

Die Heilkraft des Yoga

Vortrag von Daya Mullins, Europäisches College für Yoga und Therapie

Artikel von Daya Mullins

Zur Zeit gibt es viele medizinische Systeme, die sich mit der Behandlung von Krankheiten befassen, und jedes System nähert sich dem Menschen auf seine besondere Art und Weise. Die erfolgreichsten sind immer die, die auf dem ganzheitlichen Ansatz beruhen. Wir werden dieses Thema vom Blickwinkel des Yoga und der Yogatherapie betrachten.

Wenn wir Quellen im Yoga studieren, hier speziell Patanjali, werden wir entdecken, dass Krankheit als ein Hindernis auf dem Yogaweg beschrieben wird. Im Alltagsleben empfinden wir Krankheit fast ausschließlich auf diese Weise. Wie sieht es für Menschen aus, die Yoga praktizieren und sich in diesem Sinne um eine bewusstere Lebensweise bemühen? Ist Krankheit hier auch ein Hindernis? Ja, und Yoga und Yogatherapie bieten uns Lösungen, damit umzugehen.

Viele Menschen kommen wegen gesundheitlicher Probleme zu uns. Für sie sind Krankheit und Leiden und in diesem Sinne der Wunsch nach Heilung der Einstieg in den Yoga. Krankheit ist dann ein Wendepunkt und gibt den Impuls zu einem neuen positiven Entwicklungsschritt. Wir lernen, die Hindernisse zur eigenen Entwicklung zu nutzen, obwohl in einem Krankheitsfall unsere körperlichen Möglichkeiten eingeschränkt sind. Krankheit wirkt sich auch auf unsere Gedanken und Gefühle aus, so gesehen ist Krankheit ein Hindernis, weil sie die Ruhe unseres Geistes stört. Krankheit zerstreut unsere Aufmerksamkeit. Wir sind nur noch mit dem Wunsch beschäftigt, dass dieses Leiden verschwinden oder sich verringern soll.

Wir lernen im Yoga, das *savidya*, Unwissenheit/ Mangel an Weisheit, wie ein Schleier über unserem Geist liegt und so unsere Sinne beeinträchtigt, dass es die Hauptursache für unser Leiden ist. Das bedeutet, dass es eigentlich nicht die Krankheit selbst ist, unter der wir primär leiden. Für den einen Menschen kann Krankheit ein Hindernis sein, und er wird immer missmutiger und ungeduldiger dadurch. Für den anderen Menschen kann es ein Hindernis sein, dass er nie krank war und deshalb nicht gelernt hat, Verständnis und Mitgefühl für leidende Menschen zu empfinden. Dies heißt, dass in diesen Fällen die Krankheit auch mit Härte zu tun hat. Wir erleben, dass wenn äußere Schwierigkeiten mit einer Unausgeglichenheit im Menschen zusammenkommen und diese Unausgeglichenheit auch negative Gedanken erzeugt, oft ein Krankheitsbild entsteht.

Unser Geist ist gewöhnt, ständig zu wählen. Was er wählt, hängt von der Erfahrung der Vergangenheit ab, und er hat die Tendenz, sich mit dem, was er wählt, zu identifizieren. Das heißt, dass wir die Welt, wie sie in Wirklichkeit ist, gar nicht richtig erleben. Diese Gewohnheit des Geistes ist Ursache all unserer Leiden - vom Blickwinkel des Yoga aus gesehen. Diesen Zustand erleben wir jedoch als den so genannten "Normalzustand". Wenn wir in einer Heilungssituation unsere normalen Bahnen verlassen, das Bekannte, die Sicherheit und die Bequemlichkeit aufgeben, dann kommt zunächst ein Gefühl von Unsicherheit oder Unwohlsein auf, eine Art von Widerstand, und diesen Widerstand können wir als Krankheit erleben. In

diesem Sinne ist Krankheit eine Disharmonie im Körper, die durch unsere geistige und emotionale Haltung hervorgerufen werden kann.

Patanjali spricht in den Yogasutren von neun Hindernissen, außer Krankheit werden z.B. Zweifel, Achtlosigkeit und Faulheit erwähnt, die einem natürlichen gesunden Leben und der Selbstverwirklichung entgegenstehen. Bei näherer Betrachtung sind es verschiedene Arten von psychomentalen Vorgängen, die nicht grundsätzlich schmerzhaft sind. Die Hindernisse überdecken die Wirklichkeit, so dass wir sie nicht wahrnehmen können. Um das zu lernen, brauchen wir ungeteilte Aufmerksamkeit, ein Freisein von Zerstreuungen und innere Ruhe. Wenn wir jedoch krank sind, wenn wir negative Gedanken und Depressionen haben, beeinflusst dies die Atmung, sie kann nicht frei fließen, der Geist ist zerstreut, und wir sind nicht in der Lage, die Wirklichkeit richtig zu erkennen. Ob wir im Yoga Krankheit als Hindernis empfinden, hängt davon ab, wie wir gelernt haben, mit Unangenehmem umzugehen.

Um körperliche Gesundheit zu erlangen, ist ein Gleichgewicht der biologischen Kräfte, der Gewebe und Abfallsprodukte außerordentlich wichtig. In den Yogaschriften lernen wir, dass wir aus fünf Elementen bestehen: Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde. Jedes der fünf Elemente enthält die drei grundlegenden *gunas*, die drei Grundqualitäten der Natur: *sattva*, *rajas* und *tamas*. Sie bedeuten Balance, Aktivität und Trägheit. Was wir Gleichgewicht nennen, ist dann ein Gleichgewicht zwischen den fünf Elementen und den drei grundlegenden *gunas*. Nichts ist permanent außer der Veränderung, auch in einem Heilungsprozess.

In unserer Arbeit im Weg der Mitte berichten Menschen, die durch schwere Krankheiten gegangen sind, sehr oft über ihre Erfahrung von Heilungsprozessen. Die Schicksale dieser Menschen zeigen, dass Krankheit nichts Sinnloses ist. Wir erleben im Alltag zwar oft, dass diese Schicksalsschläge sehr schmerzlich sind, bei genauerer Betrachtung erkennen wir jedoch eine Wandlung im Herzen, und oft zeigen sie uns einen neuen Weg, eine neue Richtung, die wir im Leben einschlagen können, um ein erfüllteres und gesunderes Leben zu erfahren. Das Resultat dieser Prozesse bedeutete für den einzelnen letztendlich eine Integration und Harmonisierung von Körper, Atmung und Geist.

In der Yogatherapie sind fünf Hauptfaktoren für die Entstehung jeder Krankheit verantwortlich: Unterdrückung des Verdauungsfeuers -*agnimandya*, die Ansammlung von Giftstoffen -*ama*, die Verstopfung der Kanäle -*srotorodha*, der Verlust der Widerstandsfähigkeit der Gewebe -*dusya vaigunya* und zuletzt die Beeinträchtigung der biologischen Kräfte -*doshas*. Die Yogatherapie befasst sich mit der Beseitigung der Disharmonie der *doshas*. Um Gesundheit zu erlangen oder zu erhalten, ist eine richtige Verdauung grundlegend. Um gutes Feuer zu haben, was so viel wie gute Verdauung heißt, ist "Wind" eine Voraussetzung. Das bedeutet, dass *agni*, das Verdauungsfeuer, Kraft bekommen muss. Diese Kraft entsteht in unserem Körper durch die Grundenergie aller Bewegungsvorgänge -*vata*- die ein Zusammenspiel mit *agni* eingeht. Das bedeutet, dass es äußerst wichtig ist, die Kontrolle von *vata* im Zusammenhang mit der Verdauung zu erlangen. Praktisch bedeutet es, dass wir durch unsere Einatmung das Feuer verstärken und die Unreinheiten verbrennen. Beim Ausatmen entfernen wir die wasserlöslichen Abfallprodukte aus unserem System. Wenn wir *asanas* praktizieren, ändern wir die Position von *agni* im Verhältnis zu den Giftstoffen im Körper. Außerdem verändern

die verschiedenen Haltungen den *Prana*fluß (Lebensenergie) und ebenfalls die Qualität und den Rhythmus unseres Atems. Vom Gesichtspunkt der Yogatherapie und des Ayurveda ist ein Mensch gesund, wenn die *doshas*, also die Physiologie, sich im Gleichgewicht befinden, wenn Verdauung und Stoffwechsel, *agni*, gut arbeiten und richtig funktionieren, wenn die Gewebe, *dhatu*, und Ausscheidungsfunktionen, *mala*, normal sind und sich dabei Seele, Geist und Sinne im Zustand dauerhaften inneren Glücks befinden. So wurde es uns von Susruta, einem ayurvedischen Arzt um 1000 v. Chr., übermittelt. Denn wenn die *doshas* aus dem Gleichgewicht geraten, bilden sich im Körper Stoffwechselschlacken, *ama*, in Form von Schleim, Säuren oder Gasen. Dadurch entstehen Krankheiten.

Aus dem Yogaverständnis ist Krankheit hauptsächlich ein Mangel an *prana*, an Lebensenergie. Wir üben *asanas* und *pranayama*, um die feinstofflichen Kanäle, die *nadis*, durch die die Lebensenergie fließt, wieder durchlässig zu machen. Gesundheit ist eine Interaktion zwischen verschiedenen Systemen - dem Körper, dem Geist, der Atmung und -*prana*.

Prana, die Lebensenergie, fließt im Körper als verschiedene vitale Kräfte, *vayus*, z.B. bewegt sich *apana-vayu* im Unterleib und regelt die Ausscheidung von Verdauungsschlacken. Die Verbrennungsrückstände entstehen, wenn unser Verdauungs- oder Lebensfeuer, *agni*, zu schwach ist. Durch eine solche Ansammlung von Rückständen in diesem Bereich kann Krankheit entstehen, daher arbeiten wir in der Yogatherapie auch mit innerer Reinigung. Wenn wir unsere körperlichen und psychischen Schmerzen ablehnen, stellen wir uns der Realität des Lebens nicht, wozu auch die Erfahrung von Schmerz gehört. Sowohl im Yoga als auch in der Yogatherapie ist die körperliche Gesundheit abhängig von der Ausgeglichenheit des Geistes. Unser Geist ist von Natur aus sehr lebendig. Um darüber eine Kontrolle zu erwerben und den Geist zur Ruhe zu bringen, ist es wichtig, ihm eine Ausrichtung zu geben. Es ist auch wichtig zu lernen, mit Emotionen umzugehen, so dass wir die dahinter liegenden ursprünglichen Gefühle und Impulse entdecken können. Ein regelmäßiges Üben von *pranayama* ist dafür sehr hilfreich. In der Yogatherapie ist ein erstrebenswertes Ziel die Zunahme von *sattva*, das den Menschen kreativer, gesünder und glücklicher macht. *Sattva* bedeutet z.B. ausgeglichener, klarer zu werden, zunehmend Kraft zu bekommen.

Im Yoga gehört zum Körperlichen nicht nur das, was wir im Westen unter Körper, sondern auch das, was wir unter Seele, Psyche und Geist verstehen. Die psychologische und die intellektuelle Hülle sind z.B. nur zwei der sieben körperlichen Hüllen, *koshas*, die unseren Wesenskern, das Selbst, bedecken. So wird es in der Taittiriya-Upanishad beschrieben. Im Yoga treffen wir auch auf den Ansatz, dass jede Krankheit eine mentale Wurzel hat, dass sie zuerst auf der mentalen Ebene entsteht. Unsere Arbeit besteht also darin, auf allen Ebenen durch einen Reinigungs- und Stärkungsprozess zu gehen und so Yoga gesundheitsfördernd anzuwenden. Wenn wir ernsthaft an einem Heilungsprozess arbeiten, um Leiden aufzuheben, können wir vielleicht anfangs nicht erkennen, wie Ursache und Wirkung zusammenhängen, da wir manchmal nur ein unerklärliches Ergebnis beobachten. Oder wir können vielleicht eine Ursache beobachten, das Ergebnis aber noch nicht wahrnehmen, da es in diesem Moment noch nicht zu existieren scheint.

Wir können zwei Arten von Heilung beobachten. Es gibt die Heilung, bei der wir Symptome im Körper und bis zu einem gewissen Grad im Mentalen entfernen, und es gibt eine andere Form der Heilung mit dem Ziel, Ganzheit wiederherzustellen. Die letztere ist die schwierigste, sie erfordert, dass der Behandler in seinem eigenen Zentrum ruht, wo das wirkliche Verstehen -*Bhavana* stattfindet, sowohl *Nimitta-Bhavana*, die Tatsache, dass wir ein Werkzeug in der Hand des Göttlichen sind, als auch *Narayana-Bhavana*, die Tatsache, dass wir Gott in allem dienen. Ohne dieses tiefe Verständnis ist unsere Arbeit mühevoll, mit diesem Verständnis wird die Arbeit zur Andacht. Denn alle unsere Kräfte werden durch die Seinsstufe bestimmt, durch den Grad des Bewusstseins, den wir erlangt haben. Ein Behandler muss seinen eigenen Bewusstseinszustand trainieren, ein Bewusstsein über die eigene Kraft erlangen und die Beziehung zwischen der Kraft und dem Mentalen verstehen lernen. Wichtig ist auch zu wissen, dass die Vitalkraft als solche in ihrem Ursprung rein ist und keine Reaktionen auf negative Gedankenstrukturen hat.

Yoga und Yogatherapie sind sehr komplexe Themen. Wir betrachten dabei den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit. In der Weg der Mitte Yogatherapie lernen die Teilnehmer, Schüler und Patienten diesen Prozess in seiner Vielfältigkeit kennen und Schritt für Schritt anzuwenden, z.B.:

- ~ Erhöhung von Achtsamkeit und Konzentration
- ~ Erweiterung der mentalen Fähigkeiten, z.B. Erhöhung des Erinnerungsvermögens
- ~ Erweiterung der mentalen Fähigkeiten, z.B. Erhöhung des Erinnerungsvermögens
- ~ Erkennen neuer Dimensionen der eigenen persönlichen Struktur
- ~ gesundheitsfördernder Umgang mit Emotionen
- ~ Einnehmen von Haltungen und genaue Bewegungsabläufe, Kraft, Flexibilität, angenehmes Ruhen
- ~ Harmonisierung von Bewegung, Geist und Atmung
- ~ Bewegung von innen nach außen
- ~ Stärkung der "zentralen Linie"
- ~ Stärkung und Verfeinerung der Qualität der Atmung
- ~ Verständnis über die Rolle von *prana* im Gesundheitsprozess.

Prana ist essentiell für Leben und Gesundheit und verantwortlich für die Funktion aller Systeme einschließlich des Geistes. *Prana* fließt durch die *nadis*, die subtilen Kanäle, von denen es vierzehn Hauptkanäle gibt. Solange dieser Fluss nicht behindert ist, erfahren wir Ausgeglichenheit und Gesundheit. Unsere Yogapraxis hilft uns, die Unreinheiten zu entfernen, die diesen Fluss beeinträchtigen könnten. Der Reinigungs- und Heilungsvorgang setzt den richtigen Gebrauch von Feuer- und Lufterelement unseres Systems voraus. Wir dürfen nicht vergessen: Luft nährt das Feuer. Wir benutzen verschiedene Werkzeuge, um unsere Aufmerksamkeit und den vitalen Fluss von *prana* zu erhöhen. Wenn wir Gesundheit und Harmonie erreichen wollen, müssen wir uns die verschiedenen Aspekte des Menschen ansehen und ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit anwenden. Patanjali bietet uns acht Stufen der Bewusstseinsläuterung. Diese Stufen oder Glieder stehen in Beziehung zu den verschiedenen Aspekten des Menschen. In der Yogatherapie erstellen wir ein individuelles Programm für jeden Menschen, in dem wir seine verschiedenen Bereiche berücksichtigen: seine Lebens- und Krankengeschichte, seine Bildung, seine Familiensituation und vieles andere mehr. Die Wirksamkeit einer Behandlung

hängt davon ab, wie gut der Behandler die Natur des Klienten versteht, wie gut er beobachten kann, wie offen sein Geist ist, um rezeptiv die subtileren Eindrücke mit aufzunehmen und wie lösungsorientiert er ist. Es ist sehr wichtig, dass der Lehrer oder Behandler selbst Yoga regelmäßig praktiziert, um so klar wie möglich zu bleiben und auch, dass er eine adäquate Ausbildung und tiefe eigene Erfahrungen besitzt. Der Patient/Klient muss sich sicher fühlen und ein Gefühl bekommen, dass dieses für ihn erstellte Programm auch realisierbar ist. Wir bieten dieses Programm an, die Verantwortlichkeit für die Ausführung liegt jedoch bei den Patienten oder Schülern. Bis zu welchem Grad sie sich auf ihren Prozess einlassen oder motiviert sind, ist ihre eigene Entscheidung. Wenn sie erreichen, was sie sich selbst vorgenommen haben, gewinnen sie Vertrauen in ihre eigene Fähigkeit, Gesundheit zu erlangen und zu erhalten. Ein Lehrer sagte einmal zu mir: "Wenn wir eine besondere Fähigkeit erwerben wollen, müssen wir wissen, warum wir sie wollen, wie wir sie erreichen können und die Schritte kennen, die dafür notwendig sind - und unser Geist muss klar entschieden sein." Wenn wir etwas erreichen wollen, müssen wir den Geist mit unseren Handlungen verbinden und die richtigen Anstrengungen machen, d.h. wir geben das Beste, was wir können.

Im Yoga besteht unsere Praxis darin, uns von einer konfliktorientierten Sichtweise zu einem vereinenden, integrierenden Bewusstsein zu bewegen, einer Herzensverbindung zum Leben. Wenn du die richtige Absicht hast und den Wunsch zu heilen, ist alles einfach. Es geht darum, uns selbst einen Heilungsplan anzubieten, eine eigene Yogapraxis oder ein Yogatherapieprogramm durchzuführen und so den vollen Nutzen aus dem kostbaren Angebot des Yoga zu erfahren. Yoga ist ein persönlicher Weg, und der Kern ist eine individuell zugeschnittene Praxis. Yoga ist in Wahrheit der Lehrer des Yoga.

Seit vielen Jahren bieten wir im Weg der Mitte den ernsthaft Yogapraktizierenden Kurse und Aus- und Fortbildungen an, so dass sie lernen können, im Yoga mit sich selbst und anderen auf gesundheitsfördernde Art und Weise zu arbeiten. In der neuen Entwicklung des *Europäischen College für Yoga und Therapie ECYT* wird es Gelegenheit geben, an "live-in" Programmen teilzunehmen, so dass internationale Yogaschüler eine bestimmte Zeit im Kloster Gerode, am Ort der Ausbildung, leben können, um das Yogastudium zu intensivieren und die Möglichkeit zu haben, das Gelernte Schritt für Schritt zu integrieren.

Yoga zu praktizieren, ist ein Weg der Selbstentdeckung und -erforschung. Abhängig davon, wie wir uns auf unsere Praxis einlassen, werden wir nach und nach fähig sein, tieferen Ebenen zu begegnen und sie zu verstehen. Während dieser Zeit lernen wir, uns ohne Bewertung zu beobachten, dann können wir durch die Tür zum wirklichen Studium unseres Selbst im Yoga eintreten. Im Heilungsprozess begegnen wir dem, wovon wir glauben, das wir es sind - unserem Selbstbild. Wir entdecken dann allmählich, wer wir wirklich sind, und lernen, uns zu unseren wahren Bedürfnissen und Wünschen zu bekennen. Wir bemerken vielleicht, wie oft wir in einem Muster feststecken, und obwohl es sich möglicherweise wie ein Gefängnis anfühlt, ziehen wir es der essentiellen Realität vor, die anfangs nicht vertraut erscheint. Wir treffen auch auf die von uns selbst "verbotenen" Anteile, die wir sozusagen weggedrückt haben. Jedes Mal, wenn sie in unserem Geist auftauchen, durften wir sie nicht denken, jedes Mal, wenn sie sich in unserem Körper manifestierten, war dieses Gefühl zu schwer zu ertragen. Diese tiefen Traumata

können an die Oberfläche kommen und sich lösen. Momente von Ruhe - und wir verweilen in der Stille des Yoga.

Daya Mullins, Gründerin und Leiterin des gemeinnützigen Vereins Weg der Mitte für ganzheitliche Gesundheit, Bildung und Soziales in Berlin und im Kloster Gerode sowie des *Europäischen College für Yoga und Therapie ECYT*. Sie ist eine der Pionierinnen der ganzheitlichen Gesundheit und seit über 30 Jahren Schülerin und Lehrerin im Yoga.