



Yoga kann vor allem auch bei Schlafstörungen unterstützend wirken

KERSTIN LÖWENSTEIN

Rhythmische Harmonisierung

Yoga bei Schlafstörungen

Schlafstörungen, die ja auch viele psychische Erkrankungen begleiten, bedeuten aus spiritueller Sicht immer eine Aufforderung zu tieferen seelischen Ordnungsprozessen. Daher kann Yoga auch bei Schlafstörungen heilende Wirkung haben. Das macht Kerstin Löwenstein in ihrem Beitrag über den heiltherapeutischen Ansatz im Neuen Yogawillen deutlich.

Rhythmus und Leben gehören zusammen. Rhythmen schaffen Ordnung und akzentuieren Verbindungen oder Wechsel zwischen zwei Polen. Die menschliche Entwicklung ist aus spiritueller Sicht mit kosmischen Rhythmen koordiniert, und zwar in 7-Jahresschritten. Während der Kindheit, Jugend und dem Erwachsenendasein wachsen rhythmisch der Körper, die Seele und ihr Zentrum, das individuelle Ich; dieses bildet sich aus einer ungreifbaren, geistigen Dimension heraus. Konflikte, Krisen und Krankheiten drängen dazu, uns genauer einerseits den natürlichen und andererseits den von uns bewusst gestalteten Lebensbedingungen zu widmen. Der gestörte Schlaf ist ein Zeichen für Entgleisungen innerhalb der rhythmischen Har-

monie der Seelenkräfte. Während wir wach sind oder schlafen, wechseln die Bewusstseinszustände und unsere Führungsmöglichkeiten.

Heiltherapeutischer Ansatz im Neuen Yogawillen

Bewusstseinsveränderungen, explizit die Vervollkommnung und Vereinigung des persönlichen Bewusstseins mit der transzendenten, geistigen Welt, sind seit Jahrtausenden ein spezielles Anliegen im Yoga, der indischen Wissenschaft vom Leben. Früher gehörten strenge Lebensregeln, Gesundheit, abgeschiedenes, enthaltsames Leben in Ash-

