



*Gertrud Hirschi*

# Yoga

**für Seele, Geist und Körper**  
*Übungen für 52 Wochen*

Synergia 

*Gertrud Hirschi*

# Yoga für Seele, Geist und Körper

Übungen für 52 Wochen

**Synergia** 

Weitere Informationen über Gertrud Hirschi, ihre Bücher, Kartensets und Einzelberatung, finden Sie unter:  
[www.gertrudhirschi.ch](http://www.gertrudhirschi.ch)

Jeden Sonntag ab 12.00 Uhr können Sie auf ihrer Webseite den wöchentlichen Blog lesen – ein guter Gedanke aus der Philosophie der großen Yogis, der dem Herzen gut tut und Sie auf dem „Weg“ ein Stück weiterbringt.

Für eine telefonische Kurzberatung (kostenlos) ist sie jeden Montag von 9.00 - 12.00 Uhr für Sie da.  
Tel.: 0041 - 52 233 07 - 13

Die Texte und Abbildungen in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt.  
Weitere Reproduktionen sind nur nach Rücksprache der Autorin genehmigt.  
[www.gertrudhirschi.ch](http://www.gertrudhirschi.ch)

Haftungsausschluss: Die in diesem Buch veröffentlichten Ratschläge wurden in grosser Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso wird eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Neuausgabe 2017  
Erschienen im Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf  
eine Marke der Sentovision GmbH  
[www.synergia-verlag.ch](http://www.synergia-verlag.ch)

Alle Rechte vorbehalten  
Copyright 2017 by Synergia Verlag und Gertrud Hirschi

Printed in EU  
ISBN: 978-3-906873-36-7

Vertrieb durch Synergia Auslieferung  
[www.synergia-auslieferung.de](http://www.synergia-auslieferung.de)

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

# Inhalt

Vorwort .....	11	Zusammenfassung .....	36
Dank Yoga ohne Rückenschmerzen .....	13	Die sieben goldenen Regeln der Praxis .....	36
Ein neues Leben durch Yoga .....	15	Aufwärmprogramme .....	37
Was ist Yoga? .....	17	Aufwärmprogramm I .....	38
Das Glück in uns .....	18	Aufwärmprogramm II .....	42
Die fünf Energiehüllen des Menschen .....	19	Aufwärmprogramm III .....	46
Was bedeuten diese Hüllen für Yogaübende? .....	19	52 Wochenthemen .....	51
Wie werden diese Hüllen durchlässig? .....	20	Neue Zielsetzung zum Jahresbeginn .....	52
Wie wird das Buch benutzt? .....	21	Standortbestimmung .....	56
Die Wochenthemen .....	21	Es hat seinen Grund, daß ich »so« bin, wie ich bin .....	61
Wozu die Meditation? .....	21	Auf die eigene Wertschätzung kommt es an .....	64
Wie wird meditiert? .....	22	Der Umgang mit unbequemen Charaktereigenschaften .....	68
Die Übungsfolgen .....	23	Das Leben spielerisch ernst nehmen .....	72
Die Leitsätze zu den Körperhaltungen .....	24	Der Narr in uns – nicht nur zur Faschingszeit .....	76
So üben Sie richtig .....	25	Die wahre Geborgenheit finden wir in uns selbst .....	80
Rückengerechtes Üben .....	26	Schutz und Stütze durch ein lebendiges Rückgrat .....	84
Wie wird richtig geatmet? .....	30	Das Geheimnis des Schenkens .....	88
Die Sammlung vor und die Ruhepausen zwischen den Übungen .....	31	Den Lebensacker für die Saat vorbereiten ...	92
Entspannung in der Rückenlage .....	34	Gedanken und Gefühle sind das Saatgut .....	96
Tips für Anfänger .....	34		
Übungszeitplan .....	35		

Zuerst das Vertrauen, dann die Gewißheit . . .	100	Aufmerksamkeit uns selbst und der Umwelt gegenüber . . . . .	192
Nur die Ruhe kann es bringen . . . . .	104	Es atmet mich . . . . .	196
Zeit des Sterbens und des Werdens . . . . .	108	Die Mauer der Abneigung und Abwehr durchbrechen . . . . .	200
Ostern – das Fest der Auferstehung . . . . .	112	Das Wesentliche vom Unwesentlichen trennen . . . . .	204
Die Haltung prägt den Menschen . . . . .	116	Die Sache im rechten Licht sehen . . . . .	208
Nur der bewußt gelebte Augenblick birgt das wahre Glück . . . . .	120	Selbst-bewußt-sein . . . . .	212
Man sieht nur immer einen Teilaspekt des Ganzen . . . . .	124	Wir üben Karma-Yoga . . . . .	216
Viele Seelen wohnen, ach, in meiner Brust . . .	128	Die Mitte finden und in der Mitte ruhen . . . .	220
Die Liebe ist ein seltsames Spiel . . . . .	132	Jetzt nicht – so nicht! . . . . .	224
Ich zähle täglich meine Sorgen . . . . .	136	Nicht um jeden Preis dem Leben verhaftet sein . . . . .	228
Die Pflichten uns und der Umwelt gegenüber	140	Das kosmische Gesetz der ewigen Wandlung . . . . .	232
Deine Talente sollst du nicht vergraben . . . .	144	Loslassen . . . . .	236
Die Botschaft des Lotos . . . . .	148	Aus der Leere wird die Fülle geboren . . . . .	240
Rühren, verrühren, berühren und berühren lassen . . . . .	152	Alles Wissen ist in uns . . . . .	244
Sie kommen und gehen wie die Wellen des Meeres . . . . .	156	Die Furcht reagiert – Wohlwollen agiert . . . .	248
Freuden und Leiden einer Wettertanne . . . . .	160	Weihnachten – das Fest des Lichts . . . . .	252
Nichts ist zu klein, das Größte zu sein . . . . .	164	Ein Leben lang leben lernen . . . . .	256
Wir haben die Kraft in uns . . . . .	168	Rückblick – Ausblick . . . . .	261
Auf die Einstellung kommt es an . . . . .	172	Schlußwort	
Energie abgeben und empfangen . . . . .	176	Woher kommen die vielen Körperübungen? . . . . .	263
Wie innen, so außen . . . . .	180		
Sind Sie zufrieden? . . . . .	184		
Die Verbundenheit mit Mutter Erde . . . . .	188		

Wo ist der berühmt-berüchtigte	
Kopfstand? .....	263
Woher stammen die Wochenthemen? .....	264
Kennt man im Yoga das Visualisieren? .....	264
Werden im Yoga Affirmationen benutzt? ...	265
Zusammenfassung .....	265
Anmerkungen .....	266

Dieses Buch richtet sich an gesunde Menschen. Wenn Sie in jüngster Zeit gesundheitliche Probleme hatten oder wenn Sie seit längerer Zeit keine körperliche Aktivität betrieben haben, befragen Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie mit Yoga beginnen. Auch die Ursache akuter oder länger anstehender Rückenschmerzen sollte zuerst vom Arzt abgeklärt werden.

## Einige Worte zur Neuauflage ...

Die Erkenntnisse, das Wissen und die tiefgründigen Weisheiten der alten Yogis sind zeitlos und keinem Trend, Zeitgeist oder Mode unterworfen. Vor 25 Jahren habe ich einige dieser Weisheiten in die 52 Wochenthemen gepackt, und sie sind heute noch genauso aktuell wie eh und je. Nachdem ich das Buch, das seit kurzem vergriffen war, durchblättert und da und dort zu lesen begann, wusste ich wieder, warum es damals innert kürzester Zeit ausverkauft war und zu einem Longseller wurde.

Seitdem das Buch herausgekommen ist, habe ich immer wieder begeistertes Echo erhalten. Menschen berichteten mir, wie sehr ihnen die yogischen Gedanken helfen, um mit den Herausforderungen, die ihnen vom Leben gestellt werden, besser umgehen zu können und ihnen nun vieles schlicht und einfach leichter fällt.

So haben wir, Alex Beckmann vom Verlag Synergia und ich, beschlossen, das Buch nochmals herauszugeben. Möge es weiteren Leserinnen und Lesern dienen und ihnen Erfolg, Erfüllung, Freude und viele inspirierende Momente bescheren. Möge ihnen das Buch im Alltag und auf ihrem Yogaweg ein treuer und weiser Begleiter sein.

## Vorwort

Dieses Buch ist aus der Praxis entstanden. Seit einigen Jahren erteile ich Yogaunterricht und verteile fast jede Woche ein Blatt, auf dem das sogenannte Wochenthema, die dazu passende Übungsfolge und Meditation aufgeführt sind. Die meisten KursteilnehmerInnen sammeln diese Blätter, geben sie den übrigen Familienmitgliedern zu lesen, hängen sie auf oder nehmen sie mit in die Ferien. Sie wurden sogar schon wie ein Orakel benützt. In einer schwierigen Situation wurde ein Blatt gezogen, das dann aufzeigte, wie man sich in dieser Situation zu verhalten hatte. In letzter Zeit wurde ich immer wieder ermuntert, diese Blätter doch in Buchform herauszugeben. Ich tue dies in der Hoffnung, mehr Menschen die Hintergründe eines erfüllten Lebens bewußt zu machen, um so zu Glück und Lebensfreude des einzelnen einen kleinen Beitrag zu leisten.

Vor etwa fünfzehn Jahren habe ich selbst bei S. R. Yesudian, dem großen indischen Meister in Zürich, den ersten Yogaunterricht besucht. Ich hatte damals meinen Körper, meine Launen, den tagtäglichen Kram – eigentlich alles – ziemlich satt. Die Körperarbeit des Yoga ließ meinen Körper wieder beweglich werden; ich fühlte mich wieder wohl in meiner Haut, spürte eine neue Kraft. Asthma, Allergien und Rückenschmerzen verschwanden. Meine Lebensqualität und alles, was damit verbunden ist, verbesserte sich mit dem Überdenken der wöchentlichen Themen. Hier hörte

ich zum Beispiel zum ersten Mal, daß der Wille eine Kraft ist, daß diese Kraft aufgebaut werden kann und daß man sich nicht schämen muß, wenn man willensschwach ist. Man schämt sich ja auch nicht, wenn man sich ein Bein bricht. Sehr bald merkte meine Umgebung, was Yoga mir brachte. Mein Mann, der selber kein Yoga übt, hat mich auf meinem Yogaweg voll unterstützt und ermuntert, denn er ist ein Nutznießer dieser Entwicklung.

Wie kam ich damals ausgerechnet auf Yoga? Ich arbeitete zu jener Zeit in der Alters-Fürsorge. Da lernte ich die verschiedensten Menschen kennen, Menschen, die vom Schicksal geprägt waren. Darunter waren einige wenige, die früher Yoga übten. Ihre Haltung dem Alter, ihren Gebrechen oder Krankheiten gegenüber ließen mich erstaunen. Diese Menschen faszinierten mich. Sie waren von besonderer Weisheit, im Herzen jung geblieben und machten das Beste aus ihrer gegenwärtigen Situation. Ich bewunderte ihre Haltung dem Leben und auch dem nahen Tode gegenüber. Diese Menschen zeigten mir, wie ich selber gerne im Alter sein möchte: heil an Körper, Geist und Seele, weise, gelassen und glücklich!

Mein großer Wunsch ist, daß auch Sie, liebe Leser/innen mit mir ein Stück weiter dem Glücklichen entgegen schreiten. Es ist ein kleines Stück Weg, das wir gemeinsam gehen, und darum schreibe ich in der Wir-Form. Alles, was ich hier sage beziehungsweise

schreibe, betrifft auch immer mich. Darum weiß ich auch, was diese Arbeit bewirkt und welche Erfahrungen damit verbunden sind. Die Welt hat Menschen, die glücklich sind, nötig – Menschen, die alles daran setzen, daß unsere Erde wieder heil und gesund wird.

Dieses Buch richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, die schon etwas Yoga-Erfahrung haben, regelmäßig einen Yogakurs besuchen oder im Urlaub den Aufbau der wichtigsten klassischen Asanas (Stellungen) und Karanas (Übungsfolgen) gelernt haben. Ein Anfänger, der exakt die allgemeinen Anweisungen befolgt und auf die Signale des Körpers genau achtet, kann sehr gut mit diesem Buch den Einstieg in den Yoga wagen. Auch ich habe fast ein Jahr nur nach Büchern geübt. Kein Buch kann einen guten Yogalehrer ersetzen. Aber ein gutes Yoga-buch, richtig benutzt, ist besser als ein schlechter Yogalehrer. Bei Unklarheiten können die Bücher weiterhelfen, die im Literaturverzeichnis aufgeführt sind. Die Asanas und Karanas können in den verschiedensten Varianten geübt werden, so daß Yoga nie zur Routine oder gar langweilig wird. Allein an der Wirbelsäule sind über fünfhundert Muskeln befestigt! Je mehr Varianten wir üben, um so umfassender ist die Wirkung. Ich liebe die Abwechslung sehr. Keine Stellung ist deshalb im Buch mehr als zweimal aufgeführt. Spielen Sie mit den vielen Varianten, das macht Spaß!

Da heute sehr viele Menschen unter schwachem, verspanntem Rücken oder Rückenschmerzen leiden, erzähle ich kurz, wie ich selber meine Rückenschmerzen wieder los wurde. Viele KursteilnehmerInnen, die nach den gleichen Prinzipien üben, bestätigen meine Theorie. Damit möchte ich Ihnen Mut machen zu

üben, auf Feinheiten zu achten und daran fest zu glauben, daß alles wieder gut wird. Mein Rücken war und ist mein bester Lehrmeister und Lebensberater; ich liebe ihn dafür und danke ihm.

Daß ich heute frei bin von Asthma, Allergien, Gelenk- und Rückenschmerzen verdanke ich sicher zum Teil der täglichen Körperarbeit – aber nicht nur, geholfen hat mir meine neue Lebenseinstellung. Diese hat sich im Laufe der Monate und der Jahre ergeben als Resultat der angewandten Wochenthemen. Darum habe ich es unterlassen, auf spezielle Wirkungen einzelner Übungen einzugehen, da doch unsere Lebenseinstellung schließlich das A und O ist für Gesundheit, Freude und ein glückliches Leben.

Stellen Sie an den Yoga keine zu großen Erwartungen; die würden in Ihnen Spannungen erzeugen, die hinderlich sind. Probieren Sie einfach alles spielerisch aus. Etwas passiert immer, und ich wundere mich jedesmal, mit wieviel Humor die resultierenden Begebenheiten gewürzt sind. Lassen Sie sich überraschen!

Nun wünsche ich Ihnen schlicht und einfach viel Freude und viel Spaß mit diesem Buch und in Ihrem täglichen Üben.

Ihre *Jeffrey Hirscher*

*Das Leben meistert man lächelnd  
oder überhaupt nicht.*

aus China

## Dank Yoga ohne Rückenschmerzen

Meine Erfahrungen, die ich mit meinem Rücken machte, sollen zeigen, wie wir uns selber helfen können, wenn wir den Versuch wagen, wenn wir uns Zeit nehmen, auf die Weisheit des Körpers zu hören, ihr vertrauen und sie als unsere Lehrmeisterin betrachten.

Es begann vor etwa fünfzehn Jahren. Rückenschmerzen plagten mich, ob ich nun stand, saß, ging oder zu lange auf dem Rücken oder auf dem Bauch lag. Man riet mir zur Therapie und sogar zur Operation. Das Röntgenbild zeigte es genau: Abnützungen und eine Verkrümmung im unteren Rücken infolge eines Sturzes vom Pferd. Ich handelte mir vor der Entscheidung Bedenkzeit aus. Einige Wochen zuvor war ich mit dem »allgepriesenen« Yoga in Kontakt gekommen. Als typische Self-made-woman, die ich nun mal bin, wollte ich selber etwas ausprobieren. Jeden Morgen setzte ich mich auf die Matte, egal wie stark die Schmerzen waren. Die ersten Übungen, die ich machte, sahen nicht direkt nach Yogastellungen aus. Aber viel wichtiger: ich bewegte mich ganz langsam und beobachtete genau, was dabei in mir geschah. Was tat weh, was linderte den Schmerz? Nach dem Üben analysierte ich die Nachwirkungen. Ich untersuchte die Übungsfolgen dauernd, schied aus, was nichts brachte und vertiefte und verbesserte die Stellungen, die mir wohl taten. Schon nach einigen Tagen bemerkte ich eine deutliche Besserung. Ich wurde immer phantasievoller und

konnte auch schon bald die bekannten Yogastellungen ausführen, allerdings auf meine Art. Einer versierten Yogalehrerin habe ich dann meine Entdeckungen vorgeführt. Sie meinte lächelnd: »Was du machst, tut dir sicher gut, aber Yoga ist es nicht.« Als ich später beim BDY (Berufsverband deutscher Yogalehrer) ein Seminar von Boris Tatzky besuchte, begegnete ich dort zum Teil »meinen« Yoga-Übungen wieder, die als vorbereitende Übungen für die Asanas bezeichnet wurden. Eine weitere Vertiefung meiner Arbeit erfuhr ich letztes Jahr in den Kursen der »Rückenschule«. All diese Erkenntnisse sind Grundpfeiler meiner Körperarbeit. Dies nur nebenbei.

Nach einigen Wochen war ich schmerzfrei und ich bin es bis heute geblieben, aber nur, wenn ich regelmäßig Yoga übe. Etwa siebzig Prozent meiner YogaschülerInnen kennen die Probleme des schmerzenden Rückens und leben dank Yoga heute fast oder ganz schmerzfrei. So kann Yoga ganz nebenbei zur Therapie werden.

Mit diesem Bericht möchte ich Ihnen auf keinen Fall abraten, zum Arzt zu gehen, wenn der Rücken oder Nacken schmerzt. Aber ein verspannter oder schwacher Rücken, Abnützungen, Hohlkreuz oder leicht verschobene Wirbel müssen nicht unbedingt Schmerzen verursachen. Sonst hätten sicher neunzig Prozent aller Erwachsenen Rückenschmerzen. Wenn Sie nach den Anweisungen im Kapitel »So üben Sie

richtig« Yoga üben, können Sie, wie ich und viele meiner YogaschülerInnen, schmerzfrei leben. In einem der Rückenschul-Kurse, die heute in vielen Städten durchgeführt werden, könnten Sie zusätzlich noch etwas über das richtige Sitzen, Stehen, Gehen und so weiter lernen.

*Wähle die Fülle, das Glücksempfinden,  
das Lachen, die Freude, die Liebe.  
Wähle das, was Du erfahren willst.  
Alles ist da und wartet auf Dich.*

Farida Wolf

## Ein neues Leben durch Yoga

Es war morgens um sechs Uhr. Christian und ich schlenderten dem Meeresstrand entlang. Christian wollte die Krebse beobachten und fotografieren, und ich wollte einfach den Sonnenaufgang genießen. So setzte ich mich auf einen modernden Baumast. Unter meinen Füßen spürte ich den weichen Sand, worüber immer wieder neue Meereswellen spülten. Ich ließ mein Gesicht von einer leichten Brise lieblosen und mein Haar vom Wind zerzausen. Vor mir sah ich das Meer, das sich mit der Unendlichkeit des Horizonts verband; über mir die riesigen Wolkengebilde und dahinter das Licht der aufgehenden Sonne. Sand, Wasser, Wolken und die Sonne – dahinter die Unendlichkeit! Es war grandios! Ich fühlte mich mit dem ganzen All verbunden, und ein unbeschreibliches Glücksgefühl stieg in mir auf. Ich konnte nicht anders, ich mußte die Arme ausbreiten und hätte am liebsten die ganze Schöpfung und ihren Schöpfer in meine Arme geschlossen und an mein Herz gedrückt. Meine kleine Menschenseele fühlte sich eins mit der großen Weltenseele. Dieses Glücks-Gefühl war einfach wunderbar. Ich fühlte mich mit dem Universum all-ein.

Das Wort »Yoga« bedeutet genau das, was ich erlebte, das Einssein der menschlichen Seele mit dem Geist des Universums. Das Ziel des Yoga ist die Verbundenheit der menschlichen Seele mit der Weltenseele, Gott, Brahman, egal welchen Namen wir wählen. Yoga zeigt aber auch den Weg zu diesem Ziel. Je

mehr der Mensch an sich arbeitet und negative Gedanken und Gefühle verarbeitet und losläßt und sich in seinem Körper wohlfühlt, mit den kosmischen Gesetzen in Einklang lebt und sich immer wieder den göttlichen Kräften zuwendet, um so öfters stellen sich diese Glücksmomente ein, die sich auch zeitlich immer weiter ausdehnen. Dafür braucht man nicht mehr an das Meer zu fahren. Das wahre Glück ist nicht gebunden an die äußeren Bedingungen, wenn die inneren Bedingungen dazu geschaffen werden.

Wir selber, jeder Mitmensch, jedes Tier, jede Pflanze, die Erde, das Wasser, die Luft und die Sonne, das ganze Weltall – sind der Ausdruck göttlicher Kräfte. Nur wenn wir der Welt mit Respekt, mit Wohlwollen, ja sogar in Liebe begegnen, dann sind wir auch Gott, dem Schöpfer nah. Dann sind wir unsagbar glücklich, und das ist das Ziel des Yoga. Die Liebe schafft die Verbindung – und die Liebe fällt uns dann am leichtesten, wenn wir glücklich sind. Ist es nicht eine wunderschöne Sache, alles zu versuchen, um uns und jeden, der uns begegnet glücklich zu machen? Jede Stunde, jeder Tag, jede Woche, jedes Jahr kann uns ein Stücklein weiter dem Ziel entgegenbringen. Gönnen wir uns das doch!



*Es liegt das Glück nicht in den Dingen,  
sondern in der Art und Weise,  
wie sie zu unseren Augen,  
zu unserem Herzen stimmen.*

Jeremias Gotthelf

## Was ist Yoga?

Darüber wurde schon viel geschrieben, ich fasse mich deshalb kurz. Der Ursprung des Yoga liegt im Osten, hat sich aber den Bedürfnissen und Fähigkeiten des Menschen im Westen angepaßt. Es gibt verschiedene Yoga-Richtungen. Für uns sind die folgenden wichtig:

### Hatha-Yoga

ist ein Übungssystem (Körperstellungen und Bewegungsfolgen), das Körper, Geist und Seele gesund und jung erhält. Es kann von gesunden Menschen jeden Alters praktiziert werden.

### Raja-Yoga

ist eine Philosophie, eine Lebenseinstellung und Lebensschule. Durch das Erlernen der Beherrschung und Ruhigstellung der Gedanken ziehen Ruhe und Frieden in unseren Geist.

### Karma-Yoga

ist bewußtes Tun im Alltag. Jede Aufgabe, jede Arbeit und jede Pflicht bekommt dadurch einen anderen Stellenwert und einen neuen Sinn.

### Bhakti-Yoga

ist der Yoga der Liebe, des Wohlwollens und des Dienstes am andern. Alles, was wir bedingungslos für unseren Nächsten tun, kommt auf uns selbst zurück.

### Jnana-Yoga

basiert auf der Erkenntnis und dem Wissen. Die Gesetze der Natur und des Lebens sucht man zu ergründen und zu verstehen. Nichts wird blindlings geglaubt.

All diese Richtungen werden wir während der nächsten Wochen noch besser kennenlernen, denn sie sind die Wegweiser auf dem Weg zum Glück.

*Dreifach ist des Raumes Maß:  
Rastlos fort ohn' Unterlaß  
strebt die Länge; fort ins Weite  
endlos gießet sich die Breite;  
grundlos senkt die Tiefe sich.*

*Dir ein Bild sind sie gegeben:  
rastlos vorwärts mußst du streben,  
nie ermüdet stille stehn,  
willst du die Vollendung sehn;  
mußt ins Breite dich entfalten,  
soll sich dir die Welt gestalten;  
in die Tiefe mußt du steigen,  
soll sich dir das Wesen zeigen.*

*Nur Beharrung führt zum Ziel,  
nur die Fülle führt zur Klarheit,  
und im Abgrund wohnt die Wahrheit.*

Friedrich Schiller

## Das Glück in uns

*Willst du immer weiter schweifen?  
Sieh, das Gute liegt so nah.  
Lerne nur das Glück ergreifen,  
denn das Glück ist immer da.*

Goethe

Schon seit Jahrhunderten lehren die Weisen, Dichter und Lebenskünstler aus allen Kulturen, wie, wo und wann man glücklich sein kann, was glücklich macht und was nicht. Das wahre Glück finde man in sich selbst. Diese Aussagen stachelten natürlich meinen Widerspruchsgeist an. Einerseits wurden diese Behauptungen fast ausschließlich von Männern gemacht (Glück – ein Vorrecht der Männer?); und andererseits waren diese Männer oft sehr wohlhabend und konnten sich Reichtum, Ruhm und schöne Frauen kaufen; oder sie waren so mausearm und vielleicht etwas einfältig, daß sie gar nicht wußten, wie unglücklich sie waren.

Auch heute gibt es noch viele glückliche, ja sogar sehr glückliche Menschen. Leider werden diese gerne übersehen, denn sie machen kein großes Aufheben aus ihrem Glück. Während der acht Jahre, die ich in der Alters-Fürsorge arbeitete, habe ich viele unglückliche, aber auch viele glückliche Menschen getroffen. Da ich damals selber recht unglücklich war, stellte ich mir

immer wieder die Frage: Warum ist man glücklich und warum ist man es nicht? Die äußeren Umstände sind gar nicht so wichtig; das machten mir meine Beobachtungen sehr bald klar. Da bin ich fassungslos am Bett einer Todkranken gesessen – sie war glücklich und sah dem Tod gelassen und heiter entgegen. Oder eine dreiundachtzigjährige, gesunde, hübsche, reiche Frau machte einen Selbstmordversuch, weil sie nicht mehr jeden Tag ins Kaffeehaus pilgern konnte. In der Yoga-Philosophie fand ich die Antwort, wo das Glück tatsächlich zu finden ist und warum es so ist.

Yoga lehrt, daß das wahre Glück des Menschen nur in ihm selber ist; und das zu finden ist eben die Kunst. Yoga zeigt konkret das Vorgehen auf, wie das innewohnende Glück zu finden ist. Auf diese Lehre möchte ich etwas näher eingehen, da sie für unsere Arbeit von größter Wichtigkeit ist und praktisch das Fundament für mein Buch bildet.

*Wer aber auf das Glücklichsein verzichtet,  
erfüllt sein Dasein nicht,  
denn jeder ist – der Anlage nach –  
eine neue Variante des Glücks.*

Ludwig Marcuse

## Die fünf Energiehüllen des Menschen

Yoga lehrt, daß der Mensch von fünf Energiehüllen umgeben und durchdrungen ist. Diese dürfen wir uns nicht räumlich vorstellen. Ich könnte auch von Energieebenen, -feldern, -tiefen oder -frequenzen sprechen. Die Homöopathie beispielsweise verdünnt Medikamente dreißigfach und mehr. Diese wirken in einer bestimmten Tiefe. Andere wiederum sind fünfhundertfach verdünnt und wirken auf einer anderen Ebene.

Die erste Hülle (*annamaya-kosa*) umfaßt das Energiefeld, das dem *physischen Körper* entspricht. Auch der Körper ist ja schlußendlich Energie, eine Energie, deren Schwingungsgrad in einer Frequenz schwingt, die wir als fest empfinden. Denken Sie dabei an ein Fahrrad, bei dem, je nachdem wie schnell es gedreht wird, die Speichen verschwinden oder als Scheibe wahrgenommen werden.

Die zweite Hülle (*pranamaya-kosa*) entspricht der *Kraft*, die die Energiefelder in Schwung hält. Diese Hülle ist die Kraft des Lebens an sich. Keine Zelle kann arbeiten und sich teilen, kein Atemimpuls und Herzschlag vor sich geben ohne diese Kraft. Sie bestimmt Lebensanfang und Lebensende des Menschen.

Mit der dritten Hülle (*manomaya-kosa*) ist die Energie gemeint, die *Gedanken und Gefühle* erzeugt, oder umgekehrt: Gedanken und Gefühle erzeugen diese Energie. Dies wurde durch Telepathie-Experimente bewiesen.

Die vierte Hülle (*vijnanamaya-kosa*) bezieht sich auf die sogenannte *Höhere Intelligenz – intuitives Wissen – innere Weisheit*. Hier ist auch das unerschöpfliche Potential der Kreativität des Menschen verborgen. Es lohnt sich, über die drei Benennungen etwas länger nachzudenken.

Die fünfte Hülle (*anandamaya-kosa*) ist der Zustand der tiefsten Freude, der *Glückseligkeit*. Hier ahnen Sie vielleicht, auf was ich hinaus will.

In, unter, hinter oder über diesen fünf Hüllen ist *Atman* verborgen. Atman ist auch nur ein Name. Die Christen würden es als Christus-Bewußtsein oder Inneres Licht bezeichnen.

## Was bedeuten diese Hüllen für Yogäübende?

Egal, aus welchen Gründen wir Yoga begonnen haben und dann dabei geblieben sind – ganz unbewußt haben wir mit diesen Hüllen gearbeitet. Wir suchten körperliches Wohlbefinden, Verbesserung der Atmung, Entspannung, vermehrte Konzentration oder Gelassenheit. All dies hat etwas mit der Schwingung der Energiefelder zu tun.

Das Ziel des Yoga ist es, in das Innerste dieser Hüllen vorzudringen, diese Hüllen durchlässiger zu machen, so daß das »innere Licht«, oder wie wir es sonst benennen wollen, durch uns scheinen kann – durch uns zum Ausdruck kommt. Mit Yoga bringen wir diese Energiefelder in eine andere Schwingung, und sie werden durchlässig. Es lohnt sich auf alle Fälle, bis zur Hülle der Glückseligkeit zu gelangen. Ein gesunder Körper, Vitalität, klare Gedanken, ein frohes Gemüt, sind dazu natürlich die besten Voraussetzungen. Gegen eine gute »Ausstrahlung« hat auch niemand etwas einzuwenden.

## Wie werden diese Hüllen durchlässig?

Ich beginne wieder mit der ersten Hülle, die dem Energiefeld des physischen Körpers entspricht. Jede Bewegungsfolge und jede Körperhaltung des Hatha-Yoga macht den Körper durchlässiger und mit ihm sein Energiefeld. Jede Dehnung und jede rhythmische Bewegung wirkt auch reinigend.

Die zweite Hülle beeinflussen wir, indem wir die Atmungsqualität verbessern. Wir vergrößern mit der Körperarbeit die Atemräume und verbessern die Atmungsqualität. Je voller, regelmäßiger und langsamer die Atmung, um so besser die Schwingung dieser Energiefrequenz.

Nun die dritte und vierte Hülle. Wie bringen wir diese in eine »höhere Schwingung«? Sicher haben Sie schon gemerkt, wie Sorgen niederdrücken können und Ängste lähmen. Das Nachsinnen über Sorgen, alten Groll und Schuldgefühle wirkt lähmend. Mit Yoga üben wir die Gedankenkontrolle, und damit können wir auch die Gefühle beeinflussen. Wir werden uns laufend der negativen Gedanken und Gefühle bewußt, wir verarbeiten sie oder lenken die Gedanken wieder auf Dinge, die beflügeln und Freude machen.

Je durchlässiger die vier ersten Hüllen sind (je höher ihr Schwingungsgrad), desto durchscheinender wird die fünfte Hülle, die Hülle der Glückseligkeit. So werden wir vom »Glück in uns« durchdrungen. Besser ausgedrückt: wir haben alle Voraussetzungen geschaffen, daß das Licht in uns zum Vorschein kommen, uns und unser Leben erhellen kann und somit auch zu einem Licht für unsere Welt wird.

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.*

*Den letzten werd' ich  
vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.*

...

R. M. Rilke

## Wie wird dieses Buch benutzt?

### Die Wochenthemen

Dieses Buch ist ein Begleiter durch die zweiundfünfzig Wochen des Jahres. Es ist aber nicht so aufgebaut, daß Sie damit im Januar beginnen müssen. Sie können zu jeder beliebigen Jahreszeit anfangen. Sie können das Buch auch einfach durchblättern und nur die Themen üben, die Sie im Augenblick ansprechen und Ihnen weiterhelfen. Zur Abwechslung nehmen Sie sich vielleicht einmal ein Thema vor, das Ihnen gar nicht liegt. Erinnern Sie sich an das treffende Sprichwort: »Der Teufel lacht da am meisten, wo er nicht gesehen wird.«

Erwarten Sie nicht, daß Ihnen die Wochenthemen neues Wissen vermitteln. Das ist nicht ihr Sinn und Zweck. Wir wissen alles, aber wir leben nicht danach. Das macht uns oft so unglücklich. Wir wollen jetzt nicht das Leben auf einen Schlag umkrepeln, sondern ganz allmählich da und dort neue An- und Einsichten aufkommen lassen, einige nutzlose Gewohnheiten loslassen und Positives und Glückbringendes zulassen.

*Zu wissen, wie man etwas macht,  
ist nicht schwer.  
Schwer ist nur, es zu machen.*

aus China

### Wozu die Meditation?

Es gibt die verschiedensten Meditationstechniken, die für die verschiedensten Zwecke eingesetzt werden. Die Literatur darüber ist sehr ausgiebig. In unserer Arbeit setzen wir die Meditation in erster Linie ein, um das Unter- und Überbewußtsein für unsere Projekte und Ziele einzuspannen. Was verstehe ich unter dem Unter- und Überbewußtsein?

Das *Unterbewußtsein* kann mit einer Tonbildkassette verglichen werden. Alle Erfahrungen der Vergangenheit sind dem Band eingepreßt wie eine Tonbildschau. Das Unterbewußtsein setzt nun alles daran, die Gegenwart und die Zukunft nach dem vorgegebenen Film zu gestalten. Mit dem Visualisieren während der Meditation oder mit den Affirmationen können wir diesen Film so umgestalten, daß er uns Freude bringt. Das Umprogrammieren innerer Bilder, nach denen sich unser Leben richtet und die unser Schicksal schließlich gestalten, braucht seine Zeit, viel Geduld und Entschlossenheit. Ich kann Ihnen aber versichern, daß jede Meditation, und dauert sie auch nur einige Minuten, ihren Wert hat und von Nutzen ist. Widerstände und Rückschläge bleiben nicht aus, sondern bilden die Tore, die es aufzustoßen gilt in die neue Welt des Glücks.

Achten Sie immer auf die Bilder der Umwelt, die auf Sie ihre Wirkung haben. Es ist wichtig, daß Sie wählerisch sind, mit welchen Informationen und Bildern Sie sich von den Medien jeden Tag und jede Stunde berieseln lassen.

Das *Überbewußtsein* kann man als Über selbst, innere Weisheit, Intuition, Christus-Bewußtsein, heilende Kraft, innerer Helfer, Schutzengel, Gottesfunke und so weiter bezeichnen. Diese Kraft ist nicht nur interessiert, daß wir in dieser Welt existieren und vegetieren, sondern daß wir gesund und glücklich sind und den Sinn des Lebens erfüllen. Diese Kraft ist immer bereit, uns zu helfen. Jede Herausforderung, die an uns gestellt wird oder die wir uns selber stellen, dient dem inneren Wachstum. Das Über selbst ist nur allzugern bereit, uns dabei zu helfen und zu unterstützen. In der Meditation nehmen wir mit dieser Kraft Kontakt auf. Wir bitten um Beistand, fragen um Rat oder werden still, um die innere Stimme zu vernehmen.

Und schließlich ist die Meditation ein Lob und Dank an Gott oder ein stilles Zusammensein mit Gott.

*Glück ist das Gegenteil von Verlassensein,  
nämlich tiefstes Erfülltsein.*

Günter Weisenborn

## Wie wird meditiert?

Meditieren können Sie immer und überall, nur kurz (5–10 Minuten) oder auch länger (20–45 Minuten). Sie können meditieren in der Straßenbahn, im Bett, in der Badewanne, wenn Sie Ihr Kind auf den Armen wiegen, wenn Sie Musik hören oder selber musizieren, wenn Sie Bilder betrachten oder selber malen und

gestalten. Jede Art von Naturbetrachtung kann zur Meditation werden. Auf meinem Schreibtisch steht immer eine Blume, und ich sehe darin ein Wunder Gottes, einen Ausdruck dieser geheimnisvollen, unbegreiflichen, gewaltigen Kraft, die auch in mir und in meinem Leben wirkt. Ich lasse mich von dieser Schönheit und Vollkommenheit gefangen nehmen. Oder mein Kater setzt sich auf mein Manuskript und versucht, mit mir zu schmusen. Dann werde ich immer ganz ehrfürchtig und denke: Gott, Du bist wunderbar; so ein herrliches Geschöpf hast Du geschaffen, so ein kleines Herz, in dem eine so große Liebe wohnt. Da kann ich nur still werden und staunen. Wenn Sie sich in den Anblick eines Objekts oder in eine Tätigkeit versenken, dann meditieren Sie.

Haben Sie etwas mehr Zeit für eine Meditation, dann setzen Sie sich am besten einen Augenblick hin und achten darauf, daß Sie die nächsten Minuten nicht gestört werden. Sie lesen den Meditations-Text langsam durch. Sie achten auf eine aufrechte, entspannte Sitzhaltung und beobachten eine kurze Weile den Atem im Beckenraum. Mit den nächsten Atemzügen »erden« Sie sich, das heißt, Sie erspüren den Kontakt zum Boden. Sie stellen sich vor, aus Becken und Beinen würden Wurzeln tief in die Erde wachsen. Mit jeder Ausatmung lassen Sie nun aus Körper, Geist und Seele Spannungen, Schwächen, Schwere, vielleicht sogar Schmerzen zur Erde sinken. Lassen Sie innere Freiheit zu.

Nun lassen Sie vor ihrem inneren Auge die entsprechenden Bilder entstehen. Die Beschreibung der Bilder habe ich bewußt kurz gehalten; sie sollen Ihnen lediglich den Einstieg ermöglichen. Vielleicht steigen statt dessen ungewollte Bilder und Dialoge aus dem Unterbewußten auf. Manchmal ist es besser, wenn man

diese zuläßt (rausläßt). Dies kann einen reinigenden und heilenden Effekt haben; oder aber, es ist besser, an den gestellten Bildern festzuhalten, um bewußt ein positives statt negatives Programm in das Unterbewußtsein zu setzen.

Lassen Sie auch immer wieder die Stille zu. Sie beobachten einfach Ihre Atmung. So können Sie den Kontakt herstellen mit Ihrem Überbewußtsein. Die Stille zu wahren, und sei dies auch nur einige Sekunden, ist wohl das schwerste an der Meditation. In der Stille kann sich uns all das offenbaren, was wir brauchen für ein glückliches Leben – gute Ideen, Kreativität, Kraft, Gelassenheit, Abenteuerlust und jede andere erwünschte Charaktereigenschaft, Lösung von Problemen, die Freude an den kleinsten Dingen oder Ruhe, Zufriedenheit und inneren Frieden. Machen Sie sich auf alles gefaßt.

*Nur in der Stille erschließt sich uns die Tiefe und Harmonie des Lebens.*

Robert Gehrke



## Die Übungsfolgen

Jede Woche enthält ein vollständiges Yogaprogramm: Umkehrhaltung, Beuge nach vorn, Beuge nach hinten, Seitenbeuge, Drehung und oft auch eine Gleichgewichtshaltung oder eine dynamische Übung. Um das Blatt übersichtlich zu halten, habe ich bewußt auf nähere Erklärungen verzichtet. Es ist daher wichtig, daß Sie vorher das Kapitel: »So üben Sie richtig« genau durchlesen und sich damit auseinandersetzen.

Die Körperstellungen werden nicht speziell vorbereitet; das bedeutet, daß Sie diese Übungsfolgen immer mit aufgewärmtem Körper angehen sollten. Wie schon erwähnt, habe ich selber einen sehr sensiblen Rücken. Der Sonnengruß, der oft als Vorbereitung zum Aufwärmen angepriesen wird, kann mir Rückenschmerzen verursachen. Ich habe drei verschiedene Aufwärmprogramme zusammengestellt, die alle Gelenke und Muskeln ansprechen; und sie bereiten auch einen schwachen Rücken gut vor. Sie dauern bloß

einige Minuten. Das erste eignet sich gut für den Morgen, um den Tag frisch und voller Elan beginnen zu können. Das zweite können Sie üben, wenn Sie sich sehr müde und schlapp fühlen oder Rückenschmerzen verspüren. Das dritte wirkt beruhigend und löst inneres Angespanntsein.

Auch eine warme Dusche oder ein Bad tun immer gut. So sind Sie jederzeit für die Yoga-Körperarbeit gut vorbereitet.

## Die Leitsätze zu den Körperhaltungen

Auf den Praxisblättern habe ich unter die Übungen sogenannte Leitsätze geschrieben (»Ich bin ...«). Manchmal passen sie zum Wochenthema, manchmal passen sie besonders zur betreffenden Übung. Was sollen diese Leitsätze überhaupt? Einerseits sind sie eine Hilfe, um konzentriert bei der Sache zu sein, und andererseits sollen sie Ihrer Körperarbeit die Richtung angeben. Jede Haltung oder Bewegung drückt einen Aspekt unserer Seele aus. Diese Aspekte sind kollektiv und/oder individuell geprägt. So kann zum Beispiel das gerollte Blatt im positiven Sinn Demut ausdrücken, im negativen Sinn aber Kriechertum und Unterwürfigkeit. Eindrücke, die wie Reliefs in unser Unbewußtes geprägt sind, können zum Ausdruck kommen und verlieren dadurch ihre Intensität. Haltungen, die uns besonders unangenehm sind, sollten wir genau unter die Lupe nehmen; sie haben interessante Botschaften für uns bereit. *Wir sollten uns immer im klaren sein, wozu wir Yoga üben – wir sollten das Ziel bestimmen.*

Für die Leitsätze habe ich die Ich-Form gewählt, denn sie sollen uns direkt ansprechen, um so auf unser

Unterbewußtsein zu wirken. Oft habe ich bei den Rückbeugen das Offensein für die höheren Kräfte und bei den Vorbeugen die Dankbarkeit angesprochen. Wie oft vergessen wir im Leben das Wichtigste, das Gottvertrauen! Es wird uns in jeder Situation geholfen, wenn wir dafür bereit sind. Das weiß ich aus Erfahrung. Auch die Dankbarkeit für den unermeßlichen Reichtum und die Ehrfurcht der Schöpfung gegenüber bringen uns dem Schöpfer näher.

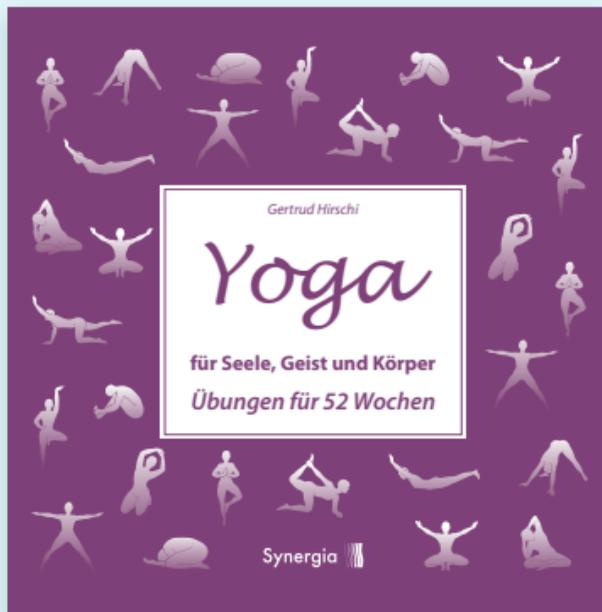
Sie dürfen oder sollten sogar jeden Leitsatz hinterfragen. Welche seelischen Bilder löst er aus und welche körperlichen Empfindungen? Verändern sich etwa die Atmung, der Herzschlag oder andere Funktionen? Werden Sie unruhig oder können Sie sich dabei entspannen? Sie können auch nur ein Wort aus dem Satz wählen und dieses auf sich wirken lassen.

Vielleicht sind Ihnen einige Leitsätze lästig, unangenehm, oder Sie werden sogar aggressiv? Widerstände sind oft das Tor zu neuer Erkenntnis. Darum heißen Sie sie ruhig willkommen und versuchen Sie, sie zu ergründen.

Die Leitsätze können Sie auch als Affirmationen benutzen. Dann sprechen Sie sie ganz langsam und im Rhythmus des Atems. Tun Sie dies nur, wenn Ihnen die Übung vertraut ist, und achten Sie besonders darauf, daß die Qualität der Körperarbeit erhalten bleibt. Die Leitsätze sind ein reichhaltiges Angebot. Wählen Sie aus; weniger kann mehr sein.

*Das Glück muß entlang  
dem Wege gefunden werden,  
nicht am Ende der Straße.*

David Dunn



Buch jetzt bestellen!  
Versandkostenfrei!

## Interesse geweckt?

Es zeigt Ihnen, wie Sie das „Glücklichsein“ und das „Glückhaben“ im Jahreszyklus selbst erarbeiten und weitgehend beeinflussen können.

*Gertrud Hirschi*

## Yoga für Seele, Geist und Körper – Übungen für 52 Wochen

Synergia Verlag, Neuauflage 2017, 272 S., zahlr. Abb., kart.,  
ISBN: 978-3-906873-36-7      **19,90 €**