

Kerstin Leppert

DOKTOR YOGA

Das große Buch
der Heilung

Mit Fotos von Dirk Spath

KNAUR 
MENSANA

Die in diesem Buch gegebenen Empfehlungen sind allgemeiner Natur und können eine professionelle medizinische oder psychologische Behandlung nicht ersetzen. Leser mit gesundheitlichen Problemen sollten einen Arzt zurate ziehen, um abzuklären, ob das hier dargestellte Übungsprogramm für sie infrage kommt. Das gilt insbesondere für einige der Yoga-Positionen, die unter Umständen der individuellen Anpassung bedürfen.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge und Übungen wurden von Verfasserin und Verlag mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie und Haftung können jedoch nicht übernommen werden.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.mens-sana.de



© 2019 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: © PixxWerk®, München

Coverabbildung: shutterstock.com

Innenteil: alle Fotos von Dirk Spath, München, www.dirk-spath.com

Model: Estela Zarate

Illustration: iStock by getty Images / Real-illusion

Hintergrund: iStock by getty Images / Friedrich

Notensatz auf S. 275: nachgezeichnet von le-tex publishing services GmbH

Satz und Layout: Veronika Preisler, München

Druck und Bindung: Druckerei APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-65839-0

5 4 3 2 1

Inhalt

| | |
|---------------|----|
| Vorwort | 10 |
|---------------|----|

TEIL 1

Gesund bleiben – Yoga zur Prävention

| | |
|---|----|
| Basiswissen | 16 |
| Was Yoga ist und kann | 16 |
| Kundalini Yoga – das Yoga mit dem größten Heilungspotenzial | 20 |
| Kleines Yoga-Abc | 22 |
| Was Kundalini Yoga für Ihre Gesundheit tut | 29 |
| Schutz vor Krankheiten: die Aura | 31 |
| Unser zentraler Energiekanal: die Sushumna | 36 |
| Essenzielle Lebensenergie: Prana | 38 |
| Kreative Heilenergie: Kundalini, die aufgerollte Schlangenkraft | 40 |
| Schlüsselareale im Körper für stabile Gesundheit: Schultern, Füße, Lungen, Leber, Nabelpunkt | 42 |
| Pranayama für die Lungen | 46 |
| Mäßigung als Code für Wohlbefinden | 56 |
| Surya Kriya, um Krankheiten vorzubeugen | 58 |
| Selbstheilung mit Prana | 64 |
| Gesundheitsfördernder und heilender Lebensstil | 66 |

TEIL 2

Gesund werden – Symptome lindern und Krankheiten heilen

Körperliche Beschwerden und Krankheiten

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Allergien | 78 |
| Augenschmerzen | 80 |
| Arthritis | 82 |
| Asthma | 84 |
| Bauchspeicheldrüsenentzündung | 88 |
| Beckenbodenschwäche | 90 |
| Blasenentzündung | 92 |
| Blähungen | 94 |
| Bluthochdruck | 97 |
| Blutkrankheiten | 100 |
| Diabetes | 102 |
| Drüsenprobleme | 104 |
| Durchfall | 106 |
| Erkältung | 108 |
| Fehlsichtigkeit | 110 |
| Fieber | 112 |
| Fußschmerzen | 114 |
| Gallensteine | 116 |
| Gelenksteife | 118 |
| Halsweh | 120 |
| Hämorrhoiden | 121 |
| Hautprobleme | 124 |
| Hepatitis | 126 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Heißhunger | 130 |
| Herzschwäche | 132 |
| Hitzewallungen | 136 |
| Hormonelle Unausgeglichenheit | 138 |
| Husten | 140 |
| Hüftschmerzen | 142 |
| Immunschwäche | 144 |
| Ischiasprobleme | 147 |
| Kieferschmerzen | 150 |
| Kopfschmerzen | 152 |
| Knieschmerzen | 154 |
| Krampfadern | 156 |
| Kreislaufschwäche | 159 |
| Leberprobleme | 162 |
| Lungenprobleme | 164 |
| Lymphdrüsen Schwäche | 168 |
| Magenschmerzen | 170 |
| Menopause | 172 |
| Menstruationsbeschwerden | 176 |
| Migräne | 180 |
| Milzprobleme | 182 |
| Müdigkeit | 184 |
| Mundgeruch | 188 |
| Muskelschmerzen | 190 |
| Nackenverspannung | 192 |
| Nierenprobleme | 194 |
| Niedriger Blutdruck | 196 |
| Prämenstruelles Syndrom | 198 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Rückenschmerzen | 200 |
| Schnupfen | 203 |
| Schultersteife | 206 |
| Schwerhörigkeit | 208 |
| Stirnhöhlenkatarrh | 210 |
| Tennisellbogen | 212 |
| Unterzuckerung | 215 |
| Verdauungsprobleme | 216 |
| Verspannungen | 218 |
| Verstopfung | 222 |

Mentale und emotionale Probleme

| | |
|-------------------------------|-----|
| Abhängigkeit/Süchte | 226 |
| Aggressionen | 228 |
| Dauerstress | 230 |
| Depressivität | 235 |
| Erschöpfung | 238 |
| Gedächtnisschwäche | 240 |
| Konzentrationsstörungen | 242 |
| Nervosität | 244 |
| Nervenschwäche | 246 |
| Paranoia | 248 |
| Schlafstörungen | 250 |
| Schock | 252 |
| Sorgen | 254 |
| Überempfindlichkeit | 256 |
| Wut/Jähzorn | 258 |

TEIL 3

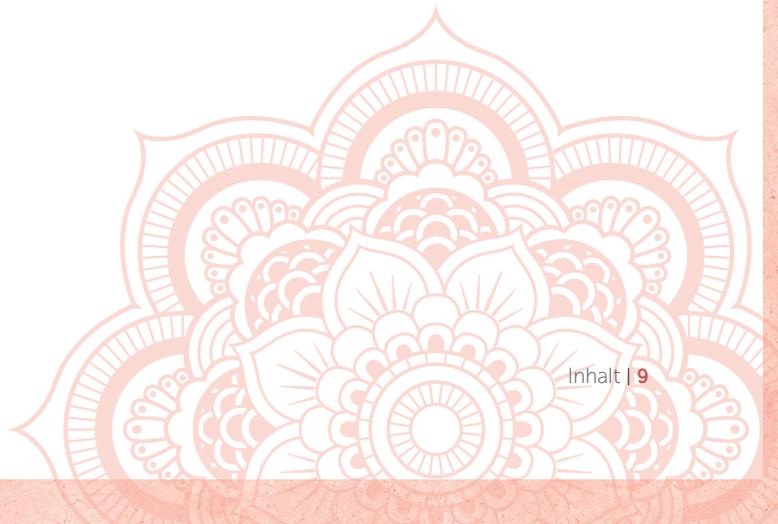
Gesund machen – Die Fähigkeit, andere zu heilen

Heilendes Bewusstsein entwickeln

| | |
|---|-----|
| Die Heilkraft der Meditation | 262 |
| Das Heilpotenzial | 263 |
| Heilende Berührung, heilende Gedanken, heilende Emotionen | 264 |
| Heilen durch meditatives Bewusstsein: die yogische Heilkunst Sat Nam Rasayan | 266 |
| Grundlegende Begriffe im Sat Nam Rasayan | 267 |
| Heilmethoden für Anfänger | 271 |

Mentale Übungen und spezielle Meditationen 272 |

| | |
|-----------------|-----|
| Anhang | 283 |
| Literatur | 284 |
| Quellen | 285 |
| Dank | 286 |



Vorwort

Die Menschen werden immer älter, jedenfalls in den Industrieländern. Aber sind sie auch gesünder?

Wir leben länger und möchten unsere Zeit auf Erden möglichst unbeschwert genießen. Dabei ist Gesundheit das A und O – sie ist Basis und Voraussetzung für ein erfülltes und glückliches Leben. Was nützen uns Wohlstand und Freizeit, wenn wir uns nicht wohlfühlen? Und doch nehmen wir Gesundheit meist für selbstverständlich. Erst wenn es knirscht und knackt, wenn es schmerzt, zieht und sticht, wird uns der vormalige beschwerdefreie Zustand bewusst.

Früher ging man dann vertrauensvoll zum Arzt und ließ sich Tabletten verschreiben oder Spritzen geben, oder akzeptierte, dass Operationen nötig waren. Der Doktor sollte möglichst schnell alles wieder heil machen. Oft funktionierte das, manchmal jedoch auch nicht, und gelegentlich ging es dem Patienten sogar schlechter als zuvor. Fehldiagnosen, Übertherapien, falsche Medikationen, überflüssige Operationen sind nur einige Stichworte in diesem Zusammenhang. Spätestens seit der Entthronung der Halbgötter in Weiß, von denen nur wenige perfekt sind, sondern menschlich, überarbeitet und unter Zeitdruck, hat das Misstrauen gegenüber der Schulmedizin zugenommen.

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch: Nie zuvor konnte die moderne Medizin so viel bewirken, so viele Menschen therapieren und retten wie heutzutage. Vor Entdeckung des Insulins sind Typ-1-Diabetiker qualvoll gestorben. Die moderne Herzchirurgie rettet schon Babys mit angeborenen Herzfehlern durch korrigierende Eingriffe. Dies sind nur zwei von vielen Beispielen aus meiner unmittelbaren Erfahrung, bei denen die Medizin des 21. Jahrhunderts unersetzbar ist.

Dennoch gibt es viele Beschwerden, Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen, bei denen Menschen von Arzt zu Arzt pilgern, in der Hoffnung auf Hilfe von außen. Sie unterziehen sich mannigfaltigen Untersuchungen und Therapien, ohne dass es ihnen besser geht. Dabei ist es oftmals sinnvoller, die Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen und seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Auch bei schweren Erkrankungen sollte man sich nicht ausschließlich auf die Medizin verlassen.

Das Interesse an naturheilkundlichen und alternativen Therapien hat in den vergangenen Jahrzehnten zugenommen, im selben Maße, wie

der Glaube an die moderne Medizin abgenommen hat. Vielleicht geht es Ihnen ja wie mir, und Sie scheuen den Gang zum Arzt? Ich fühle mich dort immer wie auf dem TÜV-Prüfstand, wo etwas gefunden werden könnte, wovon ich selbst nichts weiß, und ich die Untersuchung nicht erfolgreich bestehe. Der bloße Geruch von Arztpraxen verursacht mir leichte Übelkeit, und Vorsorgeuntersuchungen erhöhen meinen Blutdruck. Daher gehe ich in der Regel nur zum klassischen Homöopathen, der eingehende Gespräche mit mir führt und anschließend Kügelchen verabreicht – und vertraue auf meine Selbstheilungskräfte sowie Doktor Yoga.

Hier setzt das Buch an, das sich um Prävention und Therapie mit yogischen Mitteln dreht. »Doktor Yoga«, wer soll das sein? Nun, Yoga kann Krankheiten vorbeugen, kurieren, heilen oder zumindest lindern. Falls Sie bislang davon ausgegangen sind, dass Yoga nur ein fernöstliches Körperertüchtigungssystem ist, eine Art achtsamkeitsbasiertes Stretching-Programm, verbunden mit esoterischem Überbau, Atmung und Gesängen, wird dieses Buch Ihnen neue Horizonte eröffnen. Yoga kann viel mehr als schlank, schön und fit machen – es kann gesund erhalten und auch machen.

Viele Krankheiten sind stressbedingt, zumindest spielt Stress als Auslöser eine Rolle. Yoga baut Stress ab und reduziert die Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Dies geschieht durch die liebevolle Hinwendung zu sich selbst, die bewussten Bewegungen, das Halten von Stellungen, das Dehnen des gesamten Körpers und ganz besonders durch die achtsame Atemführung. Noch gibt es zu wenige belegte Studien, die in Zahlen und Fakten beweisen, dass Yoga heilt – denn diese Studien kosten Geld, und die finanzkräftige Pharmaindustrie hat kein Interesse daran. Es konnte jedoch bereits nachgewiesen werden, dass Yoga gegen Bluthochdruck hilft, das Risiko von Herzkrankheiten signifikant senkt und den Blutkreislauf reguliert. Außerdem weisen Forschungen darauf hin, dass Yoga Schmerzen mindert, seien es Kopfschmerzen, Lendenwirbelbeschwerden oder Gelenkprobleme. Vermutlich geschieht das durch die erhöhte Serotoninausschüttung beim Praktizieren von Yoga. Yoga lindert Schlafstörungen, senkt den Cortisolspiegel und sogar das Frühgeburtsrisiko, außerdem stärkt es das Immunsystem. Zudem mindert es Ängste und Depressionen, hilft bei der Bewältigung von Lebenskrisen sowie schweren Erkrankungen.

Noch nicht bewiesen sind Erklärungsmodelle, die den Energiefluss in den Vordergrund stellen. Auf diesem basiert die praktische »Erfah-

rungswissenschaft« des Kundalini Yoga. Warum Erfahrungswissenschaft? Weil eine Vielzahl glücklicher und gesünderer Yoga-Praktizierender dies über Jahrhunderte am eigenen Leib erfahren hat. Es sei unser Geburtsrecht, »happy, healthy and holy« zu sein, verkündete Yogi Bhajan, Begründer des Kundalini Yoga im Westen. Klingt das nicht wunderbar?

»Wer heilt, hat recht«, heißt es. Wenn es Ihnen durch Yoga besser geht, wenn Sie gesünder sind und Ihre Beschwerden und Schmerzen mit diesem Buch erfolgreich behandeln können, werden Sie keine wissenschaftliche Studie benötigen, die Ihnen den Erfolg im Nachhinein bestätigt. Vertrauen Sie auf sich selbst – und auf die Ihnen innewohnende Heilkraft. Vertrauen Sie auf das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, auf die energetische Wirkung der Übungen, auf das Verbundensein mit allem, was ist. Entdecken Sie Doktor Yoga! Er ist der Heiler in Ihnen, ihr persönlicher Yoga-Therapeut. Doktor Yoga hilft Ihnen, wenn Sie nicht zum Mediziner gehen wollen oder können, wenn Sie sich entschieden haben, die Verantwortung für Ihr Wohlergehen selbst zu übernehmen.

Im Yoga gibt es den Begriff des *Guru* – früher war das meist der große, erleuchtete Meister, vor dem der Suchende sich niederwarf, um Führung zu erhalten. Heutzutage verstehen wir Gu-ru (wörtlich »der vom Dunkeln zum Licht führt«) als den inneren Lehrer, die jedem von uns innewohnende Meisterschaft, die uns leiten kann. Genauso gibt es den inneren Arzt, den Selbstheiler – wir müssen nur den Zugang zu ihm finden und vertrauen.

Die meisten spezifischen Übungen, die gesund erhalten und zur Heilung beitragen, stammen aus dem Kundalini Yoga, einer einstigen Geheimwissenschaft, die erst seit den 1960er-Jahren der Allgemeinheit zugänglich ist. Kundalini Yoga hat von allen Yoga-Arten das höchste Heilpotenzial. Es ist kreativ, energetisch, intuitiv, spielerisch und undogmatisch. Dabei stellt es keine besonderen Ansprüche an Sportlichkeit, Athletik oder Biegsamkeit. Jeder kann es erlernen und praktizieren.

Das Buch vermittelt einfach umzusetzende Körper- und Atemübungen, Mantras, Mudras und Asanas sowie yogisches Wissen rund um das Geheimnis einer stabilen, lebenslangen Gesundheit. Im ersten Teil geht es um »Gesund bleiben«: Basiswissen, energetische Grundausstattung, die Schlüsselareale im Körper sowie Yoga-Sets für allgemeine Gesundheit. Tipps zu einem gesunden, auf Yoga basierenden Lebensstil runden

diesen Abschnitt ab. Der zweite (und Haupt-)Teil steht unter dem Motto »Gesund werden« und geht alphabetisch geordnet auf Probleme und Beschwerden ein. Er gibt praktische Ratschläge, wie Sie diese kurieren oder lindern können. In diesem Part werden Ihnen besondere, spezifische, manchmal sogar kuriose Übungen begegnen. Seien Sie »empty-headed« und »open-minded« – offenen Herzens und vorurteilsfrei (das ist auch eine gute Lebensgrundeinstellung ...). Es sind keine Nullachtfünfzehn-Übungen, wie man sie aus jedem Yoga-Manual kennt, sondern vormals im Geheimen vom Meister an den Schüler weitergegebene Praktiken. Wie gut, dass diese nun der Allgemeinheit zugänglich gemacht werden können. Der dritte Teil, »Gesund machen«, befasst sich damit, wie Sie Ihre Heilfähigkeit erhöhen und sogar andere Menschen mit mentalen Praktiken und Energietransfer heilen können.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre, tiefe Erkenntnisse
und heilsame Übungsstunden,
Ihre Kerstin Leppert



Teil 1

Gesund bleiben –
Yoga zur Prävention





Basiswissen

Was Yoga ist und kann

Alles im Leben dreht sich um Balance, um ein Gleichgewicht der Kräfte und Energien, darum, was wir geben und nehmen, wie wir mit den Herausforderungen des Lebens fließen – auch wenn wir uns dessen im Alltag kaum bewusst sind. Läuft alles gut, geschieht es automatisch. Meist merken wir erst etwas, wenn wir aus dem Gleichgewicht kommen – wenn wir zu viel arbeiten, zu wenig entspannen, zu viel Stress haben, zu wenig Freude erleben, zu vielen Energieräubern begegnen und unsere Batterien nicht genügend aufladen. Genauso werden wir uns des Wertes unserer Gesundheit erst dann bewusst, wenn wir erkranken. Gesundheit ist für viele Menschen »normal«, ein Grundzustand, der es ermöglicht, den vielfältigen Anforderungen des Lebens zu begegnen. Wir müssen funktionieren, um beim Spiel des Lebens dabei zu sein. Dabei muten viele ihrem Körper immer mehr zu – und er verzeiht viel, gleicht so manche Sünde aus, ist uns treu ergeben.

Gesundheit ist die Fähigkeit, balanciert zu bleiben, was auch immer das Leben uns abverlangt. Manche Menschen haben das Glück, mit einer robusten Gesundheit gesegnet zu sein, andere sind anfällig für kleine Zipperlein oder größere Erkrankungen. Oftmals sind gar nicht diejenigen, die nach außen hin stark wirken, besonders selten krank. Bei der Krankheitsabwehr spielt das Immunsystem eine Rolle, aber auch andere Faktoren – unser inneres Gleichgewicht, Sensibilität, die schützende Aura, die Fähigkeit, Energie aufzunehmen und zu transformieren, und vieles mehr aus dem Zusammenspiel aus Körper, Geist und Seele.

Ein lebenslanger Weg, der sich täglich neu erschließt

In den vergangenen 15 bis 20 Jahren ist Yoga aus der esoterischen Nische herausgekommen und gesellschaftsfähig geworden. In fast jeder Zeitschrift leuchten dem Leser beseelte Gestalten entgegen, die Augen verzückt geschlossen und im Lotossitz beinahe über dem Boden schwe-



bend. Yoga wird in Fitnesscentern und schicken Yoga-Studios angeboten, die wie Pilze aus dem Boden schießen. Prominente, die etwas für ihr Image tun wollen, »machen« Yoga oder meditieren zumindest. Wer Yoga praktiziert, bleibt jung, schlank und fit, lautet die Botschaft. All das stimmt mehr oder minder. Doch wer Yoga auf eine Lifestyle-Gymnastik reduziert, verkennt sein wahres Potenzial. Es ist keine Modeerscheinung, die wieder verschwinden wird, sondern die Antwort auf die Frage, wie man ein erfülltes und gesundes Leben inmitten immer herausfordernder Lebensumstände führen kann.

Yoga ist ein lebenslanger Weg, der sich täglich neu erschließt – indem der Praktizierende sich Tag für Tag auf die Matte begibt, ganz gleich, ob er dazu Lust hat oder nicht. Als Yoga-Anfänger verschreckt Sie möglicherweise der Gedanke, dass Sie sich von nun an täglich und das auch noch lebenslänglich auf die Yoga-Matte quälen sollen.

Beginnen Sie mit etwas Einfachem, zum Beispiel mit einigen leichten Atemübungen. Steigern Sie sich allmählich. Seien Sie geduldig mit sich – aber auch beharrlich. Neulich wurde ich gefragt, wie man es schaffen soll, regelmäßig zu meditieren. Die Antwort: Indem man regelmäßig meditiert. Keiner kann es Ihnen abnehmen. Das gilt ebenso fürs Yoga: Natürlich kenne auch ich die Ablenkungen, die Ausflüchte, die Lustlosigkeit, den inneren Schweinehund, den Affengeist und wie die Widerstände alle heißen. Jeder hat damit mehr oder minder zu kämpfen, ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Aber wenn man etwas wirklich will, wenn man sich dafür entscheidet, den Weg der Heilung mit Yoga zu beschreiten, dann klappt es auch.

Yoga ist eher eine Lebenseinstellung als eine Sportart, eher eine geistige als eine körperliche Tätigkeit. Yoga hat nichts damit zu tun, wie gut sich jemand verbiegen kann oder ob er einen perfekten Kopfstand hinbekommt. Es dient auch nicht dazu, sich eine stromlinienförmige Figur anzutrainieren oder möglichst lange die Luft anhalten zu können, sondern es geht darum, den Kopf frei zu bekommen und gesünder zu werden.

Yoga kann das Leben grundlegend verändern

Yoga ist uralt – älter als die meisten Religionen, mit denen es aber oft verknüpft wird. Es wurde nicht entdeckt, sondern *entwickelt*. Seine Wiege steht bekanntermaßen in Indien. Dort gibt es mehrere Tausend Jahre alte Höhlenmalereien, die Menschen in Yoga-Stellungen abbilden. Deren Ursprung ist ungewiss, doch sie zeigen, dass zu Zeiten, als

unsere Vorfahren in Nordeuropa noch »auf Bäumen hausten«, sich andernorts bereits Menschen mit verfeinerten Techniken befasst haben. Yoga ist eher eine geistige Wissenschaft als eine körperliche Praxis. Zum ersten Mal schriftlich zusammengefasst wurde es unter anderem von dem indischen Weisen Patañjali. Er hat die *Yoga Sutras* verfasst, in denen es fast nur um geistige Aspekte geht. Ein Hauptsatz lautet: »Yoga ist der Zustand, in dem die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen.« Andere uralte Dokumente sind die *Upanishaden*, sie entstanden in einem Zeitraum von 800 bis 200 Jahren vor Christus. Sie gelten als älteste Quelle des Yoga. Die Wurzeln des Yoga liegen tief in der Vergangenheit des indischen Subkontinents, und von dort aus hat Yoga einen Siegeszug um die Welt angetreten.

Yoga bedeutet dem Wort nach »Joch« oder auch »Verbindung« im Sinne einer Disziplin, der man sich selbst aus freien Stücken unterwirft, in Verbundenheit von Körper, Geist und Seele. Auch die Verbindung zur uns umgebenden Natur, zu den Lebensumständen und allen anderen Menschen fließt mit hinein.

Alles ist eins. Wir sind untrennbar verbunden mit dem, was uns umgibt. Alles steht im Austausch miteinander; wir sind vernetzt und verwoben – lange bevor es das Internet gab und weit darüber hinausgehend. Der Atem ist ein verbindendes Element. Er verbindet den Körper mit dem Geist und uns Menschen mit unserer Lebenswelt. Wir tauschen *Prana*, Lebensenergie, aus sowie Gedanken, Gefühle, Schwingungen. Wir sind vernetzt, ob wir wollen oder nicht, mit den Liebsten, den Kollegen, Freunden, Nachbarn und auch mit den flüchtigen Begegnungen, den unsympathischen Bekanntschaften, sogar mit den Gegnern und Feinden: »Some people come to you as a blessing, others as a lesson.«

Yoga hat nichts mit Glauben zu tun, sondern mit Erleben, denn seine Wirkungen werden am eigenen Leib und in Herz und Kopf erfahren. Es kann das Dasein eines Menschen grundlegend verändern. Yoga hilft, das Leben selbstbestimmter zu führen und gesünder, glücklicher, »heiliger« zu werden – nicht sofort, aber beständig, in kleinen Schritten. Es unterstützt in Krisen und Konflikten, rettet aus scheinbar ausweglosen Situationen, kann Anker und Motor sein.

Embodiment und Yoga

Embodiment ist der Fachausdruck für die These, dass nicht nur die Psyche den Körper beeinflusst, sondern auch umgekehrt der Körper den Geist. Sie entstammt der neuen Kognitionswissenschaft und findet zunehmend Eingang in die klinische Psychologie. Es bedeutet, dass Körperwahrnehmung und Umgang mit dem Körper sich auf emotionale Zustände auswirken. Werden bestimmte Positionen wie zum Beispiel Körper- oder Handhaltungen eingenommen, wirken diese sich über den Körper auf Einstellungen, Emotionen und Urteile (Kognition) aus. Körper, Geist und Seele stehen also in Wechselwirkung zueinander, sagt die Kognitionswissenschaft – für Yogis keine Überraschung. Yoga gründet sich auf dieses Wissen, das nun als Theorie Eingang gefunden hat in die moderne Wissenschaft. Endlich, möchte Doktor Yoga ausrufen, hat doch vor einigen Jahren die ärztliche Diagnose »Das hat psychosomatische Gründe« nichts anderes bedeutet, als dass der Patient sich sein Leiden einbildet.

Warum geben Menschen die Autorität über ihren eigenen Körper eigentlich schon so lange und bereitwillig an eine Wissenschaft ab, die ihn aufgliedert in scheinbar unzusammenhängende Einzelteile? Dabei versteht der Kranke mehr von seinem eigenen Körper als jeder Außenstehende, der zufälligerweise einige Jahre Medizin studiert hat. Er muss nur das Vertrauen zurückgewinnen, dass er der Experte auf seinem Terrain ist. Jeder Mensch verfügt über einen inneren Arzt, nennen wir es Selbstheilungskräfte – ein biologisches Prinzip, denn jeder lebendige Organismus strebt danach, zu überleben.

Elementarer Bestandteil des hippokratischen Eids ist »Primum non nocere« – zuerst einmal gilt es, nicht zu schaden. Es bedeutet, von ärztlicher Seite aus darf nichts unternommen werden, was neben der bestehenden Krankheit noch größeren Schaden anrichtet – damit sind vor allem invasive Eingriffe gemeint.

Mit Doktor Yoga stellen Sie Ihren Selbstheilungskräften einen erfahrenen Kollegen an die Seite, der garantiert keine invasiven Eingriffe vornimmt.



Kundalini Yoga – das Yoga mit dem größten Heilungspotenzial

Die Transformationskraft von Yoga ist viel tiefer greifend – es bietet die Chance, gesund zu bleiben, Schmerzen und Beschwerden zu kurieren oder zumindest zu lindern und sich selbst und andere zu heilen. Das gilt insbesondere für Kundalini Yoga, dem das größte Heilungspotenzial innewohnt.

Kundalini Yoga gelangte in den 1960er-Jahren in den Westen. Ein Yoga-Meister namens Yogi Bhajan brachte diese Yoga-Form, einst eine Geheimwissenschaft, zunächst nach Amerika und dann nach Europa. Zuvor waren die Erkenntnisse und Übungen nur direkt von Meistern an ausgewählte Schüler weitergegeben worden, die sich zuvor strengen Auswahlriten unterziehen mussten. Yogi Bhajan hat mit dieser Tradition gebrochen, weil er der Meinung war, im beginnenden Wassermannzeitalter müsste diese Technologie allen Menschen offenstehen und jeder dürfte sich von nun an selbst einweihen. Damit zog er zunächst den Unmut seiner indischen Kollegen auf sich. Doch der charismatische Yogiji, wie er von seinen Schülern liebevoll genannt wurde, verfolgte diesen Weg unbeirrt und machte sein Wissen einer rasant wachsenden Schülerschar zugänglich.

Yoga lebt – und heilt

Kundalini Yoga trat seinen Siegeszug über Kanada in die USA an und schwappte wenig später hinüber nach Europa. In Deutschland war Hatha Yoga lange Zeit bekannter. Auch heute noch bezuschussen die meisten Krankenkassen besonders diese Yoga-Form – was schade ist, könnten doch mit Kundalini Yoga viel mehr Mitglieder gesund bleiben oder werden. Kundalini Yoga gilt bei seinen Anhängern als Mutter aller Yogas. Hatha Yoga hat im Laufe der Zeit Brüder und Schwestern, Kinder und Kindeskinde bekommen: das athletische Ashtanga Yoga, das perfektionistische Iyengar Yoga, das tänzerische Vinyasa Flow Yoga, das heiße Bikram Yoga, das sanfte Yin Yoga, um nur einige zu nennen. Der Reigen ist bunt, ein duftender Strauß von Blüten, deren Züchtung nicht abgeschlossen ist. Immer wieder erfinden begeisterte Yogis das Yoga-Rad neu und interpretieren Altbewährtes auf erfrischende Weise. Yoga lebt, und es ist gut, wenn es nicht in Stein gemeißelt ist, sondern

sich weiterentwickelt. Heute sollen mehr als 15 Millionen Menschen regelmäßig Yoga praktizieren – Tendenz steigend.

Ich kenne viele Yoga-Stile und liebe sie alle. Über die Jahre habe ich viele Arten ausprobiert, bin einigen kürzer, anderen länger treu geblieben. Jede Yoga-Form hat ihre speziellen Eigenschaften und Vorzüge, keine ist besser oder schlechter als die andere. Viele traditionelle Yoga-Positionen haben den Ansatz, von innen heraus heilen zu wollen. Manche regen den Kreislauf und den Stoffwechsel an, harmonisieren das Drüsensystem oder die Verdauung, trainieren die Dehnbarkeit und das Gleichgewicht. Übt man über einen längeren Zeitraum Yoga, wird man kräftiger, gedehnter, schlanker, konturierter, frischer und strahlender. So wie jeder Schüler seinen Lehrer findet, so findet auch jeder Suchende seinen Yoga-Stil, der am besten zu ihm passt. Mit vielleicht einer Ausnahme: Wer den Energiefluss ankurbeln will, wer Heilung und Prävention in den Fokus stellt, der ist beim Kundalini Yoga am besten aufgehoben, auch wenn natürlich jede Yoga-Art, die regelmäßig praktiziert wird, den Zustand von Muskeln, Gelenken und Sehnen verbessert. Warum Kundalini Yoga für das gesamte System des Körpers besser funktioniert, davon handelt dieses Buch. Seine grundlegenden Erkenntnisse und yogischen Rezepte stammen aus dem Kundalini Yoga, meiner spirituellen Heimat. Jedoch habe ich einiges aus der Erfahrung von über 25 Jahren modifiziert und mit anderen sinnvollen Zutaten ergänzt.



Kleines Yoga-Abc

Am Anfang ist Yoga wie eine neue Sprache. Erst einmal sollte man die wichtigsten Vokabeln lernen, um sich verständigen zu können. Damit Sie verstehen, wovon ich spreche, möchte ich Sie mit einigen wesentlichen Begriffen vertraut machen, die häufiger vorkommen.

Asana

Eine *Asana* ist eine Yoga-Position. Diese kann stehend, sitzend oder liegend ausgeführt werden. Eine bekannte Asana ist zum Beispiel die »Einfache Haltung«, bei der man mit gekreuzten Beinen und aufrechter Wirbelsäule auf dem Boden sitzt – man kennt sie auch unter dem Namen »Schneidersitz«. Eine stehende Asana ist »Der Baum«, bei der man auf einem Bein steht, das andere anwinkelt und den Fuß seitlich an das Knie des Standbeins lehnt, während die Hände über dem Kopf zusammengebracht werden. Eine liegende Asana ist die »Totenhaltung«: In Rückenlage werden Arme und Beine so ausgestreckt, dass sie weder einander noch den Rumpf berühren, die Augen sind geschlossen. Wichtig ist, bewusst in die Asana zu gehen, angemessen zu atmen und sie achtsam aufzulösen. Viele Yoga-Arten reihen Asanas, Positionen, aneinander, entweder fließend oder statisch mit Pausen dazwischen. Im Kundalini Yoga verbinden wir mit einer Asana oft eine spezielle Atemform, Konzentration und Bewegung, wodurch aus einer Asana eine *Kriya* wird und auf den Körper (durch Haltung und Bewegung), auf den Geist (durch die Konzentration) und auf die Seele (durch den Atem) wirkt.

Bandha

Bandha bedeutet »Schleuse« oder »Körperschleuse« – man schleust die Energie durch Körperpartien. Dabei spannt man bestimmte Muskelgruppen an, um die Energie hochzubringen oder in bestimmten Teilen des Körpers zu halten und sich innerlich und äußerlich aufzurichten. Die wichtigsten Bandhas heißen *Mulbandh* (Wurzelschleuse), *Uddhyana Bandh* (Zwerchfellschleuse), *Jalandhara Bandh* (Nackenschleuse) und *Mahabandh* (große Schleuse).

Doktor Yoga verwendet besonders häufig die Wurzelschleuse oder *Mulbandh*. Hierbei wird der Beckenboden aktiviert, die Schließmus-

kulatur rund um Anus und Geschlechtsorgan und die Bauchmuskeln werden angespannt. Dieser ganze Bereich wird wahrgenommen, fest angespannt und nach oben und innen gezogen.

Die grundlegendste Schleuse ist die Nackenschleuse. Sie wird bei allen sitzenden Haltungen und Meditationen angewandt. Dabei nehmen Sie das Kinn leicht zurück, Tendenz Doppelkinn, und strecken die Nackenmuskeln, so als würden Sie eine kostbare Vase auf dem Kopf balancieren. Dadurch kann pranische Energie zum Kopf fließen, die Schilddrüse und die Nebenschilddrüse werden angeregt.

Die Zwerchfellschleuse wird oft beim *Chanten* angewandt. Ziehen Sie dazu die obere Bauchmuskulatur Richtung Wirbelsäule und heben Sie die Brust und das Zwerchfell an.

Mahabandh, die große Schleuse, besteht aus dem gleichzeitigen Anspannen von Mulbandh, Uddiyana Bandh und Jalandhara Bandh. Sie dient dazu, die Energie aus den niedrigeren in die höheren Zentren zu transferieren.

Chakra

Chakras sind zirkulierende immaterielle Energieräder. Auf Zeichnungen werden sie oft in den zugeordneten Farben dargestellt – abwechselnd links- und rechtsherum drehend. Es gibt sieben Hauptchakras entlang der Wirbelsäule, am Hauptenergiekanal ausgerichtet. Beginnend mit dem *Wurzelchakra* am Damm, das nach unten strahlt, über das *Sakralchakra* zwischen Schambein und Nabel, gefolgt vom *Nabelchakra* etwas oberhalb des Nabels und dem *Herzchakra* auf Brusthöhe, kommen wir zum *Kehlchakra*, danach zum *Stirnchakra* und abschließend zum *Scheitelchakra*. Im Kundalini Yoga wird die *Aura*, der uns umgebende elektromagnetische Schutzschild, als achttes Chakra bezeichnet. Die Chakras haben verschiedene Aufgaben und sind Farben, Elementen, Düften und Edelsteinen zugeordnet. Wer mehr darüber wissen möchte, dem steht umfangreiche Literatur zu dem Thema zur Verfügung. Nur noch so viel: Geht man davon aus, dass die Lebensenergie durch die Energiekanäle (*Nadis*) im physischen Körper fließt, stellen Chakras Energieknotenpunkte dar. Am besten ist es, wenn alle Chakras ähnlich gut funktionieren und gleich stark sind. Die Chakras sollten gereinigt und gestärkt werden, um Krankheiten zu vermeiden oder zu kurieren.

Chanten

Chanten ist eine Art monotones Singen, ein Sprechgesang, mit dem *Mantras* rezitiert werden. Der Einfachheit halber könnte man es mit »Singen« übersetzen, zumal viele der neueren Mantra-Interpretationen harmonische Melodien verwenden. Falls es Ihnen schwerfällt zu singen, oder innere Widerstände Sie davon abhalten, könnten Sie die Mantras auch sprechen oder denken.

Einstimmung

Normalerweise stimmen wir uns vor der Yoga-Stunde ein – meist nach einigen Aufwärm- und Atemübungen. Damit verbinden wir uns mit der Tradition der »Goldenen Kette«, bestehend aus den Yoga-Übenden und den großen Lehrern vor uns. Wir singen bzw. chanten dreimal das *Adi*-(Anfangs-)Mantra »Ong Namō Gurudev Namō«. Das bedeutet »Ich begrüße die kreative Kraft und den Weg vom Dunkeln ins Licht«. Es ist ein Ritual, oft noch erweitert durch das Schutzmantra »Aad Gureh Nameh, Jugad Gureh Nameh, Sat Gureh Nameh, Siri Gurudeve Nameh«. Für Anfänger ist dies ungewohnt, vielleicht hat mancher auch Hemmungen. In der Gruppe fühlt es sich meist ganz natürlich an, und bald singt jeder begeistert mit. Zu Hause könnte sich das als Neueinsteiger schwieriger gestalten. Ich würde daher empfehlen, eine Version des Mantras, das Ihnen gefällt, bei www.mantradownload.de herunterzuladen und damit zu üben. Oder Sie summen nur mit bzw. lauschen dem Mantra.

Kriya

Eine *Kriya* kann zweierlei sein: Zum einen eine einzelne Übung (siehe *Asana*), zum anderen eine ganze Übungsreihe, die aus wenigen oder vielen Übungen besteht. Wesentlich ist der Energiefluss, die energetische Wirkung, die entweder durch eine einzelne Übung erzielt wird oder durch eine Übungsreihe. In diesem Buch stelle ich Ihnen neben der »Generellen Übungsreihe, um Krankheiten vorzubeugen« hauptsächlich kurze *Kriyas* und im Teil, der sich mit alphabetisch geordneten Beschwerden befasst, nur aus einer Übung bestehende *Kriyas* vor.

Konzentrationspunkt

Es gibt verschiedene Konzentrationspunkte im Yoga. Oftmals schauen wir mit geschlossenen Augen auf das »Dritte Auge«, den Punkt zwischen und etwas oberhalb der Augenbrauen. Hier ist aus yogischer Sicht das sechste Chakra lokalisiert, zuständig für Intuition und Weitsicht. Indem wir auf diesen Punkt schauen, trainieren wir unseren sechsten Sinn und die Intuition. Physisch sitzt dort die *Hypophyse*, die Hirnanhangdrüse, die viele Stoffwechselforgänge im Körper steuert. Bei anderen Übungen werden Sie aufgefordert, auf die Nasenspitze zu schielen – was bestimmte Gehirnregionen anregt – oder zum Scheitelpunkt zu schauen. Der Scheitelpunkt ist der höchste Punkt des Kopfes, dort sitzt das siebte Chakra, das Kronenchakra, »Tor zum Universum« genannt. Auch dort findet sich eine wichtige Drüse, nämlich die *Epihyse*, die unter anderem den Schlaf-wach-Rhythmus steuert. Im Babyalter ist die Fontanelle noch offen, solange die Schädelknochen sich noch nicht geschlossen haben – zu dieser Zeit ist die Verbindung zum Universum geöffnet.

Mantra

Ein Mantra ist ein Konzentrationswort oder -satz. Es ist etwas, das Sie sich immer wieder vorsagen, um den Geist zu beruhigen, zu klären und zu zentrieren. Ein Mantra hilft bei der inneren Ausrichtung – denn was nützt es Ihnen, eine perfekte Haltung einzunehmen und richtig zu atmen, wenn Sie sich statt auf Heilung und Gesundheit auf den Einkaufszettel fokussieren? Ein Mantra ist oftmals ein Sanskrit- oder Gurmukhi-Begriff. Letzteres ist eine etwa 500 Jahre alte Kunstsprache, die dem älteren Sanskrit ähnelt. Die meisten Kundalini-Yoga-Mantras entstammen dem Gurmukhi. Die uns unbekanntesten Wörter sind nicht mit Bedeutung aufgeladen, was es einfacher macht, damit zu meditieren. Zudem entfalten viele Mantras weitere positive Wirkungen über den Klangstrom. Zu den am meisten verbreiteten Mantras zählen »SAT NAM« (wahres Selbst), »WAHE GURU« (Freude angesichts des Weges vom Dunkeln ins Licht) und das Einstimmungsmantra »ONG NAMO GURUDEV NAMO«. Doch auch positive Affirmationen auf Deutsch können zu den Mantras zählen, wenn wir sie unterstützend für die Heilung verwenden.



Mudra

Bei Mudras handelt es sich um Finger- und Handhaltungen. Am bekanntesten ist das *Gyan Mudra*, auch »Handhaltung der Weisheit« genannt. Warum? Weil der Daumen, der für das Ego steht, mit dem Zeigefinger, der die Weisheit versinnbildlicht, zusammengebracht wird. Damit verbindet sich Ihr Ich mit der Weisheit.

Das Bild eines im Schneidersitz auf dem Boden sitzenden, versonnen lächelnden Menschen mit geschlossenen Augen und den Händen in Gyan Mudra hat in den vergangenen Jahren die Werbewelt erobert – aus gutem Grund, denn es zeigt die Sehnsucht danach, in sich selbst ruhend gesund und glücklich zu sein. Andere Mudras verwenden die übrigen Finger, oder die Hände werden auf eine bestimmte Art gefaltet oder gehalten. Neben dem Gyan Mudra ist Ihnen sicher das Gebets-Mudra bekannt, bei dem die Hände vor der Brust aneinandergelegt werden. Genau wie Mantras und Atempraxis helfen Mudras dabei, sich mit dem ganzen Sein hingebungsvoll in eine Kriya zu begeben.

Nadi

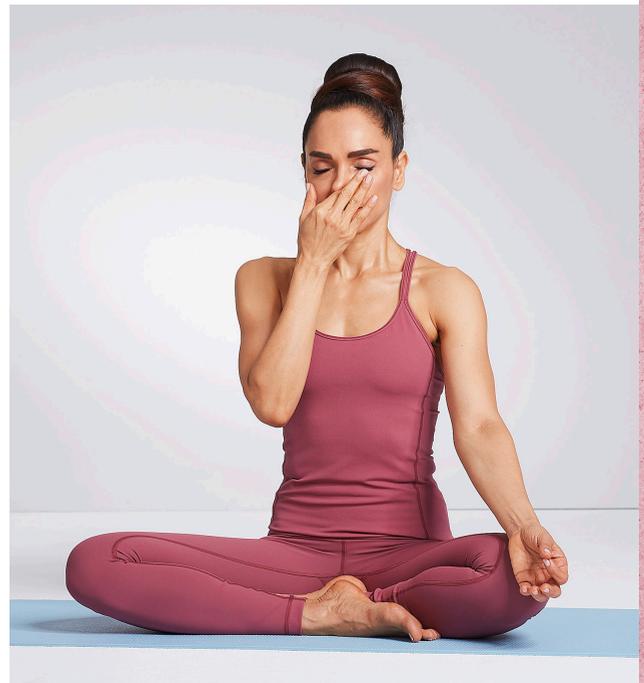
Nadis ähneln den Meridianen, jedoch nicht vollständig. Einige Nadis entsprechen Meridianen, andere eher Venen oder Lymphbahnen. Man sagt, es gäbe 72 000 Nadis, alle vom Nabelpunkt ausgehend und in den Händen, Füßen und im Kopf endend. Nadis sind Energieleitbahnen, die *Prana*, die Lebensenergie, in alle Bereiche des Körpers transportieren. Drei besonders wichtige und große Nadis heißen *Ida*, *Pingala* und *Sushumna*. *Ida* beginnt am linken Nasenloch und verläuft links der Wirbelsäule bis zum Steißbein – sie führt Mondenergie, korrespondierend mit den weiblichen, intuitiven, gefühlsbetonten Anteilen in uns. *Pingala* ist der Gegenpol. Startend am rechten Nasenloch verläuft dieser Nadi rechts der Wirbelsäule hinab und führt Sonnenenergie, verbunden mit dem männlich-rationalen, handlungsorientierten Part in jedem von uns. Anders als *Ida* und *Pingala* entspringt die *Sushumna* unten, an der Basis der Wirbelsäule, und führt aufwärts durch alle Chakras hindurch nach oben bis zur Krone des Kopfes. Die *Sushumna* soll Kundalini-Energie transportieren, dafür muss sie wie ein Hochleistungsglasfaserkabel auf dem neuesten Stand sein – das bedeutet, von Blockaden befreit und gereinigt.

REINIGUNG DER NADIS

Yogi Bhajan hat eine spezielle Technik zur Reinigung der Nadis gelehrt, die nur mit (fast) leerem Magen praktiziert werden sollte.

Sie erzeugt einen kraftvollen Ausgleich von Vital- und Reinigungsenergie (Prana und Apana, siehe dort) und fördert den Fluss der Kundalini in der Sushumna:

- Setzen Sie sich mit geradem Rücken in den Schneidersitz mit gekreuzten Beinen.
- Rollen Sie die geschlossenen Augen leicht nach oben, konzentrieren Sie sich auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.
- Entspannen Sie die Lider, sodass sie sich nicht bewegen.
- Legen Sie die linke Hand in Gyan Mudra, Daumen und Zeigefinger zusammen, auf das linke Knie.
- Benutzen Sie die rechte Hand, um den Atemfluss zu regulieren. Verschließen Sie das rechte Nasenloch mit dem Daumen und das linke mit dem Zeigefinger, wobei die beiden Finger ein »U« formen.
- Das Verhältnis der Zeitdauer ist folgendermaßen: 1 (einatmen), 4 (halten) und 2 (ausatmen).
- Atmen Sie durch das linke Nasenloch ein und zählen Sie gedanklich »eins«.
- Stellen Sie sich dabei vor, dass Licht die Wirbelsäule bis zur Basis der Wirbelsäule hinabfließt.
- Halten Sie den Atem an und zählen Sie bis vier.
- Visualisieren Sie, wie das Licht unterhalb des Nabelpunktes wie in einem Kessel wirbelt und Hitze produziert.
- Atmen Sie durch das rechte Nasenloch aus und zählen Sie bis zwei.
- Fühlen Sie hierbei das Licht auf der rechten Seite der Wirbelsäule hinaufsteigen und durch das Nasenloch mit der Unendlichkeit verschmelzen.
- Atmen Sie durch das rechte Nasenloch ein und denken Sie »eins«, während Sie wieder das Licht herabfließen spüren.
- Halten Sie den Atem an und zählen Sie bis vier, stellen Sie sich das Licht wirbelnd im Unterleib vor.
- Atmen Sie durch das linke Nasenloch aus und zählen Sie bis zwei, visualisieren Sie dabei den Aufstieg des Lichts.
- Atmen und meditieren Sie so für mindestens 15 Minuten.



Pranayama

Prana bezeichnet die essenzielle Lebensenergie (dazu weiter unten mehr), *Yama* bedeutet Disziplin. *Pranayama* ist also die Beherrschung des Atems. Beim Yoga ist oftmals der Atem wichtiger als die Übung. Ein bewusster Atem kann die Stimmung beeinflussen, Müdigkeit vertreiben oder Entspannung entstehen lassen. Vielen Menschen ist der eigene Atem kaum bewusst. Beginnen sie mit Yoga, ändert sich das. Atmung ist ein semiautonomer Prozess – wir atmen immer, doch wenn wir nicht darauf achten, meist flach, oberflächlich und zu schnell. Doktor Yoga empfiehlt eine tiefe, bewusste Bauchatmung mit nur noch fünf Atemzügen pro Minute. Dies bewirkt, dass Sie sich entspannt im Hier und Jetzt fühlen, in sich selbst zu Hause und mit Ihren Gefühlen im Einklang sind. Achten Sie darauf, den Bauch mit dem Einatmen vorzuwölben und mit dem Ausatmen einsinken zu lassen. Nutzen Sie Ihr gesamtes Atemvolumen. Tun Sie es bewusst und ohne Anstrengung. Lassen Sie sich atmen und schauen Sie sich dabei zu. Halten Sie ein wenig Abstand zu sich selbst – das ist auch eine gute Methode, um durchs Leben zu gehen und sich nicht von Rückschlägen entmutigen zu lassen.

Auch der schnelle, blasebalgartige »Feueratem« ist eine Form des Pranayama, der Wechselatem (wie oben beschrieben), bestimmte Atemmuster mit rhythmischem Atem, durch den Mund, die Nase, über die Zunge usw.



Was Kundalini Yoga für Ihre Gesundheit tut

Kundalini Yoga

- ◆ erhöht den Energielevel
- ◆ verbessert die Körperwahrnehmung
- ◆ hilft bei der Ausscheidung von Giftstoffen
- ◆ unterstützt bei der Aufgabe von gesundheitsschädlichen Süchten
- ◆ stabilisiert den Kreislauf
- ◆ löst Stress und Verspannungen
- ◆ macht die Wirbelsäule flexibler
- ◆ hilft der Verdauung
- ◆ verbessert die Atmung
- ◆ kräftigt Drüsen- und Nervensystem
- ◆ erhöht die Organdurchblutung
- ◆ stärkt das Immunsystem
- ◆ trainiert den Herzmuskel
- ◆ verbessert den Blutfluss
- ◆ trägt zur Bildung neuer kleiner Blutgefäße bei
- ◆ stabilisiert das seelische Gleichgewicht

Was Sie benötigen

Im Grunde brauchen Sie nur sich selbst und hinreichende Motivation zum »Yogieren«. Um es bequem zu haben, helfen:

- ◆ ein ruhiges, ungestörtes, warmes Plätzchen
- ◆ eine gut gepolsterte Yoga-Matte, entweder aus Gummi oder Schurwolle
- ◆ ein rundes oder mondsichelförmiges Yoga- oder Meditationskissen
- ◆ bei Knieproblemen ein Meditationsbänkchen oder kleine Kissen zum Abpolstern der Knie – notfalls ein Stuhl
- ◆ eine gemütliche, dünne, zugleich wärmende Decke aus Fleece, Baumwolle oder Wolle
- ◆ ein Timer, eine Uhr oder ein Handy mit Zeitmessung
Hinweis: Bitte lassen Sie sich nicht von der empfohlenen Zeitdauer mancher Übungen und Meditationen abschrecken. Beginnen Sie mit kürzerer Dauer gemäß Ihrer Konstitution. Falls möglich, steigern Sie sich allmählich. Finden Sie die Balance zwischen Unter- und Überforderung. Wenn Sie eine Übung vorzeitig beenden müssen, bleiben Sie bitte in der Energie und stellen Sie sich vor, wie Sie die Position weiterhin halten.
- ◆ stilles Wasser zum Trinken
- ◆ bequeme, nicht einengende Kleidung
- ◆ möglicherweise leise Yoga-Musik – bei einigen Kriyas wird gezielte Mantra-Musik empfohlen

Schutz vor Krankheiten: die Aura

Die Aura ist nichts Mystisches, sondern im Grunde das elektromagnetische Feld, das jeden Menschen umgibt. Seine Größe und Ausdehnung werden definiert durch die Stärke des Nervensystems – je stabiler die Nerven, umso größer die Aura. Sie schützt uns vor Krankheiten, Unfällen und anderen negativen Ereignissen. Die Aura steht im Ruf, eine Person attraktiv und erfolgreich zu machen und den Körper »wieder aufzubauen«. Eine starke Aura hilft nicht nur bei der Krankheitsabwehr, sondern auch bei Rekonvaleszenz und Genesung, sollte man doch einmal krank werden. Sie hält das gesamte Körpersystem intakt und ist für alle Muskeln verantwortlich. Die Stärke einer Person erwächst aus ihr.

Das magnetische Feld umhüllt den Körper auf die gleiche Weise, wie die Erde von ihrem Magnetfeld umgeben wird. Es justiert sich am Tag alle zweieinhalb Stunden. Während wir schlafen, formt es eine andere Art von Schutzschild, die besonders sensibel auf Störungen reagiert. Daher ist es aus yogischer Sicht wichtig, nicht aus dem Tiefschlaf geweckt zu werden, dies könnte das magnetische Feld beschädigen und Muskelsystem und Abwehrkräfte schwächen. Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass sie sich zerschlagen fühlen, wenn ein erbarmungsloser Wecker sie aus dem Tiefschlaf reißt – intuitiv spüren sie den negativen Effekt auf ihre Aura. Hier helfen Wecksysteme, die die Schlafphasen messen und entsprechend sanft wecken.

Die Aura hat starken Einfluss auf unsere Emotionen und die Art, wie wir kommunizieren. Um dauerhaft ausgeglichen und glücklich zu sein, bedarf es balancierter Nerven und eines starken magnetischen Feldes. Die beste und einfachste Art, das Magnetfeld zu stärken, besteht darin, jeden Morgen auf seinen langen und tiefen Atem zu meditieren. Weiterhin kann man die Aura ausdehnen und stabilisieren, indem man regelmäßig Übungen für das Nervensystem praktiziert. Dies sind vorwiegend Halteübungen der Arme. Manche trainierte Menschen empfinden diese Übungen als anstrengend, während sie anderen Personen, die bislang wenig Sport getrieben haben, einfach erscheinen mögen. Das liegt daran, dass diese Übungen keine besondere Fitness oder Muskelkraft voraussetzen, sondern durch die Stärke des Nervensystems beeinflusst werden.

In dem Maße, in dem die Aura stärker wird, nimmt auch die Fähigkeit zu, auf Emotionen angemessener zu reagieren. Sie können dann wählen, ob Sie in Beziehung zu einem anderen Menschen gehen oder sich dessen Einfluss bewusst entziehen. Eine starke Aura, ein intaktes Magnetfeld erhöht die Ausstrahlung. Dies zieht andere Menschen an, deren Magnetfeld mit Ihrem harmoniert – anders ausgedrückt wird Ihre Umgebung sich mehr und mehr auf Sie einschwingen. Eine spirituelle Weisheit besagt: »Wenn ein Mensch das Licht projiziert, wird alle Dunkelheit schwinden. Wohin auch immer er geht, ist er von Licht, Schönheit, Großmut und Erfüllung umgeben.«

EINFACHE ATEMEDITATION

Diese Übung sollte am besten täglich nach dem Erwachen praktiziert werden. Sie ist simpel, wohltuend und effektiv und stellt eine natürliche Verbindung zur inneren Kraftquelle her.

- Setzen Sie sich im Schneidersitz (Einfache Haltung) auf eine Yoga-Matte, ein Meditationskissen oder aufrecht und ohne sich anzulehnen auf einen Stuhl.
- Schließen Sie die Augen und legen Sie die Hände mit nach oben geöffneten Handflächen auf Knie oder Oberschenkel.
- Bringen Sie Zeigefinger und Daumen zusammen. Diese Fingerhaltung heißt *Gyan Mudra*, das Mudra der Weisheit. Der Daumen steht für das Ego, der Zeigefinger für die Weisheit – Sie verbinden also das Ich mit der Weisheit.
- Werden Sie sich Ihres Atems bewusst, des ganz natürlichen Atems. Spüren Sie, wie der Atem durch die Nase ein- und ausströmt. Nehmen Sie den feinen Luftzug am Gaumen und in der Kehle wahr.
- Beim Einatmen weitet sich der Brustkorb, und der Bauch wölbt sich vor. Geben Sie Ihrem Atem Raum und erlauben Sie sich, den Bauch rund, weich und weit werden zu lassen.
- Beim Ausatmen fließt die Luft vollständig aus, Bauch und Brust sinken ein. Sie werden ganz leer.
- Versuchen Sie nicht, den Atem bewusst zu beeinflussen, sondern schauen Sie ihm vielmehr zu. Er wird sich automatisch verlangsamen und vertiefen.

- Richten Sie all Ihre Aufmerksamkeit auf den Fluss des Atems.
- Spüren Sie nun auch die kleine Atempause nach dem Ausatmen, bevor der Atem wieder einströmt, sowie die Atempause nach dem Einatmen, bevor Sie ausatmen. Versuchen Sie nicht, den Prozess zu forcieren, indem Sie die Luft anhalten, sondern schauen Sie zu, wie »es Sie atmet«.
- Wenn Gedanken kommen, schauen Sie sie kurz an und lassen sie mit dem nächsten Ausatmen los.



KRIYA ZUM STÄRKEN DES MAGNETFELDS

Die folgenden beiden Arm-Halte-Übungen arbeiten am Nervensystem. Ein starkes Nervensystem trägt dazu bei, dass unser Magnetfeld ausbalanciert ist und uns vor Krankheiten und Unfällen schützt. Das hat nichts mit Abschottung vor anderen Menschen zu tun – ganz im Gegenteil. Wenn Sie Yoga praktizieren, werden Sie sich immer mehr darüber bewusst werden, dass wir alle miteinander verbunden sind. Und wie ich weiter vorn schon sagte, zieht eine leuchtende, starke Aura andere, ähnlich fühlende Menschen an, die Ihnen guttun.

- Setzen Sie sich in die Einfache Haltung, mit gekreuzten Beinen, oder auf einen Stuhl, jedoch ohne sich anzulehnen. Wichtig ist, die Wirbelsäule aufzurichten. Verankern Sie Ihre Sitzhocker im Boden bzw. auf der Sitzfläche des Stuhls.
- Strecken Sie die Arme zu den Seiten aus, wobei die Handflächen nach unten weisen. Machen Sie kleine Kreise rückwärts. ❶
- Nach einer Minute beenden Sie die Bewegung.
- Drehen Sie die Arme, sodass die Handflächen nach oben zeigen.
- Beugen Sie die Arme und berühren Sie mit den Fingerspitzen die Schultern. ❷
- Atmen Sie nun tief ein und halten Sie den Atem, so lange Sie können.
- Ausatmend entspannen Sie die Arme und legen Sie die Hände auf die Knie.
- Spüren Sie, wie die Energie durch Ihren Oberkörper zirkuliert.



