

Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Kriya-Yoga.....	3
Pramana – Gültiges Wissen.....	5
Viparyaya – Falsches Wissen.....	8
Vikalpa – Einbildung.....	10
Nidra – Tiefschlaf.....	12
Smriti – Erinnerung.....	13
Hypophyse – Hirnanhangdrüse.....	15
Vajrasana – Diamantsitz.....	18
Surya-Bedha – Durchstechen der Sonne.....	20
Brahmari – Bienensummen.....	23
Die Sinusitis aus Sicht des Yoga.....	25
Asthma aus Sicht des Yoga.....	30
Die Augen aus Sicht des Yoga.....	36
Muskelverspannungen aus Sicht des Yoga.....	41
Yogaübungen für Kinder.....	47
Mantra.....	53
Höre auf dein Herz.....	54
Du bist bereits ein göttliches Wesen.....	58
Impressum.....	60

Pramana - Gültiges Wissen

Pramana, gültiges Wissen, gehört zu den von Patanjali in seinen Yoga-Sutren beschriebenen vrttis. Die vrttis sind die Gedankenwellen, die den Suchenden stören, in sein inneres Selbst zu schauen. Die vrttis können leidvoll oder leidlos sein. Der Mensch identifiziert sich aufgrund der Erinnerung mit den vrttis. Diese bestimmen daraufhin sein Leben und werden so zu **vrtti sarupya**, den leidvollen vrttis.

“pratyaksa-anumana-agamah pramanani”

“Das gültige Wissen besteht aus direkter Wahrnehmung, Schlussfolgerung und Überlieferung.”

Patanjalis Yoga-Sutras (Kapitel I, Vers 7)

Patanjali beschreibt als erste vrtti das gültige Wissen. Das gültige Wissen finden wir besonders in den Wissenschaften, Gesellschaften und Kulturen. In diesen Bereichen versucht man, bestimmte Gesetzmäßigkeiten zu finden und zu definieren, die man beweisen und mittels Versuche belegen kann. Das gültige Wissen unterliegt somit der Aufforderung, bewiesen werden zu können. Die Versuche müssen reproduzierbar und messbar sein.

Diese vrtti des gültigen Wissens beschränkt sich auf die sichtbare Welt. Gültiges Wissen lässt sich in der sichtbaren Welt erkennen, wahrnehmen und beschreiben. Beispielsweise den Bau einer Brücke. Man beginnt mit Versuchen, eine Brücke zu bauen und erlebt viele Male wie diese zusammen bricht. Dieses Wissen, wie man eine Brücke nicht bauen sollte lässt sich erkennen und reproduzieren. Das Erlernete wird gespeichert und alle weiteren Versuche auf der Grundlage der alten Fehler oder richtigen Bauweisen weiter verfolgt. Daraus lernt man wie eine Brücke zu bauen ist.

Hypophysenzwischenlappen

Der Hypophysenzwischenlappen ist der Bildungsort des

- Melanozytenstimulierenden Hormons (MSH).

Hypophysenhinterlappen

Die Hormone des Hypophysenhinterlappens sind das

- anti-diuretische Hormon (ADH)
- Oxytocin.

Pathologie

Treten Störungen der Hypophyse auf, so kann es zu übermäßiger oder verringerter Hormonbildung kommen, welche den Körper in vielerlei Hinsicht beeinflussen.

Die Hypophyse aus Sicht des Yoga

Die Hypophyse steuert als übergeordneter Regelkreis die Funktion der Hormondrüsen. Die Hypophyse steht mit dem Ajna-Chakra, dem 6. Chakra in Verbindung. Ajna bedeutet „Befehl“. Dieser Befehl geht von der Hypophyse auf die Hormondrüsen, welche aufgrund der Steuerung durch die Hypophyse vermehrt oder vermindert arbeiten. Das Ajna-Chakra ist ein übergeordnetes Chakra, welches die tiefer liegenden fünf Chakren reguliert und ins Gleichgewicht bringen kann. Über die Regulierung und Aktivierung des 6. Chakras lässt sich die Hypophyse günstig beeinflussen.

Die Hypophyse wird im Yoga als „Schicksalsdrüse“ bezeichnet. Diese kleine Drüse wirkt sich entscheidend auf unser Leben aus. Kleinste Veränderungen in der Funktion der Hypophyse können weitreichende Folgen haben. Wir finden Veränderungen in Wachstum, Entwicklung, Reproduktion und Stoffwechsel. Selbst kleinste Störungen können große Erkrankungen nach sich ziehen. Ebenso ist es mit unserem Dritten Auge, dem Ajna-Chakra. Ist unser Bewusstsein durch Avidya, die Unwissenheit getrübt, so sehen wir die Welt in einem anderen Licht oder aus einem anderen Blickwinkel.

Anfälliger für die Sinusitis sind Menschen mit einem schwachen Immunsystem. Die Sinusitis kann durch einen Schnupfen, der den Sekretabfluss behindert, begünstigt werden.

Symptome

Folgende Symptome weisen auf eine Sinusitis hin:

- verstopfte oder laufende Nase
- behinderte Nasenatmung
- eitriges, gelbliches, grünliches Nasensekret
- Geruchsverlust
- geschwollene Schleimhäute
- Sekretabfluss in den Rachen
- Druck über den Nasennebenhöhlen
- bohrende Schmerzen
- Druck hinter den Augen
- Kopfschmerz
- Verschlimmerung durch das Neigen des Oberkörpers nach vorne

Bei der akuten und starken Entzündung können Symptome wie

- Fieber
- Abgeschlagenheit
- Müdigkeit

hinzukommen. Die Diagnostik ergibt sich meist aus der klinischen Betrachtung heraus. Jedoch sollte eine schwerwiegende Rhinitis mit anderen Begleitsymptomen wie beispielsweise Fieber, von einem Heilpraktiker oder Arzt weiter untersucht werden. Die Therapeuten können dann weitere Ratschläge zur Gesundung geben und eventuell Behandlungskonzepte aufstellen und durchführen.

Asthma

aus Sicht des Yoga

Grundlegendes

Der Begriff Asthma stammt aus dem griechischen und bedeutet

- Atemnot.

Asthma stellt eine Erkrankung dar, die relativ weit verbreitet ist. Die schulmedizinischen Behandlungen beschränken sich hier vorwiegend auf die Akutbehandlung. Asthma ist von seinem Wesen her eine

- chronische Erkrankung.

Es kommt zu einer Atemnot, die so stark sein kann, dass der Mensch Todesangst bekommt. An Asthma leiden laut Statistiken ca. 5% der Erwachsenen und 5 – 10% der Kinder. Eine erfolgreiche Behandlung aus Sicht der Schulmedizin ist nicht zu erwarten. Jedoch bieten Naturheilkunde und Yoga erfolgreiche Therapien an.

Definition

Asthma ist eine

- chronisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege mit anfallsweiser Atemnot.

Krankheitsentstehung und Ursachen

Beim Asthma kommt es zu

- Bronchialobstruktion, Verengung der Atemwege
- Vermehrter Sekretion von Schleim
- Verkrampfung der Bronchialmuskulatur
- Ödemen an der Bronchialschleimhaut.

Höre auf dein Herz

Diesen altbekannten Spruch werden viele Menschen kennen. Doch nur wenige leben nach diesem Motto. Jeder Mensch wird diese Situation bereits erlebt haben, wo sich ein Vorhaben, das man durchführen sollte sich nicht gut angefühlt hat. Trotzdem hat man es aus den verschiedensten Gründen herausgetan. Im Nachhinein wusste man intuitiv, dass es besser gewesen wäre, es nicht zu tun. Beispielsweise hat das Vorhaben, eine Aus- oder Weiterbildung zu machen. Da man nicht alleine ist, erzählt man seinen Plan dem Partner, Freunden oder den Eltern. Hier gibt es nun zwei Möglichkeiten. Entweder, sie stimmen einem zu oder sie finden es nicht für gut, dies zu tun. Finden sie gut was man vor hat zu tun, so bestärkt es einen nur in seinem Vorhaben. Lehnen sie es ab, so stößt man auf Widerstand. Ist der Mensch in seinem Vorhaben bestärkt und unausweichlich geneigt, dies zu tun, so macht ihm diese Ablehnung nichts aus. Jedoch gibt es viele Menschen, die in ihrem inneren von diesem Plan nicht wirklich 100%ig gefestigt sind. Hier führt dieser Widerstand dazu, dass man anfängt nachzudenken. Man nimmt sich den Plan der Ausbildung noch einmal vor, überdenkt es und wägt die guten und schlechten Seiten ab. Der Mensch kommt ins Wanken und ist sich nicht mehr sicher, ob seine Entscheidung richtig ist. Je mehr Seiten entgegen dieses Vorhabens sind, desto mehr kommt das Innere ins Wanken und wird erschüttert. In klassischen Dingen wie Ausbildung wägt man das materielle Wesen der Dinge ab. Hier diskutiert man über den Sinn und Zweck für das Geschäft und selbstverständlich das finanzielle darf an dieser Stelle nicht fehlen. Ein weiterer Aspekt ist natürlich auch, ob die Ausbildung für den einzelnen etwas ist, das heißt, ob es ihn liegen könnte.

In den esoterischen Gebieten wird die Sache viel komplizierter. Menschen, die sich für esoterische Gebiete interessieren suchen meist etwas für den inneren Frieden und die innere Weiterentwicklung. Beginnt sich der Suchende nun hierfür zu interessieren, so kann es leichter passieren, dass er auf Widerstände stößt. Bei solchen inneren Weiterbildungen kommt es dadurch zu einer Entwicklung des inneren Wesens. Der Mensch wird feinfühler für sich selbst und seine Umwelt. Immer öfters kommt es dazu, dass das „Kopfd Denken“ aufhört und der Mensch intuitiv vom Herzen her entscheidet.