	23
<i>Bewusstsein und Großhirn</i>	23
<i>Funktionsfelder der Großhirnrinde</i>	24
<i>Das »Ich« und das Frontalhirn</i>	25
<i>Emotionen und Reflexe: weitere wichtige Hirnregionen</i>	26
<i>Fühlen und Verhalten – und die Botenstoffe im Gehirn</i>	27
Das vegetative Nervensystem (VNS)	29
<i>Der Sympathikus und die Stressreaktion</i>	29
<i>Der Parasympathikus und die Erholung</i>	29
Warum Stress die Systeme schwächt – und wie Yoga helfen kann	30
<i>Wie das Notfallprogramm auf Dauer krank macht</i>	30
<i>Wieso ist chronischer Stress so gefährlich?</i>	31
<i>Stressempfinden und die Entspannungsantwort</i>	32
<i>Von der inneren Haltung zur Heilung – und wie Yoga dabei hilft</i>	33
Zur Einsicht kommen: Was uns krank macht – und was uns heilt	35
Stressoren der Neuzeit	35
<i>Ständige Überforderung macht krank</i>	37
Gesundheit durch inneres Gleichgewicht	38
<i>Über Homöostase und Allostase</i>	38
<i>Warum eine mentale Entspannungsantwort wichtig ist</i>	40
<i>Entscheidend: Der achtsame Ruhe- oder Default-Modus</i>	41
Wir sind, was wir fühlen und denken	42
<i>Stressgefühle entstehen durch Bewertungen</i>	42

Wie unsere Gedanken und Gefühle auf unseren Körper wirken – und umgekehrt	44
<i>Das Konzept der »somatischen Marker«</i>	44
<i>Über die Vernetzung von Körper und Geist</i>	45
Emotionale Reaktionstypen: Wie unser Gehirn Gefühle und Gedanken bestimmt	48
<i>Das Stirnhirn: Zentrale Schaltstelle für Gefühle und Entscheidungen</i>	48
<i>Die emotionalen Reaktionstypen nach Davidson</i>	49
<i>Wie Gedanken und Gefühle die Heilung beeinflussen</i>	54
<i>Die förderliche Ausprägung der emotionalen Stile stärken</i>	55
<i>Achtsamkeit als Schlüssel zur Selbstwirksamkeit</i>	57
Die Polyvagal-Theorie und die drei Aspekte des vegetativen Nervensystems	58
<i>Die zwei Äste des Parasympathikus</i>	58
<i>Stephen Porges und sein erweitertes Modell des vegetativen Nervensystems</i>	59
<i>Die »Vagus-Leiter« und der Totstellreflex im dorsalen Modus</i>	60
<i>Regulativ: Die vagale Bremse</i>	62
<i>Die Vagus-Leiter im Alltag</i>	63
Wie sich Stress aufs Immunsystem auswirkt	64
<i>Chronischer Stress schwächt das Immunsystem</i>	65
Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie	67
<i>Ein tieferes Verständnis dafür, was uns krank macht und was uns heilt</i>	67
<i>Selbsterforschung dient der Forschung</i>	68
<i>Die psychosomatische Reaktion bei Stress</i>	69
<i>Chronisch krank durch Kindheitstraumata</i>	74
<i>Hilfreich: das kognitiv-behaviorale Stressmanagement</i>	75
Wege zu einem stabilen und resilienten Nerven- und Immunsystem	81
Wieder flexibel und anpassungsfähig werden	81
Achtsamkeit entwickeln	82
<i>Achtsamkeit: der Begriffskontext</i>	82
<i>Achtsamkeit im Alltag</i>	84
Körperbewusstsein entwickeln	88
<i>Wie wir »körperblind« werden</i>	88
<i>Die Selbstwahrnehmung mit Yoga schulen</i>	89

Selbstmitgefühl entfalten	90
<i>Von Perfektionismus, mangelnder Selbstsicherheit und alten Glaubenssätzen</i>	91
Selbstmitgefühl wagen	92
<i>Gefühle annehmen statt ablehnen</i>	93
Die Einübung einer individuellen Yogapraxis	95
<i>Klarheit gewinnen mithilfe der vier heilsamen Geistesqualitäten</i>	95
<i>Das passende Yogaprogramm finden</i>	96
<i>Der Körper als Ort der Wahrheit</i>	96
Meditieren lernen	97
<i>Ein sich selbst organisierender Prozess</i>	98
<i>Sich Schritt für Schritt dem Zustand der Meditation annähern</i>	99
Die Selbstheilungskräfte mit Yoga stärken	103
<i>Durch Gleichmut und Gelassenheit ins innere Gleichgewicht</i>	103
Yoga – ein Erkenntnisweg	104
<i>Über Leid und Selbsterkenntnis</i>	104
<i>Atma Vidya: Yogapsychologie und echtes Wissen</i>	105
<i>Wer bin ich?</i>	106
<i>Vom Opfer der Umstände zum Gestalter des eigenen Seins werden</i>	106
<i>Achtung: Stress kann uns zurückwerfen!</i>	108
Wege aus dem Leid am Beispiel der Bhagavadgita	108
<i>Arjunas Erkenntnisweg</i>	109
<i>Mit Herausforderungen anders umgehen</i>	111
Wege aus dem Leid mit den Mitteln des modernen Yoga	112
<i>Wie der Yoga helfen kann</i>	112
<i>Die yogische Lebenshaltung</i>	112
<i>Entspannung im Stress finden</i>	113
<i>Die Wirkung auf der psychoneuroimmunologischen Ebene</i>	113
Worum es beim Yogaüben geht	114
<i>Die Yogamatte als Versuchslabor</i>	114
<i>Die Selbstwahrnehmung schulen</i>	114
<i>Guten Yogaunterricht erkennen</i>	115
<i>Durch Gelassenheit in den Entspannungsmodus finden</i>	115
<i>Immunsystem und Salutogenese stärken</i>	116

Einführung in die Yogapraxis	117
Über die Wirkung der Übungen	117
<i>Der körperliche Aspekt</i>	117
<i>Der mentale Aspekt</i>	119
Über das Üben	120
<i>Die Übungspraxis gestalten</i>	120
<i>Lächeln</i>	124
Bewegungsabläufe & Asanas zur Stärkung der Selbstheilungskräfte	127
Dynamische Kundalini-Übungen für mentale Entlastung und Stressabbau	127
<i>Die Arme entspannt um den Körper schwingen lassen</i>	128
<i>Die Arme nach hinten oben schwingen</i>	129
<i>Arme und Beine über Kreuz schwingen</i>	130
<i>Rhythmisches Heranziehen des Beins</i>	131
<i>Rhythmisches Drehen mit den Armen in der Grußhaltung</i>	132
Übungen und Bewegungsabläufe mit dem Fokus auf Durchlässigkeit	133
<i>Flankendehnung im Vierfüßlerstand</i>	134
<i>Bewegungsablauf Kind – Katze – Kind</i>	135
<i>Bewegungsablauf Kind – Katze – Hund</i>	136
<i>Der Hund, der sich dehnt (Adho mukha shvanasana)</i>	138
Übungen zur Entspannung des Zwerchfells	139
<i>Beckenkreisen im Vierfüßlerstand</i>	140
<i>Das freudige Hündchen</i>	141
<i>Krokodil-Varianten</i>	142
Übungen zur Faszienentspannung im unteren Rücken	144
<i>Beckenkreisen in der Rückenlage – Füße am Boden</i>	145
<i>Seitliches Schwingen der Beine</i>	146
<i>Beckenkreisen in der Rückenlage – Beine am Bauch</i>	146
<i>Päckchenhaltung (Apanasana-Variante)</i>	147
<i>Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule</i>	148
Bewegungsabläufe, die Erde und Himmel verbinden	152
<i>Himmel und Erde verbinden</i>	153
<i>Kleiner Sonnengruß</i>	154

Asanas als Stressantwort	157
<i>Sich mit der Symbolik verbinden</i>	157
<i>Asanas als Erfahrungsfelder</i>	158
Grundhaltungen	158
<i>Bequemer Sitz (Muktasana) · Fersensitz (Virasana)</i>	159
<i>Berg (Tadasana)</i>	160
Haltungen, die stabilisieren	162
<i>Machtvolle Haltung (Utkatasana)</i>	163
<i>Allgliederhaltung (Purvottanasana)</i>	164
<i>Boot (Navasana)</i>	165
Haltungen für Weite und Kraft	166
<i>Kobra (Bhujangasana)</i>	167
<i>Schwalbe (Shalabhasana-Variante)</i>	168
<i>Heldenhaltung (Virabhadrasana)</i>	170
<i>Gestreckte Flankendehnung (Utthita Parshva Konasana)</i>	172
Haltungen, die ausgleichen	174
<i>Schulterbrücke (Dvi pada pittam)</i>	175
<i>Umkehrhaltung (Viparita Karani Mudra)</i>	176
<i>Variante: Gestützter Schulterstand</i>	177
<i>Hund, der nach unten und innen schaut (Adho mukha shvanasana)</i>	178
<i>Gedrehter Sitz (Parivrittana)</i>	179
<i>Halber Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)</i>	180
<i>Baum (Vrikshasana)</i>	181
Haltungen, die beruhigen	182
<i>Vorbeuge in der Grätsche (Prasarita Padottanasana)</i>	182
<i>Kopf-zum-Knie-Haltung (Janu Shirshasana)</i>	183
<i>Schildkröte (Kurmasana)</i>	184
<i>Kindhaltung (Yoga Mudra)</i>	185
Pranayamas zur Stärkung der Selbstheilungskräfte	187
<i>Den Geist mithilfe des Atems beruhigen</i>	187
<i>Der Atem im Yogasutra</i>	188
Atem und Bewegung mit Betonung der Ausatmung	189
<i>Betonung der Ausatmung mit einer Bewegung der Arme – in der Rückenlage</i> ...	190
<i>Betonung der Ausatmung mit einer Bewegung der Arme – im Stand oder Sitz</i> ..	190
<i>Ausatmend in die Vorbeuge kommen</i>	191

Verfeinerung des Atems	192
<i>Den Atem entspannen</i>	193
<i>Atmen mit einem inneren Lächeln</i>	194
<i>Lächelnd den Atem entspannen</i>	195
<i>Variante: Lächelnd Heilenergie verströmen</i>	195
Klassische Atemübungen des Hatha-Yoga	196
<i>Reinigungsatmung (Kapalabhati light)</i>	196
<i>Die Atmung mit dem Reibelaut (Ujjayi)</i>	198
<i>Wechselatmung (Nadi shodhana)</i>	199
<i>Wechselatmung mit Reibelaut (Pratiloma Ujjayi Pranayama)</i>	201
<i>Herzatem (Sitkarin)</i>	203
<i>Bienensummen (Bhramarin)</i>	204
<i>Variante gemäß der Gheranda-Samhita</i>	205
<i>Tiefe-Ruhe-Atmung (Murccha)</i>	206
<i>Subtiles Atmen (Kevala Pranayama)</i>	207
Entspannung und Meditation	209
Entspannungshaltungen	209
<i>Wichtig für die Übungspraxis</i>	210
<i>Entspannung in der Rückenlage (Shavasana)</i>	212
<i>Entspannung in der Bauchlage (Makarasana)</i>	213
<i>Entspannung in der Bauch-Seitenlage</i>	214
<i>Entspannungshaltung für den Rücken</i>	215
<i>Entspannungsübung für den Bauch</i>	216
<i>Entspannungshaltung für den Brustraum</i>	216
<i>Entspannungshaltung für den Geist</i>	217
<i>Ruhende/gestützte Schildkröte (Salamba Kurmasana)</i>	218
<i>Kutschersitz</i>	219

Mentale Entspannungsübungen	220
<i>Sich selbst wahrnehmen (Mini-Bodyscan)</i>	221
<i>Wahrnehmen, was ist (Bodyscan)</i>	221
<i>Entspannen der Haut</i>	224
<i>Yoga Nidra</i>	225
Meditationen	227
<i>Achtsamkeitsmeditation</i>	228
<i>Dankbarkeitsmeditation</i>	230
<i>Meditation für Selbstmitgefühl (Maitri-Meditation)</i>	232
<i>Maitri-Meditation für andere</i>	233
<i>Mit dem Herzen atmen</i>	234
<i>Meditation auf das Licht im Herzen, das von Leid unberührt ist</i>	235
<i>Meditation über das Selbst</i>	236
<i>Meditation über die innere Achse</i>	237
<i>Meditation über die Intelligenz und Kraft des Lebens</i>	239
<i>Naturmeditation – ein meditativer Morgenspaziergang</i>	241
<i>Gehmeditation</i>	242
Gesund werden – gesund bleiben	244
Dank	248
Hilfreiche Adressen	248
Sachregister	249
Literatur.....	254
Über die Autoren	256

Einleitung

Wir leben in einer Welt, in der einerseits der Standard unserer Gesundheitsversorgung immer besser wird und andererseits der Krankenstand allgemein immer weiter ansteigt. Gleichzeitig erlebt jeder von uns, dass viele der Ärzte, denen wir uns seit Jahren anvertrauen, immer weniger Zeit für uns haben, weil sie mit Bürokratie und Kostenfaktoren kämpfen. Und wenn wir wirklich einmal ins Krankenhaus müssen, können wir plötzlich am eigenen Leib spüren, was das Wort »Pflegerotstand« bedeutet.

Dies gehört wahrscheinlich mit zu den Gründen, warum immer mehr Menschen ihre Heilung und Gesundheitsvorsorge selbst in die Hand nehmen wollen und nach Möglichkeiten suchen, sich wirksam um ihr eigenes Wohlergehen zu kümmern. Und Yoga ist dafür ein Übungsweg, der mit seinen gut erforschten und seit Langem bewährten Methoden helfen kann, die Selbstheilungskräfte zu unterstützen, die in jedem von uns angelegt sind.

Der Begriff der »Selbstheilung« gewinnt offensichtlich gerade sehr an Bedeutung, und viele Vertreter der Mind-Body-Medizin wie Anna Paul, Tobias Esch und Andreas Michalsen finden mit ihren Büchern ein großes Echo.

Die Vorstellung, dass unser Körper, unsere Seele und unser Geist starke Selbstheilungskräfte besitzen, ist seit der Antike in allen naturheilkundlichen Systemen fest verankert. Und irgendwie weiß auch jede und jeder von uns aus eigener Erfahrung, dass wir die meisten Erkrankungen irgendwann hinter uns lassen, auch ohne genau zu verstehen, was die Heilung begünstigt oder manchmal auch verzögert hat.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Mind-Body-Medizin ergänzen heute diese Erfahrungsmedizin und helfen uns, mehr und besser zu verstehen, welche Faktoren wichtig sind, damit unser Körper seine Selbstheilungs- und Regenerationsprogramme starten und erfolgreich durchführen kann. Als besonders wichtig erweisen sich dabei die Forschungen der Psychoneuroimmunologie, die deutlich gemacht haben, wie machtvoll, ungünstig und schädlich Stress auf uns wirkt. Noch vor einigen Jahren wurden stressbedingte Beschwerden fast abschätzig als »einfach (nur) psychosomatisch« abgetan, und wenn es uns nicht gut ging, kam noch das ungute Gefühl hinzu, dass wir uns unsere Symptome nur einbilden. Heute wird Stressbelastung mit ihren komplexen biochemischen Wirkweisen, die bis tief in die Zellen hineinreichen, zunehmend in ihrem umfassenden Krankheitswert erkannt.

Und wir können erkennen, was uns krank macht! Es ist tatsächlich fast immer Stress – also das allumfassende Phänomen, das die Weltgesundheitsorganisation WHO zur »bedeutendsten Seuche des 21. Jahrhunderts« erklärt hat!

Es ist der Stress, den wir uns in unserer Arbeitswelt erschaffen haben, die den Bedürfnissen der Leistungs- und Konsumgesellschaft – und nicht des einzelnen Menschen – gehorcht. Es ist der Stress, der entsteht, weil so viele von uns verinnerlicht haben, dass es unabdingbar sei, immer zu funktionieren, immer gut dazustehen und leistungsfähig und stressresistent zu sein.

Die Stressforschungen der letzten Jahre zeigen sehr deutlich, dass unser Nervensystem nicht unterscheiden kann zwischen einem Gedanken, der uns Stress macht (»Oh Gott! Werde ich den Abgabetermin schaffen?«), oder dem immer wieder gern zum Leben erweckten Säbelzahn tiger. Während wir die Gefährdung durch den Säbelzahn tiger in grauer Vorzeit aber zumeist durch Kampf oder Flucht lösen konnten, sind wir unserem eigenen Denken in der Regel ständig ausgeliefert. Wenn uns der Abgabetermin »nicht mehr aus dem Kopf geht« – wie man so treffend sagt –, dann ist das Stresssystem des Körpers ständig aktiviert. In der Folge bekommt der Körper Probleme, weil seine Reparatursysteme unter Stress nicht wie benötigt arbeiten, das Immunsystem schwächtelt, die Verdauung stockt oder zu aktiv wird, die nächtliche Ruhe gestört ist und so weiter.

Unser Stress beginnt also im Kopf! Folglich muss Selbstheilung auch genau dort beginnen. Und hier kommt der Yoga ins Spiel. Sein Übungsweg und seine Konzepte sind inzwischen auch klinisch gut erforscht und werden zunehmend im Rahmen der Mind-Body-Medizin eingesetzt.

Yoga hat sich – wie der Buddhismus – von alters her als ein Weg der Selbsterforschung verstanden. Die Meister des Yoga haben über die Jahrhunderte hinweg eine Vielzahl von Konzepten entwickelt, die uns verstehen lassen, warum wir Leid (im Yoga *Duhkha* genannt) erfahren und welche Möglichkeiten es gibt, dieses Leid zu lindern und zu vermeiden. Die Meister wussten auch, dass leidvolle Gedanken dazu führen, dass wir uns schlecht fühlen, und dass uns eine innere Ausrichtung, die wir als belastend erfahren, auf Dauer krank macht.

Deswegen gilt im Yoga schon immer der Grundsatz: *Wenn Stress und Leid im Kopf beginnen, dann enden sie auch dort!* Yoga schaut in seinen vielen Lehrtexten genau darauf, wie unser Geist und unser Gemüt funktionieren und unter welchen Bedingungen *Duhkha*, das Leid (wörtlich: ein dunkler, enger Raum), entsteht. Die Texte bieten uns Erkenntnisschritte aus dem Leid an und Übungsmethoden, die uns ermöglichen, über die Wiedererlangung unseres mentalen Gleichgewichts zu dem körperlichen Gleichgewicht zurückzufinden, das wir Gesundheit nennen.

Yoga setzt dabei immer auf die Kräfte der Selbstheilung. Seine Konzepte helfen uns, zur Einsicht zu gelangen und zu verstehen, wie wir uns unseren eigenen Geist zum Freund machen können (*Chitta Prasadana*), damit er uns darin unterstützt, dem Leben mit mehr Gelassenheit (*Vairagya*) und Zufriedenheit

(*Santosha*) zu begegnen – denn beides baut uns innerlich auf und macht uns dadurch stressresistenter.

Yoga betrachtet uns immer als eine Geist-Seele-Atem-Körper-Einheit und hat deswegen immer ganzheitliche Heilung beziehungsweise ein Heilwerden an sich im Blick. Der Yogaweg beginnt mit Erkenntnis (*Jñana-Yoga*). Dann sollen wir uns mit dem Erkannten – mit unseren Einsichten – Zeit nehmen für die Selbstreflexion (*Dhyana-Yoga*), um zu überdenken, wie wir sie in unser Leben integrieren können. Und dann erst kommt das Handeln (*Karma-Yoga*) – ein Handeln, das sich bewusst nicht an Erwartungen und Resultaten ausrichtet. An diesem bewährten Weg orientiert sich auch der Aufbau dieses Buches.

Zuerst werden Dr. Holger Cramer und ich erläutern, wie unser Nervensystem, unser Immunsystem und vor allem unser Geist und Gemüt funktionieren, damit wir erkennen können, warum sich bestimmte Denk-, Gefühls-, Verhaltens- und Handlungsmuster in uns entwickelt haben – und wie sie sich in jeder und jedem von uns auswirken.

Ich werde die Grundlagen der Selbstheilung mit dem modernen Konzept der Allostase (Selbstregulation des Organismus) erklären und erläutern, warum wir immer dann, wenn unser Körper auf eine Stresserfahrung antwortet, zwingend eine Entspannungsantwort brauchen, um ihm zu helfen, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Ich möchte Ihnen helfen zu verstehen, warum genau unser Körper so stark darauf reagiert, was wir denken, und in welche Richtungen unsere inneren Einstellungen und Haltungen weisen. Dabei werden uns die Erkenntnisse von Antonio Damasio (unter anderem über die »somatischen Marker«) ebenso hilfreich sein wie das Konzept der »emotionalen Reaktionstypen«, das der Neurowissenschaftler Richard Davidson entwickelt hat.

Beide Wissenschaftler arbeiten schon lange, vermittelt durch das *Mind & Life Institute*, mit dem Dalai Lama zusammen, und beide lassen uns wissen, über welche unglaubliche Gestaltungskraft unser Geist verfügt – wenn wir sie nur erkennen und richtig einzusetzen wissen.

Für mich persönlich war die Erkenntnis, dass unser Vagusnerv in seinen Funktionen eindeutig zweigeteilt ist, äußerst wichtig, weswegen ich ausführlich auf die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges eingehen werde. Sie half mir nicht nur, meine Reaktionen auf bestimmte Situationen (überhaupt erst einmal!) zu verstehen, sondern auch, die wahre Rolle des sympathischen Anteils unseres vegetativen Nervensystems im Stress zu erkennen. Daher kann ich es heute mehr als einen Mobilisator sehen und nicht nur als eine Kraft in mir, die nichts anderes kann, als mich zur Flucht oder zum Kampf zu bewegen.

Und ich habe sehr von der Selbsterforschung meines persönlichen Stress- und Wohlfühlprofils profitiert: Ich kenne jetzt die Faktoren, die mich stressen

und die mir guttun, und die Ressourcen, die mir, wenn ich Stress erfahre, zur Verfügung stehen, um mich ganzheitlich zu unterstützen (zum Beispiel Yoga machen ☺).

Bei der Durcharbeitung der Lehrbücher und beim wiederholten Hören der Vorträge von Christian Schubert, der führend in der Erforschung der Psychoneuroimmunologie ist, habe ich plötzlich verstanden, warum ich wann (seit meiner Kindheit) krank war und warum meine Eltern sich in Krankheiten verstrickten, die sie kein sorgloses Alter erfahren ließen. Aber auch Prof. Schubert weiß, dass jede und jeder von uns zu jedem Zeitpunkt beginnen kann, besser für sich zu sorgen und so die eigene Gesundheit und Gesundheitsvorsorge zu unterstützen. Er setzt dabei – neben Yoga – darauf, dass schon die Erkenntnis krankmachender Muster hilfreich ist, denn erst dann können wir sie durch gesundheitsfördernde Muster ersetzen.

Mit diesen Erkenntnissen im Gepäck werden wir uns schließlich der praktischen Umsetzung zuwenden, aber noch nicht gleich auf der Matte. Das würde nichts nützen, weil erst noch die so wichtige Phase folgen muss, in der das Erkannte integriert wird.

Wichtig ist daher nun die Frage, *wie* wir üben sollten, damit wir uns damit wirklich etwas Gutes tun. Heute wissen wir, dass in dieser Hinsicht Achtsamkeit die Haupttugend jeder Übungspraxis sein muss. Nur sie kann uns von unseren Automatismen erlösen und uns zu vertiefter und genauer Körper- und damit Selbstwahrnehmung führen. Wir werden auch erfahren, warum Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl unverzichtbar sind, damit wir nicht immer wieder unbewusst in die Falle unserer eigenen Erwartungen tappen, und dass uns nur aus diesen heilsamen Geisteskräften wahre innere Entspannung erwachsen kann.

Ich werde dann alles, was wir bis dahin an Erkenntnissen, Einsichten und Wissen gesammelt haben, noch einmal eng mit den Yogakonzepten verknüpfen – und dann geht es ab auf die Matte.

Sie werden erfahren, warum bestimmte Asanas, Bewegungsabläufe und Atemübungen (Pranayamas) Ihre Selbstheilungskräfte besonders effektiv unterstützen und warum die Meditation als die Königsdisziplin für jede Form des Heilwerdens angesehen wird. Ich werde versuchen, Ihnen den Weg dahin immer so leicht und zugänglich wie möglich zu machen, sodass Sie Yoga in seiner Gesamtheit genießen können.

Möge Ihre Übungspraxis Sie unterstützen, auf allen Ebenen Heilung zu erfahren. Mögen Sie gesund und sicher sein. Mögen Sie glücklich und frei von Leid sein.

Lokah samastah sukhino bhavantu – OM!