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.