

Yoga – Mut zum Wesentlichen

Yoga ist die älteste Wissenschaft vom Leben und bedeutet wörtlich „verbinden“. Drei Wege führen zum Ziel – der Verbindung zwischen Körper und Geist:

1. Erkenntnisbildung, 2. Hingabefähigkeit und 3. Selbstlosigkeit im Handeln

geht es um den Mut, das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden zu lernen. Mut ist nötig, zum Loslassen vom Subjektiven, von kreisenden Gedanken, alten Gefühlen und Blockaden im Körper, so dass das Bewusstsein sich objektiver auf die Übung einlassen kann. Wesentliche Aspekte des körperlichen, seelischen oder geistigen Lebens, die im Alltag meist untergehen, werden hierbei tiefer erforscht.

Das Bewusstsein findet zunächst zu tieferer Ruhe und wird dann durch rechte Stimmungen, Gedanken und Übungsansätze genau so zu einem höheren Niveau trainiert wie auch die Muskeln trainiert werden. Dadurch entstehen Wirkungen, die weit über die einzelnen Übungsstunden hinausreichen.

Dieses höhere Bewusstseinsniveau hängt mit der Weiterentwicklung der so genannten Chakren zusammen. Chakren sind nicht sichtbare, feinstoffliche Bewusstseins- und Energiezentren, die körperlich mit bestimmten Nervenknotten und Drüsen korrelieren, zum Beispiel mit dem Solar Plexus, den Schilddrüsen, der Hypophyse. Während der Körperhaltungen werden die sieben Haupt-Chakren mit ihren sieben Dimensionen der seelischen Aktivität und Wandlung in unterschiedlichem Maße erlebbar:

- 1. Wurzel-Chakra**
Entschlossenheit, Aufrichtekraft
- 2. Bauch-Chakra**
Vertrauen, Empfindungskraft, Fließen, Koordination
- 3. Sonnengeflechts-Chakra**
Zielstrebigkeit, Ausdauer, Weite, Dynamik und Vitalität, Beziehungsfreude
- 4. Herz-Chakra**
Ruhe, innere und äußere Ordnung, Gleichgewicht, bewusste Sinngebung, kosmisches Fühlen
- 5. Kehlkopf-Chakra**
Loslassen und Offenheit für Neues, freier Atem
- 6. Stirn-Chakra**
Konzentration, Übersicht, Wachheit, Zentrierung
- 7. Scheitel-Chakra**
Körperfreiheit, Immanenz und Transzendenz

Die drei oben angesprochenen ursprünglichen Pfade des Yoga sowie das körperliche, seelische und geistige Leben werden bei dieser Übungsweise angesprochen und gefördert. Die Körperhaltung im Yoga ist „eine Stellung die Mut, Tapferkeit, Haltungsstärke, Übersicht, Ruhe, Gleichmut gegenüber vergänglichen Erscheinungen und schließlich Liebe in all ihren Formen ausdrückt.“

INFO | Literatur

Harmonie im Atmen
Die Seelendimension des Yoga
Von Heinz Grill, Lammers-Koll-Verlag

INFO | Yoga in Kleingruppen für jedes Alter

Mittwoch
17.30 – 19.00 Uhr Grundlagen des Yoga
19.15 – 20.45 Uhr Stärkung des Rückgrats

Donnerstag
15.30 – 16.45 Uhr Yoga für Kinder/Jugendliche
18.30 – 20.00 Uhr Lebenskräfte stärken

Freitag
9.30 – 11.00 Uhr Yoga als künstlerische Aktivität
18.30 – 20.00 Uhr Innere Ruhe finden

Seminare am Samstag
z. B. zu Sinnesfreude, Loslassen & Neuanfangen, Umgang mit Affekten.
In allen Kursen werden Körperübungen, Bewusstseins-, Atem- und Entspannungstraining, spirituelle Textarbeit sowie Meditation angeboten. Probestunde kostenlos. Auch Einzelstunden und individuelle Angebote sind möglich.

INFO | Praxis für Körperpsychotherapie & Gesundheitstraining

Kerstin Löwenstein
Heilpraktikerin für Psychotherapie

(EAP: Europäisches Zertifikat für Psychotherapie),
Diplom-Biologin, Diplom Tanz- und Ausdrucks-
therapeutin, Dozentin für den Neuen Yogawillen
(seit 8 Jahren), 1. Preis der Internationalen
Gesellschaft für Kunst, Gestaltung und Therapie

Hauptstraße 27 a • 53604 Bad Honnef
Telefon 02224 - 98 67 30
praxisloewenstein@web.de
www.koerperpsychotherapie-loewenstein.de



Kerstin Löwenstein

Von Heinz Grill

In den letzten Jahren sind bei uns vor allem zahlreiche Körperhaltungen (Asanas) des Hatha-Yoga bekannt geworden. Sie werden vor allem wegen ihrer mittlerweile auch durch naturwissenschaftliche Studien nachgewiesenen gesundheitsfördernden Aspekte immer beliebter. Yoga wird sowohl zur Entspannung und Stressbewältigung als auch zur körperlichen Kräftigung und Mobilisierung sowie zum seelischen Ausgleich empfohlen und zum Teil von Krankenkassen finanziert. Jede einzelne Körperübung besitzt bestimmte Wirkungen, die

sogar bis hinein in das biochemische Niveau des Körpers reichen. Beim Hatha-Yoga wird sowohl die tiefe Entspannung als auch die Aktivierung von Muskeln, Organen, Gefäßen, Drüsen, Nerven und Atmung erreicht. Zudem tritt eine Verbesserung des Energieflusses ein.

Mit dem Wort Yoga wird auch immer noch ein Bild von abgechiedenem, asketischem Leben in indischen Ashrams unter der Autorität eines Gurus erweckt, obwohl sich in diesem Jahrhundert mehrere bedeutende indische Yoga-Lehrer um die Integra-

tion der geistigen Entwicklung im normalen weltlichen Leben bemühten. Von einem spirituellen deutschen Lehrer, dem Heilpraktiker Heinz Grill, geht seit 20 Jahren ein neuer integrativer Yoga-Impuls aus, der auf die westliche Kultur und Spiritualität abgestimmt ist, und der die Seele des Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Kennzeichnend für diesen neuen Yoga-Ansatz ist, dass alle klassischen Asanas praktiziert werden und währenddessen die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Handelns gestärkt werden. Bei allen Körperhaltungen

Foto: Pixello/Claus Landies, privat



Kosmisches Gebet: Blume



Kosmisches Gebet: Weite



Kosmisches Gebet: Mitte



Dreieckshaltung