

Yoga

Hausaufgabe vom 6.12.

Nachfolgend werde ich die Fragen zur gestellten Hausaufgabe vom letzten Seminar beantworten:

Was ist mit der Seelendimension in seiner eigentlichen Bedeutung gemeint?

Ich denke, der Begriff, wie ihn Heinz Grill mit dem von ihm gegründeten **Neuen Yogawillen** in die Kultur des Westens (Europa, Amerika) seit den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts gebracht hat, sollte sich so ganz neu offenbaren, so dass der heutige Mensch grundsätzlich ein anderes und neues Verständnis vom Yoga, wie er im Ursprungsland Indien vor ca. 3.500 Jahren entstand, erzielen kann und muss.

Die seelische Dimension kann und soll auch heutzutage, im richtigen Maße beachtet werden. Dazu ist es notwendig, dass der heutige Schüler oder Praktizierende erlernen kann und muss, seine eigene Disposition und seine eigenen Erfahrungen zu machen und sein Bewusstsein so zu schulen, dass er auch die schöpferische und die dahinterliegende sogenannte geistige Welt erkennen lernt.

Wenn der Mensch sich seiner seelischen Potentiale und seiner Einzigartigkeit, dieser in ihm angelegten Fähigkeiten bewusst wird, hat er die potentiellen Wachstumsmöglichkeiten seiner Wirkungsmöglichkeiten grundsätzlich entdeckt oder „angezapft“. Diese Möglichkeit kann jeder Mensch und besonders der Lehrer oder Vortragende weiterentwickeln. Diese Möglichkeit sollte immer bewusst eingesetzt und vorausgesetzt werden können.

Anders als es vielleicht in früheren Zeiten üblich war, müsste für die Zukunft diese sogenannte „seelische“ Seite des Lehrens und Erziehens eine größere und grundlegendere Bedeutung erhalten. Damals war der Mensch in sich noch spirituell mit dem ganzen Kosmos in einem gewissen Einheitsbewusstsein eingebunden und erlebte die Welt völlig anders als heute. Heute steht der materielle Aspekt so stark im Vordergrund, dass eine gewisse Disziplin und ein starkes Bemühen und eine sogenannte geistige Schulung geradezu erforderlich geworden ist, wenn man mit Yoga nicht nur die körperliche Fitness erhöhen oder eine bessere allgemeine Gesundheit erreichen will.

Durch eigenständiges Denken und Weiterentwickeln kann ein tragfähigeres Gerüst gerade im seelischen Bereich stattfinden. In unserer westlichen Kultur ist dieser Denkprozess sehr vonnöten! Eine sogenannte **neue** Disposition beim Praktizieren von Yoga, das auch auf den gesamten **gesellschaftlichen und sozialen Bereich** sich ausdehnen kann, ist somit möglich. Das ist es in etwa, was die Seelendimension nach Heinz Grill ausmacht.

Die Sehnsucht aller Menschen, von Anbeginn der Menschheit bis heute, sich zu verbinden ist dabei sehr wesentlich. Die vielfältigen Naturerscheinungen bis in den Kosmos hinein, die den Menschen bewusst werden können, dass es noch weit mehr als die „normalen“ Lebensbedingungen auf dieser Erde gibt, sind einige zentrale oder auch universale Gedanken.

Die Seele sucht von innen durch ihr eigenes Begehren eine ständige Erweiterung.

Sie besitzt drei Grundkräfte: **Das Denken, das Fühlen und das Wollen**

Durch das Denken empfängt die Seele die Außenwelt und durch das Fühlen gründet sie sich in sich selbst, während sie mit dem Willen wieder zurückwirkt in die Außenwelt und auf diese Eindrücke ausübt (ausstrahlt).

Im Denken selbst lebt bei richtiger Anwendung, ein gedanklicher, sonnenhafter Inhalt, und dieser ist es, der das Seelenleben bereichert. In diesem Sinne besitzt die Seele drei Wünsche oder Bedürfnisse. Sie zeigen ihre gesunde Existenz und ihre ausgleichende und geordnete Stellung im Leben. Auch die Seele hat quasi einen „Automatismus“ sich ständig weiterzuentwickeln. Wenn die

Praktizierenden lernen können, ihre Seele gut zu „füttern“, mit den geeigneten Inhalten, lernen sie das Leben von einer inhaltsreicheren Seite her kennen.

Warum ist die Seelendimension des Yoga auf jeden Lebens- und Tätigkeitsbereich übertragbar, bzw. anwendbar?

Die Seelendimension ist deshalb auch auf andere Bereiche, bzw. alle anderen Lebensbereiche übertragbar, da der **seelische Bereich** auch automatisch die anderen körperlich und geistigen Bereiche mit einschließt. In Wirklichkeit gibt es überhaupt kein Leben ohne Seele oder seelischen Hintergrund. Alles was den Menschen in seinen Entwicklungen oder Möglichkeiten in der irdischen Welt auszubilden ausmacht, ist auch bereits in der Seele enthalten. Da die Menschen ihre Kräfte normalerweise im gewöhnlichen Leben oft nur des Überlebens willen oder weil es so üblich ist einsetzen oder einsetzen müssen, sind die kreativen und gesunden Tätigkeiten, ganz allgemein ausgedrückt, gar nicht entwickelt oder meist wie verschüttet.

Wenn ich in der Kommunikation mit Freunden oder im Familienkreis den Freund oder den eigenen Bruder (Schwester) begegne, ist es wichtig, dass ich den anderen immer auch in seiner eigenen Entwicklung fördern möchte, indem ich ihn oder sie respektiere und ich mich offen gegenüber seinen Äußerungen verhalte. Insofern ist es auch möglich, dass die seelische Seite oder die seelische Komponente in jedem Falle wirken kann und auch tatsächlich bei richtiger Anwendung wirkt. Sie zeigt sich dann auch unmittelbar und authentisch wie von selbst aus sich selbst heraus und wirkt dann wieder zurück in die Außenwelt.

Wie erzeugt der Mensch konkret (im Yoga durch die asanas) Schöpferkräfte, bzw. wie macht er diese wirksam (Methodik)?

In der asana kann der Praktizierende durch bewusstes und gezieltes Einsetzen seiner Vorstellungskraft und durch Wiederholung immer wieder bemerken, wie er mehr und mehr sicherer und klarer wird. In seiner Ausstrahlung wird er sich selber bewusster und gleichzeitig aber auch nach außen zu seinen Schülern oder Zuhörern authentisch und sicher. Es gelingt ihm auch methodisch, mit der Zeit gut nachvollziehbar seine Fähigkeiten und seine Einzigartigkeit wie in einem Bild zu vermitteln. Durch das Vorbild vieler Beispiele von Heinz Grill wird scheinbar wie aus dem Nichts plötzlich eine spürbare positive Wirkung in Form eines Fortschritts beim Zuhörer oder Beobachter erzielt.

Sowohl ich als Lehrer, der die Übung anleitet, als auch die Schüler akzeptieren nicht nur die Möglichkeiten ihre eigenen Potentiale zu entdecken, sondern können ihre bisher bekannten Erfahrungen im Körper besser verstehen und schließlich auch besser umsetzen. Folglich können sie dann irgendwann auch in ihrer sonstigen Lebensausrichtung eine spürbare und erlebbare Veränderung vernehmen, im Idealfall damit eine neue Lebenswirklichkeit und Lebenszufriedenheit erfahren. So können sie langsam Schritt für Schritt anhand des Körpers in ihrer Persönlichkeit wachsen und somit auch wieder auf ihre Umgebung positiv Einfluss nehmen.

Ich habe mittlerweile festgestellt, dass ich selber durch wiederholtes Dranbleiben an der Thematik des NYW wirkliche Fortschritte erzielen konnte, auch wenn es immer wieder große Rückschritte gab und ich an mir sehr zweifelte. Ob der Grund für die Verzweiflung die momentane schleichende Coronalage ist oder meine eigene Unfähigkeit, vermag ich nicht zu beurteilen. Jedenfalls spüre ich deutlicher, dass ich mich immer wieder **neu aufrichten** muss durch Disziplin und neuer Zuversicht. Es gelingt mir nun doch etwas besser die Notwendigkeit nicht nur zu erleben, sondern mich auch tatsächlich weiter zu entwickeln. d.h. , mich aus eigener Entscheidung überwinden zu wollen. Danach konnte ich beobachten, dass ich durch bewusste Pausen wieder erkennen durfte, dass die Fortschritte wirklich eintraten.

Als asana praktiziere ich regelmäßig täglich den Schulterstand mit Varianten des Pfluges, den Fisch und die Kopf/Kniestellung.

Bei der Meditation geht es mit dem Konzentrationsprozess nur sehr mühsam voran. Es fällt mir immer noch sehr schwer, einen Rhythmus aufzubauen, um auch konsequent die Inhalte anzugehen. Die Inhalte der Meditationen zu behalten, gelingt zusehends auch etwas besser.

In der Gruppe der Teilnehmer von der letzten Regeneration (Regenerationstage im Sommer 21 mit Günter)) gelingt es mir und auch den Teilnehmern erstaunlich gut, Übungen anzuleiten und auch die gemeinsamen Lese- und Textarbeiten durchzuführen.

Welche Wirkungen werden durch die erschaffende Tätigkeit freigesetzt (für den Menschen, als auch für das Nachtodliche)

Anhand der Entwicklung des visuddha-cakra kann man beispielsweise die Wirkungen des Praktizierens erforschen:

Der Schüler kann durch wiederholte Praxis sein Bewusstsein so weit entwickeln, dass er durch eine gute Vorstellungsbildung lernt, sich von seinen alten Erfahrungen zu einem gewissen Grad loszulösen und somit in einer gewissen Ruhe des Bewusstseins lernt, sein Tun langfristig und verbindend auf die Menschheit ausrichtet. Diese Ausrichtung benötigt natürlich ein ständiges Weiterentwickeln des Bewusstseinszustandes. Die **alten Erfahrungen** müssen deshalb immer wieder zurückgewiesen werden, damit das **Neue** eintreten kann. Der Übende lernt auf dieser Stufe die wache und freie Ruhe des Bewusstseins kennen. In der sensiblen Offenheit atmet ein freies Kräftewirken (S. 189 oben in der Seelendimension des Yoga) des getätigten Vorstellungslebens. Diese Bewusstseinsaktivität, als eine vom Körper unabhängige, bildende Vorstellungstätigkeit, gilt es zu erschauen und zu trainieren.

Die Übungen sollten im idealeren Falle ein freieres, leichteres, reineres Bewusstsein gegenüber den fixierten Spannungen des Körpers offenbaren.

Anhand eines Beispiels, das dem 3. Zentrum, dem manipura-cakra, zugeordnet ist, lässt sich die Wirkung nach der Ausführung in etwa so ausdrücken:

Der Übende erlebt dieses Zentrum aus dem sogenannten Sonnengeflecht durch die **Grundempfindung der Weite**. Sie drückt sich in der Flankenatmung und bei wiederholter Anwendung für einen gesunden Wirbelsäulenausbau aus. Deshalb erscheint auch bei nahezu allen Wirbelsäulentherapien und für das natürliche Regenerationsvermögen des Körpers dieser Ansatz besonders günstig.

Im Mittelpunkt des Lernens sollte die Entfaltung einer Zielperspektive und einer freiheitlichen Beziehungsaufnahme zur Außenwelt stehen.

Durch das **freie Atmen** kann das Kraft- und Willensreservoir, das dem 3. Zentrum zugeschrieben wird, den Astralleib positiv verstärken.

Eine weitere Grundübung zur Weite ist **der freie Raum** oder **vihacas**

Bei dieser Übung wird ein besonderes Augenmerk auf die **freie** Offenheit gelegt. Dabei sollte der Anleiter den Beobachtern oder Schülern ganz besonders eine freie und ungezwungene Wahl bei der Ausübung lassen. Dabei liegt es vor allem am Lehrer, diesen Raum so zu präsentieren oder „freizugeben“, dass eine bestimmte Offenheit, (körperlich durch die weit ausgestreckten Hände die horizontale Ebene so zu betonen), durch die Vorstellung ein sozusagen freier und fast unendlicher Raum und dadurch eine neue Qualität in den Raum treten kann: nämlich das lichte Empfinden, das dadurch symbolisch offenbart und die räumlichen Dimensionen mit einer **Ausdehnung** ermöglicht.

