

Yoga LehrerInnen-Ausbildung 2019

Köln / Travemünde / Osnabrück / Berlin / München

**Vom Berufsverband Präventives Yoga und Yogatherapie BYY e.V.
und Yoga Alliance anerkannte Ausbildungsschule**

- YogalehrerIn
- YogalehrerIn Schwerpunkt Prävention
- Therapeutische/r YogalehrerIn



Institut für Yoga & Gesundheit Köln

www.yogaausbildung.de

www.yogatherapie.com

www.yoga-koeln.de

E-Mail: yoga@yoga-koeln.de

Thiemo Zeppernick

Plankgasse 42

50668 Köln

Tel.: 0221/56 99 822

Du möchtest YogalehrerIn werden?

- Die großen authentischen Stilrichtungen des Yoga erleben?
- Ganzheitliches Yoga erlernen und unterrichten?
- Frei von religiösen Dogmen die Welt des Yoga erforschen?
- Deine eigene Intuition, Stressresistenz und Vitalität noch mehr entwickeln?
- Tiefere Einblicke gewinnen und die Essenz des Yoga entdecken?
- Menschen in ihrer Ganzheit von Herzen erreichen?
- Eine anerkannte Ausbildung durchlaufen?

Dann begleite uns doch auf dieser erfüllenden und transformierenden Reise durch unsere Yogaausbildung und tauche ein in die Welt des Yoga.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Ausbildungsinformationen	4
Unsere Vision / Intention der Ausbildung	4
Wir begleiten Dich persönlich	4
Ökologie und Yoga / Yoga hilft	5
Ganzheitliches Yoga	7
Ausbildungskonzept	8
Das Besondere	9
Ausbildungsinhalt	10
Aufbau und Umfang	13
Aktuelle Ausbildungsmöglichkeiten	14
Aktuelle Ausbildungstermine	14
Wie sieht ein Yogaausbildungstag aus	15
Ausbildungsziel	16
Voraussetzungen	17
Ausbildungsleiter	17
Presseveröffentlichungen	18
Therapeutisches Yoga	18
Schöne Schwingungen	21
Nada Brahma Therapie	24
Craniosacrale Therapie	26
Yoga und das Licht der Seele	27

Stand: 19.12.2018

Unsere Vision und Intention

Unsere Vision ist:

Dass Du durch Yoga und diese Yogaausbildung so kraftvoll, inspiriert und aus Deiner Mitte heraus durchs Leben gehen kannst, dass Du Dich selber und andere auf ihrem Lebensweg des Lernens von Herzen unterstützen kannst.

Unsere Intention ist:

Dir all das yogische Wissen in die Hände zu legen, dass Du brauchst, um Deine Schüler und Dich selber zu unterstützen und die Herausforderungen des modernen Lebens besser zu meistern.

Wir begleiten Dich persönlich

Wir bieten Dir während und nach der Ausbildung eine persönliche Begleitung. Wir lieben, was wir tun und daher hast Du nicht nur während, sondern auch nach der Ausbildung die Möglichkeit, Dich mit Fragen an den Ausbildungsleiter zu wenden.

Zusätzlicher Bestandteil der Ausbildung ist eine persönliche Beratung in der Du auf Wunsch erfährst, welche Art von individuellen Übungen aus yogischer Sicht ganz speziell zu Dir und Deinen Lebensumständen passen.

Wir bieten Dir den Rahmen, die Erfahrungen zu machen die Du brauchst, um andere Menschen durch Deine Erfahrungskompetenz und Ausstrahlung von Herzen zu inspirieren.

Ökologie und Yoga / Yoga hilft

Wir haben durch Yoga und Natur viel geschenkt bekommen und möchten etwas zurückgeben, daher haben wir verschiedene ökologische Projekte zum Erhalt der Natur initiiert.

Wildbienen und Insektenwiesen

Wiesen, die erst spät gemäht werden, damit die Pflanzen Zeit zur Blüte haben und die Insekten Blüten haben, von denen sie sich ernähren können

Apfelplantage zum Schutz alter Apfelsorten

Da die alten Obstgärten oft nicht mehr rentabel zu bewirtschaften sind, verschwinden immer mehr alte Obstsorten

Bienen (zur eigenen Arterhaltung und Unterstützung der alten Apfelsorten)

Bienen sind zurzeit stark belastet durch die Varoa-Milben und Pflanzenschutzmittel.

Waldschutzgebiete als Co2 Speicher, in denen naturnah gearbeitet wird und Holz nur von aus natürlichen Gründen gefallenen Bäumen gewonnen wird.

Waldschutzgebiete als Co2 Speicher, in denen der Wald in Ruhe gelassen wird.

Feuchtbiotop

Feuchtwiesen, die nicht gemäht werden, zum Schutz von gefährdeten Amphibien.

Ackerdemie

Ein Acker rund um das Thema Selbstversorgung zum Lernen, ausprobieren und inspirieren.

Ökologie und Yoga

Euer Anteil an -Yoga hilft-

Ein Teil Eurer Ausbildungsbeiträge kommt der Natur und der Unterstützung naturschutzorientierter Projekte zugute. Die meisten dieser Projekte finanzieren sich ausschließlich durch Einnahmen aus den Ausbildungen.

Wenn Ihr die Kompaktausbildungen im Seminarhaus Alhausen belegt, werdet Ihr auf die eine oder andere Art mit diesen Naturprojekten in Berührung kommen.

Falls Du Lust hast tatkräftig zu helfen, bist Du herzlich eingeladen Dich bei uns zu melden (Stichwort Ökoprojekte).

Nur zusammen können wir diese Welt ein wenig gesünder werden lassen

Nur zusammen können wir die Herausforderungen der Zukunft meistern.

Vor dem Zusammen steht der erste Schritt und der beginnt bei Dir selber.

Mit Yoga kann es Dir gelingen belastbarer, tatkräftiger und gelassener zu werden und vielleicht sogar so dankbar, dass du diese Fähigkeiten auch für andere einsetzt.

Ganzheitliches Yoga, mehr als Körperübungen

Yoga mit einer Einbindung von Körper, Geist und Seele sollte eigentlich selbstverständlich sein. Ist es aber leider nicht mehr. Es ist ein gewaltiger Unterschied, ob man Yoga für Körper, Geist und Seele als ansprechenden Werbeslogan benutzt oder ob man wirklich erlernt, wie man diese Ebenen durch Übungen gezielt anspricht

In unseren Ausbildungen lernst Du Yoga als ganzheitliches System anzuwenden und zu unterrichten, um besser mit den Herausforderungen der modernen Zeit umgehen zu können und, um Deinen zukünftigen SchülerInnen zu ermöglichen, ihr Leben mit Vitalität und Gelassenheit zu gestalten.

Ganzheitlich bedeutet: alle Ebenen Deiner Person umfassend. Vielleicht hast Du auch schon einmal eine Yogastunde erlebt und gedacht: war ganz schön, aber irgendwas hat gefehlt. Sehr wahrscheinlich wurde dann eine oder mehrere Ebenen in Dir nicht angesprochen.

Welche Ebenen Du mit Yoga ansprechen kannst, erlernst Du bereits in den ersten Wochen der Ausbildung. Wir haben immer wieder TeilnehmerInnen, die schon seit 15 - 20 Jahren praktizieren und dennoch nach dem ersten Wochenende überrascht sind, weil sie erkennen, was für ein Potential für ihr Leben in der Yogapraxis steckt.

Im Rahmen der Ausbildung lernst du zu erkennen, ob eine Yogastunde oder Deine eigene Praxis wirklich ganzheitlich ist, und wie man eine solche Stunde oder eigene Praxis aufbaut und unterrichtet.

Das Konzept der Ausbildung:

Die YogalehrerIn Ausbildung verläuft auf 2 Hauptebenen:
Der Ebene des Unterrichtens und der Ebene der persönlichen yogischen Erfahrung.

Die Ebene des Unterrichtens

bereitet ich Dich auf Deine zukünftigen Kurse vor, mit allem was Du brauchst, um sicher und kompetent Yogastunden zu geben. (Stundenaufbau, westliche - östliche Pädagogik, yogische und westliche Anatomie, Gegenanzeigen, Ausweichübungen und vieles mehr). Du beginnst mit einer einfachen Übungsreihe und erlernst yogische Grundgesetzmäßigkeiten anhand dieser Basisreihe. Im Verlauf der Ausbildung lernst Du Dich Schritt für Schritt immer weiter von dieser Reihe zu lösen und schließlich völlig eigene, an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen orientierte Reihen, zu entwickeln. Die Arbeit mit den Grundgesetzmäßigkeiten des Yoga erlaubt Dir wirklich zu verstehen, warum Yogaübungen wirken und vor allem auch wie sie wirken.

Die Ebene der persönlichen yogischen Erfahrung

baut Schritt für Schritt Deine Erfahrungskompetenz aus. Du erhältst kurze Übungssequenzen als Hausaufgabe und erforscht, was verändert sich in Deinem Leben wirklich, wenn Du praktizierst? Nach einer Zeit der Praxis hast Du die Möglichkeit Deine Erfahrungen mit anderen Kursteilnehmern auszutauschen, die exakt die gleichen Übungen gemacht haben. Dies vervielfältigt Deinen Erfahrungshorizont und Du erlernst die Wirkung von Übungen auf Dich und andere einzuschätzen. Damit erreichst Du eine Tiefe, die kein theoretischer Unterricht jemals erreichen kann. Deine SchülerInnen werden merken, dass Du aus der Erfahrungskompetenz sprichst. Die Anzahl und Wirkung der Übungssequenzen ist so aufgebaut, dass Du bereits am Ende des ersten Blockes (Yogalehrer 200) einen „Werkzeugkasten“ erarbeitet hast, der Dich und Deine SchülerInnen unterstützt, die Herausforderungen des Lebens besser zu meistern.

Das Besondere

Als **einziges Ausbildungsinstitut** in Deutschland integrieren wir die selten gelehrte Nada-Brahma Therapie, Hatha-Yoga, Craniosacrales Yoga, Nabhi-Yoga®, Ashtanga Yoga, Sonnenyoga Yang, Mondyoga Yin und Kundalini-Yoga in die Yogalehrausbildung.

Unser Institut bietet Dir:

- ermäßigte Teilnahme an den Yogakursen des Institutes während des ersten Ausbildungsjahres (50% Ermäßigung auf Jahreskarten)
- eine praxisorientierte, dreigeteilte Ausbildung über ein bis drei Jahre. (Alle Ausbildungsteile sind auch als Kompaktkurs möglich).
- 200 bis 900 Unterrichtsstunden
- angemessene Gruppengrößen
- wöchentliche Vormittagsausbildung, Wochenend- oder Kompaktausbildung
- Dozenten, die schwerpunktmäßig im Bereich Yoga/Körperarbeit/Therapie arbeiten
- individuelle und professionelle Beratung und Begleitung während und nach der Ausbildung
- die Möglichkeit erste Unterrichtserfahrung zu sammeln
- einen anerkannten Abschluss als YogalehrerIn oder Therapeutischer YogalehrerIn.

Ausbildungsinhalt

Ganzheitliches Yoga und die **Aktivierung der Selbstheilungskräfte** auf körperlich-geistiger Ebene, die therapeutischen und präventiven Aspekte des Yoga sowie die individuelle Persönlichkeitsentwicklung sind Schwerpunkte der aus drei Bausteinen bestehenden Yogalehrer-Ausbildung.

Teil 1

Der erste Teil befähigt Dich, Yoga mit gesunden Menschen im Rahmen eigener Kurse oder innerhalb von Bildungseinrichtungen anzubieten.

Basis-Themen in Theorie und Praxissind u.a.

- Asanas / Körperübungen
- Hatha-Yoga Asanas
- Nabhi-Yoga®
- Pranayama / Atemübungen
- Tiefenentspannung
- Meditation
- die verschiedenen Yogatraditionen
- westliche und östliche Anatomie
- Chakren
- Kundalini-Yoga
- Ashtanga Yoga
- Nada Yoga
- Sonnen Asanas (Ha / Yang Yoga)
- Mond Asanas (Tha / Yin Yoga)
- Ausweichübungen entwickeln und an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen anpassen
- Erste Unterrichtserfahrung sammeln
- Themenorientierte Yogastunden entwickeln

Der Teil 1 schließt ab mit dem Zertifikat „YogalehrerIn Basis IYGK“.

Teil 2

Du erarbeitest die Fähigkeit, Yogaübungen in therapeutischem Kontext in Gruppen- oder Einzelarbeit anzubieten und Yogakurse für gesunde Menschen noch kompetenter zu unterrichten.

Fortgeschrittene und Basis-Themen u.a.

- Therapeutisches Nada-Yoga/
- Nada-Brahma Therapie
- Transformatives Yoga-Nidra/
Selbtheilung durch Yoga Nidra
- Kundalini Yoga
- Nabhi-Yoga®
- Hatha Yoga sanft / Hatha Yoga klassisch
- Ashtanga Yoga Alignement
- Vinjasa sanft und dynamisch
- Yogische Persönlichkeitsanalyse - Nada Yoga
- Entwicklung der Intuition
- Persönlichkeitsentwicklung und Zielfindung
- Entwicklung eigener Übungsreihen

Yoga bei Beschwerden:

1. Rücken - unter Berücksichtigung neuer Ansätze aus der Craniosacral-Therapie
2. Nervensystem/Schlafstörungen
3. Verdauungsprobleme
4. Blutdruck
5. Aktivierung der Selbstheilungskraft
6. Arbeit mit dem Unbewussten
7. Stärkung, Reinigung, Harmonisierung

Teil 2 schließt ab mit der Zertifizierung „YogalehrerIn Advanced Stufe 2 IYJK“.

Teil 3

- Eine fortgeschrittene Vertiefung aller Themen von Teil I und II
- vertiefende Eigen- und Projektarbeit
- Vertiefendes Erarbeiten eigener komplexer Seminarkonzepte
- Fortgeschrittenes Eintauchen in die Welt des authentischen Yoga
- Intensive yogische Selbsterfahrung
- Fortgeschrittene Meditation
- Chakren intensiv / Die Erfahrung der Elemente / Die Arbeit mit den Tattvas
- Stärkung der Verbindung zur inneren Quelle
- Energetisches arbeiten in Gruppen und Einzelarbeit
- Die Arbeit mit den Lebensrhythmen
- Die Versöhnung innerer Gegensätze und Widerstände
- Weiterführende Vinjasa, Yin Nabhi, Ashtanga und Kundalini Yoga Praxis

Teil 3 ist offen für alle Teilnehmer, die Teil 1 und Teil 2 der Yogalehrerausbildung bereits absolviert haben und schließt ab, mit der Zertifizierung „YogalehrerIn Schwerpunkt Prävention IYGK“, oder bei Vorliegen einer zusätzlichen heilkundlichen Zulassung mit der Zertifizierung „Therapeutische/r YogalehrerIn IYGK“

Eine Teilnahme an allen Teilen der Ausbildung ist auch ohne heilkundliche Zulassung möglich.
Ein Unterrichtspraktikum ist nach Absprache mit dem Institut für Yoga und Gesundheit möglich.

Anerkennung:

Das Institut verfügt über die Anerkennung des BYY e.V. und ist international von der Yoga-Alliance als Ausbildungsschule anerkannt. Mit den Zertifikaten des Institutes kannst Du Yoga unterrichten; durch die Teilnahme an der Yogalehrerausbildung bist Du automatisch Mitglied im Berufsverband präventives Yoga und Yogatherapie. Nach dem erfolgreichen Abschluss des 1. Jahres ist es möglich, sich bei der Yoga-Alliance RYY 200 registrieren zu lassen. Die Zertifikate werden vom Berufsverband präventives Yoga und Yogatherapie, BYY e.V., nach bestandener Prüfung, anerkannt. Die Ausbildung wird von der Bezirksregierung NRW als berufliche Bildungsmaßnahme anerkannt. Das Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein bescheinigt, nach §4 Nr. 21 UStG, dem Institut für Yoga und Gesundheit durch die Aus- und Weiterbildung zum Yogalehrer, die Teilnehmer ordnungsgemäß auf einen Beruf vorzubereiten.

Aufbau und Umfang:

(Preise gültig ab 15.03.2018)

Teil 1 oder Teil 2

über 10 Wochenenden Sa/So,
von 9:00 Uhr – 17:30 Uhr ab 2.280 €

oder alternativ über 40 Vormittage
1 x pro Woche
von 9:15 Uhr – 12:15 Uhr ab 2.280 €

oder über 40 Abende
1 x pro Woche
von 18:30 Uhr – 21:30 Uhr ab 2.280 €

oder Kompakt (nur Teil 1)
21 Tage in Folge ab 2.280 €

oder Kompakt
3 x 1 Woche ab 2.280 €

Teil 3 ab 810 €
nach erfolgreichem Abschluss von Teil 1 und 2

Preisnachlässe

Frühbucherrabatt für Teil 1!

Ausbildungsgebühr Teil 1: **2.280 €** statt **2.490 €**.

Die unterschiedlichen Anmeldefristen für den Frühbucherrabatt bitte erfragen.

Bei verbindlicher Anmeldung für Teil 1 und 2 als Gesamtpaket innerhalb der ersten 3 Wochenenden der Ausbildung:

Gesamtausbildungsgebühr Teil 1+2: 4.560 € und die Möglichkeit, an Teil 3 für nur 810 € teilzunehmen.

Du zahlst bei dieser Möglichkeit für 3 Jahre nur 5.370 € anstatt 7.260 € für die 3 Jahres-Ausbildung; durchschnittlich also 1.790 € pro Jahr.

Du hast die Möglichkeit, unsere Ausbildung im Rahmen des 1. Ausbildungsjahres 3 Wochenenden lang kennen zu lernen, bevor Du Dich für diese Rabattmöglichkeit entscheidest.

- Ratenzahlung ist nach Absprache möglich.
- Voraussetzung für die Ausbildung ist ein Vorgespräch und normale Belastbarkeit
- Für Teil 1 ist keine Vorerfahrung notwendig

Aktuelle Ausbildungsmöglichkeiten

Kompaktausbildungen im Seminarhaus

Die Kompaktausbildungen für den Raum Köln und Frankfurt finden statt in unserem Seminarhaus im Naturschutzgebiet „Weltende“, eine Stunde von Köln entfernt. Kostenfreie Übernachtung im Seminarhaus. Für Lebensmittel wird eine Pauschale von ca. 80 EUR pro Woche erhoben. (Diese Kosten gehen nicht an das Institut, sondern werden vor Ort erhoben.)

Travemünde (in Kooperation mit dem Yogazentrum Travemünde)

- **Kompaktausbildung Teil I**

3 Wochen Intensiv-Ausbildung an der herrlichen Ostsee.
„Verbinde deine Yogaausbildung mit deinem Sommerurlaub am Meer“

Ideal für Familien. Travemünde gilt als sehr familienfreundlich. Unterbringung wird von den TeilnehmerInnen individuell gebucht. Wir unterstützen euch gerne bei der Suche nach einer Unterkunft, Pension, Zeltplatz etc.

Köln

- **Vormittagsausbildung Teil I**

40 Vormittage, jeweils 1x pro Woche, außerhalb der Schulferien, 9:15 - 12:15 Uhr in Köln

Köln

- **Wochenendausbildung Teil I**

10 Wochenenden Sa/So, jeweils 9:00-17:30 Uhr

Travemünde

- **Wochenendausbildung Teil I**

10 Wochenenden Sa/So, jeweils 9:00-17:30 Uhr

Osnabrück (in Kooperation mit der Yogaschule „Jeder kann Yoga“)

- **Yogalehrer-Ausbildung**

6 Wochenenden Sa/So, jeweils 9:00-17:30 Uhr sowie eine Kompaktwoche im Seminarhaus

Termine für Teil II

Im Seminarhaus, in Köln und in Travemünde gibt es gerne nach Anfrage.

Weitergehende Kurstermine kannst du telefonisch erfragen. Für ein Informationsgespräch stehen wir dir gerne zur Verfügung.

Aktuelle Ausbildungstermine

Genaue Termine kannst Du dem Terminbeiblatt entnehmen.

Falls Du kein Terminbeiblatt erhalten hast, kannst Du unter yoga@yoga-koeln.de ein Terminblatt anfordern.

Wie sieht ein Yogaausbildungstag aus?

Die Ausbildungstage bestehen aus einer gesunden Mischung aus Theorie und Praxis.

Ein typischer Tag einer Wochenend-Ausbildungsgruppe könnte so aussehen:

09:00 Uhr	Einstimmungsmeditation
09:15 Uhr	Zeit für Fragen, die sich aus vergangenen Unterrichtseinheiten ergeben haben.
09:45 Uhr	Praxis Pranayama Praxis Asanas Praxis Meditation
11:35 Uhr	Theorie - Wirkung der Asanas auf die Nadis - Wirkung der Asanas auf die Organe - Wirkung der Asanas auf die Psyche
13:00 Uhr	Pause =====
14:00 Uhr	Theorie, Fragen und Videoanalyse der Asanas vom Vormittag - Wirkung des Atems auf die Nadis - Wirkung des Atems auf die Organe - Fortgeschrittenes Pranayama
15:30 Uhr	90 Minuten Praxis - Vorstellung eines Teilnehmers
17:00 Uhr	Abschlussmeditation
17:30	Ende

Ausbildungsziel:

Unser Ziel ist es, dass Du nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung:

- kompetent und sicher ganzheitliches Yoga unterrichten kannst
- die Fähigkeit erhältst, neue Ansätze in die klassischen Elemente des Yoga zu integrieren
- fachliches Wissen und Intuition so nutzen kannst, dass Du Dir einen eigenen Unterrichtsstil entwickeln kannst
- die Essenz des Yoga so verstehst, dass Du eigene Yogaübungen entwickeln kannst
- die Fähigkeit entwickelt hast, für jeden, der zu Dir in die Yogastunde kommt, die optimalste Yogaübung zu finden
- noch mehr in Kontakt mit Deiner Intuition und Deinen ureigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten bist und dieses erfahrbare Wissen an andere weitergeben kannst.
- durch die Yogaausbildung all das Wissen und die Erfahrungskompetenz erhalten hast, die notwendig sind um selbstständig so kraftvoll, inspiriert, und aus Deiner Mitte heraus durchs Leben zu gehen, dass Du Dich selber und andere auf ihrem Lebensweg von Herzen unterstützen kannst.

Voraussetzungen:

Die Ausbildung richtet sich an alle, die von Herzen professionell unterrichten möchten oder ganz einfach tiefer in die Welt von Yoga und Meditation eintauchen möchten.

Ausbildungsleiter:

Die Ausbildung wird geleitet von Thiemo Zeppernick, Vorsitzender des Berufsverbandes präventives Yoga und Yogatherapie BYY e.V.. Spezialisierte Fachdozenten aus dem Bereich Yoga, Yogatherapie, Sportwissenschaften und Medizin unterstützen die Ausbildung mit ihrem Fachwissen.

Thiemo Zeppernick leitet seit über 20 Jahren das Institut für Yoga und Gesundheit in Köln und unterrichtet im Bereich Körper- und Bewusstseinschulung seit über 25 Jahren. Er arbeitete als klassischer Tänzer international und lebte mehrere Jahre in der durch „Cocreation with Nature“ bekannten und renommierten Findhorn Foundation, einer spirituellen Lebensgemeinschaft im Norden von Schottland.

Sein Ausbildungshintergrund umfasst verschiedene Yogatraditionen (Hatha-, Kundalini-, Nada-Yoga) sowie therapeutische Bereiche wie Craniosacrale-Therapie, Psychosynthese, energetische Anthropologie nach Prof. Zerberio.

Mittlerweile ist er einer der wenigen Yogalehrer in Deutschland, die aufgrund ihrer langjährigen Lehr- und Unterrichtserfahrung vollberuflich in der Yogalehrerausbildung tätig sind. Er unterrichtet fast ausschließlich angehende Yogalehrer und Yogatherapeuten in Ausbildungen und Fachfortbildungen.

Tel.: 0221 / 569 98 22
E-Mail: yoga@yoga-koeln.de

www.ausbildung-yogalehrer.de
www.yogatherapie.com

Stand der Ausbildungsinformationen: 15. Mai 2019
Änderungen vorbehalten.

Artikel aus dem Esoterikmagazin
„Wegweiser“, Ausgabe 1/98

Therapeutisches Yoga

Von Körper bis Seele

Yoga - ein Jahrtausende altes, indisches System von Atem-, Körper- und Bewusstseinsübungen mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die starke, die Selbstheilungskräfte des Menschen anregende Wirkung dieser Übungen ist hinreichend belegt und seit jeher bekannt. Ein Grund, warum sich Yoga auch im Westen immer größerer Beliebtheit erfreut.

Wenn man heute von Yoga spricht, denken viele Menschen im Westen an mehr oder weniger eindrucksvolle Körperverrenkungen, an Körperübungen wie Lotussitz, Kopfstand oder Drehsitz. Doch Yoga in seiner Vielfalt an Richtungen und Stilen innerhalb der Richtungen umfasst den Menschen auf viel ganzheitlicher Sicht als meist bekannt. Es gibt Yoga-Richtungen, die über Körperübungen eine Harmonisierung des Körpers und den Ausgleich von Ha (Sonne) und Tha (Mond) anstreben (Hatha-Yoga). Andere arbeiten auf der philosophischen Ebene, wie z.B. das Jnana-Yoga. Wieder andere arbeiten über Töne und Tonklang der Stimme, wie etwa das Nada-Yoga und das daraus abgeleitete Nada-Brahma-Therapiesystem nach Mukunda. Und wieder andere Richtungen arbeiten mit der inneren Bewusstseins-schulung, wie etwa das transformative Yoga Nidra.

Therapeutisches Yoga - Aktivierung der Selbstheilung

In den letzten Jahren gewinnt therapeutisches Yoga zunehmend an Interesse. In der Tat bietet Yoga ein weites Feld therapeutischer Anwendungsmöglichkeiten, die häufig auf der Suche nach spiritueller Verwirklichung unbeachtet blieben.

Therapeutisches Yoga benutzt Elemente aus verschiedenen Yoga-Stilen, um eine größtmögliche Effizienz in der Aktivierung der Selbstheilungskräfte im Menschen zu erreichen. Überhaupt ist die Aktivierung des Teiles im Menschen, der die Selbstheilungskraft regelt, Schwerpunkt in der Yoga-Therapie.

Reinigen, Harmonisieren, Stärken

Therapeutisches Yoga arbeitet auf verschiedenen Ebenen mit den Grundprinzipien „Reinigen, Harmonisieren, Stärken“.

Stellen Sie sich vor, der Mensch ist ein körperenergetisches System, in dem Informationen oder Energie (Sanskrit: Prana) durch Kanäle oder Schläuche (Sanskrit: Nadis) fließen kann. Ein System, in das Energie ein- und ausfließen kann. Je harmonischer die Energie fließt, je klarer und kräftiger sie ist, umso gesünder reagiert ein solches Körpersystem.

Treten Blockaden im Fluss dieser Energie auf, so entsteht ein Ungleichgewicht. Die Energie oder die Lebenskraft staut sich, ist an einer Stelle zu viel, an anderer zu wenig vorhanden. Sie beginnt, ähnlich wie Wasser, das zu lange steht, abgestanden und schal zu werden. An diesem Punkt nutzt der

Yoga-Therapeut Reinigungsübungen, um abgestandene Energie abfließen zu lassen. Vielleicht kennen Sie den Zustand, in dem Sie mehr schlafen möchten, weil Sie sich müde fühlen, nur um sich nach dem Schlafen noch müder zu fühlen. In der Yoga-Therapie ist dies ein deutliches Zeichen von „innerer Vergiftung“. Durch Übungen der Reinigung und anschließende Stärkungsübungen kann das gestörte Körpersystem wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Ist an einer Stelle wiederum zu viel Energie, so ist das als ob Sie die Hand über eine Kerze halten. Zu viel Energie zur falschen Zeit am falschen Ort. Hier werden Harmonisierungsübungen eingesetzt, um die Energie gleichmäßig über den Körper zu verteilen.

Ist in einem Körpersystem zu wenig Energie vorhanden, so dass äußere Einflüsse - seien sie physischer oder psychischer Art - unkontrolliert eindringen können (Hypersensitivität), so werden Stärkungsübungen benutzt; Übungen, die das Körpersystem kräftigen und mit mehr Lebenskraft und Energie versorgen.

Der Yoga-Therapeut erkennt, wann ein Körpersystem der **Reinigung**, wann der **Stärkung** und wann der **Harmonisierung** bedarf und ist in der Lage, körperenergetische Übungen diesen drei Bereichen zuzuordnen und mit ihnen auf den verschiedenen Ebenen **von Körper bis Seele** zu arbeiten.

Körperliche Ebene

Auf der körperlichen Ebene werden Muskeln und Organe systematisch durch Körperübungen so bewegt und massiert, dass der Abtransport von Schlacken und die Zufuhr von Nährstoffen optimiert werden. Muskeln und Organe können sich dabei, zusammengepresst wie ein Schwamm, von altem, verbrauchtem

entleeren, und im entspannten Zustand, genau wie ein Schwamm, mit neuen, kraftspendenden Substanzen füllen. Bewusste Atemübungen und Atemlenkung unterstützen diesen Vorgang zusätzlich durch verstärkte Zufuhr von Prana und Sauerstoff.

Energetische Ebene

Auf der energetischen Ebene geht das therapeutische Yoga davon aus, dass Prana im feinstofflichen Körper auf den Nadis durch den Körper fließt und ihn über dieser Kanäle mit Lebensenergie versorgt. Blockaden, die in diesem Energiefluss entstehen, werden durch Pranayama (Atemschulung), Bewegung und Bewusstseinschulung (Prana-Lenkung) gelöst.

Emotionale Ebene

Auf der emotionalen Ebene hat sich besonders der Ansatz aus der Nada-Brahma-Therapie nach Mukunda bewährt. Hier werden emotionale Blockaden durch Ton, Rhythmus und Stimmklangübungen gelöst. Eine Technik, die auf dem alten Wissen der Nada-Yogis beruht.

Grundschiwingung

In der Nada-Brahma-Therapie erhält der Grundton eines Menschen eine große Bedeutung. Diese Grundschiwingung ist sozusagen das Zuhause, zu dem die Stimme immer wieder zurückkehrt. Durch die Bestimmung des Grundtones lassen sich Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen erkennen (Persönlichkeitsanalyse), Stärken und Schwächen finden, und das ureigene Potenzial eines Menschen fördern. Es lassen sich harmonische und disharmonische Beziehungen voraussagen. Vielleicht kennen Sie auch jemanden, dessen Stimme Sie „nicht hören können“ oder jemand, bei dessen Stimme Sie einfach ein angenehmes Gefühl verspüren. Ein direktes Beispiel der Auswirkungen von Tonhöhe und Stimmklang auf Ihr emotionales System.

Durch das Arbeiten mit dem Grundton gelingt es im therapeutischen Yoga, den Menschen in einen Schwingungszustand zu bringen, in dem

die Selbstheilungskräfte des Körpers besonders deutlich aktiviert werden können. Dieser individuelle Grundton eines Menschen ist durch einen erfahrenen Yoga-Therapeuten bestimmbar und kann in Kombination mit Bewusstseinsübungen eingesetzt werden, um den Selbstheilungsprozess in Gang zu bringen, den Emotionalkörper zu harmonisieren und zu reinigen, aber auch um herkömmliche Medikamente effektiver wirken zu lassen.

Geistig-seelische Ebene Transformatives Yoga Nidra

Auf der geistig-seelischen Ebene vermag der therapeutische Yogaansatz durch das transformative Yoga Nidra einen direkten Zugang zu sonst oft ungenutzten Ebenen der Wahrnehmung und des Seins zu öffnen. Hierbei kann der Patient lernen, in einem Zustand tiefer, innerer Ruhe selber Einfluss auf die Selbstheilungskraft zu nehmen. In diesem Zustand lernt der Patient, bewusst auf einer Ebene zu handeln, die den Alpha-Schwingungen des

Gehirns ähnelt und es ermöglicht, den Zustand der Transformation von Glaubenssätzen und Verhalten zu erleben. Es öffnen sich Räume für neues Verhalten; der Kontakt zum inneren Selbst wird gestärkt; der eigene Lebensweg, die Lebensaufgabe wird erlebbar und öffnet somit Möglichkeiten, neue Wege zu finden, harmonisch im Alltag zu leben.

Von Körper bis Seele

Der Ansatz des therapeutischen Yogas ermöglicht uns, auf allen Ebenen - von Körper bis Seele - aktiv an der Selbstheilung und Gesundheit zu arbeiten. Ein therapeutisches Werkzeug von unschätzbarem Wert, sowohl in der therapeutischen Praxis als auch im Umgang mit sich selbst. Ein Weg, der Einheit (Yoga) und Harmonie im Leben **selbst-bewusst** erlebbar macht und zu deutlich wahrnehmbaren Veränderungen des Gesundheitszustandes und des Allgemeinbefindens führt.

*Thiemo Zeppernick
Institut für Yoga und Gesundheit Köln*

Artikel aus dem
Kölner Stadtanzeiger vom 2./3.12.2000

Schöne Schwingungen

Verinnerlichung, Disziplin und ein neues Körpergefühl – mit Yoga-Übungen suchen längst nicht mehr nur Esoterik-Jünger Abstand vom hektischen Alltag. Ein Ziel, zu dem ganz verschiedene Wege führen. Oliver Cech hat einen Kundalini-Yoga-Kurs besucht.

„Ong Na-mo Gu-ru Dev Na-mo“, summt der Mann am Ende des Zimmers. Silbe für Silbe, denn jede von ihnen ist heilig. „Ong Na-mo Gu-ru Dev Na-mo“, summen wir ihm nach, die Augen geschlossen, den Blick nach innen gewendet. Mit diesen Worten stimmen wir uns ein auf unseren „inneren Lehrer“. Nicht ganz leicht, dabei das Zucken der Mundwinkel im Zaum zu halten – gerade für den, der zum ersten Mal ein Mantra singt. „Ja, am Anfang hat mich dieses Singen befremdet. Aber dann spürte ich allmählich die physische Wirkung“, erzählt eine Frau aus der Gruppe nach Abschluss der Übungen: „Man kann tatsächlich die Schädeldecke zum Vibrieren bringen!“

Susanne Weber arbeitet in einer Nachrichtenagentur. Ein Beruf, der sie immer wieder extremem Zeitdruck aussetzt. Mit ausgiebigem Sport, vor allem durch Ausdauertraining, hat sie sich über Jahre hinweg ein Ventil verschafft. Damit war zunächst einmal Schluss, als sie schwanger wurde. Um sich beweglich zu halten, versuchte sie ihr Glück mit Kundalini-Yoga – einem Yoga-Stil, der in den sechziger Jahren in den Westen kam und sich gegenüber dem klassischen Hatha-Yoga vor allem durch dynamischere Körperübungen auszeichnet.

„Das Spirituelle ist mir wurscht“, sagt Susanne Weber geradeheraus. „Zunächst fand ich es einfach toll, dass ich während meiner Schwangerschaft weiter arbeiten konnte wie sonst!“ Doch auch danach hat sie am Yoga festgehalten, und sogar den anfangs belächelten Mantras kann sie

mittlerweile etwas abgewinnen. Denn von ihrer Symbolik abgesehen, stimulieren die Lautverbindungen dieser Silbengesänge bestimmte Meridianpunkte am Gaumen und versetzen über physiologische Vibrationen den Schädel, zuweilen den ganzen Körper in angenehme Schwingungen. „Mit der Zeit bekommst du eine ganz andere Körperlichkeit, die auf das Bewusstsein zurückwirkt“, berichtet Susanne Weber.

Natürlich kann man Yoga auch einfach als Entspannungssport betreiben. „Die Frage ist nur, wie hältst du das durch?“ meint Thiemo Zeppernick, der Leiter des Kölner „Instituts für Yoga und Gesundheit“. Die Sorge mancher Yoga-Puristen, um eine Einengung der Lehre, mag er nicht teilen. „Wenn man Yoga eine Weile ausübt, egal mit welchem Ziel, wird man merken, dass man sich verändert. Einfach deshalb, weil man in einen Kontakt zu sich selbst tritt. Was man mit diesem Erlebnis dann anfängt, ob man die frei werdende Energie für seinen Beruf einsetzt oder an seiner spirituellen Entwicklung arbeiten will, das bleibt jedem selbst überlassen.“

Das eine immer gleiche Yoga gibt es ohnehin nicht. Wer meint, Yoga bestehe aus einer Kombination von „Asanas“, Körperübungen, die viel Beweglichkeit, aber wenig Krafteinsatz und Grundschnelligkeit erfordern – der irrt zwar nicht, aber er meint eben ausschließlich Hatha-Yoga. Dieser im Westen populärste Yoga-Stil geht zurück auf einen Yogi des 16. Jahrhunderts, der in seiner Yoga-

Anleitung 84 Übungen mit so plastischen Titeln wie „Das Kuhgesicht“ oder „Baum im Wind“ beschrieben hat. „Viele Leute, die zu uns kommen, wollen zunächst diesen Stil“, bestätigt Zeppernick. „Sie haben keine Lust zu schwitzen, sondern suchen eher ruhige, konzentrierte Bewegungsabläufe. Andere wollen das exakte Gegenteil, brauchen Dynamik und einen Ansporn, um verloren gegangene Energie neu aufzubauen.“

Auch dies ist Yoga: Kundalini-Yoga nämlich. Dessen Übungsformen beruhen auf der Annahme Zehntausender feinsten Energiekanäle, die den menschlichen Körper durchziehen (Ähnlich dem chinesischen System der Meridiane, aus dem die Techniken der Akupunktur und Akupressur hervorgegangen sind). An sieben Stellen entlang der Rumpfachse, angefangen vom Scheitel über Herz und Nabel bis hinab zum unteren Ende der Wirbelsäule, liegen so genannte Chakras, wörtlich übersetzt „Räder“. Nach der überlieferten Vorstellung verteilen diese Schaltstellen, indem sie sich drehen, Lebensenergie über den Körper: das „Prana“.

Stehen die Energieräder dagegen still, oder braucht ein Mensch mehr Energie, als seine Chakras verteilen, kommt es zu Blockaden. Körperliche und seelische Krankheiten, auch Erschöpfungszustände, können die Folge sein. Die Übungsreihen des Kundalini-Yoga stimulieren gezielt jeweils ein bestimmtes Chakra zu erhöhter Tätigkeit, sie führen dem Praktizierenden aber auch über die „Feueratmung“ Lebensenergie zu – über eine Atemtechnik, bei der man unter Einsatz der Bauchmuskeln gleichsam durch die Nase hechelt. „Nicht wenige Leute, die vom Hatha-Yoga kommen, stehen dem Kundalini zunächst ablehnend gegenüber“, berichtet Beate Deissen. Mit Hatha-Übungen hat sie klassisch begonnen, doch mittlerweile ist sie vom Kundalini-Yoga überzeugt: „Man merkt die Wirkung so deutlich. Du gewinnst

Abstand, kommst zur Ruhe, es ist wirklich verblüffend effektiv.“ Mittlerweile nimmt Yoga eine bedeutende Stellung in ihrem Leben ein. Seit einem organisierten Yoga-Urlaub in den Schweizer Alpen reserviert sie jeden Tag eine Dreiviertelstunde Zeit für ihre Körper- und Atemübungen.

Um die Dreißig, mitten im Leben stehend, esoterischen Spekulationen eher abgeneigt: Beate Deissen und Susanne Weber sind typische Kunden des „Instituts für Yoga und Gesundheit“. Selbstständige, Medienleute, Lehrer, Programmierer kommen hierher, „um was für ihren Rücken zu tun oder einen Ruhepunkt in ihrem hektischen Alltag zu finden“, sagt Thiemo Zeppernick. „Wer einen Guru sucht, findet anderswo ein breites Angebot. Im Übrigen wird Yoga mittlerweile kaum mehr als Esoterik wahrgenommen.“ Den Höhepunkt dieser Entwicklung bildet derzeit das Power-Yoga. Dieser Stil, Anfang der neunziger Jahre in den USA begründet- und durch Anhänger wie Madonna - zu Medienruhm gelangt, erinnert wegen der Schnelligkeit und Präzision seiner Bewegungsfolgen an Fitnesstraining.

Die Berührung mit der Kultur des Westens musste im Yoga Spuren hinterlassen. Aus dem achtstufigen „Königsweg“, dem Raja-Yoga, wie ihn Patanjali vor etwa 2000 Jahren in seinen berühmten Yoga-Sutras festgelegt hat, haben vor allem die Körper- und Atemübungen im Westen Anklang gefunden. Zu diesen Elementen des physischen Trainings treten in Patanjalis Lehre Einschränkung, Selbstdisziplin, Verinnerlichung, Konzentration und Meditation: Acht Stufen führen den Yogi zum „Samadhi“, dem mystischen Erlebnis des Einsseins. Yoga bedeutet nämlich „Verbinden“, die Vereinigung der individuellen Psyche mit dem alles durchdringenden kosmischen Bewusstsein.

Ursprünglich dienten auch die Übungen des Hatha-Yoga sämtlich dem Erreichen dieser letzten Stufe des Raja-Yoga. Zwar tritt das mystische Ziel des Yoga heute zumeist in den Hintergrund – Entspannung suchen die Praktizierenden, nicht das Erleben kosmischer Einheit. Doch fließen stets auch meditative Elemente in die Bewegungsreihen ein. Am Ende einer Serie von Kundalini-Übungen etwa steht die „Endentspannung“. Behaglich in Decken gehüllt, wird der Körper in vollständige Ruhe versetzt. Nun lässt man jene Energie frei fließen, die man zuvor durch Stimulation der Chakras aufgebaut hatte. Es entsteht ein Zustand großer Gelöstheit – physiologisch betrachtet, werden die Gehirnströme von Alpha-Wellen dominiert, vergleichbar dem Übergang in ein Traumgeschehen beim Einschlafen. Die Traumbilder erreichen nun jedoch kein schläfriges, sondern ein Bewusstsein voll wacher Aufmerksamkeit.

Wem der eher sportliche Weg des Kundalini-Yoga nach innen nicht liegt, der kann vergleichbare Erfahrungen durch die „Nada-Brahma-Therapie“ gewinnen. Nada, das ist der Klang, und zwar wesentlich der innere Klang, der

die gesamte Schöpfung durchzieht. Diese Einsicht des Nada-Yoga hat der indische Atomphysiker Dr. Vemu Mukunda zu einer modernen Heilkunst weiterentwickelt. Basis seiner Therapie ist der individuelle Grundton, die Grundschwingung eines Menschen, zu der seine Stimme immer wieder zurückkehrt. Dieser Ton lässt sich bestimmen und wird dann zum Ausgangspunkt individueller Atem-, Stimmklang- und Bewusstseinsübungen.

Welcher der Yoga-Stile einem Menschen mit seinen persönlichen Fähigkeiten und Defiziten entspricht, sollte ein Yoga-Lehrer mit dem erforderlichen Überblick entscheiden. Ganz unabhängig indes von dem gewählten Weg, auch von der Zielsetzung des Übenden, bewirkt Yoga auf die Dauer allemal mehr als punktuelle Entspannung. „Diese Erfahrung beim Üben ruft die Einsicht wach: Davon will ich mehr haben. Ganz von selbst folgt dann die Frage: Was kann ich ändern an meinem Lebensalltag?“ sagt Beate Deissen. „Klar, seine Arbeitswelt und deren Belastungen kann der Einzelne kaum beeinflussen. Wohl aber seine Einstellung zu diesen Belastungen. Und dabei hilft Yoga.“

Nada Brahma Therapie

Atem - Stimme - Klang

„Ich habe immer das Gefühl gehabt, dass Musik im Wesentlichen therapeutisch ist, dass sie die richtigen Proportionen wiederherstellt, die durch die Anforderungen des Alltags aus dem Gleichwicht geraten. Nichts kann für das Innerste unseres Wesens das leisten, was das Hörbare zu tun vermag.“

Jehudi Menuhin

Nada Brahma Therapie ist eine von dem indischen Atomphysiker und Therapeuten Dr. Vemu Mukunda entwickelte Heilkunst, die ihre Ursprünge in der Jahrtausende alten Form des Nada Yoga hat. Sie lässt sich einsetzen zur persönlichen Weiterentwicklung, zum Aufdecken schlummernder Potenziale und Fähigkeiten, ebenso wie zur Behandlung einer Vielzahl von Erkrankungen, von Migräne über Schlaflosigkeit bis hin zu Krebs.

Atem-, Stimmklang- und Bewusstseinsübungen werden individuell eingesetzt, um ein Umfeld zu schaffen, in dem die Selbstheilungskräfte des Körpers verstärkt aktiviert, Blockaden beseitigt und Körper und Geist mit neuer Lebensenergie erfüllt werden können.

Die individuelle Schwingung

Basis der Nada Brahma Therapie ist der individuelle Grundton - die Grundschiwingung eines Menschen. Dieser Grundton ist sozusagen das Zuhause, zu dem die Stimme immer wieder zurückkehrt, um dort Kraft zu sammeln und Ruhe zu finden. Ein Nada Brahma Therapeut kann ihn bestimmen und nutzen, um die körpereigene Selbstheilungskraft zu aktivieren oder Aspekte der Persönlichkeit zu kräftigen.

Ähnlich wie in der Musik, können die Grundschiwingungen der Stimmen zweier Menschen harmonieren oder vollkommen disharmonisch sein. Vielleicht haben Sie auch schon einmal eine Stimme gehört, die Sie ärgerlich oder ungeduldig werden ließ, und

vielleicht kennen Sie auch Stimmen, die bei Ihnen ein angenehmes Körpergefühl entstehen lassen. All dies sind direkte Erfahrungen der Auswirkung von Tonhöhen auf Ihr emotionales Energiesystem. Woher kommt es, dass ein Musikstück Sie in eine angenehme Hochstimmung versetzt, jemand anderen jedoch betrübt werden lässt?

Eine Erklärung hierfür liefert der Grundton. Je nachdem, in welchem harmonischen Verhältnis Ihr Ton zur Tonart des Musikstückes steht, werden unterschiedliche emotionale Punkte angeregt, so dass zwei Menschen mit unterschiedlichem Grundton die gleiche Musik völlig unterschiedlich aufnehmen und empfinden.

Persönlichkeitsanalyse

Eine Stimme besteht aus einem Grundton und verschiedenen Einflusstönen. Jedem Grundton sind verschiedene Potenziale und Fähigkeiten zugeordnet, die es zu entwickeln gilt, um die eigene Persönlichkeit zu entfalten. Die Einflusstöne geben dann noch einmal Aufschluss über die verschiedenen Facetten der Persönlichkeit, so dass sich aus den 12 Grundtönen zahlreiche Schattierungen bilden können.

Die Persönlichkeitsanalyse nach dem Nada Brahma System erschließt unterdrückte und gelebte Potenziale und kann mit Hilfe der Übungen ruhende Potenziale erwachen lassen und bestehende stärken.

Die Therapie

Aufbauend auf dem individuellen Grundton, werden Stimmklang- und

Bewusstseinsübungen eingesetzt, um das Energiesystem zu harmonisieren. Hierbei werden durch Tonhöhe und Art der Laute verschiedene Prana-Arten in Bewegung gesetzt. Blockaden im Nadisystem, vergleichbar dem Meridiansystem der traditionellen chinesischen Medizin, werden durch entsprechende Übungen gelöst und ein erneutes Auftreten durch ein Praktizieren der Basisübungen vermieden.

Arbeitet man mit körperlichen Erkrankungen, wird Prana den entsprechenden Körperbereichen zugeführt oder entzogen, um so zur Gesundung der Organe beizutragen. Gleiches gilt auch, will man die Wirkung von Medikamenten im Körper verbessern.

Der Körper besitzt energetische Punkte, die - aufbauend auf dem Grundton - durch verschiedene Klanghöhen angeregt werden können. Werden diese Punkte angeregt, so entstehen verschiedene emotionale Empfindungen im Menschen. Je nachdem, mit welcher Problematik man arbeitet, werden diese Körperpunkte nacheinander durch so genannte Skalen (Tonleitern) angesteuert, um so einen therapeutischen Effekt zu erzielen.

Die Auswirkung von Musik auf das emotionale System des Körpers ist in fast allen Kulturen bekannt; denken Sie einfach an die Marsch- und Trommelmusik, die genutzt wurde, um Soldaten in Kampf Stimmung zu

versetzen oder geistliche Musik, um Ruhe und Kontemplation zu fördern. Der direkte Zusammenhang von Grundton und therapeutischem Effekt von Klängen und Tonfolgen, durch den die Wirkung von Musik vorhersehbar wird, ist jedoch weit weniger bekannt, so dass es auch nur wenige Nada Brahma Therapeuten in Europa gibt.

Und wenn man gesund ist?

Durch die Arbeit mit dem Grundton erhalten Sie die Möglichkeit, mehr mit der Qualität des eigenen Seins in Kontakt zu treten, die unverfälschte Persönlichkeit stärker hervortreten zu lassen und so das innere Wissen um den individuellen Lebensweg zu vertiefen. Die Stimm- und Klangübungen der Nada Brahma Therapie sind äußerst effektiv und haben einen so regenerierenden Effekt, dass 10 Minuten Nada Brahma Stimm- und Klangübungen ausreichen, um die Spannungen des Alltags abzulegen, neue Kraft zu schöpfen und Abstand vom Alltäglichen zu gewinnen.

Info: Thiemo Zeppernick / Institut für Yoga und Gesundheit Köln - Tel. 56 99 822

Thiemo Zeppernick ist Yogalehrer und Nada Brahma Therapeut, arbeitet seit 16 Jahren international im Bereich Körper- und Bewusstseinsbildung und leitet Kurse und Ausbildungsgruppen am Institut für Yoga und Gesundheit Köln. Bevor er nach Köln kam, lebte er mehrere Jahre als Mitglied der Findhorn Foundation im Norden von Schottland.

CranioSacrale Therapie

Entspannung für Körper und Seele

CranioSacrale Therapie ist eine sehr feine Arbeit am Körper mit tiefgehender Wirkung auf unsere Seele. Sie vereint verschiedene holistische Methoden, die zu Wohlbefinden und Selbsterkenntnis beitragen.

Herzstück der Arbeit ist das Cranio-Sacrale System. Es ist das schützende und nährnde physiologische Pulssystem der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit, welches unser Gehirn und Zentralnervensystem umgibt. Seine knöchernen Strukturen (Schädelknochen, Wirbelsäule und Kreuzbein), die Hirnhäute und Duralmembranen bewegen sich synchron zur an- und abschwellenden Zirkulation des Liquors. Von geübten Händen ist der CranioSacrale Rhythmus ertastbar, so wie der Herzschlag oder Atem spürbar ist.

Durch Untersuchung und Auswertung der CranioSacralen Bewegung werden Einschränkungen der Bewegung sowie ganzkörperliche Zusammenhänge gespürt. Die Einleitung von Ruhepausen (sog. „Stillpoints“) und sanfter, spezifischer Druck oder Zug an Knochen, Membranen und Geweben unterstützen den Klienten darin, zu entspannen. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

Durch schmerzhaftes körperliche und emotionale Erfahrungen können Disharmonien im CranioSacralen System entstehen. Die traumatische Energie wird im Körpergewebe in „Energiezysten“ eingekapselt. Durch Geschehen lassen von feinen Spontanbewegungen („Unwindings“) löst sich diese Energie aus dem Gewebe und führt zur Selbstheilung.

Craniosacrale Therapie findet Anwendung bei:

- Kopf- und Rückenproblemen
- Migräne, Seh- und Kiefergelenksbeschwerden
- Lernschwierigkeiten
- Symptomen nach Operationen und Unfällen
- emotionalem und anderem Stress mit seinen Folgeerscheinungen
- zum Ausgleichen des autonomen und zentralen Nervensystems mit seinen Auswirkungen auf die motorische Koordination, Wahrnehmung und unser Denken.

Artikel aus Freenet.de
Expertenseite "Yoga"

Yoga und das Licht der Seele (1)

Was hat Yoga mit Fensterputzen zu tun? Das erfahren Sie hier, denn der Jahrtausende alte indische Übungsweg trainiert nicht nur den Körper, sondern kann auch helfen, das Licht der Seele wieder nach außen strahlen zu lassen.

Wenn man sich so einige Yogastunden in Fitnesszentren anschaut, könnte man durchaus den Eindruck haben, dass Yoga eigentlich nur eine Form von östlicher Gymnastik ist.

Da wird sich bewegt und geschwitzt und vielleicht auch noch rhythmische Musik dabei gehört. Ist Yoga etwa nur die indische Variante von einem Bauch-Beine-Po-Training?

Yoga ist eine Art von Gymnastik, allerdings eine, die im Idealfall die verschiedenen Hüllen des Menschen trainiert. Man könnte auch sagen, es ist ein Übungsweg, der Körper und Geist trainiert. Durch die verschiedenen Yogastile kann man diesen Übungsweg eher auf der körperlichen Ebene erforschen oder seine Schwerpunkte auf der geistigen Ebene setzen. Im Gegensatz zur Gymnastik ist Yoga nicht auf den körperlichen Bereich begrenzt. Der körperliche Bereich wird trainiert, gepflegt und gesund erhalten, aber das ist nur der Anfang, sozusagen die Basis für all die anderen Ebenen, die auch mit Yogatechniken erreicht werden können.

Yoga im ursprünglichen Kontext ist eine spirituelle Technik. Warum wurden die Yogatechniken im spirituellen Bereich so wirkungsvoll eingesetzt, dass sie sich über so viele Jahrhunderte als Überlieferung halten können? Was ist der besondere Wert dieses Übungsweges?

Ein schönes Beispiel, welches einen Erklärungsansatz bietet, ist das Beispiel des Fensterputzens. Dafür ist es hilfreich zu wissen, dass es in den Yogasystemen bis zu 10 Hüllen gibt, aus denen jeder Mensch besteht.

Ich möchte hier mit einem einfachen System von 5 Hüllen beginnen. Diese Hüllen, manchmal auch Schleier genannt, sind:

- Physischer Körper - all das was Knochen, Muskeln, Organe ausmacht
- Pranakörper - die Energieleitbahnen, Nadis oder auch im chinesischen System Meridiane genannt, Atem etc.
- Emotionskörper - all das, was man spüren kann: Wärme, Kälte, Wut, Freude
- Geistkörper - der Bereich, in dem man Entscheidungen trifft
- Seelenkörper - die Hülle, in der man Glückseligkeit und Einssein mit der Seele erlebt.

Stellen Sie sich vor, eine Kerze steht im Zentrum eines Raumes. Um diese Kerze herum gibt es 4 Kreise aus Glasscheiben. Die Kreise sind von verschiedener Größe. Jeder Glaskreis repräsentiert die Grenze zwischen zwei Körpern. Die Kerze ist der Seelenkörper. Der kleinste Glaskreis um die Kerze ist der Geistkörper, und so weiter, bis die größte Glasscheibe den äußersten Kreis und damit den physischen Körper darstellt.

Durch das tägliche Leben, alte Traumata und Altlasten sind die

Glaskreise verschmutzt und stumpf geworden. Das Licht der Kerze ist von außen kaum mehr zu erkennen. Und auch im Inneren, zwischen den Glasscheiben, gibt es so manches Missverständnis, weil die Ebenen sich untereinander nicht mehr richtig sehen können. Auf dem Weg von Kerze zum physischen Körper nimmt das Licht vielleicht so weit ab, dass der Körper denkt, es gibt gar keine Kerze, denn es gibt ja auch kein Licht der Kerze mehr.

In diesem Zustand fühlen sich viele Menschen verloren, einsam und getrennt von der Welt. Sie wissen dann häufig nicht, was sie mit ihrem Leben anfangen sollen, fühlen sich leer und ausgebrannt. Im wahrsten Sinne des Wortes ohne Licht.

Mit gut ausgewählten Yogaübungen kann man nun beginnen, jede dieser Glasscheiben wie ein guter Fensterputzer wieder sauber, klar und durchlässig werden zu lassen. Das Licht der Seele kann wieder alle Bereiche des Menschen durchströmen, die Kommunikation zwischen den Ebenen wird erleichtert und Geist und Körper öffnen sich wieder für die Impulse der Seele. Die Intuition kann besser arbeiten und man fühlt sich einfach wohl und glücklich mit dem Leben und all seinen Herausforderungen.

Welche Yogarichtung und Yogatechniken für welche Ebene am besten geeignet sind, erfahren Sie in meinem nächsten Artikel, oder für Neugierige auch unter www.yogaberatung.de. Schauen Sie doch mal vorbei!

Artikel aus Freenet.de
Expertenseite "Yoga"

Yoga und das Licht der Seele (2)

Fensterputzen für Fortgeschrittene und Neugierige

Erinnern wir uns noch einmal:
In den yogischen Traditionen besteht der Mensch aus verschiedenen Körpern, auch Hüllen genannt. Ich möchte hier noch einmal auf das einfache System von 5 Hüllen zurückkommen:

- Physischer Körper - all das was Knochen, Muskeln, Organe ausmacht.
- Pranakörper - die Energieleitbahnen, Nadis oder auch im chinesischen System Meridiane genannt, Atem etc.
- Emotionskörper - all das, was man spüren kann: Wärme, Kälte, Wut, Freude.
- Geistkörper - der Bereich, in dem man Entscheidungen trifft.
- Seelenkörper - die Hülle, in der man Glückseligkeit und Einssein mit der Seele erlebt.

Stellen Sie sich vor, eine Kerze steht im Zentrum eines Raumes. Um diese Kerze herum gibt es 4 Kreise aus Glasscheiben. Die Kreise sind von verschiedener Größe. Jeder Glaskreis repräsentiert die Grenze zwischen zwei Körpern. Die Kerze ist der Seelenkörper. Der kleinste Glaskreis um die Kerze ist der Geistkörper, und so weiter, bis die größte Glasscheibe den äußersten Kreis und damit den physischen Körper darstellt.

Durch die Belastungen des Lebens gibt es Verunreinigungen auf den einzelnen Hüllen, das Licht der Seele kann nicht mehr nach außen dringen. Je nach Belastung und Lebensgeschichte haben sich die Verunreinigungen auf der einen oder anderen Hülle vermehrt abgesetzt. So kann es Hüllen geben, die durchlässiger sind als andere. Und

doch sind alle Hüllen voneinander abhängig. Ist eine verschmutzt, leidet das ganze System des Menschen darunter.

Eine gute Yogaübung hat die Fähigkeit, verschiedene Hüllen auf einmal anzuregen oder zu reinigen. Reinigen hat sehr viel mit der Fähigkeit des Loslassens zu tun. Nehmen wir als Beispiel die ‚Stehende Zange‘ aus dem Hatha Yoga. In dieser Asana stehen Sie mit gestreckten Beinen, die Füße eng zusammen und lassen den Oberkörper einfach, soweit es gerade noch angenehm möglich ist, nach vorne Richtung Boden sinken. (Bitte nur ausprobieren wenn Sie ganz gesund sind.)

- Mit der Hülle des physischen Körpers befinden Sie sich nun in einer Asana (ruhige, feste Körperstellung) und innerhalb dieser Hülle haben Sie die Möglichkeit, die kleinen und großen Muskeln des Körpers loszulassen, zum Beispiel Kiefer, Schläfen, Mund etc.
- Auf der Prana-Ebene können Sie über den Atem (Prana) ebenfalls loslassen, indem Sie ganz einfach die Luft mit dem Ausatmen immer wieder loslassen, um Platz für neue, regenerierende Prana-Energie zu schaffen.
- Auf der Spürebene werden Sie Empfindungen wahrnehmen. Die Dehnung der Muskeln, die emotionale Empfindung von ‚ich fühle mich wohl oder unwohl‘ und so weiter. Diese Empfindungen können Sie ebenfalls loslassen und mit jedem Ausatmen so neuen Platz für neue, veränderte Empfindungen schaffen.

- Auf der Mentalebene werden Sie Gedanken, Bilder, vielleicht auch Erinnerungen wahrnehmen. Auch diese Wahrnehmungen können Sie immer wieder mit dem Ausatmen loslassen und so durchlässiger werden.
- Auf der Seelenebene können Sie vielleicht das Einssein, ganz sein, in Harmonie mit dem Universum sein erleben. Auch hier gilt es wieder loszulassen, sonst ist es ganz schnell vorbei mit dem Einssein.
- Durch das Trainieren des Loslassens beginnen Sie die verschiedenen Ebenen oder Hüllen des Seins zu reinigen und durchlässiger werden zu lassen. So kann eine einfache Körperhaltung, kombiniert mit der richtigen geistigen, inneren Arbeit, alle yogischen Körper, alle Ebenen des Seins erreichen. Welche Yogarichtung für welche Körperhülle am wirkungsvollsten ist, erfahren Sie im nächsten Artikel, oder unter www.yogaberatung.de.

Artikel aus Freenet.de
Expertenseite "Yoga"

Yoga und das Licht der Seele (3)

Im letzten Artikel habe ich erklärt, wie mit einer Hatha Yoga Übung verschiedene Körperhüllen erreicht werden können. In diesem Artikel werde ich darauf eingehen, welche Yogarichtungen für welche Körperhülle am effektivsten sind. Um es vorweg zu sagen: Mit den meisten traditionellen Yogawegen lassen sich alle Hüllen erreichen. Es sind eher die neuen Richtungen, die bei ihrer Suche nach Neuem Altes, Wohlbewährtes vergessen und damit manchmal auch eine der Körperhüllen übersehen.

Noch einmal zur Erinnerung: In einigen Yogatraditionen besteht der Mensch aus 5 Hüllen. Diese Hüllen, manchmal auch Schleier genannt, sind:

- Physischer Körper - all das was Knochen, Muskeln, Organe ausmacht.
- Pranakörper - die Energieleitbahnen, Nadis oder auch im chinesischen System Meridiane genannt, Atem etc.
- Emotionskörper - all das, was man spüren kann: Wärme, Kälte, Wut, Freude
- Geistkörper - der Bereich, in dem man Entscheidungen trifft
- Seelenkörper - die Hülle, in der man Glückseligkeit und Einssein mit der Seele erlebt.

Die verschiedenen Yogastile und -traditionen haben häufig einen Schwerpunkt auf einer oder mehrere dieser Hüllen.

Reines Hatha Yoga ohne Pranayama, wie es in manchen Schulen und häufig in Sportstudios gelehrt wird, arbeitet vornehmlich mit der physischen Körperhülle.

Power Yoga und Ashtanga Yoga, wenn sie mit dem Ujjai Pranayama unterrichtet werden, sind auf der körperlichen und der Prana Hülle aktiv.

Hatha Yoga Stunden, wie sie in vielen Sivanada Yoga-Schulen gelehrt werden,

sind meist schon um den Aspekt des Pranayama bereichert. Hier wird auch die Prana Hülle des Menschen mit angesprochen.

Kirtan Yoga, das Singen und Rezitieren von Mantrén, hat seinen Schwerpunkt im Bereich Pranakörper und Emotionskörper und ist wunderbar geeignet, um diese Bereiche zu klären und zu stärken. Das Gleiche gilt auch für das Bhakti Yoga.

Nada Yoga oder Nada Brahma Therapie, bei der Pranayama, das Singen von Mantrén und geistige Vorstellungstechniken genutzt werden, beinhaltet auch die Geisthülle und ist somit um eine Hülle reicher in seiner Wirkung als das reine Kirtan Yoga.

Raja Yoga, das Studium der Schriften und Praktizieren von Pranayama, arbeitet zumeist auf der geistigen Hülle und sucht dort Vervollkommnung.

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine interessante Kombination aus Körperübungen, Pranayama, Meditation und Kirtan Yoga. Hier werden alle Ebenen ziemlich gleichwertig angesprochen. Allerdings arbeitet man im Kundalini Yoga mit 10 Körpern. Wenn Sie sich also mit den 5 Körpern bereits reich an Körpern wäñhten, - hier gibt es doppelt so viele! Viel Stoff für neue Artikel.

Bis zum nächsten Mal.