

# Yoga

von Hanspeter Seiler

(aus der Therapiebroschüre der Bircher-Benner-Klinik 1992)

„Das geistige Urprinzip, das die Welt, das Leben und den Menschen erschuf, mit seinen Energien durchströmt und erhält, und das in jedem Menschen da ist und wirkt, ist von einer unsere Begriffe überragende Macht.“ Diese Zitat Dr. Bircher-Benners zeigt, dass er an ein in der ganzen Natur wirkendes schöpferisches Lebensprinzip glaubte. Genau das gleiche Konzept finden wir auch in den indischen und taoistischen Yoga-Lehren.

Am Uranfang der Welt, dort, wo unsere Wissenschaft nur den leeren Raum und unbelebte Kraftfelder sieht, ist nach dieser Vorstellung bereits eine von Lebens- und Schöpfungspotential sprühende Urkraft vorhanden, welche sich verwirklichen will. Sie ist die unzerstörbare, unerschöpfliche Quelle alles Seienden. Ihre feinstoffliche Strömung erfüllt den ganzen Weltraum. Aus ihr geht alles hervor – Elementarteilchen, Sonnensysteme und belebte Wesen – und wird durch ihr beständiges, unsichtbares Wirken in der Harmonie von kosmischer Ordnung und Gesundheit erhalten.

Wir können die Schöpfung in einem grobstofflichen Bild mit einem grossen Fluss vergleichen, dessen Wellen das Licht und dessen Wirbel die Materie bedeuten.

Alles, was wir wahrnehmen, ist also nur Ausdruck dieses grossen kosmischen Lebensstromes.

Damit hat diese schöpferische Urkraft sicher auch eine Beziehung zum Göttlichen, zum wahren Kern aller Regionen. Jedoch ist sie weder etwas Abstraktes noch etwas rein Geistiges, sondern als feinstoffliche Ursubstanz alles Seienden etwas sehr Konkretes.

Nachdem sich die kosmische Lebensenergie in der Entwicklung der Materie und des Lebens manifestiert hat, erreicht sie in der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins ihre höchste Stufe auf diesem Planeten. Hier kehrt sie gewissermassen zu sich selbst zurück und zeigt sich als freies geistiges Schöpfungspotential in ihrer ungebundenen Urform.

Wir können somit sagen, dass unsere Gedanken, Wünsche und Vorstellungen etwas sehr Reales sind, nämlich Strömungen und Schwingungsformen der kosmischen Lebensenergie. Damit können wir uns selbst und unsere Umgebung auf der tiefsten Wirkungsebene der Natur direkt beeinflussen. Welch grossartige Möglichkeit – und welch grosse Gefahr!

Die Praxis des Yoga soll lehren, die schöpferischen Möglichkeiten des Bewusstseins im positiven Sinn zu nutzen, in erster Linie einmal für unsere eigene körperliche und geistige Gesundheit. Von dieser strömt dann nämlich ganz von selbst eine positive Wirkung als guter „Ein-Fluss“ auf die Umgebung aus.

### Die Praxis des Yoga

Wie oben dargestellt, entsteht bereits jedes Atom aus der kosmischen Lebensenergie und wird von ihr beständig durchströmt. Ein lebender Organismus mit seinem komplizierten Aufbau und seinen vielfältigen Lebensfunktionen weist dementsprechend ein sehr vielfältiges und kompliziertes Strömungsmuster auf. In zahlreichen Bahnen und vielfach vernetzten Kanälen, welche von der chinesischen Medizin als Meridiane bezeichnet werden, durchströmt die Lebensenergie den gesunden Organismus von Kopf bis Fuss, von der Hautoberfläche bis zu den innersten Organen. An bestimmten Punkten konzentriert und sammelt sich die Strömung. Diese Energiezentren oder Sammelbecken der Lebensenergie bezeichnen die indischen Yogis als Chakras. Eines der wichtigsten Energiezentren ist der Nabel, wo in der vorgeburtlichen ja auch die materielle Lebensversorgung durch die Nabelschnur spiralförmig in uns einströmte.

Die Strömung der feinstofflichen Lebensenergie an der Hautoberfläche umgibt den materiellen Körper wie eine Strahlungshülle, welche durch Ein- und Ausstrahlung über die Meridianpunkte und die grossen Sammelzentren in direkter Wechselwirkung mit den umgebenden kosmischen Energiefeld steht.

Ein kleines, in sich geschlossenes Abbild dieses grossen Energiekreislaufes stellt der Blutkreislauf dar. Ausgehend vom Herzen als Sammel- und Energiezentrum versorgen die ein- und ausströmenden Kanäle des vielfach verästelten Gefässsystems den ganzen Körper mit Blut und ermöglichen damit die Zellatmung und das Leben.

Wie alles materielle Geschehen ist aber auch der Blutkreislauf dem Strom der Lebensenergie untergeordnet. Er ist nur eine ihrer materiellen Manifestationen. Der Fluss der Lebensenergie dient dem Blutstrom gewissermassen als Leitschiene. Stagniert der Energiekreislauf, wird sich dies früher oder später

auch in einer Störung der Blutzirkulation in der entsprechenden Körperregion zeigen. Und andererseits kann es keine dauerhafte Heilung einer Durchblutungsstörung geben, wenn nicht auch eine Verbesserung der Energiezirkulation erreicht werden kann.

Mit Yoga können wir durch geistige und körperliche Übungen den Energiekreislauf verbessern und somit aus eigener Kraft Entscheidendes zu unserer Heilung und zur Gesundheitserhaltung beitragen. Allerdings benötigt die Heilung einer bereits organisch fixierten Krankheit auf diesem Weg viel Zeit und Geduld.

Bestimmte Körperstellungen und Übungen, wie sie vor allem im indischen Hatha-Yoga angewandt werden, begünstigen die Energiezirkulation in bestimmten Körperregionen und Organen. So gibt es Übungen zur Stärkung der Niere, der Schilddrüsenfunktion, der Blutzirkulation im Kopf usw. Immer aber müssen die Übungen durch bewusste Lenkung der Atmung und geistige Konzentration auf den Energiefluss unterstützt werden, um ihre optimale Wirkung zu erreichen.

Tao Yoga geht aus der traditionellen chinesischen Medizin hervor und benutzt das Modell der Meridiane und Energiezentren zur vorwiegend geistigen Konzentration auf den Energiekreislauf in Körper, dessen Aktivierung als Wärme- oder Strömungsgefühl und eventuell auch als lichtartiges Körpererleben erfahren werden kann.

Beide Yoga-Techniken führen zu einer Verstärkung und Harmonisierung der Energiezirkulation im Körper, welche sich sowohl in einer Verbesserung der körperlichen Gesundheit als auch des seelischen Wohlbefindens äussert. Die Lebensenergie ist ja auch mit unserem Seelenleben engstens verbunden. Durch liebevolles Bewusstwerden der vielfältigen, wunderbar geordneten Lebensfunktionen unseres Organismus wird unser ganzer Körper von der positiven Macht des Bewusstseins erfüllt. Körper und Seele werden in Einklang gebracht.

Einer der wichtigsten Aspekte der Glückseligkeit ist ja, sich selbst zu finden und sich selbst zu sein, auf körperlicher und seelischer Ebene! Das ist es, was wir in jeder Freude, in jedem Glückgefühl suchen. Yoga kann vieles dazu beitragen.