

Organic Lifestyle

«MAGAZIN»

Meditation, Yoga und Energieheilen in der westlichen Welt?



Yoga - zum ersten Mal sitze ich in diesem neuen Kurs und mich überkommt eine freudige Erwartung. Meine Schultern schmerzen seit Tagen (Schreibtischarbeit) und eine gute Freundin hat mir diesen Yoga-Kurs empfohlen. Bereits früher habe ich verschiedene solcher Kurse besucht - bin aber nie lange geblieben. Die „Dehnungsübungen“ waren interessant, aber entweder konnte ich die Anforderungen des Trainers nicht erfüllen und war frühzeitig frustriert oder es waren einfach viel zu viele Menschen auf zu kleinem Raum, was dazu führte, dass man mit der Matte und dem Platz mehr beschäftigt war, als mit der Übung.

Ich, mein Körper, meine Aufmerksamkeit

Dieser Kurs scheint mir jedoch etwas anders zu sein. Entgegen einer einfachen Erwärmungsübung beginnen wir mit einer kurzen Meditation - absolutes Neuland für mich. Ich beginne auf meine Atmung zu achten, in den Raum zu lauschen und bin plötzlich tatsächlich an diesem Ort: Ich, mein Körper, meine Aufmerksamkeit, in diesem Raum... in diesem beziehungsweise jedem einzelnen Moment der Meditationsübung.

Anschließend werden wir mit einem Gong in die Realität zurück geholt. Wir öffnen unsere Augen und die ersten Yoga-Übungen beginnen. Hier wird vor allem Wert auf die richtige Kombination von Atmung und Bewegung gelegt - jeder entscheidet jedoch selbst, wie weit er geht oder wie lang er die einzelne Übung ausführt. Was mich betrifft - ich konnte mich noch nie besser auf die Bewegung und die Atmung konzentrieren. So als wäre der Rest meines Lebens und mein Alltag einfach draußen vor der Tür geblieben.

Eine abschließende Entspannungsübung führt uns wieder zum Alltag zurück und mir fallen leider wieder tausend Dinge ein, die ich heute Abend noch erledigen wollte... Aber dieser kurze Moment des Innehaltens, diese Minuten der Ruhe in meinem Kopf und der Achtsamkeit auf meinen Körper, haben meine Verspannungen tatsächlich gelöst und ich möchte auch in der nächsten Woche wieder in diesen Genuss kommen.

Yoga ist eine Philosophie. Darüber, wo und wie wir leben.

Was hier so besonders war: Yoga war mehr als nur eine körperliche Ertüchtigung. Yoga war hier Meditation, Atmung, Körper und Geist, Achtsamkeit (Wie weit kann ich gehen? Was tut mir gut?). Es ging hier nicht darum, wer am längsten aushält, die meisten Wiederholungen schafft oder sich besonders weit verbiegen kann. Dann hätte man auch gleich auf der Arbeit bleiben können: Der oft allseits vorherrschende Wettkampf in unserer Kultur führt häufig zu Gedankenlosigkeit, Stress und eben jenen Verspannungen am ganzen Körper, die man über Bewegung eigentlich zu lösen versucht.

„Yoga ist viel mehr: Yoga ist eine Philosophie. Darüber, wo und wie wir leben. Es geht um die Union von Körper und Atem, um die Union zwischen dem Ich und der Welt - um Harmonie“, erklärt mir später der Yogi Ashish Mehta, welcher zur Zeit in Hamburg lebt und arbeitet und bereits im Alter von neun Jahren begann, Yoga zu praktizieren.

Die Welt ist schneller und chaotischer geworden.

Auch Ashish bietet Kurse und Workshops zum Thema Yoga und Achtsamkeit an. Er legt dabei jedoch auch besonderen Wert auf Freude und Spontaneität und ist offen für alle Menschen, die mit ihren Problemen zu ihm kommen. Sein Verständnis von Yoga resultiert aus der indischen Kultur, in der er aufgewachsen ist: Yoga ist für jeden und ist kein abstrakter Sport. In Indien war Yoga lange eine gängige Alltagspraxis, was nach wie vor von vielleicht 30-40% der Menschen dort noch gelebt wird.

Aber auch hier hat der westliche Einfluss nicht halt gemacht: „... die Welt ist schneller und chaotischer geworden und die Menschen in Indien sehen den Reichtum, den es in der westlichen Welt gibt...“, meint Ashish. Daher findet auch in Indien Yoga mehr und mehr als sportliche Aktivität Beachtung und weniger als fester Bestandteil der Alltagskultur. Dabei sieht man auch hier: Ständiger Wettbewerbsdruck und Stress führen zu Krankheit und Depression. „Die Menschen sehnen sich dort, wie auch hier in Deutschland, nach alten Methoden zurück, die sie heilen und von Krankheit und Druck befreien können.“

Ich und Welt in Harmonie

Ashish war bereits in Indien lange Zeit als Energieheiler tätig, bevor er nach Deutschland kam. Hier hat er eine eigene Heilungsmethode entwickelt, um Blockaden und Krankheiten der Menschen ganzheitlich heilen zu können. Denn oft seien die westlichen medizinischen Methoden nicht ausreichend und ebenfalls nur auf das Körperliche fokussiert. Dabei würde der geistige, seelische Anteil seiner Patienten oft vernachlässigt und eine nachhaltige Heilung meist unmöglich. Auch hier findet sich das Prinzip der „Einheit von Körper und Geist“, „Ich und Welt in Harmonie“ wieder.

Auch die Wissenschaft befasst sich mehr und mehr mit den positiven Effekten, die Yoga und Meditation auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben können und untersucht dessen Wirkung in zahlreichen Studien und Experimenten. Dabei soll es vor allem gegen Stress, Schmerzempfindlichkeit, Depression und zur Förderung von Mitgefühl eingesetzt werden. Aber auch hier wird eine reine Funktionsorientierung deutlich. Dabei geht es vor allem darum, die ganzheitliche Philosophie zu erkennen und einen „anderen Bezug zum Leben zu bekommen“. Dies schließt eine besondere Achtsamkeit dafür, was wir tun und wie wir etwas tun, mit ein.

Alles zu meiner Zeit und in meiner Geschwindigkeit.

Bis diese philosophischen und spirituellen Gedanken in der westlichen Welt tatsächlich angekommen und auch verinnerlicht sind, muss wohl noch mehr Zeit vergehen. Es werden jedoch immer mehr Menschen, die die Yoga-Praxis ausprobieren, erfahren und erkennen möchten. Vielleicht führt unser Weg über das Ausprobieren eines einfachen „Sportkurses“, um zu erkennen, dass es noch mehr gibt, was eine Rolle spielt.

Letztlich kommt es dabei aber vor allem auf den Coach an, der seinen Teilnehmern zumindest vom großen Ganzen berichten und ihnen den Zugang zu einem solchen Verständnis ermöglichen kann. Ich für meinen Teil habe meinen Einstieg gefunden und werde mich gern weiter in die tiefe Praxis des Yoga und der Meditation begeben. In meiner eigenen Geschwindigkeit und einem Moment, der nur mir allein gehört.



Titelfoto [@jumgerphotography](#)

Weitere Fotos ©Ashish Mehta

Quelle: blog.organiclifestyle.de / Beitrag von Sylke Spröd