Rudolf Fuchs

Metamorphose

Schöpfungsgeschichten und die eigene

Texte 2019 - 2020 in
NEU
auf yoga-direkt.de

Rudolf Fuchs * 28.5.1921 – 07.02.2020 †

Ende 2018 fügte Rudolf Fuchs seiner Webseite yoga-direkt.de einen weiteren Bereich hinzu dessen Name ihm wichtig war...

NEU

Seine Texte, die er seitdem bis zu seinem Tod am 7.2.2020 im Wochentakt zu NEU hinzufügte, finden Sie gesammelt und chronologisch geordnet nun auch in diesem Dokument zum Lesen und Ausdrucken, so wie er das geplant hatte.

© 1965 – 2020 Alle Rechte vorbehalten. Yogaschule Stuttgart Rudolf Fuchs

Schöpfungsgeschichten
und die eigene

O a

H O

H_2O

Metamorphose

Wir Welt

RF/BT

Oberbegriff: Selbstheilkraft

Die schlichte,
konsequente,
gefährdungsfreie,
überwindungsgebundene,
selbstnavigierende,
sich amplifizierende,
Anweisung
einer therapeutischen
Übung.
Zum Beispiel der täglichen Rezitation von I A O OM

Die Yogatherapie gibt gefährdungsfreie Anweisungen für bestimmte Heilungen.
Heilung, vom Prinzip her - wie Yoga es tut - auszulösen, erfordert einen anderen als den vertrauten Einstieg ins Geschehen.
Zunächst: Die Yoga-Therapie ist bei weitem nicht kompetent für alle heilungsbedürftigen Zustände und mischt sich dort auch nicht ein.
Andererseits bewirkt diese Methode oft überraschende und anhaltende Korrekturen.

Bei *jālalandara bandha*

Leere?

Natürlich hat „Leere“ auch ein Komplement, das notwendige Gegenstück: wo Leere ist, ist Fülle.
Wer Angst vor Leere hat, hat in seinen Ahnungen Angst vor der unerledigt gebliebenen Macht seiner Möglichkeiten und Aufgaben.

Er braucht Schutz. Zeigen sich die Aufgaben, nahen sich Möglichkeiten braucht er Schutz vor den Interessen und Interpretationen anderer. Er braucht einen beschützten, schlichten und festen Sockel für die eigene Entwicklung, die eigene Deutung seiner erwachenden Kräfte.

Die Yogatherapie sagt: warte in IAOOM solange bis deine Erkenntnis sich meldet - und übe dich in einer Art Tarnung.

Schlicht und rhythmisch

Sog und Schub ist ein Gegensatzpaar, dessen erhebliche Dynamik erst dann erkannt wird, wenn es beim Namen genannt wird. „Halb zog sie ihn, halb sank er hin.“ ist nicht bestell- und nicht abstellbar - das ist wie beim Yoga - Yoga ist. Vorhandene Kräfte kann man nicht erlernen, wie Lesen und Schreiben, wohl aber den Umgang mit ihnen erkennen. Sie zu erkennen, ja von ihnen zu profitieren, erfordert wenig, jedoch die richtige Mühe, besser gesagt Achtsamkeit.
Sog und Schub, O und a, sehr viele Funktionen stammen direkt aus der Wurzel unseres Ursprungs und werden noch immer auf direktem Weg in Gang gehalten - ihr gemeinsamer Nenner ist Rhythmus. Geringe Verstöße gegen das pulsierende, also eigentliche Leben enthalten in ihrer Korrektur unverzichtbare Lern-Heil-Elemente, bedürfen deshalb eher der Pflege als der Abschaffung, gröbere (durch Lernverweigerung entstehende) können schwere Folgen, bis zur Letalität haben.

Die Übung: *pūrṇa prāṇāyāma*

Yoga, wozu

Yoga(unterricht) ist - vom ersten
Moment der Begegnung an -
ein Lern- und Lehrvorgang,
ein für westliche Verhältnisse
entwickelter Kompromiss -
zur Klärung unserer Identität.

Der Yoga hat sich - im Westen
angekommen - natürlich nicht
verändert, aber im Laufe der Zeit
angemessene Zugänge, auch
„Yoga“ genannt, gefunden.

pūrṇa prāṇāyāma
Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) 7 x

jālandhara bandha
Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden 2 x

ujjāyi prāṇāyāma
stimmhaftes Atmen (Bewusstsein) 3 M

ekapādahastāsana
Haltung der Hände am Fuß (Elastizität) 3 x

stambhāsana
Säulen-Haltung (Kraft) 3 x

sarpāsana
Schlangen-Haltung (Widerstandskraft) 3 x

trikonāsana
Dreieck-Haltung (Nervenkraft) 3 x

ardha sarvāṅgāsana
halbe Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) 3 x

dhyāna und *śavāsana*
Meditation und Toten-Haltung (RUHE) je 5 x

OM

Svarūpa-Yoga am Samstag, den 26. Januar 2019 Beginn 8.30 Uhr

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie
*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt.
70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, viveka@t-online.de
www.yoga-direkt.de

… dieses nicht.*

Wer immer anderen
- oder sich selbst -
die Selbstheilkraft
selbst oder ihre
Wirkung zu erklären
versucht, bekundet
seine Torheit - nahe
einem Sakrileg.

Wir haben vieles
unter unsere
Kontrolle gebracht,
zu bringen versucht
….

**mā grdhaḥ kasya svid dhanam I,1 īśā Up*

nāma rūpa

Sprache ist (nicht nur) eine Methode,
Erschaffenes zu beschreiben,
Sprache ist (zuerst) eine Methode,
Beschreibbares zu erschaffen.

Sprechübung

argumentativ / bestimmend
bewußt stimmhaft benennen

Die ultimative Basis O a

Yoga, das Prinzip, ist die Methode zur Einstimmung ins Gleichgewicht mit der evolutionären Entwicklung. Ergo, die Überführung der (aller) Probleme in den Lösungsbereich, das heißt: niemals vor Ort.

Schon immer war Gleichgewichtsverlust, abstrakt gesagt, zwischen plus und minus, auch falsch und richtig, Gewinn und Verlust, die Wurzel allen Übels, physisch und erst recht metaphysisch.

Der Ansatzpunkt von Yoga liegt nicht beim „was"- auch immer, sondern beim „wie" - dieses auch sein mag.

Yoga „arbeitet" schlicht, mit sehr wenigen "Instrumenten", die aber - und das ist für unsere Gewohnheiten der Haken, der eigentliche Schritt zum Yoga - absolut eingehalten werden müssen.

Der Misthaufen
oder ....

In jungen Jahren war ich oft bei Hedwig und Alfred Z. in Kleinschönau. Ferien, Freizeit aber auch Mithilfe auf dem Bauernhof gehören zu meinen lebendig gebliebenen Erinnerungen: der lange Tag, die regelmäßig wiederkehrenden Abläufe mit dem Vieh, den Geräten, je nach Jahreszeit mit dem Land, dem Hof, den Feldern.

Der Bauernhof war eine kleine in sich geschlossene, weitgehend sich selbst versorgende Einheit. Die Routine seiner Bewohner, Menschen und Tiere, ihr Zyklus mit den Bedürfnissen des Körpers, den Kontakten untereinander, durchaus überschaubar: Vieh füttern, Stall misten - eine einfache Formel - lernbar, gilt auch für andere Lebensbereiche.

Allerdings, es gibt auch Unterschiede: was sich beim Menschen verborgen, tief unten in seinem Gemüt abspielt, liegt auf dem Bauernhof offen vor aller Augen, fast ein Prachtstück/eine Goldgrube: ein prächtiger Misthaufen. Er sieht nicht direkt schön aus, ist aber auch nicht häßlich, er duftet nicht und stinkt nur mäßig, aber, er macht den Betrachter neugierig was sich da wohl in seinem Inneren an Vorgängen, an Prozessen und Umwandlungen abspielen mag.

Und, ist der Betrachter auch sonst offen für Vergleiche seiner inneren Natur mit dem Leben in der äußeren, graust ihm auch hier nicht der Vergleich. Im Gegenteil, wenn auch die Worte, die Bilder sehr unterschiedlich sind, ahnt er - ähnliches spielt sich auch in der Tiefe seines eigenen Wesen ab. An Stoff und Anlass mangelt es jedenfalls nicht.

Wie auf dem Mist: Vieles, Massen unerledigter, aus dem Zusammenhang gerissener Vorgänge lagern im Dunkel seines Gemüts, bilden - wenn es gut geht - aus den unterschiedlichsten Teilen, Resten, liegengebliebene Halbheiten, neue, verträgliche Symbiosen. Und wenn nicht: die strukturelle Basis für Quälendes, für psychische, physische Gestalten und Krankheiten.

Bauer Alfred überlässt die Umwandlung der Elemente seines Misthaufens den Stimmen der Natur, den Wandel wirkenden Schwingungen der Sonne und des Regens - und schaut zu.

Der Mensch eigentlich auch, aber ohne zu wissen was da - meist klein, klein vor sich geht - mischt er sich ein. Vielleicht lernt er sogar dazu - lernt vom allgegenwärtigen Misthaufen/Goldgruben-Prinzip.

... die Natur/O a
duldet keine Halbheiten, weder innen noch außen.

SRI PATANJALA-YOGA-DARSANAM
SRI PATANJALIS ANSCHAUUNG DES YOGA

Yoga-Sūtra I,2

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

Also - ein (progressiv) abbauender Weg

Praxis heute

Es ist sinnvoller, wirksamer und yoga-
näher die Treppe stimmhaft zu besteigen
als stimmlos die Baumhaltung zu üben.

Ein Hauch von *prāṇāyāma*

Eine versäumte - im rhythmischen Ablauf fällig gewesene - Pause kann man nicht später kompensieren, man kann aber das Prinzip Pause neu organisieren.

Die Meinung, am Abend, am Wochenende, in den Ferien den Stress, die versäumten Pausen, den Halt im Arbeitsrhythmus ausgleichen zu können, ist ein schwerer, hochgerechnet vielleicht der schwerstmögliche Fehler.

Ein deutliches Beispiel für Korrektur, also *prāṇāyāma*, ist uns auf den Leib geschrieben, ist das Grundmodell unseres irdischen Lebens an sich: unser Atem, der Atemrhythmus. Der beim Einatmen aufgenommene Atem wird - in der gleichen Atemrunde - wieder ausgeschieden

In der Pause zwischen der kosmischen Einatmung (*puraka*) *antara-kumbhaka* und Ausatmung *(recaka) bāhya-kumbhaka* liegt die Spanne dessen was wir Schöpfung, Leben nennen.

Einatmung	*pūraka*	*antara - kumbhaka*
Atempause	*kumbhaka*	
Ausatmung	*recaka*	*bāhya- kumbhaka*

So geht Yoga

Yoga
ein möglicher Begriff, die Basis des Seins, also O a,
zu beschreiben.

Yoga,
das Leben - die ständigen Veränderungen des
Gleichgewichts auf allen Ebenen, auch zwischen
Freude und Leid - zu akzeptieren und erträglich
zu gestalten.

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ YS I,2
Yoga ist Herr der Probleme - einfach deshalb,
weil er zu ihrer Lösung sich nicht der ihnen
zu Grunde liegenden Denkweise bedient.

Das stimmhafte Sprechen verleiht den Worten
Wirkung und Sinn.

Der Yoga

lässt sich ohne Sinn-Wert-Wirkungsverlust auf
das Schlichteste reduzieren: Worte wie
„ Arme heben - einatmen /
Armen senken - ausatmen“,
wenn fest und anweisend gesprochen, sind der volle
Yoga und halten den damit in Gang gesetzten Sog
zur Vertiefung aufrecht.

1. *pūrṇa prāṇāyāma*
   Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) — 7 x

2. *jālandhara bandha*
   Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) — 2 x

3. *prāṇāyāma*
   prāṇāyāma Nr.6 (Gleichgewicht und Harmonie) — 3 x

4. *bhujaṅgendrāsana*
   Haltung des Königs der Schlangen (Bewusstsein) — 3 x

5. *trikoṇāsana*
   Dreieck-Haltung (Nervenkraft) — 3 x

6. *gomukhāsana*
   Haltung wie ein Kuh-Maul (Form und Schönheit) — 3 x

7. *māṇḍūkāsana*
   Frosch-Haltung (Elastizität) — 3 x

8. *vṛkṣāsana*
   Baum-Haltung (Stabilität) — 3 x

9. *uḍḍiyāna bandha*
   hochgezogener Bauchverschluß (Selbstbeherrschung) — 3 x

10. *yaṣṭikāsana*
    Stock-Haltung (Bewusstsein) — 3 x

11. sarvāṅgāsana
    Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) — 2 x

12. *dhyāna* und *śavāsana*
    Meditation und Toten-Haltung (RUHE) — je 5 M

OM

Svarūpa-Yoga: Auf individuelle Einladung zum Lernen und Lehren.
Mögliche Termine: 23.3., 27.4., 25.5., 15.6., 27.7., 21.9., 12.10.,30.11., 14.12.2019

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie
*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt.
16. Februar 2019
70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, viveka@t-online.de
www.yoga-direkt.de

Offene Augen und ein Gespür dafür, lässt uns das Prinzip Yoga - Gleichgewicht - an allen Ecken und Enden erkennen.

Zwei Beispiele

Albert Einstein

Probleme lassen sich nicht mit den Denkweisen lösen, die zu ihnen geführt haben.

Immanuel Kant

betont, dass Sein keine Eigenschaft der Dinge, sondern eine Setzung durch das Denken ist.

Ich habe einen Satz gefunden, um den ich die Autorin sehr beneide. Besser kann der Yoga auch auf zwölf Seiten nicht beschrieben oder in vielen Jahren erlebt werden.

„You cannot do yoga.
Yoga is your natural state.
What you can do
are yoga exercises,
which may reveal
to you where you
are resisting
your natural state.“
(Sharon Gannon)

Ich kann Dir helfen, Deine Übungen zu finden.

Au A

Wenn dich etwas schmerzt und du vermutest, oder es wurde dir nahegelegt, dass der Schmerz wohl traumatisch und aus der frühen Jugend stammen könnte - denn körperlich bist du wohlauf - , dann hast du mindestens zwei Möglichkeiten, die unterschiedlicher nicht sein können: die Beschäftigung damit, oder den Verzicht auf diese Beschäftigung. Beide sind streng und nicht etwa ergänzend, sondern gegensätzlich zueinander.

In beiden Fällen brauchst du jemand, der dir Anweisungen gibt, sie durchsetzt und dich in der Durchführung schützt. Letzteres gilt, selbst wenn du selbst ein solcher Beschützer bist.

Ich kann mir keinen Menschen, mich eingeschlossen, vorstellen, bei dem diese Situation qualitativ nicht gegeben wäre. Quantitativ, und damit den Handlungsbedarf bestimmend, ist eine andere Frage.

Zwei Ebenen

Weit mehr als die Hälfte aller Medikamente wären unnötig, wenn wir unseren eigenen Heilsäften und -kräften eine Chance geben würden - außerdem könnten sie nicht mehr „sauer“ werden und in ihrer unnatürlichen Latenz erheblichen Schaden anrichten.

from
frenemies
and
their
analogies
- like
so ham
and
yo/ga -
emanates
the
world

NN

Yoga-Therapie

… und einen Millimeter darüber hinaus

Menschen haben Angst.
Mit Recht.
Am meisten vor allem Unbekannten.
Besonders auf dem Gebiet des Krankseins,
dort vor dem Krebs*, obwohl Krebs
gar keine Krankheit ist.
Yoga gibt dem Unbekannten keine Chance.
Yoga gibt Wirkungen Vorrang vor Wissen.
Yoga setzt - im ersten Schritt - einfache
Kränkungen und hebt sie im zweiten
Schritt wieder auf - mit *āsanas* einfach
zu handhaben.
Übrig bleibt das einschleichende
(sich autonom amplifizierende)
Heilserlebnis mit der, bei regelmäßiger
Übung, schrittweisen Aufhebung
der Unbekanntheit/Unkenntnis.

*Ruhende, nicht in Anspruch genommene
(nicht aufgerufene) Selbstheilkraft,
wird zur Pforte für eine weitere Identität.

Schlicht - so beginnt die Auslösung der
Selbstheilkraft

Ich setze leichte Beschwerden, vielleicht einen sanften, aber deutlichen Schmerz.

Zum Beispiel: einen kräftigen Händedruck erst schmerzhaft, dann einen Millimeter mehr - und lasse langsam los.

Damit dieser Vorgang, der ohnehin stattfinden mag, weitergehende Wirkung hat, muss er als Übung deutlich markiert werden, muss er deutlich stimmhaft angesagt werden.

Das ist eine Basisübung, die man sofort, sogar allein ausführen kann.
Jetzt.

Den Vorgang begründen macht seine Wirkung zunichte.

Am / vor dem Neubeginn

Das erste wirksame/wirkende, nicht tiefer reduzierbare Wort ist „O a“, umgangssprachlich „Yoga“.

Yoga ist Name und Substanz zugleich.

Wo sonst sollten wir neu beginnen?

Zeitalter

Nach

Glauben

und

Verstehen

kommt

Obedience

auf dem Weg zur

Erkenntnis

der

Identität

Übungen im Yoga

Wenn wir unsere Übungen auf der Matte mit Erwartungshaltungen vom Type „bei Rückenschmerzen“, „gegen Kopfweh“ ausführen, sollten wir sie noch nicht Yogaübungen nennen. Wir sollten uns dieses Wort, diesen Namen für später, wenn wir gelernt haben uns die Übung stimmhaft anzusagen, oder angesagt bekommen, vorbehalten.
Yogaübungen, *āsanas* haben nämlich schon eine Bestimmung - *prāṇāyāma* - im Gesamtzyklus von *aṣṭāṅga*.
Wir sollten den Yoga - seinen Geschenkcharakter - nicht vergessen.

Yogaübungen

haben eine kräftige symbolische Wirkung.
Voraussetzung für ihre Wirkung: Verzicht auf Symptombezug, auf Beschwerden.
Sie haben keine Ähnlichkeit mit gymnastischen oder zielgerichteten physiotherapeutischen Handlungen..

Spielraum

Was der Yoga, was Dein Leben Dir zu sagen
hat, jetzt und neu, kannst Du vor dem Moment
„jetzt und neu“ nicht wissen.
Das „Leben“ und der „Yoga“ sind absolut
identisch - sie können, aber müssen nicht
parallel genannt werden.
Der Yoga verhüllt das „Seiende“ und das
„Kommende“ ebenso wie es das Leben
tut.
Der Yoga bietet dem menschlichen Naturell
- der einzige Unterschied - ein wenig mehr
Spielraum, diesem „So tun als ob“.

Und
worauf sich die Gesellschaft bezieht,
beziehen möchte, ist das Kollektiv -
der Yoga wendet sich immer an den
Einzelnen, an jeden Einzelnen einzeln.

Und
Respekt

Kanzlerin Angela Merkel sagt u.a.
„Haltung ist heutzutage wichtiger als Wissen“.
(Stuttgarter Nachrichten 5.2.19 in „Wer biedert mehr“)

Ein epochales Wort karnevalistisch verpackt.

So fängt der Yoga an

Sie erheben sich nicht von Ihrem Stuhl ohne - jetzt - Ihre erste Übung absolviert zu haben.

Sitzen Sie bitte gerade,
nicht angelehnt,
und atmen Sie ruhig.
Schließen Sie die Augen.
Fassen mit festen Griff
Ihre linke Hand
und verstärken Sie
etwas den Druck.
Ihre Aufmerksamkeit
gilt dem ruhigen Atem
und dem Druck
der Hand.
Nun verstärken Sie
den Druck, vorsichtig
aber deutlich: „Bis zur
ersten Schmerzgrenze.
Halt
Jetzt einen Millimeter
mehr“.
Nun lassen Sie die Hände
los und sprechen
stimmhaft: „Ich bin
stark“.
Bis hierher ungewohnt
aber nichts Besonderes.
Yoga kommt jetzt:
Sie haben nichts mehr
mit der Übung zu tun,
keine Bewertung, kein
Gedanke - das ist der
Yogaanteil dieser Übung.

Der Yoga
bewirkt nicht Verbesserung
bestehender Zustände.
Yoga schafft - behutsam - neue.
En miniature

1. *pūrṇa prāṇāyāma*
   Vollständige Yogi-Atmung (Ruhe) — 7 x

2. *jālandhara bandha*
   Kehlverschluss und Atempause 7-30 Sekunden (Willenskraft) — 2 x

3. *ujjayi prāṇāyāma*
   stimmhaft Atmen (Gleichgewicht und Harmonie) — 3 M

4. *ardha bhujaṅgāsana*
   halbe Schlangen-Haltung (Bewusstsein) — 3 x

5. *gokarṇāsana*
   Haltung wie ein Kuh-Ohr (Kraft) — 3 x

6. *pascimottanāsana*
   Haltung des gedehnten Rückens (Elastizität) — 3 x

7. *yoga mudrā*
   Yoga-Geste, Variation (Form und Schönheit) — 3 x

8. *bhekāsana*
   Frosch-Haltung (Widerstandskraft) — 3 x

9. *lauliki yoga*
   Bauchquirlen (Gesundheit) — 3 x

10. *vīrabhadrāsana*
    Haltung des Helden (Stabilität) — 3 x

11. *sarvāṅgāsana*
    Alle-Glieder-Haltung (Ruhe) — 2 x

12. *dhyāna* und *śavāsana*
    Meditation und Toten-Haltung (RUHE) — je 5 M

OM

Svarūpa-Yoga am 27. 4., 25. 5., 15.6., 27.7., 21.9., 12.10., 9.11., 7.12.2019
Beginn 8.30 Uhr.

Yoga-Schule Stuttgart* / Yoga-Therapie
*Die Yoga-Schule Stuttgart ist eine Einrichtung der Heilpraxis Rudolf Fuchs, Stgt.
16. März 2019
70184 Stuttgart-Frauenkopf, Filderblickweg 2, Tel. 0711/4764973, viveka@t-online.de
www.yoga-direkt.de

O a Yoga

Yoga ist kein Reparaturprogramm.

Yoga beginnt neu - mit Übungen
im Modellcharakter.

Yoga wirkt mit der Stimme, der eigenen,
mit dem Laut, dem Klang.

Yoga bewahrt seine Sprache vor der
Übernahme in andere Sprachen, denn
Yoga folgt dem eigenen Denkduktus.

Yoga respektiert andere Heil- und
Betrachtungsweisen.

Unser Umgang

Es ist eine Rhythmus-Frage:
Die Wende, auch die Notwende,
der Richtungswechsel.
Haben wir keine Not, schaffen
wir uns eine - vielleicht
unbewusst, vielleicht verbrämt
durch gängige Tünche.
Existentielle Vorgänge haben
Vorrang und setzen sich durch
gegenüber sozialen Themen.
Das wird oft missverstanden/
missbraucht und bildet Basis
und Alibi für unsere
„psychischen Beschwerden“.

Was ist das?
Diese komische Ahnung
die den Spötter des Yoga
beschleicht.

men's identity
singulär

You cannot do yoga.
Yoga is your natural
state.
What you can do
are yoga exercises,
which may reveal
to you where yo
are resisting
your natural state.

Sharon Gannon

Nach „Glauben“ und „Wissen“
für die vergangenen Epochen,
ist (Selbst) Gehorsam der Name
des Yoga-Zeitalters.

Der Umgang mit Zwanzig Worten Sanskrit

Bieten Sie wirklich zwanzig Worte einer Sprache an, vor der wir großen Respekt haben und von der wir wissen, dass sie einen großen Wortschatz hat, als Basis, um mit ihr etwas anfangen zu können?

Nein, das tun wir nicht, aber umgekehrt sagen wir: zwanzig Worte Sanskrit fangen mit uns etwas an - das yogagerechte Umfeld vorausgesetzt.

Anders als die meisten uns bekannten Sprachen hat Sanskrit keinen parlierenden, sondern einen festlegenden, bestimmenden Charakter

Wir können uns etymologisch bemühen wie wir wollen, der Sinn dieser Sprache findet sich nicht im Prinzip unseres Denkens wieder, sondern erschließt sich als Wirkung erst durch das stimmhaft gesprochene Wort - das im Klang sich offenbarende, sonst unbekannt bleibende Potenzial.

Die Wahl der Sanskrit-Worte ist zahlenmäßig nicht begrenzt, auch inhaltlich bleiben wir beweglich. Eine Auswahl schlagen wir auf der Rückseite vor.

Einige Worte Sanskrit

viveka
nirodha
vṛtti
ṣītalī
āśrama
brahmacarya
grihasta
vānaprastha
samnyāsa
anirvacanīya
āsana
prāṇāyāma
so-ham
paramparā
brahma
guru
nāma-rūpa
jālandhara-bandha
yoga-mudrā
aṣṭāṅga-yoga
śavāsana
vṛkṣāsana
ahiṃsā
dhyāna

Wirkung bekommen diese Worte durch stimmhaftes Sprechen.

Wer bin Ich?

atha yoga-anuśāsanam

yogaś citta-vṛtti nirodhah

tadā draṣṭuḥ sarūpe` vasthānam

vṛtti-sārūpyam itaratra

YS I,1- I,4

Das Zeitalter des Primats des Verstehens (anderer) hat seine Substanz verloren - bietet keine plausiblen Beispiele.

Es ist einfach so, dass das „Versagen“ einen gewissen unverzichtbaren Eigenwert hat. Nicht der Tatbestand, seine Benennung und die damit verbundene Bewertung muß korrigiert werden.

Es geht in dieser Welt - weder im spontanen noch im steuerbaren Bereich - nicht um Verbesserung, gefolgt von Verbesserung, sondern um das Gleichgewicht der Erscheinungen - in sich selbst - nicht zwischen einander.

Technisch mögliches Kompensieren untereinander auf menschliche Funktionen zu übertragen ist im Bauplan nicht vorgesehen,

---

Weil man die identitätsbezogen notwendigen, auch schmerzhaften Korrekturen nicht akzeptieren will, bzw. kann, ihr Prinzip aber unabdingbar ist, müssen sie im verkleinerten Format bewußt eingesetzt werden. Sagt die Yoga-Praxis.

Erfahrungen

Wenn der Anweisung „Arme heben“ nicht die andere „Arme senken“ (oder eine weiterführende) folgt, bist du nicht im Yoga.
Auch dann nicht, wenn der Samstags-stress am Sonntag abgebaut werden soll.
Und erst recht nicht, wenn wir meinen, frühkindliche, steckengebliebene Traumata, offen gebliebene Wunden später, ohne neuen spielerischen Ansatz, auflösen zu können.
Jeder Kreislauf braucht seinen eigenen Kreisschluss.
Auch der steckengebliebene, „Schöpfung“ genannte.

tattva

Unsere Entwicklung

Schub-/und ruckweise ist die Grundform aller Entwicklung - in gleicher Art und Weise bewegt sich unsere Rückschau.

So haben wir Halt eingelegt auf der Stufe „Hildebrand, Yesudian“. Dort hatten wir verweilt und einen klaren Bezug zum übbaren Yoga, aber auch zur Frage „Yoga, woher und wieso?“ ans Herz gelegt bekommen.

So blieb es nicht bei der Frage, denn gleichzeitig tauchten Namen auf, wo unsere damaligen Lehrer wohl ihre yogischen Wurzeln hatten. Vivekananda, der große zeitgenössische Yogi, sein Werk, seine Worte war unsere nächste Station - allerdings schon mit Einschluss seiner Verwurzelung in der Vedischen Tradition.

So ergab sich ein tiefes und weites Feld der Entwicklung unserer Yoga-Schule. Und - kein Zweifel, auch wir gehen, eigentlich ohne unser Zutun, - einen nächsten Schritt. Uns hat sich der Blick, die Schau, vom Bewusstsein „Lehre Yoga“ zur Wurzel, zum Erleben *tattva* (Tatbestand Yoga) erweitert.

So gebietet uns der Rhythmus der Bewusstwerdung „Halt“. Wir erleben neue Gewissheit, neue Sicherheit auf jedem, besonders aber auf heilkundlichem Gebiet.

Allein stehen wir mit den Einsichten speziell auf diesem Gebiet nicht da - höchstens mit unserer festen Gewissheit es handelt sich um ein Wissen, eine Handlungsweise die nicht mehr allein den Gesetzen der Logik, des Verstandes folgt.

So - unversehens - sind wir bei einer/der, neuen/uralten Frage gelandet, ohne deren Formulierung - ohne Begehr einer Antwort - wir ohne Befugnis für die aktuelle Situation wären: „Wer bin ich?“

Ohne Stabilität in der Rückschau auf den, auf die Vorgänger fehlte uns sowohl eigene, wie auch gesellschftliche Qualifikation - für unseren Schritt.

Schub- ruckweise, schrittweise, in die Tiefe,
löst sich unser Blick vom Objekt, hin zum Prinzip.

Erlebt im Yoga

Wir haben dem
Leben
das Leben
entlehnt.

Nun mahnt es
zur Besinnung
zur Rückgabe
zur Heimkehr.

acintya-bhedābheda-tattva
Sri Chaitanya Mahaprabhu

Wer nicht das Gegenteil
seiner Meinung
- wie seine eigene -
kennt, kann nicht
recht haben.

hiraṇyagarbha

Wer sich - geneigtem oder skeptischen Sinnes - mit Yoga beschäftigt, wird kaum einer besseren, fordernderen Frage begegnen als dieser, die uns die Stuttgarter Nachrichten heute (Ostersamstag 2019) unbeabsichtigt ins Nest gelegt hat.

Wie kam das Ei zu seiner Form?

Gäbe es eine Prüfung für Yogakompetenz, hätte diese Frage den ersten Platz.
Wie es „Umstände“ oft wollen, erscheint sie in einem Moment, der eine Parallele, das Thema „vertikale Therapie“, aktualisiert.

Wie kam das Ei zu seiner Form? von Roland Knauer.
Die Frage als Überschrift eines sehr interessanten,
eher wissenschaftlichen Artikels.
Stuttgarter Nachrichten vom 20. April 2019, Seite 36.

prāṇava

fließt

über

āśrama

Schritte im Yoga
sind Schritte der Evolution
Schritte der Evolution sind
Schritte im Yoga

Panik Schmerz

Yoga jetzt

Suche die Ebene, auf der Du
Ja und Nein sagen kannst.
Sage Deine vertraute Version
von Ja und Nein / O und a.
Sage es und kümmere Dich
nicht um die Wirkung.

Wir haben es im Yoga mit Grundbegriffen zu tun.

Diversifikation

Inklusion

„Gemeinsam verschieden sein“

Das Motto sollte wie ein Mantra ständig präsent und, wie dieses, durch häufige, stimmhafte Wiederholung lebendig sein.
Dass alles, bei aller Verschiedenheit einen gemeinsamen Nenner hat, kann und braucht man nicht zu studieren - man muss es durch Übung (also außerhalb der Situation) erleben.

Dieser Vorgang ist der eigentliche Sinn des Yoga - wo sich Übung und konkrete Situation vereinen.

Fluss ist

leichter

als Stau

In
zwei
Welten

Lehnen Sie sich zurück.
Schließen Sie die Augen.
Schauen Sie dem Atem,
der Bewegung, die der
Atem auslöst, zu und
nennen Sie diese beim
Namen, also
Bauch, Rippen, Brust.
Wiederholen Sie die
Namen leise, stimmhaft.
Geben sie sich „keine
Mühe“.
Diese sanfte Übung
dauert fünf bis zehn
Minuten.
Dann nicht darüber
sprechen oder
nachdenken - Tee
trinken.

Probleme brauchen Lösungen / Lösungen brauchen Probleme

Man muss keine Eins im Rechnen gehabt haben um zu wissen, dass es Plus ohne Minus nicht gibt - aber man braucht eine gewisse Zeit, das Fehlen des Grundsätzlichen dieser Formel in fast allen Erscheinungen und Verhaltensweisen zu erkennen - und zu sehen: dieser „Defekt“ liegt nicht bei mir oder bei Dir, sondern ist unerkannter oder verheimlichter Quell aller Konflikte und Probleme.

Gleichgewicht: Heben geht nicht ohne Senken - damit kommen wir im Yoga und im Leben weiter. Auch Freude geht nicht ohne Leid - so schwer uns das fällt, so wahr ist es auch.

So weit, wie hier dargestellt, gehen die meisten Menschen einfach mit. Und trotzdem wird ihr Verhältnis zum „Defekt“ kaum korrigiert.

Fragen wir warum, stehen wir mit der Antwort vor dem gleichen Problem wie bei unserem Thema „Ja ohne Nein“ an sich, dem Prototyp von „Es geht nicht, weil es nicht geht“.

Und hier hat der Yoga dem „Leben“ gegenüber einen Vorteil. Yoga praktiziert „es geht“: Yoga kennt und pflegt Übung als Prinzip. Anders als im Lebensalltag gehören bei Übung „richtig“ und „falsch“ untrennbar zusammen.

Es geht eigentlich immer und überall um das Gleichgewicht der Gegensätze - und nicht um „gut“ folgt „besser“.

„Hell braucht den Schattenfall „dunkel“, in der Physis wie im Gemüt. Erst dann folgt der nächste Schritt.

Wenn die Menschheit ihren Problemen gewachsen sein will, wird sie erkennen müssen, Probleme kann man nicht „vor Ort“ lösen. Nicht weiteres Bemühen, weitere Gelehrsamkeit, sondern die schlichte Einfachheit der Übung - außerhalb eines Bezuges - hilft.

Auf der schlichten Ebene der Übung und der Überwindung sie zu betreten, geschieht mehr als die Fortschreibung des Denkbaren.

Was ist schlimmer,

die Mannschaft ohne Ball

oder

die Welt ohne Yoga (O a) ?

Nichts Neues

Franz, ein Yogaschüler, fragt den Lehrer, was er wohl tun kann, um im Yoga schneller voran zu kommen, um den Yoga besser zu verstehen. Der Lehrer weiß, Franz übt schon ziemlich lange, also versucht er es mit einer arrivierten Antwort: „Sie üben gut, Ihre *āsanas* sind tadellos. Wenn Sie so weitermachen, kommen Sie selbst darauf, was Sie jetzt von mir gesagt haben wollen. Aber gut, versuchen wir es: Sie kennen einige Begriffe aus dem Sanskrit, wir brauchen jetzt diese beiden: *viveka* und *nirodha*. So gut man Sanskrit überhaupt übersetzen kann, heißt *viveka* Unterscheidung, durchaus so, wie wir Unterscheidung handhaben: „Dieser Topf ist voll und dieser ist leer." Anders ist es bei *nirodha,* weil die Übersetzung „Ende des denkenden Gemüts" präjudiziert ist mit Begriffen wie Gehirnwäsche oder Ähnlichem. Davon kann hier keine Rede sein, man könnte sagen: der Denkvorgang ist temporär unterbrochen.

Am wichtigsten und wirksamsten im entwickelten Yoga ist der richtige Umgang mit der Sprache.

Anders als im Alltag, haben wir im Yoga zwei Arten zu sprechen: die parlierende, evaluierende Weise und, ganz anders, die bestimmende Form. Hier geben oder bekommen wir die Anweisungen, zu üben, Änderungen zu bewirken, der Evolution zu folgen.

Ein Beispiel: Gerade haben wir „gesprochen" und nun üben wir: Hier steht ein Stuhl, Sie nehmen Platz und reagieren auf meine (oder Ihre eigene) Ansage: Aufstehen - Sitzen - Aufstehen - Sitzen. Vielleicht zehn mal hintereinander.

Und nun Franz kommt, wonach Sie gefragt haben - Ihr Fortschritt im Yoga: Sie stellen keine Frage, Sie denken nicht darüber nach. Sie trinken Tee.

Das besondere am Yoga - auch an unserem - ist die unmissverständliche Klarheit: Alles was ich Ihnen hier mit vielen Worten gesagt habe, braucht im Yoga nur ein einziges: *nirodha*."

Im Gleichgewicht

Wodurch, womit sorgst Du dafür, dass Deine Schüler nicht nur sogenannte positive Erfahrungen machen?
Oder willst Du diese dem ohnehin nicht immer gnädigen Alltag überlassen?
Motto: "Ich habe so schon genug Probleme".

PS: Man könnte sagen, dass dieser Komplex schlechthin das Kriterium ist, ob es sich um Yoga handelt oder nicht.
Wir haben sehr viele völlig ungefährliche Mittel/Übungen Übende "zu kränken/zu heilen."

Der Reihe nach

Weil unser Wesen von Geburt an bis zur Stunde *kliṣṭa*, den ersten Schritt tut und *akliṣṭa* folgen lässt, passt sich das Ego diesem Ablauf an.
Im Gleichgewichtsplan - als Heilweise - kommt Schmerz, gesetzter Schmerz vor Heilung.

kliṣṭa (akliṣṭa),
der erste Schrei,
das erste Wort.
Wann, wenn nicht
jetzt?

So hochgestochen wie manche die Probleme für die vermeintlich verbleibenden drei Generation lösen möchten, wird es wohl nicht gehen - jedenfalls steht das - per saldo - heute wieder in der Zeitung.

Yoga kennt (im Sinne von bewirken können) andere Wege. Diese haben, leider/Got sei Dank, auch ein/zwei Problem(e):
Nr. 1 sie beginnen von vorn,
Nr. 2 sie sind schlicht.

Ein Beispiel: Auf jedem Übungsblatt unserer Schule, auch zurück bis zum Anfang des Weges Yesudian, steht die Übung *mūrchā*, bzw. *jālandhara bandha*. Ihr Name, zusammen mit dem Sicherheitsfaktor 7-30 Sek.. ist das einzige wirkliche Yogaelement dieses Weges. Aber, wer will schon machtbewusst wie er/sie ist, an seine Ohnmacht (*mūrchā* heißt Ohnmacht) erinnert werden, obwohl er sie als lebenserhaltendes Element in jeder Atempause (zwischen Ein- und Ausatmung und Aus-und Einatmung) erlebt?

Klingt kompliziert, ist aber die erste und schlichteste Form unseres irdischen Daseins. Dort - genau dort ist der Yoga zuhause.

Wir nennen das neue Zeitalter, im Anschluß an die verflossenen, das Yoga-Zeitalter.

Auf vertrauten Wegen

Thalia, einer der größten Buchhändler, wirbt mit der Parole "Welt, bleib wach". Das ist uns, einem sehr stabilen und progressiven Winzling auf dem Gebiet des Gedruckten, Lesbaren wert, einen Pieps dazu zu sagen:
"Welt, wach auf" ist unser Schlagwort. Wie das geht? Wie - ist unsere Spezialität. Wir haben eine zuverlässige, sehr lange erprobte Rezeptur:
O a / Yoga.

Deine eigene Erfahrung

Wenn Deine Augen den Füßen beim Gehen, oder umgekehrt, Deine Füße den Augen beim Sehen helfen, ist das eine Hilfe die in dem Moment versiegt, in dem sie nicht mehr den Status der autonomen Selbstheilkraft hat - also erklärt, verwissenschaftlicht wird.

Hintergrund

Hinter vielen
(letztlich allen),
zunächst den
heilkundlichen Themen

stehen

prinzipielle Vorgänge
(letztlich ein einziger),
mit einer Anzahl
prinzipiell ähnlicher
(letztlich einer)
Erscheinungsweise(n)

Yoga wirkt

Ich nutze den Schutz des Vatertages, um ein paar schärfere, väterliche Worte zu sprechen:

Mensch sein ist Sprechen
Yoga ist Sprechen

Nicht zuerst das vertraute Element der Sprache, sondern ihr reduzierter Kern, das schlichtest mögliche, noch längst nicht bedeutungsbehaftete Sprechen von Lauten, Worten.

Prototyp das I A O OM

Und: Jegliche Erklärung zu dem als Anweisung zu verstehenden Text, ist Wasser im Wein, mindert, löscht seine Wirksamkeit.

Die zeitlose Ewigkeit

Damit kann ich nichts anfangen

Hurra! Gratuliere!

Endlich hast Du es begriffen
und hast gleichzeitig
Dein Dauer-Mantra
gefunden

Oft stimmhaft gesprochen
"Ich kann damit nichts anfangen"

Und dann lässt Du sie walten

Oder gibt es eine Alternative?

Yogaunterricht

evolutionär fundiert

Die erste Stunde

Wir schlagen vorsichtig ein Ei (Hühnerei) auf und füllen den Inhalt in einen Becher, so dass wir das Weiße und das Gelbe - deutlich voneinander getrennt - sehen können. Wir prägen uns das Bild gut ein, machen vielleicht ein Foto davon und gehen nach Hause.

Die zweite Stunde

Die Yogalehrerin, der Yogalehrer fragt uns, was wir in der ersten Stunde gesehen haben und bittet uns um eine kurze bewertende Beschreibung.

Die dritte Stunde

So als hätte es die ersten beiden Stunden nicht gegeben, beginnt nun der Unterricht, den wir erwartet haben, vielleicht mit Übungen.

Die beiden ersten Stunden sind kostenlos. Zwischen diesen Stunden sollten jeweils mehrere Tage liegen, keinesfalls an einem Tag hintereinander.
Diese "Einführung in den Yoga" kann auch von langjährig Übenden in Anspruch genommen werden.

Vertrauen zu Lauten
Vorsicht mit Worten

Die Sprachen Deutsch und Sanskrit haben unterschiedliche Basisfunktionen: Deutsch definiert, Sanskrit kreiert.

Die wissenschaftliche Übersetzung des Sanskrit-Wortes Yoga beansprucht Beschreibung aber keine implizite Wirksamkeit, während das Wort "O a" im sprachlichen Umfeld nichts beschreiben, sondern etwas bewirken will.

Der Yoga kann nicht anknüpfend übernommen werden, man kann nicht einen doppelten Seidenfaden mit einem Kälberstrick verknüpfen.

Wir sprechen I A O OM

Ich bin ein alter Mann
- in *Samnyāsa*

Niemand sollte mich daran hindern, sondern mich darin unterstützen, mir mit Priorität, mit den Mitteln meines *āsrams*, selbst zu helfen.

Vergessene, ungenutzte Selbstheilkraft rächt sich.

Das gilt für uns alle und in allen *āsrams.*

Das Prinzip Lehrer im Yoga

Angenommen,
der Buddha käme zu mir zum Üben
und ich wäre dann nicht auch sein
Lehrer.
Er käme bestimmt nicht wieder.

Das Prinzip "Schwimmen" u.a.

Manche Leute meinen, sie müssten "schwimmen lernen", haben aber - unter Schutz - noch gar nicht probiert, ob sie vielleicht schon schwimmen können.

Andere - oder dieselben - meinen, sie müßten "Yoga lernen",..... usw.

Zwei

Zwei besteigen einen Berg, der eine
klettert der andere schützt - abwechselnd.

Eine funktionierende Zweierschaft ist
Garantie fürs Gelingen. Bei was, ist
zunächst einmal egal, die Regel gilt
beim gemeinsamen Frühstück wie beim
Eispaarlauf, und allem dazwischen.

Vor allem wo Lernen aus der
Selbstverständlichkeit heraus beim
Namen genannt wird, hat das Prinzip
Erfolg. Ebenso bei inneren, sogenannten
"psychischen" Vorgängen. Es stehen sich
Zwei polar gegenüber. Kennen sie die
Regel "klettern/schützen im Wechselspiel"
steht dem Sinn, der Wirkung nichts im
Wege.
Übertragbar ist "Modell Zwei" auf alles
und jedes, denn es gibt keine singuläre,
unpolare Erscheinung, Handlung, ect.

Zwei, mehr gibt es nicht - für den
Moment der zählt.

Was ist das?
Diese komische Ahnung,
die den Spötter des
Yoga (O a) beschleicht.

Kein Ersatz für Medizin

Meine heilkundliche Tätigkeit beruht hauptsächlich auf wacher Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit. Deren wichtigste Funktion ist die Suche des Äquivalents gerade dieser Funktionen bei dem jeweiligen Patient.

Alle sonstigen Wahrnehmungen beziehen sich auf diesen Fokus: "Ob und wie geht mein Patient mit sich selbst um." Meinerseits ohne gut/schlecht, richtig/falsch Bewertung.

Das ist ein rein subjektiver, kaum objektivierbarer Vorgang, der sich auf alle Funktionen stofflicher und nichtstofflicher Art bezieht.

Dieser wenig griffige Umstand wird schnell fassbar, er bezieht sich fast nur, sowohl "diagnostisch" wie "therapeutisch", auf einen einzigen Vorgang, den Atem. Und dort, noch einmal vereinfachend, auf den Rhythmus.

Dass sich nun ein reiches Arsenal an Lehren, Wegen, Studien, und Erfahrungen öffnet, ist klar. Nicht so klar ist es, in wieweit sich deren Gehalt auf die eine Frage reduziert, reduzieren lässt:
Wer bin Ich, bin ich Selbst? Und damit Selbstheilkraft frei setzt.

Fast allein

über sein Sprechen, seine
Sprache, sein Sprechverhalten
und sein klangliches Lautbild
können wir bei einem
Menschen erkennen, was uns
seine physischen und psychischen
Merkmale - auch bei Diagnose
und Therapie - nicht zeigen.

Sprechen:
Erzeuger
und
Korrektor.

Mal etwas ganz anderes
(außerhalb der Jurisprudenz)

Wenn wir nach einer Wahrheit suchen (müssen), stehen uns grundsätzlich zwei - eigentlich verpflichtende - Richtungen zur Verfügung: die horizontale und die vertikale.
Wobei der Blick, der Weg in die Tiefe oft vermieden wird. Geradeaus jedoch, nach rechts und links, im Bereich der Axiome, toben wir uns regelrecht aus.
Im Yoga haben wir damit kein Problem, aber schlichte Regeln. Nur dürfen wir diese, das Prinzip, nicht bei anderen erwarten. Deshalb können, dürfen wir (eigentlich) den Yoga niemandem anbieten.

Also ....

Ein Beispiel für *nirodha*

YS I,1und 2

Wir üben *trikoṇāsana*
(die halbe Übung, dann weiter nach links)

aufstehen Halt = *nirodha*

Beine weit gespreizt H = *nirodha*

ausatmen H = *nirodha*

die Hände straff strecken
die Handflächen nach außen drehen H = n*irodha*

einatmen, dabei die Armen gestreckt seitlich
in Schulterhöhe heben H = *nirodha*

ausatmen, den Oberkörper aus den Hüften heraus
nach vorn beugen H = *nirodha*

rechte Hand zum rechten Fuß führen, linker Arm
in die Senkrechte heben H = *nirodha*

noch einmal ausatmen, dabei die Drehung im
Rücken verstärken H = *nirodha*

einatmen, dabei den Oberkörper aufrichten,
die Arme gestreckt seitlich heben Halt = *nirodha*

Während der Ausführung der Ansagen (Kommandos)
unterbleibt jegliches Fragen, Mitdenken, usw.
Sonst ist die Wirkung von *trikoṇāsana* futsch.
Was bleibt ist eine sehr gute, nützliche orthopädische
Körperübung. Keine Spur von Yoga.

Aus aktuellem Anlass

Kann Break-Dance Yoga sein?

Natürlich, wenn sich Break-Dance als Yoga definiert und seine Kriterien befolgt.

Du kannst stundenlang auf dem Kopf stehen, ohne eine Spur von Yoga.

Und Du kannst im Bett liegen und Dir *śīrṣāsana* ansagen/ansagen lassen*). und es ist Yoga.

*) Es bedarf dabei nicht fremder Elemente, wie der Imagination. Unser Medium der Wirkung und Weitergabe ist das Sprechen, genauer: Das klangbezogene Sprechen.

Yoga, zumal als Therapie, will wirken - nicht das "Verstehen" lehren

Wir verlassen gern und absichtlich das Regelwerk der auf anderes als auf den Yoga zielende Sprachformen. Und achten um so mehr auf das lautliche unserer Worte, auf das Sprechen.

Sanskrit *(saṃskṛta)* ist - in seiner Aufgabe - sowieso nicht übersetzbar. Für unsere Aufgabe kommen wir mit einfachen, direkt wirkenden Klängen, wie I A O OM voll und ganz aus.

Gesprochene Worte, mit denen wir es ja zu tun haben, haben, wenn wir genau hinschauen -hören, mehr differenzierendes Potenzial in der Art wie sie geäußert werden, als in ihrer lexikalisch korrekten Bedeutung.

Schon das Wort Yoga hat im allgemeinen Sprachgebrauch eine andere, eher als unverbindlicher Bedeutungsversuch dienende Funktion, als auf dem Yoga-Übungsweg.

Kaum zu fassen,

aber die höchste aller Weisheiten ist lockernder, zugleich stabilisierender Bestandteil unserer Alltagssprache, unserer völlig unbefangenen Alltagsbräuche.

Man denkt sich kaum etwas besonderes dabei, wenn man das Prinzip des Widerspruchs bei einem Gespräch, bei einer Handlung für sich in Anspruch nimmt. Obwohl es sich um die fundamentalste - bei aller Vielfalt der Erscheinungsweisen/ der Verknüpfungen - auch die einzige Basisfunktion unseres Daseins handelt.

Denn ohne Gegenrede (geäußert oder nicht), gibt es auch keine Rede. Wir realisieren also gar nicht*), wie unmittelbar wir in jedem Moment mit dem Grundprinzip des Lebens in Verbindung sind.

Es geht deshalb auch nicht darum, korrektive, heilende Faktoren zu entwickeln, sondern ihren Bestand zu erkennen (Yoga), sie beim Namen zu nennen und sie wirken lassen.

Und, sobald das Wort "Yoga" genannt ist, stehen wir auch schon vor dem ultimativen Portal der Rückbesinnung auf unsere innewohnende Heilkraft *prāṇāyāma.*

Alles ist bereits vorhanden, meist sogar jemand, der unsere ersten Schritte, uns selbst schützt.

*) Vielleicht eines, vielleicht das Grundproblem unserer Zeit.

Du hast, Sie haben, ich habe, wir alle haben ein Defizit an Defiziten.

Klingt komisch für den ersten Moment, im nächsten aber gar nicht mehr.

Nehmen wir das Thema ernst, wimmelt es nur so von Beispielen.

Und bleiben wir dabei, dann sehen wir bald, vor allem im therapeutischen Bereich, einen erstaunlich starken Bedarf ebenso wie bereitstehende (unbenutzte) korrigierende Maßnahmen.

Wir geben dem bewusstseinsmäßig defizitären Prinzip "Fehler" seinen Sinn zurück.

Dankbar erleben wir Erleichterung und verzichten auf erklärendes Nachfragen.

Wir leben nun mal in einer Welt einander bedingender Gegensätze - sind uns jedoch dessen nicht bewusst.

Yoga hat es in der Tat mit nichts anderem zu tun, als mit dem Ausgleich der Last der Einseitigkeiten - des Ungleichgewichts: nämlich, den Bestand durch übende, fast spielerische Beispiele im Miniformat, ins Gleichgewicht zu bringen.

Erfolge auf dieser Ebene stecken an - auch in den größeren Formaten.

Der Yoga - die Yogatherapie -
bewegt mit zwei Worten
das gesamte therapeutische
Geschehen.
Ein mögliches Problem dabei ist
die Technik des Zurückhaltens
zusätzlicher - bezogener,
bezüglicher - Worte.

Beachte:

Es heißt

nāma rūpa

Aus der Umkehr

rūpa nāma

ist die Mär

Naturwissenschaft

entstanden

Danke, Angela Merkel am 19. Juli 2019

Für Viele ist heute, ihr wichtigster
Tag mit Ihnen:

Kleine Schwächen zu behalten ist
Größe, ist große Heilkunst.

"Ich will noch ein Leben danach."

In unserer Schule

Für alles mögliche, wenn es nur schwierig genug ist und dem "Verstehen" genügend schmeichelt, wird heute Yoga bemüht bzw. benannt - obwohl doch alle lesen können.

Schon das siebte Wort, von vielen Hundert, sagt in den Sūtras, was der Yoga fundamental ist.

Wissenschaft und Märchen

Beide stammen aus der gleichen Quelle.
Beide tun so, als ob etwas so ist. Sie setzen
ihre eigenen Wirklichkeiten.

Sie haben sich intern eigene
Wirklichkeiten aufgebaut, einen Bezug
zu anderer, anderen Wirklichkeiten
haben und brauchen sie dabei nicht.
In sich selbst sind sie schlüssig und stabil.

In Tat und Wahrheit leben wir alle in
unserer speziellen Welt von Setzungen
und sind höchsten etwas irritiert, wenn
eine Erscheinung, ein Erlebnis nicht in
die Bilder dieser Setzung passt.

Im Yoga respektieren wir beide Setzungen
gleichermaßen und geben ihnen den gleichen
Wert. Eigentlich nötige Begegnungen geschehen
selten, so dass es uns befremdet, wenn beide
verglichen werden. Das ist bedauerlich, denn
sie ergeben ein ideales Gegensatzpaar: sie
könnten ihre Bilder zum Finden des
Gleichgewichts nutzen.

Portale zur Yogatherapie

Uhr Tick / Tack
Atem ein / aus
Elektrischer Strom plus / minus
jegliche Welle Berg / Tal
Bewusstsein Tag / Nacht
Stoffwechsel Aufnahme / Ausgabe
(energetisch/stofflich)
Yoga O / a
Yogaübung
Arme heben / Arme senken

Bei der defekten Uhr hilft es nicht, ein intaktes Ührlein daneben zu stellen, genau so aber ist der therapeutische Ansatz im Yoga.

Medium der Maßnahme: Das stimmhaft gesprochene Wort des Patienten/Klienten. Die absolute Regelmäßigkeit.

Die gemeinsame Steuerungsebene (des Gleichgewichts) für physische, psychische und mentale (Denk-) Vorgänge hat die Tendenz gegenseitiger rhythmischer Mitnahme bzw. Übertragung.

Im Blickfeld der Yogatherapie
nomen est omen

Es ist ein Merkmal des Yoga, dass wir auf der Übungsstufe *āsana* nicht versuchen formale Perfektion zu erlangen.
Im Gegenteil: je nach Befinden des Übenden gilt auch die angedeutete, ja sogar die imaginierte Körperhaltung als eine in sich abgeschlossene perfekte Übung.

Mit Anstrengung erreichen wir im Yoga gar nichts,
mit Achtsamkeit und mit Respekt vor dem "was ist" alles.

Ins Einzelne gehende anatomische oder gymnastisch-basierte Vorstellungen sind bei der Ausführung der Übungen absolut unerwünscht.
Dagegen ist ein einfacher, deutlich gesprochener Hinweis, wie "Bauch" oder "Rücken", eines der wirksamsten Elemente der Yogatherapie.

Mehr: Das Wort "*vṛkṣa-vṛkṣāsana*", bei der Baumhaltung im Munde, kann sogar Wunder bewirken.

Noch mehr: Ohne Überwindung finden weder Yoga noch Yogatherapie statt.

Das ist die Original-Rückseite des Übungsblattes 25-2012

Genesis

Was geschieht mit den mächtigen, gestaltbildenden, durch *citta-vṛttis* (YS I,2) behinderten/verhinderten Selbstheilkräften, der spontanen Heilkraft?

In anderen Bereichen erkannte Abläufe, Erfahrungen sagen: organisierte, aber behinderte Kräfte bilden Alternativen, neue ähnliche Formen. So entstand die Vielfalt des Lebens schlechthin.

Es gibt kein zweites gleiches Atom.
Es gibt keine zweite gleiche Zelle.
(Es gibt auch keine natürliche Zwei.)

Was geschieht mit der verhinderten Selbstheilkraft?

So fängt Dein Yoga an

Sie erheben sich nicht von Ihrem Stuhl ohne - jetzt - Ihre erste Übung absolviert zu haben.

Sitzen Sie bitte gerade, nicht angelehnt, und atmen Sie ruhig.

Schließen Sie die Augen. Fassen Sie mit festem Griff Ihre linke Hand und verstärken Sie etwas den Druck. Ihre Aufmerksamkeit gilt dem ruhigen Atem und dem Druck der Hand.
Jetzt verstärken Sie den Druck, vorsichtig aber deutlich: Bis zur ersten Schmerzgrenze. Halt.
Jetzt für einen Moment einen Millimeter mehr. Halt.

Nun lassen Sie die Hände los und sprechen stimmhaft: „Ich bin stark".

Bis hierher ungewohnt aber nichts Besonderes.
Erst jetzt kommt der Yoga.

Sie haben nichts mehr mit der Übung zu tun:
Keine Bewertung, kein Gedanke daran.

Das - dieser Verzicht - ist der Yogaanteil dieser Übung.

(Achtung, ohne Ebenenwechsel geht das nicht.)

Ich bin ein Baum

Mag ja sein, dass es ganz am Anfang anders war.
Heute (seit etwa 20 Jahren), wäre es ein erbärmlicher und abträglicher Versuch, der Yogaübung ihre Souveränität zu nehmen und sie nach nützlich hier, unnütz da zu definieren.

Der Baum *vṛkṣa* "weiß" durch meine Identifikation in *vṛkṣāsana* - Ich bin ein Baum - was er/ich kann.

Unsere Aufgaben,

unsere Kenntnisse, unser Wissen,
unser Vokabular können nicht groß,
nicht weit genug sein.
Die Umgangsfähigkeit aller gründet in
und laboriert mit einer Formel *tat tvam asi.*

Sprechen und Sprachen

Bevor wir ein besseres Sprachgefühl für alles zu Sprechende - auch für fremde Sprachen - entwickeln, müssen wir ein neues, besseres Sprechgefühl erleben/zulassen.
Im Yoga ist dieser Schritt ohnehin der permanent (tag-täglich) erste und betrifft alle, Junge wie Alte, Gelehrte wie Laien.

Aufgaben/Möglichkeiten von Sprache und Sprechen sind nach oben offen.

Wort Wirkung Erfahrung

Unsere Sprache ist ungeeignet zur
Begegnung mit Yoga.
Ihr erklärender, beschreibender
Charakter hebt die Wirkung der
als Anweisung* gemeinten Worte
wieder auf.
Sūtrabegriffe wie *nirodha* in Bezug auf
citta-vṛttis zeigen uns sonst ihren Sinn.

*Zur Selbsterfahrung

ICH / Ich

Wir kopieren den Originalvorgang:
Das ICH gaukelt uns ein Ich vor, und lässt uns lange zappeln.
So - zappelnd - wiederholen wir den primären Schöpfungsakt,
oder versuchen es: größer maßlos, besser, schöner.
OK, nur während der erste Streich Rhythmus,
also bei aller Zappelei Anfang und Ende kannte,
ja segnete, scheinen wir diese Gnade nicht mit übernommen zu haben.
Oder - haben zu lernen, das *Who am I* ist schlicht die eigentliche Aufgabe und Lösungsformel dieser Art des Daseins.

Zähl mal: Wenn Du in den Spiegel schaust,
zu wievielt seid ihr?
Es ist fruchtlos, sogar unsinnig, "Das Geheimnis"
außerhalb von uns selbst zu suchen.

nirodha

is to govern the next and the rest

Solange wir Therapie auf den von uns wahrnehmbaren Teil begrenzen, kann von Heilen/Heimheilen/Yoga-Therapie keine Rede sein.
Yoga-Therapie wirkt unter dem Schutz von *nirodha*.

Das Gleichgewicht

„Zwischen den Ufern von Freude und
Leid fliesst der Fluss des Lebens.
Nur wenn der Geist nicht mit dem Fluss
fliesst, sondern an den Ufern festhängt,
gibt es Probleme.“ BG

Es klingt krass, fremd - aber nicht falsch:
Im "Festhängen" rekrutiert sich
zunehmend unser Weltbild, unsere Welt.
Ichgemacht: größer, schöner, besser,
sogar heiler und gesünder.

Zu Yoga-Sūtra I,2

Es sind die *citta-vṛttis*, die der
Selbstheilkraft
den Weg versperren.

Zu ihrem Schutz schrieb Patañjali
die anderen Sūtras.

nāma rūpa

In dem Augenblick, in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt, bewegt sich die Vorsehung auch. Alle möglichen Dinge, die sonst nie geschehen wären, geschehen, um einem zu helfen. Ein ganzer Strom von Ereignissen wird in Gang gesetzt durch die Entscheidung, und sorgt zu den eigenen Gunsten für zahlreiche unvorhergesehene Zufälle, Begegnungen und Hilfen, die sich kein Mensch vorher je so erträumt haben könnte. Was immer Du tun kannst oder wovon Du träumst, fang es an.
In der Kühnheit liegt Genie, Macht und Magie.

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)

Und Schutz.

Rudolf Fuchs, PsD (USA)

panta rhei

Noch einmal
(nicht das letzte Mal)
die Frage:
Was - im Verhältnis zu *rūpa* -
ist nicht etwas
Hängen- Steckengebliebenes.

Existenzgundlage

Ein Forscher berichtet: Er sei heute noch dem Unteroffizier dankbar, der mit kraftvoller Stimme einen Disput beendete. Was er sagte war nicht direkt richtig, aber wirksam.
Seine Schlussfolgerung: es ist oft besser etwas "Falsches" kräftig zu sagen und nicht darüber zu argumentieren, als etwas "Richtiges" zu sagen und darüber zu diskutieren. Das "Falsche" schafft sich selbst Gleichgewicht und Erinnerung, während das "Richtige" bald egalisiert und vergessen ist.
Das Richtige ist solo nicht existenzfähig.

Yogatherapie -

ohne Mix mit anderen wunderbaren Therapien

Je genauer - z.B. *āsana* - angesagt/beschrieben wird, desto stärker wird seine Wirkung gemindert.

Yogatherapie braucht keine Hilfe, gar aus dem Bereich*), welcher auf der Matte schon längst ausgeschaltet sein sollte.

Yogatherapie braucht - als das eigentlich wirkende Element - kurze, klare Worte, wie "Arme heben", "Arme senken".

*) YS I,2

Yoga

Yogatherapie ist ein Vorgang,
bei dem Therapeut und
Patient die autonomen
Selbstheilkräfte* - im Prinzip
und vor Ort - erkennen und
wirken lassen.

* ohne Benennung

Rhythmus
ist ansteckend

Problemen, gleich welcher Art, welchen Kalibers begegnet man nie nur "vor Ort", sondern immer gleichzeitig bei ihrem format- und bedeutungsmäßigem Gegenteil (mit ordnendem Charakter).
Also - das große, ernste Format trifft ein formatmäßig kleines, spielerisches.
Das heißt, parallel, während der Politiker einen Volksaufstand verhindert -
der Geschäftsmann dem Einbruch seiner Geschäfte
begegnet -
der Chirurg eine schwierige OP
konzipiert -
spielt er mit Murmeln - rezitiert sein Mantra, übt Prāṇāyāma.
Ohne Erklärungen.

Die Überwindung zum Einüben, (eingeübten) Kleinen, ist größer, als "das Problem".

Metamorphose

vs

Umweltfaktoren /-sünden

Schon erschöpft, oder noch nicht begonnen? Vor Ort und im Prinzip.

Beginnen mit O a

Zweierlei Lernen

Einiges, was wir schon kennen, wie Evolution, Geduld, Respekt, Gesundheit, Liebe, sollten wir lernen, wieder beim Namen zu nennen - bei Anderem aber, was auf uns wartet, darauf zu verzichten - nichts beim Namen zu "wünschen".

Lernen, für beides den unterschiedlichen Tonfall zu finden, denn Klang wirkt mehr als Inhalt.

PS. Kennen Sie Ihre Tonfallskala?

Der Yoga Heute

Wer mit dem Yoga neu oder wieder beginnen will, sollte nicht auf frühere, eigene oder Anderer Erfahrungen spiritueller oder anderer Art zurückgreifen.
Die Erwartungshaltungen des Menschen haben sich in einer überschaubaren Zeit stark verändert, und der Yoga - keine uralte Lehre, sondern mit O a Basis aller Lehren, - ist dieser evolutionären Entwicklung nicht gefolgt, sondern ihr voraus gegangen.

Wir beginnen mit Fingerübungen *(aṣṭāṅgayoga)*, die wir auch beibehalten und sind sehr neugierig, was - streng unter diesem Kriterium - alles auf uns zukommt. Es wird die Lösung vieler Aufgaben und Probleme (besonders gesundheitlicher Themen) sein.

aṣṭāṅga

āsana/Übung

a) Mittels Ansage das Einnehmen von Körperhaltungen (zum Beispiel *vrksāsana*, die Haltung "Ich bin ein Baum bewirken"), und

b) *citta vrtti nirodha* - außer den Worten der Ansage keinen gedanklichen Niederschlag/ keine Erinnerung - folgen zu lassen.

mauna

Das Firmament
ist unendlich
viel größer
als alle Stars
zusammen

Wieder von vorn: *nāma-rūpa*

Wo nicht Begriffe wie die Aphorismen - oder ihre Analogien - dieser Webseite thematisiert sind, kann es sich nicht um Yoga handeln.

Von Hunderten nur ein Beispiel: Wer von Erfolgen, gleich welcher Art, spricht, spricht nicht von Yoga. Ebenso wenig, wo nicht von Evolution die Rede ist.

Drastisch verdeutlicht wird diese Betrachtungsweise durch den Fakt, dass es im Yoga keine "Vor-, Zwischen-, Übergangsform", mit langsamer Anbahnung in einen gewiss fremden, schwer erscheinenden Zustand gibt.

Dafür gibt es im Yoga Übergänge mit sehr behutsamem Zuschnitt. Einer, aus der Yoga-Terminologie vorweggenommen, ist *viveka*, die Unterscheidung.

Das sind Voraussetzungen yogaseits, sie sind angewiesen auf den benannten Bedarf/die eingeräumte Not des am Yoga Interessierten.

Was in diesem Text gebündelt betrachtet wird, erscheint zunehmend auch an vielen anderen Stellen.

Nicht nur
Thema Klimaschutz

In der Zeitung steht,
es gibt keinen Planet B.

Leider steht nicht dabei,
es gibt schon immer
eine Menschheit B,
ein Bewusstsein B.

Dieser beider Kräfte sind
schon längst aktiv,
nicht in den Demos -
andere zu überzeugen,
sondern sie still selbst zu
praktizieren.

Āśrama-Therapie

Es ist kein Wunder, dass wir in einem bestimmten Alter „Altersbeschwerden“ haben, die wir nicht oder kaum hätten, würden wir uns dem aktuellen Alter stellen.

Unabhängig von in etwa gleichbleibenden sozialen Verhältnissen haben die autonom fortschreitenden Lebensabschnitte *(āśrama)*, neue, andere Aufgaben, Inhalte, Erwartungen und produzieren mit diesen verbunden, andere Säfte und Kräfte zu deren Verwirklichung.

Besonders im Bereich unseres Gedächtnisses ist die fortschreitende Veränderung ebenso deutlich wie unerbittlich.

Das Verdauungssystem lässt sich mit medikamentöser Hilfe vielleicht auf einen Kompromiss ein, der Speiseplan braucht im neuen *āśrama* kaum geändert zu werden.

Ganz anders das neurale System, es reagiert zum Beispiel empfindlich auf das Gleichgewicht zwischen Freude und Leid, zwischen eigener Schau und fremden Angeboten, der Erinnerung und der Gegenwart.

Es ist ebenfalls kein Wunder, dass der Yoga, die Yoga-Therapie in diesem Geschehen ihre besondere Aufgabe und ihre besondere Kompetenz sieht. Schon der Übergang der Bedeutung von *āśana* als Körperhaltung zur anderen, der Imagination und Identifikation, der Artikulation, verschafft den Beteiligten ein weites - ziemlich verwaistes Arbeitsfeld.

Allerdings ein Feld, nicht begehbar und verwechselbar mit den vertrauten Mitteln des Studiums, der Übernahme des Wissens anderer - sondern des eigenen Erlebens - des eigenen Bedarfs.

Der Probleme Lösung

Der Moment,
der die Teile der ersten
Ebene der Welten,
das primäre Zeugungspaar
O a
zu dem Wort "Yoga"
verbindet,
kann sie in *mauna*
auch wieder lösen.
Heute wie einst.

YS I,2

yogaś citta vṛtti nirodhaḥ

Deine Baustelle ist das Sprechen

Wie gesagt...

Das istYoga

Der Heimkehrimpuls
dominiert alle Abläufe,
alle bekannten und
unbekannten Funktionen
unseres Wesens.

Klimaschutz

Impulse und Irrtumsimpulse gab
und gibt es - ausgewogen - schon
immer- nur wir haben bis heute
nicht gelernt, mit dem "Unkraut"
auf den Feldern, zu schweigen
in unserenHaushalten, umzugehen.

Wir haben sie in allen Bereichen
aus dem Gleichgewicht gebracht.

Dr. Horst Seehofer
im Ersten Programm am 2.12.2019 ca.21 Uhr:

"Da ist etwas tief in der Seele der Menschen,
und das haben wir übersehen."

Halt

Wer ist gemeint?

Erfahrung

Das Sprechen von
"Bauch Rippen Brust"
ist Basis der
Yoga-Therapie -
nicht nur der eigenen.

Bei Problemen

Yoga

- löst keine Probleme
- wirkt nicht vor Ort
- reduziert sie auf ihr Prinzip

YS II,3

Der evolutionären
Entwicklung
des Yoga ist unser
Umgang mit
ihr nicht gefolgt.

Korrektur, verstolpert
Danke für die Hilfen
+++++++

Yoga - O a - wird mehr und mehr als Basis Allen Seins erkannt.

Evolution ist - vielleicht - unsere Qualität, niemals die des Yoga.

In Liebe und Dankbarkeit
für einen wahren Menschenfreund