



# Liebe Leserin, lieber Leser,

Yoga wird immer populärer und beliebter. Es ist unbestritten: Eine regelmäßige Yoga-Praxis wirkt in vielfältiger Weise auf den Körper. Die Muskeln werden gestärkt, die Beweglichkeit verbessert. Ein intensives Körpererleben schult unser Bewusstsein für Aufrichtung, Haltung und Körperbalance. Seit einigen Jahren wird viel über diese körperliche Seite des Yoga diskutiert und die traditionell praktizierten Yoga-Haltungen werden wissenschaftlich hinterfragt und modifiziert. Dabei haben die neuen Erkenntnisse aus dem Westen, aus Anatomie, Faszienforschung und Biomechanik ihren Weg in das bewegte Yoga gefunden. Und das hat den heutigen Übungsweg des Yoga verändert.

Yoga-Übende und -Lehrende erleben aber ebenso die ausgleichenden Wirkungen auf Geist und Seele. Yoga entspannt, wirkt ausgleichend und beruhigend. Deshalb erscheint es uns in Zeiten, in denen Stress, Erschöpfung, Depression und andere mentale Dysbalan-

zen zunehmen, sehr wichtig, die Wirkungen des Yoga auch auf diesen Ebenen genauer zu verstehen. Wie und unter welchen Umständen wirkt Yoga auf den Geist? Kann diese ganzheitliche Methode heilen?

Wir vertreten die Auffassung, dass Yoga eng mit Psychologie verbunden ist. Er ist ein spirituelles Konzept für die entscheidenden Fragen des Lebens. Die alten Yogis haben einen Weg entwickelt, um mit Emotionen, Verhaltensweisen und Konflikten besser umzugehen. Wir zeigen Ihnen, wie Ihnen diese spirituelle Lehre helfen kann, Stress und Belastungen in unserem Alltag abzufedern.

Yoga macht Mut, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und Stolpersteine zu erkennen und zu beseitigen. Wir laden Sie dazu ein, diese geistig-seelische Ebene aus Sicht der westlichen und der ayurvedischen Psychologie kennenzulernen und für sich nutzbar zu machen.

In meinem langjährigen Yoga-Unterricht konnte ich immer wieder erfahren, dass Menschen mit dem Yoga aus einer Sehnsucht nach Veränderung beginnen. Yoga ist ein wertvoller Weg, Gefühle wertfrei anzunehmen, und wirkt wie ein Wegweiser, mit ihnen angemessen um-



zugehen. Annehmen, reflektieren und angemessen reagieren – diese Verhaltensweisen schulen uns, in der Ruhe sich selbst zu begegnen. Dennoch ist Yoga keine Therapie und Yogalehrende sind keine Therapeuten. Aber das Vernetzen von Therapie und Yoga schenkt immer mehr Menschen den Mut, den Weg der Veränderung zu gehen. Eine regelmäßige Yoga-Praxis ermöglicht es uns, heilende Strategien für uns selbst zu entwickeln und uns Verletzendem, Betäubendem oder Zerstörendem zu entziehen.

Als Psychologin habe ich immer wieder die enge Verbindung von Körper und Geist beobachten können und staunend erlebt, wie intensiv und vielfältig sich unsere psychische Verfassung auf unseren Körper auswirken kann. Gleichzeitig konnte ich bei vielen Patienten auch andersherum miterleben, wie hilfreich körperbezogene Therapien sich auf die Psyche auswirken können. Meine eigene Yoga-Praxis ließ mich die Wirkungen auf Körper und Geist auch ganz persönlich erleben.

Um die Wirkungen des Yoga noch besser zu verstehen, haben wir seit einigen Jahren gemeinsam die Art der Unterrichtsgestaltung, die Wirkung von Sprache, Stille und Bewegung

des Yoga genauer hinsichtlich ihrer Wirkungen auf die Psyche hinterfragt und daraus ein Konzept zur Yogalehrer-Fortbildung und zum persönlichen Üben entwickelt. Voller Dankbarkeit und Freude teilen wir mit Ihnen unsere Erfahrungen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Üben.

Christiane Wolff und Annabelle Starck