



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wäre es nicht schön, wenn wir alle gesund und munter wären? Wenn es nur einen Schalter gäbe, damit sich Gesundheit und Wohlbefinden einstellen?

Bis es so weit ist, hilft nur eins: Yoga. Und auch hier gibt es nicht die eine richtige Yogaübung, die alles heilt. Wie Thomas von Aquin einmal gesagt hat:

» *Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung. Und sie gedeiht mit der Freude am Leben.* «

Yoga zeigt uns einen Weg, diese Freude zu finden bzw. wiederzuentdecken. Ob Asana, Reflexion der Gewohnheiten, Teezeremonie oder die richtige Atmung – finde dein Yoga, deinen Weg zur Freude am Leben. Wähle aus der Vielfalt der Möglichkeiten deinen Weg, das Beste für deine Gesundheit.

Wenn wir mit privaten, beruflichen und gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert werden, wollen wir flüchten oder eben diesen einen Schalter finden.

Meist haben wir einen bunten Blumenstrauss an Verhaltensweise entwickelt, um uns von den Ursachen unseres Unwohlseins und den eigenen Gefühlen abzulenken: Nutzung des Handys, von Podcasts und Blogs, wir betäuben uns mit zu reichlichem Essen, Alkohol und Psychopharmaka. Gerne suchen wir Schuldige für unser Leid, überlagern so die wahren Probleme oder steigern unsere Arbeitszeit, bis keine Zeit mehr für anderes bleibt.

Diese Verdrängung hilft jedoch nicht, die Probleme zu beseitigen. Die unangenehmen Gefühle verschwinden nicht, allenfalls können wir uns nicht mehr so deutlich spüren. Wir verschieben die Probleme nur und die Symptome verändern sich. Daraus entstehen neue Probleme. Irgendwann wissen wir gar nicht mehr, welche Krankheit welches Gefühl ausgelöst hat. Wir haben

so lange alles verdrängt, bis wir uns selbst gar nicht mehr (aus)kennen. Wir haben den Kontakt zu uns selbst verloren. Dies kann zu den unterschiedlichsten Krankheitsbildern führen, unter anderem zu Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Gewichts- und Verdauungsproblemen. Oftmals sind diese Erkrankungen kombiniert mit Unzufriedenheit im Beruf, unglücklichen Beziehungen, Einsamkeit oder wenig Freude im und am Leben.

Eine Krankheit kann auch eine Chance sein, genauer hinzusehen. Verdrängung hat oft weitreichende Folgen, wie Unzufriedenheit, Ziehen im Knie oder Druck in der Hüfte. Negative Gefühle und Schmerzen sind Warnsignale. Diese sollen Körper, Geist und Seele schützen. Wenn wir die Chance nicht nutzen und nicht genau hinsehen, sondern weiter verdrängen, ist ein freudvolles und glückliches Leben fast nicht möglich.

Wenn wir in eine Krise geraten oder ernsthaft erkranken, ist das nie schön. In solchen Situationen kommen auch immer verdrängte Gefühle ans Licht. Belastungen, Probleme und Krankheit gelangen an die Oberfläche, wenn unsere normalen Verdrängungsmechanismen und Kompensationsstrategien nicht mehr ausreichen. Oftmals sind die akuten Themen nicht die wahre Ursache der Krankheit. Diese wird manchmal auch verdrängt oder es wird ein »Sündenbock« gesucht.

Wichtig ist, dass wir eine Krankheit ganzheitlich betrachten. Niemand kann beeinflussen, was passiert. Aber jeder hat einen Einfluss darauf, wie er eine Situation beurteilt und was er daraus macht. Das heißt, jeder hat die Möglichkeit, die Situation selbst zu bewerten und zu verändern. Die Verantwortung über Gefühle, Gedanken und dadurch auch zum Teil über die Krankheit liegt auch in der eigenen Hand!

In diesem Buch haben wir uns bewusst für das DU entschieden. Denn auch das ist eine Technik. Unser Unterbewusstsein kennt kein SIE. Unsere Gedanken kennen nur ein DU. Um direkt auf dein ganzes System zu wirken, solltest du auch immer mit dir in der Du-Form sprechen. Egal ob du dir ein Kompliment machst, dir selber gut zuredest, ob du meditierst oder dir selbst eine Bejahung zusprichst.

Schön, dass du dich entschieden hast, Yoga als therapeutische Maßnahme kennenzulernen. Auch wenn du das Gefühl hast, von Krankheit überrollt zu werden, dann halte kurz inne, atme, meditiere und hinterfrage.

Für viele Krankheiten gibt es nicht den einen Griff, die eine Übung oder die eine Massage, mit deren Hilfe sich die Beschwerden in Luft auflösen. Viele Erkrankungen sitzen viel tiefer und haben sich über die Jahre ihren eigenen Weg gebahnt, um uns im Alltag zu zeigen, dass etwas schief läuft.

Deshalb ist Yoga als Weg, sich selbst wieder besser zu spüren und wahrzunehmen, so wichtig. Nur dann gelingt es uns, Gewohnheiten und Fehlbelastungen zu erkennen und zu ändern.

Ein gutes Beispiel hierfür sind Knieschmerzen. Im ersten Moment ist man versucht, das Kapitel Knie aufzuschlagen. Das ist natürlich ein guter Weg und die genannten Übungen werden deinem Knie mit Sicherheit gut tun. Allerdings beruhen Knieschmerzen oft auf einer Fehlstellung der Füße und/oder der Hüfte. So kann es zu einer schnelleren Besserung der Systeme führen, wenn du zusätzlich zu den Übungen und Tipps im Kapitel Knie auch die Kapitel Füße und Hüfte miteinbeziehst. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, mit dem Selbsttest zu beginnen und so die verschiedenen Aspekte zu berücksichtigen.

In den verschiedenen Kapiteln finden sich stets Verweise auf andere Abschnitte, um den Zusammenhang herzustellen.

Oft kommt es vor, dass sich ein Symptom reduziert oder sogar auflöst, sich dafür aber ein neues Symptom zeigt. Das ist ganz normal, denn die Krankheiten überlagern sich meist gegenseitig. So kann es gut sein, dass der Knieschmerz weniger wird und der Schmerzpunkt in den unteren Rücken wandert. Bitte lasse dich davon nicht entmutigen. Oft hat es Jahre gedauert, bis der Schmerz kontinuierlich da war. Gib dir und deinem Körper jetzt auch genug Zeit zur Heilung.

Zur Ganzheitlichkeit gehören natürlich auch unsere Gefühle, unsere Psyche und unsere Emotionen. Wie fühlt man sich, wenn der Schmerz einen ständig begleitet? Welche Begleitsymptome, wie Schlafstörungen, entstehen? Auch darauf sind wir im Buch eingegangen und haben die viele Arten der Meditation und yogischen Stimmungsaufheller aufgenommen.

Eure Tasja Walther und Sabine Dorscht