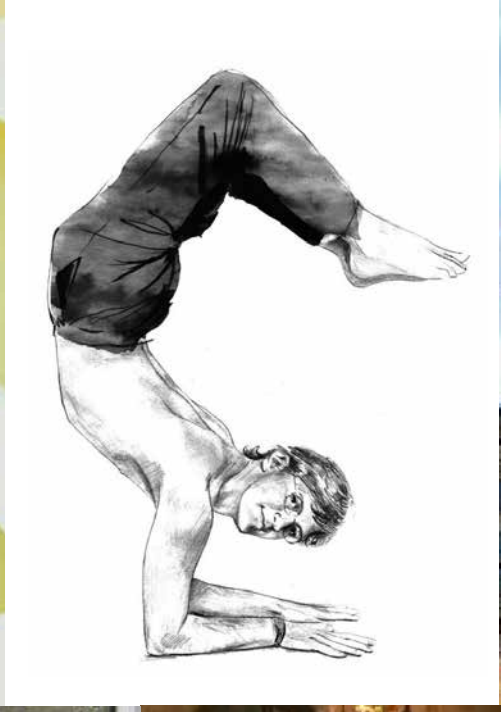
Publikationen von Stefan Datt

Praxis Stefan Datt

Moderne Physiotherapie
ganzheitlich · avantgardistisch

LERNEN IN BEWEGUNG · BERLIN ·

www.yoga-berlin.de · www.stefan-datt.de · www.physio-charlottenburg.de



KAFFEE

Inhalt

Biografie Stefan Datt 4
5 spirituelle Weisheiten 7
Die Atlaswirbel-Korrektur 8
Yoga Anatomie 10
Diagnose Skoliose — der rätselhafte Rücken 12
Yoga mit Skoliose 16
Der Generalist und die ‚Sympathikus-Therapie‘ 20
Das Geheimnis der Ayurveda-Heilpflanzen 24
Faszientraining mit Yin-Yoga 26
Die ‚Kumbha Mela‘ — Im Namen der Unsterblichkeit 28
Welcher Yoga-Typ sind Sie? 30
Yoga und Pranayama im Himalaya 32
Sterben, Loslassen, Ankommen 34
Yoga ://: Kunst 46
Die Philosophie des Hatha-Yoga 50
Yoga — eine gesunde Diziplin 52
„Yoga ist die Religion der Natur“ - Interview mit Dr. David Frawley 56
Yoga und Physiotherapie 58
Heute ist mein Yogatag 60
Welcome Home in Om - Na, dann halt einfach mal die Luft an 62
Mantra Yoga & Nada Yoga 64
Die Friedensbotschaft im Yoga 68
Sieben Fragen an Stefan Datt 70
Im Spirit des Gesbens: Eine kleine Kumbha Mela in Berlin 72
Yoga & die Kraft der Gedanken 74
Eine neue Gedanken-Zivilisation 76
Weihnachten — Gewohnheit oder himmlischer Segen? 78
Yoga — aber bitte mit Stil 81
Sieben Fragen zum Projekt 'Glücksmonat' 82
Gott ist tanzbar — Interview mit Pari 84
Swara-Yoga — den Atem deuten lernen 88

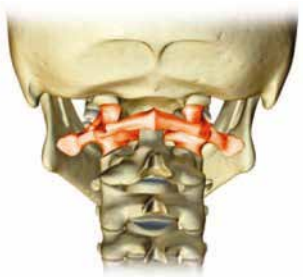
Biografie Stefan Datt

das Interview führte Sandra Rumal

Frage: Wer bist Du, und was tust Du in Deinem Leben?

Mein Name ist Stefan Datt. 1972 wurde ich in Wiesbaden geboren. Heute bin ich selbständiger Heilpraktiker für Physiotherapie und Yogalehrer in Berlin. Im Alter von 24 Jahren zog es mich auf der Suche nach einem tieferen Verständnis der großen Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele für 6 Jahre in einen indischen Ashram, um dort ein Leben in Yoga, Meditation und selbstlosem Dienst zu leben.
Nach dieser klösterlichen Zeit und mit einem dankbaren weiten Herz begann ich umgehend mit der Organisation des 1. Berliner Yogafestivals. Ich hatte den Eindruck, die ‚boomende' Yogaszene Berlins bräuchte eine kompetente und sympathische Yoga-Großveranstaltung, um Distanzen untereinander ab- und gemeinsam eine erhebende positive Energie aufzubauen. Seit 2004 ist das Berliner Yogafestival die größte Yogaveranstaltung in Europa und für viele Yogafans , das ‚schönste Wochenende des Jahres'.

In Berlin-Charlottenburg führe ich eine wunderschöne Physiotherapie-Praxis mit 6 großartigen Physiotherapeuten. Mit meiner Frau Miriam betreibe ich die Yogaschule ‚Lernen in Bewegung', unterrichte leidenschaftlich Yoga und Meditation und bilde als Highlight des Jahres seit 2004 jährlich eine Gruppe motivierter Yogis zum Yogalehrer oder zur Yogalehrerin aus.



Als erster Berliner ließ ich mich 2010 in einer neuen speziellen Behandlungsmöglichkeit für Migräne-, Kopfschmerz-, Schwindel- und Rückenschmerzpatienten ausbilden. In dieser gerätegestützen Wirbelkorrektur wird der 1. Halswirbel, der Atlaswirbel, in seiner Position kontrolliert und ggf. korrigiert. Der Wirbelrand kann bei einer deutlichen Verschiebung auf den anliegenden Vagusnerv sowie die dem Kopf blutzuführende Arterie drücken. Die obengenannten Beschwerden können entstehen und durch eine sichere und kontrollierte Atlaswirbelkorrektur häufig verbessert oder beseitigt werden. (Heilversprechen kann und darf ich dazu nicht machen; die Aussagen beziehen sich lediglich auf meine subjektive Erfahrung; ausreichende medizinische Studien liegen zu dieser neuen Behandlungsmethode bisher noch nicht vor.)

Frage: Wie kannst Du Menschen mit dem was Du tust auf ihrem persönlichen Heilungsweg unterstützen?

Yoga, Physiotherapie und die Atlaswirbelkorrektur sind neben der Liebe zu meiner Familie meine große Leidenschaft. Hier kann ich den Menschen so gut ich es vermag aus ihren Schmerzen helfen und ursächlich die Quellen der Probleme beseitigen helfen. Neben den geistigen, emotionalen Schmerzen oder dem tiefen philosophischen Weltschmerz, die sich mit den Übungen und den Erkenntnissen der Yogis lindern lassen, sind auch die hauptsächlich physischen Probleme, das blockierte ISG Gelenk, der quälende Rücken- oder Kopfschmerz, der Schwindel und in besonderem Maße die Migräne Schwerpunkte meiner ‚Heilarbeit'. Über das Wiederherstellen der ‚inneren Statik' des Körpers, sprich der optimalen Kreuzbein-, Wirbel-und Kopfgelenkspositionen, verschwinden aus meiner Erfahrung ein Großteil der körperlichen Beschwerden. Insbesondere die ‚Atlaswirbelkorrektur', die ich in 'Pionierarbeit' erforsche und versuche bekannt zu machen, zeigt oft Ergebnisse, die an Wunder grenzen. Dutzende Migränepatienten sind seit dieser speziellen Wirbelkorrektur vollständig beschwerdefrei, anderen geht es deutlich besser. Auch bei bereits selbstmordgefährdeten Schwindelpatienten war der verschobene Atlaswirbel anscheinend die Hauptursache der Beschwerden. Auch Kinder können behandelt werden.

Frage: Was lässt Menschen aus Deiner Erfahrung heil / gesund werden?

Der Mensch kann nur dann vollständig ‚gesund' sein, wenn er sich mit seiner wahren spirituellen Natur, die jenseits seines Körpers und Geistes liegt, identifiziert. Da dies aber für die meisten Menschen über Ihre Fähigkeit hinausgeht, ist es sinnvoll, an dem Punkt anzufangen, an dem jeder von uns steht. ‚Veränderung und Loslassen' sind Schlagworte, die immer wieder viel Gutes bewirken können. Beginne mit leichten Übungen, morgens einmal schnell um den Block gehen, einige Minuten leichte Atemübungen, lies ein gutes positives Buch über rechte Lebensführung, buche ein Yoga-Anfängerkurs, nimm mehr Mikronährstoffe zu Dir, trinke mehr Wasser. Jeder ist seines Glückes Schmied. Und kommt die Heilung vielleicht auch langsam und in Wellen, jeder Schritt zu sich selbst, zu mehr Wohlbefinden und in die Verbindung zu unseren Mitmenschen und den universellen Naturgesetzen macht Dich ein Stück weit glücklicher und fühlt sich richtig an.

Frage: Hast Du einen abschließenden Tipp für Menschen, die chronisch erkrankt sind oder eine Lebensweisheit?

Eine chronische Erkrankung kann das Leben zur Hölle machen. Ein Teufelskreis hat sich geschlossen und die eigene Hilflosigkeit belastet die Psyche enorm. Wichtig ist es jetzt, sich einem positiv eingestellten Menschen zu öffnen und um Hilfe und Beratung zu bitten. Wichtig ist es auch, einen kleinen gesunden Abstand zu den individuellen Problemen zu schaffen und die Rolle des Beobachters dieser schwierigen Situation einzunehmen. Dein Problem hat eine Ursache, es ist kein Zufall. Vielleicht kommen sogar verschiedene Ursachen zusammen, bis Körper und Geist den Zustand nicht mehr kompensieren können und der Schmerz beginnt. Tue alles, die Ursachen zu ändern, die Du ändern kannst und warte geduldig und mit einer Portion ‚Gottvertrauen', dass die Ursachen, die Du nicht ändern kannst, mit der Zeit verblassen. Gesundheit ist Dein Geburtsrecht. Und die unsterbliche unverletzliche Seele ist Deine wahre Natur.

lokah samastah sukhino bhavantu
Yoga-Berlin.de
Lernen in Bewegung
may all beings be happy

Polarity

13:30 Uhr
Mauna
Aktion

5 spirituelle Weisheiten

Ich bin einzigartig – und du bist es auch!

Es gibt niemanden, der dir ähnlich ist. Daher vergleiche dich nie mit anderen. Das größte Geschenk des Himmels ist, dass du einmalig bist. Wenn du damit aufhörst, dich mit anderen zu vergleichen, beginnst du das Potential deines Lebens zu leben. Doch von Kindheit an wurdest du darauf geprägt, dich permanent zu vergleichen: Wer hat bessere Schulnoten, wer kann schneller laufen, wer ist hübscher, wer erfüllt die Norm in Schule und Ausbildung? Motivation ist gut, doch aus dem Vergleich entsteht das Ego und damit Überheblichkeit oder Minderwertigkeit. Du bist mit all den Erfaahrungen dieses und deiner letzten Leben so unglaublich einzigartig, dass es dir mehr und mehr Freude bereiten wird, einfach so zu sein, wie du bist, und jeden anderen in seiner Einzigartigkeit anzuerkennen. In unserer wahren Natur sind wir Bewusstsein pur. Gegossen in die verschiedensten Formen, um das Leben zu erleben – als Mensch oder Engel und um das Geschenk unserer Einzigartigkeit zu entfalten.

Die Flamme an einem windstillen Ort

In dir ist ein Ort, den du kennst. Er ist dein Zuhause. Du bist da. In der Tiefe des Herzens, im Kämmerlein des Selbst brennt dein Bewusstsein als stille Flamme, hell und warm. Nichts kann die Flamme löschen, nichts kann sie berühren. Um die Flamme tost der Sturm des Lebens, der Sturm der Liebe, der Wind der Vergänglichkeit. Lass dich gerne vom Leben mit all seiner Intensität berühren, aber vergiss auch nicht: Du selbst bist die Flamme, hier bist du frei. Tat Twam Asi - du bist Das.

Every breath you take – every move you make

Was du wahrnimmst, ist fließende Energie. Bade in der Aura deines Körpers. Spüre die Kraft der Gedanken. Folge der Intuition. Sei neugierig und werde dir der fließenden Energie bewusst. Spüre, was sich aus dir heraus manifestieren möchte. Und wenn da gerade kein Impuls ist, Kräfte in die Welt zu bewegen, beobachte ohne zu beurteilen, mach eine Pause und erinnere dich an die Kraft der Flamme deines Bewusstseins. Entspanne dich im Hier und Jetzt. Wovon ich hier spreche, ist die Erfahrung in einer Yogastunde oder einer feinen eigenen Yogapraxis. Yoga zeigt dir den Weg.

Kreativität ist des Menschen höchstes Gut

So einzigartig jeder Mensch ist, so groß ist seine Kreativität. Sie ist die Haupteigenschaft des Menschen. Zufriedenheit und größte Glücksgefühle entstehen, wenn du deine Kreativität leben kannst: wenn du erschaffst, wenn du singst, wenn du Probleme kreativ löst, wenn du einen kreativen Vorschlag machst, wenn du einen Baum pflanzt, ein Buch schreibst, ein Kind zeugst. Jeder Ausdruck unserer selbst ist hochgradig kreativ. Wenn uns aber Körper oder Geist durch Blockaden oder Schmerz den kreativen Ausdruck verwehren, sind wir unglücklich. So ist das auch das Ziel meiner Arbeit als Physiotherapeut und Yogalehrer, dem Menschen mehr und mehr seine kindliche Kreativität und damit die Lebensfreude wieder zu ermöglichen.

All is One is All

Die Atlaswirbelkorrektur

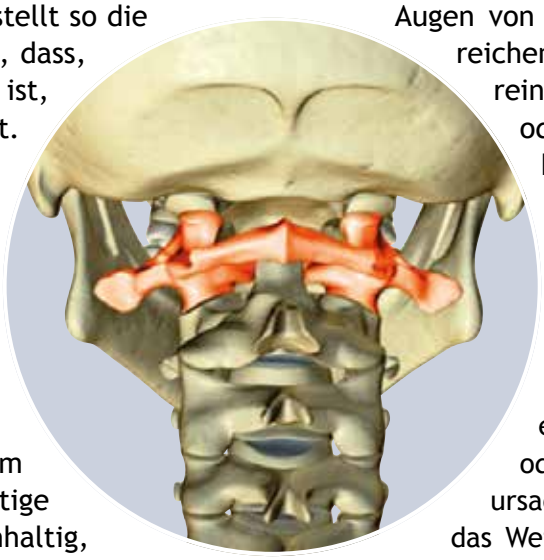
Migräne, Schwindel, Tinnitus und Bluthochdruck können auf eine neue Weise effektiv behandelt werden.

Stefan Datt aus Charlottenburg wurde als erste Berliner in der Atlasreflex®-Methode ausgebildet und verfügt über eine langjährige Erfahrung in Diagnostik und Repositionierung der Atlaswirbelstellung.

Der griechischen Sage nach trägt der Riese Atlas das Himmelsgewölbe auf seinem Nacken. Hoffentlich hat er sich bei dieser, bestimmt anstrengenden Tätigkeit, den Atlaswirbel nicht verschoben. Denn davon können mannigfache Erkrankungen herrühren, die in einem direkten Zusammenhang mit der Position des ersten Halswirbels stehen können.

Die Anatomie

Der Atlaswirbel ist ein großer Knochen auf dem der Kopf fest sitzt. Er dreht sich und den Kopf über dem Axis, dem zweiten Halswirbel und stellt so die Kopfposition ein. Das hat zur Folge, dass, wenn der Atlaswirbel verschoben ist, auch der Kopf nicht 100% gerade ist. Nehmen wir an, der Atlas sei nach rechts vorne verdreht, dann wäre der Kopf ein Stück nach links rotiert. Nun werden aber die Hals- und oberen Rückenmuskeln den Kopf auf der Augenebene gerade heben und drehen. Dadurch stehen diese Muskeln unter einer zu starken Daueranspannung. In diesem Fall helfen auch Massagen oder sonstige Entspannungstechniken nicht nachhaltig, da die Ursache, nämlich die schiefe Kopfposition nicht korrigiert wird.



Die Kompensation

Durch diese Kompensation ist dann zwar der Kopf gerade, aber der Rest des Körpers gerät aus dem Lot. Die Schultern sind verschieden hoch, die Wirbelsäule weicht seitlich aus (Skoliose), das Becken steht schief und es lastet ein ungleiches Gewicht auf den Beinen. Der ganze Körper muss schließlich die falsche Kopfstellung kompensieren und der untere Rücken beginnt seitlich zu schmerzen, das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk nutzen sich ab, ein Fersensporn kann sich entwickeln. Die Menschen suchen den Weg zur Atlaskorrektur selten aus Gründen einer verschobenen Körperstatik, sondern häufiger wegen Migräne-, Schwindel- oder Tinnitusbeschwerden; doch dazu später mehr. Auf jeden Fall befreit und beschützt uns eine gut ausgerichtete innere Statik vor mehr physischen Problemen, als wir häufig denken. Die Kraft, die der Körper aufbringen muss, um eine schlechte „innere Statik“ muskulär auszugleichen, ist nicht unerheblich. Ein Statiker würde einen Körper wahrscheinlich nicht auf diese Art und Weise bauen:

Zwei kleine Füße, zwei lange Beine, dann eine an über 20 Stellen bewegliche Säule und obendrauf eine richtig schwere Kugel. Wenn jetzt diese Kugel, ein Kopf wiegt immerhin ca. 5 kg (bitte einmal 5 Milchtüten hochheben), ungleichmäßig platziert ist, stimmt die Statik und der Spannungszustand des ganzen Körpers nicht mehr und entsprechende Beschwerden lassen sich kaum noch verhindern.

Die Ursachen

Menschen, die unter Migräne leiden, erhalten in ihren Augen von der Schulmedizin häufig kein ausreichendes „Behandlungsangebot“. Die reine Betäubung durch Schmerzmittel oder Triptane kann kaum zum Behandlungsangebot gezählt werden, da sie die Erkrankung nicht heilt, sondern lediglich die Symptome dämpft.

Kopfschmerzen oder Migräne entstehen immer aus einen Mix verschiedener Ursachen; aber dass eine Migräne vom Wetterwechsel oder Hormonschwankungen allein verursacht wird stimmt einfach nicht. Wäre das Wetter die Ursache, müssten ja, wenn das Wetter gelegentlich extrem wechselt, mehr Menschen Migräne bekommen. Es sind aber immer wieder genau die gleichen Menschen betroffen. Was unterscheidet also diese Menschen von anderen? Auch hormonelle Veränderungen, Nahrungsmittel oder Stress sind zwar Auslöser, aber nicht die Ursache für Migräne, da andere Menschen mit größeren Dosen der Auslöser gar keine Probleme bekommen.

Der Atlaswirbel kann tatsächlich in vielen Fällen der Baustein sein, der das Fass bereits so voll macht, dass sogar ein profaner Wetterwechsel einen Migräneanfall auslösen kann.

Das Feststellen der Atlasposition

Die Atlas-Stellung lässt sich mit einiger Übung manuell ertasten. Bevorzugt aus der Bauchlage, mit auf der Stirn abgelegtem Kopf und entspannten Nacken, tastet der Therapeut mit 6-8 Fingern die überdurchschnittlich langen knöchernen Querfortsätze des Wirbels bis zu seinen seitlichen Enden.

Hier kann der erfahrene Therapeut die Wirbelposition und allen dort möglichen Fehlstellungen erkennen. Ganz dicht an den bzw. in den Querfortsätzen des Atlas laufen zwei sehr wichtige Strukturen: die Arteria vertebralis interna, die das Blut hoch zum Kopf führt und in direkter Nachbarschaft ein wichtiger Nerv, der zehnte Hirnnerv, Nervus vagus genannt. Dieser geht direkt ins Gehirn und steuert, als der wohl wichtigste vegetative Nerv überhaupt, unter anderem den Blutdruck, den Herzschlag, den Magen und das vegetative Befinden. Durch eine Atlaswirbel-Fehlstellung können die Ader und/oder der Vagusnerv komprimiert werden. Dieser Druck kann für Migräne-, Schwindel- und Tinnitus- Beschwerden mitverantwortlich sein.

Die Behandlung

Der Atlaswirbel wird in der Regel traumatisch verschoben: ein Auto- oder Fahrradunfall, ein Sturz (auch bereits als Kind z.B. von der Schaukel) oder bei einer schlecht ausgeführten Geburtshilfe sogar schon bei der Geburt. Tatsächlich geht die moderne Atlaskorrektur auf die beachtenswerte Arbeit und Forschung einiger Schweizer Ärzte und auf den französischen Kinderarzt Dr. Arlen zurück, der über kontrollierte Korrektivimpulse bereits bei Neugeborenen den Atlaswirbel von Hand korrigierte.

Die moderne und sanfte Wirbelkorrektur für Erwachsene wird den Wirbel anstelle mit ‚einem' Impuls und viel Kraft und Geschwindigkeit (Einrenken, Einknacken, Chiropraktik) hunderte kleine kontrollierte Impulse verwenden, um den Wirbel in seine richtige Position zurückzubringen. Dazu ist ein medizin-technisches Gerät, die Temper Technologie, notwendig, welche ein kontrolliertes schmerzfreies Arbeiten ermöglicht. Mittels pneumatischer Impulse und Schallwellenfrequenzen wird vorab die anliegende Muskulatur optimal auf die Wirbelkorrektur vorbereitet. Nach der Korrektur stehen im Idealfall das oberste „Zahnrad" der Statik und der Kopf wieder gerade, die zuführende Arterie und der Vagusnerv sind wieder frei. Wenn die Beschwerden von der Kompression dieser Strukturen oder der beeinträchtigten Statik kamen, ist die Chance groß, dass sie nach der Atlaswirbel-Korrektur nicht mehr auftreten. Nach 4-6 Wochen wird der Atlastherapeut den Patienten wieder treffen, untersuchen und eine Kontrolle der Wirbelposition durchführen.

Die empirische Studie

Da zum Thema ‚Atlaswirbelkorrektur' noch keine wissenschaftlich korrekten Studien vorliegen, und so die Wirkungsweise nicht belegbar ist, hat die Praxis Stefan Datt den Patienten, die eine Atlaswirbelkorrktur haben vornehmen lassen einen standardisierten Fragebogen zukommen lassen. Von über 400 Patienten gaben 83% an, dass sich das Kernproblem im Beschwerdebild, z.B. Migräne oder Schwindel, deutlich gebessert hat oder nicht mehr aufgetreten ist. 92% der Befragten würden die Atlaswirbelkorrektur weiterempfehlen.

Meine persönliche Erfahrung

In meiner persönlichen Erfahrung in manigfachen Atlaskorrekturen, auch bei Kindern ab dem Schulalter, sind die Ergebnisse für oben genannte Beschwerden mehr als überzeugend. Gerade für Migränepatienten eröffnet sich hier eine „echte" Behandlungsmöglichkeit.

In einem aktuellen Ansatz untersuchen die Therapeuten der ‚Praxis Stefan Datt' empirisch die Atlaswirbel-Position in der Skoliose-Therapie. Skoliosen sind seitliche dreidimensionale Verschiebungen der Wirbelsäule, die gehäuft im Wachstumsschub weiblicher Teenager auftreten. Die Medizin sagt dazu in der Regel: idiopathische Skoliosen, Skoliosen unbekannter Ursache. Auch das erscheint nicht befriedigend. Hier könnte eine genaue Diagnostik der Atlaswirbelstellung von großem Interesse sein, um ein Fortschreiten der Skoliosesymptomatik zu verlangsamen oder sogar rückgängig zu machen. Eine breiter angelegte ärztlich gestützte Forschung sollte auch hierzu angeregt werden, die ich gerne unterstützen würde. Bei den Millionen Menschen auf der Welt, die unter einer Skoliose leiden, wäre eine Untersuchung dieser Idee sicher interessant.

Für genauere Informationen steht das Praxisteam jederzeit in unserer Charlottenburger Praxis in der Weimarer Straße 29 zur Verfügung. Einen ausführlichen Video-Vortrag von Stefan Datt zum Thema ‚Atlaswirbelkorrektur' finden Sie bei ‚Youtube': „Die Atlaswirbelkorrektur - in 30 Minuten erklärt von Stefan Datt": www.youtube.com/watch?v=FlFps9V50YQ

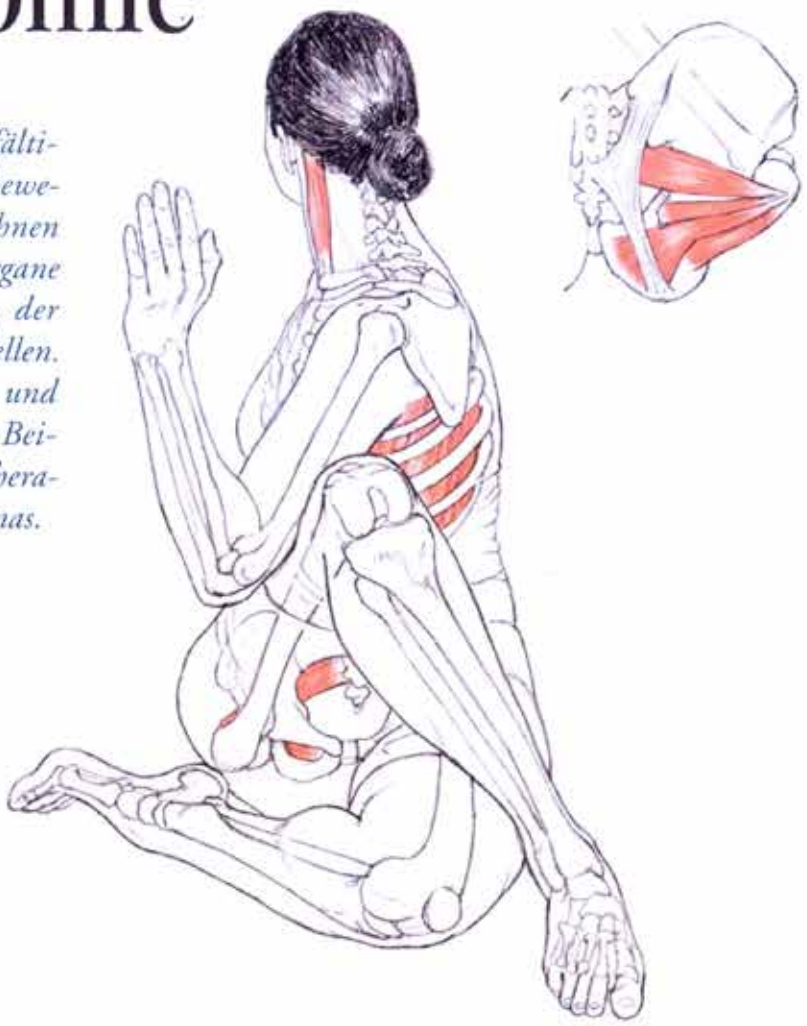
Weimarer Str. 29
10625 Berlin-Charlbg.
U7 Wilmersdorfer Str.
U2 Deutsche Oper

Infos & Termine:
Tel.: 030 - 38 106 108
info@physio-charlottenburg.de
www.atlaskorrektur-berlin.de
www.physio-charlottenburg.de

Praxis Stefan Datt

Yoga-Anatomie

Die Asanas (Körperübungen) mit ihrem vielfältigen Repertoire an Bewegungen und Gegenbewegungen, Rotationen und Halteübungen dehnen und kräftigen Muskeln, massieren innere Organe und öffnen Energiekanäle. Die Wirkung der Übungen lassen sich auf allen Ebenen feststellen. Wir schlafen besser, können klarer denken und haben mehr Energie zur Verfügung. An zwei Beispielen erläutert der Yogalehrer und Physiotherapeut Stefan Datt die Wirkungsweise der Asanas.



© Quelle Bilder: Amy Matthews

Schon seit Anbeginn des Yoga sprechen die Yogis von den drei Körpern des Menschen: dem physischen Körper (Stuhla Sharira), dem Energiekörper (Sukshma Sharira) und dem Kausalkörper (Karana Sharira). Alle drei bestehen aus mehr oder weniger fester Materie und weisen daher eine Anatomie auf. Alle drei sind derart miteinander verwoben, dass eine Änderung an einem der Körper die anderen beiden beeinflusst. Yoga kann alle drei Körper beeinflussen. Kein Wunder also, dass Yoga das Gefühl bewirkt, sich in seiner eigenen Haut wohlzufühlen, körperlich und geistig. Das Erleben eines freien Energieflusses hat dabei eine große Bedeutung in Bezug auf die eigene Gesundheit und innere Zufriedenheit. Wie reagiert nun der Fluss der Energie, des Prana, auf körperliche oder geistige Bewegung sowie auf die Bewegung der Atmung? Der Raum, dies zu erforschen, ist an erster Stelle unser physischer Körper. In diesem Raum haben wir die Möglichkeit, Energie und Atmung zu erleben. Den physischen Körper besser zu kennen und zu verstehen führt uns auf den Pfad, uns selbst besser kennenzulernen. Anatomische Kenntnisse helfen, die Übungen korrekt auszuführen und sich nicht zu verletzen. An den Beispielen des Drehsitzes und des Schulterstandes erkennen wir die Bedeutung einiger anatomischer Grundlagen für eine korrekte Ausführung.

Der halbe Drehsitz (Ardha Matsyendrasana)

Der weise und berühmte Yogi Matsyendra, so sagt es die Legende, soll diese Übung entwickelt haben. Auf dem Bild sehen wir den halben Drehsitz mit einer einfachen Armhaltung. Es gib auch eine Reihe anspruchsvollerer Armpositionen.

Aktive Gelenke

Die Wirbelsäule ist zum aufgestellen Bein verdreht. Alle 24 beweglichen Wirbel sind zu ihren Nachbarwirbeln gedreht. Das aufgestellte Bein ist im Hüftgelenk stark gebeugt und adduziert, d.h. zum Körper herangezogen. Diese Adduktion des Beines ist eine gute Gegenbewegung und Gegendehnung zum yogischen Sitz mit gekreuzten Beinen. Diese Hüftgelenks-Bewegung ist in den Yoga-Grundpositionen rar. Auch das untere Bein ist adduziert, wenn auch nicht so stark.

Aktive Muskeln

Die langen Rückenstrecker halten den Rücken in dieser Übung aufgerichet. Die schrägen Bauchmuskeln helfen bei der Drehung des Oberkörpers. Der Kopfwender (M. sternoclaidomastoideus) dreht den Kopf endgradig.

Die Muskeln, die die beschriebene Adduktion des Beins machen sind: M. Gracilis, M. Pectineus und der große Adduktor. Die Rautenmuskeln, die zwischen den Schulterblättern liegen, halten das Schulterblatt (Scapula) gegen den Widerstand des Beines fest.

Gedehnte Muskeln

Die inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln werden gedehnt. Ebenso die Rückenstrecker und der Latissimus dorsi. Die Adduktion des aufgestelten Beins dehnt den großen Gesäßmuskel und – wichtig, da häufig verspannt – den M. Piriformis, den bir-

nenförmigen Muskel zwischen Kreuzbein und Oberschenkel. Die Rautenmuskeln arbeiten exzentrisch und erfahren so ebenfalls eine Streckung.

Hinweise

Der ganze Rumpf ist an dieser Drehung beteiligt. Die Wirbelsäule sollte wirklich gerade gehalten werden, da eine gebeugte Lendenwirbelsäule die Stabilität der Lendenwirbel und Bandscheiben gefährdet. Eine Überstreckung der Wirbelsäule hingegen behindert die Brustwirbelsäule und erschwert das achsengerechte Drehen.

Eine weiche Drehung kann in dieser Position „vorgetäuscht" werden, wenn statt der Wirbelsäule hauptsächlich der Schultergürtel und die Schulterblätter gedreht werden. Die Hebelwirkung der Arme kommt erst am Ende der Drehbewegung als vertiefendes und stabilisierendes Element dazu. Zu starker Einsatz der Arme kann die verletzliche Stelle zwischen Brustwirbel elf und zwölf belasten.

Wirkung und Atmung

Beim Atmen im Drehsitz drückt der Bauch gegen den Oberschenkel, die Bauchorgane werden massiert. Ardha Matyendrasana bringt die beiden Hauptenergieströme des Körpers, Prana und Apana, dazu, sich Richtung Kopf zu bewegen und integriert die Energiezentren (Chakras) entlang de Wirbelsäule untereinander. Man sagt, der Drehsitz verhilft bei regelmäßigem Üben zu einem tiefen und gesunden Schlaf, und man benötigt weniger Schlaf, um sich auszuruhen.

Der Schulterstand (Sarvangasana)

Der Schulterstand gehört zu den klassischen Umkehrstellungen und entfaltet vielfältige positive Wirkungen für Körper und Geist. Aus dem Sanskrit übersetzt heißt Sarvangasana „Stellung für alle Teile des Körpers."

Aktive Gelenke

Die Hals- und Brustwirbelsäule sind im Schulterstand stark gebeugt, die Kniegelenke gestreckt. Die Unterarme sind supiniert (nach außen gedreht), und die Hände stützen den Rücken.

Aktive Muskeln

Die geraden und schrägen Bauchmuskeln sowie die gesamte Binnenmuskulatur der Wirbelsäule sind sehr aktiv, um ein Umkippen des Körpers zu verhindern. Der Levator scapulae presst die Schulterblätter gegen den Boden und dreht die unteren Schulterblattwinkel zueinander. Der kleine Brustmuskel hilft dabei, die Schulterblätter ebenfalls abwärts zu drehen. Um die Beine aufrecht zu halten, tragen die rückwärtigen (dorsalen) Oberschenkelmuskeln und der große Adduktor eine gewisse Spannung.

Gedehnte Muskeln

Die Bauchmuskeln sind in der Dehnung aktiv. Die Muskeln der Brust- und Halswirbelsäule werden ebenso gedehnt wie der große Brustmuskel.

Hinweise

Um einen guten Schulterstand zu machen, sollten die Muskeln, die die Schulterblätter adduzieren und abwärts drehen, stark genug sein, um das ganze Körpergewicht zu tragen. Sind sie es nicht, spreizen sich die Schultern auseinander und das Gewicht lastet zu sehr auf dem Nacken und der oberen Brustwirbelsäule.

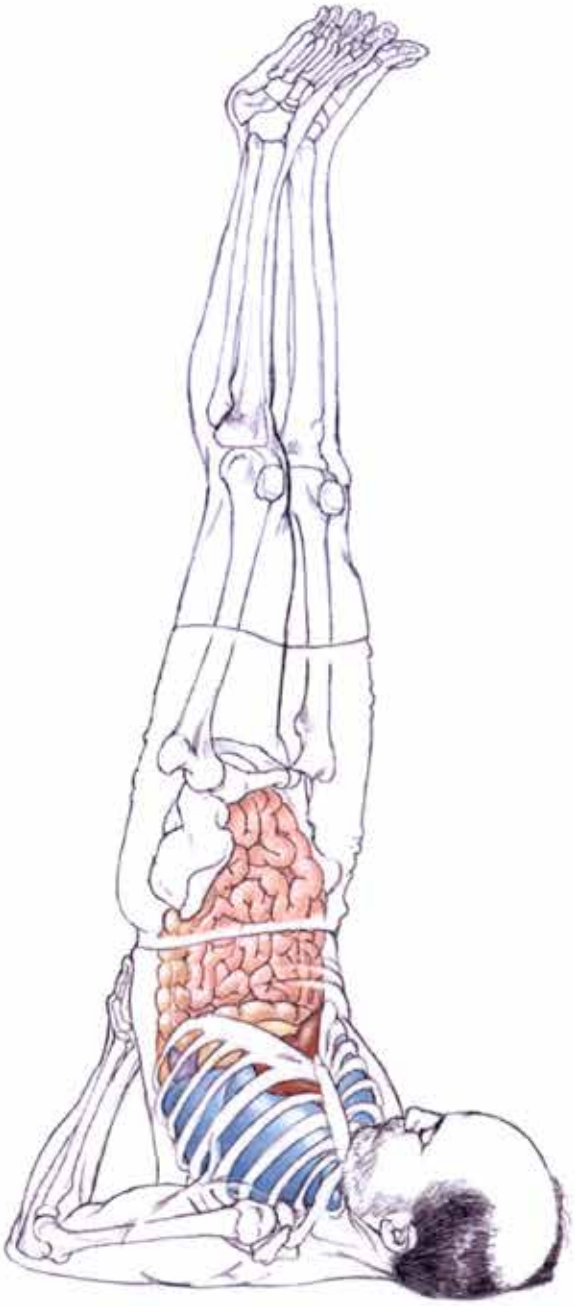
Wirkung und Atmung

Im Schulterstand werden das Herz gekräftigt und die inneren Organe entlastet. Es findet eine passive Lymphdrainage statt (siehe Abb.). Die drei Bandhas (Energieverschlüsse, die Energiebahnen blockieren, damit sich andere öffnen) lassen sich in dieser Haltung erfahren: das Mula Bandha, das die Apana-Energie Richtung Kopf lenkt, das Uddiyana Bandha, das Zurückziehen der Bauchdecke und das Jalandhara Bandha, der Kinnverschluß durch die Beugung der Halswirbelsäule. Somit speichert der Körper in dieser Haltung ein großes Maß an Energie.

Yoga works

Yoga funktioniert. Auch aus physiotherapeutischer Sicht ist das System der Asanas und deren Reihenfolge ein gewachsenes ganzheitliches Übungsprogramm, wie man es sich nicht besser vorstellen könnte. Die Yoga-Übungen bewegen und kräftigen alle Körperteile und wirken therapeutisch und prophylaktisch gegen vielerlei Kreuz- und Rückenschmerzen.

In meiner Arbeit als Physiotherapeut lasse ich verstärkt Yogaübungen einfließen oder empfehle eine Fortsetzung der „Behandlung" im Rahmen unserer Yogastunden, um die Behandlungsergebnisse langfristig zu sichern. Für Schmerzpatienten und Bewegungsanfänger bieten wir die speziellen Kurse „Yoga und Osteopathie" an. Yogateilnehmer können sich bei uns physiotherapeutisch „durchchecken" und typgerecht beraten lassen.



Literatur: Leslie Kaminoff: Yoga Anatomie – Ihr Begleiter durch Asanas, Bewegung und Atemtechniken, Riva Verlag 2008 mit Illustrationen von Amy Matthews

Stefan Datt ist aktiver Physiotherapeut und Yogalehrer. Er absolvierte mehrere Ausbildungen in klassischem Yoga und traditioneller Yoga-Philosophie in Indien, Kanada und den USA. Seit fünf Jahren bietet er eine Yogalehrer-Ausbildung in Berlin, Hagen und Nürnberg an. Neuer Ausbildungsbeginn in Berlin: 17.1.2009
Tel. 030 - 381 080 93

Gerade erschienen: Hatha-Yoga zum Mitmachen – die Lehrstunde auf CD mit 42 Übungen. Preis: 17,50 € bei www.yoga-berlin.de www.praxis-czech-datt.de

www.yoga-berlin.de

Diagnose Skoliose - der rätselhafte Rücken

Neue Behandlungswege für eine unterschätzte Erkrankung

Aus welchem Grund der Rücken der kleinen Mimi plötzlich so schief geworden war, wissen weder die Eltern noch die Ärzte. Mimi war gerade einmal elf Jahre alt, als sie mit ihren Eltern zu ihrem ersten Termin zu uns in die Praxis kam.

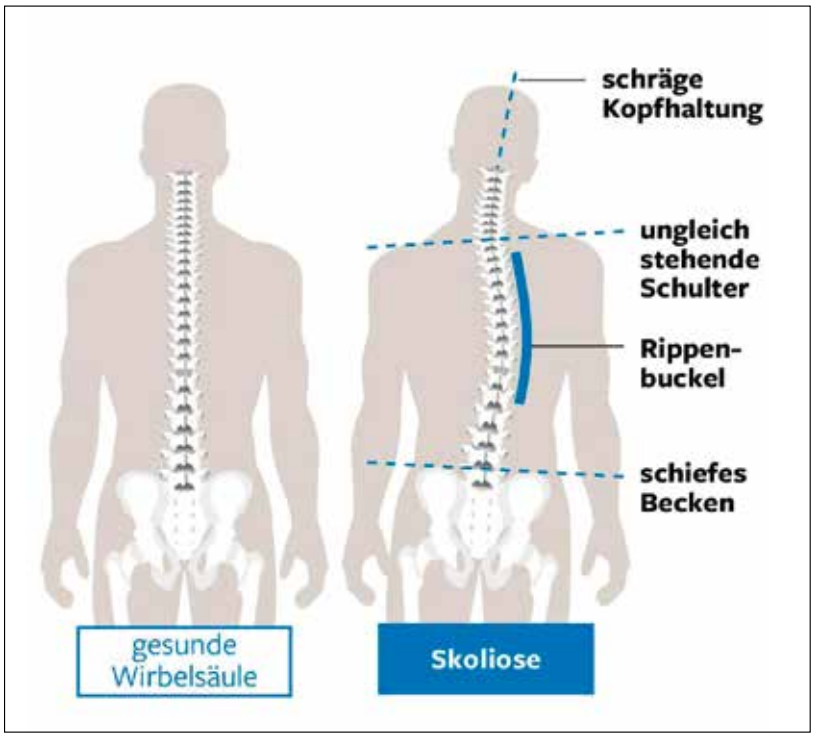
Die Diagnose: Skoliose, das seitliche und verdrehte Ausweichen der Wirbelsäule, Rippenbuckel, Lendenwulst, ungleich hohe Schultern, Beckenschiefstand. Ratlose erstaunte Eltern, ein schüchternes Kind und ein gruseliges Röntgenbild: 38 Grad Skoliosewinkel in der Brustwirbelsäule, 29 Grad in der Lendenwirbelsäule, Entwicklungs-Prognose: schlecht. Die Prognose war schlecht, weil Mimi bei der Diagnosenstellung noch recht jung und klein war; das heißt es war noch ein Wachstumsschub in den nächsten Jahren zu erwarten und die Verknöcherungszeichen an Hand oder Becken waren noch lange nicht ausgereift. Was nun?

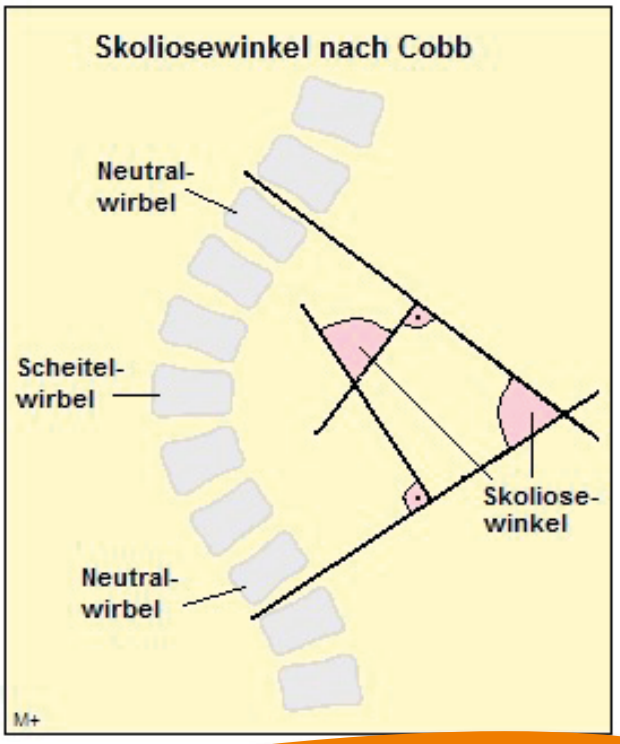
Skoliose - unbekannte Ursache?

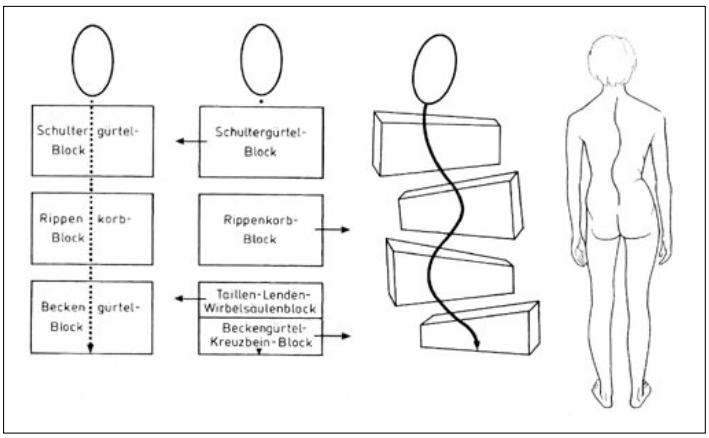
Skoliosen gelten als beachtenswert, wenn sie den Winkel von 10% überschreiten. Bei den leichteren Verschiebungen liegen die Jungs zahlenmäßig sogar vorne, bei den größeren Skoliosen jedoch die Mädchen im Verhältnis 10:1. Mädchen sind deswegen gravierend häufiger betroffen, weil der Wachtumsschub im Alter zwischen 10 und 13 Jahren häufig rapide einsetzt. Warum sich bei dem einen Jugendlichen eine Skoliose ausbildet und bei dem anderen nicht, ist der Medizin nicht bekannt. Man spricht von „idiopathischen Skoliosen“, Skoliosen unbekannter Ursache. Man weiß lediglich: es macht keinen Unterschied, wie man seine Tasche trägt, welchen Sport man macht oder wie die Körperhaltung aussieht. Und man weiß auch: Skoliosen können sich in recht kurzer Zeit teilweise dramatisch verschlechtern. Bei den über Sechzigjährigen findet man ca. 50% skoliotische Wirbelsäulen.

Die unterschätzte Erkrankung

Eine Skoliose wird in der Früherkennung am besten durch den Vorbeugetest festgestellt. Dabei neigt sich der Patient mit locker hängenden Armen nach







vorne. Eine zweite Person blickt von hinten über die Wirbelsäule und erkennt eventuelle Asymmetrien wie Hüftprominenz, einseitig erhöhte Schulterblätter oder den verkrümmten Verlauf der Wirbelsäule. Diesen Test sollten Eltern bei ihren zehn- bis dreizehnjährigen Kindern
regelmäßig durchführen. Durch fehlende Informationen wird die Skoliosebildung gelegentlich unterschätzt. Frei nach dem Motto: „Ach, ein bißchen schief ist doch jeder.“ Ohne den Betroffenen Angst machen zu wollen, müssen jedoch die Fakten kommuniziert werden: Die Wirbelsäulen-Fehlstellung verschlechtert sich sukzessive in einem Winkel von unter 20 Grad gelegentlich aber ab einem Winkel von über 20 Grad deutlich.
Zu Beginn der Erkrankung treten Rückenschmerzen eher selten auf, doch ab dem 30. Lebensjahr klagen Skoliotiker häufig über Rückenschmerzen und andere skoliosebedingten Beschwerden. Die Organe weisen Fehlstellungen auf, die Lunge ist je nach Krümmungswinkel verformt, das Herz kann komprimiert sein, Bandscheibendegenerationen können genauso angebahnt werden, wie Muskelverkürzungen und Nackenschmerzen. Ab 20 Grad Skoliosewinkel wird dem Betroffenen in Deutschland ein Korsett verordnet, welches der Jugendliche 23 Stunden am Tag, also auch nachts, tragen soll. Das Korsett wird maßangepasst und soll die Skoliose zu mindestens 50% aufrichten.

Die Korsettversorgung bringt selbst bei den stärksten und selbstbewusstesten Kindern verständlicherweise häufig psycho-soziale Spannungen hervor, die in einzelnen Fällen bis in eine Depression oder Suchterkrankung führen können.

Gedanken und Fragestellungen

Wieso ist die Ursachenforschung bisher so erfolglos? Werden neue physiologische Erkenntnisse der Kinesiologie, der Spiraldynamik, der Atlaswirbel-Kontrolle, der Faszien-Therapie und des psychosoma-

tischer Ansatzes in die aktuelle Ursachenforschung einbezogen? Wieso werden Statikverschiebungen erst ab 10 Grad für relevant erklärt? Ist vielleicht die fehlende Behandlung der geringgradig abweichenden Wirbelsäulen der Grund dafür, dass im höheren Lebensalter etwa 50% der Menschen eine Skoliose, und häufig auch daraus entstehen*de Beschwerden, entwickeln? Sind die degenerativen Prozesse an der älter werdenden Wirbelsäule möglicherweise erst durch die, zu Beginn noch leicht, verschobene Statik entstanden?*

Die klassische Skoliose-Therapie

Glücklicherweise wird das Thema ‚Skoliose‘ in Deutschland traditionell tiefgründig erforscht und nach einem ausgeklügeltem System behandelt. Katharina Schroth initiierte vor ca. 100 Jahren ein nach ihr benanntes Übungsprogramm, nach dem auch heute noch von hervorragend geschulten Therapeuten behandelt wird. Die Schroth-Therapie wirkt als einzige Therapieform nachweislich effektiv an der Aufrichtung der verkrümmten Wirbelsäule. Hier wird die individuelle Skolioseform exakt differenziert: C-förmig, S-förmig, mit oder ohne Beckenbeteiligung, Konvexitäten, schwache Stellen, Schulterpaket. Eine einfache Physiotherapie, Rückenschule oder Sport, wie z.B. Schwimmen reichen auf keinen Fall aus, die Skoliose maßgeblich zu beeinflussen. Der Schroth-Therapeut legt großen Wert auf die Atemlenkung, die sogenannte

‚Dreh-Winkel-Atmung'. Sie wirkt, als würde man in die Delle eines plattgewordenen Balls neue Luft pusten. Mit Hilfsmitteln wie Stäben und Gummibändern, Beckengurten und Hüftholz kann nun mit der Aufrichtung der Skoliose begonnen werden. Aber auch ohne diese Hilfsmittel können individuell ausgewählte Übungen für zu Hause mitgegeben werden.

Der kombinierte Übungsansatz

Grundsätzlich braucht jede Skoliose eine immer etwas andere Behandlung. In unserer Praxis in Charlottenburg ist die Skoliose-Behandlung nach Schroth ein wichtiger Themenschwerpunkt. Die geschulten Therapeuten erarbeiten liebevoll und gekonnt individuelle Übungsprogramme und beziehen die Eltern in die Therapie mit ein, sollten die Kinder noch klein sein. Das wichtigste Element ist, eine entspannte wohltuende und motivierende Übungsatmosphäre zu kreieren, so dass die Jugendlichen gerne zu ihrer Übungs-Session zu uns kommen. Dazu wird der Therapeut nicht nur der Übungsleiter, sondern auch ein Stück weit Freund und Wegbegleiter sein wollen. Auch wenn die komplexen und effektiven Schroth-Übungen zu Beginn recht fordernd und anspruchsvoll sind, werden sie mit der Zeit jedoch häufig als etwas eintönig empfunden.

Hier beginnt der gute Skoliose-Therapeut mit der eigentlichen Arbeit: Motivation und Abwechslung. Gerne bieten wir Kleingruppen an, in denen zwei oder drei Teenager zusammen trainieren und sich austauschen können. Durch Partnerarbeit werden die Patienten hier häufig schon selber halbe Therapeuten und verstehen die Übungen auf einer neuen Ebene. Gleichzeitig erweitert sich das Übungsspektrum um angepasste Übungen der Spiraldynamik und des Yogas. Über das Verständnis der Spiraldynamik werden die Übungen aus dem separaten Trainingsraum herausgeholt und in den Alltag integriert. Hier geht es um das spielerische ‚Sich aus der Skolioserichtung heraus' -Bewegen. Mittels der ‚Autoelongation', dem bewußten Vergrößern des Abstandes zwischen Kopf und Becken und einer gezielt eingesetzten ‚Thoraxrotation' bieten sich auf Schritt und Tritt im Alltag unzählige Möglichkeiten, sich aus seiner Skoliose heraus zu bewegen und Kraft aufzubauen.

Scolio-Yoga

Betritt ein Patient erstmalig unsere Praxisräume, ist er von dem gemütlichen farbenfrohen Ambiente überrascht. Neben den wohltuenden großen Behandlungszimmern, gibt es auch einen schicken Yogaraum. Wir fahren hier zweigleisig: Physiotherapie-Praxis und Yogaschule in einem. Im Yogabereich bieten wir neben den normalen täglichen offenen Yogastunden auch ‚therapeutisches Yoga' für Patienten oder Bewegungsanfänger sowie ‚Yoga barrierefrei' für Rollstuhlfahrer an. Gerade die

Skoliosepatienten können von den auf auf sie zugeschnittenen Yogaübungen enorm profitieren; auch die Erwachsenen. Manche haben sich inzwischen sogar wunderbar in die fortlaufenden Yogagruppen integriert.

„Menschen mit Skoliose, die mehrmals wöchentlich eine bestimmte Yogahaltung für ein bis zwei Minuten halten, können so die Verkrümmung ihrer Rückenwirbel reduzieren“, meinen Forscher der Columbia Universität in New York. Die amerikanische Skoliose-Stiftung empfiehlt 25 Yoga-Übungen. In der aktuellen Studie untersuchte Loren Fishman die Wirkung der Yoga-Positionen bei 25 Menschen mit verschiedenen Arten von Skoliose. Die Krümmung der Wirbelsäule nahm im Durchschnitt um 32 Prozent ab.“ (Gesundheit & Wissenschaft 11/2014)

Aber aufgepasst, nicht jede Yogaübung wird dem Skoliotiker so gut helfen. Ganz so einfach ist es nicht, mit einer Skoliose Yoga zu üben. Die Schroth’schen Gedankengänge müssen unbedingt verstanden sein. Wann immer man beim Yoga nur an den Bogen in der Brustwirbelsäule denkt, wird man die Skoliose eher verschlechtern als verbessern. Dafür kommen z.B. das Dreieck oder der Drehsitz in Frage. Besser sind sanft ausgeführte Rückbeugen und stabilisierende Yogaübungen z.B. aus dem Fersensitz. Hier kann die Dreh-Winkel Atmung genauso intergiert werden, wie das Raffen des Pakets und andere Schroth Elemente. Richtig angeleitet machen die Yogaübungen den Patienten großen Spaß, verbessern die Körperwahrnehmung und sind als Abwechslung ‚mehr trendy‘ als die Schroth-Therapie.

Ergänzt wird die Skoliose-Behandlung durch eine fachgerechte Kontrolle der Atlaswirbelposition und der daraus resultierenden Kopfhaltung als Ursachenforschung. Hierzu führen wir eine interne Studie durch. Auch haben sich Wirbelkorrekturen nach Dorn und wohltuende Rückenmassagen bewährt.

Und um auf das Fallbeispiel von Anfang zurückzukommen: Mimi ist jetzt 16 Jahre alt und hat mit tollem Einsatz und Regelmäßigkeit und mit der Atlaswirbelkorrektur ihren Skoliosewinkel thorakal von 38 auf 11 Grad reduzieren können. Sie kennt ihre Schroth-Übungen in und auswendig, weiß aber auch, wie sie sich im Alltag aus ihrer Fehlhaltung heraus bewegt und liebt die Yogaübungen (und die Yoga-Philosophie) über alles.

Sie möchte später entweder Physiotherapeutin oder Yogalehrerin werden; ich denke, … am besten sogar beides.

Praxis Stefan Datt

Weimarer Str. 29
10625 Berlin-Charlbg.
U7 Wilmersdorfer Str.
U2 Deutsche Oper

Infos & Termine:
Tel.: 030 - 38 106 108
info@physio-charlottenburg.de
www.atlaskorrektur-berlin.de
www.physio-charlottenburg.de

Yoga mit Skoliose

Zum Thema ‚Yoga und Skoliose' gibt es fast so viele Meinungen, wie es Behandler und Praktizierende auf diesem Gebiet gibt. Zwischen „Yoga ist das, was mir am besten bei der Aufrichtung meiner Skoliose geholfen hat", bis zu „Yoga sollte für Skoliotiker verboten sein", driften die Aussagen und Erfahrungen weit auseinander.

In dem hier vorliegenden Artikel möchte ich versuchen, das Pro und Kontra einer angepassten Yogapraxis für den verdrehten Rücken zu beleuchten, um mehr Klarheit für die Wirkungsweise und Anwendbarkeit der Yogaübungen bei Skoliose zu schaffen.

Mein Name ist Stefan Datt. Ich bin seit 15 Jahren selbständiger Physiotherapeut in einer wunderschönen Praxis in Berlin Charlottenburg. Hier arbeite ich mit meinen sieben Kollegen an der Wiederherstellung der inneren Statik unserer Patienten. In der Verbesserung der Körperstatik sehen wir den grundlegenden Ansatz, um Beschwerden am Bewegungsapparat auszugleichen und aufzulösen. Die sensible Arbeit an den Kopfgelenken mittels der Atlaswirbelkorrektur, der sogenannten Atlasreflex® Methode, stellt sicher, dass grundsätzlich keine Statik-Belastung von einer verschobenen Kopfhaltung initiiert wird. Als Schroth-Therapeut und Liebhaber der Dorn-Methode behandele ich dann die Skoliose-Symptomatik im klassischen Sinne. Doch als Yogalehrer und Ausbildungsleiter versuche ich mich, der Skoliose auch auf neuen Wegen zu nähern.

Auf allgemeines Skoliose-Wissen bezüglich der Entstehung, der Progredienz, der Klassifizierung, der Winkelmessung, der Korsettversorgung und der allgemeinen Schroth-Skoliose-Therapie möchte ich an dieser Stelle bewusst verzichten. Hier geht es um die angepasste Yogapraxis und deren Nutzen in der Skoliosebehandlung.

Scolio Yoga

Yoga kann im allgemeinen sehr unterschiedlich ausgeführt werden; zwischen sehr sportlich, bis hin zur geführten Phantasiereise, ist alles Yoga. Für Skoliose Patienten hebe ich die sanften bewusstseinsfördernden Aspekte des Yogas hervor, und nenne es ‚Scolio-Yoga'.

Der erste und wichtigste Schritt in der Behandlung einer Skoliose ist das Verbessern der Körperwahrnehmung (Propriozeption). Nur was gut gespürt wird, kann auch gut bewegt werden. Im Gegensatz zur klas-

sischen Schroth-Therapie ist das Ziel der Yoga-Therapie nicht, die Gradzahl des Skoliose Cobb-Winkels unter allen Umständen zu verringern. Hier möchte ich herausfinden, welche tatsächlichen subjektiven Probleme der Mensch und sein Körper haben, um diese zu verringern. Wie ist die allgemeine Körperwahrnehmung, welche Bewegungseinschränkungen liegen momentan vor, gibt es akute oder chronische Schmerzen, und wie ist die aktuelle psychische Verfassung. Ich hatte schon Patienten, die aus mangelnder Körperwahrnehmung, die Schroth-Übungen nicht zufriedenstellend umsetzten konnten. So beginnen wir die Yoga-Therapie mit der Schulung des Bewusstseins. Wie stehe ich auf beiden Füssen, welche Teile des Körpers berühren in der Rückenlage den Boden, wie und wo fühle ich die Atmung in meinem Körper.

Yoga heißt Atmen

Sehr sanft beginnen wir, die Atmung mit leichten Bewegung zu verbinden, denn Yoga heißt: verbinden. Im nächsten Schritt üben wir die ‚Yoga-Wechselatmung', um das Energiesystem und die Meridiane zu erreichen. Hier wird abwechselnd durch das rechte und linke Nasenloch geatmet und dazwischen immer wieder der Atem für eine Weile angehalten. So lernen wir unseren Atem ganz neu kennen und in einer besonders effektiven Weise zu führen. Weiterführend kombinieren wir die Wechselatmung mit der Schroth-Dreh-Winkelatmung, die nun deutlich kräftiger greifen kann. Bei den Atemübungen sitzen die Teilnehmer auf einem Hocker. Bevor wir beginnen sollen sie zuerst zwei Stöcke neben sich in den Boden pieken und den Abstand zwischen Kopf und Becken vergrößern. Bei 4-bogiger Skoliose kann das Bein der ‚schwachen Seite' abgestreckt werden; bei 3-bogiger Skoliose hängt das Becken der kürzeren Beinseite über den Rand des Hockers. Man sitzt quasi nur auf einer Pobacke. In den Atemübungen wird in die ‚Schwachen Stellen' geatmet und die ‚Paketseite' gerafft. Die Dreh-Winkelatmung pustet Luft in die Dellen eines platten Balls. Auch während der ‚Feueratmung' mit dem nach oben schnellenden Zwerchfell und dem Atemanhalten, üben wir wieder die Autoelongation, das sich innerliche Aufrichten zwischen Beckenboden und Schädeldecke. In die schönen geschmeidigen Bewegungen des ‚Sonnengrußes' können verschiedenen Schwerpunkte durch das längere Halten einzelner Stellungen gesetzt werden. Die Schönheit der Bewegungen gibt dem Übenden ein gutes Selbstwertgefühl. Auf jeden Fall werden hier die Rückenmuskeln ordentlich gestärkt und der Körper wird gut aufgewärmt. Ein gutes Erwärmen des Körpers vor den Asanas-Yoga-Praxis ist im Scolio-Yoga besonders wichtig.

Bewusst • beweglich • beschwerdefrei

Die Yogastellungen, die dem ‚asymetrisch Übenden' am besten helfen, beginnen häufig in einer asymetrischen Ausgangsstellung: halber Bogen, halbe Vorwärstbeuge, halbe Heuschrecke. Ist der Bogen der Wirbelsäule an seinen Scheitelwirbeln, also ganz außen, sehr unflexibel und verfestigt, üben wir sanfte langgehaltene Dehnungen, um die Konkavseiten der Bögen zu dehnen. Mit individuellen Mikrobewegungen versuchen wir in der Yogaasana (-stellung), die Bögen beweglicher zu machen und die verhärteten Faszien zu lösen und geschmeidig zu machen.

Immer wichtig sind rückenkräftigende Asanas, die verschiedenen Variationen der Kobra (eventuell mit einer unterlagerten Beckenhälfte), alle Rückbeugen

aus der Bauchlage, aus dem Stand (Krieger-Stellungen) oder aus dem Fersensitz. Um den bei Skoliose häufig auftretenden Flachrücken nicht zu verstärken, sind die Gegenstellungen aus dem Formenkreis der ‚Vorwärtsbeugen' sehr wichtig. Lange abwechselnde Beindehnungen, Stellung des Kindes, Kuhkopf und Übungen mit gegrätschten Beinen sind hier sinnvoll. Immer gut ist der ‚herabschauende Hund', aus dem heraus verschieden Bewegungen geübt werden können. Weniger gut und nur sehr dezent einzusetzen sind die Seitneigungen und Drehungen. Sie sind nicht kontrainduziert und können, mit der Dreh-Winkelatmung ergänzt und bei nicht endgradigem Üben, helfen, die Körperwahrnehmung und die ‚unterschiedlichen' Körperseiten zu erspüren, sollten aber niemals forciert werden. Sowohl im ‚Dreieck', wie auch im ‚Drehsitz' schieben sich entweder der eine oder der andere Bogen weiter heraus und die Skoliose destabilisiert. Auch der ‚Schulterstand' erscheint mir durch die volle HWS Flexion als zu intensiv für die prominenten Rippen.

Einen besonderen Stellenwert nehmen die mannigfachen Gleichgewichtsübungen des Yogas ein. Hier trainieren wir Propriozeption gepaart mit stabilisierender Muskelkraft. Gleichzeitig sehen wir hier rasche Fortschritte und steigern sowohl die Freude am Üben, wie auch das Selbstbewusstsein. Zusammenfassend können wir die Ziele im Scolio-Yoga in drei Begriffe definieren: bewusst, beweglich und beschwerdefrei.

Was sagt die Forschung?

Die amerikanische Skoliose-Stiftung empfiehlt 25 Yoga-Übungen. In der aktuellen Studie untersuchte Dr. Loren Fishman die Wirkung der Yoga-Positionen bei 25 Menschen mit verschiedenen Arten von Skoliose. Die Krümmung der Wirbelsäule nahm im Durchschnitt um 32 Prozent ab. „Yoga zeigt ein Übungsmodell, um den lebenslangen Hang zur Skoliose umzubauen." *(Dr. Loren Fishman, MD, Gesundheit & Wissenschaft 11/2014)*

„Menschen mit Skoliose, die mehrmals wöchentlich eine bestimmte Yogahaltung, nämlich die seitliche Planke, für ein bis zwei Minuten halten, können so die Verkrümmung ihrer Rückenwirbel reduzieren", meinen Forscher der Columbia Universität in New York. Diejenigen Teilnehmer, die mehr als viermal wöchentlich die Yoga-Übung absolvierten, freuten sich über die größten Verbesserungen. Laut den Wissenschaftlern ist Yoga vor allem für Heranwachsende mit Skoliose eine „gute Behandlungsmöglichkeit". Täglich zu Hause ein Yoga-Programm durchzuführen bedeutet weniger psychologische Problemen und mehr Selbstvertrauen.

Yoga ist ganzheitlich

Yoga hat im allgemeinen den Anspruch, den Körper gesund zu halten. Der Fokus liegt prinzipiell auf der Wirbelsäule und einer symmetrischen achtsamen Ausführung der Übungen. Beim Yoga soll Energie in Fluss gebracht werden. Energiebahmen und Chakras (Energiezentren) sollen angesprochen und gestärkt werden. Yogaübungen wirken nie nur auf den Körper allein. Das alte indische System zielt ursprünglich auf den Geist und klärt und stärkt die geistige Kraft. Eine tiefere Verbindung zum Leben an sich und sogar ein philosophischer Kontakt zur Quelle des Lebens und einer höheren Bewusstseinsebene kann entstehen. Verbunden mit dem Aspekt der Entspannung und der Beseitigung von Rückenschmerzen, erscheinen mir modifizierte Yogaübungen die ideale Ergänzung zur Schroththerapie zu sein, um den Menschen in seiner ‚Ganzheit' zu stärken und zufriedener zu machen.

Fallbeispiel 1:
„Ich mache seit über 16 Jahren Yoga, und war auch in Bad Sobernheim auf Kur. Dort wurde mir gesagt - oh Yoga - naja, besser nicht. Ich bin der Meinung, eine bessere Ergänzung gibt es nicht! In Sobernheim wurde mir gesagt, ich hätte so eine sehr gute Bauch- und Rückenmuskulatur, und das wäre so wichtig für eine Verbesserung / Stabilisierung der Skoliose.

Meine Skoliose ist sicher auch durch die Yoga-trainierte Muskulatur über die Jahre stabil geblieben und hat sich kein einziges Grad verschlechtert. Meine Drehwinkelatmung wurde vom Schroth-Atem-Therapeut sehr gelobt; außerdem hat er gemeint, dass Yogapraktizierende eine bessere Körperwahrnehmung haben.

Mein Physiotherapeut hat ursprünglich gemeint, dass ich das mit dem Yoga selbst entscheiden muss, aber inzwischen ist er sehr zufrieden mit den Ergebnissen bei meiner Skoliose. Wenn ich vorher oder nachher Yoga praktiziere, bin ich optimal gedehnt für oder nach Schroth-Übungen. Aber auch Yoga allein kann die Krümmung stabil halten oder sogar verbessern. Zudem kann man wunderbar die Drehwinkelatmung einbauen.“

Fallbeispiel 2:
„Da ich selber von Kindesbeinen an mit einer Skoliose leben muss, möchte ich hier allen betroffenen Mut machen Yoga regelmäßig zu üben. Nach vielen Jahren Yoga-Praxis ist meine Skoliose zur Hälfte verschwunden. Allen Unkenrufen der Ärzte zum Trotz, hat sich kein Buckel entwickelt, und ich habe keinerlei Rückenschmerzen oder sonstigen Probleme damit.

Meine Empfehlungen sind viele streckende Übungen und insbesondere Rückbeugen, wie Kobra, Bogen, etc. Wenn ihr regelmäßig übt, merkt ihr schon nach recht kurzer Zeit eine deutliche Erleichterung. Die Rückenschmerzen werden deutlich weniger, bis sie schließlich ganz verschwinden.“

Stefan Datt
selbständiger Physiotherapeut, Heilpraktiker, Schroth- und Atlastherapeut.
Stefan verbindet seit über 20 Jahren Physiotherapie und Yoga. In seiner Yogaschule und Praxis ‚Lernen in Bewegung‘ in Berlin Charlottenburg bildete er bereits über 400 Yogalehrer aus. Erstmalig wird Stefan im Fortbildungszentrum Hagen am 26.05. & 27.05.2018 ‚Scolio-Yoga‘ als Fortbildung vorstellen.

www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de
www.atlaskorrektur-berlin.de
www.yoga-berlin.de

Der Generalist und die ‚Sympathikus Therapie'

Neue Erkenntnisse beflügelt die Heilungschancen bei hartnäckigen Beschwerden wie Reizdarm, Schulter-Arm-Syndrom, Migräne und Tinnitus. Die Sympathikus-Therapie erkennt, dass Ursachen für viele chronische Beschwerdebilder direkt am sympathischen Grenzstrang zu finden und zu behandeln sind.

Regional gegrenzt, chronisch und in Ruhe schlechter?

Vereinfacht gesagt bezeichnen wir Krankheiten als entweder körperlich oder geistig. Zwischen diesen beiden Aspekten steht häufig das vegetative Nervensystem. Viele Therapieansätze beziehen das vegetative Nervensystem in den Behandlungsplan mit ein. Dass jedoch das Vegetative und hier insbesondere der Sympathikus direkt eine Ursache für Beschwerden sein kann, war bisher nicht im Fokus der behandelnden Ärzte oder Therapeuten. Dabei erweist sich die Sympathikus-Therapie als äußerst realitätstüchtig und als ursächliche Behandlung mit erstaunlicher Effektivität. Hier wird der Sympathikus direkt orthopädisch behandelt. Damit dieser therapeutische Eingriff helfen kann, sollte das Beschwerdebild drei Faktoren beinhalten. Besonders dann können die Symptome dem Sympathikus-Nerv zugeordnet werden.

Die drei relevanten Fragen lauten:

1. Sind die Beschwerden regional begrenzt?
2. Existieren die Symptome bereits länger als sechs Wochen (chronisch)?
3. Verschlechtern sich die Beschwerden in Ruhe oder über Nacht?

Der Generalist

In unserem Körper steuert das Gehirn im Wesentlichen zwei Nervensysteme: das somatische und das vegetative Nervensystem. Das somatische Nervensystem nimmt die Umwelt wahr und leitet Bewegungsimpulse für die bestimmten Körperteile weiter. Das Bild einer Wirbelsäule mit den jeweils zwischen zwei Wirbeln austretenden Spinalnerven mag dem Leser in Erinnerung sein. Sensorische Nerven leiten afferent, das heißt vom Körper zum Gehirn und melden zum Beispiel Schmerz, Wärme und Kälte. Efferente Bahnen, die vom Gehirn in die Skelettmuskulatur ziehen, bewegen die verschiedenen Körperteile. Für die unbewußte Abläufe wie Herzschlag oder die Darmtätigkeit haben wir das vegetative Nervensystem. Dieses besteht aus den beiden vegetativen Hauptnerven, dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Letzterer ist hauptsächlich für innere Organe zuständig und dient der Regeneration in Ruhe. Im Muskel- und Skelett-System ist der Parasympathikus nicht vorhanden. Gerade hier ‚regiert' der Sympathikus alleine.

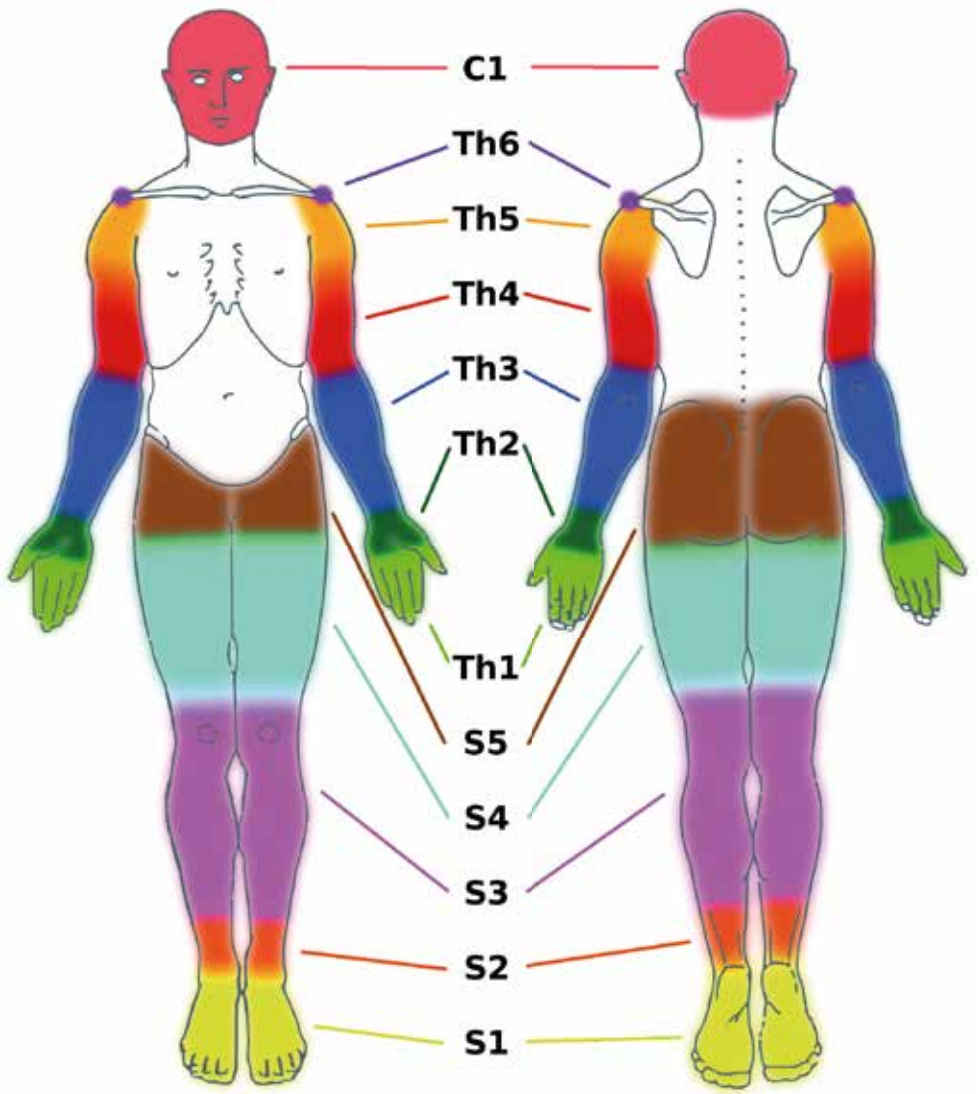
Der Sympathikus ist der aktivierende Teil und wirkt auf den ganzen Körper. Daher wird er als ‚der Generalist' bezeichnet und kann auf jegliche Gewebe einwirken. Dadurch können sich bei Sympathikus-Irritationen unterschiedliche regional begrenzte Syndrome manifestieren, wie zum Beispiel: Reizdarm, Morbus Sudeck, morgendliche Migräne, Tinnitus, trockenes Auge, rezidivierender Lippenherpes, chronische Ekzeme, Karpaltunnelsyndrom (als sekundäres Geschehen), chronisches Schulter-Arm-Syndrom, Rhizarthorse, Arthrose der Fingerendgelenke (Heberdenarthrose), Herzrhythmusstörungen oder Entzündungen an der Fußsohlen-Faszie oder Achillessehne.

Die Ursprünge des Sympathikus liegen neben Kernen im Mittelhirn hauptsächlich im Zwischenhirn, in direkter Nachbarschaft zu den Arealen der elektrochemischen Vorgänge der Emotionen. Diese, so auch Stressimpulse, werden folglich sehr schnell über den Sympathikus in den ganzen Körper verteilt. Hierbei wirkt der Sympathikus Energie verbrauchend (ergotropher Nerv). Der genaue Verlauf der sympathischen Nervenfasern ist heute bekannt. Zum Beispiel laufen sympathische Nervenstränge im Bereich vom 4. Brustwirbel zum Herz, die den Herzschlag beschleunigen. Im Bereich des 2. Brustwirbels geht der Sympathikus in die Hand (Karpaltunnel-Syndrom), auf Höhe des 3. Brustwirbels zum Unterarm (Tennisellenbogen), vom 3. und 4. Brustwirbel in Oberarm und Schulter. Am 8. Brustwirbels liegt die hauptsächliche Verbindung zum Dickdarm (Reizdarm).

Die regional begrenzten Sympathikus Bereiche werden nicht vom Parasympathikus regeneriert, sondern erholen sich lediglich durch die Ruhephasen des Sympathikus. Ist nun der Sympathikus unphysiologisch dauerhaft aktiv, spricht man von einer Neuropathie, und das Gewebe oder das Organ kann sich in Ruhe nicht erholen. Die Beschwerden sind sogar nach Ruhephasen oder am Morgen, bedingt durch die wenige Bewegung der Wirbelsäule und der Rippen in der Nacht, besonders stark. Als erstes Beispiel führe ich hier die Migräne an, die gehäuft in Ruhephasen oder über Nacht entsteht. Als zweites Beispiel, die nächtlichen und morgendlichen Schulter-Arm Schmerzen, die sich im Laufe des Tages verbessern. Eine psychische Komponente kann bei solchen sympathikotonen Erkrankungen vernachlässigt werden, da sich ja die Beschwerden in Ruhe verschlechtern. Der Patient bekommt beispielsweise während des Anschauens eines Films im Fernsehen, also einer psychisch angenehmen Situation und in Ruhe, Herzrhythmusstörungen oder Schmerzen in der Schulter.

Wie kann der Sympathikus erkranken?

Betrachten wir im ersten Schritt die Brustwirbelsäule. Hier setzten die Rippen an den Wirbelkörpern an und bilden dort ein Rippenköpfchen, also eine Verdickung des Knochens. Direkt vor dem Rippenköpfchen liegt jeweils ein Ganglion oder anders gesagt, ein dicker Nervenknoten des sympathischen Grenzstrangs. Im Allgemeinen kann sich ein Wirbel „verdrehen“ oder blockieren, also eine Fehlstellung einnehmen. Passiert dies in der Brustwirbelsäule, dreht sich der entsprechende Dornfortsatz hinten am Wirbel etwas zur Seite. Eine minimale Verschiebung genügt, um die zugehörige Rippe auf der Vorderseite des Wirbels nach oben und nach vorne zu schieben. Der sympathische Grenzstrang und das Ganglion sind über eine Membran fest an der Wirbelsäule fixiert und können somit nicht ausweichen. Das Rippenköpfchen komprimiert nun das Ganglion des Sympathikus. Er wird sich verhalten, wie jeder komprimierte Nerv: er „feuert“ dauerhaft. So ergeben sich keine regenerativen Ruhephasen mehr für diesen Sympathikus-Ast und das von ihm versorgte Gebiet.



Erfahrungsgemäß können sich auch Blockierungen des Iliosakralgelenks (ISG) und des Kopfgelenks im Sinne einer Sympathikus Irritation auswirken. Hier ist das Os ilium (Becken) und das Okziput (Hinterhaupt) als Rippenanalogon (rippen-ähnlich) zu betrachten. Die Mechanik ist jedoch noch ungeklärt, sodass das Modell trotz seiner überaus erfolgreichen Wirkung in der Praxis vorerst als prototypisch bezeichnet werden muss.

Der Sympathikus und die Atlaswirbelkorrektur

In Bezug zu den Beschwerdebildern Migräne, Schwindel und Tinnitus trifft die Weisheit der Sympathikus-Therpie auf die Erkenntnisse der Atlaswirbelkorrektur. Hier arbeite ich seit Jahren mittels der erweiterten atlasreflex Technik an der perfekten Ausrichtung bzw. Korrektur der Kopfgelenke, dem ersten und zweiten Halswirbel, sprich dem Atlaswirbel sowie dem Axis. Durch die kontrollierte und sanfte Repositionierung der Kopfgelenke werden neben dem Wiedererlangen einer korrekter Kopfposition und der damit verbundenen Verbesserung der Körperstatik, die Kompression des Wirbelrandes auf den Parasympathikus (Nervus Vagus) und eben auch auf den Sympathikus und dessen obersten großen Nervenknoten (Ganglion cervicale superius) aufgelöst. Das Ergebnis ist eine Reizminderung im Gebiet der Kopfgelenke und die Beseitigung einer Ursache für Kopfschmerzen, Schwindel und Tinnitus.

Behandlung und Fazit

Die Sympathikus Therapie ist ein wirklich neuer praxisnaher Behandlungsansatz, der eine Reihe hartnäckiger Beschwerdebilder an deren Wurzel packt und durch orthopädische Interventionen gut und nachhaltig behandeln lässt. Im Bereich der Brustwirbelsäule kann mittels einer gezielten Wirbelkorrektur, der Kompression des sympathischen Ganglions durch das Rippenköpfchen entgegen gewirkt werden. Im Kreuzbein-Bereich kommen entsprechende Techniken zum Einsatz, um die dort liegenden Sympathikus-Fasern zu entlasten. Durch die Atlas-Axis-Korrektur der Kopfgelenke können Parasympathikus und Sympathikus von unheilvollem Druck befreit werden und die Körperstatik verbessert werden. In allen drei Anwendungsbereichen wird vorbereitend die anliegende Muskulatur mittels Schallwellen, Mikropressur (Tenderpoint-Therapie) und Impuls-Zugmassage entspannt. Ergänzend zu den entscheidenden orthopädischen Korrektur- und Mobilisationstechniken werden abschließend Gitter- und kinesiologische Tapes angebracht und 24-karätige Goldkügelchen in bestimmte und exakt gefundene Akupunktur-Punkte eingesetzt. Ein Kontrolltermin empfiehlt sich nach drei bis vier Wochen.

Wir weisen darauf hin, dass es für die Sympathikus-Therapie und die Atlaswirbelkorrektur noch keine wissenschaftlichen Studien gibt, die ihre Wirksamkeit belegen können (Evidenzbasierte Medizin). Die Kenntnisse zur Wirksamkeit der Anwendungen ergeben sich rein aus der Praxiserfahrung der Anwender (Erfahrungsheilkunde). Die Sympathikus-und Atlastherapie sind somit keine schulmedizinischen Therapien. Die schulmedizinischen Alternativen sind die Behandlung mit Medikamenten oder Spritzen (medikamentöse Schmerztherapie).

Stefan Datt
selbständiger Physiotherapeut, Heilpraktiker, Schroth- und Atlastherapeut.
Stefan verbindet seit über 20 Jahren Physiotherapie und Yoga. In seiner Yogaschule und Praxis ‚Lernen in Bewegung' in Berlin Charlottenburg bildete er bereits über 400 Yogalehrer aus.

www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de
www.atlaskorrektur-berlin.de
www.yoga-berlin.de

Sympathikustherapie

Schematische Darstellung nach Heesch und Steinrücken

Kopf

C 1
- L: Trockenes Auge, Sehstörungen, Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Horton-Neuralgie, Lippen-Herpes, idiopathische Fazialisparese, Zoster im Gesicht
- R: Trockenes Auge, Sehstörungen, Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Horton-Neuralgie, Lippen-Herpes, idiopathische Fazialisparese, Zoster im Gesicht

C 2

C 3

C 4
- L: Blockierung von C4: mechanische Schluckstörungen (über das Zungenbein) Levator scapulae-Syndrom
- R: Blockierung von C4: mechanische Schluckstörungen (über das Zungenbein) Levator scapulae-Syndrom

C 5

C 6

C 7

Th 1
- L: Handekzem, Heberdenarthrose, Parästhesien der Finger, kalte Hände
- R: Handekzem, Heberdenarthrose, Parästhesien der Finger, kalte Hände

Th 2
- L: Schmerzen am Daumensattelgelenk, Karpaltunnelsyndrom
- R: Schmerzen am Daumensattelgelenk, Karpaltunnelsyndrom

Th 3
- L: Asthma, Reizhusten im Liegen, Tennisellenbogen
- R: Asthma, Reizhusten im Liegen, Tennisellenbogen

Th 4
- L: Oberarmschmerzen, Armparästhesien; Herzrhythmusstörungen (in Ruhe)
- R: Gallengangsdyskinesie; Oberarmschmerzen, Armparästhesien

Th 5
- L: Schulterschmerzen
- R: Schulterschmerzen

Th 6
- L: Schultereckgelenkschmerzen
- R: Schultereckgelenk-schmerzen; Sodbrennen, Magenbeschwerden (Gastroskopie ohne Befund)

Th 7

Th 8
- R: Reizdarm

Th 9
- L: Verspannungen im M. trapezius, pars transversa
- R: Verspannungen im M. trapezius, pars transversa

Th 10

Th 11

Th 12

L 1

L 2

L 3

L 4

L 5

S 1
- L: Fersenschmerz, Pustulosis plantaris, kalte Füße
- R: Fersenschmerz, Pustulosis plantaris, kalte Füße

S 2
- L: Sprunggelenks-/Fersenschmerz, Achillodynie
- R: Sprunggelenks-/Fersenschmerz, Achillodynie

S 3
- L: Kniegelenkschmerzen, Wadenkrämpfe, *restless legs* Syndrom
- R: Kniegelenkschmerzen, Wadenkrämpfe, *restless legs* Syndrom

S 4
- L: Hüft-/Oberschenkelschmerzen, seitlicher Hüftschmerz
- R: Hüft-/Oberschenkelschmerzen, seitlicher Hüftschmerz

S5
- L: Schmerzen im Becken
- R: Schmerzen im Becken

an der ganzen BWS:
Zoster
Post-Zoster-Neuralgie
paravertebraler Juckreiz
Lichen amyloidosis

Erklärungen

- **Krankheit, die bds. auftreten kann** (die Seite der Krankheitserscheinung ist mit der Seite der Dornfortsatzlage bzw. des Tenderpunktes identisch)
- **Krankheit, die nur "links" auftritt**
- **Krankheit, die nur "rechts" auftritt**
- **Dornfortsatz-Verschiebung nach L/R**
- **Schmerzhafte Tenderpoints L/R**

Therapie:

1. Suche von lokalen Tenderpoints
2. Mikropressur dieser Punkte
3. Bei Schmerz nach 2 min Warten: Dauernadel
4. Korrektur der Wirbel-/ISG-Fehlstellung

© Copyright Steinrücken/Heesch 2014-04-01

Das Geheimnis der Ayurveda Heilpflanzen

Was verbirgt sich hinter den exotischen Namen: Ashwagandha, Brahmi, Kalmus, Triphala?

Stefan Datt erklärt die für ihn wichtigsten ayurvedischen Heilpflanzen.

Das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen

Die Stärke des Ayurveda liegt in der Sicht auf den ganzen Menschen, die Lebensumstände, das Lebenswerk, das Klima, sein Karma, seine inneren emotionalen Zustände usw. Die Basis der Medizin in Asien und im Westen stellen die Heilpflanzen dar. In dem Maße indem der Westen sich detaillierter um die Molekularstruktur und die chemischen Inhaltsstoffe der Pflanzen bemühte, erblühte in Indien das Wissen um die Pflanzenheilkunde zu einer weit entwickelten Kunst. So kommt es, dass die westliche Medizin häufig zwar die Krankheit, aber nicht den Menschen behandelt.

Das „Ayurveda“ steht in den ältesten Schriften der Menschheit, den Veden, und wurde einst von Weisen und Mystikern „erschaut“. Die Ayurveda-Heilpflanzen werden dazu verwendet, um Überschüssiges auszuscheiden, Schwachstellen zu kräftigen, Organfunktionen zu verbessern und Agni, das innere Feuer zu balancieren.

Licht & Pflanze

Die Weisen des alten Indiens haben die Heilkunde mit einen besonderen Bewusstsein betrachtet: Die Pflanzen sind der Vermittler zwischen Licht und Mensch. Unser physischer Körper und unser Energiekörper wird von diesen kosmischen Kräften des Lichtes genährt. Die Kraft der Pflanzen ist es, uns dieses Licht zu übermitteln. Von daher erachten Naturvölker die Pflanzenwelt als heilig. Aufgabe der Pflanzen ist es, Licht in Leben zu verwandeln. Aufgabe des Menschen ist es, Leben in Bewusstsein, in Liebe zu verwandeln. Diese drei: Licht, Leben und Liebe sind das große Eine.

Der rechte Gebrauch einer Heilpflanze bedeutet, an ihr teilzuhaben. Die alten Weisen Indiens lernten das Wesen der Heilpflanzen kennen, indem sie auf die Pflanze meditierten. Die ‚direkte Wahrnehmung‘ ist die Wissenschaft des Yogas, nicht das experimentieren und analysieren.

Agni, das innere Feuer

Aus ayurvedischer Sicht besteht die Gesundheit des Körpers aus der richtigen Funktion eines inneren Feuers, das Agni genannt wird. Agni ist nicht nur das Verdauungsfeuer sondern bezeichnet die kreative Flamme, die allem Leben zugrunde liegt. Agni ist in der ganzen Natur gegenwärtig. Pflanzen speichern Agni. Wenn Agni schwach ist, wird die Nahrung schlecht verdaut. Es entstehen Toxine, die im Ayurveda als Ama bezeichnet werden. Ama sammelt sich an und ruft physische und psychische Krankheiten hervor. Die Eigenschaften von Ama und Agni sind gegensätzlich. Das toxische Ama ist schwer, kalt, feucht und übel riechend. Agni ist heiß, trocken, leicht und duftend. Ama entsteht auch durch das Festhalten an negativen Gefühlen. Diese löschen das geistige Agni, die Geistesschärfe. Heilpflanzen können zur Stärkung des Agni und dadurch zur Wiederherstellung des Immunsystems verwendet werden. Dadurch wird die Kraft der Aura wieder hergestellt, die nichts anderes ist, als der Glanz unseres Agni, der inneren Flamme. Bei Ama Ansammlung beginnt jede ayurvedische Behandlung mit der Ausscheidung von Ama und der Stärkung von Agni.

Heilpflanze und Mantra

Der Ayurveda heilt stets auf zwei Ebenen, der körperlichen und der geistigen. Für den Körper wählt man passende Heilpflanzen, für den Geist ein passendes Mantra. Beide wirken auf das Prana, unsere Lebensenergie. Das Mantra wird mit der Erkrankung und der Heilpflanze abgestimmt und sowohl bei der Zubereitung der Heilpflanze sowie bei deren Einnahme gesprochen. Alle Heilverfahren können mit der Liebe und Bewusstheit eines Mantras erheblich aufgewertet werden. Die wahre Schönheit des Ayurveda liegt darin, nicht nur Beschwerdebilder zu beseitigen, sondern den Menschen im Ganzen so zu stärken, dass Ayurveda die Praxis des Yoga oder der Bewusstseins-Evolution fördert und zur Befreiung des Geistes zuträgt.

Dazu möchte ich vier stark wirksame Ayurveda-Heilpflanzen vorstellen

Ashwagandha

heißt frei übersetzt: „Die Kraft eines Pferdes“ und ist ein Stärkungsmittel für den ganzen Körper. Ashwagandha nimmt im Ayurveda einen hohen Stellenwert ein und gilt als die beste verjüngende Heilpflanze. Sie fördert die Regeneration der Gewebe. Auch geistig kräftigend und klärend wirksam, verwendet man sie bei Überarbeitung oder Schlafstörungen.

Brahmi

Das asiatische Wassernabelkraut ist das, was Ashwagandha für die Körperkraft ist, für den Geist. Brahmi fördert die Intelligenz, die Langlebigkeit und das Gedächtnis. Es revitalisiert die Nerven und Gehirnzellen und reinigt das Blut. Im Himalaya weit verbreitet wird Brahmi, welches die Erkenntnis Brahmans, der höchsten Wirklichkeit, fördern soll, von den Yogis als Tee getrunken. Brahmi ist die Ayurveda-Heilpflanze mit der stäksten sattvigen, also spirituellen Wirkung. Es läßt sich bei Alzheimer und Demenz wunderbar unterstützend in Pulverform und Kapseln einnehmen.

Kalmuswurzel

In Sanskrit: Vacha. Vacha bedeutet ‚Sprechen‘. Es beschreibt die Kraft dieser Heilpflanze, die Sprache kraftvoll und klar zu machen, sowie den Geist und Selbstausdruck anzuregen. Kalmus ist seit Jahrtausenden eine verehrte Heilpflanzen der Rishis, der weisen Seher. Sie wird in kleinen Mengen als Pulver geschnupft (Nasya) oder im Ansatz über Nacht als Tee bereitet. Kalmus wirkt verjüngend für das Gehirn und reinigt die subtilen Kanäle, Nadis. Um die zerebrale Durchblutung zu fördern und Prana, Lebenskraft, direkt zu revitalisieren, kann Kalmus mit Brahmi gut kombiniert werden

Triphala

Als vierstes möchte ich Triphala vorstellen, um nach den Stärkungsmitteln für Körper und Geist, sowie der feinstofflichen Wirkung von Kalmus nun noch die Körpermitte zu pflegen. Triphala ist eine ayurvedische Mischung dreier Beeren, die sich ideal ergänzen. Sie wirken auf den Darm, unterstützen die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen. Triphala reinigt den Körper von innen, ist leicht abführend und antioxidativ. Zwei bis drei Triphala Pressling werden vor dem Zubettgehen eingenommen, um am Morgen mit gestärkter und gereinigter Körpermitte aufzuwachen.

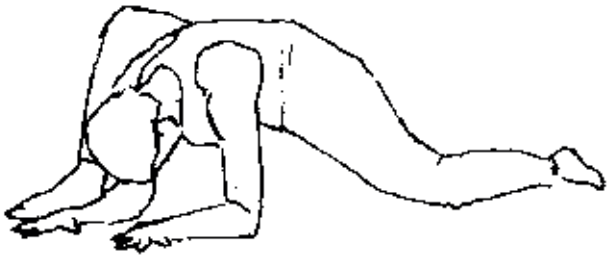
Quelle:
Die Ayurveda Pflanzenheilkunde,
Dr. Frawley, Dr. Lad

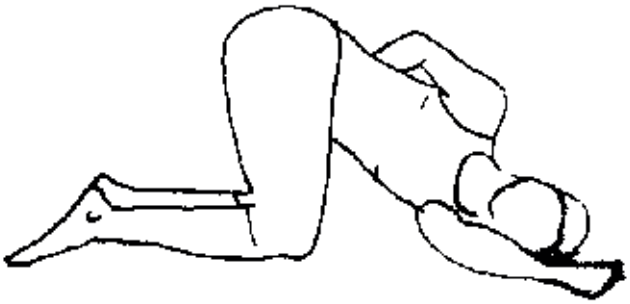
www.stefan-datt.de
www.yoga-berlin.de
www.physio-charlottenburg.de

Faszientraining mit Yin-Yoga

Nachhaltig entspannen, tiefgreifend verändern, Schmerzen und Stress reduzieren.

Es ist schon erstaunlich, dass man nach den hunderten und tausenden Jahren, die man der Erforschung des menschlichen Körpers widmete, doch immer noch etwas völlig Neues entdecken kann: das fasziale System oder die Funktion des menschlichen Bindegewebes. Nicht dass man um das fasziale Netz nicht schon wusste, jedoch wurde seine Bedeutung auf den Organismus im Ganzen grundlegend unterschätzt. Bislang wurden die weißen Bindegewebsschichten, Netze und Häute als wertloses Füllmaterial abgetan. Ja sogar verschwanden die Faszien im Laufe der Jahre mehr und mehr aus den Anatomie-Atlanten, die Faszien schrumpften von Ausgabe zu Ausgabe, da man sich mehr auf die Organe, die Muskulatur und das Skelett konzentrieren wollte.

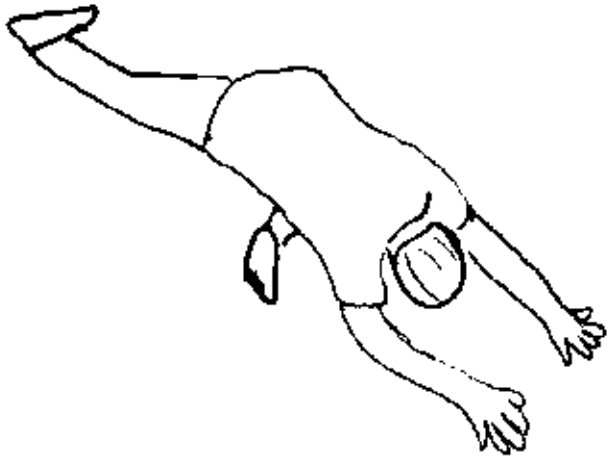




Umso bedeutender ist die Entdeckung der mannigfachen Funktionen des kollagenen Netzes, das den Körper gänzlich durchdringt. Neuste Forschungen, allen voran die hingebungsvollen Untersuchungen von Dr. Robert Schleip, lassen die faszialen Schichten in einem neuen Licht erscheinen. Die Faszien sind bestimmt nicht das Wichtigste am menschlichen Körper, jedoch haben sie großen Einfluss auf unsere Beweglichkeit, unsere Dynamik und das Schmerzempfinden. Denn, was man bisher nicht wusste: Faszien leiten Schmerzsignale und können sogar richtig weh tun. Etwa sechsmal mehr Sinneszellen in den Faszien als in der Muskulatur machen das Bindegewebe zu einem echten Sinnesorgan. Das sich Faszien aktiv kontrahieren, also zusammenziehen können, weiß man erst seit Kurzem; Dr. Schleip hat den entsprechenden Transmitter gefunden. Dass sie die Muskulatur in ihrer Arbeit breitflächig unterstützen, ist ebenfalls neu für die Anatomen. Die Lumbalfaszie, die große rautenförmige Sehnenplatte am unteren Rücken ist dieser Ansicht nach sogar für die allermeisten Schmerzzustände in dieser Körperregion verantwortlich. Normalerweise ist diese Faszie ca. 3 mm dick. Bei Rückenschmerzpatienten verfilzt diese Platte auf bis zu 8 mm, wird unbeweglich und beginnt zu schmerzen. Die Rückenmuskulatur, die beim gesunden Menschen der Lumbalfaszie einen guten Anteil an der Haltearbeit überträgt, vertraut einer Faszie nicht mehr, die sich in einem schlechten Zustand befindet, d.h. die zu trocken zu verfilzt und zu dick ist, und überträgt ihr keine wirkliche Haltearbeit. Die Muskulatur wird sukzessive überlastet und der Teufelskreis schließt sich.

Was sind Faszien?

Faszien bestehen aus festen kollagenen Bindegewebsfasern und viel gebundener Flüssigkeit, die sie geschmeidig macht. Bei einem jungen Menschen finden wir 80% Flüssigkeit in den Faszien, im Alter nimmt die Flüssigkeit rapide ab. Vom Modell her vergleichbar mit einer gepellten Orange, sehen wir eine äußere feste Faszienschicht, gleich einem Taucheranzug, der unserem Körper die eigentliche Form gibt. Aber wie auch bei der Orange gibt es weiße Häute und Fasern, die in das Innere vordringen, jedes Organ, jeden Mus-



kel und jeden Knochen umhüllen und alles mit allem verbindet. Messungen haben nun ergeben, dass die ganze Faszie von der Fußsohle bis unter die Kopfhaut reagiert, wenn man dem faszialen Netz an irgendeiner beliebigen Stelle einen entspannenden Impuls zuteil werden lässt. Der Modellversuch dazu wird wie folgt ausgeführt: Mache eine Vorwärtsbeuge im Stand, merke dir, welchen Abstand die Fingerspitzen vom Boden haben, massiere und dehne langsam und tief die Plantarfaszie unter der Fußsohle und stelle fest, dass sich die Fingespitzen bei der erneuten Vorbeuge deutlich weiter zum Boden senken lassen. Im Körper sprechen wir daher von einer Faszie (wie z.B. auch von einer Haut) und unterteilen nur regional: z.B. die Faszie an der Außenseite des Oberschenkels.

Die Faszien-Behandlung

Eine Faszie ist netzartig aufgebaut und braucht Druck und Zug, Scherkräfte und Dehnungen in alle Richtungen. Eine manuelle Behandlung der Faszien kann sehr hilfreich sein, um Schmerzbereiche wie die Schulter, den Nacken oder den unteren Rücken grundlegend zu entlasten. Hierbei verwendet der Therapeut extrem langsame und tiefgehende Ausstreichungen in allen Faserrichtungen. Eventuell kann ein sogenannter „Faszien-Spatel“ zum Einsatz kommen.

Die meisten Verletzungen, die wir uns zuziehen, betreffen ebenfalls die Faszien, also das Bindegewebe: Bänderrisse, Sehnenverletzungen, Außenband, Innenband, Kreuzband usw.; da man durch ein gezieltes Faszientraining Verletzungen gutvorbeugen kann, hält die spezifische Faszienarbeit gerade im Profi- und Breitensport einen rasanten Einzug.

Faszien-Yoga

Das klassische Yogastystem bietet sich an, die Faszien effektiv zu trainieren, da die vielfältigen Dehnungen im Vordergrund stehen. Das Faszien-Yoga zielt dabei direkt auf die Faszienketten des Körper und versucht, dieses weit möglichst zu dehnen. Im Gegensatz zum klassischen Hatha-Yoga, wo der Fokus stets auf den Chakren, also sprich auf der Wirbelsäule liegt, trainieren die Faszien-Übungen eher die „äußeren“ Strukturen des Körpers; Faszien außen am Oberschenkel, am Bauch und Rücken, die faszialen Linien entlang der Schulter usw. Der Übende hält die Fasziendehnungen länger als eine gewöhnliche Yoga-Übung, nämlich zwischen drei und fünf Minuten, um den höheren Widerstand, den die faszialen Netze haben, zu lösen. Gleichzeitig und im Gegensatz zur klassischen Asana (Yogastellung) federt der Übende leicht und in alle möglichen Richtungen in die gehaltene Dehnung. Da eine Faszienyoga-Praxis mit dieser Übungsweise sehr beruhigend und entschleunigend wirkt, lehnen wir sie gerne an das meditative Yin-Yoga an. Im Gegensatz zu Yang betonten Yogastilen, wie Poweryoga oder Hot-Yoga, betont das Faszienyoga oder Yinyoga das „nach innen schauen“ und das tiefgreifende zur Ruhe kommen der Gedanken.

Wer sowieso Yogaübungen gerne mal etwas länger hält, dem kommt das Faszientraining sehr entgegen. Zusammenfassend kann man sagen, dass Faszienyoga nachhaltig Schmerzzustände und Stress reduziert, tiefsitzende Verspannungen gründlich löst, den Geist entschleunigt und das Energieniveau wirksam ausgleicht.

Stefan Datt
selbständiger Physiotherapeut, Heilpraktiker, Schroth- und Atlastherapeut. Stefan verbindet seit über 20 Jahren Physiotherapie und Yoga. In seiner Yogaschule und Praxis ‚Lernen in Bewegung‘ in Berlin Charlottenburg bildete er bereits über 400 Yogalehrer aus.

www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de
www.atlaskorrektur-berlin.de
www.yoga-berlin.de

Kumbha Mela
Im Namen der Unsterblichkeit

Die Luft ist rauchgeschwärzt wie nie; es riecht nach Gewitter und Sturm. Selbst in der ansonsten kraftvollen Ruhe der "Stunde Brahmas", kurz vor Sonnenaufgang, herrscht heute Chaos und Aufruhr. Die Arati-Feuer vor den Zelten brennen hoch und heiß, während tausend und mehr Glocken einen gemeinsamen Ton erzeugen, der die Schallmauer meines Kopfes zum Einstürzen bringt. Heute ist es soweit, der 3. April 2010 ist der letzte große Badetag vor dem Ende der Kumbha Mela, dem größten Yogafestival der Welt.

Mein Frühstück mit den asketischen Yogis der "Juna-Akhara" besteht aus Tee mit Milch und Reis mit Ghee, geklärter Butter. Für je 2000 Yogis werden hier täglich 1000 Liter Milch verkocht. Allein die Juna-Akhara, einer der 13 großen Yoga-Clans Indiens führt über 100.000 Asketen unter ihrem Banner.

Kampf um das heilige Bad

Die Nachricht fliegt wie der Rauch der Feuer durch das Juna-Camp: 15.000 neue Naga-Yogis, die außer Asche und Blumen nur Stöcke und Schwerter tragen, haben die "Kumbh" zum großen Badetag betreten. Die Nagas (Schlangen) sind für ihre Unberechenbarkeit, ihre Streitlust und ihre mystischen Fähigkeiten bekannt. Auf letztlich allen großen Melas kommt es zu mehr oder weniger ernst gemeinten Kämpfen mit den Nagas um die ersten Plätze beim heiligen Bad.

Tausend nackte Füsse stürmen den Nagas entgegen: Har-Har-Mahadeva. Doch heute bleibt es bei Wortgefechten, Rempeleien (heftig auch mit mir) und gekonnt inszenierten Kämpfen der Schwertträger. Das Gewitter bleibt vorerst aus.

Gegen halb zehn scheint dann die Sonne. Die prachtvolle Prozession aller 13 "Akharas" Richtung Ganges beginnt. Unbeschreiblich schöne und stolze Yogis ziehen in einem Fahnenmeer singend an den andächtig strahlenden Gesichtern der unzähligen Zaungäste vorbei. Geschmückte und verspiegelte Wagen, von Pferden gezogen, tragen die höchsten Wesen unserer menschlichen Gesellschaft, die selbstverwirklichten großen Seelen, die von der Welt Befreiten. Der Strom der singenden Yogis reißt nicht ab und schwappt schließlich an der Hauptbadestelle "Har-Ki-Pauri" zwischen den alten Tempeln kontinuierlich in die heiligen Wasser des Ganges.

Die größte Menschenmenge der Welt

Auf dieser Kumbh, die nur alle 12 Jahre in Haridwar stattfindet, sind 40 Millionen Pilger gezählt worden; andere Zähler sprechen von 50, wieder andere von 200 Millionen Teilnehmern. Es ist die größte und die einzige von Mond aus sichtbare Menschenmenge auf dem Planeten Erde. Laut der indischen Mythologie fielen vor Urzeiten aus der himmlischen "Kumbh", einem goldenen Krug, vier Tropfen des Nektars der Unsterblichkeit, Amrit, auf vier Plätze Indiens, die Orte der Kumbha Mela. Immer wenn die Gestirne Jupiter, Sonne und Mond in bestimmten Aspekten präzise zueinander stehen, manifestiert sich Amrit in den Wassern des Ganges in Haridwar und die Pilger baden förmlich in ihrer eigenen Unstersterblichkeit.

Die Kumbha Mela existiert seit Zeiten, die vor den menschlichen Aufzeichnungen liegen. Indiens erster Präsident Jawahar Nehru sagte dazu: *"sogar vor langer langer Zeit wurden die Melas als so alt angesehen, dass niemand sagen kann, wann ihre Reihe begann."*

Die "große Kumbh" symbolisiert das beständige Streben der Menschheit nach Wissen und Erkenntnis. Manche "Wissende" leben so zurückgezogen, dass man sie nur alle 12 Jahre während der großen Kumbha Mela in Haridwar sieht.

Yoga, Yoga, Yoga

Gleichzeitig werden hier Podien gehalten, der Dalai Lama spricht, es wird spirituelle Politik gemacht. Die Yogalehrer Indiens protestieren geschlossen gegen die von der indischen Regierung geplanten monumentalen Staudammprojekte, die den Ganges und dessen Zuflüsse, zu einem Rinsal drohen zu werden lassen. Aber letztendlich ist die Kumbh ein Fest der Yoga-Praktiker: Yoga, Yoga, Yoga, an jeder Ecke, soweit das Auge reicht. Auch extreme Praktiken sind hier zu bestaunen: der Trick, um lebendig 60 Stunden und länger unter Wasser zu sein oder eine Feuerschale in einem Ring aus Glut sitzend auf dem Kopf zu tragen, sei es, so sagte mir ein nur Obst essender Yogi, einfach solange nicht zu atmen. Man sieht hier Juna-Yogis, die 12 Jahre einen Arm gen Himmel halten, Babas, die 100 Cannabis Pfeifen pro Tag rauchen, Fakire, Heilige und Scheinheilige, alle sind sie da, niemand wird von der Kumbh abgelehnt, es ist das Fest der Feste, das größte Treffen der Menschheit überhaupt, es ist ein spiritueller Sturm aus Energie und Lebenskraft - Har-Har-Mahadeva.

Einige der beeindruckenden Yoga-Meister der Kumbha Mela haben unsere Einladung zum Berliner Yogafestival und zum Yogafestival-Camp Anfang Juli angenommen und werden uns hier in Berlin, ihre Weisheit und Liebe schenken.

Alle Bilder: Stefan Datt

Welcher Yoga-Typ sind Sie?

Yoga ist für jeden, aber nicht jede Yoga-Stellung ist für jeden optimal. Entsprechend der Einteilung des Ayurveda in drei verschiedene Konstitutionstypen gibt es einzelne Übungen, die ganz speziell einen Typus harmonisieren und stärken. ***Stefan Datt*** *zeigt Ihnen, welcher Typ Sie sind und welche Asanas zu Ihnen passen.*

Beispielübung für den Vata-Typ: Der Baum – Vrikshasana

Ayurveda ist eines der erstaunlichsten und umfassendsten Heilsysteme der Menschheit. Das tiefe Verständnis der individuellen Konstitution zeigt ebenso viele Wege zur Verbesserung der Gesundheit, wie es Menschen gibt. Zusätzlich zu dieser individuellen physischen Konstitution, die bereits vor der Geburt festgelegt ist, beschreibt Yoga auch geistige Konstitutionstypen, die in der Bhagavad Gita im 17. Kapitel dargestellt werden. Diese geistige Konstitution ist im Gegensatz zu der körperlichen sehr wechselhaft und somit wandelbar. Hier setzt Yoga an und hilft mit den verschiedenen Übungen, eine Verbesserung der geistigen Konstitution zu erlangen.

Man unterscheidet den inneren und den äußeren Yoga. Der innere Yoga zeigt den Weg zu spiritueller Erkenntnis, der äußere Yoga führt zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Die yogischen Körperübungen, die Asanas, haben im äußeren Yoga einen wichtigen Platz. Asanas gehören zu den wirksamsten Körperübungen, die die Menschheit entwickelt hat. Wichtig: Der Fokus einer Yogastellung sollte immer darauf liegen, dass die innere Energie, das Prana, ins Fließen kommt. Letztlich sollte der Fluss des Prana eine Yoga-Asana formen. Diesem Fluss gilt es nachzuspüren und so die Wirksamkeit der Übung zu erhöhen. Im Idealfall bringt der Yogalehrer seinen Schüler dazu, die jeweilige Yogaübung von innen heraus zu begreifen und das Prana als Lenker der Asana zu erkennen.

Spannung lösen – gesünder werden

Yoga-Übungen sind im höchsten Maße therapeutisch und führen durch das Lösen von Spannungen und das bewusste Ausführen von statischen oder dynamischen Übungen zu mehr Geschmeidigkeit und einem freieren Energiefluss in Körper und Geist. Dieser Energiefluss kann Krankheiten heilen und vorbeugen. Schwache Organe und Drüsen erhalten durch die Yoga-Praxis mehr Energie, gestressten Organen wird das Zuviel an Energie genommen und sie können sich entspannen. Ein großer Nutzen von Yoga entsteht aus der in zahlreichen Studien belegten Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Stress wird durch Yoga hervorragend abgebaut und so der Entwicklung psychosomatischer Erkrankungen vorgebeugt. Die Wirbelsäule wird beweglich und lässt den ungehinderten „Stromfluss" in den Nervenleitungen zu den Organen zu. Die Körperhaltung wird verbessert, dadurch wird ein freieres Atmen ermöglicht, und das Bewusstsein für den eigenen Körper und das Leben im Allgemeinen nimmt zu.

In der Yoga-Praxis können aber auch gravierende Fehler gemacht werden. Versuchen wir Asanas mit Gewalt zu erreichen oder entwickeln eine innere Haltung des Wettbewerbs mit uns selbst, können wir uns verspannen oder verletzen. Immer sollten die „Asanas durch Lösen von Spannungen und Meditation gemeistert werden" (Patanjali, Raja-Yoga Sutras, Kap. 2, Vers 47).

Als Krönung der Asana-Praxis können wir die Ausführung der Übungen unserer körperlichen und geistigen Konstitution anpassen. Dabei ist es wichtiger, das Augenmerk darauf zu legen, wie man übt, als darauf, welche Übungen man praktiziert.

„Yoga durchtrennt die Verbindung mit den Ursachen des Leidens. Praktiziere Yoga mit Einsicht und mit ruhigem Herzen" (Bhagavad Gita 6.23).

Ayurveda-Typbestimmung

Der Ayurveda, die altindische Gesundheitslehre, unterscheidet drei so genannte Doshas, Konstitutionstypen – Körpertypen: Vata, Pitta, Kapha. Je nach Typ, der bereits mit der Geburt festgelegt ist, werden medizinische und gesundheitliche Empfehlungen ausgesprochen. Die meisten Menschen haben eine Hauptkonstitution und eine mehr oder weniger ausgeprägte ergänzende Konstitution.

Es wird empfohlen, die Ernährung, die Lebensweise und die Yogaübungen auf den Konstitutionstyp abzustimmen.

Der folgende Test ermöglicht Ihnen eine Bestimmung Ihrer Konstitution nach Ayurveda. Notieren Sie, welche Dosha-Merkmale bei Ihnen am häufigsten vorkommen, dann kennen Sie Ihre Haupt-Konstitution. Manche Menschen haben zwei Doshas gleich stark ausgeprägt. Selten finden wir gleichmäßige Mischtypen aus allen 3 Konstitutionen (Tridosha). Die natürliche Konstitution ist am leichtesten an den körperlichen Merkmalen zu erkennen.

Vata

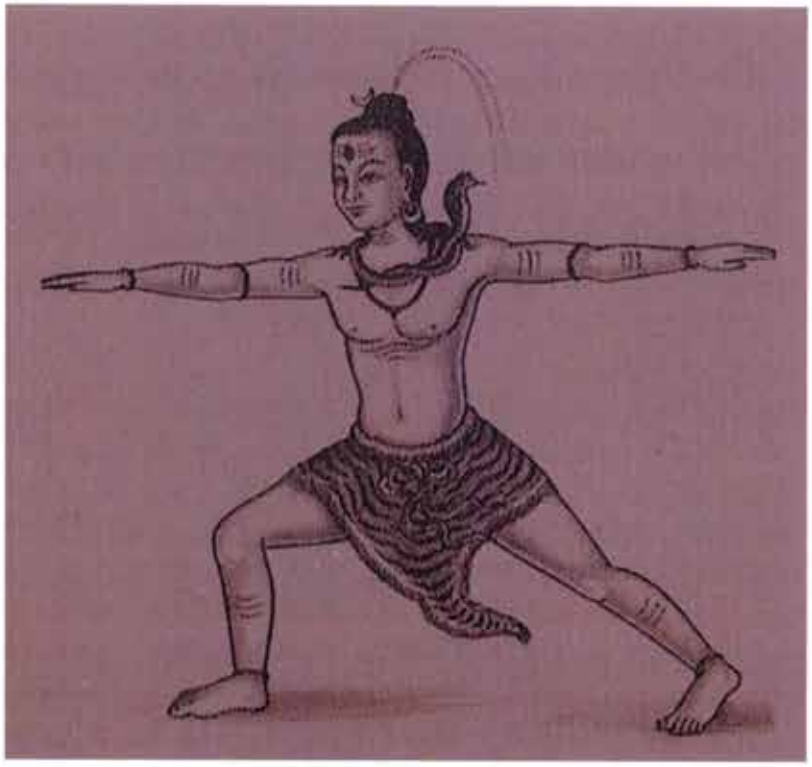
Ich handle sehr schnell
Ich kann schlecht auswendig lernen und es auch schlecht auf lange Zeit behalten
Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig
Ich habe einen leichten Körperbau und nehme schwer zu
Ich kann Neues schnell aufnehmen
Ich habe einen raschen und schnellen Gang
Ich kann mich schwer entscheiden
Ich neige zu Blähungen und Verstopfungen
Ich bekomme leicht kalte Hände und Füße
Ich bin häufig besorgt und ängstlich
Ich ertrage kaltes Wasser weniger gut als andere Menschen
Ich spreche schnell und gelte bei meinen Freunden als sehr gesprächig
Meine Stimmungen wechseln schnell und ich reagiere gefühlsbetont
Ich schlafe oft schlecht ein und wache nachts häufig auf
Ich neige zu trockener Haut, besonders im Winter
Ich bin geistig sehr rege, gelegentlich auch rastlos, und sprudele über vor Ideen
Ich bin leicht erregbar
Auf mich selbst gestellt, habe ich unregelmäßige Eß- und Schlafgewohnheiten
Ich lerne schnell, vergesse auch schnell

Pitta

Ich halte mich für sehr effizient
Ich bin bei allem, was ich tue, extrem genau und ordentlich
Ich habe einen starken Willen und kann mich gut durchsetzen
Bei heißem Wetter fühle ich mich eher als andere Menschen unwohl und müde
Ich schwitze leicht
Auch wenn ich es nicht zeige, bin ich schnell gereizt oder verärgert
Wenn ich eine Mahlzeit auslasse, fühle ich mich unwohl
Mein Haar weist mindestens eins der folgenden Merkmale auf: frühzeitig ergrauend oder Haarausfall, dünn, seidig, glatt
Ich habe einen guten Appetit und kann große Mengen essen
Manche Menschen bezeichnen mich als stur
Ich verliere leicht die Geduld
Ich liebe kalte Speisen wie Eis und mag kalte Getränke
Ich neige zum Perfektionismus
Ich empfinde die Temperatur in einem Raum als eher zu warm
Ich bin nicht so tolerant, wie ich sein sollte
Ich genieße Herausforderungen und bin beim Erreichen meiner Ziele sehr beharrlich
Ich bin mir selbst und anderen gegenüber kritisch eingestellt

Kapha

Ich handle gewöhnlich langsam und ohne Hektik
Ich nehme leicht zu und schwer ab
Ich bin von Natur aus ruhig und gesetzt: ich gerate selten aus der Fassung
Ich kann Mahlzeiten problemlos auslassen
Ich neige zu starker Schleimbildung, Trägheit, chronischer Verstopfung, Asthma oder Nasennebenhöhlenentzündung
Ich brauche mindestens acht Stunden Schlaf, um mich wohlzufühlen
Ich habe einen tiefen Schlaf
Ich lerne langsamer als andere, habe aber auch auf lange Zeit hin ein ausgezeichnetes Gedächtnis
Ich errege mich selten
Ich neige zu Körperfülle
Kaltes und feuchtes Wetter ist mir zuwider
Meine Haare sind dicht, dunkel, gewellt
Ich habe eine weiche, glatte, blasse Haut
Ich habe einen kräftigen Körperbau
Ich bin von Natur aus heiter, sanftmütig, liebevoll, ich vergebe gern
Meine Verdauung ist träge und ich fühle mich nach dem Essen schläfrig
Ich habe eine gute Ausdauer und Widerstandskraft, meine Energie ist ausgeglichen
Ich gehe langsam und gemessen
Ich neige zu Langschläferei und komme morgens nur langsam in Gang
Ich esse mit Bedacht und gehe auch sonst langsam und methodisch vor



Beispielübung für den Kapha-Typ: Virabhadrasana – der Krieger

Quellen:

Swami Sivananda: „Shrimad Bhagavad Gita", Ausgabe. Mit Kommentar von Swami Sivananda, München, 2003

Swami Vishnu-devananda: „Meditationen und Mantras", Kitzbühel 2005

David Frawley: „Das große Handbuch des Yoga und Ayurveda", Aitrang 2001

Prof. Dr. Martin Mittwede: „Yoga und Ayurveda", in Ayurveda – Journal für ein gesünderes Leben, Ausgabe 04 -2007

Auf dem Weg zur Gangesquelle: Atmen im Himalaya

Der Ort Gangotri im Himalaya

Das klassische System des Hatha-Yoga benutzt an erster Stelle die uns allen gut bekannten Übungen der Asanas und der Atemtechniken, Pranayama genannt.
Diese wiederum sind wichtige Stufen im achtgliedrigen Weg des Raja-Yoga, dem Weg zum Samadhi (Selbsterkenntnis) durch die Beherrschung der eigenen Gedanken. Doch wie genau der Schritt von den Übungen des Körpers und des Atems in den Bereich der inneren Kontrolle des Geistes (Pratyahara) und damit zu den drei höchsten Stufen (Konzentration, Meditation, Selbstverwirklichung) des Raja-Yogas geschieht, wird erst dann deutlich, wenn man intensiver in den Bereich des Pranayama vordringt und die Theorie und Praxis der Energiekontrolle durch bewusstes Atmen versteht. Pranayama-Anfänger mögen häufig ihre ersten Atemübungen nicht besonders. Doch »der Appetit kommt beim Essen«.

Im Himalaya
Der Weg führte mich zum wiederholten Male in den Himalaya, an die Ufer des heiligsten Flusses, des Ganges. Im letzten Frühjahr besuchte ich dort die Kumbha Mela, das größte Yogafestival der Welt mit geschätzten 200 Millionen Gästen. Höher in den Bergen, auf dem halben Weg nach Gomukh, der Gangesquelle, liegt das Sivananda Kutir, ein spiritueller Kraftort, ein kleiner Ashram – eine Perle. Wir, eine kleine Gruppe mutig Praktizierender, treffen dort einen wunderbaren Yogi und Pranayama Lehrer und beginnen unter seiner Führung, jedoch selbständig, das Atem-Sadhana als spirituelle Praxis. Ich freue mich auf die nächsten zwei Wochen eigenständige Energiearbeit, denn ich habe diese zwei Wochen Pranayama bereits dreimal am gleichen Ort erleben dürfen. Die Umgebung des Himalaya ist von großer magnetischer Kraft und Schönheit. Im Himalaya ist die Energie sehr rein. Das Rauschen des Ganges ist allgegenwärtig und wirkt sehr beruhigend. Seit Jahrtausenden praktizieren Hatha-Yogis hier Energiearbeit und Meditation.

Die Ernährung
Pranayama beginnt mit der Umstellung der Ernährung. Das Essen wird dabei aus dem Bereich der Sinneserfahrung in den Bereich des Sattva (Reinheit und Ruhe) gebracht. Wird die Zunge beherrscht, lassen sich auch alle anderen Sinne leichter beherrschen. Deshalb spielt für fortgeschrittene Praktizierende das Essen eine so wichtige Rolle. In den ersten zwei Tagen entstehen dann häufig Kopf- und Gelenkschmerzen. Die Schlackenstoffe und die aus den Geweben frei werdenden Gifte zirkulieren noch im Blut. Das rein vegetarische Essen ist frisch aus der Umgebung und besteht hauptsächlich aus Kitcherie (Reis und Linsen), welches ohne Salz und stimulierende Gewürze gekocht wird; dafür verwendet man Kurkuma (Gelbwurz) und Ghee (geklärte Butter); gewöhnungsbedürftig oder man könnte sagen, einfach nur lasch. Aber es entfernt tatsächlich den Geist vom »Erlebnis Essen«. Wurzelgemüse, wie Kartoffeln oder Möhren, stehen nicht auf dem Speiseplan, sie erden zu sehr. Leichtes Blattgemüse, viel frisches Obst und eine Tasse heiße Mandelmilch mit schwarzem Pfeffer und Kardamom sollen das Ojas, die spirituelle Energie, stärken.

Die Vorbereitung
Der Tag beginnt um vier Uhr morgens mit der Reinigung der Nase mittels Faden und Salzwasser sowie mit dem Bewegen der Bauchorgane mit Hilfe der Bauchmuskulatur (Nauli und Agni Sara). Die Praxis des Pranayama baut sich Tag für Tag langsam auf und erreicht schließlich eine Dauer von 7 - 12 Stunden pro Tag, je nachdem, in welchem Rhythmus der Sadhaka (Praktizierende) übt. Die »Bibel« der Hatha-Yogis ist die Hatha-Yoga-Pradipika; sie bildet die Grundlage der Praxis. Hier werden höchstes Hatha-Yoga-Wissen und die entsprechenden Techniken, die es zu erlangen gilt, vermittelt. Einiges gilt als »Geheimwissen« und wird nur im direkten Zusammensein von Lehrer und Schüler übertragen, da sich der Lehrer von dem entsprechenden Entwicklungsstand des Schülers überzeugen muss. Da die Techniken sehr kraftvoll sind und direkt auf das Energiesystem des Übenden wirken, kann falsches Praktizieren zu körperlichen und geistigen Schäden führen, die nur schwer wieder gut zu machen sind. Insbesondere der westliche Schulmediziner verfügt für gewöhnlich über zu geringe Kenntnisse über den Energiekörper, als dass er in einem solchen Fall eine angemessene Behandlung anbieten könnte. Aus diesem Grund kann auch hier nicht über alle Übungen im Detail berichtet, aber einige wichtige Prinzipien des Pranayamas im Kontext der geistigen Wirkungen aufgezeigt werden. Das traditionelle Hatha-Yoga ist weit entfernt von der im Westen stärker werdenden Bewegung, Yoga häufig sehr körperbezogen zu verstehen. Das Verständnis der fortgeschrittenen Pranayama-Techniken hilft, unser Yoga im Alltag mit der richtigen Einstellung zu praktizieren. Im fortgeschrittenen Pranayama wendet man Techniken an, die auf einer höheren Schwingungs- beziehungsweise Energieebene ansetzen, aber noch nicht den abstrakten Bereich der Meditation als Hauptthema haben. Durch Reinigung der Nadis (Energiebahnen) zielt Pranayama auf die Erweckung potentieller Energie (Kundalini-Energie) ab.

Die Praxis
Die Morgen- und Abendmeditation, zweimal 30 Minuten stille Meditation, sowie das Singen der Mantras schaffen den integralen Rahmen und stellen die Verbindung der Hatha-Yoga-Praktizierenden zum Jnana-Yoga (Erkenntnis durch Meditation und Reflektion) und zum Bhakti-Yoga (Bescheidenheit und Hingabe) dar. Eine Asana-Übungsreihe von ca. 60 Minuten wird dreimal täglich wiederholt und erweitert. Sie beginnt mit dem Rezitieren der Guru-Parampara (Übertragungslinie) der Hatha-Yoga-Meister, die in der indischen Mythologie als Ursprung Gott Siva selbst sieht.

Die Praxis des Pranayama baut sich Tag für Tag langsam auf und erreicht schließlich eine Dauer von 7 - 12 Stunden pro Tag.

Nach einer Entspannung reinigen wir die Atemwege durch Kapalabhati. Es folgt eine halbe bis volle Stunde Anuloma Viloma (Wechselatmung), je nach dem individuell gewählten Verhältnis von Rechaka (Einatmung), Kumbaka (Anhalten) und Puraka (Ausatmen) (z.B. 1 : 4 : 2 oder 4 : 16 : 8 oder 8 : 32 : 16) mit den entsprechenden vier Bandhas (Verschlüssen). Anuloma Viloma gilt als ideales Mittel, die Nadis von ihren Widerständen zu reinigen und bereitet die Energiekanäle auf weiterführende Techniken vor. Die Fähigkeit, lange und bequem sitzen zu können, ist von Vorteil und wird von Tag zu Tag verbessert. Stoffwechseltätigkeit, Atmung, Pulsschlag und Blutdruck werden dadurch noch besser gesenkt.

Die nun folgenden Übungen Surya Bheda und Ujjayi aktivieren Pingala Nadi, die Sonnenbahn, so dass sich eine angenehme Wärme ausbreitet. Es wird tönern geatmet und die Zeit des Kumbaka erhöht. Sitali und Sitkari gelten als kleine Pranayamas; sie stimulieren Ida, den kühlenden Nadi, die Mondbahn. Sonne heißt in Sanskrit Ha und Mond heißt Tha, zusammen also Hatha-Yoga. Yoga heißt »verbinden«.
Brahmari, die Bienenatmung, gleicht die beiden Hauptenergiebahnen, Pingala Nadi und Ida Nadi, aus, die geistige Konzentration wandert zu bestimmten Tönen und Chakren (Chakren sind Energiekreuzungspunkte der Nadis). Auf dieses sehr gut vorbereitete Energiesystem des Astralkörpers setzten wir nun die kräftigeren Übungen, wie zum Beispiel Bhastrika, um die potentiellen Energien der Pranamaya Kosha (Energiekörper) zu wecken. Verschiedene Mudras (Siegel) und Bandhas (Verschlüsse) lenken und führen die vorhandene Energie, die teilweise mit Visualisierungen und Bija-Mantras kombiniert werden, zu den entsprechenden Energiezentren.

Die Wirkung
Der Geist wird angenehm ruhig und zufrieden. Das Prana ist der Antrieb der Gedanken. Durch eine gute Kontrolle des Pranas dünnt der Geist aus, und wir empfinden ein inneres Glück, welches nicht durch den Geist oder die Sinne erzeugt wird, sondern welches direkt vom innersten Selbst, dem Atman, kommt.
Das Selbst wird als Sat-Chid-Ananda beschrieben, und Ananda bedeutet Glück. Der ruhige Geist, der durch die intensive Arbeit am Energiekörper entstanden ist, führt uns an die Schwelle zur wahren Innenschau auf das eigene Selbst und damit in die Meditation, in der der Praktizierende zum Seher seines eigenen Selbst wird. Die Wahrnehmungen des Pranas, die während der Übungen entstehen können, wie das Hören innerer Klänge, das Sehen von Lichtern oder das Erscheinen anderer Siddhis (Fähigkeiten) sind beeindruckend, aber bedeutungslos im Vergleich zu der inneren Zufriedenheit, die aus dem eigenen Selbst entsteht. Das Ziel der Übungen ist das Zügeln der Aktivitäten des Geistes (»Yogas chitta-vritti-nirodhah«).

Ein Freund: *»Es ist eine großartige Erfahrung, gerade durch die intensive Praxis, wie sich Körper, Geist und Seele zu einer wunderbaren Zufriedenheit zusammenfinden. Dieser einzigartige Zustand ist zum Glück mit Worten nicht auszudrücken. Es war eine sehr tiefe Erfahrung für mich, zu erkennen, dass man nichts vermisst. Ich konnte hier ein derart großes Potential an Prana aufbauen, dass ich mit der festen Gewissheit in den Alltag zurückkehre, dass mich nichts mehr erschüttern kann und dass alles möglich ist und so stoße ich immer wieder in neue Grenzbereiche meiner Erfahrungen vor.«*

Diese zweiwöchige Praxis führt mich durch die eigene Erfahrung zurück zu der Quelle der Asanas und des Pranayama. Man spürt auf phantastische Weise die große Kraft der praktizierten Hatha-Yoga-Techniken. Prana und Geist sind weit geöffnet für die subtileren Ebenen. Der Geist steigt höher und höher in subtilere, feinere Ebenen. Das intuitive Erkennen geht über alle Formen des intellektuellen Wissens hinaus. Das Wichtigste ist das Entwickeln des Bewusstseins für »Every breath you take«. Viel Freude bei jedem neuen Atemzug

Text: Stefan Datt

Stefan Datt

Physiotherapeut und Yogalehrer. Verbrachte mehrere Jahre zur Ausbildung in Indien, Kanada und den USA. Bietet bei »Lernen in Bewegung e.V.« auch Ausbildungen als Yogalehrer an.
www.yoga-berlin.de
www.praxis-czech-datt.de

Yoga & Klang mit Arne & Stefan
Sa. 23:00 - 0:30 h » Asana 1

Sterben - Loslassen - Ankommen

Was die Raupe das Ende nennt, nennt der Rest der Welt „Schmetterling“ *(Rilke)*

für Amritaji

„Sterben ist für mich nichts Neues“

sagte unser Yoga-Meister Swami Vishnu-Devananda. Er war bekannt für seine riskanten ‚Friedens-Flüge‘, die er mit einer kleinen Propellermaschine über Kriegsgebieten, wie dem Suezkanal oder über Belfast durchführte. Auch überquerte Swami Vishnu mit einem Ultraleicht-Flugzeug die Berliner Mauer in Richtung Osten. Auf die Frage eines Journalisten, ob er denn bei diesen lebensgefährlichen Aktionen, keine Angst hätte zu sterben, antwortete der Yoga-Meister: „Ich habe keine Angst vor dem Tod. Sterben ist für mich nichts Neues. Es ist für mich so bekannt, wie wenn ich von diesem Zimmer in jenes Zimmer gehe.“

Woody Allen hatte das Problem bereits ebenfalls gelöst: „Unsterblich werden – und dann sterben“, lautete sein Rezept, welches für Filmstars ebenso wie für Erleuchtete zu gelte scheint.

Wieso ist Sterben tabu?

Es ist schon merkwürdig, dass das Thema ‚Sterben‘ so ängstlich aus unserem Alltag ausgeklammert wird, obwohl es vielleicht die einzige Konstante ist, die jedes Lebewesen des Planeten früher oder später erleben wird. Geburt, Tod und ‚der Lauf des Lebens‘ gehören nun mal untrennbar zusammen. Die Ungewissheit über unseren eigenen Tod kombiniert sich unglücklicherweise mit der absoluten Gewissheit, dass auch wir eines Tages in das unbekannte Land eintauchen werden. Wird es schwarz um uns herum werden, hören wir einfach auf zu existieren, werden wir Schmerzen erleben müssen oder gibt es doch vielleicht das sagenumwobene ‚Leben nach dem Tod‘? Und will man das überhaupt? Himmel oder Hölle, das letzte Gericht. Viele menschengemachte Glaubenssätze und Ängste wurden hier über Jahrhunderte, zum Beispiel von der christlichen Kirche, geschürt. Einige Wissenschaftler rationalisieren das Thema damit weg, dass sie behaupten, das Bewusstsein sei ein Produkt des Gehirns, welchen im Tod im Nichts zerfällt. Die Erforschung und Systematisierung der Nahtoderfahrungen belegen jedoch in eindeutiger Weise, dass unser Bewusstsein den Tod überlebt und in seiner Individualität fortbesteht. Durch unterschiedlichste Untersuchungen entstand eine empirische, weltweite und interkulturelle Sterbeforschung.

Das Bedeutsame an den ‚Nahtoderfahrungen’ sind beständig wiederkehrende Elemente, die uns den Übergang von dieser in die andere Welt ermöglichen. Das interessante Thema ‚Sterben‘ wird wissenschaftlich in so einer Tiefe erforscht, wie es den ‚Lebenden‘ eben möglich ist; und das nicht erst seit ein paar Jahren.

Das Tibetische Totenbuch

ist eine buddhistische Schrift aus dem 8. Jahrhundert, die im 14. Jahrhundert in einer Höhle entdeckt wurde und auf den Begründer des tibetischen Buddhismus, Padmasambhava, zurückgeht. Das Totenbuch ist eine Schrift, die detailliert auf die Erlebnisse der menschlichen Seele beim Sterben, im Nach-Tod-

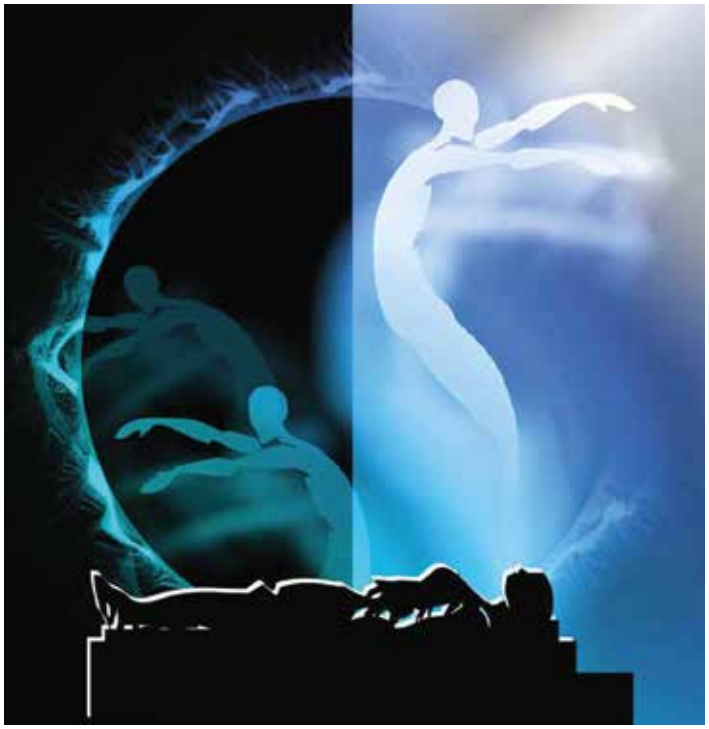
Zustand und bei der Wiedergeburt eingeht. Sie soll Sterbenden als Führer durch die Zeit der Existenz zwischen Tod und Wiedergeburt dienen. Vor mehr als achtzig Jahren sorgte die erste englische Ausgabe des „tibetanischen Totenbuchs“ weltweit für Aufsehen. In alternativen Kreisen wurde die Anleitung zur Sterbevorbereitung und zur Begleitung eines Sterbenden durch die diversen Zwischenstadien des Todes bald zur Standardliteratur. Hippies stellten ihre Ausgabe der buddhistischen Sterbeanleitung im Bücherregal neben Hermann Hesses ‚Siddharta‘ und die Werke von Carlos Castaneda. Das Werk, das als einziger Bestseller von tibetischer Hand gilt, erfreut sich noch heute großer Beliebtheit.

Der tibetische Mönch Labhdo sagt:
„Es ist ein gutes Buch, nicht zuletzt, weil es die Erscheinungen, die im Sterben vorkommen, sehr anschaulich beschreibt. Es stellt eine Art Brückenschlag zwischen ‚Früher und Später’ dar.“

Leben nach dem Leben

Heute aber möchte ich aber auf eine weit modernere Sterbe-Forschung eingehen. Auch wenn die Schrift ‚Life after Life’ von Dr. Moody ebenfalls schon gut 40 Jahre alt ist, ist sie in ihrer Klarheit, Nachvollziehbarkeit und Authentizität frisch und wichtig wie eh und je. Die Menschheit erforscht alles. Wieso sollte sie also das Thema ‚Tod und Sterben‘ ausklammern? Auch in den Jahren nach Dr. Moodys bedeutenden Untersuchungen wurde fleißig weiter geforscht. Der Prozess des Todes ist in der heutigen Zeit dem Menschen so bekannt, wie niemals zuvor. Nur werden, aus welchen Gründen auch immer, die Erkenntnisse der ‚Sterbeforschung‘ nicht adäquat der Bevölkerung übermittelt. ‚Tod und Sterben‘ bleiben weiterhin Tabuthema Nummer Eins.

Eine Todeserfahrung ereignet sich zu dem Zeitpunkt, wenn ein Mensch durch einen Unfall oder Herzstillstand klinisch tot ist. Das Gehirn des Menschen weist keinerlei Aktivität und keinerlei Gehirnströme mehr auf. Die Pupillen weiten sich, der Körper wird kalt. In den letzten Jahrzehnten wurden die Möglichkeiten der Wiederbelebung, der Reanimation, extrem verbessert, sodass heute immer mehr Menschen aus dem Bereich des Todes ins Leben zurückgeholt werden können. In Deutschland allein leben momentan ca. 4 Millionen Menschen, die von ihrem eigenen Sterben berichten können.



Dr. Raymond Moody,

Arzt und Psychologe, dokumentierte in den 70er Jahren über 150 Fälle, in denen Menschen, die im Sterbeprozess bereits ihren Körper weit verlassen hatten, durch die Reanimation zum Beispiel mittels Adrenalinspritze in den Herzmuskel und / oder Einsatz des Defibrillators, in ihren Körper wieder zurückgeholt wurden. Dr. Moody selber war noch nie dem Tod nahe und hatte keine tiefergehenden Kenntnisse von entsprechender Literatur. Außerdem war er als Arzt und Wissenschaftler in keiner Weise esoterisch interessiert. Eines Tages hörte Dr. Moody von einem seiner Psychologie-Professoren, von dessen großer menschlichen Wärme und Heiterkeit er beeindruckt war, von dessen Todeserfahrung. Der Professor war nicht nur einmal gestorben, sondern gleich zweimal im Abstand von 10 Minuten und berichtete einem kleinen Kreis Studenten von den wundersamen Erlebnissen, die er dabei durchwandern durfte.

Einige Zeit später kam ein Student mit Dr. Moody selber ins Gespräch, der ihm von dem Tod seiner Oma berichtete, die während einer Operation verstarb und reanimiert wurde. Mr. Moody stellte überrascht fest, dass die einzelnen Elemente des Sterbeprozesses sowie deren Reihenfolge mit den Schilderungen seines ehemaligen Professors übereinstimmten.

Er beschloss sich mit dem Thema ‚Weiterleben nach dem Tod‘ intensiver auseinander zu setzten. Bald schon hielt Dr. Moody Vorträge zu dem Thema und

verhielt sich hier bewusst abwartend. Nach fast jeder Vorlesung zu dem Thema kam einer der Zuhören oder der Zuhörerinnen auf Mr. Moody zu und berichtete von einer eigenen Todeserfahrung oder dem Bericht einer Sterbeerfahrung, von der derjenige selber berichtet bekam. So sammelten sich die Berichte und Schilderungen und Dr. Moody begann, diese Menschen strukturiert und schematisiert nach ihren Erlebnissen zu befragen. Die größte und wichtigste Überraschung ist die Übereinstimmung und gleiche Abfolge der allermeisten Elemente der Sterbeerfahrung bei allen gestorbenen und reanimierten; egal welchen Alters, welcher Sozialisation, welchen Glaubens oder welcher Kultur.

Hier möchte ich diese Berichte zusammenfassen. 12 Elemente des Sterbeprozesses haben sich bei den 150 Befragten beständig wiederholt. Nicht alle haben stets alle 12 Elemente erlebt, jedoch immer zwischen 9-12 der beschriebenen Elemente. Aus diesen 150 Schilderungen der Sterbeerfahrung möchte ich jetzt zitieren und berichten.

1.) Unbeschreibbarkeit

Das wir Sprache verstehen, beruht auf dem Vorhandensein einer gemeinsamen, für uns alle weitgehend übereinstimmenden Erfahrungswelt. Die Erfahrungen derjenigen, die dem Tod begegnet sind, fallen jedoch aus unserer gemeinschaftlichen Erfahrungswelt heraus, sodass das sprachliche Formulieren dieses Erlebnisses auf Schwierigkeiten stößt. Alle 150 Beteiligten bezeichnen ihr Erlebnis einhellig als unsagbar und unbeschreiblich. Viele haben dem Sinne nach bemerkt: „Die Wörter, um das auszudrücken, was ich zu sagen versuche, gibt es einfach nicht. Die Eigenschaftswörter und Steigerungsformen müsste man erst noch erfinden.“

Eine Frau hat überzeugend ausgedrückt: „Also, wenn ich versuche, Ihnen das alles zu erzählen, stehe ich vor einem richtigen Problem. Alle Worte, die ich kenne, beziehen sich auf den dreidimensionalen Bereich. Natürlich ist unsere Welt, in der wir hier leben, dreidimensional, aber die folgende ist es mit Sicherheit nicht. Deshalb fällt es mir eben so furchtbar schwer, Ihnen dieses alles zu erzählen. Ich muss es in den Begriffen von Raum und Zeit erklären, und damit ist es nicht das Richtige. Ich bin tatsächlich außerstande, Ihnen ein vollständiges Bild zu vermitteln.“

2.) Das Hören der Todesnachricht

Zahlreiche Menschen haben davon berichtet, dass sie gehört hätten, wie ein Arzt oder ein/e Anwesende/r sie für tot erklärten. Zum Beispiel hörte ein junger Mann nach seinem Autounfall, eine Frau fragen, „Ist er tot?“. Jemand anderes sagte: „Ich glaube Ja.“ Eine Frau, die selbst nach den ersten Reanimationsversuchen tot im Krankenhaus war, erzählte später, sie hatte gehört, dass der behandelnde Arzt sagte: „Ihre Pupillen haben sich geweitet, wir haben keine Gehirnströme mehr, es ist so weit, wir haben sie verloren“. Ein anderer Anwesender sagte daraufhin: „Machen wir noch einen Versuch, bevor wir’s aufgeben.“ Daraufhin konnte die Frau plötzlich doch noch überraschend reanimiert werden.

3.) Gefühle von Frieden und Ruhe

Aus den Anfangsstadien ihrer Sterberlebnisse schildern viele Menschen außerordentlich angenehme Gefühle und Sinneswahrnehmungen. Mit den Worten eines Mannes, bei dem nach einer schweren Kopfverletzung keinerlei Lebenszeichen mehr zu erkennen waren: „ Im Augenblick, als das Ganze passierte, durchfuhr mich ein Schmerz, der dann aber gänzlich verschwand. Ich hatte das Gefühl, zu schweben. Es war ein kalter Tag, aber ich verspürte plötzlich nichts als Wärme und das höchste Wohlbehagen, das ich je erlebt habe. Ich habe gedacht: „Ich muss tot sein.““

Eine Frau, die bei einem Herzanfall starb berichtete: „Auf einmal erfüllten mich die denkbar wohltuendsten Gefühle. Nichts auf der Welt existierte mehr, es gab nur noch Frieden, Wohlbehagen, himmlische Ruhe und Harmonie; und alle meine Schmerzen waren von mir genommen.“

4.) Das Geräusch

In vielen der dokumentierten Fällen wird von einem Geräusch oder von sonderbaren akustischen Eindrücken berichtet, die während des Sterbens oder kurz davor auftreten. Diese variieren von ziemlich unangenehm bis erfreulich und höchst musikalisch. Ein Mann, der während einer Unterleibsoperation einige Minuten tot war, sprach von einem Geräusch, einem Dröhnen und Brausen, was er in seinem Leben nie vergessen werden kann.

Andere schilderten das Geräusch als: Knacken, Klingeln oder wie ein vom Wind kommendes Pfeifen. Eine junge Frau beschrieb es als eine: „majestätische, wirklich wunderschöne Musik.“.

5.) Der dunkle Tunnel

Gleichzeitig mit dem Auftreten des Geräuschs haben die Sterbenden oftmals das Gefühl, sehr rasch durch einen ‚dunklen Raum‘ gezogen zu werden. Zur Beschreibung dieses Raums werden viele verschiedene Begriffe verwendet: Tunnel, Trichter, Rohr, Tal, Zylinder, Schacht, Höhle oder Leere.

Ein Mann berichtet von einem Sterbeerlebnis, das er im Alter von neun Jahren hatte: „Also das erste, was geschah - ich beschreibe das jetzt genauso, wie ich es damals empfunden habe-, war, dass ich ein deutliches Tönen hörte: brrrrnnng- brrrrnnng- brrrrnnng, immer im gleichen Rhythmus. Dann bewegte ich mich durch einen langen dunklen Gang, ein Rohr oder was immer das war. Ich vibrierte die ganze Zeit im Rhythmus des Geräusches.“

Ein anderer Berichterstatter erklärt: „Bei mir stellte sich eine heftige allergische Reaktion auf ein Betäubungsmittel ein - ich hatte einen Atemstillstand. Mit dem Kopf voran trat ich in einen dunklen Durchgang ein, in den ich offenbar haargenau hineinpasste. Man könnte es wohl mit einem Tunnel vergleichen. Ich fegte mit enormer Geschwindigkeit durch diesen Tunnel. Es fühlte sich an wie Achterbahnfahren. Es war ein Gefühl von vollkommenen Frieden, ganz frei von Furcht.“

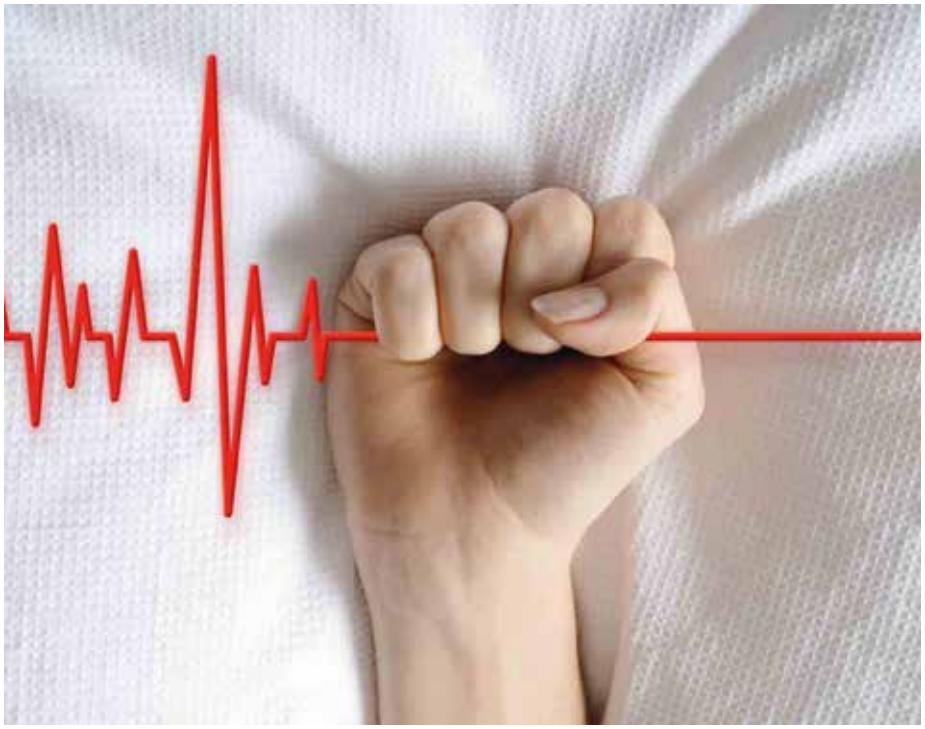
6.) Das Verlassen des Körpers

„Bei meinem Schwimmunfall trudelte ich plötzlich immer wieder auf und nieder. Ich hatte das Gefühl, als ob ich mich in einiger Entfernung zu meinem Körper befand. Ich sah meinen Körper neben mir im Wasser taumeln. Ich sah ihn von hinten, ein bisschen von rechts. Ich hatte den Eindruck eine komplette Gestalt zu besitzen, obwohl ich mich außerhalb meines Körpers befand. Ein unbeschreibliches Gefühl der Leichtigkeit erfüllte mich; ich kam mir vor wie eine Feder.“

Eine andere Dame berichtet von ihrer Sterbeerfahrung im Krankenhaus: „Herzstillstand-, hörte ich die Schwester rufen. Ich fühlte, wie ich aus meinem Kör-

per austrat und langsam bis zum Boden floss. Von da an stieg ich ganz langsam in die Höhe. Während des Emporsteigens sah ich immer mehr Schwestern und den Arzt in das Zimmer gelaufen kommen. Ich wurde immer weiter hinaufgetrieben, an der Lampe vorbei - ich sah sie ganz deutlich von der Seite - bis ich unter der Decke zum Stillstand kam. Von dort oben blickte ich hinunter. Fast kam ich mir vor wie ein Stück Papier, das bis zur Decke hochgeblasen wurde."

Bis auf einige Fälle, in denen die Befragten angaben, nach dem Sterben zu körperlosem ‚reinen' Bewusstsein geworden zu sein, beschreibt die überwiegende Mehrzahl der Zeugen, dass sie nach der Loslösung von ihrem physischen Körper in einem anderen Körper wiedergefunden hätten. Dieser ‚andere' Leib gehört zu den zwei oder drei Aspekten der Todeserfahrung, bei der sich die Unangemessenheit der menschlichen Sprache am hinderlichsten auswirkt. Fast für jeden, der von diesem ‚Leib' erzählen wollte, kam früher oder später der Punkt, an dem er resignierend feststellen musste: „Ich kann ihn einfach nicht beschreiben" oder mit einer ähnlichen Bemerkung aufgab.



Nichtsdestoweniger besteht zwischen den vorliegenden Aussagen über diesen ‚Lichtkörper' weitgehend Übereinstimmung. Der, ich nenne ihn mal ‚spirituelle Leib', ähnelt dem physischen Leib; er wird als realer ‚Körper' wahrgenommen, mit Gliedmaßen und Form. Manche beschreiben ihn als Kraftfeld oder als Farbwolke. Die Angaben besagen übereinstimmend, dass der spirituelle Leib eine Gestalt, beziehungsweise erkennbare Umrisse besitzt, und dass man in diesem Leib ungehindert sehen und hören kann. Jedoch können ihn andere Menschen weder sehen noch hören. „Die Ärzte und Schwestern trommelten auf meinem Körper, um die Infusionen zu unterstützen und mich zurückzuholen. Ich versuchte ihnen beständig zu sagen: „Lasst mich in Ruhe. Ich möchte nur meine Ruhe, hört endlich auf, auf mir herumzutrommeln." Aber sie hörten mich nicht. Deswegen versuchte ich ihre Hände wegzuschieben, damit sie meinen Körper in Ruhe ließen, doch nichts geschah. Meine Hände drückten durch ihre hindurch und sie spürten mich nicht."

Ein anderer Mann beschreibt: „Was hier unmöglich scheint, ist es dort nicht. Das Denken ist dort von wunderbarer Klarheit. Mein Verstand registriert einfach alles und verarbeitete das Aufgenommene sogleich, ohne sich ein weiteres Mal damit beschäftigen zu müssen. Nach einiger Zeit kam es so weit, dass alles, was ich erlebte, mir in irgendeiner Weise etwas bedeutete."

Die Sterbenden berichten häufig von einem Moment der Einsamkeit mit der Todeserfahrung: „Ich war auf das Äußerste verblüfft. Ich konnte es einfach nicht fassen, dass es jetzt so weit war. Meine Erfahrung zu Sterben und alles, was damit zusammenhing, war so wunderschön, aber eben doch unbeschreiblich. Ich hatte das Gefühl, dass ich niemanden je mitteilen konnte, was ich gesehen und erlebt hatte. Da kam ich mir einsam vor, fast so als wäre ich ein Besucher aus einer anderen Welt."

Sowie der Sterbende tiefer in die neue Erfahrung eindringt, werden die Einsamkeitsgefühle jedoch bald zerstreut. Andere Wesen gesellen sich zu ihm, um ihm den bevorstehenden Übergang zu erleichtern. Diese treten ebenfalls in Form von Lichtwesen auf; oftmals sind es bereits verstorbene Verwandte oder Freunde, die der Sterbende zu seinen Lebzeiten gekannt hat.
In der Mehrzahl der ausgewerteten Fälle erscheint zusätzlich ein spirituelles Wesen gänzlich anderer Art.

7.) Begegnung mit anderen

In großer Zahl berichten die Befragten, dass sie irgendwann im Prozess des Sterbens, manchmal früher manchmal etwas später, die Gegenwart anderer spiritueller Wesen in ihrer Nähe wahrgenommen hatten. Diese Wesen seinen gekommen, um den Übergang in den Tod zu erleichtern. In zwei Fällen wurde berichtet, diese Wesen wären gekommen, um anzukündigen, dass der Moment des Sterbens für denjenigen noch nicht gekommen sei.

„Als ich hinüberglitt, bemerkte ich auf einmal auch Menschen, die in hellen Scharen, wie mir schien, überall an der Zimmerdecke entlangschwebten. Ich kannte diese Menschen; sie waren vor mir gestorben. Ich sah wohl hauptsächlich ihre Gesichter und spürte ihre Gegenwart. Sie machten einen fröhlichen Eindruck. Ich hatte das Gefühl, dass sie gekommen waren, um mich zu schützen und zu führen. Es war ein wunderbarer herzerfreuender Augenblick."

„Ich sprach immer wieder einmal mit einem von ihnen. Und jedes Mal, wenn ich fragte, was eigentlich vorgehe, sandte mir einer von ihnen getreulich einen Antwortgedanken zurück: Es sei in Ordnung, ich stürbe, es würde mir jedoch gut gehen." Auf jede Frage, die ich stellte, bekam ich ausnahmslos eine Antwort. Sie ließen mich nie im Unklaren."

8.) Das Lichtwesen

Ein höchst erstaunliches Element ist eines, welches regelmäßig in den Berichten auftaucht: die Begegnung mit einem sehr hellen Lichtwesen. Ungeachtet seiner ungewöhnlichen Erscheinungsform hat keiner der Beteiligten auch nur den leisesten Zweifel daran geäußert, dass dieses Licht, ein lebendes Wesen sei. Nicht nur das, es hat eindeutig einen persönlichen Charakter. Unbeschreibbare Liebe und Wärme strömen dem Sterbenden von diesem Wesen aus zu. Er fühlt sich davon vollkommen umschlossen und ganz darin aufgenommen. In der Gegenwart dieses Wesens empfindet es vollkommene Bejahung und Geborgenheit. Ohne die geringsten Abweichungen wird das Lichtwesen stets in der oben beschriebenen Weise beschrieben.

Kurz nach seinem Erscheinen beginnt das Wesen, mit dem Sterbenden Verbindung aufzunehmen. Die Verständigung läuft dabei durch das ‚direkte Auffangen der Gedanken'. Es heißt dabei, dass bei dieser Gedankenübertragung solch eine Klarheit herrscht, das sowohl Missverständnisse wie auch Lügen dem Lichtwesen gegenüber von vornherein ausgeschlossen sind. Fast unverzüglich richtet das Wesen einen bestimmten Gedanken an den Menschen, in dessen Dasein es so unvermittelt eingetreten ist.

Hier sind einige Beispiele: „Ich war aufgestanden und durch die Diele gegangen. Dabei muss dann mein entzündeter Blinddarm geplatzt sein, wie man später feststellte. Ich fiel zu Boden. Ich wusste, dass ich starb, und dass es nichts gab, was ich dagegen hätte tun können. Da überkam mich auf einmal das Gefühl zu schweben. Ich bewegte mich mit meinem wahren Sein aus meinem Körper hinaus. Ich schwebte die Diele hinunter und durch die geschlossene Tür auf die Veranda. Da schien mir, als ob sich ein Wölkchen, beziehungsweise ein rötlicher Nebel um mich bildete und mich mit nach oben nahm. Es erschien dieses reine kristallklare Licht, ein leuchtend weißes Licht. Es war wunderschön und so hell, so strahlend, aber es tat nicht in den Augen weh. So ein Licht kann man hier auf Erden überhaupt nicht beschreiben. Dieses Licht hatte unzweifelhaft eine persönliche Individualität. Es ist ein Lichtwesen höchsten Verstehens und vollkommener Liebe."

„Als das Lichtwesen erschien, wusste ich zunächst nicht, was vorging. Aber dann, dann fragte es mich

etwas. Es war wahrhaftig das Licht, das zu mir sprach, und zwar mit einer Stimme. Die Liebe, die das Lichtwesen ausstrahlte ist unvorstellbar, überhaupt nicht zu beschreiben. Es war ein Vergnügen, sich in seiner Nähe aufzuhalten, und es war sogar humorvoll auf seine Art, ganz gewiss."

Alle Beteiligten der Befragungen zu ihrem Sterbeprozess sind sich darin überein, dass das Lichtwesen sie im Grunde zu Beginn der Kommunikation sinngemäß zwei Dinge fragte: „Bist du darauf vorbereitet zu sterben, oder bist Du bereit zu gehen?" und „Was hast Du in Deinem Leben getan, das Du mir jetzt zeigen möchtest? Hast Du in Deinem Leben etwas erreicht, was Bestand hat?"

Außerdem bemerkten alle Beteiligten, dass diese Fragen, so tiefgehend ihre elementare gefühlsmäßige Wirkung auch sein mag, keinesfalls vorwurfsvoll gestellt war. Das Wesen, so berichteten sie einmütig, stellt die Fragen keinesfalls anklagend oder drohend, denn - gleichgültig, wie auch immer die Antworten ausfallen mögen - fühlen sie doch nach wie vor dieselbe uneingeschränkte Liebe und Bejahung von ihm ausgehen. Der Sinn der Fragen scheint vielmehr darin zu liegen, sie dazu anzuregen, ihr Leben offen und ehrlich zu durchdenken. Es geht viel weniger um eine Antwort, als darum, den Gefragten zu helfen, selber auf dem Weg zur Wahrheit voranzuschreiten.

9.) Die Rückschau

Das Auftreten des Lichtwesens leitet eine Szene bestürzender Eindringlichkeit ein. Das Wesen führt dem Sterbenden in einer ‚Überschau' das Panorama seines Lebens vor. Das Lichtwesen sieht das ganze Leben des Individuums ausgebreitet vor sich liegen und benötigt seinerseits keinerlei Information. Seine Absicht ist es allein, zur Rückbesinnung anzuregen.

Die Teilnehmer der Studie berichten einhellig von diesem Erlebnis, dass mit einem Wiederauftauchen von Erinnerungsbildern verglichen werden kann. Jedoch läuft der Lebensrückblick mit enormer Geschwindigkeit ab. Es wird berichtet, dass die Bilder mit außerordentlicher Geschwindigkeit und chronologisch geordnet ablaufen. Andere Zeugen wiederum können sich überhaupt nicht an ein Zeitgefühl erinnern. Das Wiedererkennen ging blitzartig vor sich. Alle erinnerten Geschehnisse erschienen gleichzeitig und konnten mit einem Blick des geistigen Auges erfasst wer-

den. Die Betroffenen beschreiben übereinstimmend, dass diese Bilder erstaunlich lebendig und lebensecht dargestellt sind. Jedes einzelne Bild wird bewusst wahrgenommen. Von den geringfügigsten bis zu den bedeutsamsten Handlungen, so versichern einige der Befragten, sei in der Rückschau alles enthalten gewesen, was sie in ihrem Leben je getan hätten.

„Als das Licht erschien, sagte es als erstes zu mir: „Was hast Du in deinem Leben getan, was Du mir jetzt vorweisen kannst“, oder so ähnlich. Im selben Moment fing die Rückschau an. „Nanu, was ist denn das jetzt“, dachte ich, als ich mich plötzlich in meine Kindheit zurückversetzt sah. Von da an durchschritt ich praktisch jedes Jahr meines Lebens, von meiner frühesten Kindheit bis zur Gegenwart. Ich erlebte mich als kleines Mädchen an Bach sitzen, durchlebte Situationen aus meiner Kindergartenzeit, Schulzeit und so weiter. Die Ereignisse rollten noch einmal in derselben Reihenfolge wie im Leben vor mir ab, und sie waren vollkommen lebendig. Die Bilder wirkten so, als ob man sie in Wirklichkeit vor sich sähe. Sie waren ungemein plastisch und in Farbe – und sie waren bewegt.

Ich hatte das Licht nicht mehr gesehen, während ich mit der Rückblende beschäftig war. Sobald es mich nach meinem Leben gefragt hatte, war es verschwunden, und die Rückschau hatte begonnen. Dennoch spürte ich seine Gegenwart. Ab und zu machte es sogar Bemerkungen. Es wollte mir mit jedem dieser Rückblicke etwas zeigen. Es ging ihm nicht darum, etwas von meinem Leben zu erfahren – das wusste es alles bereits – sondern suchte bestimmte Ereignisse aus, damit ich diese wieder frisch im Gedächtnis hätte. All das enthielt jedoch nicht den geringsten Vorwurf. Es betonte immer wieder, wie wichtig die Liebe sei. Das Wesen erklärte mir, dass ich auch in Zukunft weiterlernen würde und sprach von einem kontinuierlichen Prozess.“

„Ich habe mir diese Rückschau gerne angesehen. Es hat mir Spaß gemacht in die Vergangenheit zurückversetzt zu werden und sie so zu überschauen, wie es eben normalerweise nicht möglich ist.“

Ein anderer Zeuge schließt die Beschreibung der Rückschau mit folgenden Worten: „Dank dieses Erlebnisses hätte ich in der Zeit meiner Genesung jedem ausführlich und gründlich über jede kleine Einzelheit in meinem Leben Auskunft geben können. Es war eine beeindruckende Erfahrung, die nicht in Worte zu fassen ist, blitzschnell und doch ohne Eile und von außerordentlicher Klarheit.“

10.) Die Grenze oder Schranke

In einigen Fällen ist von den Beteiligten geschildert worden, wie sie sich im Laufe der Sterbeerfahrung ei-

ner Stelle näherten, die man wohl als eine Art ‚Grenze' oder ‚Scheidelinie' bezeichnen könnte. In verschiedenen Zeugnissen erscheint sie als: ‚Gewässer', ‚grauer Nebel', als ‚Tür', als ‚durch ein Feld laufender Zaun' oder schlicht als ‚Linie'.

„Ich starb durch einen Herzstillstand. Nach dem ganzen Knacken und dem Durchgang durch den langen dunklen Tunnel, blitze mein ganzes Leben vor mir auf. (…) plötzlich fand ich mich auf einem wogenden Kornfeld wieder. Es war wunderschön, alles war leuchtend grün von einer Farbe, die es hier auf der Welt nicht gibt. Vor mir auf dem Feld entdeckte ich einen Zaun und schickte mich an, auf ihn zuzugehen. Da sah ich einen Mann sich von der anderen Seite her ebenfalls dem Zaun zu nähern, als ob er mir entgegenkäme. Ich wollte zu ihm hingehen, doch merkte ich auf einmal, wie ich unaufhaltsam zurückgezogen wurde. Gleichzeitig mit mir, sah ich auch dem Mann umkehren und sich vom Zaun weg in die andere Richtung zu bewegen."

„Es war ein höchst seltsames Erlebnis. Unmittelbar nach der Entbindung erlitt ich eine schwere Blutung, die nur mit Mühe unter Kontrolle gebracht werden konnte. Da ich selber Krankenschwester war, wusste ich, wie gefährlich die Situation war. Auf einmal verlor ich das Bewusstsein. (…) Ich war anscheinend auf einem Schiff, das ein großes Gewässer überquerte. Am anderen Ufer entdeckte ich alle mir nahestehenden Menschen, die bereits gestorben waren – meine Mutter, meinen Vater, meine Schwester und andere. Sie winkten mir zu. Ich wiederholte immerzu: „Nein nein, ich bin noch nicht bereit zu sterben; ich will nicht sterben." Komischerweise sah ich die Szene auf dem Schiff gleichzeitig sich überlagernd mit dem Anblick der Ärzte und Schwestern in der Klinik. Schließlich hatte das Schiff das andere Ufer fast erreicht. Unmittelbar davor drehte es jedoch ab und änderte die Richtung. Endlich konnte ich mich dem Arzt wieder verständlich machen, und ich sagte ihm: „Ich werde nicht sterben". In diesem Augenblick muss ich wieder zu mir gekommen sein. Der Arzt erklärte mir, dass ich enorme Nachblutungen gehabt hätte, und dass es um ein Haar aus mit mir gewesen wäre."

11.) Die Umkehr

Alle Menschen, die von ihrer Sterbeerfahrung hier berichten konnten, mussten natürlich irgendwann im Laufe ihrer Erlebnisse ‚umkehren'. Im Allgemeinen hat sich jedoch ihre Einstellung zum Tod in der Zwischenzeit merklich verändert. Waren die Betroffenen in den ersten Momenten nach ihrem Tod häufig noch an ihren physischen Körper verhaftet und traurig darüber, diesen zu verlieren, liegt ihnen immer weniger an einer Rückkehr, je weiter sie in dem Prozess des Sterbens voranschreiten. Haben sie im Erlebnis eine gewisse Tiefe erreicht, scheinen sie sich sogar dagegen zu sträuben. Das gilt besonders für diejenigen, die schon so weit gekommen waren, dass sie dem Lichtwesen begegneten.

Ausnahmen von dieser Regel sind es oft nur dem Anschein nach, nicht aber in Wirklichkeit. Von mehreren Menschen, die in dem Moment ihres Sterbens kleine Kinder hatten, wurde berichtet, dass sie zwar persönlich viel lieber dortgeblieben wären, jedoch den starken Wunsch verspürten, sich um ihre Familie zu kümmern.

„Als ich mich aus meinem Körper gelöst hatte, war ich mir darüber im Klaren, dass ich mich jetzt entscheiden konnte. Es war wunderschön dort drüben auf der anderen Seite, und eigentlich wäre ich gerne dort geblieben. Aber zu wissen, dass ich auf der Erde eine lohnende Aufgabe hatte, war in gewissen Weise genauso schön. Deshalb kam ich zu dem Entschluss:

„Ja, ich versuche umzukehren“ und ging zu meinem Körper zurück. Fast kam es mir so vor, als ob ich selber die Blutung zum Stillstand gebracht hätte. Jedenfalls besserte sich mein Zustand von da an fortschreitend.“

„Aus welchem Grund ich zurückgesandt wurde, weiß ich nicht. Irgendwie war die Zeit noch nicht gekommen, mich in den Himmel einzulassen; aber warum, weiß ich nicht. Vielleicht war ich persönlich einfach noch nicht so weit, dass ich hätte dort bleiben können. Ich kann es mir nicht erklären und suche immer noch nach einer Antwort.“

Viele Zeugen entsinnen sich, gegen Ende ihres Erlebnisses sehr schnell, oftmals sogar mit einem Ruck, zu ihrem physischen Körper zurückgezogen worden zu sein. „Unter der Decke schwebend, sah ich zu, wie sie mich wiederbelebten. Als sie mir die Elektroden auf die Brust setzten und mein Körper sich aufbäumte, stürzte ich jählings wie ein Stein zu ihm hinunter und erwachte in meinem Körper.“

12.) Mitteilungsversuche

In diesem Zusammenhang ist zu betonen, dass Menschen, die ein derartiges Sterbeerlebnis gehabt haben, seine Realität und Bedeutsamkeit nicht im Mindesten bezweifeln. In den Berichten fallen immer wieder entsprechenden Äußerungen auf:

„Als ich mich außerhalb meines Körpers befand, war ich aufs Äußerste verblüfft darüber. Dennoch war es Wirklichkeit. Ich sah meinen Körper deutlich und aus einer gewissen Entfernung; es waren keine Halluzinationen.“

„Es war alles andere als eine Halluzination. Einmal, als ich früher im Krankenhaus war und Kodein bekam, habe ich Halluzinationen gehabt. Aber das war lange vor dem Unfall, bei dem ich wirklich ums Leben kam. Dieses Erlebnis war etwas ganz anderes, als die Halluzinationen, etwas vollkommen anderes.“

In der Tat haben viele Zeugen erzählt, dass sie von vornherein damit gerechnet hatten, auf Ablehnung und Unverständnis zu stoßen, sollten sie von ihrer Sterbeerfahrung berichten. Deshalb hätten sie es vorgezogen, Stillschweigen zu bewahren oder sich höchstens einem der nächsten Angehörigen anzuvertrauen. Im Rahmen der Interviews zeigten sich viele der Berichterstatter oftmals außerordentlich erleichtert, als sie hörten, wie viele Menschen schon von fast deckungsgleichen Erfahrungen berichtet hatten.

Im Grunde berichten alle Zeugen, dass das Erlebte ihr Leben verändert hat: „Früher bin ich einfach meinen Impulsen gefolgt. Heute möchte ich erst mal alles schön langsam durchdenken. Ich bemühe mich neuerdings, Dinge zu tun, die mehr Sinn haben. Ich fühle mich nun viel wohler. Ich habe keine Angst mehr vor dem Leben - und dem Sterben.“

„Durch mein eigenes Sterben ist mir das Leben etwas sehr Kostbares geworden. Früher hatte ich mich viel um meinen Körper gekümmert. Seit meinem Erlebnis, ist der Geist das nun eigentlich in-

teressante für mich – all das, was in meinem Geist passiert. Der Körper ist an zweiter Stelle ein Ding, welches meinen Geist umschließt.“

Ein Mann, der dem Lichtwesen begegnet war, hatte sich dabei derart vollkommen geliebt und akzeptiert gefühlt. Heute hat er das Empfinden, seine Aufgabe auf Erden sei es, diese Art von Liebe zu erlernen. Andere betonten, wie wichtig es für sie geworden ist, sich mehr Wissen anzueignen. Während ihres Todeserlebnisses wurde ihnen vermittelt, dass der Erwerb von Wissen auch nach dem Leben weitergehe. Eine Frau berichtet, dass sie seit dem Sterbeerlebnis jede Bildungsmöglichkeit nutzt, die sich ihr bietet.

Zusammenfassung

Aus den vorliegenden Sterbeerfahrungen lässt sich folgender Ablauf der Erlebnisse zusammenfassen: Ein Mensch liegt im Sterben. Während sich seine körperliche Bedrängnis dem Höhepunkt nähert, hört er, wenn dies in der Klinik geschieht, wie ein Arzt oder Anwesender ihn für tot erklärt. Urplötzlich nimmt der Sterbende ein unangenehmes oder angenehmes Geräusch war, ein durchdringendes Läuten oder Brummen. Zugleich hat er das Gefühl, dass er sich sehr rasch durch einen langen dunklen Tunnel bewegt. Danach befindet er sich plötzlich außerhalb seines Körpers, jedoch in derselben Umgebung wie zuvor. Als ob er ein Beobachter wäre, blickt er nun aus einiger Entfernung auf seinen eigenen Körper. In seinen Gefühlen zutiefst aufgewühlt, wohnt er von diesem seltsamen Beobachtungsposten den Handlungen der Anwesenden oder den Wiederbelebungsversuchen bei.

Nach einiger Zeit fängt er sich und beginnt, sich immer mehr an seinen merkwürdigen Zustand zu gewöhnen. Wie er entdeckt, besitzt er immer noch einen ‚Körper’, der sich jedoch sowohl in seiner Beschaffenheit als auch in seinen Fähigkeiten grundlegend von seinem physischen Körper unterscheidet. Bald kommt es zu neuen Ereignissen. Andere Wesen nähern sich dem Sterbenden, um ihn zu begrüßen und ihm zu helfen. Er erblickt Geistwesen bereits verstorbener Verwandter und Freunde. Kurz darauf erscheint ein unglaublich hell leuchtendes Lichtwesen, dass vollkommene Liebe, Wärme und Weisheit ausstrahlt. So etwas hat der Sterbende noch nie gefühlt und ist im höchsten Maße in Frieden und Freude. Dieses Wesen richtet – ohne Worte zu gebrauchen – eine Frage an den Sterbenden, die ihn dazu bewegen soll, sein Leben als Ganzes zu bewerten. Es hilft ihm dabei, in dem es das Panorama aller oder der wichtigsten Stationen seines Lebens in einer blitzschnellen Rückschau an ihm vorbeiziehen lässt.

Auch erscheint es dem Sterbenden im Laufe der ersten Ereignisse, dass er sich einer Art Schranke oder Grenze nähere, die offenbar die letztendliche Scheidelinie zwischen dem irdischen und dem folgenden Leben darstellt. Entweder entscheidet sich der Mensch, auf

der Erde weiterleben zu wollen oder zu müssen oder die Zeit des Todes scheint noch nicht gekommen; auf jeden Fall dreht er vor der Grenze ab. In der Regel nehmen ihn die Erlebnisse der neuen Ebene derart gefangen und die Gefühle von Freude, Liebe und Frieden sind so groß, dass der Sterbende nicht wieder zu seinem physischen Körper zurückkehren möchte. Plötzlich jedoch, und ohne zu wissen wie, vereinigt er sich wieder mit seinem Körper, wacht auf und lebt in ihm weiter.

Bei seinen späteren Versuchen, anderen Menschen von seinen Erlebnissen zu berichten, trifft er auf große Schwierigkeiten. Dennoch hinterlässt das Erlebte tiefe Spuren in der Persönlichkeit dieses Menschen, der nun eine vollständig gewandelte Vorstellung vom Sterben hat und jegliche Angst davor verloren hat.

Der Todesengel

Am Morgen war es, dass ein Diener voll Gram zur Halle des weisen König Salomos gelaufen kam, bleich sein Gesicht vor Furcht, die Lippen blau. „Was hast du Mann?“ fragte Salomo.
Er sprach: „Der Todesengel Azrael warf einen Blick voll Hass und Zorn auf mich!“
Da sagte der Weise: „Nun wie kann ich Dir da helfen?“
Der Diener bat: „Befiehl dem Wind, o großer Meister, dass er von hier nach Indien mich bringe - vielleicht entgeh ich dort des Todes Schlinge!“
Dem Wind gab der Weise den Befehl, ihn rasch zu tragen ins tiefste Indien über Land und Meer.
Am nächsten Tag, zur Zeit der Audienz befragte Salomo dann Azrael: „Was blicktest du den Menschen an voll Zorn, dass er so ganz verstört und flüchtig ward?“
Er sprach: „Nicht zornig blickte diesen Mann ich an, war nur verwundert, ihn hier zu sehn, denn gerade hatte Gott mir ja befohlen, ihn allsogleich in Indien zu holen.
Erstaunt dacht ich: Hätt er auch hundert Schwingen, wie sollten sie ihn nur so schnell nach Indien bringen?“

Rumi (1207 - 1273)

Der Tod eines Yogis

Die Yogis und Mystiker dieser Welt bereiten sich bewusst auf den Übergang in die nächste Ebene vor. In der Meditation oder der Shavasana (Totenstellung) lernen sie bereits zu Lebzeiten, sich bewusst von Körper und Geist zu trennen und sich auf das Licht und die höchste Ebene jenseits aller Dualitäten zu fokussieren.

Vor einigen Jahren verließ Swami Satyananda seinen Körper: „Er saß als Yogi im Lotussitz und meditierte. Was ich nun sah und erlebte, kann sich niemand vorstellen. Der Meister verließ auf solch eine erhabene und würdevolle Weise das irdische Dasein. Er atmete einfach ein, und mit einer tiefen Ausatmung entzog er seinem Körper seine Pranas, die Lebensenergien. Kurz vorher hatte er gesagt: „eine Sekunde, bevor ich diesen Körper verlasse, werde ich das Wissen von allen Vidyas dieses Universums empfangen und dies wird die Erfüllung meiner Lebenszeit sein.“ Auch der Zeitpunkt des Maha-Samadhi, der ‚großen Befreiung’, wird vom erwachten Yogi willentlich vorherbestimmt.“

Stefan Datt
selbständiger Physiotherapeut,
Heilpraktiker, Schroth- und Atlastherapeut.
Stefan verbindet seit über 20 Jahren
Physiotherapie und Yoga.
In seiner Yogaschule und Praxis
‚Lernen in Bewegung‘ in Berlin Charlottenburg
bildete er bereits über 400 Yogalehrer aus.

www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de
www.atlaskorrektur-berlin.de
www.yoga-berlin.de

Yoga./.Kunst?!

wichtiger scheint es zu scheitern, als perfekt sein zu wollen

Es ist herzerfrischend, wenn die Yogastunde bunt gemischt ist; dick dünn alt und jung – alle scheitern wir gemeinsam. Es istfür mich der wichtigste Moment der Yogastunde, wennsich der Teilnehmerdas erste mal selber zulächelt. Der Körper hat nunmal seine Grenzen, und die findet manbeim Yoga genau im 'Hier und Jetzt'.

In der Yogapraxis geht es nicht darum, in einer fernen Zukunft gut zu werden. Es kommt vielmehr darauf an, Zufriedenheit und Glückin der Gegenwart zuzulassen.Diese Zufriedenheit liegt in dem zum Scheitern verurteilten Versuch 'perfekt' sein zu wollen. Wir versuchen die Yogaübungen wirklich so gut es geht auszuführen und doch stoßen wir jedes mal wieder frontal auf unsere körpereigenen Grenzen.Der Reiz des Yogas ist, im Gegensatz zu unserer gewohnten Lebenseinstellung, malnicht perfekt sein zu müssen zu wollen oder zu sollen. Sich vom Yoga das innere Lächeln der Unvollkommenheit auf die Lippen zaubern zu lassen, das ist für mich die Erkenntnis und die Kunst im Yoga. In der Akzeptanz dieses Scheiterns eröffnet sich dann beim Yoga nach und nach der Blick aus einem stillen Aspekt unseres Wesens heraus, aus dem Teil unseres Selbst, der das Scheitern beobachtet, der uns zulächelt undder zu lange keine Beachtung fand.

Ist Yoga Kunst?

Ich habe sehr reiche und gleichzeitig sehr unglückliche Menschen kennengelernt. Es geht im Leben nicht darum, was man sich alles kaufen kann, es geht darum, sich eine größere universellere Perspektive auf das Leben anzugewöhnen. Dasist der Weg der Yogis und der Künstler gleichermaßen. Viele Künstler streben nicht primär nach monetärem Reichtum, sondern nach eben dieser neuen Perspektive.Sie sucheneine andere Blickweise auf das Leben, um sich seiner wahren Größe zu nähern, und ... sie scheitern. Sie wissen sogar, dass sie im nächsten Versuch, bei ihrem nächsten Kunstwerk, wieder scheitern werden.Langsam beginnen auch sie, dieses innere Lächeln der 'Unvollkommenheit' zu spüren, das sich auf ihre Lippen zaubert und ...sie lassen los.

Tief einatmen und tief wieder aus. Genau hier liegt der Moment, in dem die Yogastunde ihre magische Kraft entfaltet. Die eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren, sich in einer komplizierten Körper- oder Lebenssituation zu entspannen, das ist die Kunst des Yogas, das ist das Ziel der Yogastellung, das ist das Ziel auch des Künstlers, das ist das Ziel des Lebens.

Lernt man im Schulterstand, in der Brücke oder im Baum die Kunst des Lebens?

In gewisser Weise ja, denn man erfährt beim Yoga am eigenen Körper, niemals vollkommen sein zu können und es auch nicht sein zu müssen. Yoga ist die Kunst, der feinen Linie aus Spannung und Entspannung zu folgen. Diese Erkenntnis hilft, das Leben zu meistern, so wie es diese Teilnehmerin beschreibt:

“Nach jeder Yogastunde ging ich gut gelaunt nach Hause, erfrischt, aber nicht ausgepowert. Ich fühlte mich wie ein Mensch gewordenes Pfefferminzbonbon! Und ich wurde ruhiger, war netter zu meinem Mann, zu meinem Baby und verlor nicht wie sonst die Geduld, wenn jemand vor mir an der Supermarktkasse nach Kleingeld kramte. Diese Stimmung wollte ich mir erhalten, deshalb bin ich immer noch dabei. Höre ich mich fanatisch an? Egal, bei mir funktioniert es einfach.”

Ist Kunst Yoga?

Der Künstler erlebt die Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Er reibt sich an den Widerständen seines kleinen begrenzten Geistes und suchtdoch nach Antworten, nach Erkenntnis, nach Wahrheit und … er scheitert. Persönlich wird er niemals mit seinem Werk zufrieden sein. Schließlich sucht er sein persönliches Ego zu verlassen, sich ganz der Kunst hinzugeben, sich selbst zu vergessen und ein Kanal für die universelle schöpferischen Kraft zu sein. Hier entstehen sie, die großartigen Kunstwerke immerwährender Wahrheit.“In allen spirituellen Traditionen ist Kunst in jeder Form des kreativen menschlichen Ausdrucks eng mit der geistigen Entfaltung des Menschen verbunden. (…) Die Gestaltung von Kunstwerken unterschiedlicher Ausdrucksformen wie Malerei, Bildhauerei, Musik usw. braucht natürlich dann den Menschen als offenen, unvoreingenommenen Empfänger. Alle Bilder können nur über die Aufmerksamkeit des Betrachters wirken, und diese Wirkung wiederum findet ihren Ausdruck in den Gefühlen, indem nämlich der

Mensch davon innerseelisch berührt wird." (Mystica Lexikon 2014). Selbst Wikipedia definiert Kunst wie folgt: "Das Wort Kunst bezeichnet im weitesten Sinne jede entwickelte Tätigkeit, die auf Wissen, Übung, Wahrnehmung, Vorstellung und Intuition gegründet ist".

Siva und Shakti sind eins

Der Künstler wird still, er wird Siva selbst, die reine statische Kraft des Bewusstseins. Aus diesem Bewusstsein heraus entsteht Shakti, die Kraft der Bewegung. Der Künstlervertieft sich in seinem Schaffen und wird eins mit seinem Kunstwerk.Shakti erschafft das Kunstwerk, erschafft die Asana, die Form, erschafft die Welt. Sarasvati, die Kreativität, dehnt sich aus und bleibt doch immer mit Siva, dem stillen Aspekt, verbunden. Shakti kann nun alle erdenklichen Formen annehmen: wunderschöne Farben, faszinierende Klänge, grandiose Figuren oder jedwedes Gefühl. Versenkt sich nun der Betrachter in solch ein Kunstwerk, kann auch er sich selbst als Bewegung, als Form oder Shakti erkennen und die Rück-Verbindung (Re-ligion) mit Siva, dem reinen Bewusstsein, erleben. So ist seit Anbeginn der Menscheit, jede Kultur darauf bedacht, ihre tiefen religiösen Erlebnisse in sakraler Kunst anzudeuten.

In einem Gespräch mit dem Musiker Al Gromer Khan erklärte mir der Künstler und praktizierende Yogi, dass "ein kreatives Schaffen für ihn nur dann stattfindet, wenn sich all seine geistigen und körperlichen Bewegungen in einer Art 'Nullpunkt-Energie' vereinen und der schöpferische Prozess quasi eigenmächtig beginnt." Keine Shakti ohne Siva.Keine Energie ohne Bewusstsein. Kein Leben ohne den stillen Aspekt im Inneren.

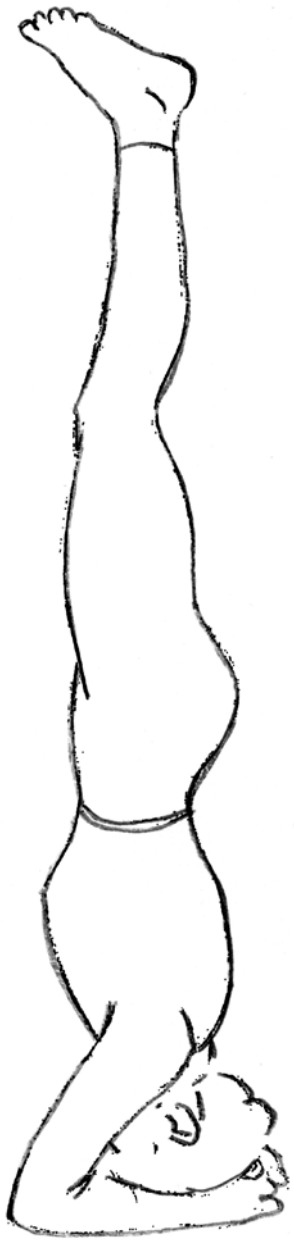
Das Erkennen des inneren Selbst ist das Ziel des Yoga. Es entsteht in einer rezeptiven Haltung höchster Aufmerksamkeit bei maximaler Entspannung.Jeder Künstler kenntdieses Gefühl, wach, frei und im 'Einssein' zu entspannen.Das Ziel von Yoga ist gleich dem Ziel der Kunst: Einssein mit der Quelle der Kraft und die Vielfältigkeit des Lebens, der Formen und Gedanken beobachten.

Stefan Datt beendete 1994 sein Studium der Physiotherapie. Kurz darauf zog es ihn in einen Ashram, in dem er sechs Jahre für Yoga und Meditation gelebt hat. Nach dieser Zeit im 'Kloster' konnte er ab 2003 zwei wunderschöne Physiotherapie Praxen, die Yogaschule "Lernen in Bewegung" und das "Yoga-

Café" in Berlin etablieren. Seine Lebensgefährtin Miriam und er organisieren in diesem Jahr vom 3.-6. Juli das 10. Berliner Yogafestival, die größte Yogaveranstaltung in Europa. Seit der Geburt der gemeinsamen Tochter Marie im September 2013 verlagerte Stefan Datt seinen Physiotherapie und Yoga Schwerpunkt vollständig nach Charlottenburg.

Info und Kontakt unter Tel.: 030-38 106 108 oder info@atlaskorrektur-berlin.detel:+493038106108

www.yoga-berlin.de
www.yogafestival.de
www.atlaskorrektur-berlin.de
www.physio-charlottenburg.de



Die Philosophie des Hatha Yoga

Die Yoga Praxis beginnt häufig an dem Punkt, an dem der Mensch die Notwendigkeit verspürt, sein Leben neu zu strukturieren, es umzukrempeln und an dem er manche alten Gewohnheiten und Verhaltensmuster über Bord werfen oder wenigstens verändern möchte. Er möchte dem Leben mehr Qualität geben, Belastendes, von dem er eigentlich weiß, dass es ihm nicht gut tut, abschütteln und wieder mehr Schönheit und Sinn in sich selbst finden. In dem er diesen Gedanken fasst, hat er bereits den Pfad des Yoga betreten. Diese ersten positiven Impulse im Geist helfen, dem weiteren Weg, an dessen Anfang sich der Mensch nun spürt, ein Erfolg versprechendes Fundament zu geben. In den Übungen des Hatha Yoga (unter Hatha Yoga verstehen wir hauptsächlich die Körper - und Atemübungen des Yoga) erfährt der "Yoga-Einsteiger" seine Grenzen in Bezug auf Flexibilität, Atemkontrolle und der Fähigkeit, die rasenden Gedanken zu beruhigen. Dennoch tut die Beschäftigung mit sich selbst gut, und mit etwas Übung entwickelt sich ein erweitertes Körperbewusstsein und eine tiefe Ruhe des Gedankenflusses.

Das Prana (die vitale Energie) wird durch das systematische Üben der verschiedenen aufeinander abgestimmten Asanas (Stellungen) in einer Art und Weise in die Haupt- und Neben-Energiezentren des Körpers, vielmehr des Energiekörpers, geführt, dass die kräftigende Wirkung während, und vor allem nach einer jeden Yogastunde genug Energie gibt, eine positive Grundeinstellung dem Leben gegenüber zu erhalten und ebenfalls genug Energie gibt, mit der Umstrukturierung der Verhaltensmuster und Gedankengewohnheiten (Samskaras) voran zu kommen. Dieser Vorgang ist als durchweg positiv zu betrachten und erfüllt den Praktizierenden mit neuer Lebensfreude und eventuell sogar mit einer Neugestaltung seiner Lebensziele im Allgemeinen.

Der Yoga der 3 Gunas

Nicht nur das sich die Quantität und Beweglichkeit (freier Fluss) des Prana erhöht, auch die Qualität der Energie verändert sich beim Üben des Hatha Yoga.

Die 3 grundlegenden Eigenschaften aller Energie und damit der gesamten Natur, bezeichnet man als die 3 Gunas: Tamas, Rajas, Sattva. Die 3 sind, bewegen wir uns innerhalb der manifesten Welt, immer präsent, und eine der 3 Gunas herrscht temporär immer vor.

Tamas, die Energie der Trägheit, der Schwere und der Dunkelheit ist es, die uns jede Nacht in den Schlaf gleiten lässt, wenn die anderen zwei Energien abgeschwächt sind. **Rajas**, die Kraft der Bewegung und der Aktivität ist in der Natur und in unserem Leben immer dann dominant, wenn Neues entsteht, wenn wir uns zu neuen Taten, neuen Wünschen und Bewegung jeglicher Art hingezogen fühlen. Und **Sattva**, die Energie der Reinheit, der Klarheit und des Lichts herrscht vor, wenn die Natur und somit auch wir, in der Ausgeglichenheit, der Ruhe und der daraus resultierenden Zufriedenheit sind.

Übertragen wir das System der 3 Gunas auf unsere Yogastunde wird klar, wie sich die Energie während den Yoga-Übungen weiter und weiter verfeinert. Bei den Asanas (Stellungen) unterscheiden wir zwischen den körperformenden und den meditativen Stellungen; das System der 3 Gunas wirkt jedoch in allen Asanas gleich. Nehmen wir an, wir halten den Schulterstand (sarvangasana) und halten die Stellung eine Minute. Was flüstert uns unser Geist ins Ohr? "Oh, das ist anstrengend, hier oben auf den Schultern. Vorhin das Liegen auf dem Rücken war irgendwie besser." Das ist die tamasige Energie, die in unserem Geist erwacht. Wir haben jetzt zwei Möglichkeiten, entweder wir geben dem Tamas nach und legen uns hin oder wir widerstehen dieser Energie und halten die Stellung eine weitere Minute. Das Tamas verstummt, aber eine neue Gedankenwelle erscheint im Geist: "So, jetzt habe ich eigentlich lange genug ruhig gehalten. Wie wäre es mit ein paar Variationen: Beine scheren, grätschen, halber Lotus, voller Schulterstand; mal was Neues probieren, man möchte ja schließlich besser werden." Hier übernimmt Rajas die Dominanz und fordert, ganz nach seiner Natur, Bewegung und Befriedigung von Wünschen. Wieder steht es uns offen, dieser Energie nachzugeben. Widerstehen wir aber auch ihr und halten die Asana weiterhin ruhig, verstummt das Rajas. Dem Geist bleibt nichts anderes übrig, in einer der 3 Gunas muss er dominant sein, als sanft in die Energie des Sattva einzutauchen. Ruhe, Ausgeglichenheit, keine Wünsche und inneres Glückempfinden sind die Folge. An diesem Punkt möchte man die Stellung gar nicht mehr verlassen oder bewegen; es entsteht das wunschlose Glücklichsein, die Qualität von Sattva. Lösen wir die Stellung nach einer weile und gehen weiter in Matyasana, den Fisch, beginnt der gleiche, eventuell bisher unbewusste Vorgang der Verfeinerung der Energie aufs Neue. Am Ende einer gut geführten Yogastunde hat der Praktizierende nicht nur viel mehr Energie zur Verfügung, er ist auch Sattva-dominant und hat damit eine Erfahrung, die die Yogapraxis von vielen anderen körperlichen Betätigungen unterscheidet. Die Yoga-Praktizierenden kennen wahrscheinlich diese Gefühl, nach einer Yogastunde, gar nicht mehr den Plänen und Ideen für den weiteren Abend nachgehen zu wollen, die man vielleicht noch vor der Yogapraxis hatte, sondern eher Beschäftigungen nachzugehen, die diesattvige Energie erhalten oder sogar benötigen.

„Sthira-sukhamasanam“ - die Yoga Sutras von Patanjali

In den Raja Yoga Sutras finden wir drei Kernsätze, die uns wichtige weiterführende Hinweise bezüglich der Yoga-Stellungen geben und uns ihre Wirkungsweise sowie das Ziel erklären.

(Sutra 46, II Kap.) "Sthira-sukhamasanam - die Yoga-Stellung soll (gleichzeitig) fest und bequem sein". Eine Asana entfaltet ihre volle Wirkung dadurch, sie fest (oder still) zu halten, ohne dass sie nach einer Weile unbequem wird. Und weitergehend wird eine Asana vervollkommnet und gemeistert (Sutra 47, II Kap.) "durch die Konzentration auf das Unbegrenzte". Also auf das, was die Grenzen des Körperbewusstseins überschreitet und das was außerdem jenseits der Begrenzungen von Vergangenheit und Zukunft liegt.

Patanjalis nächste Aussage (Sutra 48, II Kap.) ist hier schon enthalten, "die Gegensatzpaare berühren den Yogi in seiner 'gemeisterten' Asana nicht mehr". Der Praktizierende ist im grenzenlosen 'Hier & Jetzt' angekommen und erfährt seine immer präsente Natur als "Sat-Chid-Ananda" - Sein - Wissen - Glückseligkeit.

© Stefan Datt

Yoga - eine gesunde Disziplin. Von *Stefan Datt*

Swami Sivananda - einer der ersten "modernen" Gurus Indiens

Zum 50. Jahrestag des Todestages des "Meisters der Meister" - eine Würdigung

Die Freiheit und Vollkommenheit des Yogis ist keine Glückssache oder Zufall. Der erste Schritt auf dem Weg in die Freiheit ist häufig der schwerste. Hat man den Fuß auf den spirituellen Pfad gesetzt, spürt man bereits beim nächsten Schritt eine positive Kraft, die einen plötzlich von hinten anschiebt und hilft, den dritten Schritt bereits viel freier und fröhlicher setzen zu können. Für den Weg in die Freiheit brauchst du Geduld und Mut. Es ist kein entspanntes bergab Gehen, denn es ist ein unebener und steiler Weg. Doch leicht wird der Gipfel des Lebens von demjenigen erreicht, der fest entschlossen ist, den Berg zu besteigen und den Ausblick und die vollkommene Freiheit zu genießen.

Sivananda

An dem beeindruckenden Beispiel des großen indischen Yogalehrers Sivananda (1886-1963) möchte ich versuchen, etwas Licht auf den noch im Nebel der Welt liegenden yogischen Pfad und die Rolle eines guten Bergführers zu werfen. Sivananda verkörpert beides: die Entschlossenheit, sich mutig höheren Wahrheiten öffnen zu wollen und die Rolle eines modernen und kompetenten Yogameisters und "Bergführers".
Sivananda hatte das "gute Karma", Medizin studieren zu können und einige Jahre unter vollem Einsatz an der Heilung der Menschen und an der Leitung zweier Krankenhäuser mitarbeiten zu können. Erst mit Mitte 30 beschloss er, seinen Job und den guten Verdienst an den Nagel zu hängen, um durch Yoga und Meditation sein Wissen so zu erweitern, dass er den Menschen, die sich durch Täuschung (Maya) und Schmerzen verschiedenster Färbung nicht mehr kennen, tiefgründiger dienen und helfen zu können, als ihm das als Arzt je möglich war.

Frei von Besitz wanderte er an den Fuß des Himalaya, wo er sich an den Ufern des Ganges niederließ und in eine intensive Yoga- und Meditationspraxis vertiefte. Weiterhin bot er jedoch täglich kostenfreie medizinische Hilfe für Bedürftige an und proklamiert, ohne Prahlerei, es sei das Geburtsrecht eines jeden Menschen, seine wahre Natur zu entdecken und auszudrücken. Später, als er vollständig im höchsten Wissen um die Quelle des Lebens (Brahman) und die Unsterblichkeit der Seele (Atman) gefestigt war, gründete er in Rishikesh einen schnell wachsenden Ashram, inklusive einem kostenfreien Krankenhaus. Sivananda unterrichtete in seiner einzigartigen Weise tausende von Yogaschülern in Indien und weltweit. Außerdem schickte einige seiner besten Schüler mit dem Auftrag in die Welt: **"Bring den Menschen dort Yoga und Wahrheit; sie warten auf dich."**

Sivananda Schüler
Einige der größten Yogalehrer der letzten Jahre sind Sivananda Schüler; weshalb er manchmal auch der "Meister der Meister" genannt wird. Einer von ihnen, unser Lehrer Swami Vishnu-devananda, unterrichtete nicht nur weltweit die ersten Yogalehrer-Ausbildungen außerhalb Indiens, sondern wurde auch durch seine "Friedensflüge" bekannt, bei denen er in Kriegsgebieten die Soldaten von oben mit Flugblättern und Blumen "bombardierte". 1983 überflog Swami Vishnu als "Zeichen des Friedens" die Berliner Mauer von West nach Ost.

Aufbruch in ein neues Leben
"Ich war dieses trügerischen Lebens
sinnlicher Vergnügungen müde.
Dieses Gefängnis meines Körpers widert mich an.
Ich suchte die Gesellschaft großer Meister
Und saugte ihre nektargleichen Worte in mich auf.
Ich durchstreifte den grauenvollen Wald von Haß und Liebe.
Ich wanderte weit jenseits der Welt von Gut und Schlecht
Und kam zum Grenzland erstaunlicher Stille.
Erhaschte den Glanz der Seele in mir.
All mein Leid ist jetzt vorbei.
Mein Herz fließt über vor Freude.
Frieden ist in meine Seele eingezogen.
Plötzlich wurde ich herausgehoben
Und ein neues Leben brach an.
Ich erfuhr die innere Welt der Wirklichkeit.
Das Unsichtbare erfüllte meine Seele und mein Herz.
Ich badete in einer Flut unaussprechlichen Glanzes.
Sah das Selbst, Gott selbst, hinter allen Namen und Gestalten
Und erkannte, dass ich das Licht bin."
Swami Sivananda

Viele bezeichnen Swami Sivananda als einen der ersten "modernen" Gurus Indiens. Tatsächlich hat er Türen geöffnet, die vorher verschlossen waren. Das in Indien fast schon fanatisch gelebte "Guru-Bhakti" - die Verehrung des Lehrers, in dessen Folge der entwickelte Yogi gerne auf einen Thron gehoben wird und die Schüler (Anhänger) bedingungslos den wie auch immer gearteten Worten des Meisters Folge leisten, fand mit Sivananda eine neue Wendung. Er ließ sich nie mit "Maharaj", "Bhagavan" oder ähnlichen Ehrennamen betiteln. Und er öffnete die Tore des Ashrams für alle, die zu ihm kommen wollten, gleich welcher Kaste, Gesinnung oder welchen Geschlechts. Bis dato war die Yogaausbildung in der Regel den indischen Männern vorbehalten. Sivananda verschenkte seine Liebe und Lehre jedoch gleichermaßen an alle, die zu ihm kamen. Frauen lebten genauso im Ashram wie Bettler und reiche Geschäftsleute - sogar Gauner durften bleiben.

Er sagte dazu: "Gute Menschen sind ja bereits tugendhaft. Ich muss nur Verbrecher bessern und formen. Das ist meine besondere Aufgabe. Ein Verbrecher ist ein negativ tugendhafter Mensch. Doch auch er ist Krishna, und Liebe ist sein Wesen. Die Welt nennt mich einen Guru für Diebe und Spitzbuben." Als eines Tages ein halb verrückter Ashram Bewohner ein Attentat mit einer Axt auf Sivananda ausübte, war, obwohl die Axt den Meister nur um Haaresbreite verfehlte, keine Furcht oder

Reaktion des Yogis zu erkennen. Später brachte er dem Attentäter Speisen und Blumen und bedankte sich bei ihm für diese Prüfung.

Thought power – die Kraft seiner Bücher

Sivananda hatte jeden Tag eine bestimmte Zeit zum Schreiben vorgesehen. Er beantwortete auch alle Briefe am gleichen Tag, an dem er sie erhalten hatte. Wenn er Yogabücher schrieb, tat er das gerne in Englisch, welches er perfekt beherrschte. Dabei erntete er enorme Kritik von einigen "Guru-Kollegen". Yogatexte sollten ausschließlich in Sanskrit verfasst sein oder allerhöchstens in Hindi; aber doch niemals in Englisch. Die Engländer waren in dieser Zeit immer noch Indiens Besatzermacht. Sivananda sah das anders. Er sagte: "Wieviele Menschen können meine Bücher lesen, wenn ich sie in Sanskrit schreibe?" So entstanden aus seiner Feder ca. 200 grandiose Bücher über alle Aspekte des Yogas.

Bezüglich des Buchdrucks schrieb er einem Verlag: "Ich erwarte von den Verlagen keine Ertragsbeteiligung. Um die Arbeit voran zu bringen, bitte ich alle Verlage, mehrere Ausgaben meiner Bücher in verschiedenen Sprachen herauszugeben. Ich verlange kein Honorar. Ich gestatte allen Verlagen, meine Bücher zur weiten Verbreitung auf der ganzen Welt zu drucken, ob sie mir nun Prozente weitergeben oder nicht. Üblicherweise bekomme ich für 1000 gedruckte Exemplare 100 Stück. Diese verkaufe ich nicht und verdiene nichts daran, sondern verteile sie an alle bedeutenden Büchereien, Bildungs- und religiösen Einrichtungen. Andere gebe ich an Zeitungen zur Rezension. Das erweist sich als wirksamer Werbekanal. Die Auflagen sind schnell vergriffen und die Verlage verdienen dabei. Ich möchte, dass alle Erfolg haben."

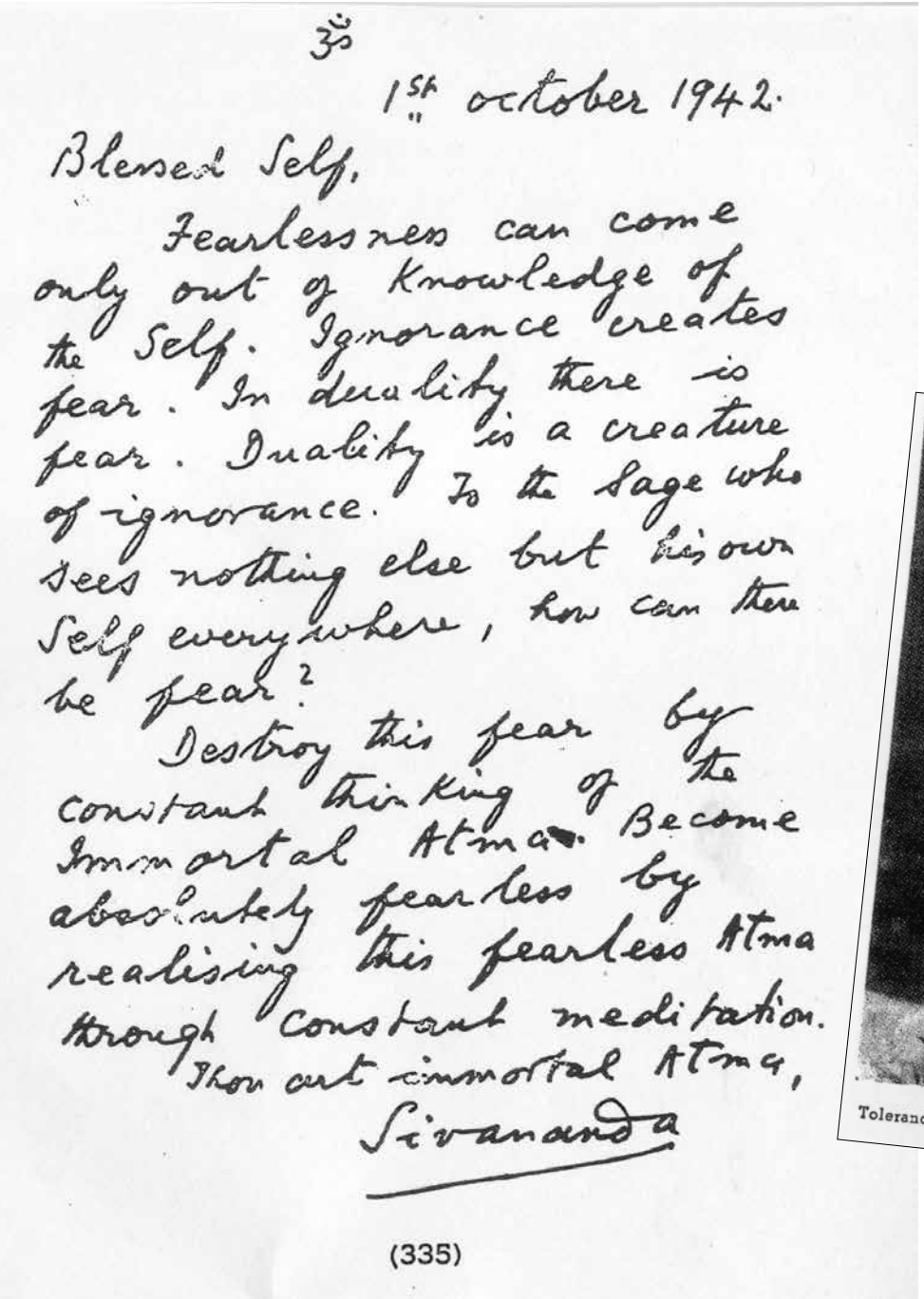
Sivanandas Erbe

In Rishikesh spürt man auch heute noch den Geist von Sivananda. Sein Ashram ist heute noch ein wunderschöner Platz, um Yoga und Meditation zu erlernen. Doch lebt auch heute ein neuer erleuchteter Yogameister in Rishikesh. Er heißt Pujya Swami Chidanand und tritt in die Fußstapfen Sivanandas. Als bedeutender "Vordenker" und "Umwelt-Aktivist" ist Pujya Swami in ganz Indien hoch angesehen. Er öffnet den Geist der Yogis und Ashrams, jetzt auch gesellschaftlich aktiv werden zu müssen. Der dringende Handlungsbedarf in Indien zu Themen wie Energieversorgung, Bevölkerungsexplosion, Umweltschutz etc., so Pujya Swami, bedarf keinen Aufschub mehr. Er sagt, dass die indische Politik zur Zeit derart korrupt ist, dass sie die Probleme des Landes nicht zu lösen vermag. Doch die Yogis sind frei, haben eine starke positive Gedankenkraft und teilweise auch finanzielle Mittel zur Verfügung. So organisiert Puyja Swami große interdisziplinäre Kongresse und legt wunderbare Konzepte vor, Indien und damit der ganzen Welt zu helfen. Vor ein paar Tagen hat er während der Kumbha Mela, dem großen Zusammenkommen der indischen Yogis, mit den jeweiligen Leitern der indischen Buddhisten, der Sikhs, der Moslems und der Christen eine weitbeachtete Konferenz zu seinen Umweltschutz-ideen organisiert. Seine Schriften und Konzepte sind revolutionär. Bis dato war es für Yogis nicht üblich, an der Gesellschaftsordnung mitzuwirken; sie sollten sich ausschließlich um spirituelle Belange kümmern. Puyja Swami betont, Indien hätte keine Zeit mehr, auf politische Entscheidungen vergeblich zu warten. Die Yogis mögen umdenken und nicht nur den "Schöpfer", sondern auch die "Schöpfung" verehren. Seine "Divine projects" findet man unter: **www.parmarth.com.**

Der berühmte Yogi Rishikeshs wird im Sommer erstmalig nach Berlin kommen und vom 13.-16. Juni das Berliner Yogafestival besuchen. Ihn zu treffen ist eine große Freude und eine wunderbare spirituelle wie menschliche Erfahrung.

Der Autor Stefan Datt (41) hat bereits relativ früh in seinem Leben den Fuß auf den Weg des Yoga gesetzt. 6 Jahre lebte er in den Sivananda Yoga Zentren und organisiert mit Miriam Kretzschmar im 9. Jahr das große Berliner Yogafestival (13.-16. Juni 2013). Zur Zeit läuft die Yogalehrer-Ausbildung mit Stefan und seinem Team von "Lernen in Bewegung e.V.". Außerdem betreibt er zwei physiotherapeutische Praxen in Berlin Wedding und Charlottenburg, in denen neben 12 Physiotherapeuten auch 3 Heilpraktiker arbeiten.

Weitere Infos: www.yoga-berlin.de (Yoga in Charlottenburg),
www.yogafestival.de (Berliner Yogafestival)
www.praxis-czech-datt.de (Physiotherapie, Atlaskorrektur etc.),
Telefon Yoga: 030/381 080 93, Telefon Physiotherapie: 030/494 3004


ॐ

1st October 1942.

Blessed Self,

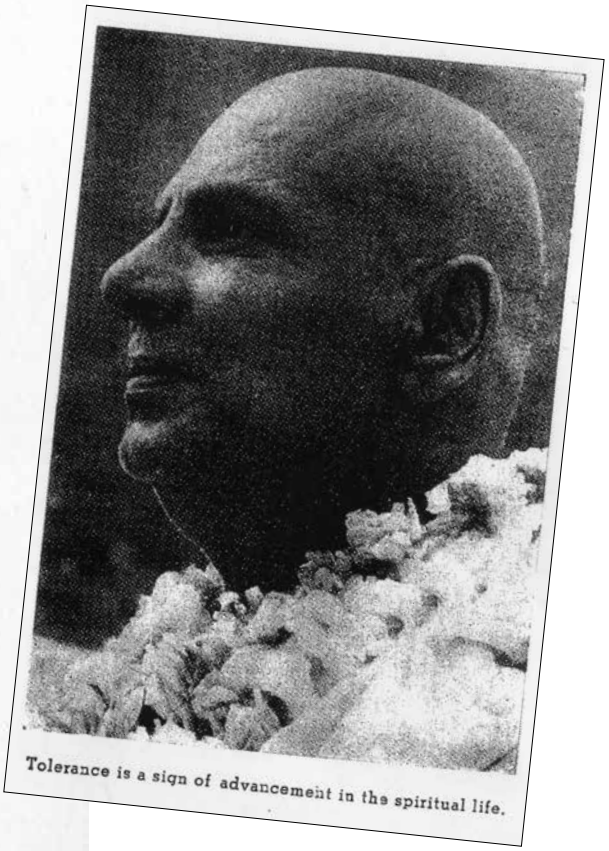
Fearlessness can come only out of Knowledge of the Self. Ignorance creates fear. In duality there is fear. Duality is a creature of ignorance. To the Sage who sees nothing else but his own Self everywhere, how can there be fear?

Destroy this fear by the constant thinking of the Immortal Atma. Become absolutely fearless by realising this fearless Atma through constant meditation.

Thou art immortal Atma,

Sivananda

(335)


Tolerance is a sign of advancement in the spiritual life.

„Yoga ist die Religion der Natur“

Grau ist alle Theorie: Durch Yoga-Asanas wird die spirituelle Philosophie der Energiebahnen und Chakren direkt erfahrbar.

Dr. David Frawley ist einer der renommiertesten und bekanntesten westlichen Gelehrten der vedischen Wissenschaften, vor allem des Yoga und Ayurveda. Der Autor zahlreicher Bücher reist seit vielen Jahren durch die ganze Welt, um das Licht dieses alten Wissens in den Herzen der Menschen zu entzünden. Im Gespräch mit ***Stefan Datt*** *gibt er Einblick in die zentralen Punkte seiner Philosophie.*

Stefan Datt: Mr. Frawley, was inspiriert einen Menschen, mit Yoga zu beginnen?

Dr. D. Frawley: Yoga hat viele Aspekte, und es gibt viele Wege, Zugang zu Yoga zu finden. Ich denke, dass die meisten westlichen Menschen von Yoga als einem Weg zu tiefem Wohlbefinden angezogen werden. Dass es viele Wege beinhaltet, nicht nur den Körper zu harmonisieren, sondern auch den Atem, den Geist, das Bewusstsein. Und es ist eine Form sehr entspannender Übungen. Es ist eine sanfte, freundliche Art, gut mit sich selbst und anderen umzugehen. Und es ist natürlich eine sehr alte Tradition mit reichhaltiger, großartiger Literatur und mit vielen Yoga-Meistern, die als Vorbild gelten.

Was hat Sie selbst zum Yoga gebracht?

Mein Interesse begann in den späten Sechzigern, als ich fast zwanzig Jahre alt war. Es gab damals immer mehr Yoga-Lehrer, und in der westlichen Welt begann man, sich für die Yogalehre zu interessieren. Ich hatte damals bereits philosophische Gedanken, und was mich darum wirklich zu Yoga hinzog, war das Interesse, mit den Lehren der großen modernen Yoga-Meister wie Yogananda, Aurobindo, Ramana Mahansh in Kontakt zu kommen. Die Erfahrungen des spirituell verwirklichten Meisters und die lebendige Lehre treffen hier gleichzeitig zusammen.

Damals waren Sie ungefähr achtzehn Jahre alt und damit noch recht jung...

Ziemlich jung ja – es war die Generation, die mehr mit dem spirituellen als dem physischen Yoga in Verbindung kam. Der physische Schwerpunkt des Yoga kam dann erst in den siebziger und achtziger Jahren.

Was war das Besondere, das mit Ihnen damals geschah?

Als ich herausfand, dass das Gesetz des Karma – von Ursache und Wirkung – das Leben wunderbar erklärte, da hat es „Klick“ gemacht! Das Besondere, was mir passierte, war, dass ich all die Lehren der Verkünder der Selbstverwirklichung aufnahm und begann, Kriya Yoga zu praktizieren – und tatsächlich hatte ich all diese innerlichen mystischen Erfahrungen, es war außerordentlich erstaunlich. Ich praktizierte ein paar Mantras und Atemübungen – und schon begann die großartige Erfahrung, das Körperbewusstsein zu verlassen, und die Energien bewegten sich die Wirbelsäule hinauf und hinunter. Da konnte ich feststellen, dass diese Erfahrung Wirklichkeit war und nicht nur irgendeine Übung.

Haben Sie eine persönliche Vorliebe in den Schriften der Yoga-Philosophie?

Wir arbeiten oft mit den Bhija Mantras, wie zum Beispiel den Mantras für die zehn Erscheinungsformen der Göttin. Eine Quelle der Inspiration sind immer noch Mantren wie Aham Brahma Asmi, Tad Twam Asi, Ayam Atma Brahma – Du bist Brahman, das Selbst, Du bist Das.

Wie kamen Sie zu dem umfassenden Wissen so vieler verschiedener Dinge aus der Indischen Kultur?

Vielleicht habe ich bei vielen Dingen mehr nachgeforscht als andere Leute. Wobei einiges Wissen einfach von der „anderen Seite“ des Lebens zu kommen scheint. Das erste Buch, das ich herausgegeben habe, behandelte meine Kommentare zu den Upanishaden. Und das hatte ich in meinen späten Zwanzigern geschrieben. M. P. Pandit, der Geschäftsführer des Sri Aurobindo Ashrams, ließ das Buch in Indien publizieren. Er sagte damals über mich, dass jemand, der solch ein Buch schreiben kann, schon in seinem vorherigen Leben damit zu tun gehabt haben muss, denn ein so junger Mann wie ich, der in Amerika geboren worden ist, könne nicht diese Kommentare zu den altehrwürdigen Upanishaden – und besonders zu den älteren und obskureren –schreiben, wenn er sich nicht auf ein Hintergrundwissen aus der damaligen Zeit stützen könne. Ich kann das nicht beurteilen. Ich tat einfach, was ich tun musste. Rückblickend ist mir dann allerdings aufgefallen, dass niemand in unserer Generation derart über diese Dinge geschrieben hat.

So kam das alte Wissen zu Ihnen zurück?

Na ja, für mich kommt dieses Wissen aus meinem Inneren heraus. Das Wissen kommt von innen, aus der Meditation, nicht von außen. Ich sage manchmal zu meinen Zuhörern, dass man zu allen Gedanken kommen kann, wenn man die Schlüsselprinzipien beachtet und darüber meditiert. Man muss nicht alle Einzelheiten in allen Büchern und Kommentaren lesen, weil die grundlegenden Einsichten in einem selbst liegen. Yoga habe ich hauptsächlich durch die Natur gelernt, denn im Yoga finden sich die Kräfte der Natur. Auch die Yoga-Asanas, die Übungen des Yoga, entwickelten sich aus der

Beobachtung der Tiere und sogar aus dem Abbild der Bäume. Yoga ist die Religion der Natur, die verbindet, integriert, zusammenfügt. Das beruht nicht auf einem persönlichen Dogma, einer Ideologie, einem Glauben. Es basiert auf dem Wissen, wie die Natur arbeitet.

Das Verstehen der Natur scheint für unser tägliches Leben absolut notwendig zu sein. Sie versuchen zu vermitteln, wie das traditionelle Wissen darüber in den modernen Alltag integriert werden kann.
Ja. Im Yoga erfahren wir eigentlich alles über unser tägliches Leben. Immer atmen wir, immer unternehmen wir etwas mit unserer Energie. Deshalb lernt man mit den Atemtechniken Pranayama, wie man atmet und die tieferen Energien des Lebens miteinander verbindet. Jeder Mensch vollführt ständig Bewegungen und Haltungen, und die Asanas, die Yoga-Übungen, sind ein ideales Mittel, mit sanften Bewegungen und Haltungen den Körper zur Ruhe zu bringen und somit auch den Geist. Erst Lösen von Spannungen, dann Energie, dann Meditation. Man denkt ständig über etwas nach, also warum soll man nicht lernen, seinen Geist zu nutzen, um größeren Frieden und tiefere Wahrnehmung zu erreichen. Mit Yoga kann man das erreichen. Ayurveda lehrt uns, welches die richtigen Nahrungsmittel für uns sind. Was das richtige Umfeld ist, in dem wir uns bewegen sollten. Die Lehren gelten für das ganze Leben und für alles, was wir tun. Sie helfen uns, die Jahreszeiten zu verstehen und die Stationen des Lebens: Jugend, mittleres Alter, das Alter und auch den Tod.

Sie sind nun zum ersten Mal in Berlin, und Sie haben das Berliner Yogafestival besucht. Welchen Eindruck hatten Sie?
Beim Yogafestival hatte ich viele Zuhörer, die mit höchster Konzentration meinen Ausführungen folgten. Meine Vorträge waren ziemlich komplex, und es war ja nicht gerade der Stoff für eine „Anfängerklasse". Ich sprach über Themen, die esoterische, tiefere und sehr komplexe Aspekte – ja sogar philosophische Dinge – behandelten. Und ich habe wirklich kaum jemanden den Vortrag vorzeitig verlassen sehen (lacht). Es war wirklich eine der größten Zuhörergruppen, die ich je hatte. Das gesamte Yogafestival war wunderbar mit seinen vielfältigen Angeboten.

Dr. Frawley, warum gibt es heutzutage so viele verschiedene Yoga-Richtungen und welche von ihnen eignet sich für wen?
Nun ja, zuerst muss man sagen, dass die meisten Leute unter verschiedenen Yoga-Arten die Asanas, die Übungen, meinen; und ganz offensichtlich können die Übungsmethoden da sehr zahlreich sein. Eine Person erfindet eine bestimmte Übungsfolge, eine andere Person erfindet eine leicht abgewandelte Übungsfolge. Eine Person legt mehr Wert auf Bewegungen, eine andere unterrichtet mehr die statischen Positionen. Die Möglichkeiten, unterschiedliche Stile zu unterrichten, sind sehr, sehr groß. Einer unterrichtet in einem sehr heißen Raum, ein anderer vielleicht in einem Baum... man ändert eine Kleinigkeit, und schon ist es ein neuer Stil, so geht das (lacht). Und dann gibt man dem ganzen einen Namen und ein Trademark. Man kann ausprobieren, was am besten zu einem passt. Ich kann nicht behaupten, alle Stilrichtungen zu kennen, und kann deshalb auch nicht sagen, was für wen am besten ist...
Die großen Yoga-Richtungen wie Jnana Yoga, der Yogaweg des Wissens, oder Bhakti Yoga, der Weg der Hingabe, werden sich nie ändern. Im Bereich des Hatha-Yoga gibt es natürlich viele Arten von Pranayama-Atemtechniken oder Meditation. In der modernen Welt muss man seinen eigenen Stil haben, um sich gut vermarkten zu können (lacht). Um also ein finanziell erfolgreicher Yogalehrer zu sein, muss man ein Markenzeichen schaffen. Im traditionellen Yoga gibt es wirklich keine Markenzeichen. Im traditionellen Yoga gibt es keine nach einer Person benannte Yoga-Stilrichtung.

Haben Sie auch etwas Neues erfunden?
Ich – etwas Neues erfunden? (lacht). Einige Sachen habe ich im Yoga und Ayurveda zusammengefügt – zum Beispiel die Idee, die Konstitutionsmerkmale, die Doshas[1] und die Gunas[2], miteinander in Beziehung zu setzen. Eine andere Sache, auf die ich viel Arbeit und Begeisterung verwendet habe, ist eine bessere und ausführlichere Erklärung zu finden von Prana, Tejas und Ojas, den verschiedenen Manifestationen der Energie, und wie die Anzeichen und Symptome dafür sind. Wir haben auch verschiedene Praktiken speziell für die Mantras und die Atemübungen entwickelt, obwohl das nicht alles in den Büchern steht. Ich versuchte, Dinge in der klassischen Art weiterzuführen und doch nicht unbedingt alles immer wieder unverändert zu wiederholen. Wir haben auch daran gearbeitet, westliche Heilkräuter mit ayurvedischen Konzepten in Verbindung zu bringen; hier versuchen wir also auch, innovativ zu arbeiten.

Gibt es eine Erneuerung alter Traditionen?
Ja, das ist so. Zumindest in dem Sinn, dass in den letzten Jahren viel mehr Interesse daran deutlich geworden ist. Man sieht mehr Menschen in den Tempeln, und die Pilgerreisen haben sehr stark zugenommen. Selbst die neue Mittelklasse in Indien scheint sich auf die Wurzeln zu besinnen, viel mehr als die vorherige Generation. Ich habe beobachtet, dass viele gute Bücher herausgegeben wurden über Astrologie und Ayurveda. Allerdings können wir auch beobachten, dass weniger große spirituelle Meister hervorragen, wie es zum Beispiel vor fünfzig Jahren der Fall war. Es gibt einen weit verbreiteten Mythos in Indien, dass die „alten Zeiten" so fantastisch waren. Und sie waren es auch! Nicht alle alten Zeiten ... aber manche der sehr alten Zeiten (lacht).

Wie sieht die Quintessenz Ihrer Arbeit und Ihrer Botschaft an die Menschen aus?
Ich würde sagen, dass Yoga und Ayurveda die allgemein verbreitete Lehre ist, die ihre Wurzeln in der Natur hat und auch in der göttlichen Prophezeiung. Es ist etwas, das jeden betrifft und auch für jeden fassbar ist. Es hilft zu dem Verständnis, wer du bist, wo du lebst, was du tust und wie du besser in Harmonie leben kannst. Jeder kann davon profitieren. Wir müssen uns nur mit offenen Sinnen damit befassen und bereit sein, es anzunehmen. Es gibt dabei kein Dogma, dem man folgen muss. Die Lehren zeigen dir, wie du dein Leben besser gestalten kannst, typgerecht nach den Doshas und der Lebensenergie, die um dich herum ist. Die Einteilung in die Ayurveda-Doshas ist kein Konzept, in das du gequetscht wirst. Und da wir uns mehr und mehr in die Richtung einer planetaren und globalen Gesellschaft bewegen, brauchen wir ein System der Medizin, das die ganze Natur widerspiegelt. Wir brauchen eine Annäherung an eine Spiritualität, die individuellen Spielraum lässt und nicht einfach einen Massenglauben verordnet. Das ist es, was Yoga anbietet. Neue Möglichkeiten, um das Leben zu erfahren, die Realität und die Wahrheit.

1) Erklärung siehe Artikel Welcher Yoga-Typ sind Sie?

2) Erklärung siehe Artikel über Yoga-Ernährung

David Frawleys engagierte Arbeiten sind sehr breit gefächert. Sie reichen von vedischer Astrologie und Yoga über Tantra, Vedanta und das beinahe unerschöpfliche Gebiet der Veden. Frawley ist Direktor des Instituts für Vedische Studien in Santa Fe, New Mexico.

Stefan Datt ist seit 1997 Physiotherapeut. Er praktiziert seit über 14 Jahren Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Aus seiner Idee, in einer gemeinsamen jährlichen Großveranstaltung, die Wissenschaft und Weisheit des Yoga zu feiern und bekannt zu machen, entstand das Berliner Yogafestival. Stefan Datt betreibt zwei physiotherapeutische Praxen in der Osloer Straße in Berlin-Wedding und in der Weimarer Strasse in Berlin-Charlottenburg. Seit fünf Jahren bietet er eine Yogalehrer-Ausbildung in Berlin, Hagen, Nürnberg an. Neuer Ausbildungsbeginn in Berlin: 17.1.2009
Tel. 030 - 381 080 93
www.praxis-czech-datt.de
www.yoga-berlin.de

www.yoga-berlin.de

Yoga & Physiotherapie

Yoga aus dem Blickwinkel eines Physiotherapeuten.
Yoga boomt; es praktizieren heute ca. 3 - 5 Millionen Deutsche Yoga. Warum ist Yoga so gefragt? Der Wunsch nach Beseitigung von Schmerzen ist wohl der eigentliche Auslöser, den ersten Schritt auf den traditionsreichen Weg des Yoga zu setzten. Dieser individuelle persönliche Schmerz betrifft häufig den Körper, wie z.B. Kopf- oder Rückenschmerzen, er kann sich aber auch geistig ausdrücken in Form von Angstzuständen, Depressionen o.ä. oder er äußert sich als "Weltschmerz" in dem Ringen nach existenziellen philosophischen Antworten.

Yoga gibt das Versprechen, diese Schmerzen lindern und heilen zu können. Die korrekte Ausführung und Anleitung von Yoga-Übungen sollte von einem erfahrenen Lehrer gelernt werden.

Bleiben wir bei einem Aspekt rein physischen Schmerzes. Wir können nicht leugnen: vor nicht allzu langer Zeit bewegten sich unsere Vorfahren auf allen Vieren. Die Aufrichtung des Menschen in die Vertikale brachte ihm eine Fülle von Vor- und Nachteilen.

Betrachten wir hier drei Nachteile des aufrechten Ganges: 1.) Die Wirbelsäule erfährt Belastungen, die z.B. durch langes Sitzen, Übergewicht usw. zu intolerablen Schmerzen führen können; 2.) der Kreislauf steht vor der Schwierigkeit, gegen die Schwerkraft arbeiten zu müssen; 3.) die Organe hängen in ihren Bändern und werden nach unten hin zusammen gedrückt.

Durch die Umkehrstellungen des Yoga (Kopf- bzw. Schulterstand) können diese Nachteile positiv ausgeglichen werden. Andere Yogaübungen fassen natürlich andere Ziele ins Auge.

zu 1.) Obwohl die Yoga-Stellungen, Asanas, nur einen Aspekt des Yoga darstellen, arbeiten sie in effektiver zielgerichteter Weise an der Wiederherstellung der inneren Statik, was die physiotherapeutischen Erkenntnisse und Forschungen der letzten Zeit bestätigen. Das Promotorium, der Übergang vom Kreuzbein zur Lendenwirbelsäule, unterliegt im aufrechten Stand maximalem Druck und stellt den Schlüsselpunkt der Wirbelsäule dar. Die hier liegende Bandscheibe ist besonders verletzlich. Die Umkehrstellungen lösen nun fast vollständig den Druck vom Promotorium und führen die Lendenwirbel in deren korrekte Lage zurück. Rückenschmerzen bessern sich oft schon in wenigen Augenblicken.

zu 2.) Wollen wir das gesamte Kreislaufsystem kräftigen, wenden wir uns seinem Ursprung zu, dem Herz. Das Gesetz nach Starling besagt, dass ein Muskel nur nach einer optimalen Vordehnung auch optimal arbeiten kann. Durch die Umkehrstellungen öffnen sich die Venenklappen in den Beinvenen. Der Kugelmuskel Herz wird durch das ihm frei zufließende venöse Blut wie ein Ballon aufgedehnt und kontrahiert daraufhin mit maximaler Kraft. Das Herz wird effektiv auf Ausdauer und Kraft trainiert. Dieses Prinzip aus Vordehnung und Anspannung bildet ein bestmögliches Herzmuskeltraining.

zu 3.) Die Physiotherapie und insbesondere die Osteopathie spricht davon, dass Organfehlstellungen (Dispositionen) Blockaden auslösen können, die sich über den Reflexbogen "Wirbel und zugehöriges Organ" manifestieren. Diese Blockaden wiederum verhindern einen korrekten aufrechten Gang, ein Teufelskreis.

Die Umkehrstellungen wirken nun den alters- oder krankheitsbedingten Organsenkungen entgegen und regulieren alle drei Rhythmen der Organbewegungen: die Eigenbewegung des Organs, die Bewegung verursacht durch die Atmung und den cranio-sacralen Rhythmus (Bewegung der Flüssigkeit, die das Gehirn und Rückenmark umgibt).

Uddiyana Bandha (Massage der Bauchorgane durch Kontraktion der Bauchmuskeln) hat eine vergleichbare positive Wirkung auf die Rhythmen der Organe.

Der Körper erhält die Chance, sich physiologisch neu und gesund zu strukturieren. Umkehrhaltungen erscheinen aus therapeutischer Sicht als sehr geeignet, oben genannte Beschwerden zu lindern und ihnen prophylaktisch entgegen zu wirken. Es gelten natürlich die Kontraindikationen, wie Bluthochdruck, Augenkrankheiten, Adipositas (Übergewicht), Halswirbelsäulen-Beschwerden zu berücksichtigen. Deshalb ist die Anleitung und Beratung durch einen kompetenten Yogalehrer und im Zweifelsfall auch die Beratung durch einen Physiotherapeuten oder einen guten Arzt wichtig.

© Stefan Datt

Heute ist mein Yogatag

Stafan Datt über die klassische Yogapraxis – ein Erfahrungsbericht

Yogalehrer Stefan Datt: „Liebe und Leichtigkeit..."

Heute Vormittag habe ich frei. Gestern bin ich mit leerem Magen früh zu Bett gegangen und habe beschlossen, heute eine schöne lange Yogapraxis wahr werden zu lassen, einen halben Tag zu schweigen und länger als sonst zu meditieren. An diesem noch unschuldigen Sonntag, dessen erste feine Lichtschleier meine Stirn erreichen, möchte ich gut und großzügig zu mir und meinem Körper sein, meine Vitalität und das klare Bewusstsein fördern. Es ist fünf Uhr. Ich werfe mir dreimal Wasser ins Gesicht „OM Gam Ganapathaye Namaha, OM Gum Gurubhyo Namaha, OM Aim Saraswatyai Svaha", schüttele mein Meditationskissen auf und setzte mich gen Osten. Es ist Bramamuhurtha, die stillste Stunde des Tages. „In den frühen Morgenstunden meditiere ich über das, was im Herzen als das SELBST leuchtet, über jene Wahrheit, die das Ziel aller großen Weisen ist. Ich bin nicht die Anhäufung der Elemente."

Meditation

Im festen Sitz, den Atem in Langsamkeit vergessend, empfange ich das erste Licht von Innen und Außen. Wie eine Flamme an einem windstillen Ort versinkt mein Geist in der Absichtslosigkeit des Nichtstuns, des inneren Beobachtens. Mein Rücken streckt sich von innen heraus in eine starke aufrechte Bahn. Muster, Farben, Bilder, Erinnerungen ziehen auf der Leinwand meines Geistes vorüber, hinterlassen aber heute kaum Spuren. Stille. Die Worte meines ehrwürdigen Meisters erklingen: „Nothing can touch you." Stille. Vogelgezwitscher. Stille. Mein Meditationsmantra beginnt selbständig in mir zu schwingen. Einst hatte meine spirituelle Lehrerin es mir, unsere Köpfe unter einen Tuch verborgen, in einer feierlichen Zeremonie weitergereicht. Zu selten erinnere ich mich dieser heiligen Silben. Doch jetzt ist es für einen unbeschreiblichen Augenblick das einzige, woran sich mein Geist noch festhalten möchte. Zeit und Raum vergehen. Frieden. Stille. „In den frühen Morgenstunden singe ich das Loblied dessen, das für Verstand und Worte unerreichbar ist. Das, was die Schriften mit den Worten „nicht dies, nicht das" bezeichnen, ist ungeboren und unveränderlich."

Yogapraxis

Plötzlich ist alles wieder da, die Luft in meinen Lungen, das Gewicht meines Körpers auf dem Kissen, das jetzt schon helle Licht des Tages und die laut miteinander singenden und plappernden Vögel. Ich atme tief ein, mein Hals erscheint mir viel länger, als ich das gewohnt bin. Dann rolle ich von meinem Kissen auf die Yogamatte. Langsam strecke ich die schmerzenden Knie und dehne vorsichtig meine Beine. Danach bewege ich meinen Körper so, wie er es gerade verlangt. Ich atme und erinnere mich aus dem Nichts heraus an eine so lustige Begebenheit, dass ich erst grinsen, dann laut kichern muss. Der Kopfstand fällt mir danach leicht. Ich fokussiere mich auf das Kronenchakra, auf ein rosa Licht und das Mantra „Soham". Im Schulterstand übe ich Mula Bandha, den Apana-Energie Verschluss vom Beckenboden ausgehend. Jalandhara Bandha, der Prana-Energie Kinnverschluss wird im Schulterstand von der Asana selbst erzeugt. Die langsame und subtile Atmung ist der Anker, den mein Geist braucht, um im jetzigen Moment weiterhin still zu bleiben und tief zu entspannen. Die nächste Übung, *der Pflug*, der in der Farbe blau auf das Vishuddha Kehlchakra wirkt, gelingt mir schlecht, wie immer am Morgen. Ich erinnere mich der Unbegrenztheit meines Seins und der Begrenztheit meines Körpers und übe mich in Akzeptanz. Die Fisch-Stellung mit einem

hellen strahlenden Grün im Herzchakra könnte ich für alle Ewigkeit halten, so gut und leicht erscheint sie mir heute. Der Geist greift sich das energetische Muster der Yogastellung, die Stellung der Chakras zueinander und die Druckpunkte auf den Nadis, den Meridianen. Auch in der Vorwärtsbeuge und ihrem roten feurigen Licht im Sonnengeflecht kann ich wunderbar weiter meditieren. Drehsitz und Dreieck ziehen, ja bitten förmlich, die vitalen Kräfte meiner Energiehülle, nun durch das ganze System und durch die befreiten Chakras von unten zum Kopf hin zu strömen. Ich schlüpfe in die Rolle des Beobachters, Sakshi Bhav, und lasse meinen Körper so lange in den Yoga-Übungen anspannen und entspannen, wie er möchte. „Nothing can touch you".

„Gesundheit ist Reichtum -
Geistiger Frieden ist Glück -
Yoga zeigt den Weg."
Swami Vishnu Devananda

Atemübungen und Yoga Nidra

Dann setzte ich mich wieder auf mein Kissen, die Sonnenstrahlen kitzeln mir die Nase. Auch meine geliebte Übung der Wechselatmung darf sich heute so oft wiederholen, wie sie und ich mögen. Linkes Nasenloch ein, Bandhas setzen, Atem halten und entspannen. Kein Zählen, keine Zeit, kein Mantra, hier hat mein Geist einfach frei. Nichts, was er tun, nichts, was er denken müsste. Rechts fein und lange ausatmen, in fast unerträglicher brisanter Langsamkeit die Lungen so vollständig leeren als möglich. Rechts gefühlvoll Energie schöpfen… „Wer bin ich - wer ist mein Geist - was ist die Stille - was ist Energie - was ist Bewusstsein?" Fragen und Antworten werden Runde für Runde klarer. Im darauf folgenden Bastrika Pranayama, der heftigen ‚Blasebalgatmung' und dem langen Atemanhalten, erklärt sich mit steigender inneren Vitalität, ‚Bewusstsein' ein Stückweit selbst.

Für Yoga Nidra, den ‚Schlaf der Yogis' strecke ich erst meine Beine und dann mich selbst aus und decke mich großzügig und warm zu. Ich schicke eine Welle der Entspannung durch meinen Körper, löse Spannungen, wo immer ich sie noch finde und lasse mich ins große Ganze los.

Küche und Bad

Irgendwann lande ich wieder in meinem Körper. Ohne auf die Uhr zu schauen gehe ich in die Küche und stelle einen Topf mit weichem Wasser auf den Herd. Das Wasser soll 20 Minuten kochen und dadurch die Fähigkeit erhalten, Ama, also Schlackestoffe, aus dem Körper zu lösen und abzutransportieren. Während das Wasser köchelt, singe ich die Shanti Mantras und einige Kirtans am Harmonium. Schließlich danke ich dem Himmel für die wohltuende Morgenpraxis und wünsche allen Wesen Liebe und Heilung, die das gerade gut gebrauchen könnten. Zähneputzen, Nasendusche, Zungekratzen, Einölen, das volle Programm im Bad. Ich trinke ein großes Glas abgekochtes Wasser, dann schlage ich ein Kapitel der Baghavad Gita auf und versuche mir seinen Inhalt zu merken. Ich drücke zwei Zitronen und ein Stückchen Ingwer aus und trinke beides mit abgekochtem Wasser. Dann häute ich Mandeln und mahle sie mit Wasser, Kardamom und Pfeffer zu einer feinen Mandelmilch. Mit zenbuddhistischer Achtsamkeit schnippele ich mir einen Obstsalat, den ich mit Quinoa verspeise. Nun plane ich meinen Tag, wobei ich darauf achte, weitere kleine Zeiten und Gelegenheiten für mehr Meditation und Yoga freizuhalten. Ich schreibe in mein Gedankenbuch und finde schöne Affirmationen für den Tag: „Liebe und Leichtigkeit, Lachen und Licht – Die Welt ist ein Traum, hänge Dich nicht an Dinge und Gedanken – Sei gut, tue Gutes". Ich übe zwei Seiten Likhitha Japa, das Schreiben eines Mantras mit voller Aufmerksamkeit und Hingabe. Später werde ich versuchen, meine Arbeit als Karma Yoga zu betrachten und unverhaftet zu erkennen, was das ‚allgemeine Wohlbefinden' meiner Mitmenschen verbessern könnte. Zum Abend plane ich ein basisches Wannenbad und eine Marmapunkt-Massage mit Sesamöl auf den vitalen Akupressurpunkten des Körpers.

Zwar ändert die spirituelle Praxis nichts an der letzendlichen Wahrheit, die hinter allen Dingen liegt, doch werden wir uns ohne eine persönliche regelmäßige Yogapraxis dieser Wahrheit, wenn überhaupt, wohl nur sehr langsam bewusst werden.

Der Autor **Stefan Datt** ist selbständiger Heilpraktiker für Physiotherapie, Atlaswirbeltherapeut, Yogalehrer und Veranstalter des Berliner Yogafestivals – weitere Infos zur Arbeit des Autoren auf www.stefan-datt.de, www.yoga-berlin.de, www.physio-charlottenburg.de, www.atlaskorrektur-berlin.de, www.yogafestival.de

Welcome Home in OM

„Na, dann halt einfach mal die Luft an…“

Atemwege zur Entfaltung der inneren Energie
Nachdem wir neun Monate lang mit Sauerstoff durch die Nabelschnur der Mutter versorgt worden sind, durchtrennt die Geburtshelferin nach unserem „Ausschlüpfen“ unsere wichtigste Verbindung und lässt uns mit der mit Wasser gefüllten, eingefalteten Lunge nach Luft ringen. Der erste Atemzug braucht etwa viermal so viel Kraft, wie jeder folgende. Das Blut schießt in unsere ruckartig geweitete Lunge, es bilden sich zwei Herzkammern und einige Adern werden zu Bändern.

„Es atmet der Mensch - nicht nur das Zwerchfell, nicht nur die Lunge, nicht der Bauch. Es atmet der Mensch!“
Prof. Graf Dürckheim

Nun gilt es an erster Stelle, das Gewicht des Körpers zu ertragen und in die Schwerkraft auszurichten. Eine Körperhaltung, die es der Atmung erlaubt, so frei und tief wie möglich zu fließen, muss entdeckt werden und wird sich kontinuierlich verbessern. Später, wenn der Körper gereift ist, wird die Körperhaltung und die ihr entsprechenden Atemmuster, unser Leben zu einem großen Teil bestimmen.

Atme ich – oder atmet es mich?
Wenn wir uns des eigenen Atems bewusster werden, können wir dessen Verbindung zu unserer momentanen Körperhaltung und unserem gegenwärtigen Geisteszustand leicht beobachten. Alle drei Faktoren bedingen einander und können willentlich verändert werden.

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre eigene Atmung nachzudenken:
1. Atme ich überwiegend mit Brustkorb-Bewegung?
2. Empfinde ich meinen Atem häufig als flach oder oberflächlich?
3. Atme ich in Ruhe häufiger als 14 x pro Minute?
4. Bin ich zu oft müde oder sogar morgens immer wieder unausgeruht?

Haben Sie eine Frage mit „Ja“ beantwortet, könnte eine leichte regelmäßige Atempraxis von großen Nutzen für Sie sein. Machen Sie am besten gleich mit.

„So wie wir Löwen und Elefanten Schritt für Schritt zähmen, so sollen auch Atem und Prana unter Kontrolle gebracht werden“
Hatha Yoga Pradipika 2/15

Beginnen Sie damit, Ihre Körperhaltung immer wieder zu korrigieren und beobachten Sie, wie sich Ihre Atmung verändert. Üben Sie im Sitzen, Stehen und Gehen, den Atem bis tief in den Unterbauch strömen zu lassen und mehr Luft als gewöhnlich auszuatmen. Hören Sie damit auf, in fordernden Situationen flach zu atmen und „verbrauchte“ Luft in den Atemwegen hin-und her zu schieben, sondern atmen Sie gerade dann lange und entspannt aus. Nehmen Sie sich einmal am Tag mindestens 5 Minuten Zeit, um sich zu setzten und den Atem entweder einfach so weit zu verlangsamen, wie es Ihre Tagesform und Kapazität zulässt oder üben Sie einige Runden Wechselatmung. Hierfür atmen Sie ein, schließen das rechte Nasen-

loch mit dem rechten Daumen und atmen links aus. Nach der dann folgenden Einatmung auf der linken Seite schließen Sie beide Naselöcher und halten den Atem so lange an, wie es sich gut anfühlt. Die nächste Ausatmung ist rechts und sollte so leise sein, dass Sie sie selbst kaum hören können. Nach der Einatmung rechts halten Sie den Atem und atmen sehr langsam links wieder aus. Wiederholen Sie die Wechselatmung, solange es sich gut anfühlt.
Das regelmäßige Praktizieren dieser kleinen einfachen Übung bringt großen Nutzen auf verschiedenen Ebenen des Lebens. Durch das verlangsamte Atmen und das Atemanhalten kann der Energiekörper erheblich mehr Energie aufnehmen und diese harmonisch verteilen. Der Geist wird konzentrierter und genießt ein neues Gefühl von „Selbstbewusstsein" und innerer Kraft. Dadurch wird er stabiler und befreit sich von der negativen Beeinflussung durch äußere Faktoren, wie die Laune anderer Menschen, das Wetter oder den Lauf der Planeten. Das Geheimnis der Übung ist ununterbrochene Konzentration.

Zeige mir wie Du atmest und ich sage Dir, was Du denkst
Sollte man ein wachsendes Interesse an den Atemtechniken des Yoga entwickeln, stehen dem Yogi mannigfache Atemübungen zur Verfügung, die in einer bestimmten Reihenfolge und unter einer meisterlichen Anleitung, rasch kräftige Wirkungen auf Körper und Geist erzielen. Ich selber habe mein Faible für den kontrollierten oder bewegungslosen Atem im Himalaya entdeckt, wo die Luft frisch, die Atmosphäre rein und der Geist im Anblick der gigantischen Berge entspannt ist. Dort, wo die Sinne kaum Aufregung finden, durfte ich dem eigenen Atem eine Weile lauschen. Mehrmals saß ich einige Wochen in Uttarkashi oder dem magischen Gangotri am Gangesufer und hab mich täglich 12 - 14 Stunden freundschaftlich in den eigenen Atem versenkt. Der Atem ist das Tor zu einer subtileren Wahrnehmung unseres Selbst und verbindet uns so direkt mit der Quelle aller Energie. In dieser Verbindung erkennt der Yogi seinen Körper, seine Gedanken, die sich stetig verändernde Welt und alles, was erschaffen ist, als ein- und dieselbe Energie. Dieses Prana, welches alles durchdringt, ist unzerstörbar; es ist lebendiges Licht, Liebe und Akzeptanz und lässt denjenigen, der das Prana und sich selbst kennt, in vollkommener Zufriedenheit wunschlos glücklich sein. Alles ist Prana, doch Stille ist Das. Wenn doch Alles *in* mir ist, habe ich kein Interesse mehr, Dinge oder Situationen besitzen oder verändern zu wollen, denn alles, was existiert, ist „mein" Wesen und „meine" Energie. Wer den Atem beherrscht, beherrscht den Geist; wer den Geist beherrscht, beherrscht die Welt.

Tips für eine lebensbejahende Atmung:

1. Fühlt sich Ihr Atem vom physischem Körper zu oft eingeengt oder unterdrückt? Wie ist es beim Sport? Es gibt Menschen, die bereits Schmerzen haben, wenn sie nur tief einatmen.
2. Sollte das der Fall sein, beginnen Sie am besten mit einer regelmäßigen Yoga-Asana- Praxis, um die verkürzten Muskeln wieder auf Länge zu bringen. Falls die Yoga-Praxis die eine oder andere Blockierung und Verspannung nicht zu lösen vermag, empfehle ich den Besuch bei einem kompetenten Physiotherapeuten. Dieser kann die Struktur des Körpers, sprich das Skelett und die umliegende Muskulatur von Fehlstellungen (z.B. innerhalb der Wirbelsäule, der Kreuzbein- oder Kopfgelenke) und verspannten und verkürzten Muskeln befreien.
3. Zur Stärkung des gesamten Atemorgans oder bei einer bereits bestehenden Atemschwäche, werden vier Heilkräuter als großartige Naturarzneimittel empfohlen:

- **Tulsi** wird im Ayurveda zur Reinigung der Lunge eingesetzt. Das indische Basilikum gilt als heilige Pflanze und wächst in fast jedem indischen Tempel.
- **Bala** ist ein weit verbreitetes ayurvedisches Kräuter-Tonikum, das das Herz-Kreislauf-System sowie das Atem- und Nervensystem positiv beeinflusst.
- **Zitronenschale** wird in der chinesischen Medizin dazu verwendet, die Lunge von überschüssigem Schleim zu befreien.
- **Ginseng** gilt als Stärkungsmittel für die Lunge und die Nebennieren. Es kräftigt das Immunsystem und stärkt den Organismus im Ganzen.

4. Frauen mit einer angestrengten Atmung, sollten bitte daran denken, den Eisenspiegel im Blutbild kontrollieren zu lassen; besonders dann, wenn sie viel schwarzen Tee oder Kaffee trinken.
5. Sollte der Atem aufgrund einer unangenehmen oder erschreckenden Lebenssituation außer Kontrolle geraten sein und den Geist mitreißen, versuchen Sie bitte folgende kleine Übung: Zählen Sie bei den nächsten 5 Atemzügen bei jeder Ein- und Ausatmung bis vier. Zählen Sie aber rückwärts, was eine viel höhere Konzentration des Geistes verlangt: 4-3-2-1. Atem und Geist werden ruhig und entspannt.
6. Letztendlich stoßen wir mit unseren Atemübungen immer wieder verborgene Türen auf, was uns Schritt für Schritt unserem wahren Wesenskern näher bringt. Durch die Beherrschung des Atems erlangt der Übende *Siddhis* – hochentwickelte geistige Fähigkeiten. Diese sind für ihn Leitpfosten auf der Straße zur Befreiung. Als voll erblühter Yogi, seiner Selbst in allem und jedem bewusst und frei von den Angriffen der Gegensatzpaare der Natur, erlebt der Wissende die Welt mit ihrem steten Wandel als großartige und letztendlich liebenswerte Schöpfung. Sich selbst erkennt er als die eine Kraft und das eine Bewusstsein, das alles verbindet – unzerstörbar, unsterblich, nicht von dieser Welt, aber eins mit allem.

Solange wir den wichtigen Zustand des Überbewusstseins nicht erreicht haben, mögen wir die Übungen von Yoga und Meditation nicht aufgeben. Egal, wo wir gerade stehen – es ist der richtige Moment zu praktizieren. Der gleiche alte Geist lauert darauf, uns mit überholten Denkmustern zu belasten. Eben genau diese menschliche Inkarnation ist eine große Gnade und eine wunderbare Chance, die höchste Realität im Hier und Jetzt zu erkennen.
Hari OM Tat Sat

Stefan Datt
Es ist mir eine Freude, jeden Morgen aufzuwachen. Im Herzen spüre ich deine und meine Liebe und die Wahrheit, die sich in uns verkörpert. Alles und jeden durchdringt die gleiche Kraft, die auch mich so häufig glücklich und zufrieden macht. Ich möchte nicht gesteltzt oder angeberisch klingen, doch die Realität ist einfach unausweichlich, und eine gesunde Freude ist anscheinend doch die Essenz unseres Seins. Ich bin seit 1996 Yogalehrer und habe 6 Jahre im Ashram gelebt und dort Yoga und Meditation praktiziert. Das Berliner Yogafestival kam zu mir, und Miriam und ich geben unser Bestes, diesem himmlischen Auftrag gerecht zu werden. Nach meiner Zeit im Kloster haben wir nicht nur dem Yogafestival und dem „higher spirit" gedient, sondern auch zwei Physiotherapie- und Naturheilkunde-Praxen sowie seit kurzem auch ein gemütliches Café in Berlin etablieren können. 12 ausgezeichnete Physiotherapeuten und 3 Heilpraktiker behandeln bei uns auf höchstem Niveau. Als erster in Berlin korrigiere ich mit der Atlasreflex-Methode den ersten Halswirbel im Zusammenhang mit Migräne und Schwindelbeschwerden. Yoga und kompetente Behandlungen physischer Beschwerden sind mein Leben. Und doch versuche ich nie zu vergessen, dass Yoga heißt, die Welt als den Traum zu erkennen, der uns die wechselhaften Geschehnisse der Welt lebhaft vorspielt. Die Wahrheit liegt jenseits der Gedanken. Mit dem diesjährigen Festivalprogramm erreicht das Berliner Yogafestival eine neue Stufe, da sehr spezielle Yogis und weise und interessante Menschen nach Berlin kommen, die wir im Westen noch nie gesehen haben. Ihnen und Euch wünsche ich ein grandioses, inspirierendes und vor allem fröhliches Yogafestival 2013.
www.praxis-czech-datt.de,
www.yoga-berlin.de

Mantra Yoga

Frequenzen, die das Licht entzünden

Devanagari, die Sprache der Götter, besser bekannt als ‚Sanskrit', gilt als die älteste Sprache der Menschheit. Und das nicht, weil man sich mit den Ägyptern oder Äthiopiern streiten möchte, welche Sprache die ältere sei, sondern weil das Sanskrit aus dem Mensch selber entstanden ist.

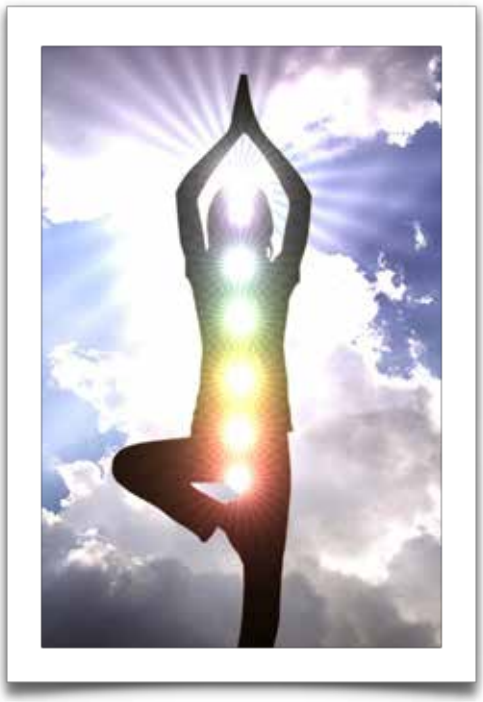
Das Devanagari Alphabet

Das Sanskrit Alphabet besteht aus 50 Buchstaben oder Silben, also circa doppelt so viele, wie im deutschen Alphabet. In Indien gibt es einen eigenen Berufstand, dem die Pflege und die Wacht über das Sanskrit, die heiligen Texte und die Sanskrit-Mantras obliegt: die ‚Pandits'. Diese sind grandiose Kenner der Schriften und hüten das Feuer der mächtigen Klangbilder der Sanskrit-Mantras. Das Erlernen der ‚Sprache der Götter' beginnt mit der Lautformung der 50 Buchstaben im Mundraum, denn diese deckt alle Möglichkeiten der Klangbildung von Mund und Zunge ab; von den offensten Lauten wie ‚A und O, zu Zungenanstößen am Gaumen an allen verschieden möglichen Positionen bis zu den geschlossensten Lauten wie ‚M und N'. Der universelle Klang AUM oder OM spiegelt das gesamte Klangspektrum wider. Alle Sankrit-Mantras beginnen mit OM, der Urschwingung.

Die inneren Klänge

Der menschliche Energie-Körper besteht aus 72.000 Energiebahnen oder ‚Nadis' und deren mannigfachen Kreuzungspunkten, den Chakras. Entlang der Wirbelsäule befinden sich die sechs beziehungsweise sieben Hauptchakras, die Lebensenergie für verschiedene körperliche, psychische und transzendente Aufgaben speichern und bereitstellen. Als symbolische Darstellung der Chakras findet man häufig Lotusblüten bestimmter Farbe und mit angedeuteten Blütenblättern. Die Anzahl der Blütenblätter zeigt an, wie viele Nadis sich in dem jeweiligen Chakra kreuzen:

1. Muladhara Chakra - Wurzelchakra - 4 Blätter - 4 Nadis
2. Svadhistana Chakra - Sakralchakra - 6 Blätter - 6 Nadis
3. Manipura Chakra - Solar Plexus - 10 Blätter - 10 Nadis
4. Anahata Chakra - Herzchakra - 12 Blätter - 12 Nadis
5. Vishuddha Chakra - Kehlchakra - 16 Blätter - 16 Nadis
6. Ajna Chakra - drittes Auge - 2 Blätter - 2 Nadis
(7. Sahasrara Chakra - Kronenchakra - 1000 Blätter - 1000 Nadis)

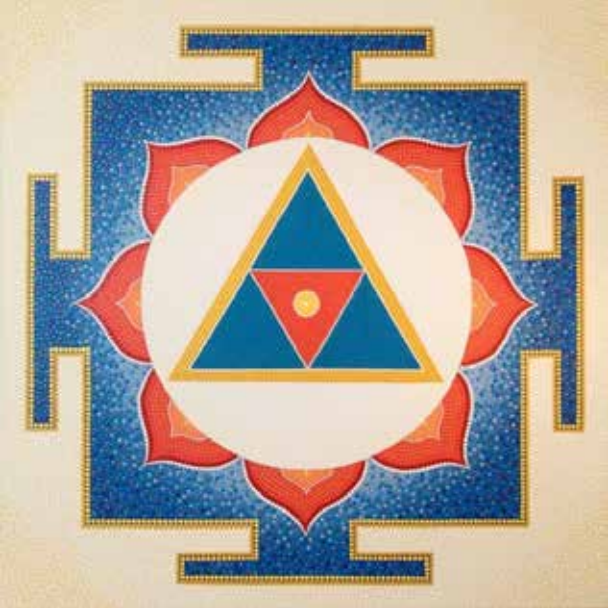


Zählt man nun die sich in den Haupt-Energiezentren kreuzenden Nadis der ersten sechs Chakras (das siebte liegt bereits jenseits der materiellen Welt) zusammen, erreicht man die Zahl 50. Diese korrespondiert mit den 50 Buchstaben des Sanskrit Alphabets. Wenn das Prana, die Lebensenergie, durch eine Energiebahn fließt, erzeugt dies eine Schwingung, eine Welle vergleichbar einem elektrischen Impuls oder einer angezupften Gitarrensaite. Jede Welle lässt sich physikalisch in Form von Licht und Klang darstellen. Nun haben die Rishis, die alten Yogameister im Himalaya in ihren tiefen Meditationen und überbewussten Zuständen den Energiekörper sehr genau studiert und die fließende Energie in den Nadis ‚hören' gelernt. Sie artikulierten die Energiebewegungen und formten die 50 Sanskritsilben, Klänge, die die Schwingungen der Nadis ausdrücken. Werden nun die Silben des Sanskrit-Alphabets in energetische Muster zusammen gesetzt, oder zusammen gesetzt gehört, entstehen Mantras, oder in Klang gegossene energetische Muster.

Sanskrit Mantras

Sanskrit-Mantras bestehen aus unterschiedlich vielen Silben und aktivieren demnach bestimmte energetische ‚Fließmuster' in den 50 Haupt-Nadis. Man kann sagen, ein Mantra gleicht einem energetischen Stempel, den der Praktizierende auf seinen Energiekörper prägt. Jetzt wird klar, warum die Mantrayogapraxis die häufige Wiederholung eines

Mantras betont: der Stempel wird wieder und wieder auf den Energiekörper geprägt, sodass dieser eine neue Form oder ein bestimmtes Muster bildet. Da unser Geist direkt mit dem Energiekörper verbunden ist, beeinflussen und spiegeln sich beide ineinander. So entwickelt jedes Mantra, sei es laut gesprochen, gesungen, geflüstert oder gedacht eine spezifische Wirkung auf das Prana und damit auf den Geist. Im Yoga, dem Weg zu Erkenntnis und innerem Frieden, werden von altersher Meditations-Mantras benutzt, um den Geist ohne Umwege in eine meditative rezeptive und ausgeglichene Schwingung zu versetzten. Und obwohl alle Mantras Dich der Selbstverwirklichung näher bringen, kann der Charakter der verwendeten Mantras sehr unterschiedlich sein. So führt Dich das eine Mantra in ein buntes Leben der Schönheit, der Kreativität und der gelungenen Beziehung zur Welt, und ein anderes Mantra entwickelt in Dir den Geist der Entsagung alles weltlichen, der Askese und den Wunsch nach tiefer Meditation. Die Intensität oder Tiefe des Leben kann durch alle klassischen Sanskrit-Mantras bereichert werden. Schön kann es jedoch auch sein, wenn wir uns für ein persönliches Mantra entscheiden, dass uns im Leben begleitet und eine Kraft an unserer Seite bildet, die immer dann benutzt werden kann, wenn das Leben von uns eine gesteigerte Aufmerksamkeit, mehr Ruhe oder mehr Lebenskraft verlangt. Die Wahl und die Einweihung in ein persönliches Mantra sollte mit einem vertrauenswürdigen Yogalehrer besprochen werden und eine starke Flamme der ‚Linie der Lehrer' weiterreichen.



Spezielle Mantras

Letztendlich kann man über das richtige artikulieren verschiedener Mantras spezielle Wirkungen und Fähigkeiten in sich entwickeln. So gibt es ayurvedische Mantras, die in der Medizin zur Heilung eingesetzt werden, auch zu bestimmten Körperteilen oder Organen. Es gibt Mantras, die im Jyotish, der vedischen Lehre des Lichts, also der Astrologie, eingesetzt werden, um planetarische Einflüsse auszugleichen. Es gibt sogar Mantras in der ‚schwarzen Magie' oder

Mantras für bestimmte Tages- oder Jahreszeiten. Einst traf ich in Indien einen yogischen Koch, der mit Mantras kochte. Er erklärte mir, das jeder Arbeitsschritt, das Waschen, das Schneiden, das Feuer entzünden, das Rühren usw. sowie jedes Lebensmittel, die Kartoffel, der Reis, ein eigenes Mantra hat, eine korrespondierende Schwingung, die er benutzt um den Eintopf, förmlich die ‚Mantra-Suppe' energetisch aufzupeppen.

Nada Yoga

Doch Nada Yoga, der Yoga des Klangs, kann noch mehr. Nada Yoga ist das sich vollständige Vertiefen in erhebende Musik. Der Nada Yogi verbindet seinen Geist mit den Schwingungen der Musik, die er hört oder spielt und verschmilzt dermaßen mit den Klängen, dass er die Welt und sich selbst vergisst und Eins wird mit dem großen Ganzen. Swami Nadabrahmananda ist ein leuchtendes Beispiel eines selbstverwirklichten Nada Yogis. Sogar wissenschaftliche Tests zeigen, dass Swamiji beim Spielen der Tablas über einen längeren Zeitraum vollständig aufhört zu atmen und seine Energie wohl aus der Quelle des Lebens direkt beziehen muss. Jeder von uns kennt die glücklichen Momente von berauschender Musik und Tanz. Werden diese jetzt mit den Sanskrit Mantras kombiniert sind wir im vollen ‚Parabhakti', der höchsten Hingabe an die Schönheit der Klänge und die Energie des Lebens.

Die Nada Yoga Erfahrung

Der Yoga der Klänge erreicht Dein Herz im Sturm. Es gibt kein Halten. Gute und schlechte Gedanken können nicht am Geist haften bleiben. OM.

Das mächtige Singen, der ergreifende Klang, der entrückte Vorsänger und die begeisterte Schar der Nachsänger, der tosende Ozean der Lebensfreude, das rollende ‚R', das summende ‚M', das öffnende ‚A', eine Kraft. RAM.

Das leise Singen, leiser werdend, nach innen singend, sich zurückziehend in Wellen und Weiten, das Hören der Gedanken, das Hören der Zimbeln und Flöten, ist die Auflösung des Geistes. Alles ist Eins, Alles ist Klang. OM.

Stefan Datt

Die Friedensbotschaft im Yoga

aus einem Vortrag von Stefan Datt

Der Planet Erde ist seit dem Erscheinen der Menschheit ein steter Ort von Krieg und Gewalt. Vieles in der Geschichte dreht sich um Kriege und Schlachten, um Waffenruhen und Friedensverträge. Beständig diskutieren Menschen über Frieden und Wege, ihn zu sichern. Krieg und Frieden sind psychologische Themen. Sie entstehen im Geist. Sie entstehen in jedem einzelnem Individuum. Die Friedensbotschaft im Yoga ist anders: Sie ist eine spirituelle Botschaft.

Zuerst gilt es, für sich klarzustellen, ob man überhaupt an einer spirituellen Botschaft interessiert ist. Eine spirituelle Botschaft geht über den Bereich des weltlichen Verstandes hinaus und beschäftigt sich mit der Natur der Seele. Aber – gibt es denn überhaupt eine Seele und habe ich eine Seele? Im Yoga denken wir nicht an die Seele, denn wenn sie etwas ist, was wir haben können, wäre es demnach auch möglich, sie zu verlieren. Doch die Seele ist das, was Du bist, nicht das, was Du hast. In diesem Moment zerkrümelt das Wort ‚Seele' zu Sternenstaub – man könnte sie jetzt auch einfach ‚ich selbst' nennen. Wollte man dieses Selbst beschreiben, welche Eigenschaften würde man damit verbinden? Licht, Reinheit, Weisheit und wunschlos glücklich sein, ja … aber sicher auch Freiheit und Frieden. Ich selbst bin also Freiheit und Frieden. Und in diesem Frieden bin ich wunschlos glücklich.

Was heißt ‚wunschlos glücklich sein'? Bedeutet es, dass wir glücklich sind, wenn wir alle Wünsche erfüllt haben? Ich denke, das haben wir alle schon versucht und sind daran gescheitert. Ein Wunsch ist wie Feuer. Indem man den Wunsch erfüllt, gießt man Öl ins Feuer. Dadurch werden neue und größere Wünsche produziert. Oder sollen wir uns gar nichts mehr wünschen? Das klingt nicht angenehm in unseren Ohren. Und zurecht: Es ist uns nicht möglich, uns ‚Nichts' zu wünschen. Solange der Geist denkt, wünscht er auch. Es ist die Natur des Geistes und damit völlig in Ordnung. Yoga unterdrückt niemals Gedanken. Yoga lehrt, Gedanken zu beherrschen. Der Yogi nähert sich dem ‚inneren Frieden' indem er seine Wünsche kontrollieren lernt. Nehmen wir an, der Wunsch sei ein großes Pendel und der absolute Frieden liegt am Tiefpunkt des Pendels. Je größer der Wunsch in unserem Geist, desto weiter heben wir das Pendel seitlich hoch. Sobald wir den Wunsch erfüllen, schwingt das Pendel zum tiefsten Punkt und wir sind wunschlos, Frieden, Selbst und Seele. Jedoch währt der Moment nur kurz, denn das Pendel schwingt bereits auf der anderen Seite wieder hoch. Ein neuer großer Wunsch entsteht und wir sind wieder unglücklich. Indem wir die Wünsche kontrollieren, wählen wir vielleicht lieber kleinere feinere Wünsche für uns. Dann erhebt sich das Pendel nur ein kleines Stück und schwingt nicht nur auf der anderen Seite nicht so hoch, sondern es ist länger und häufiger am Punkt von Glück und Zufriedenheit. Das ist die Voraussetzung dafür, sich selbst als Frieden erleben zu lernen. Der Yogi geht den Mittelweg, Buddha geht den Mittelweg. Der Yogi balanciert seinen Körper und Geist durch Yoga und Meditation. In dieser Balance entsteht immer häufiger das Gefühl von Verbundenheit mit der Natur, von einer gemeinsamen Ebene mit allen Menschen, aber auch den Tieren und Pflanzen. Es entsteht Mitgefühl und Nächstenliebe. Mit diesem Grundgefühl begibt sich der Yogi in tiefe Meditation und erkennt schließlich sein Selbst.

Aham Brahma Asmi

Indem der Yogi, der in Meditation seinen Geist in seinen innersten Wesenskern sinken ließ, seine Augen von der Innerschau wieder nach außen richtet, verkündet er freudestrahlend: ‚Aham Brahma asmi' – ‚Ich bin Brahman' - unbegrenzt durch Körper und Geist. Ich bin ‚Sat Chid Ananda' – Eins mit Allem und Jedem – unbegrenzt durch Zeit und Raum. Ich bin reines Bewusstsein, unveränderlich, unverwundbar – eins mit der Quelle des Lebens, absolute Freude, absolutes Wissen. Ich bin in Dir und Du bist in mir, nichts existiert außerhalb von mir. Mein Körper wird zweifelsfrei leiden, mein Geist wird sicher ab und an schmerzen, doch ich, als Beobachter meiner Hüllen, bleibe unverletzt, heil und ganz.

Wo ist in dieser großartigen inneren Erfahrung von absoluter Wahrheit Platz für Zwietracht, Neid oder Angst. Vor ‚wem' sollte ich Angst haben? Was könnte mir zum Glücklich sein fehlen, da mir doch alles gehört? Selbst die Idee, dass der Körper eines Tages sterben wird, verursacht keinerlei Unbehagen. Energie ist unzerstörbar, eine Quelle, ein Bewusstsein, one love. Ich bin der Finger einer Hand. Wieso sollte ich einen anderen Finger der gleichen Hand verletzten wollen. Und sollte mich ein anderer Finger nicht erkennen und mir wehtun, wie könnte ich mich in irgendeiner Weise an ihm rächen.

Innerer und äußerer Frieden

Das Leben, das Karma auf diesem Planeten ist für Menschen mit dieser höchstmöglichen Erfahrung sehr unterschiedlich. Einige ziehen sich von der Welt zurück und verlassen schließlich am Ende dieses Lebens friedlich ihren Körper. Andere Yogis werden ihre Erfahrungen lehren, Bücher schreiben oder sich sozial engagieren. Einige aber stellen ihre Zeit auf diesem Planten ganz in das Zeichen des Friedens.

Swami Vishnudevananda (1927 - 1993)

Unser geschätzter Yogalehrer Swami Vishnu war solch ein Yogi. Seine Friedensmissionen sind legendär. Im Oktober 1957 kam Swamiji aus Indien auf dem Seeweg nach Kalifornien. Im Gepäck hatte er 10 Rupien, den Segen seines Meisters Swami Sivananda (1887 - 1963) und eine Mission: Er wollte die Menschen des Westens in den Techniken des Yogas unterrichten und eine ganzheitliche Evolution zum Frieden einleiten. Durch unglaublichen Einsatz gründete Swamiji über 70 Yogazentren weltweit und bildetet seit Anfang der 60er Jahre die ersten Yogalehrer im Westen aus.

nächste Zimmer ginge. Und wenn schon, stürbe er lieber für den Frieden, als für den Krieg.
Solch ein Mut und ein derartiges Verlangen nach Frieden erwächst in einem Yogi, der sein wahres Ich als Frieden und Freiheit erkannt hat.

Ich persönlich denke bei der Organisation des Berliner Yogafestivals gerne an den Berliner Friedensflug und das Global Village Peace Festival. In diesem Jahr steht das Yogafestival ganz im Zeichen der Entwicklung von innerem und äußerem Frieden.

Für Swami Vishnu existierten weder innere noch äußere Grenzen. Er lernte selber, ein kleines zweimotoriges Flugzeug zu fliegen. Dieses bemalte er bunt und fröhlich mit dem Beatles-Maler Peter Max und taufte es ‚peace plane'. 1971 begann er seine Friedensflüge zu verschiedenen Krisengebieten. Auf seiner ersten ‚peace mission' flog er mit dem Schauspieler Peter Sellers als Copilot über das schwer kämpfende Belfast und bombardierte die Soldaten mit Blumen und Friedensbotschaften. Weitere hochbrisante Friedenseinsätze folgten. Als Swamiji beim Krieg am Suezkanal die Schützengräben mit Mantras und Blumen bewarf, drohte man mit einem direkten Abschuss. Swamiji machte weiter und wurde in den Medien nunmehr als "The flying Swami" bekannt.

Berlin
Die Stadt Berlin war für Swami Vishnu sehr wichtig. Er sah hier auf der Astralebene große, vom Krieg übriggebliebene, negative Kräfte. Die Mauer war ihm ein Dorn im Auge. Swamiji beschloss, als Zeichen für den Frieden, über die Berliner Mauer zu fliegen und ein großes Yogafestival, das ‚Global Village Peace Festival', direkt an der Berliner Mauer zu organisieren. 1983 schwebte er mit einem nach Berlin geschmuggelten Ultraleicht-Flugzeug von West- nach Ostberlin. Auf die Frage eines Reporters, ob er denn gar keine Angst habe bei der Aktion zu sterben, antwortete Swamiji, sterben sei für ihn nichts neues, er mache es jeden Tag, es sei, wie wenn er von dieses ins

Stefan Datt ist seit 1997 Physiotherapeut und praktiziert seit über 15 Jahren Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Von 1997 - 2002 lebte er als Mitarbeiter und Yogalehrer in den internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Berlin, München, Wien und anderen. Aus seiner Idee, in einer gemeinsamen jährlichen Großveranstaltung die Wissenschaft und Weisheit des Yoga bekannt zu machen, entstand das 1. Berliner Yogafestival im Jahr 2005. Stefan Datt betreibt eine physiotherapeutische Praxis in Berlin-Charlottenburg und korrigiert als erster Berliner den 1. Halswirbel nach der Atlasreflex-Methode bei Migräne, Schwindel und Skoliose.

www.stefan-datt.de, www.yoga-berlin.de
www.physio-charlottenburg.de,
www.atlaskorrektur-berlin.de
www.yogafestival.de

Festivaleröffnung
Fr. 14.00 – 14.30 Uhr ›› Großes Zelt

Sivananda-Immersion mit Stefan Datt
Sa. 16.30 – 18.00 Uhr ›› Asana 2

Friedens-Convention
Sa. 18.30 – 20.00 Uhr ›› Großes Zelt

Sieben Fragen

an Stefan Datt, Gründer des Yogafestivals Berlin

9. Yogafestival Berlin 2013 im Kulturpark Kladow an der Havel

Woher kam vor zehn Jahren die Idee, ein Yogafestival zu gründen?
Während ich sechs Jahre lang im Sivananda Ashram war, ist in Berlin ein Yoga-Boom ausgebrochen mit vielen neu eröffneten Yogaschulen, verschiedenen Stilen und einem gewissen Konkurrenzdenken untereinander. Ich dachte an eine Veranstaltung, wo sich alle gemeinsam an einem schönen Programm mit Musik und tollen Gastlehrern erfreuen könnten. Wenn man sich dann kennenlernt, sieht man doch, dass die Kundalini-Yogis, die Bikram-Yogis und alle anderen auch total nett sind und die Praxis nur eine Spur weit anders machen. Es ist ja derselbe Spirit, der alle begeistert. Und nach einer Anlaufzeit hat sich wirklich eine Yoga-Community gebildet: Man freut sich aufs jährliche Wiedersehen, aus der Distanz wurde Nähe, Unterstützung und Zusammenhalt, mit sehr gutem Einfluss auf die Stadt und darüber hinaus. Wenn Yogis sich zusammenschließen, haben sie eine große positive Kraft. Wir planen das Yogafestival immer nur von Jahr zu Jahr. Es ist ein himmlischer Auftrag, der uns da anschiebt. Wir haben schon mal überlegt, ein Jahr auszusetzen, doch einen Tag später hat uns das Universum zu verstehen gegeben, dass das gar nicht möglich ist, denn es riefen sofort tolle Leute an, die mitmachen wollten. Man muss einfach mit diesem Flow gehen. Solange unser himmlisches Team und die vielen tollen Yogalehrer und Musiker dabei sein wollen, machen wir das Festival.

Was ist für dich das Besondere am Berliner Yogafestival?
Das Berliner Yogafestival war das erste dieser Art. Ich finde es schön, dass es inzwischen als Inspiration für Veranstaltungen an anderen Orten dient, denn Zusammenkünfte im Sinne des Yoga sind in jeder Hinsicht positiv. Bei uns ist die Atmosphäre besonders, weil wir von Anfang an eine höhere Intention als nur die Vermarktung von Yoga verfolgt haben. Diejenigen, die das Programm gestalten, sollen das wirklich gerne aus freiem Herzen machen – nicht nur wegen der Gage. Natürlich müssen Yogalehrer und Musiker auch überleben, aber einmal im Jahr schenkt jeder das, was er gut und gerne macht - eine gute Yogastunde, ein tolles Konzert. So ziehen alle an einem Strang, wo es nicht um Geld geht, und die Eintrittsgelder können zur Freude der Besucher gering bleiben. Der Spirit gründet sich auf diese Liebe untereinander, das Schenken und Beschenktwerden. Auch die Gastsprecher sagen, der fröhliche, liebevolle Umgang macht die Veranstaltung einzigartig. Dazu kommt der schöne Ort direkt am Ufer, und man kann dort übernachten – eine richtige Festivalatmosphäre. Draußen Yoga praktizieren in dieser wunderschönen Umgebung mit all den Bäumen, mit dieser Freiheit im Sommer und mit großartigen Gastsprechern – das bestimmt den Spirit des Festivals.

1 Deutsche Bezeichnung für die Übungsreihe zur Begrüßung der Sonne. *5. Buchstabe*

Wie hat sich das Festival in den zehn Jahren verändert?
Das Festival verändert sich von Jahr zu Jahr, und die Besucherzahlen steigen. Aber letztendlich geht es nicht darum, dass das Festival wachsen sollte, sondern dass es einen festen Treffpunkt gibt, den man sich mit Vorfreude im Kalender rot anstreicht. Es kommen natürlich Anfragen, die das Festival kommerzialisieren und damit Geld verdienen wollen. Der Yogamarkt ist jetzt auch ein Wirtschaftsfaktor. Aber irgendwie strahlen wir das vom Veranstaltungskomitee aus, dass es eben keine Marketingveranstaltung ist, und Hardcore-Kommerzialisten trauen sich nicht richtig zu uns. Im Gegenteil treten bei uns viele Yogalehrer, Musiker und Bands genau aufgrund dieses freien Spirits auf, den sie woanders nicht so finden. Die Teilnehmer, die das Programm gestalten, halten da alle mit uns in dieser Denkweise zusammen. Und es werden jährlich mehr, wir könnten bei dem Ausmaß an Programmvorschlägen das Yogafestival drei Wochen nonstop durchführen. Dieses Jahr haben wir bestimmt schon 80 Bands, die spielen würden, doch wir können natürlich nur eine Auswahl treffen.

Woran erinnerst du dich besonders gerne?
Es gab viele bewegende Momente, inspiriert hat mich z.B. Dr. David Frawley, auch unseren 100-jährigen Yogi aus Rishikesh fand ich toll. Es geht aber mehr um das Gefühl, etwas gemeinsam auf die Beine zu stellen: für mich ist der größte Moment, wenn das Team zum Schluss gemeinsam feiert, alles ist gut gelaufen, man bedankt sich bei den Gästen fürs Dabeisein. Es ist so ein schönes Geben und Nehmen in

diesem großartigen Team, das ist für mich eigentlich das Highlight.

Wer leistet die gesamte Arbeit rund um das Festival?
Wir haben etwa zehn Arbeitsgruppen, und Miriam Kretzschmar und ich koordinieren das mit den Gruppenleitern. Angefangen bei Stage-Organisation über Marketing bis hin zu den technischen Seiten sind das insgesamt 80 Leute, die alle ehrenamtlich arbeiten.

Nach welchen Kriterien wird das Programm ausgewählt?
Die Anfragen sind enorm und wir freuen uns über jede einzelne. Leider müssen wir auch Absagen erteilen, weil das Angebot in bestimmten Facetten sonst zu groß wird. Daher planen wir jedes Jahr, welche Themen wir besonders berücksichtigen möchten und suchen dazu die Spezialisten, die inspirierenden Yogalehrer und Musiker, so dass man in den verschiedenen Bereichen unheimlich gute Leute hat. Wir haben ein wirklich buntes Programm, wo für jeden was dabei ist.

Was erwartet uns zum zehnjährigen Jubiläum?
Zum zehnten Jubiläum wollen wir richtig feiern, deshalb haben wir dieses Jahr ein irres Musikprogramm mit sehr guten Bands und Musikern. Wir haben auch einige der absoluten Highlights der Gastsprecher aus den letzten zehn Jahren wieder eingeladen. Außerdem kommt Pujayi Swami Chitanand, der als moderner Yogameister mit vielen Anhängern in Indien einen fast schon politischen Einfluss ausübt. Yogis wirken eigentlich nicht direkt auf die Gesellschaft ein, aber er hält die Politik Indiens für zu korrupt, als dass wirklich Positives zur Lösung der Probleme zu erwarten sei. Daher trommelt er die spirituellen Energien zusammen, damit sie in die Politik einfließen können. Er sagt: die Yogis müssen beginnen, nicht nur den Schöpfer zu verehren, sondern auch seine Schöpfung zu erhalten. Wir unterstützen seine fortschrittlichen Ideen und freuen uns auf seine wunderbaren Vorträge und seinen Gesang, wenn er dann zum ersten Mal nach Deutschland kommt.

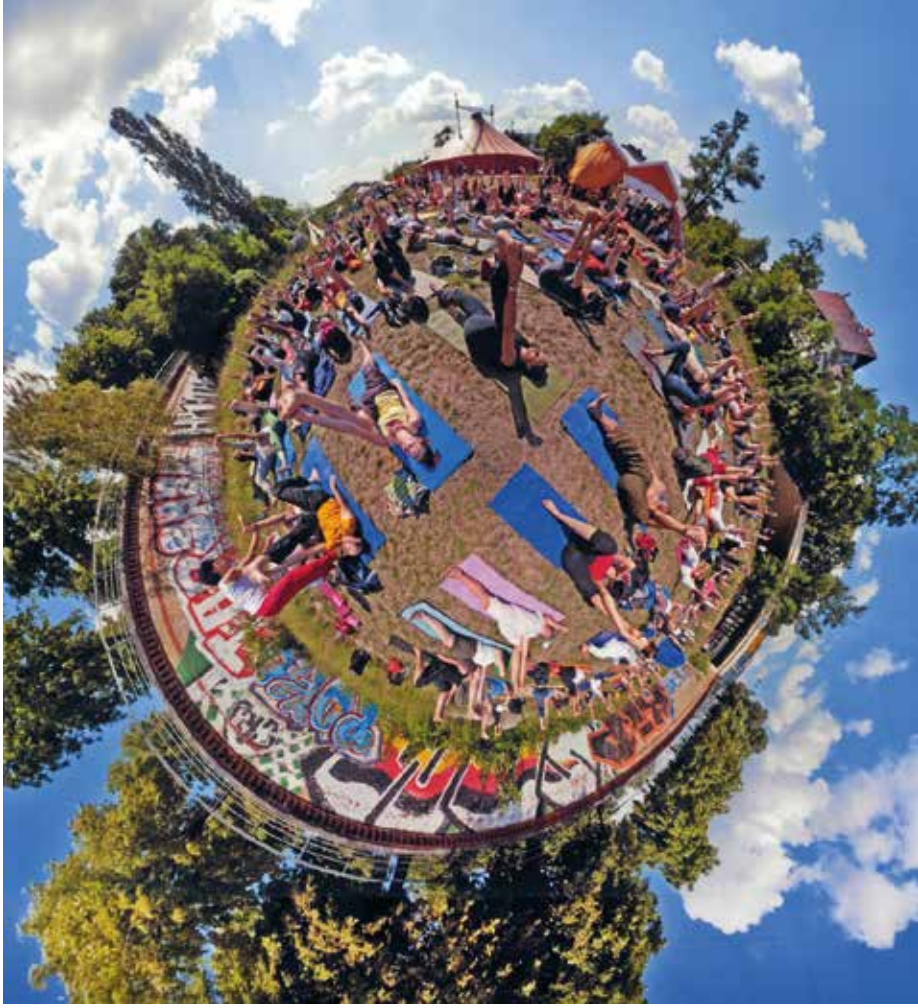
Die Fragen stellte Dr. Isabell Lütkehaus
www.yoga.info / www.ayurvedafinder.com

Stefan Datt ist seit 1997 Physiotherapeut und praktiziert seit über 15 Jahren Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Von 1997 - 2002 lebte er als Mitarbeiter und Yogalehrer in den internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren in Berlin, München, Wien und anderen. Aus seiner Idee, in einer gemeinsamen jährlichen Großveranstaltung die Wissenschaft und Weisheit des Yoga bekannt zu machen, entstand das 1. Berliner Yogafestival im Jahr 2005. Stefan Datt betreibt eine physiotherapeutische Praxis in Berlin-Charlottenburg und korrigiert als erster Berliner den 1. Halswirbel nach der Atlasreflex-Methode bei Migräne, Schwindel und Skoliose.

www.physio-charlottenburg.de
www.yoga-berlin.de

Festivaleröffnung mit Miriam Kretzschmar
Fr. 14.00 – 14.30 Uhr ›› Großes Zelt

Klassisches Hatha-Yoga
Sa. 16.00 – 17.30 Uhr ›› Asana 1



Im Spirit des Gebens: Eine kleine Kumbha Mela in Berlin

YZ: *Miriam und Stefan, ihr seid die Begründer, Initiatoren und Organisatoren des 6. Berliner Yoga-Festival. Wie und wann hat alles angefangen?*
Stefan: Ladies first.
Miriam: Stefan hatte die Idee, so was zu machen, und ich hatte ein bisschen freie Zeit. Das war also im Jahr 2003. Es war wie eine Inspiration - wir dachten uns nichts Großes dabei, wir haben einfach mal angefangen. Und nach einem Jahr Vorlauf fand 2004 dann das erste Festival statt.

YZ: *Wie kamt Ihr auf die Idee?*
Stefan: Als ich aus meiner Ashram Zeit zurückkehrte, da hab ich festgestellt, dass in Berlin sehr viele Yogaschulen entstanden sind; damals so um die 180 Yogaschulen auf einmal. Ich habe gespürt, dass da eine gewisse Distanz zueinander entstanden war. Wo immer so eine Distanz herrscht, ist auch ein Konkurrenzdenken nicht weit. Da hatte ich die Idee, einmal im Jahr einen Treffpunkt zu schaffen, wo man sich kennenlernt und begegnet und diese Distanzen vielleicht sogar überwindet. Alle können dann das ganze Jahr über ihre Yogarichtung praktizieren. Aber einmal im Jahr gibt es eben eine Veranstaltung, wo man sieht: „Ach, die und die Yogarichtung, die sind ja total nett, und die Praxis ist auch nur im Detail verschieden."

> Wir Yogis in Berlin,
> wir haben eine große Kraft,
> wenn wir uns
> zusammen tun!

YZ: *Du hast also eine gemeinschaftsbildende Motivation?*
Stefan: Wir Yogis in Berlin, wir haben eine große Kraft, wenn wir uns zusammen tun!

YZ: *War das Draußensein auch ein Anreiz?*
Miriam: Einfach mal Spaß haben war uns wichtig: dieses Zusammenkommen, draußen in der Natur sein, Musik machen und hören und miteinander feiern. Und das auf einer yogischen Ebene, das schien uns sinnvoll. Früher haben wir gemeinsam Yoga im Tiergarten gemacht. Das war der Vorläufer dieser Open Air Geschichte.

Miriam Kretzschmar und Stefan Datt veranstalten jedes Jahr das Berliner Yoga-Festival.

YZ: *Also es ist wichtig für Euch, vor allem den ganzheitlichen Aspekt des Yoga zu betonen? Möglichst alle verschiedenen Aspekte aufzuzeigen?*

Stefan: Wir wollen zeigen, dass Yoga viel mehr ist als nur die Füße hinter dem Kopf zu verschränken und gleichzeitig mit den Ohren wackeln (lachen). Wir wollen zeigen, wie schön dieses System in seiner Gänze ist. Wir wollen auf seine ursprünglichen Wurzeln in Indien hinweisen. Der Yoga hat sehr viel Tiefgang und letztendlich bietet er Antworten auf alle Fragen des Lebens. Dabei ist der Anteil der Körperübungen, also das was bei uns ja so populär ist, nur ein „Ast" an diesem großen Baum des Yogas. Deshalb legen wir beim Yoga-Festival auch Wert auf den philosophischen Hintergrund, auf die Psychologie des Yogas und auch auf die künstlerischen Aspekte.

Miriam: Zur Zeit wird gerade in den Fitnessstudios sehr viel Yoga angeboten. Dort hat es oft einen sehr starken körperlichen Bezug. Oft stehen Schüler allem, was darüber hinaus geht, sehr skeptisch gegenüber. Sie möchten eben die körperlichen, „gesundmachenden" Wirkungen genießen, sich aber nicht so gern mit der Philosophie auseinandersetzen. Oft fürchten die Leute, dass es etwas mit Sekten zu tun hat. Ich finde diese Angst unbegründet, denn die Yogaphilosophie ist wie der Buddhismus eine Weisheitslehre. Wir können über die innere Auseinandersetzung damit sehr viele Schätze für uns finden, jeder für sich, zur persönlichen Entwicklung, im Leben, im Alltag.

YZ: *Wie möchtet Ihr diese Berührungsängste abbauen?*
Miriam: Zum Beispiel dadurch, dass man einen tollen Yogi als Gastsprecher hört, jemanden der das richtig gut rüberbringen kann.
Stefan: Die Yoga-Techniken sind letztendlich alle dazu da, uns in den jetzigen Moment zu bringen. Dass wir lernen, genau diesen Moment wahrzunehmen und uns in diesen Moment der Erfahrung vertiefen. Zu oft sind wir gedanklich in der Vergangenheit oder in der Zukunft, anstatt den jetzigen Moment bewusster wahrzunehmen. Darum macht jede Yoga Technik eigentlich genau dasselbe, egal ob wir Mantras singen, Asanas üben, Atemübungen oder geistige Übungen praktizieren. Wenn man einem Yogi begegnet, jemand, der im Moment sehr präsent ist, ist das sehr inspirierend. Solche Menschen trifft man nicht so häufig. Das ist auch der Grund, warum wir uns bemühen, zum Yoga-Festival solche Menschen aus aller Welt einzuladen.

> Es soll ein Wochenende
> des Gebens werden:
> Jeder gibt, was er kann.

YZ: *Das diesjährige Motto ist ja: „Light your fire!". Was versteht ihr darunter?*
Miriam: „Light your fire" bedeutet, dass mit der Erkenntnis eine Art Lichterfahrung einhergehen kann. Außerdem ist Feuer eines der Elemente. Wir versuchen, uns auch über die Elemente dem Thema Yoga zu nähern. Es ist sehr wichtig, nicht durch das Denken und die Philosophie abzuheben, sondern durch den Kontakt mit den Elementen regelmäßig mit der Natur verbunden zu bleiben. Schließlich lebt unser Körper durch die Elemente. Und wir dürfen nicht vergessen, dass sich auch der Geist aus dieser Basis nährt und erhält.

YZ: *Woher nehmt ihr eigentlich die Energie für die Organisation des Festivals?*
Stefan: Das ist ganz einfach, denn das ist nämlich nicht unsere Energie, sondern das ist eine kosmische Energie, die uns bewegt. Und ganz deutlich spüren wir diesen Auftrag, von wem auch immer (lachen), dieses Yoga-Festival so zu machen. Mit vielen Helfern natürlich, die diesen Auftrag

auch irgendwie spüren. Das ist also nicht unbedingt unsere total freie Entscheidung, das zu machen... vielmehr drückt uns etwas immer wieder in die Richtung, dieses Festival zu organisieren - für geistige Entwicklung, gute Laune und Frieden.

Miriam: Wir wollten öfter schon Pause machen, weil es wirklich sehr anstrengend ist. Aber irgendwie hat man dann immer jemanden getroffen, der sagte: „Mensch, ich habe jetzt auch mit Yoga angefangen... das wär' ja das tollste, ein Yoga-Festival... super!" Dann denkt man natürlich: „Mhmm, wir können doch kein Jahr Pause machen..."

YZ: *Und dann macht Ihr doch weiter?*
Miriam: Auf der Kumbha Mela, dem großen indischen Yogafest, das wir gerade besucht haben, war das im Gegensatz zu hier richtig auffällig, wie sehr das Geben im Vordergrund steht. Die Yogis, die ihre Camps dort machen, investieren viel. Das Gelände muss man mieten, die Zelte, die Aufbauten. Die Yogis, die so ein Camp

„Light your fire" bedeutet, dass mit der Erkenntnis eine Art Lichterfahrung einhergehen kann.

haben, laden Sadhus zum Essen ein, zum Beispiel mal kurz 500 Stück! (lachen) Das sind andere Größen, aber das GEBEN ist eigentlich das Wichtigste dabei. So haben wir das jedenfalls aufgefasst: Man zahlt nirgendwo Eintritt, um Yogis zu sehen, um Vorträge zu hören. Diese Haltung des Gebens ist ein umgebender Faktor. All die Gläubigen oder Familien kommen zur Kumbha Mela, um einen Yogi zu treffen und einen Segen zu erhalten. Das strikte Programm scheint wahnsinnig anstrengend für diese Yogis. Die ganze Zeit über kommen Leute und wollen etwas. Man bedenke, das ganze Fest dauert 3 Monate; das ist schon eine irre Leistung. Und da herrscht nie so eine Mentalität von wegen: Zahlen Sie erst 100 Euro und dann können Sie reinkommen! Wenn man sich entscheidet, ich mache mit bei der Kumbha Mela, dann muss man sich auch diesem Prinzip des Gebens hingeben. Für unsereinen ist das ziemlich ungewöhnlich.

YZ: *War dieser Besuch eine Inspiration für eine kleine Kumbha Mela in Berlin?*
Stefan: Ja, es ist schließlich das größte Yoga-Festival der Welt, das alle paar Jahre in Indien stattfindet. Dieses Jahr waren dort 40 Millionen Besucher! Da haben wir also auch noch ein bisschen Raum, um zu wachsen. Wir fangen mal im Kleinen an und könnten uns dann zur europäischen Kumbha Mela weiterentwickeln in den nächsten 4.000 Jahren (lachen).

Das Interview führte Katja Rück

Miriam Kretzschmar

Yoga- und Kinderyogalehrerin und Erziehungswissenschaftlerin. Miriam unterrichtet Yoga bei „Lernen in Bewegung e.V.", an den Universitäten, in Berliner Grundschulen und in Kinderläden. Sie leitet Fortbildungen zum/zur Übungsleiterin Kinderyoga in Berlin, Nürnberg und Hagen.
www.yoga-berlin.de

Familien-Yoga
Sa. 13.00 - 14.30 h » Asana 2

Stefan Datt

Physiotherapeut und Yogalehrer. Verbrachte mehrere Jahre zur Ausbildung in Indien, Kanada und den USA. Bietet bei „Lernen in Bewegung e.V." auch Ausbildungen als Yogalehrer an.
www.yoga-berlin.de
www.praxis-czech-datt.de

Theorie und Praxis des Yoga
Fr. 15.45 - 17:15 h » Großes Zelt

Yoga & die Kraft der Gedanken

Autor: Stefan Datt
Ausgabe Tattva Viveka Nr.: 47

Sinn und Zweck des Berliner Yoga-Festivals

Stefan Datt ist der Gründer des Berliner Yoga-Festivals, das jährlich im Sommer in Berlin stattfindet, so auch dieses Jahr vom 24.-26. Juni. Das neue Bewusstsein eines positiven und lebensförderlichen Umgangs mit der Welt und den Mitmenschen blüht an vielen Stellen. Eine davon ist das Yoga-Festival, das spirituellen Menschen und solche, die es werden wollen, zusammenbringt.

„Der Mensch sät einen Gedanken – und erntet eine Handlung.

Er sät eine Handlung – und erntet eine Gewohnheit.

Er sät eine Gewohnheit und erntet einen Charakter.

Er sät einen Charakter und erntet – sein Schicksal.

Daher ist das Schicksal Dein eigenes Werk, und Du kannst es ändern, indem Du Deine Denkweise änderst.“ (frei nach Swami Sivananda)

Eigentlich wollte ich einen Text zum bevorstehenden Berliner Yogafestival schreiben. Doch irgendwie mochten meine Gedanken lieber in eine eher allgemeinere Richtung gehen und fingen an sich selbst zu beschreiben: Die Kraft der Gedanken.

Jeder Mensch denkt und erschafft sich seine Welt. Durch sein Denken sendet er eine Art Schwingung aus, eine Energie, die auf seine Umgebung wirkt. Licht reist mit einer Geschwindigkeit von 300.000 km pro Sekunde, doch Gedanken bewegen sich ohne jeden Zeitverlust durch Manas, das feine Medium, in dem Gedanken reisen.

Dass man mit manchen Menschen gerne zusammen ist und von anderen eher Abstand halten möchte, liegt häufig an der Schwingung ihrer Gedanken. Also besitzen Gedanken tatsächlich eine subtile, aber dadurch umso stärkere Kraft. Fortgeschrittene Yogis

berichten sogar, dass sie Gedanken bewusst übertragen können und Gedanken materiell sind. Sie besitzen eine Farbe, ein Gewicht und eine Gestalt. Ein Gedanke der Wut erscheint dunkelrot, ein spiritueller Gedanke gelb oder orange.

Genauso wie eine Kerzenflamme oder ein ins Wasser geworfener Stein konzentrische Wellen aussendet, so sendet der Mensch, je nach der Kraft seiner Gedanken, Schwingungen aus, die sich in Manas, der geistigen Atmosphäre, ausbreiten. Wir sind von einem Meer aus Gedanken umgeben; einigen folgen wir, andere weisen wir zurück. Senden wir einen guten und liebevollen Gedanken aus, helfen wir damit demjenigen, an den wir ihn senden. Außerdem wird laut dem Gesetz des Karma: »Actio gleich Reactio«, eine gute und liebevolle Energie zu uns auf dem einen oder anderen Weg zurückkehren. Gleichzeitig wirken wir mit guten Gedanken positiv auf das »Gedankenmeer«, die Akasha. Das gleiche Prinzip greift natürlich auch bei negativen und destruktiven Gedanken. Ein schlechter Gedanke schadet der Person, an die wir denken, uns selbst und der gesamten Gedanken-Atmosphäre. Vielerlei Krankheiten entstehen aus schlechten Gedanken.

Manchmal erschaudert man, wenn man bemerkt, dass der eigene Geist negative Gedanken kreiert. Das ist ein Zeichen spirituellen Fortschritts. Es ist sogar so, dass einem sobald man meditieren möchte, gewahr wird, wie viele negative oder destruktive Gedanken einem durch den Kopf ziehen. Der Geist leistet anfänglich einen großen Widerstand gegen neue positive Gedanken. Das ist häufig der Grund für Yoga-Anfänger, die ersten Meditationsversuche wieder einzustellen. Doch übt man weiter »positives konstruktives Denken«, werden die positiven Gedanken die negativen schließlich ersetzten. Das Positive ist letztendlich immer stärker als das Negative; das ist ein Naturgesetz.

Ein fauler Geist entwickelt gerne üble Gedanken. Beschäftige ihn lieber mit nützlichen Dingen: anderen helfen, spirituelle Bücher lesen, arbeiten, Lieder singen, kochen, Yoga üben oder Kindern und Alten helfen... Gute Taten sind ein Sprungbrett zum Fortschritt im Yoga. »Gleich und Gleich gesellt sich gern«. Hegst Du negative Gedanken, kommen weitere schlechte dazu. Bemühst du dich um erhabene Gedanken, ziehst Du großartige und positive Gedanken anderer an.

Eine neue Gedanken-Zivilisation

Atomkraft, umweltzerstörende Technologien und alle Arten von Waffen vernichten Leben und zerstören den Reichtum der Welt. Entscheidet man sich bewusst gegen solch üble Energien und unterstützt vielmehr die spirituellen Lehrer und wahren Wohltäter der Menschheit, pflanzt man kräftig Positivität in der geistigen Welt.

Kinder und Jugendliche brauchen dringend positiven »input« und gesunde Gedanken. Einen Verbrecher bestraft der Staat, doch mindestens genauso schlimm und häufig ungesehen ist es, negative und destruktive Gedanken in den Geist von Kindern zu verankern. Derjenige begeht sozusagen eine Vielzahl zukünftiger Verbrechen. Die Kindheit formt stark unsere Art zu Denken. Yoga und Philosophie sollten in den Schulen und Universitäten verstärkt gelehrt werden; eine neue friedvolle und glückliche Generation könnte heranwachsen.

»Aham Brahma Asmi – Ich bin Brahman«, das ewige Bewusstsein könnte ein allgemeines Gedankengut sein und sich mehr und mehr in der Lebenserfahrung realisieren. Ich bin nicht dieser Körper, ich bin nicht dieser Geist, ich bin Atman, das reine Bewusstsein, unvergänglich, unsterblich und von Zeit und Raum nicht begrenzt. Ich bin frei und voller Glück, nichts kann mein Selbst berühren. Die Wahrheit liegt jenseits des Traumes der Gedanken. OMOMOM

Das Yogafestival

Der Gedanken, ein Yogafestival zu veranstalten, war bestimmt nicht von mir. Als ich nachts über den Platz an der Chausseestrasse schlenderte, kam er zu mir. Um die große Kraft und das Geschenk des Yogas zu feiern und eine Yoga-Gemeinschaft zu werden, keimte in mir der Gedanke, eine wunderschöne und große Veranstaltung zu organisieren, die ALLE Berliner Yogis inspiriert und Raum für die Neugierige bietet, Yoga in all seinen Facetten kennen zu lernen. Ein super Team kam zusammen, ein gemeinsamer Spirit entstand, der das Außergewöhnliche dieser Veranstaltung erkannte. Große Yogalehrer bündeln Ihre Energie jedes Jahr verstärkt und voller Freude, um Ihre Weisheit und ihre Lebenshilfen den Menschen großzügig zu schenken. Welche Kraft hinter einem kleinen Gedanken stehen kann sieht an am besten an den fröhlichen Gesichtern unserer Gäste und den Yogis, die die Idee unterstützen. Unseren Gästen möchten wir hiermit einmal von Herzen Dank sagen:

Dr. David Frawley, Marcus Schmieke, Vinod Dulal, Alex`Malley, Alexandra Müller, Beate Gatscha, Bettina Lietz, Christoph Mamat, Dashmesh Singh Khalsa, Elmar Stapelfeldt,

Gisela Hanschen, Hermann Traitteur, Dr. Max Becker, Nanak Dev Singh Khalsa, Petra Proßowsky, Pyar, Rajyashree Ramesh, Sri Durgamayi Ma, Sri Sivan Namboothiri, Dr. Ulrike Döring, Alakhananda Al-Qahhar, Anne Tusche, Annette Söhnlein, Beate Fink, Ben Sond, Bibi Nanki, Carlos Michael Habig, Edeltraut Rohnfeld, Gita & Holy Spirit, Grischa Steffin, Irina Modersitzki, Katrin Voigt, Keshava Schütz, Krishnadas, Lutz Czech, Manuela Heider de Jahnsen, Mirabai Ceiba, Monika Handtke, Monika Wegener, Nina Hagen, Moti Ma & friends, Nives Kostovic, Patricia Thielemann, Regina Berger, Renate Ockel, Satyaa & Pari, Shubhraji, Susanne Wende, Swami Gyan Vijay Saraswati, Swami Mangalananda Giri, Swami Nikhil Joshi, Tandava Tribe, Tara La Loba, Dr. Vaidya Jeevan, Vidya Raster, Abdul Helal, Acharya Vikramaditaya, Alexander Peters, Avinash & Gyandeva, Beate Friede, Brahmachari Shubamrita, Brahma Dev, Dada Kripamayananda, Dada Vimalananda, Eva-Maria Beck, Dr. med. H.-J. Rudolph, Dr. med. Hans Schäffler, Jakob Heydemann, Julian Gebken, LaMetta, Laura Patchen, Lieselotte Wertenbruch, Lin Ananda Holmquvist, Madhuri Chattophadhyay, Maly, Meike Angelika Hünefeld, Patrick Broome, Prem Joshua and Band, Swami Gurusharananananda, Swami Mangalananda, Trees Schiltz, Mata Urmila Devi, Uwe Saedler, 1001 Ways, André Riehl, Havi Brooks, Irina & Valentin, Jayadev, Lin Ananda Holmquist, Lucie Beyer, Dr. Manfred Ade, Maxim Kuschpel, Nandi Devar, Dr. Nicole Goldstein, Paola Piozzi, Param Jyoti, Sabine Grohn, Sabine Zimmermann, Shakti Ahuja, Shambhavi Chopra, Simone Caprez, Sonja Nufer, Sri Vast, Stefano Petrou, , Dr. phil. N. K. Jain, Petra Ehlich, Renate Czech, Sathya, Satyananda, Sebastian Dreyer, Sri Sarvabhavana, Swami Bodhichitananda, Swami Nardanand, Swami Yogananda, Vera Kaltwasser, Yogiraj Gurunath Siddhanath, Amelia Cuni, Babek Bodien, Dr. Devendra Prasad Mishra, Dr. Pt Dinesh Chandra Sati, Dr. Doru-Beniamin Bodea, Ganga Rox, Hamdi Alkonavi, Helga Frey, Ingvar Villido Ishvarananda, Iris Breuert, Jutta Klenzner, Kai Hitzer, Karl Kolb, Katja Dubberstein, Leena Elo, Lothar Pirc, Mirjam Wagner, Moshe Weizman, Narayani, Natacha Liege, Norbert Kober, Dieter Wienand, Ragatala Ensemble, Ralf Hasselmann, Reiner Szcypior, Scott Mike Prochnau, Shanti, Volker Mehl, Sukadev Bretz, Tom Beyer, Triputi, Urvasi Leone, Dr. Vaidya Jeevan, Al Gromer Khan, Anastasia Dittrich, Andreas Loh, André Wagner, Anja Kühnel, Arne Frercks, Barbara Bendel, Beant Singh & Beant Kaur, Birgit Löwenbrück, Carena Cristina Common, Danilo Steinert, Alexander Peters, die Bhaktas, Dave Stringer & Band, Dirk Hasskarl, Dr. Pt Dinesh Chandra Sati, Gabriele Jot Prakash, Henning Scheel, Ina Görges, Jenny, (Jason) & Team, Lorna Neuber, Moritz Ulrich, David Lurey, Dechen Thurman, Sat Hari Singh Khalsa , Dr. med. Ori Wolff, Catrin Müller, Cornelia Flatischler, Ilona Strohschein, Josephine Selander, J. & K. Middendorf, Julie Blumenthal, Dr. Klaus Wolff, Lalita Devi, die Mallik Family, Manoj Kumar, Mareike Tiede, Matthias Grimm, Michael Stewart, Thomas Hübl , Philip Eckhardt, Sadhguru Jaggi Vasudev, Sarabjeet, Sonja Klöwer, Steven Walters, Swaramandala & Friends, Tanja Bochning, Leela Mata, Dinah Rodrigues, Narmada Devi und Peter Pannke.

Berlin, 22.12.2012

Weihnachten - Gewohnheit oder himmlischer Segen?

von *Stefan Datt*

Die Weihnachtszeit ist uns doch etwas so Besonderes, dass wir uns, gerade zu ihrem Beginn, Gedanken darüber machen, wie wir das Fest dieses Jahr verbringen möchten. Möchten wir sogar eventuell etwas anders machen, als die Jahre zuvor? Irgendwie spüren wir es alle: Die Tage vor und zu Weihnachten haben eine große Kraft. Doch, wo sollen wir hin mit all der weihnachtlichen Energie, dieser Stimmung, dieser "love and hate"-Freundschaft? Wie können wir sie besser nutzen, diese Kraft, die dem Weihnachtsfest innewohnt? Warum leben wir die Weihnachtszeit nicht einfach einmal anders als sonst - oder entwickeln sie in unserem Sinne? Müssen wir jedes Jahr die Festtage so verbringen, wie es unsere Familie und die emsigen Geschäftsleute von uns erwarten? Wie viele andere mag auch ich die Tradition an Weihnachten gewahrt wissen, doch geistig bin zu neuen „Weihnachts-Gedanken“ bereit.

Kurt Tucholsky (1890 - 1935) kommentierte Weihnachten eher nüchtern: "Die meisten Leute feiern Weihnachten, weil die meisten Leute Weihnachten feiern." Ist das alles, was wir von Weihnachten erwarten können? Machen wir einfach wieder mit, so wie immer?

Liebe Freunde, lasst uns doch dieses Jahr einmal versuchen, das Fest der Liebe für uns etwas stimmiger zu machen, es aufzuwerten und mit unseren vielen Herzen gemeinsam zu feiern.

Ein Weihnachtslied aus Haiti sagt: "Wenn einer dem anderen Liebe schenkt, wenn die Not des Unglücklichen gemildert wird, wenn Herzen zufrieden und glücklich sind, steigt Gott herab vom Himmel und bringt das Licht: Dann ist Weihnachten."
Seien wir ehrlich: Es ist eigentlich gar nicht so schwer, hier und da anderen zu helfen und Liebe zu verschenken. Überlege dir doch einfach einmal drei Möglichkeiten, wie du an den Weihnachtstagen anderen Menschen Hilfe und Liebe schenken könntest; und setze sie in die Tat um.
Ich habe heute meine Yoga-Teilnehmer und Patienten zum Thema Weihnachten befragt. Einer meinte: "Weihnachten ist zwar nur einmal im Jahr, aber ich finde, das ist wirklich oft genug. Es ist doch nicht nur die höchste Freude der Christen, sondern vor allem die der Kapitalisten."
Ich frage eher: Wenn Weihnachten das große Fest der Liebe ist, warum feiern wir

es dann eigentlich so selten, nur einmal im Jahr? Es ist ja eigentlich gar nicht so schwer, hier und da anderen zu helfen und Liebe zu verschenken.
Wenn ich an die Erkenntnis der indischen Yogis denke, dass wir in der höchsten Wahrheit alle miteinander verbunden und eins sind, finde ich, wir sollten die Weihnachtszeit dazu nutzen, uns wieder selbst in allem zu entdecken. Indem wir unsere "Nächsten" suchen und liebevoll beschenken, spüren wir intuitiv diese Einheit mit allem und jedem.
Indem wir uns an Weihnachten die Zeit nehmen, ruhig zu werden und einer Kerze beim Brennen zuzusehen oder die Wolken am Himmel zu beobachten, spüren wir die Vergänglichkeit der Welt und gleichermaßen, die Ewigkeit unserer Selbst. Das ist es, was Jesus meinte, als er sagte: "Ich und mein Vater sind eins – du bist in mir und ich bin in dir."

Dann wird Weihnachten in uns lebendig; dann ist es nicht nur eine Gewohnheit, der wir hektisch folgen. Wenn wir es schaffen, uns selber im Anderern zu erkennen, zu verzeihen und zu tolerieren, haben wir Weihnachten erreicht.
Ein Patient erzählte mir heute einen Weihnachtswitz: ‚Fragt eine Gans den Pfarrer: "Bitte sagen sie mir die Wahrheit: Gibt es ein Leben nach Weihnachten?“

Übungen zum Ankommen

Meditation über Jesus von Nazareth
Setze oder lege dich für 15 Minuten hin. Visualisiere das Gesicht von Jesus, so wie du es am liebsten sehen würdest. Vertiefe dich in sein Wesen, in seine Art zu leben und in seine Liebe allen Menschen gegenüber. Stelle dir vor, Jesus, der 40 Tage in der Wüste gefastet hat, steht vor dir und legt dir seine Hand auf den Kopf. Dabei spricht er: "Ich bin in dir und du bist in mir. Das Leben wurde dir geschenkt, es zu genießen und zu teilen. Was du der Schöpfung an Gutem schenkst, schenkst du deinem Schöpfer. Dieser wird dich dafür so belohnen, wie du es nie erwartet hättest." Spüre die Weisheit und Liebe von Jesus mehr und mehr in dein Wesen eindringen und dunkle Felder deiner Existenz mit Licht und Liebe ersetzten. Spüre nun, wie sich dein inneres Licht ausdehnt und die Menschen deiner Nachbarschaft erreicht. Erweitere den Kreis deiner Liebe und schließe alle mit ein. Alle die du kennst oder nicht kennst, alle, die du magst oder auch nicht. Die Liebe, von der Jesus spricht, ist auch in dir. Je mehr du davon gibst, je mehr wird dir zuteil.

Sei einmal ganz bei Dir
Gönne dir doch an den Weihnachtstagen eine Entspannungsmassage. Erwärme ein kleines Glas mit Sesam- oder Olivenöl im Wasserbad oder auf der Heizung. Beginne damit, deinen rechten Fuß ganz nach Gefühl zu massieren. Suche Körperstellen, die sich nach festeren Massagegriffen oder höherem Druck sehnen. Andere Strukturen wollen vielleicht dagegen sehr zart und langsam massiert werden. Gehe so weiter zum linken Fuß, zur rechten Hand, zur linken Hand, zu deinem Gesicht und zu anderen Körperteilen, die sich über Berührung freuen würden. Suche dir einen schönen und positiven Spruch oder ein inspirierendes Zitat, wie etwa: "Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst", "Ich und mein Vater sind eins" oder "Liebe und Lachen, Licht und Leichtigkeit". Wiederhole die Worte, während du sie förmlich mit dem Öl in deinen Körper "einmassierst". Bald wirst du mehr von deiner strahlenden Gesundheit und deinem heiteren Herz spüren können.

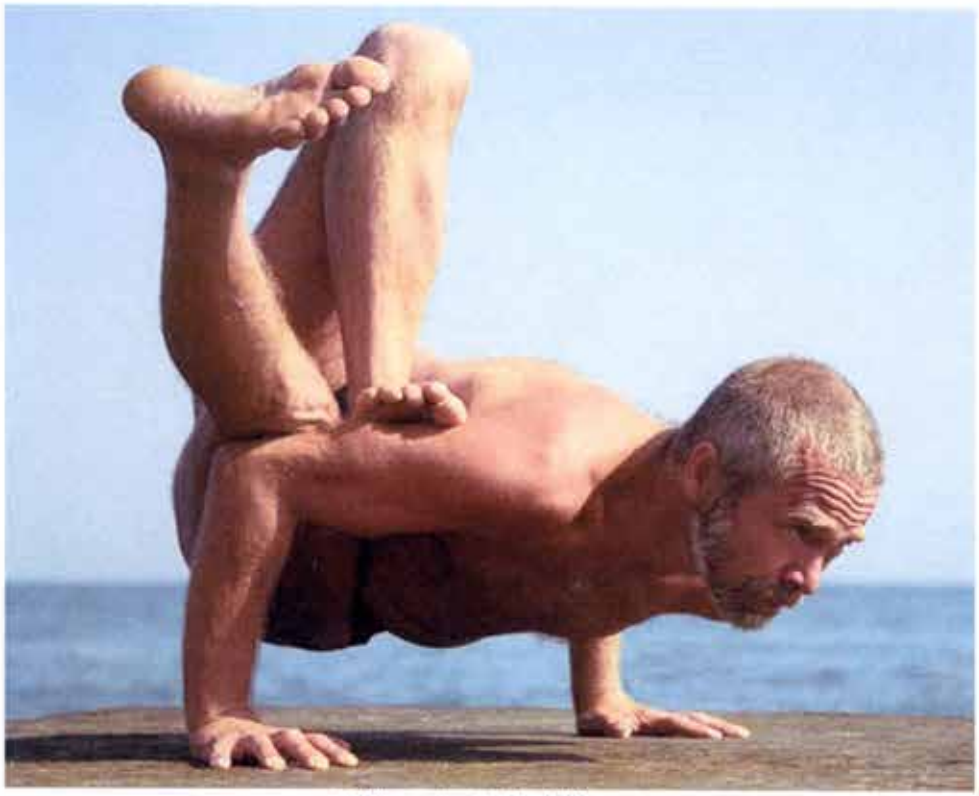
Ich selber hatte eine Vision von Jesus Christus in der Meditations-Höhle von Franziskus von Asissi. Jesus erschien mir direkt, nachdem ich die Augen geschlossen hatte, und er sah absolut lebendig und überglücklich aus. Er kam auf mich zu und lachte mich aus vollem Herzen an. Dann wandte er sein Gesicht gen Himmel und ein gleißendes Licht strahlte aus seinem Gesicht. Seit diesem Moment ist Jesus für mich nicht mehr der Leidende am Kreuz, sondern der glücklichste Mensch seiner Zeit. Das war der Grund, warum er seine ersten Jünger faszinierte und warum er bis heute so wichtig für uns ist. Er war glücklich und er lachte gerne. Er sprach von der Einheit des Lebens und gab Leitlinien und Gleichnisse vor, wie wir die Täuschung ablegen und das ewige Leben in der Wahrheit finden können. Jesus Christus wurde an Weihnachten geboren. Seine außergewöhnliche Lebensfreude kann auch in uns erwachen. Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst und verinnerliche den Geist der Weihnacht. Jesus würde vor Freude gleich noch einmal über das Wasser laufen, nur für dich. **OM Shanti – Frohe Festtage**

Stefan Datt hat sechs Jahre in Yoga-Ashrams gelebt und gibt jetzt Yoga Kurse und Ausbildungen in Berlin und anderswo. In seinen Praxen in Berlin - Wedding und Charlottenburg - arbeiten 16 hochqualifizierte und sympathische Physiotherapeuten, Heilpraktiker und Yogalehrer. Mit Miriam Kretzschmar organisiert er das große Berliner Yogafestival, Yogareisen, Seminare und das neue Yoga-Bistro in Charlottenburg.

Yoga - aber bitte mit Stil

zusammengestellt von Stefan Datt

Schlicht Hatha-Yoga nennen viele Lehrer die von ihnen gelehrten Übungsfolgen kaum noch. Obwohl sie im Grund alle auf dem klassischen Stil basieren, haben sich im Laufe der Jahre verschiedene Schulen mit unterschiedlichen Schwerpunkten herausgebildet. Hier ein Überblick ausgewählter Yoga-Stile in alphabetischer Reihenfolge. Unser Tipp: Lernen Sie ruhig einmal verschiedene Stile kennen.



Auflösung im nächsten Heft...

© Sergej Kuschpel-www.meineke7.de

Anusara-Yoga
Vom Amerikaner John Friend 1997 begründeter Yogastil. anusara = "folgen, nachfolgen" oder "natürlicher Zustand". Ziel ist eine freudige, eine "dem Herzen folgende" Yogapraxis.

Ashtanga-Yoga
Der Inder Sri Krishna Pattabhi Jois (geb. 1915) entwickelte eine sehr kraftvolle und dynamische Form des Hatha-Yoga. Es werden vorgegebene, sehr fordernde dynamische Reihen im indischen Stil geübt, die einzelnen Asanas oft durch Sprünge miteinander verbunden.

Bikram-Yoga
wird bei 38 Grad und bis zu 40 % Luftfeuchtigkeit praktiziert. Es besteht aus einer Abfolge von 24 Hatha-Yoga-Übungen (asanas) und zwei Atemübungen.

Hatha-Yoga
ist die im Westen am häufigsten praktizierte Form, und wenn allgemein von „Yoga" gesprochen wird, ist meist Hatha-Yoga gemeint. Für Einsteiger stehen langsame Übungen im Mittelpunkt. Diese werden aneinandergereiht und dann im harmonischen Übergang absolviert, z. B. der Sonnengruß (Surya-Namaskar). Der Atmung kommt besondere Bedeutung zu, nur die Kombination der richtigen Atemtechnik und der Bewegungsabfolge sichert den Erfolg für den Yoga-Ausübenden. Mehr als 70 Asanas, wie Steh-, Sitz- und Liegeübungen, Vorwärtsdehnungen sowie Balanceübungen können erlernt werden.

Iyengar-Yoga
Der Inder B.K.S. Iyengar (sprich: aiyengar), geb. 1918, entwickelte eine kraftvolle, dynamische und körperliche wie mental oft sehr anstrengende Art des Hatha-Yoga. Bei den Übungen wird besonders viel Wert auf exakt vorgegebene Körperhaltungen gelegt. Typisch ist die Verwendung von Hilfsmitteln wie z.B. Gurten, Klötzen, Bänkchen, usw.

Jivamukti-Yoga
wurde von der Tänzerin Sharon Gannon und dem Künstler David Life in den 80er Jahren in New York entwickelt. Jivamukti heißt übersetzt soviel wie „die Befreiung der Seele" und ist eine moderne Form des Hatha-Yoga.

Kundalini-Yoga
Im Kundalini-Yoga geht es um Anregung und Verstärkung jener Energie, die als im Becken bzw. am unteren Ende der Wirbelsäule ruhend angesehen wird (Kundalini). Dies wird durch intensive Atemübungen, Asanas, Kriyas (reinigende Übungen) und Meditation erreicht.

Kriya-Yoga
Eine sehr alte indische Übungsmethode, bestehend aus speziellen Körper- und Atemübungen, Reinigungstechniken und Meditation mit Schwerpunkt auf Geistesschulung. Bekanntester Vertreter war der Inder Paramahamsa Yogananda.

Sivananda-Yoga
Gegründet von Swami Vishnudevananda, Schüler von Swami Sivananda (1887-1963). Gelehrt wird klassisches Yoga mit ganzheitlichem Ansatz: Asanas, Atemübungen, Tiefenentspannung, Ernährung, Positives Denken und Meditation. Seit über 50 Jahren weltweit bewährt.

Tri-Yoga
wurde von der Amerikanerin Kali Ray begründet. Es verbindet Asanas, Pranayama (Atmung) und Handmudras zu fließenden Sequenzen ("Flows") zur Erweckung der Lebensenergie "Prana". Der Begriff Tri-Yoga steht für das Streben nach der Drei-Einheit von Körper, Geist und Seele.

Vini-Yoga
wurde von Shri Krishnamacharya (1888-1989) und seinem Sohn T.K.V. Desikachar entwickelt. In sanft aufgebauten Übungen wird viel Aufmerksamkeit auf die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten des Übenden gerichtet.

Sieben Fragen zum Projekt 'Glücksmonat' an Stefan Datt für happster.de von Bettina Homann

Du postest einen Monat lang jeden Tag etwas zum Thema Glück, habe ich das richtig verstanden?
Das ist richtig. Ich teile 30 Tage lang Zitate, Gedanken und Bilder zum Thema „Glücklichsein“. Es ist doch letztendlich das einzige, um was es in unserem langen und abwechslungsreichem Leben eigentlich geht: Das stetige Streben nach Glück.

Wie bist du auf die Idee gekommen?
Ich mag Facebook für genau diese Möglichkeit, kurze Gedankeninspirationen mit anderen teilen zu können. Bewusstsein für das eigene Glück zu kreieren ist doch das schönste, was man erreichen kann. Oftmals sind wir glücklich ohne es zu merken.

Brauchen wir Nachhilfe in Sachen Glück?
Für wichtig erachte ich, dass wir die wunderbare Fähigkeit der ‚Achtsamkeit’ immer wieder beleben- und unser Leben mit erhöhter Achtsamkeit erfüllen können. In der Situation, da wir uns bemühen, dem augenblicklichen Moment mit maximaler Achtsamkeit zu begegnen, entsteht natürlicherweise ‚Glück’ ganz von alleine. Häufig sind wir uns dieser Möglichkeit gar nicht bewusst. Den Leser an diese einfache ja magische Möglichkeit zu erinnern, mehr Glück zu spüren, ist eine Aufgabe des ‚Glücksmonats’.

Was ist Deiner Meinung nach das größte Missverständnis zum Thema Glück?
Wir alle sind im tiefsten Innersten unseres Wesens immer und zu allen Zeiten glücklich. Doch diese reine Identifikation mit dem spirituellen Aspekt unserer Selbst ist uns meistens nicht bewusst. Wir identifizieren uns mit dem vergänglichen Körper und dem unsteten und verletzlichen Geist. Da liegt auch schon das Pradoxon unserer Existenz: wir erahnen, dass wahres Glück in uns möglich ist, und doch erhaschen wir immer nur kleine Funken davon, weil Körper und Geist stetig unsere Aufmerksamkeit beanspruchen und uns an ihre Probleme erinnern. Wenn wir nur ein bisschen die Perspektive ändern könnten und uns selbst als Teil des

großen Ganzen, der einen Energie ansehen könnten, die alles durchdringt, wäre ein Unglücklichsein faktisch kaum mehr möglich.

Was ist Deine wichtigste Glücksbotschaft?

Kreativität. Dem Menschen ist es geschenkt, sich kreativ auszudrücken, sich kreativ zu bewegen, kreativ zu denken – einfach kreativ zu sein. Diesem freien Fluss von Kreativität entspringt meiner Meinung nach das Gefühl, glücklich zu sein. Ist die Kreativität gestört oder wird gewohnheitsmäßig vernachlässigt, fühlen wir uns nicht so glücklich, wie wir im Inneren wissen, es sein zu können. Unzufriedenheit entsteht. Auch wenn der Körper, durch z.B. Schmerz, den kreativen Ausdruck unserer Körperbewegungen einschränkt, fühlen wir uns nicht als ‚vollständiger Mensch' und sind demnach auch nicht richtig glücklich. Das ist der Ansatz meiner therapeutischen Tätigkeit: dem Menschen die Möglichkeit zurückzugeben, wieder vollens kreativ und ohne künstliche Begrenzungen leben zu können. Künstlerische Kreativität, sei es im Versuch zu musizieren, zu malen oder zu tanzen erhöht das Glücksgefühl merklich.

Hast Du ein Lieblingszitat / Lieblingsspruch zum Thema Glück?

Der glückliche Mensch ist oft einfach und direkt, wie folgendes Zitat erklärt: „Manche Menschen kommen in ein dunkles Zimmer und beginnen emsig zu arbeiten. Sie ergründen die Ursachen der Dunkelheit. Sie finden Schuldige und erstellen mittelfristige Konzepte zur schrittweisen Reduzierung der Finsternis. Und dann kommt einer und macht einfach das Licht an." Peter Hohl, dt. Jounalist
Das Sanskrit Wort ‚Guru' heisst übrigens übersetzt: ‚der, der die Dunkelheit vertreibt'.

Wie kann Yoga zum Glück beitragen?

Dem Yoga wohnt die positivste Botschaft inne, zu der der Mensch fähig ist: Alles ist Eins. Nichts existiert außerhalb von mir selbst. Ich und mein Vater sind eins, Du bist in mir und ich bin in Dir. Eine Quelle, ein Urknall, eine Energie und Energie ist unzerstörbar. Die Welt ist ein Traum, projiziert aus deinen Gedanken, deinem Karma. Stell Dir vor, Du erkennst, dass Du nicht ein einzelner Finger bist, sondern die ganze Hand, eine Quelle, ein Körper. Wie könntest Du einen anderen Finger der gleichen Hand verletzten wollen? Selbst wenn Du von einem ‚Nachbar-Finger' verletzt würdest, wie könnest Du den Gedanken haben, Dich zu rächen. Es ist Dein Selbst, one love, one heart und das völlige Freisein von Angst.
Im mehr alltäglichen Gedankengut, hilft Yoga tatsächlich vielschichtig, uns von verschiedenen Schmerzen zu trennen, sei es der körperliche Rücken- oder Kopfschmerz, der geistige emotionale Schmerz der inneren Unruhe oder dem sogenannten ‚Weltschmerz' im Ringen nach existentiellen Antworten. Glück entsteht langsam aber nachhaltig.

Was macht Dich persönlich glücklich?

1) Mit meiner Frau und meiner Tochter im Garten Blumen zu pflanzen und ihnen beim Wachsen zuzuschauen
2) Yogalehrer auszubilden
3) Yoga, Mantras und die innere Wirbelsäulenatmung zu üben
4) Gitarre spielen, wenn auch noch recht wackelig

Gott ist tanzbar

Die Musiker Satyaa und Pari sind seit vier Jahren fester Bestandteil des Yogafestivals und berühren und bewegen mit ihren Konzerten Herz und Beine. Stefan Datt befragte sie zu ihrer Musik, ihrem Weg zu sich selbst und gelebter Spiritualität im Alltag.

Pari, du bist ein Mensch, für den Spiritualität sehr wichtig ist. Wie würdest du die Begriffe "Yoga und Spiritualität" erklären?
Es ist schon als ein großer Segen anzusehen, wenn ein Mensch sich überhaupt für sich selbst interessiert und herausfinden möchte, was seinem Leben Sinn, Freude und Erfüllung geben könnte. Meistens lebt man nur so vor sich hin und erfüllt Pflichten, läuft sogenannten Sachzwängen hinterher und nimmt sich nicht die Zeit innezuhalten. Die Suche nach mehr Stille, nach einem Sinn oder gar Erfüllung – hier und jetzt – führt zwangsläufig zu Methoden wie Yoga und allgemein zu Spiritualität. Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, um zu sich selbst zu finden und sowohl körperlich wie emotional und geistig zu gesunden. Spiritualität drückt sich in allen Bemühungen aus, herauszufinden, "wer ich bin" und Glück zu finden.

Seit es den Menschen gibt, sucht er – mit der Gabe des fragenden Geistes ausgestattet – nach seinem Ursprung und seiner wahren Identität. Dies ist nichts Neues. Alle Religionen und philosophischen Richtungen inklusive aller atheistischen Erklärungen basieren auf dieser Suche des Menschen nach seinem eigenen Selbst. Schon die ersten Fragen unserer Kinder sind Spiritualität in Aktion! Es ist das Grundrecht des Menschen, danach zu forschen, und dies sollte als solches anerkannt werden. Erst dies zeichnet ein menschliches Leben aus und kann es zu einer Feier und Freude am Hier-Sein werden lassen.

Was hat damals dein Interesse für Spiritualität geweckt? Und hattest du ein sogenanntes "Erwachen"?
Es gab einen inneren Durst, einen Drang herauszufinden, was dieses Leben bedeutet. Ich hatte keine sonderlichen Probleme und mein Leben verlief in ruhigen Bahnen. Es gab keine sonderlich "traumatischen" Erlebnisse – nur immer dieser innere Drang, nach etwas zu suchen, von dem ich nicht mal genau wusste, was es sein könnte. Als ob da eine Ahnung war, dass „dies“ nicht alles ist. Ich entdeckte Yoga in den Mitt-Siebzigern – da war es noch nicht so modern und man bekam kaum Literatur darüber. Wie ganz von selbst fing ich an zu meditieren und verschiedene Asanas zu praktizieren. Jedes Mal konnte ich feststellen, dass ich mich besser fühlte nach so einer selbst zusammengestellten Yoga-Stunde.
Eines Tages erlebte ich bei einer Meditation etwas, was sich als ein Stillstand meines Geistes/ Verstandes beschreiben ließe. Ich fühlte mich zwar nicht "erleuchtet", aber extrem erleichtert! Diese Erfahrung hielt tagelang an, und danach wollte ich diesen Zustand irgendwie wieder haben. Aber es war unmöglich, ihn zu erzeugen. Ich war mit einem großen Paradoxon konfrontiert: Meine eigene unbeabsichtigte Abwesenheit war gleichzeitig eine wunderbare, erfüllende und zutiefst friedliche Anwesenheit von etwas anderem.

An diesem Punkt suchte ich nach jemandem, der mich verstehen und mir hier weiter helfen konnte. Es fing eine Suche an, eine Suche nach Meistern, bei denen ich nicht nur Antworten suchte, sondern einen Weg, in diesen wunderbaren Zustand zu gelangen. Da ich diese absolut merkwürdige Erfahrung gemacht hatte, hatte ich einen Geschmack davon und wollte mich nicht mit anderen Dingen aufhalten – lange Vorbereitungen, schwierige Übungen und Selbst-Kasteiungen zogen mich nie an, da ich wusste, dass die Lösung schon hier und ganz einfach sein muss. Nur stand mir meine eigene Erfahrung – obwohl so schön – als Erinnerung im Weg.

An diesem Punkt traf ich einen Meister: Papaji aus Lucknow in Indien. Die süße Erinnerung wich und gab den Raum frei für das lebendige Leben von Moment zu Moment. Ich kann nicht sagen, dass ich da "erleuchtet" wurde, denn irgendwie war ich nicht anwesend, während eine enorme Präsenz anwesend war, die alles in mir verstummen ließ. Mittlerweile kann ich sagen, dass selbst diese andere Präsenz keine „unterschiedliche“ ist, es gibt nur diese eine. Ein Rätsel, ein Wunder

geradezu, wie man es schafft, eine andere, eigene kleine Präsenz zu formen und dann innerhalb dieser nach allem Möglichen zu suchen. Nach Liebe, nach Gott, nach Glück. Wenn man es "Erwachen" nennen möchte, könnte man es eine spontane Erkenntnis nennen, die Erkenntnis, dass es nur diese eine Präsenz gibt, ohne jemanden, dem sie gehört. Und diese Erkenntnis kann von niemandem erarbeitet oder gar erzwungen werden, weil sie bereits der Fall ist.

Du wirst auf dem Berliner Yogafestival, neben dem mitreißenden Konzert mit deiner Frau Satyaa, auch einen Satsang, also eine Art Vortrag geben. Weißt du schon, was du den Menschen dort sagen möchtest?
Das Gute am Satsang ist, dass er immer frisch ist, das heißt, es braucht weder Vorbereitung noch Nachbearbeitung. Jedes Mal sind die Menschen neu, ihre Fragen und Anliegen anders.

Es ist ja keine so ernste Angelegenheit, eigentlich sehr humorvoll, nach sich selbst zu suchen. Wenn man über sich selbst lachen kann, hat auch Gott eine Chance – er hat ja nicht erst das Leid geschaffen, um uns anschließend nach der Lösung suchen zu lassen. Wir sind wirklich Schöpfer von beidem: des Problems und der Lösung. Daher hat auch so ein Problem nicht ewig Bestand und die jeweiligen Lösungen eben auch nicht. Wie heißt es so schön: "zum Tango gehören zwei". Was wir tun können, ist zu lernen, immer mehr zu entspannen, immer mehr die Schönheit dieses kleinen unschuldigen Moments zu erleben. So sehr zu entspannen, dass es nicht mehr so spannend ist, unlösbare Probleme zu besitzen und neue spannende Lösungen zu finden. Dann macht sich ein stilles Schmunzeln im Herzen breit. Jegliche Spiritualität besteht darin, unsere liebevolle Aufmerksamkeit auf Bewusstsein, auf das Gewahrsein, auf das Selbst, das "Ich Bin" zu richten.

Was war das schönste Erlebnis deines Lebens, an das du dich erinnern kannst?
Oh, jetzt muss ich in meiner Foto-Galerie nachschauen... da gibt es viele schönste Erlebnisse, jedoch würde ich jetzt das schönste Erlebnis als das bezeichnen, woran ich mich nicht erinnern kann. Erinnerung ist wie ein schöner gepflegter Friedhof – nichts gegen schöne Friedhöfe, ich gehe gerne dort spazieren, da ist eine schöne Stille und viele schöne Blumen.

Viele Menschen meinen, dass wahrscheinlich der Moment des "Erwachens", der Erleuchtung, der schönste Moment im Leben ist. Tatsache ist, dass Erleuchtung keine Erinnerung sein kann und in keinem Moment geschieht, das heißt, es ist ein spontanes Gewahr-Werden außerhalb von Zeit.

Satyaa und Pari: Wenn ihr beide auf der Bühne seid, berührt ihr die Herzen der Menschen so, dass viele mitsingen, tanzen oder zu Tränen gerührt sind. Wie kommt das?
Satyaa und ich singen zu den Herzen der Menschen, die zu unseren Konzerten kommen. Wir machen dies nicht als Projekt oder als Trick oder sonst etwas, sondern wir leben so.

Es ist eben keine Musik, die unterhalten soll, obwohl sie auch wirklich "die Zeit vertreibt" – sie berührt die Sehnsucht im Herzen nach Stille, nach Einheit und Geborgenheit. Nach Gott.

Diese Sehnsucht hat nichts Heiliges an sich, sie ist höchst reell, menschlich, tanz- und singbar. Wir versuchen nicht die Menschen irgendwohin zu bringen, wo man sich gut fühlt, sondern hier und jetzt so zu lieben und zu leben, wie es unseren menschlichen Herzen entspringt. Gott, Liebe ist sing- und tanzbar! Dies ist der Weg des Bhakti-Yoga, des Yoga der Hingabe an Gott. Man braucht ihn nicht ergründen, sondern lediglich sein Herz für ihn zu öffnen. In dieser Hingabe offenbart sich die im Herzen wohnende Freude als das, was sich selbst so sehnlich sucht und sich manchmal auch in Tränen der Freude ausdrückt. Wir haben dies jahrelang bei unserem Meister in Indien getan, der uns vorgelebt hat, dass Wissen und Hingabe letztlich dasselbe sind.

Seit vier Jahren seid ihr ein fester Bestandteil und immer wieder ein Highlight auf dem Berliner Yogafestival. Was hat euch besonders gefallen?
Die Lebendigkeit und die einfache, menschliche Atmosphäre! Wir fühlen uns hier sehr wohl, weil das Berliner Yogafestival eine erfrischende Mischung aus Open-Air-Happening und vielen Angeboten mit wirklich interessanten Beiträgen zu Yoga und Meditation ist. Es gibt viele

Veranstaltungen mit ähnlichen Themen, die sich sehr ernst darstellen, und man bekommt gleich ein schlechtes Gewissen, wenn man heute noch nicht an sich gearbeitet hat! Man spürt, dass es gut organisiert ist, ohne den Charakter von einem Live-Happening mit viel Raum für Spontaneität zu verlieren. Hier hat jede Richtung des Yoga ihre Gleichwertigkeit, so dass die Atmosphäre entspannt bleibt. Wir lieben es, vor Leuten zu singen, die sich auch trauen zu singen und zu tanzen – und davon gibt es in Berlin mehr als genug!

Ihr wirkt auf der Bühne und privat durch und durch authentisch und entspannt. Gibt es für euch auch Dinge des "Alltags", die euch schwerfallen oder über die ihr streitet?
Ja ja, der Alltag... hier entscheidet sich alles! Nun, da wir ständig im Alltag leben, erleben wir auch ständig Situationen, die mal mehr oder mal weniger angenehm sind. Viele Menschen möchten dem Alltag entfliehen – dabei ist er doch der einzige Ort, in dem Gott, die Wirklichkeit sich abspielt! Allein dadurch, dass wir nicht mehr an einen anderen Tag glauben als an den Alltag, fängt er an, sich zu verändern. Er ist nicht mehr langweilig oder nervig – er ist einfach das, was er nun mal ist.

Wir haben eine neunjährige Tochter, die in München zur Schule geht. Ständig gibt es Dinge und Situationen, die zu entscheiden und zu tun sind. Da der Streit immer weniger Spaß macht, taucht er immer seltener auf. Alles, was im Leben, im Alltag, auftaucht, hat für uns genauso das Potenzial zum Drama oder zur Komödie. Entscheidend ist, dass man ehrlich ist und sich keine erleuchteten Konzepte überstülpt! Dann weiß man spontan immer, was zu tun und zu lassen ist – ganz einfach so, aus der Intelligenz des Moments heraus. Klar: Ich ärgere mich auch mal, wenn ich im Stau stecke. Doch wenn ich es nicht täte, wäre etwas verkehrt – nicht mit dem Stau, sondern mit mir.
Stefan Datt

Gesundheit ist Reichtum

Unsere Angebote:

- Atlaswirbelkorrektur
- Physiotherapie
- Wirbelkorrekturen nach Dorn
- Migräne-Therapie nach Kern
- Skoliosebehandlung nach Schroth
- Cranio Sacrale Therapie
- CMD Kiefergelenk
- Tinnitus-Behandlung
- Klassische Massage
- Ayurveda-Massage
- Klassische Ayurveda-Ölmassage
- Hasta- oder Pada-Abhyanga
- Heilkräuter-Ölmassage
- Fußreflexzonen-Massage
- Hawaiianische Wellenmassage
- Tibetische Klangschalen-Massage
- Hausbesuche

- Hatha-Yoga nach Sivananda
- Täglich offene Yogastunden
- Yogalehrer-Ausbildung
- Kinder-Yogalehrer-Ausbildung
- Kinder-Yoga ab 5 Jahren
- Teenager-Yoga ab 13 Jahren
- Schwangeren-Yoga
- Männer-Yoga
- Therapeutisches Yoga
- Barrierefreies Yoga
- Pilates
- Hormon-Yoga
- Yoga-Wochenenden
- Yoga-Reisen nach Indien
- Yoga-Reisen Europa
- Berliner Yogafestival
- Raumvermietung

Praxis Stefan Datt

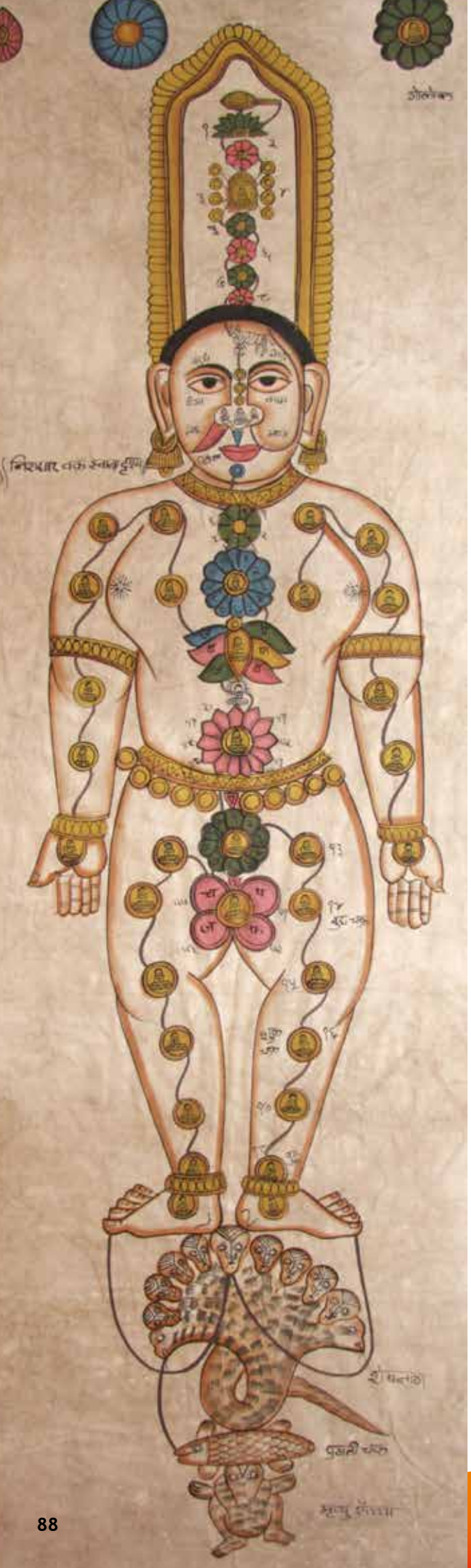
Moderne Physiotherapie
ganzheitlich · avantgardistisch

☎ 030 - 38 106 108

LERNEN IN BEWEGUNG · BERLIN ·

Lernen in Bewegung LIB gUG

☎ 030 - 38 10 80 93



Swara Yoga

Den Atem deuten lernen

Mit dem Atem beginnt unser Leben außerhalb des Mutterleibes und mit dem letzten Atemzug endet es hier auf der Erde. Doch wie viel wissen wir eigentlich über diesen Strom, der für uns Leben bedeutet? Swara Yoga ist eine spezielle Yogaform, die die Geheimnisse des Atems entschlüsselt hat, um die darin enthaltene Energie zu lenken und für sich zu nutzen.

Wir benutzen den Begriff Swara, wenn wir den Energiefluss in den Hauptenergiebahnen Ida und Pingala beschreiben. Diese beiden Energiebahnen entspringen der Basis der Wirbelsäule, unserem untersten Chakra-Energiezentrum, dem Muladhara-Chakra. Ida und Pingala liegen links und rechts der Wirbelsäule im Energiekörper. Ida endet im linken Nasenloch, Pingala im rechten. Der für jeden Menschen wahrnehmbare Effekt der Energiebewegung in diesen Bahnen ist letztlich der Atem, der aus den Nasenlöchern strömt. Ein sehr subtiler Aspekt unseres Atems ist Prana-Lebensenergie, die den gesamten Körper und auch den Geist (die Gedanken) energetisch versorgt. Das Wissen über Swara ist heute sehr begrenzt und wird nur von wenigen Yogis in ihre Praxis einbezogen.

Dabei können wir durch dieses Wissen auf den Fluss der Energie über unsere Atmung gezielt Einfluss nehmen. Den meisten Menschen ist der Atemvorgang unbewusst, der Körper atmet einfach so vor sich hin. Im Swara-Yoga legen wir eine verstärkte Aufmerksamkeit auf den Fluss der Energie und machen das insbesondere über die Beobachtung unseres Atemflusses.

Der Atemrhythmus

Wenn wir uns einmal die Zeit nehmen, den Atemfluss genauer zu beobachten, können wir feststellen, dass der Atem nicht durch beide Nasenlöcher gleich stark fließt. In den meisten Lebenssituationen hat der Körper eine Präferenz, durch welches Nasenloch er hauptsächlich atmet. Innerhalb eines Zeitraumes von 60 bis 80 Minuten wechselt diese Präferenz automatisch. Was bedeutet das für uns?

Physiologisch gesehen wird durch diesen Atemrhythmus eine ganz bestimmte Stimulanz unseres Nervensystems ausgelöst. Darüber hinaus wird dadurch auch unser Gehirn in

einer spezifischen Weise stimuliert. Viele psychologische und auch physiologische Prozesse werden auf dieser Ebene reguliert und gesteuert. Wenn wir einen unregelmäßigen Energiefluss durch die Nasenlöcher haben, ist dies ein sicheres Zeichen, dass etwas im Körper nicht richtig funktioniert.

Der Atemrhythmus lässt auch Rückschlüsse auf unseren energetischen Zustand zu. Ein Swara fließt durch das linke, ein Swara durch das rechte und ein drittes auch durch beide Nasenlöcher gleichzeitig. Dieser Fluss beeinflusst unser Nervensystem und unsere Energiezentren. Tatsächlich ist es kein Zufall, dass das Swara mal links, mal rechts und selten auch durch beide Nasenlöcher fließt. Der Rhythmus des Körpers korrespondiert mit den zwei Gehirnhälften.

Die drei Swaras hängen auch mit den drei Hauptsystemen des Menschen zusammen: Geist (chitta), Energie (Prana) und Seele (Atma). Der Geist kontrolliert die Sinneswahrnehmung, also Augen, Nase, Zunge, Ohren und Haut. Energie kontrolliert die fünf Handlungsorgane, das ist die Körperregion, die mit unserem sprachlichen Ausdruck zu tun hat, Hände, Füße, Fortpflanzungs- und Ausscheidungsorgane. Die Seele ist der allumfassende Zeuge oder Steuermann.

Das Swara steuern

Wenn nun Atem durch das linke Nasenloch fließt, ist die mentale Energie dominant, fließt er durch das rechte Nasenloch, liegt der Fokus auf den energetischen Kräften. Fließt Atem durch beide Nasenlöcher zusammen, ist die spirituelle Energie, die Kraft der Seele aktiv. Dies können wir manchmal in der Meditation, beim Yoga und zum Teil auch beim Sport beobachten.

Wie das Swara gerade fließt, wirkt sich natürlich auch auf der Handlungsebene sehr unterschiedlich – und oft auch störend – aus. Üben wir beispielsweise Yoga oder Meditation und Swara fließt durch das rechte Nasenloch, sind im Körper die energetischen Kräfte vorherrschend und wir haben dann vielleicht Probleme mit unserer Körperhaltung, Schmerzen oder Ablenkung durch die Sinneswahrnehmungen (Hören, Fühlen…). Der Körper kann ruhelos sein.

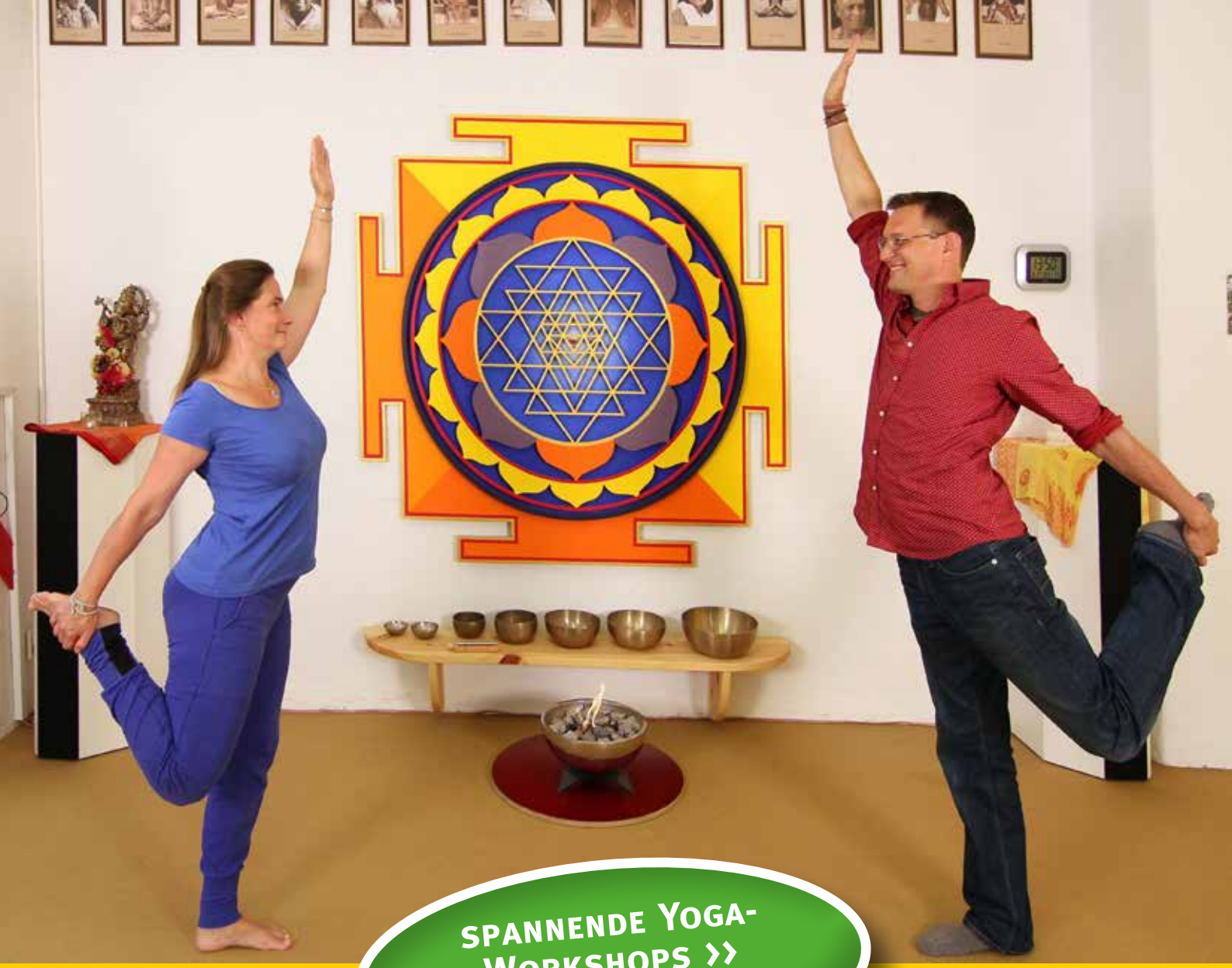
Fließt Swara durch das linke Nasenloch (Ida), ist die mentale Energie im Körper vorherrschend und es kann sein, dass wir Schwierigkeiten durch geistige Aktivitäten haben. Gedanken, Sorgen und Probleme halten uns von der Versenkung ab. Der Geist kann ruhelos sein. Fließt der Atem durch beide Nasenlöcher gleichzeitig, ist die spirituelle Energie aktiv und wir können mühelos in die Meditation gehen. Der Körper ist ruhig und der Geist fokussiert.

Swara Yoga hat nun zum Ziel, die Handlungen mit dem Fluss des Swaras zu harmonisieren. Einerseits können wir unsere Aktivitäten an den Fluss des Swaras anpassen, andererseits auch den Fluss des Swaras durch geeignete Techniken an die Handlung anpassen. Durch das Wechseln des Swaras, des Energieflusses in Ida und Pingala, kann zudem die Kundalini-Energie erweckt werden – sie beginnt von der Basis der Wirbelsäule aus aufzusteigen. Dieser an sich einfache Mechanismus, nämlich eine Energieumkehrung, ist letztlich die Essenz des Hatha Yoga. Ha heißt auf Sanskrit Sonne, Tha heißt Mond. Mit Sonne ist das Pingala Nadi, mit Tha ist das Ida Nadi gemeint. Sonne und Mond zu verbinden heißt Hatha Yoga, oder das Umdrehen der Swaras.

Stefan Datt
selbständiger Physiotherapeut, Heilpraktiker, Schroth- und Atlastherapeut. Stefan verbindet seit über 20 Jahren Physiotherapie und Yoga. In seiner Yogaschule und Praxis ‚Lernen in Bewegung' in Berlin Charlottenburg bildete er bereits über 400 Yogalehrer aus.

www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de
www.atlaskorrektur-berlin.de
www.yoga-berlin.de

lichtseelen...



spannende Yoga-Workshops »
www.yoga-berlin.de

LERNEN IN BEWEGUNG · BERLIN ·

Yoga

Offene Stunden

Krankenkassenkurse · Yogalehrer-Ausbildungen

Yoga-Reisen » Yogafestival · Konzerte » Sonderprogramme

Weimarer Str. 29 · 10625 Berlin

Info-Tel. 030 - 38 10 80 93 · yoga@yoga-berlin.de · www.yoga-berlin.de