

Monografie

BIODANZA

ZWEI UNTERSCHIEDLICHE WELTEN BEGEGNEN SICH?

GEMEINSAMKEIMKEITEN UND UNTERSCHIEDE DER BEIDEN SYSTEME

Verfasserin:

Eva Christiane Willaredt

Anschrift:

Mahlmühlenweg 17, 71665 Vaihingen

Abgabedatum:

Vorwort

Meine persönliche Biografie ließ mich dieses Thema wählen. Bereits vor 20 Jahren fing ich mit dem Praktizieren von Yoga an, das mich so sehr faszinierte, dass ich mich vor 2 Jahren entschloss eine Ausbildung als Yogalehrerin zu absolvieren. Mit dem Auftreten einer Krebserkrankung musste ich meinen Beruf frühzeitig beenden. Bei deren psychologischen Aufarbeitung stieß ich auf Biodanza. Sofort war ich begeistert von dieser Art des Tanzes und den Lehrern Barbara Schlender und Erhard Söhner. Sehr schnell entschied ich mich auch hier eine Ausbildung anzufangen.

Während dieser Zeit stellte ich immer mehr fest wie verzahnt und doch unterschiedlich die beiden Systeme sind. Während ich bei Yoga eine sehr starke Zentrierung zu meinem Selbst, ein inneres beruhigendes Schwingen erfuhr, spürte ich bei Biodanza eine aufbrechende Lebensfreude, eine innere Herzenskraft, die mir für meinen Alltag viel Spontanität und Kreativität zu geben vermag. Die Wirkungsweise der beiden Systeme zeigt sich bei mir persönlich sehr unterschiedlich. Doch das Endprodukt ist dasselbe: ich spüre meine Kraft im Alltag.

In der Praxis von Biodanza stellte ich bei den ersten Anleitungsversuchen von Vivencias immer mehr fest wie sehr ich die beiden Systeme miteinander verbinden kann.

So experimentierte ich während meiner Yoga Ausbildungszeit und kreierte zwei Vivencias für meine YogalehrerkollegInnen, um sie mit Biodanza an unseren freien Abenden zu konfrontieren. Biodanza war bei keinem der Teilnehmer bekannt. Durch die mit in der Yoga-Ausbildung festgelegte Ausrichtung von feinstofflichen Pranayama Übungen war es für sie ein leichtes in die schon anspruchsvollen Regressionsübungen einzutauchen. Die daraus positiven Rückmeldungen und gemachten Erfahrungen als Anleiterin waren für mich mit dem Ausschlag für die Wahl dieses Themas. Ich habe in dieser Monografie vier Vivencias ausgearbeitet, in denen ich Inhalte von Yoga und Biodanza verbinde.

Bei den Recherchen unter dem Aspekt Wissenschaftliche Untersuchungen stieß ich u.a. auf zwei Krankheitsbilder Depression und Brustkrebs, die mich persönlich betrafen. Yoga und Biodanza wirken sich hier wie auch bei anderen Krankheitsbildern positiv auf den Gesundungsprozess aus. Somit hatten diesen Fakten auch eine sehr persönliche Motivation für mich. Glaubt man an Spiritualität so hat mich eine größere Macht zu Yoga und Biodanza hingeführt.

Eva, Christiane Willaredt

Vaihingen, den

Inhalt

Vorwort	2
Einleitung.....	3
TEIL I BIODANZA	4
1.1. Was ist Biodanza?	4
1.2. Ursprung und Herkunft von Biodanza?	5
1.3. Kurze Biografie zu Rolando Toro Araneda	6
2. Die Methode von Biodanza	8
2.1. Vivencia.....	8
2.2. Die 7 Wandlungskräfte	8
2.3. Die 5 Erlebnislinien.....	11
3. Theoretische Grundlagen von Rolando Toro.....	12
3.1. Das Biozentrische Prinzip	12
3.2. Das Theoretische Modell	13
4. Bezug zu wissenschaftlichen Grundlagen.....	15
4.1. Empirische Untersuchungen zu Biodanza.....	17
5. Ziele von Biodanza und Wirkungsweisen auf die Gesundheit.....	18
TEIL II YOGA	20
1.1. Was ist Yoga?	20
1.2. Verschiedene Yogastile	21
1.3. Was ist Ganzheitlicher Yoga?.....	23
1.4. Was ist Integraler Yoga?.....	24
1.5. Woher kommt Yoga?	24
2. Theoretische Grundlagen	29
2.1. Die Vedanta Philosophie	29
2.2. Die 3 Körper-Shariras und 5 Hüllen-Koshas	30
2.3. Reinkarnation.....	31
2.4. Karma	32
2.5. Raja Yoga Sutren nach Patanjali – Die 8 Ashtangas.....	32
2.6. Weitere Philosophiesysteme	33
2.7. Gottheiten im Hinduismus	34
3. Methode – praktische Umsetzung	37
3.1. Asanas – Richtige Körperübungen.....	37
3.2. Pranayama – Richtige Atmung.....	38
3.3. Savasana - Richtige Entspannung.....	39
3.4. Meditation und Positives Denken	39
3.4.1. Meditation (Dhyana).....	39

3.4.2. Positives Denken.....	40
3.5. Gesunde Lebensführung und Ernährung.....	40
3.5.1. Gesunde Lebensführung.....	40
3.5.2. Ernährung.....	41
4. Wissenschaftliche Grundlagen für die gesundheitsfördernde Wirkungen bei Yoga und Meditation.....	43
4.1. Wirkungen von Yoga und Meditation bei physischen Beschwerden.....	43
4.1.1. Erkrankungen des Herzens und Herz-Kreislauf-Systems	43
4.1.2. Wirkungsweise bei Adipositas.....	44
4.1.3. Wirkungsweisen bei Krebserkrankungen: Brustkrebs	44
4.1.4. Wirkungsweisen bei Asthma	45
4.1.5. Wirkungsweisen bei Kopfschmerzen und Migräne	45
4.2. Wirkungen von Yoga und Meditation bei psychischen Erkrankungen	45
4.2.1. Meditation und Depressionen	45
4.2.2. Wirkungsweisen bei Angststörungen	46
4.2.3. Wirkungsweisen bei Suchterkrankungen	46
5. Yoga und Meditation als Prävention	46
6. Risiken , Grenzen von Yoga und Meditation	47
TEIL III.....	48
GEMEINSAMKEITEN UND UNTERSCHIEDE VON BIODANZA UND YOGA	48
3.1. Einleitung.....	48
3.2. Was verbindet die beiden Personen Rolando Toro und Swami Sivananda miteinander?	48
3.3. Äußere Strukturen bei der Umsetzung	49
3.4. Das Ganzheitliche Konzept von Swami Svananda und Rolando Torro.....	49
3.5. Zielsetzungen bei Biodanza und Yoga	50
3.6. Wirkungsweisen der Methoden und Theoretischen Konzepte	52
IV. PRAKTISCHER TEIL.....	56
Quellenverzeichnis	76
Quellenhinweise Yoga	78
Literaturverzeichnis.....	80

Einleitung

In meiner schriftlichen Arbeit beschreibe ich zuerst Biodanza und anschließend Yoga. Im Anschluss daran versuche ich Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Systeme heraus zu arbeiten.

Diese Arbeit weist neben Darlegung von Fakten, eigene Betrachtungsweisen auf. Erschwerend kommt beim Vergleich der beiden System hinzu, dass ich nur auf einen Literaturhinweis bei meinen Recherchen stieß. Es handelt sich hierbei um Marcus Stück mit seiner Abhandlung zur Lehrerergesundheit: „Yoga und Biodanza in der Stressreduktion für Lehrer.“ Dieses Werk scheint mir für meine Arbeit nicht geeignet zu sein.

Im letzten Teil meiner Monografie werde ich versuchen praktische Beispiele in Form von Vivencias zu geben. Darin verbinde ich Inhalte von Yoga und Biodanza miteinander.

*„Alles ist vorherbestimmt,
Anfang wie Ende, durch Kräfte über die wir keine Gewalt haben.
Es ist vorherbestimmt für das Insekt nicht anders wie für den Stern.
Die menschlichen Wesen, Pflanzen oder der Staub,
wir alle tanzen nach einer geheimnisvollen Melodie,
die ein unsichtbarer Spieler in den Fernen des Weltalls anstimmt.“*
(Albert Einstein)

Mit diesen Gedanken von Albert Einstein möchte ich in meine Monografie einstimmen. Sie umfassen die Ausrichtung beider Grundkonzepte. Biodanza mit der Konzeption des Biozentrischen Prinzips und Yoga mit der Ausrichtung der allumfassenden absoluten Vedanta Philosophie.

TEIL I BIODANZA

1.1. Was ist Biodanza?

Der Begriff Biodanza wurde von dem chilenischen Professor Rolando Toro Araneda gegründet. Übersetzt man die beiden darin enthaltenen Substantive so folgt folgende Kurzübersetzung: bios- griechisch das Leben und danza -spanisch der Tanz, somit „Tanz des Lebens“. Rolando Toro erkannte, dass die ursprüngliche Idee des Tanzes in ihrer weitest gehenden Bedeutung darin lag:

Tanz = Bewegung des Lebens, der nichts mit den bekannten Tanzrichtungen, Tanzstilen zu tun hat, somit keine Tanzvorkenntnisse von Belang sind oder einer bestimmten Form der Psychotherapie gleicht. *„Ausgehend von diesen Überlegungen beschloss ich 1976 die von mir geschaffene Methode „Biodanza“ zu nennen“* (Biodanza S.46 von Rolando Toro).

Die Form für Biodanza ist eine sogenannte Vivencia, eine Tanzeinheit von meist 90 Minuten, bei der Übungen angeleitet werden, die vom Teilnehmer allein, zu zweit oder in der Gruppe ausgeführt werden. Es handelt sich dabei nicht um eine Choreografie, sondern um den Genuss an spontan entstehenden Bewegungen. Dabei wird der Entwicklung des kreativen Ausdrucks, Raum gegeben.

Dazu wählt das System Biodanza eine ganzheitliche Methode zur Entwicklung der menschlichen Potenziale durch den gezielten Einsatz von Musik, Tanz und Bewegungen. Musik besitzt die Fähigkeit die Seele in uns zu berühren, Bewegung und Tanz wecken elementare Lebensenergien, die Sinne öffnen, unsere Kraft und Freude, unsere Wünsche zu spüren. Eine weitere Intention ist es dem Menschen Zugang zu seiner Kreativität, seiner Lebensfreude und Liebesfähigkeit zu erleichtern und Freude an Bewegung, Offenheit und Sinnhaftigkeit ins eigene Leben einzuladen. Jede Bewegung des Alltags lässt sich so ganz langsam zum Tanz, zur Kunst, in dem Sinne sein Leben zu tanzen. Durch die Begegnungen mit anderen Menschen während einer Vivencia wird ein Feld kreiert, indem die menschlichen Begegnungen, wie Toro es nennt, in poetischer Form möglich sind.

„Biodanza was so viel bedeutet wie das eigene Leben tanzen, ist der Tanz, der entsteht, wenn die Musik den Körper bewegt: eine Schönheit im Ausdruck, die aus der Spontaneität, der Herzlichkeit, dem Genuss, der Kraft entsteht.“ (Rolando Toro) (vgl. Biodanza – Tanz des Lebens)

Biodanza dient der Gesundheitsprophylaxe und hilft dabei Körper, Geist zu einem lebendigen Ganzen zu integrieren. Dabei wird Stress abgebaut, das Immunsystem gestärkt und unsere Fitness gesteigert.

Wer häufig Biodanza tanzt erlebt:

- positive emotionale und geistige Veränderungen,
- lernt seine Gefühle und Bedürfnisse besser kennen,
- erhöht seine Fähigkeit lebendige zwischenmenschliche Beziehungs- und Kommunikationsformen zu entwickeln und verbessert sich nach und nach seine Lebensqualität (vgl. Deutsche Biodanza Gesellschaft).

Durch dieses Erleben von unserem Selbst, stärken wir unsere Identität, erwachen zu unserer wahren Natur und können dadurch unsere ursprünglichen Lebensformen wieder erlernen.

Wie schon erwähnt, ist Biodanza für alle Altersgruppen geeignet und setzt keine spezielle Vorbildung oder Erfahrung voraus. Auch ist das Sprachverständnis von untergeordneter Bedeutung. Biodanza zielt auf die Integration mit sich selbst, dem Gegenüber und der Umwelt ab, indem der Teilnehmer unter anderem auch in einer Regression tief in die Wahrnehmung seines Wesens eintauchen kann. Mitunter steht hier auch das Thema des Selbstschutzes, der Abgrenzung an. Dies wird bei Biodanza sehr genau beobachtet und es wird die Möglichkeit eröffnet vorgegebene Übungen auszulassen oder sie in seiner Weise zu gestalten. Bei Biodanza kann es zu Körperkontakt mit anderen kommen. Jedoch werden psychologische und physische Übergriffigkeiten gegebenenfalls mit Hilfe von dem AnleiterIn abgewehrt bzw. umgewandelt (vgl. just Biodanza).

Biodanza wird weltweit in Kursen, Workshops, in der Erwachsenenbildung angeboten sowie auch im pädagogischen Bereich. In Betrieben wird es als Gesundheitsvorsorge herangezogen. Die psychosomatische Medizin greift auf Biodanza bei der Suchtvorsorge und Suchtbehandlung zurück. In therapeutischen Bereichen wird es gerne auch als Rehabilitationsmaßnahme mit eingesetzt. Ferner gibt es zahlreichen Biodanza Ausbildungsschulen.

Biodanza ist jedoch keine Therapie, es werden keine Traumata oder andere negativen Erlebnisse beleuchtet, obwohl vom wissenschaftlichen Standpunkt her betrachtet es nachgewiesen wurde, dass bei Biodanza gesundheitsfördernde und therapeutische Wirkungsweisen auf Körper und Psyche vorliegen. Ferner beinhaltet das System weder Religionen, Lebensweisheiten noch moralischen Anschauungen (vgl. Just Biodanza).

1.2. Ursprung und Herkunft von Biodanza?

Wie schon erwähnt ist der Begründer der südamerikanische Psychologe und Anthropologe Rolando Toro Araneda, geboren 19. April 1924 in Chile und gestorben am 16. Februar 2010 in Chile. Er entwickelte die Grundlagen des Systems von Biodanza auf der Basis seiner persönlichen Erfahrungen und seinem wissenschaftlichen Hintergrund. Die ersten Erkenntnisse erlangte er 1968 in seiner Arbeit mit Psychiatriepatienten. Antriebsfeder war die Faszination der Widersprüche der menschlichen Seele und die Suche nach der Quelle der ursprünglichen Liebe. Stets den Hintergrund des Holocaust und den gleichzeitig eigenen Erfahrungen mit Gruppen von ökologisch interessierten Menschen Ende der sechziger Jahre im Fokus. In der Psychiatrischen Klinik in Santiago de Chile machte er bei der Behandlung Erfahrungen mit Schwerkranken deren Therapie mitunter darin bestand zu bestimmten Übungen zu singen und zur Musik zu tanzen. Dabei stieß er für die damalige Zeit auf revolutionäre Entdeckungen: teilnahmslos vor sich hin vegetierende Menschen, zeigten wieder Lebensfreude, eine Lebendigkeit kehrte wieder in ihnen zurück. Toro fing an mit den Bewegungsübungen zu experimentieren und befasste sich in den darauf folgenden Jahren intensiv mit der Erforschung der grundlegenden Lebensfunktionen der vitalen Impulse. Ihm verdeutlichte sich, dass diese Krankheitsbilder ihren Grund in der Unterdrückung der repressiven Zivilisation fanden. Seine Arbeit führte schließlich dazu, dass die Universität in Santiago de Chile ihm 1970 auftrag einen Lehrstuhl für „Psicodanza“ zu entwickeln. Unter diesem Namen „Psychotanz“ organisierte er von 1968 bis 1973 Tanzveranstaltungen für seine Patienten mit dem Ziel den Aufenthalt in der Psychiatrie menschlicher zu gestalten. Seine Tanzevents wurden sehr bald auch in studentischen Kreisen und anderen Personengruppen beliebt. Er stellte dabei fest, dass viele der Teilnehmer einen allgemein menschlichen Nutzen daraus ziehen konnten, nämlich das Erfassen des Menschen in seiner Ganzheitlichkeit. Somit gelang der Sprung über den ursprünglichen psychiatrischen Kontext hinaus. Durch seine Arbeit entstand, aus den gewonnenen Erkenntnissen gemeinsam mit anderen Wissenschaftlern und Psychologen, ein fundiertes System mit Übungen und Tänzen sowie ein fundiertes Theoretisches Modell, das heute weltweit Anwendung findet. Weiterhin liegt seiner Idee das sogenannte Biozentrische Weltbild zugrunde. Diese stellt das Leben mit seinen ursprünglichen Möglichkeiten zur Selbstorganisation in den Mittelpunkt der Evolution. Im Gegensatz zum anthropozentrischen Weltbild, in dem der Mensch als „Krone der Schöpfung“ gilt. Biodanza ist daher ein System existentieller Erneuerung. In der Gemeinschaft entsteht ein geschützter Raum, in dem Integration, Heilung und Erneuerung unserer vitalen Lebensfunktionen stattfinden kann. Diesen Raum benennt Rolando Toro ein „mit Liebe angereichertes Energiefeld“ (vgl. Wege Biodanza).

1974 emigrierte Rolando Toro nach Buenos Aires und erprobte Biodanza bei der Nachbehandlung von Krebspatientinnen. Er erhielt auch in Argentinien einen Lehrstuhl als Professor an der Universität in Buenos Aires.

1979 ging er dann nach Brasilien und eröffnete dort sein erstes Institut für Biodanza. Er setzte sich bei seiner Arbeit mit psychisch Kranken und an Brustkrebs erkrankten Frauen ein. 1982 gründete er in diesem Land die erste Biodanza Schule. 1989 emigrierte er nach Mailand in Italien und kehrte 1998 in sein Heimatland Chile zurück. Toro war Gründer der IBF (International Biocentric Foundation) und gab weltweit Vorträge und Workshops.

Somit breitete sich Biodanza im Laufe der Jahre in Form von Biodanza Schulen, Kursen, Workshops von Südamerika über Europa, Mittel-, Nordamerika, Kanada, Teile Afrikas und sogar in Japan und Neuseeland aus. Inzwischen gibt es 400 Schulen in 40 Ländern.

In Deutschland wurde Mitte der 80ziger Jahre in Hamburg die erste Biodanza Schule gegründet. Mittlerweile gibt es im ganzen Bundesgebiet Ausbildungsschulen: Berlin, Hamburg, Frankfurt am

Main, Köln, Leipzig, München, Münster, Kassel und Stuttgart. Zudem existieren mehrere Vereine und Verbände zu Biodanza. Den von mir bereits genannten IBF (International Biocentric Foundation), BWA (Biodanza World Association, die beide weltweit tätig sind und der DBG (Deutsche Biodanza Gesellschaft), dessen Betätigungsfeld sich auf Deutschland bezieht (vgl. Wikipedia Biodanza).

1.3. Kurze Biografie zu Rolando Toro Araneda

- Geboren 19. April 1924 in Chile in Concepcion
- Rolando Toro wurde geprägt durch die bedingungslose Liebe und das absolute Vertrauen der Mutter zu ihrem Sohn.
- Stammt aus einer Familie von Lehrern und Erziehern, absolvierte eine Ausbildung als Grundschullehrer und war 17 Jahre lang in verschiedenen Städten Chiles damit tätig (vgl. Biodanza Kolibri).
- 1943 Schulabschluss in Escuela Normal
- 1944-1957 arbeitete er bereits als Dozent in verschiedenen chilenischen Städten.
- 1960-1970 Ernennung zum „Profesor de Psicologia“ der Universität in Concepcion in Chile.
- 1964 arbeitete er im Pädagogischen Institut an der Universität in Chile.
- 1965-1973 Dozentenstelle für medizinische Anthropologie. Parallel leitete er Untersuchungen über Gewaltentstehung in Santiago und arbeitete in einer psychischen Klinik in Santiago.
- 1966 Ernennung zum Professor der Katholischen Universität in Santiago, wo er Vorlesungen über Psychologie und zu Themen Ausdruck in der Kunst und über Ästhetik hielt.
- 1968-1973 sammelt er Erfahrungen mit Biodanza (Psychodanza) bei psychiatrischen Patienten gemeinsam mit seinen Studenten und begann auch mit freien Gruppen.
- 1974 Emigration nach Buenos Aires – Argentinien, wo er Biodanza in einem Institut für Krebsnachbetreuung anwendete. Biodanza spricht besonders bei Brustkrebspatientinnen an. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse wurden wissenschaftlich anerkannt.
- 1979 wanderte er aus politischen Gründen nach Brasilien aus. Von dort breitete sich Biodanza über ganz Lateinamerika aus. In Brasilien lebte Rolando Toro viele Jahre lang, da er dort außerordentlich offen und liebevoll empfangen wurde. Er sah es als optimales Land an, um zu unterrichten. Biodanza fand eine derartige Verbreitung und Akzeptanz wie die Psychoanalyse in den USA.
- 1989 emigrierte er nach Mailand- Italien, wo er Parkinson- und Alzheimerpatienten in Kliniken in Como und Varese behandelte. Nach und nach entstanden Biodanza Schulen in größeren Städten in Italien und darüber hinaus im ganzen europäischen Raum. Einige seiner Mitarbeiter reisten aus Argentinien und Brasilien nach und halfen Biodanza in seiner strukturierten und systematisierten Form zu verbreiten.
- 1998 Rückkehr nach Santiago de Chile und Leitung der Dachorganisation der Biodanza Bewegung „International Biocentric Foundation“.
- 2001 Nominierung für den Friedensnobelpreis, vor allem wegen seiner Bemühungen in der Biozentrischen Pädagogik.
- 2006 Dokortitel an der „Universidad Federal de Paraiba (Brasil)“. Sie war die erste Universität, die in ihrem Lehrplan den weltweit ersten Lehrgang zur Ausbildung in Biozentrischer Erziehung aufnahm.
- 2008 wurde er zum „Eremitus de Universidad Metropolitana“ in Peru ernannt.
- Rolando Toro war auch als Autor von Gedichten und als Maler tätig. Er organisierte Ausstellungen in Brasilien, Italien und Frankreich. Zudem veröffentlichte er neben zahlreichen Gedichtbänden, Literatur zum Thema Psychotherapie in mehreren Sprachen.
- Folgende von ihm geschriebene Bücher stehen in Zusammenhang mit dem System Biodanza: „Das Projekt Minotaurus“, „Das Alphabet des Lebens“, „Der Tanz des Lebens für Kinder“, „Das System Biodanza“
- Rolando Toro hatte mit mehreren Frauen 16 Kinder in einer breit gefächerten Altersvarietät.

- Am 16. Februar 2010, dem Faschingsdienstag, verstarb er mit 85 Jahren an einem Herzstillstand (vgl. Sonnenstrahlen/tanzen), (Vgl. Biodanza- Wien/Biodanza).

2. Die Methode von Biodanza

Rolando Toro sieht Biodanza als Lebensschule für menschliche Begegnungen und Lebenszufriedenheit an.

Sie dient der Gesundheitsprophylaxe mit dem Ziel Kreativität, Lebensfreude und Liebesfähigkeit zu erleichtern. Biodanza wird von ihm als Methode für jeden Menschen verstanden. Sie zeichnet sich dadurch aus, dass mit Musik, Stimme, Bewegung und Begegnungen in der Gruppe stärkende Erlebnisse ausgelöst werden, die die positiven Erfahrungen eines Menschen verstärken. Dadurch werden negativ empfundene Erfahrungen weniger stark wahrgenommen. Zunehmend wird Biodanza auch in der stationären Psychotherapie und Rehabilitation wie beispielsweise bei Suchtkranken und Krebserkrankungen eingesetzt (vgl. Wikipedia/Biodanza).

2.1. Vivencia

Die Form, die dabei gewählt wird, ist eine sogenannte Vivencia, eine Tanzeinheit von ungefähr einer Stunde dreißig Minuten. Das spanische Wort hierfür lautet: Vivencia = Erleben. Es ist ein Erleben in von Biodanza geschaffenen Erlebnissräumen, die ich anschließend noch in den 7 Wandlungskräften näher beschreibe.

Der Ablauf einer Vivencia ist methodisch und didaktisch vorbereitet und stellt sich als dynamische sinuskurvige Abfolge von Tänzen dar. Beginn und Abschluss sind der Anfangskreis bzw. der Abschlusskreis. Im ersten Teil erfährt der Tänzer eine Aktivierung, der zu einem Höhepunkt führt. Dann im zweiten Teil mündet es in eine Regression, einer Entspannung ein, um zum Schluss mit einer gemäßigten Reaktivierungsphase abzuschließen.

Die Tänze und Zeremonien wurden von Biodanza geschaffen, um neue Wege der Kommunikation anzuregen, den Ausdruck der Identität zu stimulieren, ein affektives Umlernen zu verwirklichen, den Mensch als organische Einheit zu integrieren und um einen Prozess der Bewusstseinsweiterung einzuleiten (vgl. Dance of Life Process – MC Arrieta).

Dabei sind Erfahrung und Kompetenz des Anleiters gefragt, um den Ablauf auf die Voraussetzungen und Bedürfnisse der Teilnehmer der Gruppe abzustimmen und die Gruppenintegration zu gewährleisten. Die Tänze und Übungen werden vom ihm verbal und methodologisch angeleitet. Benutzt wird mitunter eine poetische Sprache oder es werden thematische Alltagsbezüge herangezogen. Ferner wird fast jeder Tanz von ihm kurz vorgetanzt, um den Mittänzern eine Möglichkeit der Umsetzung aufzuzeigen und um das Wiedererinnern auf neuronaler Ebene anzusprechen. Während der gesamten Vivencia wird bis auf diese Anweisungen nonverbal gearbeitet (vgl. Wege.org/biodanza).

Eine Vivencia ist ganz im Sinne von Genuss und Vergnügen im gegenwärtigen Moment. Der Körper reagiert und schüttet Glückshormone aus. Der Teilnehmer fühlt sich lebendig, entspannt und aufgeladen. Und die Gruppe vermittelt ein Gefühl von Heimat, einem Ort, an dem man sich zeigen kann wie man ist. Grenzen überschreiten ist erlaubt, jedoch nur in diesem Sinne niemanden zu verletzen. Die persönliche Entwicklung soll durch dieses Erleben vorangebracht werden. Dabei wird auf den Körper gehört. Er weiß was gut ist, was benötigt wird. Er ist selbst organisierend und autoregulierend (vgl. Dance of Life Process- MC Arrieta).

2.2. Die 7 Wandlungskräfte

Die Methode von Biodanza wirkt ganzheitlich auf den Organismus. Dafür sind die eingesetzten nach Toro sogenannten „7 Wandlungskräfte“ mit verantwortlich. Diese sind Kraft der Musik, Kraft des integrierenden Tanzes, Kraft einer erlebnisorientierten Methode, Kraft einer am Erleben ausgerichteten Zärtlichkeit, Kraft von Trance, Kraft der Bewusstseinsweiterung und Kraft der Gruppe (vgl. „Das System von Biodanza“ von Rolando Toro).

Kraft der Musik:

Aktuelle wissenschaftliche, musiktherapeutische und musikpsychologische Forschungen bestätigen die machtvolle Wirkung von Musik. Sie beschränkt sich nicht nur auf die Wahrnehmung, sondern sie besitzt auch Kräfte, die sich auf Pflanzen, Tier und vor allem dem Menschen auswirken. In Biodanza unterliegt die verwendete Musik deshalb auch strengen Auswahlkriterien, damit die Wirkung in den Erlebnislinien übereinstimmt.

Biodanza verwendet organische Musik, die im Fluss, Harmonie, Rhythmus und Ton ein Erleben auslösen kann. Bei der Auswahl wird auf thematische, emotionale und erlebnisbezogene Bedeutungsgehalte der Musik geachtet. Musik kann erotische Gefühle, Emotionen, Euphorie, Nostalgie etc. wachrufen, die getanzt werden und in Erlebnissen umgewandelt werden.

Kraft des integrierenden Tanzes:

Das Biodanza Repertoire erstreckt sich auf über 250 Übungen und Tänze. Diese sollen den Menschen anregen und sich auf harmonische und integrierende Weise bewegen. Es wird zum einen unterschieden zwischen Übungen zur sensomotorischen und affektiv motorischen Integration sowie koenästhetischen Sensibilität. Zum anderen finden sich eine Vielzahl von Übungen, die aus einfachen Tänzen bestehen, um das Erleben von Vitalität, Sexualität, Affektivität, Transzendenz und Kreativität anzuregen. Diese bezeichnet Toro als „5 Erlebnislinien“. Bei Biodanza verwandelt sich Musik in körperliche Bewegung. Man kann dabei von einer Inkarnation der Musik sprechen, denn damit findet der Tänzer in das Erleben. Die Kombination Musik-Bewegung-Erleben bewirken feine Veränderungen in den Neurotransmitterausschüttungen sowie im limbisch-hypothalamus-neurovegetativen System und dem Immunsystem. Die Tänze führen zu einer Homöostase der organischen Funktionen sowie deren Regulation.

„In dem Maß wie sich Bewegungen integrieren, d.h. leichter, subtiler und fließender werden und Ausdruck tiefer Harmonie und Innerlichkeit sind, formen sich sichtbar Anmut und Grazie.“ (Rolando Toro)

Kraft der erlebnisorientierten Methode:

Biodanza ist als Methode auch darauf ausgelegt wie Rolando Toro es nennt integratives Erleben auszulösen, um somit kulturelle Spaltungen zu überwinden. Unsere instinktiven und affektiven Impulse werden von kulturellen Mustern unterdrückt. Sich selbst zu sein ist meist in unserem Alltag, in unserer Gesellschaft, nicht möglich. Toro sieht in dem Erleben eine Erfahrung für die gesamte Existenz. Der ganze Organismus ist beteiligt. Er hinterlässt ein Gefühl des lebendig sein und geschieht im Hier und Jetzt. Tiefes Erleben ist die ursprüngliche Kraft des Lebens. Damit sind auch unterschiedliche Emotionen verknüpft wie Euphorie, Zärtlichkeit, innerer Frieden, Wahrnehmung des eigenen Körperzustandes (Koenästhetische Wahrnehmung). All dies ist wichtig für einen authentischen Ausdruck des einzelnen. Sich so zu zeigen in diesem Moment, ist eine wunderbare Möglichkeit zu sich zu finden.

Gerade die in unserer Kultur unterdrückten Emotionen führen zu dissoziativen Störungen und lassen psychische Konflikte entstehen, die durch rein rationalen Umgang nicht gelöst werden können. Deshalb wird in Biodanza durch intensives Erleben der gesunde Teil unserer Identität stimuliert und nicht wie in manchen psychologischen Ansätzen, wo nur der erkrankte Teil analysiert wird. Per Definition ist Biodanza deshalb ein System der Integration menschlicher Potenziale.

Befreiende Kraft der Zärtlichkeit:

Bei Biodanza kommt es laut Toro auch zu einer Poesie der menschlichen Begegnung.

Für jede Heilung oder Rehabilitation ist eine Verbindung zu einem anderen Menschen notwendig. Dabei reicht ein Kontakt auf verbaler oder rein körperlicher Ebene nicht aus. Notwendig ist körperliche Nähe in einem Rahmen der Sensibilität, Zärtlichkeit und des Feedbacks. Toro spricht hier von einer affektiven Kraft – das Erleben von Liebe und Verbundenheit.

„Der Genius der Menschheit liegt nicht in der Intelligenz, sondern in der Affektivität, die sich an Toleranz, Mitgefühl, Freundschaft und Liebe orientiert.“ (Rolando Toro)

Kraft der Trance:

Bei Trancezuständen wird der Bewusstseinszustand verändert, das Ich tritt zurück und eine Regression zum Ursprünglichen wird ermöglicht. Trance bewirkt die sogenannte biologische Erneuerung, weil sich in diesem Zustand wieder biologische Bedingungen wie zu Anfang der menschlichen Entwicklung einstellen, d.h. die Anfangsstadien der Existenz zeigen sich. Diese sind intensiver Stoffwechsel, verstärkte koenästhetische Wahrnehmung, Bedürfnis nach Schutz, Nahrung und Kontakt. In Biodanza wird eine sogenannte Wiederbeelterung ermöglicht, d.h. in einen liebevollen, fürsorglichen Zusammenhang hinein geboren zu werden. Dabei wird das sogenannte Innere Kind im Rahmen der Trance- und Wiedergeburtzeremonien geheilt. Das Werkzeug von Biodanza ist dabei der Schwebetrance. Dies ermöglicht dem Teilnehmer in einen Zustand sanfter Hingabe und progressiver Trance zu gelangen.

Kraft der Bewusstseinsweiterung:

Bewusstseinsweiterung bezeichnet einen Zustand erweiterter Wahrnehmung, die sich nach Rolando Toro durch die Wiederherstellung der ursprünglichen Verbindung mit dem Universum ausweitet. Biodanza weckt solche Zustände durch Musik, Tanz und Bewegungszeremonien. Dabei sind gewisse Voraussetzungen / Anbahnungen notwendig:

- Übungen zur erweiterten Wahrnehmung von Natur und Menschen mit den fünf Sinnen
- Lesen in der Seele beim Betrachten der Teilnehmer Gesichter
- Übungen zum genussvollen Körperempfinden (Koenästhesie) und Herabsetzen der Ich Funktion
- langsame Übungen des Fließens mit Hingabe
- Übungen der Ektase und Intase (Verbindung mit sich selbst).

Biodanza ruft durch Transzendenzübungen und Affektivitätsübungen ein Erleben von Fülle hervor. Häufig werden auch ekstatische Zustände ausgelöst, welche dauerhaft das Bewusstsein verändern und die Welt (Mitmenschen, Tiere, Umwelt, die Schöpfung als Ganzes) mit neuen, anderen Augen betrachten lässt.

Eine sogenannte entheogene Erfahrung bedeutet das Göttliche im Menschen zu erwecken. Dies kann aus zwei Aspekten bestehen.

Die Ektase stellt die Verbindung mit der Außenwelt und dem Menschen her. Hierbei verlieren sich die Körpergrenzen, intensiver Genuss stellt sich ein. Man kann auch mitunter zu Tränen gerührt werden. Es ist aber auch möglich in die Essenz dieses anderen Menschen einzutauchen. Somit entsteht ein sehr tiefes Gefühl von Brüderlichkeit und Liebe. Man spricht hierbei vom koenästhetischen Genuss, wenn der Mensch, sein Selbst, verschmilzt mit dem Gefühl oder der Musik. Durch das Tanzen in langsamen harmonischen Bewegungen und mit geschlossenen Augen fühlt er eine tiefe Empfindsamkeit.

Bei der Intase konzentriert sich die plötzliche Bewusstseinsweiterung auf den Moment. Es kommt ein Gefühl von Ewigkeit (Zeitlosigkeit) und einem Gefühl der Schönheit und Fülle auf. Auf körperlicher Ebene werden Pulsieren, Kälteschauer, Gänsehaut empfunden (vgl. Ausbildungsmodul Erlebnislinie Transzendenz S.10ff).

Kraft der Gruppe:

Die Gruppe bei Biodanza steht für die Vielfalt der Menschheit. Diese Gemeinschaft schafft Geborgenheit und Vertrauen. Die Gruppe vergleicht Toro mit einer Gebärmutter, die es ermöglicht neugeboren zu werden. Sie durchläuft einen Prozess der affektiven Integration und ist ein sehr intensives Interaktionsfeld. Die Kraft liegt im Erleben, das die Teilnehmer gegenseitig in sich auslösen. Begegnungen mit Teilnehmern wirken auf menschliche Einstellungen ein und können diese auch grundlegend verändern (vgl. biodanza wien/biodanza).

2.3. Die 5 Erlebnislinien

Wie schon bereits erwähnt setzt Biodanza bei unseren Stärken und gesunden Anteilen an und lässt uns wachsen. Dies gilt für alle Menschen der Welt unabhängig von Kultur, Geschlecht, Alter, Religion oder Hautfarbe. Rolando Toro hat als grundlegende menschliche Bedürfnisse folgende 5 Bereiche aus dem Theoretischen Modell erkannt, die ich wie folgt kurz beschreiben möchte:

Die Vitalität – Lebensfreude:

Sie beinhaltet das Zusammenspiel aller Funktionen, die das Innere Gleichgewicht des Lebens selbstregulierend aufrechterhalten. Es umfasst Instinkte der Selbsterhaltung, eigene Belastbarkeit, Fähigkeit loszulassen, zu entspannen und aktive Phasen als auch ruhige Phasen selbst zu regulieren. So stellt es ein umfassendes Gesundheitsbewusstsein dar.

Die Kreativität – Erneuerung - Innovation:

Sie ermöglicht uns, das eigene Leben zu gestalten und zu transformieren. Die kreative Kraft ist eine schöpferische Urkraft. Dadurch können wir dem Leben mit Offenheit, Flexibilität und Neugier entgegen treten. Wir sind bereit ständig weiter zulernen.

Die Sexualität – Genussfähigkeit – Leidenschaft für etwas entwickeln:

Sie steht für die angeborene Fähigkeit das Leben zu genießen und den Körper als Quelle der Freude zu sehen. Biodanza baut hier Ängste ab und lässt die Erfahrung aufkommen den eigenen Körper schön, wertvoll und harmonisch an zu nehmen.

Die Affektivität – Empathie/Empfindsamkeit – Kooperation und Zusammenarbeit:

Sie beinhaltet die Fähigkeit zu Empathie, Achtsamkeit, Wertschätzung, Zärtlichkeit und Liebe. Wir lernen dem Leben zu vertrauen und Veränderungen zu zulassen, um zu wachsen und uns weiter zu entwickeln. Das natürliche Streben nach Kooperation liegt in den altruistischen Gefühlen, dem Ursprung der Liebe.

Die Transzendenz – Präsenz – Fürsorge – Wahrnehmung:

Das Erleben der Transzendenz bedeutet unser Bewusstsein zu erweitern und eins werden mit der Ganzheit des Lebens, dem Mysterium des Lebens, wie Toro es nennt. Dabei treten wir in Kontakt mit der inneren Harmonie, dem in uns angelegten inneren Frieden im Hier und Jetzt. Dies hat seinen biologischen Ursprung. Das Streben nach Harmonie mit der Gesamtheit der Natur, der Umwelt, ist eine organische Funktion.

Der Tanz, die Musik und die Begegnungen in einer Vivencia (span. – das Erleben) leiten die Stimulation von Erlebnissen auf diesen sogenannten „5 Erlebnislinien“ ein. Dadurch wird die Ausschüttung körpereigener Hormone und Neurotransmitter angeregt. Ein Prozess auf molekularer, neurologischer und existenzieller Ebene wird beschleunigt. Damit werden Denken, Fühlen und Handeln in Einklang gebracht und eine organische Erneuerung und das Neuerlernen ursprünglicher Lebensfunktionen in Gang gesetzt (vgl. Berufsverband Austria/ Erlebnislinien).

3. Theoretische Grundlagen von Rolando Toro

3.1. Das Biozentrische Prinzip

Rolando Toro gibt dazu folgende Definition wieder:

„Das biozentrische Modell hat als Ausgangspunkt die Vivencia eines Universums, das in Funktion des Lebens organisiert ist.“

Toro nimmt das Biozentrische Prinzip als Basis, auf der Biodanza als System wirkt, das das Leben in den Mittelpunkt stellt. Mit unserem Denken, Fühlen, Handeln bewegt es sich in die Richtung das Leben zu bewahren. Er sieht das Leben als eine heilige Qualität an und spricht von der Heiligkeit des Seins. Der Mensch wird als Teil des Lebens gesehen. Sein Handeln ist auf Integration ausgerichtet, die Spezies zu erhalten, Mutter Erde zu schützen mit dem Ziel eines lebendigen Ganzen sein zu können. Toro spricht von der menschlichen Ökologie, der den bewussten Umgang mit der Natur und gegenseitigen Respekt unter den Menschen ausdrückt.

Somit organisiert sich das Leben als Miteinander und einem Zusammenleben mit dem Göttlichen. Der Mensch ist durch diesen Prozess mit dem ganzen Universum verbunden. Es basiert auf der Grundlage, dass das Universum in der Funktion des Lebens organisiert ist. Das Leben ist demnach der Plan, die Kraft, das die Entwicklung des Kosmos über Millionen Jahre hindurch steuerte. Alles was existiert- Sterne, Planeten, Tiere, Menschen sind Bestandteile eines größeren lebendigen Systems. Darin besteht gemäß ihm auch der Unterschied zu jeglicher Religion und auch jeder Psychotherapie. Zudem macht Rolando Toro die Aussage, dass wir Kinder der Sterne sind. Unsere Zellen bestehen aus dem gleichen Stoff, aus denen das Universum sich ständig neu erschafft - aus Sternenstaub -. Jose Maza spricht in seinem Werk „Unavision del cosmos“ davon, dass wenn wir Sterne studieren, wir nur einfach nach unseren tiefen Wurzeln suchen (vgl. Ausbildungsmodul Vitale Unbewusste und Biozentrische Modell S. 29).

„Kannst du einen Stern berühren“, fragte man es. „Ja“, sagte das Kind, neigte sich und berührte die Erde“.

Dieses Zitat von Hugo von Hoffmannsthal passt sehr gut zur Denkweise von Rolando Toro. Als Kinder sind wir meist noch unverbogen, frei und spontan in unserem Denken und Handeln. Erst durch die Sozialisierung, die die Reglementierung unserer Zivilisation mit einschließt, wird diese natürliche Denkweise meist überschrieben.

Aus Rolando Toros Sicht ist die Zivilisation durch die Pathologie, wie er es beschreibt, die reine Beziehung zum kosmischen Bewusstsein zerstört worden. Es entstanden sogenannte Dissoziationen zwischen unterschiedlichen Lebensbereichen: Mensch und Natur, Geist und dem Universum und Körper und Seele.

Ferner sieht er das Leben als ein langfristig angelegtes Miteinander an, welches über die Darwinsche Evolutionstheorie (Überleben des Stärksten durch Mutationen und Selektionen) hinausgeht.

Somit soll das Biozentrische Modell Ausgangspunkt allen Lebens sein und die kulturellen Werte neu überdacht werden. Er schlägt vor, das bestehende System wertfrei, ideologiefrei zu machen und jegliche kulturellen Begrenzungen aufzulösen. Dies soll geschehen, indem an der menschlichen Intelligenz angeknüpft wird, in der alte Weisheiten immer wieder abgerufen werden können. Mit Hilfe der existenziellen Intelligenz, bei der der Einzelne etwas in der Welt bewirken kann, sieht Toro auch in der planearen Intelligenz eine Möglichkeit alle Menschen global zu vernetzen, um miteinander unsere Erde zu verbessern und zu respektieren. „Die Herzen haben keine Grenzen“, so Rolando Toro. Somit wendet er sich mit dem biozentrischen Weltbild gegen die anthropozentrische Sichtweise. Darin trägt der Mensch die Krone der Schöpfung. Diese Anschauung spiegelt sich durch unzählige Beispiele in der Weltgeschichte wieder (vgl. Ausbildungsmodul Vitale Unbewusste und Biozentrische Prinzip S.30ff).

Rolando Toro überträgt diesen Ansatz auch auf seine so genannte „Biozentrische Erziehung“.

„In der Schule soll sich der Geist des Friedens manifestieren, das Gefühl von Solidarität mit den Völkern und die Liebe zum Leben sollen dort verfestigt werden.“ (Rolando Toro)

Rolando war der Ansicht, dass es eine der grundlegenden Aufgaben eines Lehrers sein sollte neben intellektuellen auch moralische und spirituelle Fähigkeiten zu wecken und fördern. *“Der moralische Verfall ist auf eine vernachlässigte, erniedrigende und verquere Kindheit zurückzuführen.”* (Rolando Toro) Er schuf eigene Bildungskonzepte und arbeitet an der Pädagogischen Fakultät von Concepcion, die in seiner „Biozentrischen Erziehung“ einfließen (vgl. Biodanza – Kolibri).

3.2. Das Theoretische Modell

Rolando Toros Theoretisches Modell umfasst Studien aus Anthropologie, Psychologie, Neurophysiologie und Verhaltensforschung. Es dient der Veranschaulichung und Weiterentwicklung von Biodanza und der dort stattfindenden Prozesse. Zudem sieht Toro darin einen kosmischen Zusammenhang, ist also verbunden mit der Entstehungsgeschichte des Lebens, der phylogenetischen Entwicklung (stammesgeschichtliche) und ontogenetischen Entwicklung (entwicklungsgeschichtlich: von der Eizelle zum Individuum). An diesen integrativen Prozessen beteiligen sich 3 Formen des Unbewussten:

- Das Persönliche Unbewusste (Gedächtnis des Individuums nach Sigmund Freud)

Freud gilt damit als Vater der Psychoanalyse und war ein Meilenstein in der Geschichte der Psychologie, denn bisher nahm man an, dass die nervlichen Erkrankungen, wie beispielsweise die Hysterie, rein somatische Ursachen haben. Er war der erste, der über emotionale Traumata, mentale Konflikte, Erinnerungen im Geiste sprach und diese u.a. auch mit Hypnose Patienten behandelte. So stellte er fest, dass unbewusste Erinnerungen mittels dieses Mediums gelöst werden konnten und die Seele Heilung erfuhr. Er entwickelte ein Modell des Geistes:

Das Bewusstsein, wo alle Gedanken zusammenlaufen, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten, das Vorbewusste was unser Gedächtnis leicht herstellen kann und das Unbewusste, der unsichtbare Teil unseres Geistes.

Sigmund Freud sprach auch vom 3 Instanzen Modell der Psyche. Das ES, der Triebimpuls, das ÜBER ICH, die in der Kindheit verinnerlichten Normen und das ICH, das versucht die beiden erst genannten Instanzen zu modellieren. Wenn es daran scheitert entstehen Neurosen und die Person verdrängt die Ängste ins Unbewusste.

Somit sah er im Geist eine Verdrängung von biologischen Trieben und entwickelte die sogenannte Sexualtheorie. Er ging davon aus, dass sexuelle Perversionen bei den Betroffenen auf ihre Lebensgeschichte zurückzuführen sind. Allgemein bekannt sind hier die von ihm erstellte Einteilung bei der Entwicklung eines Kindes. Er spricht von der oralen, phallischen und der ödipalen Phase (vgl. Gedankenwelt).

- Das kollektive Unbewusste (Gedächtnis der Spezies nach Carl Gustav Jung)

C.G. Jung, vormals ein Schüler Jungs und später guter Freund, teilte anfangs die Lehre des Psychoanalytikers. Später wendete er sich aber von Freud ab, denn er sah die psychische Triebkraft nicht nur im Libidobegriff – Sexualität. Bei seinen Forschungsarbeiten über Mythen und Religionen der Völker in fernen Ländern stellte er fest, dass es innerhalb ganz konträrer Kulturen und Religionen auch Gemeinsamkeiten gibt. Er sprach dabei von Archetypen/Urbilder wie Urmutter, König, Krieger, Narr, Weiser u.a., die in Märchen, Mythen oder im Religiösen immer wieder auftauchen. Diese zeigen sich in vergleichbaren oder identischen Symbolen in psychischen Strukturen, so dass die Menschen ähnlich reagieren. Somit nahm er an, dass die Psyche in etwas Allgemeineres eingebettet sein muss, der transpersonalen Ebene oder das kollektive Unbewusste (vgl. Psychologie Guide).

Rolando Toro greift die Archetypen unter dem Aspekt der griechischen Mythen aus der Antike auf. Ebenso benutzt er die archetypischen Strukturen wie die Schamanische Initiation, die Alchemie der vier Elemente und Tanz des Yin/Yang. Diese sind Werkzeuge bei zeremoniellen Erfahrungen bei Biodanza (vgl. Ausbildungsmodul Mythos und philosophische Hintergründe S.4).

Er wurde auch zu dem sogenannten „Minotaurus – Projekt“ animiert. Es handelt sich hierum um eine

Erweiterung von Biodanza, ein Umfeld von extremen Anforderungen und Anregungen der Instinkte (vgl. Ausbildungsmodul Psychologische Aspekte von Biodanza S. 20).

- Das Vitale Unbewusste (kosmische Gedächtnis nach Rolando Toro).

Toro erweitert das Unbewusste noch, indem er die zelluläre Intelligenz, die innere Weisheit der Zellen mit in die Betrachtung bringt. Er spricht von der Psyche der Zellen. Unsere Organe und Zellen haben demzufolge eine Art zuständige Persönlichkeit – ein Gedächtnis. Dazu zählen beispielsweise, dass der Mensch weiß, wann er essen muss, weiß, wen er begehrt wie auch die Selbstheilungskräfte (Autopoesis) zählen dazu. Diese zellulären Prozesse sind unabhängig vom Wachbewusstsein und stehen in direkter Verbindung zu den kosmischen Abläufen. „*Wenn der zelluläre Psychismus in Harmonie ist, ist der Mensch glücklich*“, so Toro (vgl. Ausbildungsmodul Vitale Unbewusste und Biozentrisches Modell S.7). Gerade die Sexualität gilt bei Biodanza u.a. auch als Quelle der Kraft, sowie die transpersonale Komponenten. Sie stimulieren den Einzelnen, über sein Ego hinauszugehen, um eine höhere Ebene der Integration mit der Natur, der Menschheit und dem Universum zu erreichen (vgl. Roland Rottenfuß).

Auch wenn Rolando Toro einige dieser Begrifflichkeiten in seinen Erklärungen einfließen lässt, stehen sie vielmehr als übereinstimmendes Konzept, wie beispielsweise die Archtypen von C. G. Jung, das über die Kulturräume hinausgehende Verständnis für Bilder. So hat der Archetyp des Engels nichts im Sinne von religiöser Bedeutung zu tun (vgl. Just Biodanza).

In Biodanza wird das Persönliche, Kollektive und Vitale Unbewusste aktiviert, um aus entwicklungsgeschichtlicher wechselseitiger Abhängigkeit (Phylogenese) eine Integration mit sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt zu erreichen. Dazu werden entlang der 5 Erlebnislinien im Rahmen einer 90minütigen Vivencia verschiedene Übungen durchgeführt.

4. Bezug zu wissenschaftlichen Grundlagen

Im Bereich der Wissenschaft hat sich Rolando Toro mit vielen Theorien aus unterschiedlichen Bereichen beschäftigt. Er ließ sich von den Wissenschaften, Philosophien, Psychologie, Anthropologie, Neuropsychologie und Verhaltensforschung inspirieren. Mit deren Theorien handelt es sich bei Biodanza nicht um eine alternative Technik, sondern um das Erweitern der Humanwissenschaften (vgl. Psychologische Aspekte von Biodanza S.5). Zudem weist Rolando Toro mit Biodanza auch Anknüpfungspunkte zur Kunst, Musik und Literatur auf. Er nimmt beispielsweise Bezug zu großen Genies der Literatur oder der Poesie, wenn es um das Thema Emotionen geht. Zu nennen wäre hierfür „Demian“ von Hermann Hesse, der die homosexuelle Liebe beschreibt oder dem Dramatiker William Shakespeare mit „Macbeth“ oder „König Lear“, wo menschliche Leidenschaft wie Boshaftigkeit, Rache oder Ehrgeiz beschrieben werden (vgl. Ausbildungsmodul Psychologische Aspekte von Biodanza S.22).

Im Zusammenhang mit der endogenen Stimmung verweist er im musikalischen Bereich auf Werke von Robert Schumann, Gustav Mahlers 5. Sinfonie oder Ludwig van Beethoven, in denen er auf melancholische oder depressive Zustände hinweist. Während der „Frühling“ aus den „Vier Jahreszeiten“ von Antonio Vivaldi eine euphorische, glückliche Stimmung ausdrückt.

In der Malerei findet man Ausdruck von Stimmungen wie die Melancholie in unzähligen Werken von Albrecht Dürer. Auch Edvard Munch zeigt Schatten der menschlichen Seele. So könnten noch unzählige Meister genannt werden, in denen unterschiedliche Stimmungszustände vorkommen (vgl. Ausbildungsmodul Vitale Unbewusste und Biozentrisches Prinzip S.21ff).

Im Bereich der Wissenschaften würde es den Rahmen der Arbeit sprengen auf allen Einfluss nehmenden einzugehen, deshalb möchte ich mich hier nur auf einige beziehen.

Wie schon oben genannt würdigte er **Sigmund Freuds** persönliches Unbewusste und **Carl Gustav Jungs** Kollektives Unbewusste. Dort knüpfte er an und ging noch einen Schritt weiter mit seinem Vitalen Unbewussten. Das Unbewusste existiert in jeder Körperzelle, das auch unsere Stimmungen beeinflusst.

Im Bereich der Sexualität bezieht er **Wilhelm Reich** mit seiner Beschreibung von Spannungsringen im Körper und seiner Beschäftigung mit der Sexualität ein. Dieser stellt dar, dass durch Berührungen Körperpanzerungen, wie er es nennt, aufgelöst werden können. Eine Verringerung der Unterdrückung von Sexualität fördert das Selbstwertgefühl. Der Mensch fühlt sich angenommen, schön. Seine Identität wird damit gestärkt (vgl. Ausbildungsmodul Psychologische Aspekte von Biodanza S. 9).

Kurt Lewin und seine Theorie des „Feldes“ werden auch von Toro in seinen Betrachtungen aufgenommen. So spricht Lewin von dem psychologischen Feld, dem Lebensraum, in dem der Mensch durch zwischenmenschliche Prozesse mit anderen Mitmenschen tritt. Dort kommt es zu einem Erleben, bestimmtes Verhalten und Handeln wird gezeigt und die Entwicklung der Persönlichkeit wird erfahrbar. Dadurch lässt sich das Verhalten eines Individuums beeinflussen. Es steht mit seiner Umwelt in einer wechselseitigen Beziehung. Er entwickelte auch den Begriff der Gruppendynamik und zeigte auf wie die dort stattfindenden Prozesse auf die Entwicklung innerhalb der Gruppe einwirken (vgl. Langpapers Feldtheorie, Wikipedia Feldtheorie).

Mit **Lopez Ibor** beschäftigt er sich dahingehend, dass dieser die Neurose als Krankheit der Seele beschreibt.

Mit dem Forscher **Rene Spitz** stand er in regem Austausch, der damals mit Kindern in staatlichen Institutionen arbeitete und den Hospitalismus bei Kindern in Heimen untersuchte. Rene Spitz vertrat die Auffassung, dass eine direkte Beziehung zwischen liebevoller Zuwendung und dem Immunsystem existiert (vgl. Biodanza-tanz des Lebens -Koblenz). Es stärkt somit das Herz, verbessert die Atmung, löst Körperspannungen und wirkt sich neurophysiologisch aus.

Auch fließen Überlegungen von **Jean Piaget** mit ein. Er hat die Entwicklungspsychologie auf dem Gebiet der kognitiven Entwicklung geprägt. Laut ihm wird jeder Mensch mit zwei fundamentalen Tendenzen geboren: Zum einen der sogenannten Adaption, die auf die Anpassung der Umgebung

zielt. Hier hat der Mensch die Möglichkeit der „Assimilation“, d.h. die Umwelt zu verändern, um eigene Bedürfnisse anzupassen. Oder der „Akkommodation“, welches eine Verhaltensänderung voranstellt, um sich der Umwelt an zu passen.

Jeder Mensch möchte in Harmonie mit seiner Umgebung leben. Er stellt dazu einen Gleichgewichtszustand her, das „Äquilibrium“. Genau hier setzt Rolando Toro an und bezieht diese Theorie des Schweizer Psychologen in seine Biodanza Theorie mit ein (vgl. Kindergartenpädagogik / Piagets Theorie zur kognitiven Entwicklung).

In den 70ziger Jahren reiste Toro zu dem Psychologen **Fritz Pearls** nach Kalifornien und erfuhr dort, wie heilsam Kontakt und Berührung sein konnten. Nach seiner Rückkehr integrierte er in seine Methode Berührung und Streicheln in sein Konzept.

Rolando Toro war auch fasziniert von den Naturwissenschaften, speziell der Quantentheorie. Er bezog sich auf Abhandlungen des verkannten Physiker-genies **David Bohm** (1917-1992), der auch Gehirnforscher und Philosoph war. Er spricht vom Dialogischen Prinzip, in dem der Mensch unter Einbeziehung der Religion in der Lage ist, eine Zwiesprache mit anderen Menschen zu halten. Er versuchte die Funktion des Gehirns mit der Quantentheorie zu verbinden. Bohms Theorie basiert auf einer das Leben aufbauenden Kraft. Er ging davon aus, dass seit dem Urknall genaue Parameter auf das Leben wirken. Dies inspirierte Toro zu seinem Biozentrischen Prinzip.

Dieses theoretische Konzept von Biodanza gibt durch den Prozess der biologischen Erneuerung Raum, um uns mit unseren vitalen angelegten und angeborenen Instinkten zu verbinden bzw. sie zu erneuern. Durch unsere Zivilisation/ Kultur wurden die natürlichen Instinkte gestört wie beispielsweise der Nahrungsin-stinkt durch industriell hergestellte Nahrungsmittel oder der Nest-Höhleninstinkt durch Städtebauplanungen. Deshalb besteht die dringliche Aufgabe darin die instinktive Grundlage unseres Lebens zurück zu gewinnen (vgl. Ausbildungsmodul Vitale Unbewusste und Biozentrisches Prinzip S.9).

Rolando Toro beruft sich auf Freud zurück, der den Instinkt als vererbtes angeborenes Verhalten ansieht.

Mc Dougall erklärt, dass jegliches Verhalten, auch Sozialverhalten, aus angeborenen Impulsen ableitbar ist, sozusagen durch erlernte kulturelle Muster beeinflusst wird. Somit grenzen sie sich gemeinsam mit Toro von **John B. Watson** ab, einem Vertreter des sogenannten Behaviorismus, der das Verhalten weitestgehend durch Lernprozesse ableitet (vgl. Ausbildungsmodul Psychologische Aspekte von Biodanza S.12).

Martin Buber und Martin Heidegger sprechen vom „Wir“ oder „Mit zu sein“. Buber nennt es Dialogisches Prinzip, in dem der Mensch unter Einbeziehung der Religion in der Lage ist, eine Zwiesprache mit anderen Menschen zu halten. Buber zeigt in seinem Werk „Ich und Du“ auf, was Religion für ihn bedeute, nämlich dass Gott in allen Menschen wohne. Er spricht von der Heiligkeit des Lebens und des Augenblicks. Diesen Begriff hat Rolando Toro in seinem Biozentrischen Prinzip aufgenommen. Er spricht von der Heiligkeit des Lebens und des Augenblicks.

Toro beschäftigt sich auch mit den wissenschaftlich musiktherapeutischen Forschungen, die bestätigen wie machtvoll die Wirkung von Musik sein kann. Sie beschränkt sich nicht nur auf die Wahrnehmung, sondern sie besitzt auch Kräfte, die sich auf Pflanzen, Tiere und vor allem auf Menschen auswirken.

Der bedeutende Geiger und Dirigent **Yenuin Menuhin** erforscht die Beziehung von Musik und Neurowissenschaft und wies nach, dass sich Musik auf neurophysikalische Funktionen und kindliches Verhalten auswirkt.

In diesem Zusammenhang mit Musik entdeckte der Hip Hop Tänzer **Don Campbell**, dass bestimmte musikalische Werke von Mozart kognitive Wahrnehmungen stimulieren können (vgl. Biodanza Wien / 7 Wandlungskräfte).

Die Bewusstseins-erweiterung wird bei Biodanza durch die Stimulierung von Neurotransmittern im Organismus angeregt. Rolando Toro nahm hier Abstand vom Einsatz von Drogen oder „magischen“ Pflanzen und setzte auf diese sogenannte entheogenen Drogen. Gerade in 50er Jahren wurde von Albert Hofmann LSD in der Psychotherapie zur inneren Entwicklung herangezogen, um die Bewusstseinszustände zu erweitern, das aber durch die zahlreichen negativen Wirkungen ab den

60er Jahren als illegale Droge angesehen wurde. In der sogenannten transpersonalen Psychotherapie werden jedoch bis heute noch vielfältige legale Verfahren verwendet: die meditative und hypnotische Technik, Methoden der Körpertherapie, Initiatische Therapie nach Graf Durkheim oder das Holotrope Atmen von Stanislaw Grof. Darauf im Einzelnen einzugehen würde bei dieser Ausarbeitung zu weit führen (vgl. online Lexikon für Psychologie und Pädagogik /LSD).

4.1. Empirische Untersuchungen zu Biodanza

1998 startete Prof. Dr. Marcus Stück mit seinem Team an der Universität in Leipzig weltweit erste Forschungen verschiedener Projekte mit 250 Probanden. Sie untersuchten die Wirkung von Biodanza auf psychologischen, physiologischen, immunologischen und endokrinologischen Parametern.

So fanden Marcus Stück und Alejandra Villas heraus, dass die regelmäßige Praxis von Biodanza folgendes verändert:

- Einstellungen zum Lebendigen
- Beziehung zu uns selbst und zu anderen Menschen
- positiven Lebenseinstellung
- allgemeine Vitalisierung
- emotionale und seelische Aufhellung
- Erleichterung des Kontakts und Sozialverhaltens
- Gesteigerte Glücksfähigkeit
- verbesserte Immunabwehr (vgl. Wikipedia / Biodanza/ Forschung).

Zudem beobachtete er bei einer Versuchsgruppe von Lehrern ihr Verhalten nach der regelmäßigen Praxis von Biodanza. Auch hier wurden emotionsregulierende und autoregulative Wirkungen festgestellt. Bei den Probanden ließ die Ungeduld nach, die Ärgerregulation veränderte sich positiv, Kontroll- und Planungsambitionen nahmen ab. Auch trat eine langfristige Erholungsfähigkeit ein (vgl. Bildungsgesundheit / mentale Arbeitsmedizin/ die Belastung tanzen).

Auch 2002 führte er mit anderen Mitarbeitern eine weitere empirische Untersuchung mit der Messung der elektrodermalen Aktivität (EDA) durch, indem er die Wirkung von Biodanza auf Aktivierung, Deaktivierung und Überlastungshemmung untersuchte. Die Ergebnisse zeigten, dass während der Biodanza Sitzungen die Aktivierung des Sympatikus deutlich zu nimmt, die Überlastungshemmung abnimmt und zugleich sich in Deaktivierungsphasen der Parasympatikus deutlich erhöht.

Stück hält fest, dass Biodanza ein gutes Mittel ist, um Belastungsbewältigung, Psychohygiene und Psychotherapie weiterhin zu erforschen (vgl.biodanza-bassum.de/ Forschungen zu den Wirkungen von Biodanza – Dr. Markus Stück Tanz mit dem Chaos).

5. Ziele von Biodanza und Wirkungsweisen auf die Gesundheit

Jede Krankheit rührt von einer Störung im gesamten Organismus. Jeder emotionale Stimmungswechsel wirkt sich auf alle drei Systeme aus: endokrines System, Nervensystem und Immunsystem. Hierzu passt gut das Zitat von dem Psychologe Lopez Ibor: „*Sage dir wie du lebst und ich sage dir deine Krankheit.*“ Somit ist der Lebensstil, wie allgemein bekannt, ein wichtiger Faktor, der sich auf die Gesundheit auswirkt.

Biodanza basiert auf einer nonverbalen Kommunikation. Nur der Anleiter spricht, leitet mit seinen Worten die Prozesse ein, die Teilnehmer sprechen nicht. Im Alltag ist diese Art der Kommunikation uns fast vollkommen unbekannt. Hirnneurologisch ist erwiesen, dass es zu einem Einwirken auf die Großhirnhemisphäre kommt. So wie die linke Hemisphäre, der Cortex, Sitz der Sprache, für rationales, analytisches Denken verantwortlich ist, so beinhaltet die rechte Hemisphäre u.a. Poesie, musikalisches Bewusstsein, nonverbale und taktile Funktionen. Und gerade hier stimuliert Biodanza durch die nonverbale Vorgehensweise. Es wird die taktile Sensibilität und die musikalische Wahrnehmung stimuliert. Das lässt den Schluss zu, dass das Ungleichgewicht, das von unserer Kultur verursacht wird, einen Ausgleich erfährt (vgl. Ausbildungsmodul Psychologische Aspekte S.25).

Bei Biodanza wird der Mensch u.a. durch das Fühlen berührt, das das **limbisch – hypothalamische System** stimuliert. Dabei handelt es sich beim **Hypothalamus** um die Steuerung des vegetativen Nervensystems, welches die Atmung, den Kreislauf, die Körpertemperatur und das Sexualverhalten steuert. Im **limbischen System** ist der Sitz der Emotionen, wozu der **Mandelkern** gehört mit der Ausschüttung von Dopamin bei Angst und Serotonin bei Trauer und Kummer. Im **Hippocampus** wird Adrenalin und Endorphine ausgeschüttet.

Der Körper hat dieses Wissen genetisch gespeichert. Durch unsere Kultur und die daraus resultierende Stressfaktoren wird er manchmal aus der Bahn geworfen. Jedoch kann durch Biodanza der Lebensstil verändert werden und eine heilende rehabilitative Wirkung erzielt werden. Dies geschieht in den Vivencias über die speziellen Übungen die Emotionen freisetzen, durch beruhigende Techniken, die ängstliche Anspannungen und emotionale Konflikte reduzieren (vgl. Ausbildungsmodul Ars Magna). Um gesund zu bleiben ist eine wichtige Voraussetzung, dass der Organismus im Gleichgewicht, der sogenannten **Homöostase** bleibt. Der Sympatikus mit seiner ergotropen Wirkung und der Parasympatikus mit seiner trophotropen Wirkung sind ausgeglichen. Dieses Anpassungsprinzip des Körpers wirkt während dem Verlauf einer Biodanza Vivencia. Die teilnehmenden Tänzer spüren am Schluss ein Ankommen bei sich selbst und gehen meist zufrieden nach Hause (vgl. Ausbildungsmodul Ars Magna S.21).

Dieser Prozess wirkt sich positiv auf das **Immunsystem** und die **endokrinologische System** aus, welches für die Drüsen mit innerer Sektion und den Hormonen verantwortlich ist (vgl. Dance of Process MC Arrieta). Im Zusammenhang mit den Emotionen steht das Immunsystem. Dieses schützt den Organismus vor Substanzen, Bakterien, Mikroben, die ihm fremd sind. Sogenannte T-Zellen und Makrophagen helfen dabei. So ist es wissenschaftlich belegt, dass affektiver Verlust verschiedene psychosomatische Erkrankungen, Krebserkrankungen oder Autoimmunerkrankung u.a. begünstigen können. Biodanza verfügt über unterschiedliche Übungen zur Förderung der organischen Selbstregulation, welche integrative Emotionen freisetzen (vgl. Ausbildungsmodul Ars Magna S.29). Ein weiterer Gesundheitsaspekt ist die **vitale Funktion**, die für das Überleben und den Wunsch zu leben wichtig sind. Der Tänzer verspürt oftmals während des Tanzens und danach eine unglaubliche Kraft in sich.

Damit verbunden ist die **menschliche Existenz**, wie es MC Arrieta nennt, ein Kern in uns, der uns befähigt uns selbst zu lieben, zu schätzen, uns anzunehmen, aber auch den anderen zu erkennen (vgl. ebd. s.o.). Der soziale Kontakt ist auch eine sehr heilende und heilsame Methode bei psychosomatischen Erkrankungen.

Im Leben gibt es immer wieder Situationen, wo existentielle Fragen einen berühren. Durch Biodanza gibt es die Möglichkeit das „Leben“ auf eine neue Art und Weise zu betrachten (vgl. ebd. s.o.).

Biodanza wurde vor allem durch die Arbeiten Stück und Villegas im Rahmen von

Dissertationsprojekten seit 1998 an der Universität Leipzig und Bueno Aires untersucht. Das Forschungsteam unter der Leitung von Professor Dr. Marcus Stück bestätigt, dass Biodanza besonders wirkt als **Burnout Prophylaxe**, zum **Stressabbau** und **Vorbeugung psychosomatischer Krankheiten**. Es stärkt die **Empathiefähigkeit**, fördert soziale Kompetenzen und verbessert die Selbstwirksamkeit (vgl. Biodanza / Manju W. Pöllmann). Die Leipziger Forscher haben die Ergebnisse publiziert, die u.a. folgende signifikante Verbesserungen von Biodanza belegen:

- Emotionsausdruck in sozialen Situationen
- verringerte Begegnungsängste
- erhöhte Abgrenzungsfähigkeit
- antidepressive Wirkungsweisen
- offensives Problembewältigungsverhalten
- verbesserte Ärgerregulationen
- positive Effekte auf verstärkten Optimismus
- höhere Genussfähigkeit
- verringerte psychosomatische Beschwerden
- verbesserte Immunabwehr und Glücksfähigkeit
- Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen

Eine weitere Studie zeigte, dass Biodanza erfahrene Personen im Alltag verstärkt **Musik** hören und diese auch einsetzen, um ihre emotionale Befindlichkeit im Alltag zu regulieren (vgl. Wikipedia – Biodanza – Forschung).

Die zur Musik ausgeführte **Bewegung** ist ein Zugang zum körperlichen Erleben von Aktivierung und Belastung. Pathogene Stresszustände werden in Aktivität umgewandelt. Dabei werden feste Verhaltensmuster durch Bewegung „chaotisiert“, um sie vom Organismus selbst zu einer besseren Anpassung anzuregen. So wird Gesundheit leistungsmotiviert und Anpassungsfähigkeit eines Menschen gefördert (vgl. Biodanza Bassum /Forschungen).

Abschließend sei zu sagen, dass der Humanwissenschaftler Rolando Toro, sich auf die Suche begab nach einem Weg zu forschen, um die im Menschen angelegte Potenziale der Liebe, der Glücksfähigkeit und der Harmonie zu finden. Es gelang ihm durch die wissenschaftlich fundierten, mit künstlerischen und intuitiven Elementen ein Bewegungssystem für jeden Alters, Herkunft und Geschlecht zu schaffen.

Biodanza ist seine persönliche Antwort darauf.

TEIL II YOGA

1.1. Was ist Yoga?

Seit 2016 steht Yoga auf der repräsentativen Liste des immatriellen UNESCO Weltkulturerbes der Menschheit. Yoga verbreitet sich auf der ganzen Welt. In Deutschland praktizieren das rund 3 Millionen Menschen. Die meisten davon sind Frauen, aber auch Männer trauen sich immer mehr (Vgl. NDR Reportage, Yoga: Sport – Trend oder wirklich heilsam?).

Damit stellt sich die Frage, was macht Yoga so attraktiv?

Viele betreiben Yoga um ihren Alltagsstress los zu werden, Einige um etwas gegen ihre Nacken- und Rückenbeschwerden zu tun und andere wiederum um richtig ins Schwitzen zu kommen, denn für sie ist es anstrengender Sport.

Es ist eine Reaktion auf die Hektik unserer modernen Zeit. Eine Reaktion auf Überforderung von unserem westlichen technischen Fortschritt. Im Westen stehen viele Menschen der Religion kritisch gegenüber. Sie haben ihre Riten aufgegeben und sind durch diese Technisierung in einen Zustand der Leere geraten. Durch Yoga können sie wieder ihr Inneres wahrnehmen, ihre Essenz oder wie es im Yoga heißt ihr Selbst finden. Dazu meint Guru Svaddhu Ranade:

„In den letzten 300 Jahren hat sich die Welt immer mehr spezialisiert. Der Westen konzentrierte sich auf die Technisierung und vergaß das Spirituelle. Deshalb sind die Menschen dort auf der Suche nach der wahren Zufriedenheit, dem inneren Frieden. Materielle Zufriedenheit haben sie schon. Und somit wenden sie sich mit nach Asien, denn dort haben noch viele Menschen diese innere Einkehr.“ (Planet Yoga)

Yoga bedeutet in Sanskrit übersetzt anschnurren-verbinden und Einheit-Harmonie. In der Yoga Philosophie ist der Mensch ein Reisender, der sich mit einem Pferdewagen durch das Leben bewegt. Der Wagen ist der Körper, der Kutscher der Verstand, die fünf Pferde die fünf Sinnesorgane, die Seele ist der Fahrgast und das Geschirr mit dem der Wagen gesteuert wird heißt in der indischen Ursprache nichts anderes als Yoga (Vgl. Terra X, Welten Sage – Die Schätze Indiens).

Yoga beruht auf einer 5000 Jahre alten indischen Philosophie und einem praktischen Übungssystem. Es handelt sich um einen Übungsweg zur Erlangung eines meditativen Zustandes. Kurz gesagt, körperliche Grenzen überwinden und Denken ohne Gedanken geschehen lassen mit dem Ziel der Kontrolle des Körpers und des Bewusstseins. Yoga ist in diesem Sinne ein Zustand der Harmonie und Einheit und zum anderen auch die Praxis, die zu dieser Harmonie und Einheit führt. Einheit heißt Einheit mit allen Wesen, Einheit mit dem Göttlichen oder dem höchsten Bewusstsein, dem höchsten Selbst. Yoga stellt uns frei an Gott zu glauben, sich mit ihm zu verbinden. Ebenso göltig ist hierbei sich mit einer Liebe zu sich selbst oder mit allen Wesen oder mit dem ganzen Universum zu verbinden. Die Einheit oder der Einklang besteht somit auch darin, dass man sich voll verpflichtet in allem was man tut und dies aus vollem Herzen heraus (Vgl. Doku, Ruf der Stille). Tween Merrigan, Yogalehrerin aus Florida fasst dies in folgende Worte:

„Yoga ist Religion, Yoga verbindet dich mit Gott. Wenn es dich stört, verbinde dich durch Yoga mit der Liebe. Wenn dich das auch stört, verbinde dich mit Yoga mit dem Leben, der Energie miteinander. Durch Verbinden mit dieser Energie haben Yoga und Religion etwas Gemeinsames.“ (Ruf der Stille)

Yoga zieht sich durch alle Gesellschaftsschichten. Die Hautfarbe existiert nicht. Es ist wichtig, dass wir unsere nicht sehen, wir feiern unsere Hautfarbe. Jeder einzelne ist wertvoll, so wie er ist.

Yoga ist eine gute Methode langsamer zu leben, inne zu halten und tief durchzuatmen. In diesem Sinne der Achtsamkeit zu folgen und sie in unser Leben mit hinein zu integrieren. Dabei sind wir auf einem guten Weg zur Selbsterkenntnis. Je mehr wir uns kennen, desto stärker spüren wir unsere Verbindung zur Welt. Wir erleben uns in einem großen Ganzen (Vgl. Planet Yoga, Doku Arte).

1.2. Verschiedene Yogastile

Yoga ist beim Laien hauptsächlich bekannt durch die Körperübungen oder auch Asanas genannt. Diese sind der praktische körperliche Teil des Yogas. Doch Yoga beinhaltet noch viel mehr.

HATHA Yoga heißt auf Sanskrit (die heilige und älteste ursprüngliche Sprache Indiens) Ha – Sonne, Tha -Mond. Yoga heißt Einheit-Harmonie. Somit ist also die Harmonisierung der beiden Grundenergien in unserem System gemeint: die aktivierende, wärmende und die aufbauende, kühlende Energie. Es besagt, dass der Körper der Tempel der Seele ist und als solcher gepflegt werden muss. Hatha Yoga sieht den Mensch als Ganzes. Er richtet sich neben dem physischen Körper auch auf die Energiehülle – dem Pranayama Kosha und der geistig emotionalen Hülle, der Manomaya Kosha (Vgl. Yogawiki, Hatha Yoga).

Es gibt jedoch unzählig viele **Yogastile**, die in den letzten Jahrzehnten im Westen Einzug hielten. Nicht alle basieren auf diesen Elementen. Ihre Ausrichtung unterscheidet sich. Doch alle haben das Ziel im Auge den Menschen in sich selbst zu zentrieren.

Alle Yogastile umfassen die Haltungen (Asanas) in unterschiedlichen Ausrichtungen. Es kann sehr sanft sein bis hin zu sehr sportlich oder sich mehr auf die Spiritualität beziehen. Der Yoga Praktizierende muss nun selbst herausfinden, welche Übungen zu den Intensionen passen, die er verfolgt. Reinhard Gammerthaler, Yogalehrer von Kundalini Yoga aus Bern meint dazu:

„Jeder kann Yoga praktizieren. Es kommt nicht darauf an wie beweglich der Körper ist, sondern wie man die Energien fließen lassen kann. Jeder ist so wie er ist gut. Dein Gefühl ist dein Körper.“ (Ruf der Stille)

Es gibt eine Vielzahl von Yogastilen. Alle aufzuzählen und zu beschreiben würde den Rahmen der Arbeit sprengen. Deshalb möchte ich nur einige nennen und sie hierfür einteilen in die Unterkategorien dynamischer Yoga, meditativer Yoga und sonstige Formen des Yoga.

Zuerst einmal möchte ich den Blick auf Yogastile richten, in denen sportliches dynamisches Yoga unterrichtet wird.

- Air Yoga: Hier werden die Asanas an Tücher hängend in der Luft schwebend praktiziert. Die Übenden gelangen sehr leicht in den Kopf und Schulterstand. Es gilt dadurch als Anti Aging Methode, da die Blutversorgung im Hirn gesteigert wird und Falten reduziert werden.
- Bikram Yoga: wurde nach seinem Erfinder Bikram Choudhary benannt, der es Anfang der 1970ziger Jahre ins Leben rief. Es handelt sich um eine Abfolge von 26 Stellungen mit einschließlich 2 Atemübungen. Der Raum wird dabei auf 40,6 Grad Celsius mit einer Luftfeuchtigkeit von 40% erwärmt.
- Jivanmukti Yoga: Jivanmukti kommt von Sanskrit und bedeutet Befreiung zu Lebzeiten. 1984 wurde diese Art von Yoga von dem Künstlerpaar Sharon Gannon und David Life entwickelt mit dem Ziel die Weisheit der Veden (ein indisches Philosophiesystem) den Großstadtmenschen nahe zu bringen. Es ist eine Abwandlung von Hatha Yoga in Kombination mit dynamischen Übungen mit fließender akrobatischer Choreografie begleitet von traditioneller indischer Musik und geistigen Elementen.
- Kalari Yoga: ist eine traditionelle Form der Kampfkunst südindischen Ursprungs. Typisch sind die sehr dynamischen Übungen und fließende Formen, die einerseits auf Yoga basieren, aber auch starke Kampfsportelemente enthalten. Darüber hinaus enthält K.Y. auch Elemente aus Ayurveda wie die Konzentration auf Marmas und die Energiepunkte.
- Power Yoga wurde im Westen in der USA von Bryan Kest und Baron Baptiste entwickelt. Es ist ein sehr forderndes, dynamisches Yoga, deren Bewegungsabläufe dem Ashtanga Yoga abgeleitet wurden.
- Vinyasa Flow Yoga nach T. Krishnamacharya (1888-1989): er war ein indischer Yogalehrer und Guru, der Ayurveda, Entspannung und Yogatechniken miteinander verband. Dabei baute auch er auf Hatha Yoga auf, entwickelte es jedoch dynamisch weiter, um Atem und Bewegung

in Einklang zu bringen. Mit seiner Richtung wurde er 1960 bekannt. Damit gilt er als Vater des modernen Yoga.

Unter der Rubrik ruhiger meditativer Yoga mit therapeutischer Wirkung bei Beschwerden ordne ich folgende Yogastile ein.

- Yin Yoga: es handelt sich hier um einen ruhigen, tendenziell passiven Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Dabei wird vor allem in die Asanas hinein entspannt und der Atem fließt dabei frei. Es löst die unterschwelligsten Spannungen in den inneren Organen und Muskeln.
- Iyengar Yoga verfolgt auch einen ganzheitlichen Ansatz: Körper und Geist werden in Einklang gebracht, die Muskulatur gekräftigt und der mentale Fokus geschärft. Dynamische Flows, Mantren und Musik sucht man vergebens. Am Einsatz von Equipment wie Gurt, Yogablock und Kissen wird hingegen nicht gespart. Der indische Guru B.K.S. Iyengar, inspiriert von Hatha Yoga, entwickelte in den 30er Jahren seinen modernen Stil, der erstmals Hilfsmittel integrierte. Dabei erforschte er jede einzelne Yogahaltung in Bezug auf die korrekte Ausrichtung und Wirkung. Diese Art wird auch in der Yogatherapie verwendet, um bei Beschwerden zu lindern mit Hilfe der Hilfsmittel zu passenden Asanas.
- Chi Yoga ist eine Variante von Hatha Yoga, kombiniert mit Elementen des Tao, die das Fließen der Yogaübungen in den Vordergrund stellen um das Chi - Lebenskraft des Körpers - zu wecken und zu harmonisieren. Ziel ist es neben Gesundheit, das innere Gleichgewicht und das Selbstvertrauen zu steigern. Es wurde speziell für die westlichen Kulturen entwickelt.
- Meridian Yoga zielt auf die Energiebahnen ab, um die Lebensenergien zu steigern und das Immunsystem zu stärken. Es bringt chinesische taoistische Konzepte in Verbindung mit Yoga. So werden bestimmte Asanas lange gehalten und die Aufmerksamkeit auf die Energiebahnen gelenkt oder während des Haltens bestimmte Akupunkturpunkte stimuliert.
- Vini Yoga kennzeichnet die Anpassung der Übungen an den Praktizierenden, der sich damit individuell auf seine Person zugeschnittene Teilziele erarbeiten kann. Diese Yogaform wird auch therapeutisch eingesetzt.
- Hormonyoga ist ein Yoga für Frauen in den Wechseljahren von Dinah Rodrigues entwickelt. Es handelt sich um speziell hormonstimulisierende Übungen basierend auf Kundalini Yoga während des Klimakteriums. Bei behandeltem Brustkrebs oder Gebärmutterhalskrebs wird jedoch von dieser Yoga Art abgeraten.
- Quantum Yoga ist auf die ayurvedische Doshatypen abgestimmt. Je nach Doshatyp (Vata, Pitta, Kapha) werden verschiedenen Übungsreihen mit Asanas praktiziert.
- Yoga Nidra oder auch Schlaf Yoga genannt ist eine Technik aus der tantrischen Tradition, die durch tiefe Entspannung und bewussten Schlaf den Zugang zu tiefen Bewusstseinsstadien ermöglicht. Es handelt sich hierbei um eine Yogatradition aus der Lehre Satyananda Saraswatis. Er hat aus tantrischen Quellen eine Übung geschaffen, die es dem modernen Menschen in unserer hektischen reizüberfluteten Zeit ermöglicht, sich problemlos in diesen für Körper und Geist revitalisierenden Zustand zu begeben. Mit Yoga Nidra wird darüber hinaus das Gedächtnis geschult und die Konzentration verbessert. Die Übung wird üblicherweise Savasana genannt und ist Teilbestand einer ganzheitlichen Yogastunde.

Meine dritte Gruppierung umfasst zwei Yoga Stile, die mir auch interessant erscheinen, um darauf kurz einzugehen.

- Lachyoga ist das bewusste Hervorrufen von Lachen ohne äußeren Grund mittels Lachyogaübungen. Eine Session beginnt mit Lockerungsübungen, Dehnübungen, Atemübungen. Dann wird das Lachen durch Anleitung von spielerischen Übungen teils auch Kontaktübungen hervorgerufen. Zuerst als erzeugtes Lachen bis es sich zu einem herzlichen Lachen verwandelt. Es wurde 1995 von Dr. Madari Kataria, einem Arzt aus Mumbai, entwickelt.
- Nada Yoga bedeutet auf Sanskrit Yoga des Klanges. Es ist eine rund 5000 Jahre alte

metaphysische Philosophie und Praxis aus Indien. Sie basiert auf der Annahme, dass die gesamte Schöpfung aus Vibrationen und Schwingungen hervorging. Sie wird immer neu kreiert und alles Existierende durch Schwingungen verbunden wird.

Nada Yoga beruht auf der Erfahrung, dass hinter hörbaren Klängen eine Welt der transzendenten Klängen existiert, die uns in unserem Atman (Seele) mit dem göttlichen Ursprung (Brahman) verbindet.

1.3. Was ist Ganzheitliches Yoga?

Meine Yoga Ausbildung umfasst den Sivanada Yogastil, der von dem Gemeinnützigen Verein Yoga Vidya gelehrt wird und von Sukarev Bretz aus Indien nach Deutschland gebracht wurde. Im ganzen Bundesgebiet gibt es vier Ashrams. Diese liegen im Allgäu, Westerwald, an der Nordsee und in Bad Meinberg, der zugleich der Hauptsitz ist. Die Yogatrdition, die gelehrt wird beruht auf Swami Sivananda, auf den ich später noch eingehen möchte. Er geht auf die internationale Sivanada-Yoga-Vedanta Organisation zurück, die gemeinnützig ist und aus einem weltweiten Netzwerk von Ashrams und Zentren besteht und dort ihre Yogatechniken unterrichtet.

Dabei handelt es sich beim Ganzheitlichen Yoga nicht um etwas Neues. Swami Sivananda gab lediglich in seinem Wirken die ursprüngliche Botschaft des Yoga weiter und entwickelte ein Konzept für das Alltagsleben daraus. Viele Menschen kennen die einfache Form des Hatha Yogas, der den Bewegungsapparat reguliert und womit sich Stress abbauen lässt. Er geht jedoch noch einen Schritt weiter, indem er das daraus geistige und körperliche Wohlbefinden in den Dienst stellt, eine Ethik und eine Philosophie für das Gemeinwohl weiterzuentwickeln. „Shanti, Shanti“, was Frieden bedeutet, ist ein großes Anliegen von seiner Ausrichtung. Dies wird auch nach jeder Yoga Einheit dem Praktizierenden nahe gebracht. (Vgl. Yogawiki, Ganzheitlicher Yoga)

Inhaltlich gibt es 5 Grundpfeiler in der Yogapraxis:

- Asanas - Körperstellungen
- Pranayama - Atemübungen
- Mantra – Meditation
- Lebensführung- richtige Ernährung
- Tiefenentspannung auch Yoga Nidra genannt.

(Vgl Ganzheitlicher Yoga - Yogawiki)

Sivananda nutzt einen bildhaften Vergleich für dieses Konzept:

„Der menschliche Körper ist wie ein Auto, das regelmäßig geschmiert werden muss, was durch die Körperstellungen, Asanas, passiert. Beide brauchen eine Batterie, das ist das Pranayama, die Atemübungen, um Energie aufzuladen. Unverzichtbar ist der Treibstoff, welches mit der richtigen Ernährung einhergeht. Auch bedarf es immer wieder einer Kühlung, das ist die Tiefenentspannung – Savasana. Was das wichtigste ist, ist ein intelligenter und umsichtiger Fahrer, welcher mit unserem Geist zu vergleichen ist, der via Meditation und positiven Denken gelenkt wird.“ (Parabeln von Swami Sivananda)

Somit spricht man von dem ganzheitlichen Yoga, da körperliche Praxis (Asanas, Pranayama) und spirituelle Praxis (Mantras Meditation, Hinweise zur Lebensführung) miteinander verbunden sind.

Aus welchen genauen Bereichen sich diese Ganzheitlichkeit zusammensetzt ist aus dem sogenannten Integralen Yoga zu entnehmen.

1.4. Was ist Integraler Yoga?

Swami Sivananda beschreibt einen eigenständigen neuen Yoga Stil. Es ist die ursprüngliche Lehre und verfolgt das Ziel, die Werte aller 6 bestehenden Yoga-Wege in seinem Leben zu verwirklichen. Dazu gehören:

- HATHA YOGA dies ist der wohl bekannteste Teil des Yoga. Er umfasst die körperorientierten Praktiken wie Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung, positives Denken und Meditation. Außerdem gibt es Ratschläge für eine gesunde Lebensführung, darunter vegetarische Ernährung.
- JNANA YOGA ist der philosophische Teil des Yogas- der Weg des Wissens. Dabei geht es um die Fragen: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist Karma? Was ist der Sinn des Lebens? Grundlage hierfür ist die Vedanta Philosophie, eine nichtdualistische Philosophie, die beschreibt, dass hinter allem eine gemeinsame Ursubstanz (Brahman) steht. Das bedeutet, dass wir in unserem tiefsten Kern (Atman – Selbst) mit allem verbunden sind. Dieses Wissen kann intellektuell erfasst werden, doch steckt der tiefe Sinn eigentlich darin es auch intuitiv zu erfassen. Dies wird unterstützt durch die noch folgenden Yoga Wege.
- RAJA YOGA behandelt die Techniken des mentalen Trainings und der Meditation. Raja heißt König. König oder Königin über die eigenen Gedanken zu sein. Den Geist zu beherrschen. Raja Yoga erklärt wie der menschliche Geist funktioniert und wie wir ihn beherrschen können. Er umfasst Affirmationen (Bekräftigungen von positiv selbstverstärkenden Aussagen), Visualisierung (Vorstellungsbilder), Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und die verschiedensten Meditationstechniken.

Yoga citta vritti nirodha besagt, dass der Geist mit Hilfe von Yoga beruhigt werden kann. Dies ist eine der bekanntesten Aphorismen für Yogalehrer. Der Philosoph Patanjali, der vor ungefähr 2000 Jahren lebte, hat mit seinen sogenannten Yoga -Sutren die Grundlagen für das Yogaverständnis gelegt. Darauf werde ich mich später noch im theoretischen Teil eingehen.

- BHAKTI YOGA ist der Yoga der Hingabe. Durch das Mantra-Singen, die Rituale, das Erzählen von Mythen und Heiligengeschichten öffnet sich das Herz. Das Individuum kommt in Kontakt mit dem Göttlichen. Bhakti fördert die Liebesfähigkeit in uns und wirkt daher auf der Gefühlsebene. Dies ist ein guter Gegenpol zu unserer rationalen Welt. Es ist aber auch die innere Grundhaltung bedingungslosen Vertrauens in etwas Höheres.
- KARMA YOGA nennt sich auch Yoga der Tat. Yoga lehrt uns, das Schicksal als Chance zu begreifen. Karma Yoga versteht sich als Dienst an dem anderen, ein selbstloses Handeln, Nächstenliebe, ohne Gegenleistung. Somit soll die Energie, die man aus anderen Yogawegen heraus gewonnen hat, hier nützlich eingebracht werden.
- KUNDALINI YOGA heißt der Yoga der Energie. Kundalini Yoga beschreibt den Astralkörper mit seinen Chakren (Energiezentren) und seinen Nadis (Energiekanäle). Hier dreht sich alles um Energie, die mit Hilfe von verschiedenen Pranayama Übungen aktiviert wird. Dabei soll die Kundalini im Kund sitzend, die schlafende Energie am unteren Ende der Wirbelsäule, wach gerufen werden. Ziel ist es ein besseres Energielevel zu bekommen und den Körper und das Geistsystem zu aktivieren, um eine effizientere Lebensqualität hervorzubringen. (Vgl. Yoga Wiki, Yogawege nach Swami Sivananda)

1.5. Woher kommt Yoga?

Yoga kommt ursprünglich aus Indien. Dies ist das Heimatland von Yoga. Dort gibt es Yoga seit vielen Jahrhunderten, wahrscheinlich Jahrtausenden. Lange wurde es nur von Männern gemacht und diente zur Meditation. Dort saßen Yogis stundenlang mit verschränkten Beinen, um zu ihrem Inneren zu gelangen. Die ursprüngliche Definition von Yoga war die Beruhigung des Geistes. Es kam damit zum Rückgang des Körpers. Mit der Zeit stellte sich jedoch heraus, dass der Geist nicht richtig meditierte, wenn der Körper vernachlässigt wurde. Durch die Asanas merkte man wie die Meditation erfüllender

und klarer wurde. Erst später kamen Körperübungen hinzu. (Vgl. Dokumentation Ruf der Stille)
Vermutlich entstand Yoga in der Induskultur **vor 5000 Jahren** im heutigen Nord-West Indien und teilweise Pakistan. Dort findet man bereits Skulpturen von Menschen in Yoga Asanas und Symbole, die heute noch verwendet werden. Konkrete Hinweise zu Textstellen die Atemübungen und yogische Konzepte wie beispielsweise Pratyahara (das Zurücknehmen der Sinne in der Meditation) erwähnen, sind bereits die Upanisaden, welche eine Sammlung von philosophischen Schriften des Hinduismus und Bestandteil des Veda sind. Auch in den Veden, der ältesten indischen Schriften werden die Grundkonzepte des Yoga beschrieben und die des Ayurveda, des indischen Gesundheitssystems. Beide sind Grundlagen für die Philosophie, die hinter Yoga steckt.

Yoga verbreitete sich dann in die Gangesebene und entwickelte sich in ganz Indien. Man kann in mehreren Etappen die Entwicklung in Indien feststellen. Laut Mythologie wurde Yoga früher von Menschen aller Gesellschaftsschichten praktiziert. Diese Zeit wurde als -Goldene Zeit- bezeichnet.

Um 500 v. Chr. entstanden durch die Lehren von Buddha der Buddhismus. So kam es zu einer Erneuerung des Yogas. Die Yoga Sutren von Patanjali, die ich später noch ausführen werde, entstanden als systematische Darlegung des Yoga Systems. Seitdem gibt es Yoga in verschiedenen Religionen.

Seit Christi Geburt gab es große Yoga und Ayurveda Studienzentren in den ausladenden Städten wie Varanasi, die mit Universitäten vergleichbar sind. Ein großer Lehrmeister Shankaracharya lehrte **um 800 n. Chr.** und erneuerte die Yogalehren. Er machte Advaita Vedanta, die Lehre der Einheit, populär.

Im Mittelalter eroberten verschiedene islamische Steppenvölker Indien. Die großen Yoga und Ayurveda Universitäten wurden geschlossen. Beide wurden jedoch in Mönchsorden und Familientraditionen weiter gelehrt. Es entstanden wichtige Hatha Yoga Schriften wie die HATHA YOGA PRADIPIKA. Auch darauf werde ich mich später unter dem Punkt „Theoretische Grundlagen“ beziehen.

Die Moghul Herrscher führten Indien im **16. Jahrhundert** zur kulturellen und wirtschaftlichen Blüte. Um 1600 n. Chr. war Indien vermutlich das Land mit dem höchsten Volkseinkommen und dem höchsten Lebensstandard.

Im 17. Jahrhundert eroberten die Engländer Indien. Es wurde die Krone des Britischen Empires. Die Engländer nutzten Indien als Rohstofflieferanten für Baumwolle und Tee und als größter Absatzmarkt für Textilien. Indien wurde Grundlage für die Industrialisierung Englands. Dies führte auch zum wirtschaftlichen Niedergang Indiens. Auch sahen die Engländer die indischen Meditationstechniken als heidnische Praktiken an, sodass sie in Verruf kamen. Hatha Yoga ist beinahe verloren gegangen durch diese Kolonialmächte. Zu verhindern wusste es ein Lehrer, namens Krishna Mabaya, der Yoga auch im Schulsystem unterrichten wollte. Er fuhr bis nach Tibet um Yoga wieder zu erlernen und es nach Indien zurück zu bringen. Zur selben Zeit kamen Menschen aus dem Westen um Hatha Yoga zu erlernen. Sie verbreiteten die Kenntnis und brachten sie wieder in den Westen. Damit wurde Yoga auch wieder in Indien entdeckt (Vgl. Doku, Ruf der Stille).

Im 18. Jahrhundert gab es ein erstes Indien, das Faszination in Europa, insbesondere in Deutschland ausübte. Schelling übersetzte die Baghavat Gita, auch ein wichtiges Werk für Yoga, und die Upanisaden erfreuten sich immer größerer Beliebtheit. Goethe war ein besonderer Liebhaber indischer Kultur. Hinduismus, Buddhismus und Yoga wurden als uralte Weisheiten betrachtet. Diese Indien Faszination zog in den intellektuellen Kreisen weitere Geistesgrößen wie Friedrich Nietzsche und Arthur Schopenhauer an. Hermann Hesse beispielsweise, der 1911 in Ceylon dem heutigen Sri Lanka war, begeisterte mit seinen indisch thematisierten Werken ganze Generationen.

Am Ende des 19. Jahrhunderts leiteten große Yogameister wie Ramakrishna, Vivekananda,

Ramana Maharshi und Swami Sivananda die moderne Renaissance des Yoga ein. Es wurden auch Yoga Techniken und Übungen in den Westen gebracht wie Meditationsarten, Raja Yoga Techniken, Atemübungen und Vegetarismus. All diese erfreute sich wachsender Beliebtheit.

Am Anfang des 20. Jahrhunderts war Indien von einem der reichsten zu einem der ärmsten Länder der Erde geworden. Die großen Bhakti Schulen von Shaivismus und Shaktismus erreichten ihre Blüte. Tantra galt als geheime Überlieferung und passte in die Zeit der Unterdrückung durch die Engländer. Sie konnte sich im Untergrund entwickeln.

In den 1920er Jahren eröffnete Boris Sacharow seine erste Yogaschule in Berlin. Er war es, der Yoga und westlichen Gymnastik vereinte. Durch die Gymnastikeinflüsse im Westen veränderte sich auch Yoga in seinem Ursprungsland. Die Schriften von Swami Sivananda inspirierten viele Menschen in Deutschland zur Yogapraxis.

1947 wurde Indien unabhängig. Neue Ayurveda – Universitäten wurden eröffnet und große Ashrams entstanden. Die ersten systematischen Yogalehrerausbildungen wurden entwickelt. Nach dem zweiten Weltkrieg wurde Yoga auch in aller Welt populärer.

Anfangs der 50er Jahren verbanden die Menschen Entspannung, Abkehr vom Alltag und Selbstfindung. Aber mit der Zeit wurden die Asanas immer wichtiger. (Vgl. Quarks, Das Phänomen Yoga) Es öffneten einige Yogazentren. Viele Europäer verbrachten Zeit in indischen Ashrams. Insbesondere Swami Sivananda und sein ehemaliger Schüler, der bei ihm tätige Swami Vishnu Devananda ermutigten diese Europäer das Wissen in Europa weiterzugeben. Swami Vishnu Devananda erhielt den Auftrag nach Amerika zu gehen, um in Kanada 1957 die erste Yogaschule zu errichten. Er schrieb den Bestseller „Das Große illustrierte Yogabuch“, das bis heute noch bei der Yogalehrer Ausbildung ganz oben auf der Literaturliste steht. Zudem konzipierte er die erste systematische Yogalehrer Ausbildung und verhalf Amerika mit einer großen Yoga Welle zum Durchbruch.

In Deutschland wurde Yoga durch die Fernsehserie von Karin Zebroff und vielen Yogakursen an der Volkshochschulen populär. Zuweilen wurde Yoga auch in Gemeindezentren und Turnhallen angeboten. Es ist nicht nur etwas für Hippies und Esoteriker. Zu dieser Zeit praktizieren Yoga genauso viele Männer wie Frauen. (Vgl. Quarks, Phänomen Yoga) Erste Berufsverbände wie der Bund der Yogalehrer (BDY) und die Deutsche Yoga Gesellschaft (DYG) wurden gegründet.

Ende der 60er Jahren verband sich Yoga mit der Kultur der 1968er. Viele junge Menschen pilgerten in die Ashrams. Manche Gurus bekamen eine große Anhängerschar auch im Westen. Mit dem Besuch und Aufenthalt der Beatles fing es an zu boomen.

In den 70er Jahren bekommt Yoga neuen Aufwind. Es soll psychische und physische Gesundheit fördern heißt es immer mehr in neuen Studien. 1973 erobert Yoga die Medien. Im ZDF gibt es die erste Sendung mit sensationeller 24% Einschaltquote. Yoga wird im Zuge der Fitness- und Gesundheitsbewegung immer mehr zur Sportart, weil es gegen Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Verspannungen hilft (Vgl. Quarks, Phänomen Yoga).

Mit der Esoterik Welle Anfang der **1980er Jahren** bekam Yoga einen neuen Auftrieb. Auch in wissenschaftliche Forschung des Yogas wurde intensiviert.

In den 90er Jahren wurde Yoga zu einem wichtigen Teil der Gesellschaft. Wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit nachgewiesen. Die Krankenkassen fördern seit 2003 den Besuch von Yogakursen im Rahmen der Gesundheitsförderung – Primärpräventionen. Die großen Yoga Verbände, BDY, Yoga Vidya und andere entwickelten ein System der Ausbildung von Yogalehrern. Yoga Vidya wurde als eigener Yoga-Stil in Deutschland populär. Verschiedene andere Yogastile kamen aus Indien und Amerika nach Deutschland.

In Indien nahm Yoga auch hier wieder zu, während das Land gleichzeitig große wirtschaftliche, kulturelle und soziale Veränderungen durchlebt. In vielen indischen Bundesstaaten wird Yoga, Teil des Unterrichts.

Längst bewegen 4000 Studien weltweit die Heilwirkungen von Yoga und Yogakurse werden **seit 2003** von den meisten Krankenkassen bezahlt. (Vgl. Quarks, Phänomen Yoga) Von den Vereinten Nationen wurde **2015** erstmals der Weltyogatag oder der internationale Tag des Yogas am 21. Juni ins Leben gerufen. Dieser wird alljährlich begangen (vgl. maiLAB, Saadet, Yoga wissenschaftlich geprüft).

Seit 2016 wurde Yoga von der UNESCO zum immateriellen Weltkulturerbe ernannt (Vgl. Herkunft von Yoga, Yoga Wiki).

1.6. Wer ist Swami Sivananda?

Das System Yoga ist ein riesiges Thema mit unendlich vielen Aspekten. Gerade was die Traditionen betrifft würde es zu weit gehen jede zu beleuchten. Wie bereits schon erwähnt erlernte ich Yoga bei Yoga Vidya in der Tradition von Swami Sivananda. Deshalb werde ich mich auf diesen sogenannten ganzheitlich integralen Yoga in der Beschreibung beziehen.

Am 8. September 1887 wurde Swami Sivananda in eine südindische, vornehme Brahmanen Familie hineingeboren. Er zeigte schon früh den Wunsch anderen zu helfen. Als Kind holte er oft Bedürftige von der Straße und setzte sie seinen orthodoxen Eltern an den Esstisch. Seine Neigung, über das Kastenwesen hinaus zu helfen, blieb ihm sein ganzes Leben lang erhalten. Sein Vater arbeitete bei einem Maharadscha in der Regierungsverwaltung, die den Engländern mit unterstellt waren. So kam es, dass Sivananda auf eine Missionsschule ging und früh auch mit dem westlichen Gedankengut in Kontakt kam.

Er studierte Medizin und ging 1913 nach Malaysia, wo er später ein Krankenhaus leitete. Aufopfernd pflegte er Schwerstkranke und behandelte Arme kostenlos. Er erkannte, dass die Menschen sehr wenig über Gesundheit wussten. So verfasste er eine Gesundheitszeitung „Ambrosia“, in der er ausführlich über Gesundheitsprobleme schrieb unter dem Aspekt der westlichen Medizin und das alte Ayurvedische Wissen mit integrierte. Er sah die Verbreitung dieses Wissens als seine Mission. 1922 – 1924 kehrte er nach Indien zurück, verkaufte sein Hab und Gut und begab sich auf eine Pilgerreise durch Indien. Er zog als Wandermönch durch das Land.

1924-1932 traf er in Rishikesh seinen Guru und trat in den Vedanta - Orden ein, um sich zum Sannyasin (Mönch) weihen zu lassen. Dort praktizierte er täglich 16 Stunden lang Asanas, Pranayama, Meditation, las die heiligen Schriften und kümmerte sich um die Kranken und Bedürftigen. Von seinen Zinsen kaufte er die dafür benötigten Medikamente. Somit war der Grundstein für den Integralen Yoga gelegt. Er betonte stets:

Ein Gramm Praxis ist wichtiger als Tonnen von Theorie. (Swami Sivananda) (Vgl. Yogalehrerbuch S.10)

1934 gründete er den Sivananda Ashram in Rishikesh und 1936 entstand daraus die Divine Life Society. Sehr schnell wuchs diese Gemeinschaft, da Swami Sivananda durch seine Persönlichkeit bestach: Liebe – Mitgefühl, Herzlichkeit- göttliches Wissen, Optimismus und eine Ausstrahlung von Freude und Heiterkeit.

In dieser Zeit gründete er einige gemeinnützige Institutionen:

1934 die gemeinnützige Sozialstation mit kostenloser Sprechstunde und Apotheke

1936 Divine Life Society

1938 Divine Life Magazine, eine Monatszeitschrift über Gesundheit

1939 Annakshetra, eine Großküche mit kostenlosem Essen für Bedürftige und Pilgerreise

1943 Kirtan mit Mahamantras für den Weltfrieden, die heute noch in den Ashrams täglich gesungen werden.

1948 Gründung des Yoga Vedanta Forest Academy mit sechs, drei oder zwei Monatskursen zur systematischen Ausbildung zum Aspiranten von Yoga und Meditation. Er verbreitete sein spirituelles Wissen über Vedanta.

1950 bereiste er Indien und Sri Lanka und hielt über 100.000 Vorträge. Somit wurde er über Indien hinaus bekannt.

1957 übergab er die Leitung der Ashrams an seine Schüler.

14. Juli 1963 verstarb er. Insgesamt schrieb er über 200 Bücher und hatte Schüler auf der ganzen Welt, die allen Religionen, Glaubensbekenntnissen angehörten und von unterschiedlichen Nationalitäten waren.

(Vgl. Autobiografie von Swami Sivananda)

Sukarev Bretz schreibt hierzu in seinem Buch Swami Sivananda „Ein moderner Heiliger“ über die Persönlichkeit und Wirken. Sivananda bewirkte die Renaissance von Yoga und stellte Yoga in seiner Ganzheitlichkeit dar, indem er ein praktisches und spirituelles Übungssystem entwickelte. Der Ashram finanzierte sich von Spenden. Doch oft waren die Kassen leer und es gab nichts oder wenig zu essen. Doch ganz gleich in welcher Lage man sich befand Sivananda zeigte sich immer gleichmütig und ausgelassen. Seine Sorglosigkeit bezog sich dann auf Jnana Yoga. *„Letztlich ist alles Brahman. Es geht immer weiter. Gott wird es schon geben.“*

Zudem war er mutig und war bereit neue Wege zu gehen, ohne dabei anzuecken. Er sprach Englisch im Ashram und dies an einem Ort wie Rishikesh, wo man indisch zur Verständigung nahm und die Kolonialmächte nicht erwünscht waren. Dies erleichterte den westlichen Gästen ihren Aufenthalt im Ashram natürlich ungemein.

Sivananda hat das Kastenwesen innerhalb seines Ashrams aufgehoben. So verrichteten die Menschen aus dem Hochkastenwesen einfache Arbeiten wie kehren, putzen und waschen. Dies führte zu einer Einheit im Ashram, was wiederum auf die alte Vedanta Philosophie zurückging, selbstlos zu sein und anderen zu dienen. Neu war auch, dass er Westler mit aufnahm. Auch Frauen weilten in dem Ashram, obwohl es ein Sannyas-Kloster war. Er war der erste, der Frauen Yoga beibrachte. Somit hob er die Unterschiede aus dem alten Indien auf.

Das althergebrachte Gurukulusystem, indem die Kinder bis zu ihrem 12. Lebensjahr bei einem Guru und seiner Familie lebten und Dharma erfuhren und lernten, hob er nicht auf. Deshalb bot er mehrmonatige Kurse an, um eine Ausbildung im Yoga zu erfahren.

Sivananda gab auch geheime Mandras heraus und vervielfältigte sie über Schallplatten, damit die Menschen hörten wie die richtige Aussprache und Melodie war. Er zeigte sich an der fortschreitenden Technisierung, die langsam Einzug hielt, interessiert und nutzte sie für seine Anliegen. So auch schrieb er zum Kundalini Yoga ein Buch und nutzte auch hier die modernen Medien, um Lehren weiterzugeben. Eine seiner innovativen Ideen war es, an alle möglichen Zeitschriften einen Artikel über Yoga zu schreiben. An diese kam er durch die westlichen Besucher, die Zeitschriften mitbrachten.

Er war ein Mann des Friedens, kämpfte nie und zeigte auch Respekt den Menschen gegenüber, die ihn nicht akzeptierten.

2. Theoretische Grundlagen

2.1. Die Vedanta Philosophie

Swami Sivananda nimmt eines der sechs indischen Philosophiesysteme zur Grundlage seiner ganzheitlichen Yogaausrichtung.

Vedanta bedeutet wörtlich „Ende des Wissens“. „Veda“ heißt Wissen, „anta“ heißt Ende. Vedanta ist die Philosophie des Absoluten und die Philosophie der Einheit. Vedanta will lehren, wie man zu seiner wahren Natur kommt und aus der Wahrnehmung der scheinbaren Welt herauskommen kann. Ziel ist es das Absolute, Brahman, zu erfahren. Vedanta hat als Hauptwerk Jnana, das Wissen und zählt deshalb vom integralen Yoga her gesehen zu Jnana Yoga. Wir wollen über systematische Erkenntnis zur höchsten Erkenntnis kommen. Dabei stellt sich Vedanta folgende Fragen:

- Wer bin ich?
- Was will ich wirklich?
- Was ist ewig?
- Was ist wahres Glück?
- Gibt es ein Leben nach dem Tod?

Die Sprache des Yoga ist dabei Sanskrit, die heilige Sprache, die Sprache der Veden. Sie ist die älteste Sprache der Welt, die heute noch gesprochen wird, mindestens 3500 Jahre alt, wie es die Indologen sagen. In der Mythologie wird davon ausgegangen, dass die Rishis, die Weisen, in tiefster Meditation Mantras empfangen haben, aus denen sich die Sanskrit Sprache entwickelt hat.

Die zweite Bedeutung des Wortes „Vedanta“ bezieht sich auf die **108 Upanishaden**. Daher lautet eine weitere Übersetzung „Das Ende der Veden“. Upanishaden sind der letzte Teil dieser heiligen, indischen Schriften, die einige Jahrtausende alt sind und aus verschiedenen Teilen bestehen. Upanishad heißt auch wörtlich „zu Füßen sitzen“. Sie bestehen aus philosophischen Dialogen zwischen Lehrer und Schüler. Auf unzählige Fragen der Schüler zeigt der Meister den Weg zur Erkenntnis des Selbst auf und dies nicht nur intellektuell, sondern auch mit dem Ergründen tief in ihrer Seele (Vgl. Yogawiki, Vedanta).

Vedanta ist der spirituelle Weg, der zur vollen Verwirklichung führt. Sie besagt, dass die Welt vom absoluten Standpunkt unreal ist. Sie hat keine vom Verstand oder den Sinnen unabhängige Wirklichkeit. Die höchste Wahrheit ist dreidimensional: die transzendierte Welt ohne Raum und Zeit. Vedanta wurde von dem großen Philosophen **Shankaracharya** (800 n. Chr.) in drei Sätzen zusammengefasst:

<i>Brahma Satya</i>	– Brahman ist wirklich.
<i>JaganMithya</i>	– Die Welt, wie wir sie wahrnehmen ist unwirklich.
<i>Jivo Brahmaiva Napra</i>	– Das Individuum ist nichts anderes als Brahman.

Der deutsche Dichter Friedrich Rückert (1788-1866) hat dies lyrisch übersetzt:

*Brahman ist wirklich,
Die Welt ist Schein,
Das Selbst ist nichts als Brahman allein* (Yogalehrer Handbuch S. 19)

Ich möchte diese Aussage nun mit meinen Worten zu erklären versuchen.

Dies bedeutet, dass die Welt so wie wir sie täglich mit unseren Sinnen wahrnehmen eine Täuschung, **Maya**, ist. Das Echte, das Wichtige, das Reine liegt im **Absoluten**, in allem was existiert. In jeder Pflanze, jedem Tier, in jedem Atom, im ganzen Universum. Es ist nicht fassbar. Es ist der Schöpfer aller Dinge, das **Brahman**. Und gerade diese Einheit findet sich auch in jedem von uns, in unserer tiefen Seele, dem **Atman**, die jedoch durch unsere tägliche Geschäftigkeit keine Beachtung findet. So sind wir mit Stricken, den **Gunas**, mit unserer verschleierte Welt, Maya, verbunden. Und dies meist nicht auf **sattwige** (reine, ausgeglichene) Art und Weise, sondern meist **rajassig**, das meint in

Unruhe sein, von einem zum anderen hetzen, sich ablenken lassen durch Äußeres. Die dritte Form der Gunas ist die **tamassige**, die meint behäbig, faul, träge zu sein und durch diese Attribute von dem reinen Selbst weit entfernt zu werden. Der Mensch lebt deshalb mit einer großen Unwissenheit, **Avidya**, was ihn von dieser tiefen inneren Zufriedenheit weit entfernt. Erst wenn er sich den Upanishaden zuwendet und sich damit identifiziert, kann er von dem Weg des Leidens, **Durkha**, abkommen.

Diese Betrachtung wurde nicht aus einer Philosophie heraus geboren, sondern aus der Erfahrung den Geist mit Hilfe von Yoga beruhigen zu können. Denn somit können wir unser wahres Wesen erfahren. Dieses Wesen nennt sich **Sat – Chid – Ananda** oder übersetzt: **Sein – Wissen – Glückseligkeit**. Somit stellt sich die Frage, was ist das absolute Sein? Das absolute Sein ist wiederum wie auch das Brahman nicht vorstellbar. Absolut bedeutet losgelöst sein, wir können es uns nicht vorstellen. Deshalb müssen wir uns einen Weg suchen oder ihn erfahren, wie wir dorthin gelangen und dies geschieht über das CHID, das Wissen. Unser Geist löst sich dann von Verhaftungen und Beschränkungen und wir erfahren das, was wir immer wieder erstreben: Freiheit, Ausdehnung – Verbundenheit, eine universelle Liebe. Und so lautet der Weg, den Geist zur Ruhe zu bringen durch Meditation oder Asanas oder Pranayama oder dem Mantrén Singen. Das ist der Zugang um mit unserem wahren, intuitiven Wesen eine Verbindung her zu stellen.

Ist dies gelungen oder zumindest angedeutet spüren wir eine Freude im Herzen, das **Ananda**. Jeder Mensch hat das Bestreben glücklich sein zu wollen. Yogis behaupten wir streben nach dem Glück. Doch ist der Mensch nie zufrieden, er ist immer auf der Suche nach mehr Materiellen. So finden wir uns meist wieder in jener Beschreibung, dass wenn wir etwas erreicht haben, sei es materiell oder immateriell, irgendwann in uns der Wunsch nach mehr aufkeimt. Die Yogis entgehen diesem Verhalten, indem sie das Glück in uns selbst sehen und nicht im Außen.

Dazu zeigen sie drei Möglichkeiten auf dies zu erreichen:

- Wir praktizieren wie es Krishna in der Bhagavad Gita gelehrt hat mit Meditation, Yoga und Pranayama.
- Wir denken nach wie es das Jnana Yoga aufzeigt: Wer bin Ich?
- Wir glauben den Schriften und studieren sie, ohne es selbst zu erfahren. (Vgl. Yoga – Yogawiki, Vedanta)

2.2. Die 3 Körper-Sharias und 5 Hüllen-Koshas

Sat -Chid- Ananda ist meine wahre Natur, das unendliche Sein. Doch wo sitzt diese Glückseligkeit, wo befindet sie sich? Um dies zu verstehen, muss man in die Vedanta Theorie eintauchen, die den Mensch in **3 Körper - Shariras** und **5 Hüllen - Koshas** unterteilt. Sie bilden die Behälter, in denen die menschliche Seele sitzt.

Die 3 Körper – Sharias sind demzufolge:

1. Körper: Sthula Sharira meint den grobstofflichen Körper, der Muskeln, Sehnen, Nervensystem, Organe, Blut usw. beinhaltet. Dieser besteht aus einer Hülle **Ana-maya Kosha** mit den 5 Elementen Erde, Wasser Feuer, Luft und Äther. Er verändert sich, weil er verschiedene Stadien während der Existenz durchläuft. Diese sind Geburt, Wachstum, Veränderung, Verfall und Tod.

2. Körper: Sukshma Sharira meint den feinstofflichen Körper, das Energiefeld um dem Menschen herum oder auch Astralkörper genannt. Auch hierzu gibt es Hüllen. Die **Prana-maya-Kosha**, zuständig für das Prana die Lebensenergie in uns. Des Weiteren die **Mano-maya-Kosha**, die den einfachen Geist, Gefühle, Wahrnehmung (**Manas**) und die Gedanken, Unterbewusstsein, Wünsche, Ängste, Traumata (**Citta**) inne hat. Diese sind verbunden mit unseren 5 Handlungsorganen, Karmendriyas, wie Mund, Hände, Füße, Ausscheidungsorgane, Fortpflanzungsorgane und den 5 Jnanendriyas, die Wahrnehmungsorgane, wie Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut. Die letzte Hülle heißt **Vijnana -Maya-Kosha**, die intellektuelle Hülle, in der der Verstand – Intellekt (Buddhi) und das Ego (Ahamkara) wohnt.

3. Körper: Karana- Sharira wird auch Kausalkörper genannt. Er wird kausal genannt, weil er die Ursache sowohl des groben als auch des subtilen Körpers ist. Astralkörper und Kausalkörper sind

bleibend – sie gehören zusammen. Das dazu gehörende Kosha ist die **Ananda -Maya -Kosha**, Wonehülle, in der unsere Seele, unser Selbst sitzt. Sie ist im Tiefschlaf aktiv und wird im Tod mitgenommen. Erst wenn die Identifikation mit diesem Selbst erreicht wurde, gelangen wir zur Befreiung, der Erleuchtung (**Samadhi**) und können alles Anhaften beenden. (Vgl. Yogalehrer Handbuch S.21ff)

Zusammenfassend lässt sich die Vedanta Essenz wie folgt ausdrücken:

Meine wahre Natur ist die Glückseligkeit.

Ich bin nicht der Körper.

Ich bin nicht die Psyche.

Ich bin nicht die Persönlichkeit.

Ich bin eins mit der Weltenseele.

2.3. Reinkarnation

Die Frage nach dem Tode hat die Menschheit schon immer beschäftigt. Alle östlichen Religionen, wie auch viele Naturvölker glauben an die Reinkarnation. Auch bereits die griechischen Philosophen wie Sokrates, Plato, Pythagoras gingen von der Reinkarnation aus. Übersetzt bedeutet dieses Wort „Zurück ins Fleisch“. Der Hinduismus geht davon aus, dass man nach dem Tode in eine subtile Astralwelt geht, um dann wiedergeboren zu werden. Man wird so lange wiedergeboren bis die Erlösung, Befreiung, das Samadhi, erreicht ist. Für das Verstehen dieses Prozesses muss die Erklärung der 3 Körper-Sharias und die 5 Hüllen-Koshas herangezogen werden.

Wie bereits erläutert ist gerade der dritte Körper, Kausalkörper, für das Verstehen der Reinkarnation von großer Bedeutung. Astralkörper und Kausalkörper sind bleibend – sie gehören zusammen. Darauf beruht die Grundlage der Reinkarnation.

Die Yogaphilosophie lehrt uns, dass es sogenannte Samskaras gibt, Eindrücke aus dem jetzigen und vorhergehenden Leben. Sie liegen im Unterbewusstsein und treiben den Menschen immerfort an, diese Wünsche erfüllt zu haben. Deshalb drängt es ihn mit seiner Seele, wie ein Drogenabhängiger, nach dem Tode einen neuen Körper aufzusuchen, um dies verwirklichen zu können. Erst durch regelmäßige spirituelle Praxis, **Sadhana**, werden diese Wünsche und Bedürfnisse ausgelöscht und der Mensch wird frei und ist erleuchtet.

Der Tod wird demnach in drei Phasen erlebt:

1. Bhur-loka ist die Erdebene, in der alle organischen Funktionen des physischen Körpers bzw. des grobstofflichen Körper aufhören. Dieser Zustand dauert drei Tage und der Mensch durchlebt nochmals im Schnelldurchlauf sein gesamtes Leben. Die individuelle Seele kann jedoch noch hören und sehen, sich aber nicht mehr bemerkbar machen. Ist der Strebende zu sehr mit dem Leben verhaftet gibt es Komplikationen und er wird zum sogenannten Petra (Poltergeist). Deshalb gibt die Philosophie der Reinkarnation den Ratschlag sich schon zu Lebzeiten mit dem Tod auseinander zu setzen.

2. Bhuvar-loka entspricht dem Astralkörper. Die Seele lebt für einige Zeit, zwischen wenigen Tagen und Hunderten von Jahren, in der geistigen Welt. Deshalb kann man über Gedankenwelt mit Verstorbenen Kontakt aufnehmen. Die Inkarnation der Seele erfolgt normalerweise mit der Empfängnis.

3. Swar-loka ist die Ebene des Kausalkörpers. Nicht alle Menschen erreichen diese Phase. Meist sind es große Meister, die ihr tägliches Leben ausschließlich oder häufig mit Sadhana gefüllt haben. Die Seele transzendiert die Erfahrungen der fünf Sinne und sie befinden sich außerhalb Raum, Zeit und Raum. Sie werden **Savikalpa-Samadhi** genannt. Wer schon im physischen Leben ein **Nirvikalpa-Samadhi** (Samadhi ohne Dualität, nur das Absolute existiert) erreicht hat kommt zur vollen Verschmelzung mit dem Brahman. Diese werden als **Jivan Mukta**, lebender Befreiter, bezeichnet. Ansonsten erfolgt entweder die Reinkarnation im menschlichen Körper oder die schrittweise Befreiung, die **Videha-Mukti**. Dies kann auch die Inkarnation in ein göttliches Wesen, **Deva** – Engel oder als Mensch, **Sidhis**, mit übernatürlichen, übersinnlichen Fähigkeiten sein. (Vgl. Yogalehrer Handbuch, S.25ff)

2.4.Karma

Die Lehren von Karma und Reinkarnation bilden die Basis der meisten Religionen der Welt und man schätzt, dass sie von zwei Dritteln der Weltbevölkerung akzeptiert werden. Sie ist ein Erklärungsansatz, warum der fromme Mensch unter schmerzlichen und widerwärtigen Lebensbedingungen zu leben hat und dies auch erträgt. Während der „böse“ Mensch alles im Leben hat, ohne irgendein Leid zu erfahren. Diese Lehre, dass schlechte Taten auch nach dem Tode auf den Verursacher zurückfallen, hat dazu geführt, dass in Indien die Gewaltlosigkeit enorm wichtig ist und auch praktiziert wird, indem z.B. kein Fleisch gegessen wird. In Indien ist deshalb der Anteil an Vegetariern mit 20-30% größer als in jedem anderen Land.

Das Wort Karma bedeutet Handlung. Es bezieht sich auf jede körperliche und geistige Handlung und auch auf die sich daraus ergebenden Ergebnisse. Karma beruht auf dem wissenschaftlichen Gesetz der Ursache und Wirkung.

Das Gesetz des Karmas besagt:

- Wir haben, was uns geschieht, selbst erschaffen.
- Wir sind verantwortlich für das, was uns in Zukunft geschieht.
- Wir wachsen anhand der Erfahrung. Ereignisse sind nicht als Belohnung oder Bestrafung zu verstehen, sondern als Möglichkeit zum Wachsen.

Die Hinduphilosophie unterteilt das Karma des Menschen in drei Abschnitte:

- Das **Sancita-Karma** ist der große Vorratsspeicher aller angehäuften Werke aus der Vergangenheit, deren Früchte noch nicht geerntet sind.
- Das **Pravabdah-Karma** ist unser Schicksal, das für dieses Leben auferlegt wurde. Es sind die Früchte aus unserer Vergangenheit. Es muss von jedem Individuum geerntet werden, da sein Charakter und die Lebensumstände durch es bestimmt werden.
- Das **Agami-Karma** ist neu geschaffenes Karma. Wer Selbsterkenntnis gewonnen hat wird nicht leiden, da er frei ist von seinen Sinnen und seinem Körper. Karma wird laufend in diesem Leben gebildet und kommt zum Karmaspeicher Sancita.

Und dennoch gibt es Möglichkeiten sein auferlegtes Karma, Pravabdah-Karma, zu überwinden. Indem jeder die Freiheit besitzt die jetzigen Handlungen frei zu bestimmen. Durch Setzen neuer Ursachen kann die Situation geändert werden. Gerade in schwierigen Lebenssituationen kann die Bereitschaft zu lernen aufgegriffen werden. Ebenso durch bewusstes sattwiges Leben wie es von der Yogaphilosophie gelehrt wird, das tägliche Praktizieren, Meditieren, gesunde Ernährung, positive Lebenseinstellung, Pranayamaübungen und Mantra Singen beinhaltet (Vgl. Yogalehrer Handbuch S.27ff) (Vgl. Karma und Reinkarnation von Sukadev Bretz).

2.5. Raja Yoga Sutren nach Patanjali – Die 8 Ashtangas

Der Gelehrte Patanjali lebte zwischen dem 2. Jh.v. Chr. und dem 4. Jh.n.Chr. und schrieb die vier Kapitel über Yoga mit 196 Sutren. Er gilt als Vater des Yogas. Sutren sind wörtlich übersetzt Leitfäden oder auch Aphorismen, die die kürzeste Zusammenfassung eines Themas beinhalten. Eine sehr bedeutende ist der 2. Vers aus dem Yoga Sutra: „*Yoga chitta vritti nirodhah*“. Sie bedeutet: Yoga ist das zur Ruhe bringen des Geistes. Darauf bezieht sich auch auf der ganzheitliche Yoga von Swami Sivananda.(Vgl. Yogalehrer Handbuch S.55)

Diese Raja Yoga Sutren sind eine der wichtigsten Schriften für Yogaübende, die mehr als nur Dehnübungen wollen. Sie sind ein Lebensstil, der über die Matte hinaus das Leben bereichern kann. Der Weg des Raja Yogas führt uns vom Außen nach Innen. Er beginnt bei unseren sozialen Beziehungen zu anderen und endet im Kern des wahren Selbst. Die Yamas und Niyamas sind die ersten beiden Stufen auf dem Weg zur inneren Ruhe in die eigene Mitte. In Patanjalis Yoga Sutren geht es um die menschliche Psyche. Es ist der Weg, der unser Unterbewusstsein erreichen will, unsere Intuition und unseren Verstand schärft. Es hilft uns dabei achtsam den Alltag zu erleben. Insgesamt gibt es acht Stufen, die uns begleiten, unsere Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, um ein Gefühl von innerem Frieden, Harmonie und Vollkommenheit zu entwickeln.

Patanjali gibt hierfür eine Methode vor, den sogenannten achtgliedrigen Weg, **Ashtanga** genannt, um den Geist kontrollieren zu können und ihn einer systematischen Analyse zu unterziehen:

- Yama, die Regeln für den Umgang mit anderen
- Niyamas, Gebote und Verhaltensregeln für das Privatleben
- Asanas zur körperliche Gesunderhaltung
- Pranayama, durch die yogischen Atemtechniken wird Lebensenergie (Prana) unter Kontrolle gebracht.
- Pratyahara, den Geist von den Sinnen, die ihn stören zurückziehen wie beim Beginn einer Meditation.
- Dharana, die Konzentration auf ein äußeres Objekt, wie beispielsweise auf eine Kerze oder den Atem.
- Dhyana, die Meditation über die Attribute verschiedener Gottheiten, in einem meditativen Zustand sein.
- Samadhi, der Geist transzendiert über Raum, Zeit und Kausalität hinaus. (Vgl. Yogalehrer Handbuch S. 59)

2.6. Weitere Philosophiesysteme

Weitere wichtige Schriften für die Yogaphilosophie sind folgende Schriften, die im klassischen Hinduismus als Autorität angesehen werden:

Die **Veden** mit der enthaltenen **Vedanta** Philosophie und den 108 **Upanishaden**. Die Vedas sind die ältesten Bücher in der Bibliothek des Menschen. Die Vedas sind die Urquellen, auf die alles religiöse Wissen zurückgeführt werden kann. Die Rishis, Seher bzw. Weise, erhielten diese ewigen Wahrheiten in Form von Gedanken in ihren Meditationen. Sie schrieben sie nicht auf, sondern vermittelten sie lange mündlich weiter.

Die **Smrti**, die vermutlich im 5. Jahrhundert v. Chr. entstanden ist, gibt vorwiegend Verhaltensregeln für alle Lebenslagen. Sie wurden von Menschen verfasst, passen sich immer wieder den ökonomischen Umständen an und lehren Dharma, die Gesetze für ein ethisches Leben.

Die **Itihasa** sind Heldenepen, Kriegs- und Liebesepen. Ihnen wird in der Haupterzählung und in vielen einzelnen Geschichten verständlich gemacht, wie Dharma (richtige Lebensführung) richtig umgesetzt wird. Zu nennen sind hier:

Ramayana, das Epos über König Rama und seiner Frau Sita.

Mahabharata gilt als längstes Epos der Welt mit seinen 75000 Strophen.

Darin behandelt sind alle 4 Lebensziele, Purusharthas genannt. Diese werden in verschiedenen Lebensphasen, den Ashramas, erreicht. Dazu zählen Kama, das Liebe, Verlangen im Namen Gottes beinhaltet. Artha, das Sinn, Zweck, Geld, Reichtum erläutert. Dharma, die Pflichten und Gesetze festlegen. Und Moksha, welche Befreiung meint.

Die **Bhagavad Gita** ist Teil der Mahabharata und zählt mit zu den wichtigen Yogaschriften. Darin wird in Form einer Geschichte, dem Dialog zwischen der Götterinkarnation Krishna und dem Krieger Arjuna auf dem Kriegsschauplatz, der Kampf zwischen dem niedrigen und höheren Geist aufgezeigt. Es führt vor wie trotz der Probleme in unserer Welt ein spirituelles Leben geführt werden kann. Die Bhagavad Gita wurde vor ungefähr 3500 Jahren von dem Gelehrten Vyasa aufgeschrieben. Bhagavad Gita bedeutet die von Gott Gesungene, das Göttliche. Darin werden das Karma-Yoga, Bhakti -Yoga und Jnana -Yoga in den verschiedenen Kapiteln beschrieben.

Purana sind Göttergeschichten. Sie enthalten Mythen zum Entstehen und Vergehen der Welt, Legenden, Abhandlungen zu Medizin, Kunst, Recht und Religion. Oft stehen bestimmte Gottheiten im Mittelpunkt.

Sutras sind die 6 orthodoxen Philosophiesysteme von Patanjali. Für den Yoga am wichtigsten sind dabei das Yoga Sutra als Grundlagenwerk des Raja Yogas und das Brahma Sutra als Grundlagenwerk von Jnana Yoga.

Die **Hatha-Yoga-Schriften** beinhaltet die **Hatha Pradipika**, die auch als eine grundlegende Yogaschrift gilt. Sie wurde zwischen dem 13. und 17. Jh. niedergeschrieben und bedeutet auf Sanskrit wörtlich die Leuchte, Licht (Pradipika) des Hatha (Anstrengung), Yoga (Einheit). Sie ist also das Licht wie man durch eigene Bemühungen zur Einheit und Harmonie kommen kann. Dies gelingt mit den Techniken des Yogas. Sie ist nach dem Yoga Sutra des Patanjali die wohl bekannteste klassische Yogaschrift und wurde in der zweiten Hälfte des 14. Jahrhunderts von Svatmarama geschrieben.

Agama und **Tantra** sind Texte zur Verehrung verschiedener Gottheiten. Es gibt drei hinduistische Hauptströmungen: (Vgl. Yogalehrer Handbuch S.31)

Vishnu -Verehrer betrachten Vishnu als alleinigen Gott, dem andere Gottheiten untergeordnet sind. Eine Ausrichtung davon bilden die Krishna Verehrer. Krishna ist die 8. Inkarnation von Vishnu. Bekannt wurde diese Richtung durch die Sekte Hare Krishna mit dem bekannten Ex Beatle Goerge Harrison.

Shiva-Verehrer betrachten Shiva und dessen Familie als höchste Gottheit. Davon ist Hatha Yoga stark geprägt.

Shakti-Verehrer verehren Shakti als höchste göttlichen Energie und die sich in allen Erscheinungsformen der Welt zeigt. Sie werden auch Tantras genannt werden. Besonders der Kundalini Yoga greift hierauf zurück (Vgl. Yoga -Yogawiki, Richtungen des Hinduismus).

2.7. Gottheiten im Hinduismus

Der Hinduismus bildet die drittgrößte Religionsgemeinschaft der Erde und zählt mehr als 1,1 Millionen Anhänger, die Hindu genannt werden. Hinduismus ist uneinheitlich und geht von polytheistischer Idol Verehrung bis zur monotheistischen Philosophie aus. Deshalb kennt er auch kein allgemeingültiges Glaubensbekenntnis, wie das Christentum oder der Islam.

In der indischen Religion und auch in anderen Religionen findet man immer wieder Götter, zu denen sich die Menschen hinwenden können. Zuoberst steht das Absolute als göttliches Prinzip, das auch **Brahman** genannt wird. Es ist eigenschaftslos, wird als SAT-CHID-ANANDA umschrieben und meint das Höhere Selbst. Brahman ist für die Menschen meist schwer vorstellbar. Deshalb gibt es sogenannte **Ishwaras** mit menschlichen Eigenschaften.

Nach Brahman manifestiert sich das Göttliche nunmehr in einer Dreigestalt - Trinität: Brahma, Vishnu und Shiva. Alle drei haben Frau und Familie.

Brahma steht für den schöpferischen Aspekt. Einer Legende zufolge wurde er aus einem goldenen Ei geboren und erschuf dann die Erde. Ein anderer Mythos besagt, dass er aus einer Lotosblume hervor ging, der dem Nabel Vishnus entspross. Brahma wird meist mit 4 Köpfen und 4 Armen dargestellt. Er kann in alle 4 Himmelsrichtungen sehen und hält die Veden – Sinnbild des Wissens in seinen Händen. Hamsa, eine Wildgans, ist sein Gefährt. Seine Frau heißt Saraswati oder auch Gayatri genannt (Vgl. Yoga Wiki, Brahma).

Vishnu wird der erhaltene Aspekt zugewiesen. Er wird meist mit einem Schwert abgebildet, sein Antlitz ist blau. Er besitzt zwei nach unten und zwei nach oben zeigende Arme, mit denen er seine Friedenskraft und sein Engagement in der Welt ausdrückt. Lotos und Muschelhorn sind Ausdruck der Schöpfung und die Keule und der Diskus weisen auf Zerstörung hin. Er steht für das Gleichgewicht von spiritueller und materieller Welt sowie Zerstörung und Auflösung. Somit besitzt er die all

durchdringende Kraft, mit der er kosmische Ordnung und das Universum erhält. Vishnu steht für Menschen, die die Welt verbessern wollen und Verantwortung in dieser übernehmen wollen. Seine Gemahlin ist Lakshmi. (Vgl. Yoga Wiki, Vishnu)

Shiva heißt wörtlich übersetzt der Liebevoller, der Glück Verheißende, der Gütige. Er symbolisiert die Kraft der Transformation. Shiva ist die Verkörperung der universellen Kraft der Zerstörung, die jede Existenz beendet und jede Existenz neu entstehen lässt. Er wird meistens in der Meditationshaltung dargestellt. Dabei hält er einen Dreizack, Symbol für die drei Gunas, die drei Eigenschaften, die Shiva beherrscht. Schlangen umwinden ihn. Sie stehen für die niedrigen Kräfte, die ihn auch beherrschen.

Eine andere Darstellung ist Shiva als Nataraja, Tänzer, symbolisiert den Tanz des Lebens, das ständige Werden und Vergehen, der Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung. Er ist mit Parvati, auch Durga genannt, verheiratet und seine Söhne heißen Subrahmanya und Ganesha. (Vgl. Kirtanheft S. 40)

Neben den drei Hauptgöttern werden noch andere Gottheiten verehrt.

Krishna ist die 8. Inkarnation von Vishnu. Sein Zweck war es die göttliche Ordnung wiederherzustellen. Dies tat er, indem er die Bhagavad Gita als Kodex für richtiges Verhalten niederlegte. Er steht im Zusammenhang auch mit seinem Flötenspiel, das den Klang der Seele symbolisiert. Die Flöte steht auch für das Leerwerden wie eine Flöte, frei sein von Egoismus, um von Gott zu seinem Instrument zu werden. (Vgl. Kirtanheft S. 29)

Rama ist die 7. Inkarnation von Vishnu. Er lehrt beispielhaft wie man ein ideales Leben in dieser Welt führt. Sein Zweck ist es Rechtschaffenheit und Gerechtigkeit in der Welt wieder herzustellen. Rama wird immer mit einem Bogen dargestellt, mit dem er die Guten schützt und die Dämonen, unsere schlechten Eigenschaften, tötet. Seine Gemahlin ist Sita. (Vgl. Kirtanheft S.37)

Hanuman gilt als Gefolgsmann von Rama. Durch sein Affengesicht wird er als Affengott bezeichnet. Er ist voller Hingabe und ehrt Rama und tut alles, um ihm zu dienen. (Vgl. ebd.)

Ganesha ist der elefantenköpfige bekannteste Gott Indiens. Er ist der Sohn von Shiva und Parvati /Durga und der Bruder von Subrahmanya. Er steht für das Beseitigen aller Hindernisse und steht für einen guten Anfang. Er strahlt Ruhe und Gemütlichkeit aus und gilt als Volksgott sowie als Überbringer des Glücks. Zudem gilt er als Schutzherr der Wissenschaften, der Ausbildung und der Schriften. Laut der Mythologie diktierte Vyasa ihm die Bhagavad Gita. (Vgl. Kirtanheft S.13)

Subrahmanya wird mit einem Speer und einem Pfau abgebildet und symbolisiert die Kraft, die das Negative besiegt. Zudem ist er eine sehr beliebte Gottheit in Südindien. (Vgl. Yoga Wiki, Subrahmanya)

Wird der Gott auf der Erde inkarniert, spricht man von **Avatar**. Am bekanntesten sind die zehn Avatare von Vishnu, darunter der indische Nationalheld Rama, Krishna und Buddha.

Das weibliche Prinzip wird vertreten durch **Devi** (Göttin), die sich in verschiedenen Formen manifestiert. Dazu zählen:

Sarasvati, die Göttin der Beredsamkeit, Weisheit, des Lernens, Wissens, der Künste und der Musik. Sie ist mit einem weißen Sari bekleidet.

Lakshmi ist die Göttin des Glücks, der Schönheit und des Reichtums. Sie ist die Gottesmutter, die ihren Kindern alles gibt, sowohl im spirituellen wie auch im materiellen Sinne. (Vgl. Kirtanheft S.47)

Durga gilt neben Saraswati, Kali und Lakshmi auch als eine der Hauptgöttinnen des Hinduismus. Sie repräsentiert das Ideal der mütterlichen Liebe. Dargestellt ist sie auf einem Tiger reitend. Ursprünglich verehrte man sie als Verkörperung der Urkraft, die zugleich Leben schenkt und Leben nimmt. Später erhielt sie die Rolle der Shakti, dem weiblichen Gegenstück zu Shiva. Sie gilt als Gemahlin von Shiva und trägt auch den Namen Parvati, Gauri, Devi u.a. (Vgl. Yoga Wiki, Durga).

Kali, die schwarze Göttin, erscheint wild und ungestüm, ist aber zu denen, die ihr ergeben sind, gütig und sanft. Sie erscheint oft tanzend auf Shiva mit einer Totenkette um den Hals. Jedoch verlangt sie völlige Hingabe (Vgl. Kirtanheft S.13).

Sita ist die indische Erdgöttin, Gemahlin von Gott Rama. Sie gilt als Inkarnation von Lakshmi. Sie symbolisiert das Spielerische, die Naturliebe, die Rechtschaffenheit, aber auch die eheliche Treue und die eheliche Liebe (Vgl. Yoga Wiki, Sita).

Der Hinduismus besagt, dass in jedem Menschen alle Aspekte aller Gottheiten vertreten sind. Manche spüren jedoch zu einem Gott eine stärkere Anziehung und verehren diesen stärker. Die Reihe der Aufzählung könnte noch weiter fortgeführt werden. Ich habe mich auf die wichtigsten Götter beschränkt, die Inhalt meiner Ausbildung waren.

3.Methode – praktische Umsetzung

Bei der Beschreibung von Biodanza verfasste ich ein Kapitel, das sich mit der Methode beschäftigt. Um die beiden Systeme später besser vergleichen zu können werde ich auch Yoga darin kurz beleuchten. Die Methode sehe ich in der Praxis, die sich auf die fünf Säulen des Hatha Yogas bezieht: Asanas, Pranayama, Savasana, Meditation / Positives Denken und gesunde Lebensweise / Ernährung.

3.1Asanas – Richtige Körperübungen

Die Körperübungen werden Asanas genannt. Jeder Yoga Stil kennt unterschiedliche Grundstellungen. Die Hatha Pradipika spricht von 8.400.000 Asanas. Jede einzelne ist einem Tier zugeordnet. Yoga Vidya bezieht sich auf 84 Hauptasanas. Davon sind wiederum 12 besonders wichtig, diese zählen zu den 12 Grundstellungen, die in keiner Yogastunde fehlen dürfen. Dabei werden sie in 4 Untergruppen eingeordnet, die immer abgedeckt sein müssen: Umkehrhaltungen, Rückbeugen, Drehung der Wirbelsäule und Vorwärtsbeugen. Diese werden zudem auf die jeweiligen Zielgruppen angepasst. Bei Anfängern werden die Asanas verlangsamt praktiziert, bei Fortgeschrittenen mit Variationen versehen, bei Rückenyooga durch gezielte Rückenanasanas ersetzt, beim Yoga für Schwangere spezielle Übungen hinzugenommen und beim Kinder Yoga kein langes Halten mit eingebaut. Das Konzept dazu stammt von Swami Sivanandas Schüler Vishnudevandana.

Alle Asanas wirken auf körperlicher, geistiger, energetischer und spiritueller Ebene. Die sanften Bewegungen verbessern die Körperkontrolle und wirken auf das Bewusstsein. Sie befreien von Ängsten und helfen Vertrauen sowie heitere Gelassenheit aufzubauen. Bei jeder Asana werden spezifische Chakren angesprochen und somit auch deren energetische Wirkungsweise aktiviert. Jede Asana ist eine Position, die einen Druck auf einen bestimmten Punkt ausübt, ähnlich wie bei einer Akupunktur oder im Shiatsu. Das längere Halten lässt Spannungen im Körper abbauen, die sich in den Muskeln angestaut haben. Somit werden diese Energieblockaden freigesetzt. Auch werden die inneren Organe massiert und der Kreislauf stimuliert sowie die Atmung erhöht. Sie wirken als Heilmittel bei Krankheitssymptomen oder werden zur Vorbeugung dieser angewendet. So gilt das längere Halten der Vorwärtsbeuge als gute Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten und die Rückbeugen wie Kobra, Heuschrecke oder Bogen wirken bei Asthma oder Heuschnupfen. Während jeder Asana wird die tiefe Atmung betont, um die Milchsäure, die sich gebildet hat, durch den erhöhten Sauerstoffgehalt in den Zellen abzubauen. Deshalb wird Asana auch als Sitz, Pose übersetzt. Der Begriff impliziert weitaus mehr als bloße körperliche Aktivität. Sie ist vielmehr das völlige Präsentsein im Körper für den Moment.

So möchte ich an dem Beispiel Kopfstand – Shirshasana die unterschiedlichen Wirkungen aufzeigen:
-Körperliche Wirkungen: Das Gehirn, die Wirbelsäule und der Sympathikus werden mit Blut versorgt. Der Kopfstand ist gut gegen Krampfadern, Verstopfung und Nierenkoliken. Auch gilt er als verjüngend, da die Durchblutung der Kopfhaut verbessert wird und so auch Haarausfall und Grauwerden verlangsamt werden kann. Im Gesicht bilden sich nicht so schnell Falten. Gleichgewichtssinn und die muskuläre Koordination werden gefördert. Besondere Stärkung erfährt der Delta Muskel (Schultermuskel).

-Geistige Wirkungen: Viele Gedächtnisfunktionen wie Gedächtnis, Konzentrationsvermögen, kreatives Denken, geistige Klarheit werden erhöht. Mit Hilfe des Kopfstandes wird Mut, Selbstvertrauen und Konzentration entwickelt.

Energetische Wirkung: Der Kopfstand aktiviert die Sonnen- und Mondenergie im Sonnengeflecht. Er hilft auch die sexuelle Energie zu sublimieren und sie in Ojas, spirituelle Energie, umzuwandeln. Besonders angesprochen werden Anja- und Sahasrara Chakra (Vgl.Sukarev Bretz, Das Yoga Vidya Asana-Buch).

Zur Erwärmung des Körpers wird der sogenannte Sonnengruß (Surya Namaskara) geübt. Surya ist der Sonnengott. Laut der yogischen Betrachtungsweise sitzt die „Sonne“ im Bauch, in unserem Manipura Chakra oder auch Sonnengeflecht genannt. Sie ist unser Willens- und Kraftzentrum. Mit ihrem Strahlen fördert sie unser Selbstvertrauen, unsere innere Ruhe und auch die Fähigkeit, Dinge bewegen zu können.

Bei Surya Namaskara handelt es sich um 12 Stellungen, die den Aspekten von Surya, dem Sonnengott, entsprechen. Die Übungen werden mit dem Atemrhythmus verbunden. Dabei wird auch hier der Sonnengruß auf die Bedürfnisse der jeweiligen Yoga Ausübenden ausgerichtet. Es handelt sich dabei um eine aerobe Atmung, die den Kreislauf stimulieren und alle unsere Muskeln aktivieren, die später für die Asanas notwendig sind (Vgl. Yoga Wiki, Surya Namskara).

3.2Pranayama – Richtige Atmung

Pranayama ist auch ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet Prana-Lebensenergie und Yama-Ausdehnung, somit heißt es Ausdehnung des Atems. Im Yoga wird auch die Unterdrückung des Atems, das Anhalten, mit integriert, die sogenannten Kumbhakas.

Pranayama ist eines der acht Glieder des Raja Yogas. Damit steht der Atem hinter der dem Geist, der Psyche. Durch verschiedene Atemübungen können emotionale Zustände transformiert werden wie beispielsweise bei Ärger, Lampenfieber, Depressionen. Die psychologische Yogatherapie greift u.a. darauf zurück.

Die unterschiedlichen Atemübungen haben Wirkung auf Körper und Geist.

Darunter sind zu nennen die 8 Mahakumbhakas, spezielle Atemübungen, die auch in der Hatha Pradipika erwähnt sind und sich auf das körperliche und energetische System auswirken können.

Weiter anzuführen sind die sogenannten 5 Hauptatemenergien - Prana Vagus, die sich auf die Organe und Energiezentren richten. Diese lassen sich in Kurzform wie folgt kurz beschreiben:

Prana für Überlebensinstinkt, Prana Vagus für die Sexualität, Ausscheidung, Kreativität, Prana Vagus für Verdauung, Willenskraft, Prana Vagus für das Nervensystem, die Sprache, Prana Vagus für das Herz-Kreislaufsystem, Muskelsystem.

Dabei werden Mudras (Siegel, wie zum Beispiel Fingerhaltungen) und Bandhas (Verschlüsse, damit der Atem nicht abfließt) genutzt, um den Atem an die betreffenden Stellen zu leiten.

Die reinigenden Atemübungen sind Bestandteil und Beginn einer jeder Yogastunde nach Swami Sivananda.

Kapalabathi, die sogenannte Schnellatmung. Sie aktiviert die Lebensenergie und lässt diese über die feinstoffliche Wirbelsäule, Sushumna, nach oben steigen. Sie ist sehr aktivierend und besonders wirksam bei Müdigkeit, Niedergeschlagenheit. Sie aktiviert das Sonnengeflecht und verbrennt Belastendes mit dem inneren Feuer. Durch das schnelle Atmen wird das Blut alkalisch, weil mehr Sauerstoff eintritt und der Stoffwechsel dadurch angeregt wird.

Anuloma-Viloma oder Nadi Sodhana genannt, reinigt alle Nadis, Energiekanäle, und Chakren, Energiezentren. Es hilft, dass das Prana die höheren Chakren erreicht und dort gespeichert wird. Diese Wirkung hält länger an und gilt als gute Vorbereitung für die Meditation, da der Geist ruhiger und konzentrierter wird.

Durch die Kontrolle des Atems lässt sich auch der Geist, somit die Gedanken, zur Ruhe bringen. Dies ist vor allem in der Meditation von Nutzen. Somit beginnt jede Meditation mit tiefen Atemzügen, die die Gehirnwellen durch die Sauerstoffzufuhr verlangsamen und somit ein ruhiger Atem (Kevala-Kumbhaka) einsetzt, der die Meditation einleitet (Vgl. Yogalehrer Handbuch S.11 ff).

3.3. Savasana - Richtige Entspannung

Am Anfang und Ende einer jeden Yogastunde findet eine Ruhepause statt, worin die bewusste Tiefenentspannung eingenommen wird. Die in der Yogastunde freigesetzten Energien/Prana können sich in den Nadis aufspeichern. Stress wird abgebaut und tiefe Glücksgefühle durch Ausschüttung von Endorphinen können entstehen. In Sanskrit bedeutet Savasana Totenstellung und gilt als eine Asana im Hatha Yoga, die Entspannungslage auf dem Rücken. Toten- oder Leichenstellung heißt sie deshalb, da nach dem Tod der physische Körper genauso daliegt, während der Astral- und Kausalkörper ihn verlässt.

Der Körper und das Bewusstsein entwickeln durch die Ruhekapazität ein inneres Gleichgewicht. Auch werden kurze Zwischenentspannungsphasen in der Savasanahaltung nach bestimmten Asanas eingebaut, um die Herzfrequenz wieder zu normalisieren. Dabei kann Milchsäure von den Muskeln abtransportiert werden und das Prana wieder frei fließen. Die gesamte Übung zielt jedoch darauf ab, den Geist vom Einschlafen abzuhalten. Jede Savasana, die eine Yogastunde ein- oder ausleitet, beginnt mit der progressiven Muskelentspannung, bei der die einzelnen Körperteile für mindestens 5 Sekunden angespannt werden, um sich vollständig entspannen zu können. Anschließend folgt meist eine Autosuggestion oder Autogenes Training, in der dem Bewusstsein, dem Geist, die Körperteile genannt werden, die nunmehr in die Tiefenentspannung sinken sollen. Eine Visualisierung führt die Gedanken an einen Lieblingsort und ruft hier positive Vorstellungen auf. Am Schluss wird eine Affirmation, ein Glaubenssatz- Sankalpa, vorgegeben oder selbst herangezogen, der tief in dem Unterbewusstsein arbeiten kann. Somit wirkt es auf die drei Spannungsebenen, die physische, die emotionale und die mentale Entspannung. Stresshormone wurden abgebaut, Heilprozesse in Gang gesetzt, das Immunsystem gestärkt und der Geist kann sich regenerieren.

Im Yoga Nidra findet diese Tiefenentspannungstechnik auch Anwendung.

3.4. Meditation und Positives Denken

3.4.1. Meditation (Dhyana)

In der Meditation geht es darum die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Das Wort aus dem Sanskrit heißt Dhyana und kommt aus dem Lateinischen „medias“- die Mitte, „meditatio“ - nachdenken. Der Geist soll ruhig gemacht werden und in die Stille gehen. Der Zustand ist vergleichbar mit der Phase kurz bevor man in den Tiefschlaf hineinfällt. Das Bewusstsein ist noch klar und wach, aber in keinem Traumzustand.

Meditation ist in unserer Zeit langsam viel verbreitet. Viele kennen die Achtsamkeitsmeditation nach Jon Kabat Zinn, der vor fast 40 Jahren mit seiner MBSR (mindfulness based stressless reduction) die Grundlagen für eine moderne Achtsamkeitspraxis im Westen legte. Darüber hinaus gibt es jedoch noch unzählig viele weitere Meditationstechniken.

Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Schon ein tägliches Üben von 10-15 Minuten verhelfen zur Ruhe und Gleichgewicht. Dann gehen die Gehirnwellen in den sogenannten Alpha-Modus über, in einen meditativen Zustand. Der Geist ist wie ein See, dessen Wasseroberfläche immer in Bewegung ist, so dass wir uns nicht wirklich wahrnehmen können. Erst wenn die Wellen ruhig sind, können wir tiefer in uns hineinschauen. Meditation kann als Technik mit oder ohne spirituelle Tradition verstanden werden.

Für die Yoga Praxis werden einige Empfehlungen gegeben, um das tägliche Meditieren fest im Leben zu verankern, die aus dem Achtfachen Pfad von Patanjali entnommen sind:

- Wähle eine feste Zeit und eine eigene Meditationsecke in deinem Zuhause.
- Lege den Zeitrahmen fest und gib ihn an deinen Geist weiter. Stelle eine Meditationsuhr.
- Nimm eine aufgerichtete Sitzposition ein.
- Nimm einige tiefe Atemzüge, um deine Gedanken zu verlangsamen.
- Ziehe die Aufmerksamkeit nach innen wie der Schein einer Taschenlampe und verbinde dich mit einer Affirmation (Pratyahara).

- Richte die Konzentration auf ein Objekt wie den Atem, ein Mantra, dein Herz, ein Bild u.a.(Dharana)
- Tauche in die tiefe Meditation ein und meditiere über die Attribute einer Gottheit. (Dhyana)
- Die letzte Phase, das sehr hohe Ziel, nennt sich Samadhi, der überbewusste transzendente Zustand, jenseits von Raum, Zeit, Ort und ohne Denken und Fühlen.

Die Konzentration auf ein Objekt wird durch viele Meditationsarten erleichtert: Kerzenmeditation (Tratak), Ausdehnungsmeditation, Kombinierte Mantrameditation, einfache Mantrameditation, Energiemeditation, Eigenschaftsmeditation, Vichara Meditation. Sie alle zu erklären würde zu weit führen.

Die Meditationsarten sind in drei Untergruppen eingeteilt. So wird in der konkreten Meditation (Saguna Dhyana) über Eigenschaften von Götter wie Krishna, Vishnu oder Devi u.a. meditiert.

In den abstrakten eigenschaftslosen Meditationen (Nirguna Dyhana) wird das OM zur Meditation eingesetzt.

Die Meditation mit Bija Mantras sind einsilbige Wörter, die ständig wiederholt werden und gewisse Chakren aktivieren. Sie wird vor allem im Kundalini Yoga praktiziert. (Vgl Yogalehrer Handbuch S. 45ff)

In einer Yogastunde ist meistens am Ende eine kurze Meditationsphase in Ruhe explizit eingebaut. Welche gesundheitlichen Aspekte in der Meditation zu Grunde liegen werde ich in einem nachfolgenden Kapitel aufzeigen.

3.4.2. Positives Denken

Positives Denken ist eine psychische Technik, die weise angewandt werden muss. Sie wird mit der Meditation verbunden und zielt auf positive Eigenschaften wie innerer Frieden, Kraft, Liebe, Lebensfreude und Glück. Auch hier ist die Basis der achtfache Pfad des Ashtanga Yogas/Raja Yogas von Patanjali. Mit klarem Nachdenken und positiven Gedanken kann man innere Verspannungen auflösen.

Positives Denken ist eine Einstellung, die sich auf alle Lebensbereiche und Situationen bezieht und sie prägt. Charakteristisch ist die Eigenverantwortlichkeit und das aktive Handeln: Der positive Denker sucht die Gründe für unvorteilhafte Gegebenheiten und vermeidet die Opferrolle. Der Geist ist geprägt durch das frühere Leben, Gene oder Erziehung. Aber wir können ihn neu programmieren. Nicht Lamentieren über die Vergangenheit, sondern Gegenwart und Zukunft neu erschaffen.

Das positive Denken wird im Yoga wie erwähnt in der Meditation erfahren oder auch in einzelnen Asanas, die mit Affirmationen unterlegt werden. So steht der Frosch für „Ich habe Kraft und Ausdauer“ oder der Pflug „Ich bereite den Boden für Neues“.

Die Yoga Psychologie greift auf Raja Yoga gezielt zurück, der als Gebrauchsanweisung für unseren Geist gilt (Vgl. Yoga- Yoga wiki, Positives Denken).

3.5. Gesunde Lebensführung und Ernährung

3.5.1. Gesunde Lebensführung

Gesundheit ist laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) der Zustand von geistigem, zwischenmenschlichem und körperlichem Wohlbefinden. Dabei wirken die Gesetze der Gesundheit wie Hygienische Gesetze, Kosmische Gesetze und Eigenverantwortung. Diese sind die Grundlagen für die moderne Medizin. Aus yogischer Sicht dienen Körperübungen, Ernährung, positive Lebenseinstellung und genügend Prana zur Gesunderhaltung. Zudem wirken das Karma, die Erfahrungen der Seele aus dem früheren Leben und die Gene, die auf die Ahnen zurückgehen hier mit. Die Yogatherapie spricht von Svasti, dem Wohlergehen eines Menschen, wenn alle Koshas (Körperhüllen) mit der Welt und dem Menschen harmonisch schwingen.

Weshalb es dennoch passiert, dass Menschen erkranken führt Swami Sivananda wie folgt aus:
„Das gesamte Universum....wird von einem Gesetz beherrscht. Überall herrscht vollkommene Ordnung. Die Sonne erfüllt ihre Pflichten. Die Sterne und Planeten drehen sich in geordneten Bahnen. Sie alle werden von Gesetzen gesteuert.... Im großen Universum bricht nur der Mensch häufig die Naturgesetze. Er missachtet oft die Gesetze der Gesundheit, lebt ausschweifend und ist dann erstaunt, wenn er an Krankheiten und Unausgewogenheit leidet. Die Gesetze der Gesundheit sind Naturgesetze. Wir können durch Yoga und gesunde Lebensweise Krankheiten vorbeugen und vorhandene Krankheiten am Fortschreiten hindern. Dennoch unterliegt unser Körper ...dem Alterungs- und Veränderungsprozess, teilweise karmisch bedingt.“ (Swami Sivananda, Inspiration & Weisheit für Menschen von heute)

Welche Ratschläge zur Gesundheit enthält Hatha Yoga?

Das Fundament der Gesundheit ist ein gesunder Lebensstil. Dieser besteht aus yogischer Sicht aus fünf Bestandteile und Gewohnheiten, die zum Tagesverlauf gehören:

- Körperübungen wie Sport oder im Yoga die Asanas oder dynamische Übungen, wie der Sonnengruß.
- Atemübungen und gesunde Atemgewohnheiten.
- Tiefenentspannung, wie zum Beispiel Savasana und Yoga Nidra.
- Eine gesunde Ernährung bestehend aus Hülsenfrüchten, Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukten, Nüssen, Salate und kalt gepresste Öle, sowie ausreichend Flüssigkeit (am besten Wasser). Verzicht auf Fleisch, Fisch, Alkohol und Tabak, zuviel Zucker, Weißmehl und Fertiggerichte.
- Der fünfte Teil des Fundaments für ein gesundes Leben ist positives Denken. Das beinhaltet Freundlichkeit zu einem selbst und zu anderen Menschen sowie das Gefühl, dass es einen Sinn im Leben gibt und das Gefühl, dass der Mensch in einem „größeren Ganzen“ aufgehoben ist. Zutraglich für positives Denken ist auch die Meditation. Darüber hinaus gesunde Schlafgewohnheiten und täglich mindestens 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft . (Vgl. Yoga-Yogawiki, Fundament der Gesundheit)

So gibt es Hausrezepte für verschiedene Krankheiten, die in der sogenannten Yogatherapie festgehalten sind. Diese umfassen alle fünf obengenannten Bereiche mit speziellen Ratschlägen. Kriya Reinigungsübungen, wie beispielweise die tägliche Nasenspülung, wird mit berücksichtigt. Hier fließt das alte Wissen von Ayurveda mit ein. Darauf einzugehen würde über den Rahmen des Themas zu weit hinausgehen.

3.5.2.Ernährung

Die Ernährungsregeln im Yoga sind als Teil des gesamten Yogasystems zu sehen. Sie erfüllen folgende Kriterien:

- Sie ist gesund und erhält die Energie und geistige Wachheit.
- Sie entspricht den Anforderungen der Yogaschriften wie Bhagavad Gita und Hatha Pradipika u.a.
- Sie entspricht auch der westlichen Ernährungswissenschaft anerkannten Prinzipien der Vollwertkost.
- Sie ist einfach und unkompliziert in der Zubereitung und schmeckt ausgezeichnet.

Yogis berufen sich auf eine allumfassende Wirkungsweise. Neben dem physischen Körper werden auch der emotionale und intellektuelle Körper und der Energiekörper mit beeinflusst. Yogis denken nicht nur an den physischen Körper, sondern betrachten auch die Lebensenergie, die Gefühle und die geistigen Fähigkeiten mit ein. Das Prana kann besser fließen und die Nadis und Chakren werden aktiviert. Auch sind die Wahrnehmung und die Konzentration weitaus verbessert. Das Ziel ist der Kontakt mit der Seele, dem Selbst, dem reinen Bewusstsein. Deshalb muss die Ernährung sattwig sein, rein, ohne negativen Energien. Auch der ethische Gedanke spielt hier eine Rolle. Keine

Massentierhaltung, um die damit beim Töten entstandene Energie sich nicht ein zu verleiben, aber auch um keinem Wesen Leid anzutun. So sprechen sich die Yogis gegen Massentierhaltung aus. Die Ehrfurcht vor jeglichem Leben ist auch ein wichtiger Grundsatz.

Yogis wenden sich gegen sogenannte tamassige Nahrung oder Lebensweise, die den Menschen träge werden lässt. Darunter zählen Drogen, Alkohol, Tiefkühlkost, Medikamente, Konserven. Aber auch für ganz alltägliche Lebensmittel wie Knoblauch, Zwiebeln und Essig lassen den grobstofflichen Körper träge und faul werden.

Die rajassige Nahrung macht Körper, Geist und Emotionen unruhig und schwer kontrollierbar. Dazu gehören Eier, Kaffee, schwarzer Tee, scharfe Gewürze, alles Saure und Bittere, weißer Zucker und weißes Mehl. Zudem wirken sich hier ebenso ungünstig aus zu hastiges Essen, ungenügendes Kauen oder das Zusichnehmen von zu vielen verschiedenen Nahrungsmitteln bei einer Mahlzeit.

Die Yogaernährung ist dazu entwickelt auf dem spirituellen Weg die Meditation zu unterstützen. Jedoch kann auch der moderne Mensch davon profitieren, dessen Ziel es nicht ist zur Gottesverwirklichung zu gelangen. Die Wirkungen liegen in einem widerstandsfähigen Körper, Heilung einzelner Krankheiten und Vorbeugung vieler anderer, sowie eine gesteigerte Vitalität und einen reiner Verstand. Wichtig ist auch das Erwecken der natürlichen Instinkte, die es ermöglichen wieder das zu spüren, was gut für den Einzelnen ist (Vgl. Yogalehrer Handbuch S.101ff).

4. Wissenschaftliche Grundlagen für die gesundheitsfördernde Wirkungen bei Yoga und Meditation

Yoga und Meditation als jahrtausendalte Praktiken wirken sowohl präventiv als auch therapeutisch. Diese wissenschaftlichen Belege möchte ich in diesem Kapitel meiner Arbeit mit integrieren.

Yoga wird seit Anfang des 20. Jahrhunderts wissenschaftlich erforscht und ist die mit Abstand beste erforschteste Form der Naturheilkunde, dessen Wirkung zahlreiche wissenschaftliche Studien nachweisen.

Die frühesten Yoga-Studien stammen aus den 1920er Jahren. Systematische und auf wissenschaftlichem Niveau wird seine Erforschung in Deutschland seit den 1970er Jahren betrieben. Die Anzahl der als „randomisiert“ bezeichneten Studien hat sich seit der Jahrtausendwende enorm erhöht. Besonders intensiv untersucht wurden darin die Wirksamkeit von Yoga für Volksleiden wie chronische Rücken- und Nackenschmerzen, kardiologische Erkrankungen wie Bluthochdruck, die durch Yoga effektiv unterstützbare Brustkrebs-Therapie sowie psychische Erkrankungen, z.B. Depressionen.

Da hier vom ganzheitlichen Yoga die Rede ist, möchte ich den Teilaspekt Meditation mit in die Betrachtungen heranziehen. Die Meditation stößt im Rahmen der Stressforschung seit den 1950er Jahren auf wissenschaftliches Interesse. Als einer der Forschungspioniere in den 1960er Jahren gilt der Arzt und Kardiologe Herbert Benson, der mit seiner Benson Meditation oder auch bekannt als „relaxation response“ bekannt wurde. Als Gegenmittel zum „Flucht-Kampf-Mechanismus“ trägt sie u.a. dazu bei Stoffwechsel, Atemfrequenz, Puls, Gehirnaktivität und Muskelanspannung zu reduzieren und damit Stressreaktionen auszugleichen. Auch Befürworter der transzentralen Meditation (TM) zeigen zahlreiche Forschungsergebnisse auf. Seit Beginn des 21. Jahrhunderts wird Meditation in Deutschland auf wissenschaftlich-systematischem Niveau erforscht. Und immer mehr Ergebnisse mit zahlreichen Aspekten werden veröffentlicht, die immer differenzierter sind.

Problematisch ist es jedoch die einzelnen Wirkungen verschiedener Meditationsstile miteinander zu vergleichen. Dabei gilt die MBSR -mindfulness based stress reduction- nach Jon Kabat Zinn als einer der besser erforschten Meditationstechniken.

Führende deutsche Yoga WissenschaftlerInnen und ForscherInnen befassen sich mit verschiedenen Studien zu diesem Thema: Dr. Holger Cramer, Prof. Dr. Andreas Michalsen, Pr. Dr. Arndt Büssing und Sushila Thoms u.a. konzentrieren sich auf die Wirkungsstudien der ganzheitlichen Yogatechnik. Gleichzeitig nehmen sie gesundheitliche Aspekte beim gesunden und kranken Menschen in den Blickpunkt. Des Weiteren stehen sich zum Vergleich Studienteilnehmer in zwei Gruppen gegenüber, die mit Yoga und Meditation Praktizierende und diejenige ohne diese Aktivitäten.

4.1. Wirkungen von Yoga und Meditation bei physischen Beschwerden

Ganzheitlicher HathaYoga beinhaltet auch eine Vielzahl von isometrischen Körperübungen, die durch das lange Halten den muskulären und skelletalen Schmerzen entgegen wirken. Dabei können auch Entspannung und Meditation zur Linderung der physischen Beschwerden beitragen. Es wurde festgestellt, dass nach einem Yogakurs bei anhaltender Übungspraxis die Verbesserung nachhaltig anhalten. (Cramer, Lauche, Haller&Dobos, 2013). Yoga ist eine effektive Alternative zu vergleichbaren physiotherapeutischen Verfahren.

Des Weiteren kamen die Forscher zu der Feststellung, dass Yoga eine Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung bei chronischen Schmerzen bewirkt. So liegt die Verbesserung zu Nicht-Praktizierenden um das Dreifache höher (vgl. Cramer et al.,2017). Zudem belegt auch die MBSR bei Rückenschmerzen eine Linderung der Schmerzintensität und Verbesserung der physischen Funktionalität (Vgl. Gesamtstudie Yoga Meditation S. 12).

4.1.1. Erkrankungen des Herzens und Herz-Kreislauf-Systems

Kardiovaskuläre Erkrankungen, vor allem Bluthochdruck, gehören zu den typischen Volksleiden des

Westens. So wirken sich langsame Atemübungen, yogische Entspannungstechniken und Meditation günstig auf Hypertonie aus. Ein Faktor für die Entstehung des Bluthochdrucks ist eine Überaktivität des Sympathikus verbunden mit chronischem Stress. Die Nierennebenrinde schüttet verstärkt Stresshormone aus, wie zum Beispiel Adrenalin. Die Patienten leiden dann unter Schlaflosigkeit, innerer Unruhe, Nervosität, Kopfschmerzen. Die obengenannte Übungspraxis des Yoga aktiviert den Parasympathikus und fördert Ausschüttung der Hormone Serotonin, Melatonin und Endorphine, die den Stresshormonen entgegen wirken. Bei Yogaübenden ließ sich darüber hinaus eine erhöhte Konzentration des Botenstoffs GABA feststellen.

Dies ist ein Stoff, der eine entspannende, schlaffördernde und angstlösende Wirkung hat und zudem die Schmerz- und Krampfllinderung sowie die Blutdruckstabilisierung fördert (Streeter, Gerbarg, Saber 2012).

Auch bei den Herzerkrankungen wie Herzinsuffizienz, koronaren Herzkrankheiten und Herzrhythmusstörungen konnten positive Effekte bei regelmäßiger Yogapraxis festgestellt werden (vgl. Cramer, Lauche, Haller, Dobos&Michalsen 2015; Gesamtstudie Yoga Meditation S. 14).

4.1.2.Wirkungsweise bei Adipositas

Rund ein Viertel der Deutschen leidet unter starkem Übergewicht. Dabei ist ein erhöhter Bauchumfang zentraler Risikofaktor für kardiologische Erkrankungen und Diabetes u.a. Metastudien wiesen darauf hin, dass Yoga das Übergewicht reduzieren kann. Das ganzheitliche Yogaprogramm umfasste Entspannung, Asanas, Atmung, Meditation, Ernährungsempfehlungen und positives Denken. Nach einer mehrwöchigen Praxis ohne Leistungsdruck in einer vertrauensvollen Atmosphäre wiesen die Probanden nicht nur Gewichtsabnahme und Verringerung ihres Bauchumfangs auf. Ihre Muskelmasse stieg an und das psychische und körperliche Wohlbefinden sowie das Selbstwertgefühl wurden von ihnen als besser eingestuft. Zudem war das Stressempfinden im Vergleich zur Kontrollgruppe verringert (vgl. Cramer et.al 2016; Gesamtstudie Yoga Meditation S. 15).

4.1.3.Wirkungsweisen bei Krebserkrankungen: Brustkrebs

Bis zu 90% der Betroffenen leiden während oder kurz nach einer Chemotherapie, Bestrahlung oder anderen in die hormonellen Stoffwechselprozesse eingreifenden Therapien unter extremer körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung, der sogenannten Fatigue (vgl. Deutsche Krebsgesellschaft, 2018). So konnten die Forscher in ihren Studien zeigen, dass Yoga das bei Brustkrebs häufig auftretende Erschöpfungssyndrom vermindert und die Lebensqualität erhöht. Des Weiteren zeigten sich bessere Effekte in Bezug auf Angst, Depressivität und Fatigue als mit den psychotherapeutischen Behandlungsverfahren. Yoga war für die Betroffenen auch dahingehend interessant, da sie durch ihre teilweise körperlichen Beeinträchtigungen keinen Sport machen, jedoch dehnende Asanas und Meditation dennoch ausüben konnten. Auch das Üben in einer Gruppe von Gleichgesinnten wirkte sich auf soziale Kontaktfähigkeit aus. Somit ließ sich auch eine Verminderung der Müdigkeit, Stress und Angst, ein besserer Schlaf, größere Beweglichkeit und Steigerung des Selbstwertgefühls feststellen (Cramer et al.2017).

Die Antihormontherapie kann bewirken, dass Brustkrebspatientinnen kein Östrogen mehr produzieren und somit vermehrt Wechseljahrsymptome wie Hitzewallungen, Schwitzen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen auftreten. Ebenso empfehlenswert ist Yoga, wenn Hormonersatztherapien nicht angewendet werden können, da hierdurch ein Risiko des Rückfalls erhöht würde (Deutsches Krebsforschungszentrum 2018). Auch hier konnten positive Erfolge erzielt werden durch Yoga und Meditation, so dass die menopausalen Beschwerden gelindert werden konnten (vgl. Cramer, Rabsilber, Lauche, Kümmel & Dobos 2015; Gesamtstudie Yoga Meditation S. 15ff).

4.1.4. Wirkungsweisen bei Asthma

Asthma ist eine chronisch entzündliche Erkrankung der Atemwege, unter der weltweit rund 300 Millionen Betroffene physisch wie auch psychisch leiden. Yoga kann zu Verbesserungen der Lebensqualität und zur Linderung der Krankheitssymptome führen, fanden Forscher von der Chinese University of HongKong heraus. Es sind jedoch noch weitere Studien notwendig (vgl. Yang, Zhong, Mao, u.a.2016; Gesamtstudie Yoga Meditation S. 18).

4.1.5. Wirkungsweisen bei Kopfschmerzen und Migräne

In Deutschland leiden rund 18 Millionen Menschen, die meisten davon sind Frauen, unter Migräne. Sie leiden dann unter presslufthammerartigen Kopfschmerzen und Begleitscheinungen wie Übelkeit, gestörte Sehfähigkeit, Lichtsensibilität und schmerzenden Gliedmaßen. Eine Studie von 2014 zeigte, dass Yoga in Kombination mit herkömmlichen Behandlungen Migräne Attacken in ihrer Häufigkeit und Intensität stark reduzieren kann (Kisan, Sujana, Adoor u.w., 2014). So verbesserte sich die Lebensqualität der Probandinnen drastisch, indem sich die Episoden reduzierten und die Medikation verringert werden konnte. Regelmäßige Bewegung in Form von Yoga und andere Bewegungspraktiken linderten dabei Angstzustände sowie das Schmerz- und Stressempfinden (vgl. Gesamtstudie Yoga Meditation S. 19).

4.2. Wirkungen von Yoga und Meditation bei psychischen Erkrankungen

Amerikanische Wissenschaftler liefern Fakten, dass Yoga bei psychischen Störungen therapeutisch wirksam ist. Selbst ohne begleitende Behandlung mit Psychopharmaka mildert Yoga milde Depressionen und Schlafprobleme. Auch zeigen sich positive Effekte bei Schizophrenie und ADHS, die aber gleichzeitig medikamentös behandelt wurden. Yoga beeinflusst positiv die Produktion von Neurotransmittern, Neigungen zu Entzündungen, Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn sowie oxidativen Stress (vgl. Wissenschaft aktuell, Yoga schärft das Hirn).

So kann von mittleren bis große positive Effekte von Yoga auf störungsspezifische Symptome gesprochen werden. Dies belegen auch die Befunde von der ersten großen deutschen Metaanalyse von 2016.

Meditation weist auch hier eine Wirksamkeit auf, wenn sie in Kombination mit anderen Interventionen wie Psychotherapie stehen. Bei der alleinigen Anwendung von Meditation zeigten sich nur kleine Unterschiede bei Depressionen und Angststörungen im Vergleich mit Patienten, die nicht meditierten (Blank, Perleth, Heidenreich u.a.2018). Meditation bewirkt eine Anreicherung der grauen Substanz im Hippocampus. Dort sind wichtige Funktionen wie das Lernen, Gedächtnisfunktionen sowie die Emotions- und Stressregulation lokalisiert. Bei psychischen Störungen ist die graue Substanz verringert. Meditation hilft die graue Substanz wieder aufzubauen. Weitere Studie aus dem Jahr 2015 belegen, dass durch Meditation die Hirnareale, die für Selbstwahrnehmung und Eigenregulation positiv wirken sowie Gehirnbereiche, die mit Aufmerksamkeit, exekutive Funktionen und Erinnerungsleistungen in Verbindung stehen. So gehen erste Annahmen einher, dass der kognitive Verfall bei älteren Menschen aufgehalten oder ein Aufbau des neuronalen Netzwerkes ermöglicht werden kann.

Gleichermaßen wird angeführt, dass nicht jeder Meditationsstil für jede Erkrankung wirksam ist (vgl. Gesamtstudie Yoga Meditation BYV, S.20/21).

4.2.1. Meditation und Depressionen

Nach der Einschätzung der WHO leiden weltweit ca. 350 Millionen Menschen unter einer Depression. In Deutschland gilt sie als zweithäufigste Volkskrankheit (Bundesministerium für Gesundheit 2018). Eine Studie bestätigt, dass Yoga auch bei einer schweren Depression positive Ergebnisse zeigt und

wie eine medikamentöse Behandlung wirkt. Ebenso zeigt Yoga kombiniert mit Atemübungen, dass die Beschwerden von schweren Depressionen vermindern werden können (Ärzteblatt 2017). Bei leichten unipolaren Depressionen und depressiven Verstimmungen erweist sich Yoga als eine geeignete ergänzende Therapie mit sehr guter Evidenz (Meister&Becker, 2018). Die Wahrscheinlichkeit, dass die Symptome bei Yoga praktizierenden Patienten nachlassen, ist dreimal höher als bei Probanden ohne Yoga (vgl. Cramer u.a. 2013).

Typische Symptome von Depressionen sind die immer wiederkehrenden Gedankenschleifen. Diese lassen sich mit sanften Pranayama sowie Meditation, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen zur Ruhe bringen. So wirken bei Angst und depressiven Schüben diese Techniken, weil sich der Botenstoff GABA im Thalamus erhöht. Der Sympathikus wird reduziert und der Parasympathikus aktiviert. Zudem steigen die antidepressiven Neurotransmitter wie Serotonin, Melatonin und Dopamin an. Hinlänglich erwiesen ist auch die körperliche Bewegung bei den Asanas, die stimmungsaufhellend wirken (vgl. Gesamtstudie Yoga Meditation, S.24).

4.2.2. Wirkungsweisen bei Angststörungen

Laut der Metaanalyse von 2018 hatten die TeilnehmerInnen, die meditierten weniger Angststörungen als jene die dies nicht taten (vgl. Blanck et.al, 2018). So hat besonders der Meditationsstil MBSR bei dieser Erkrankung sehr gute Ergebnisse gezeigt.

4.2.3. Wirkungsweisen bei Suchterkrankungen

Auch hier weist eine Metaanalyse aus dem Jahr 2018 sehr positive Effekte bei der achtsamkeitsbasierten Meditation wie MBSR, insbesondere beim Rauchen auf (Goldberg et al, 2018), (vgl. Gesamtstudie Yoga und Meditation S. 25).

5. Yoga und Meditation als Prävention

- Körperliche Bewegung: Körperorientierte Yoga - Übungsreihen wirken nachhaltig positiv auf die Gesundheit des Bewegungssystems. So sind sie für die Erhaltung des Herzkreislaufsystems, der Motorik und des Muskelaufbaus konzipiert. Bei der Erforschung ihrer Wirkung stellte sich eine deutliche Verbesserung der Wirbelsäulenstabilität heraus. Auch kann einem Flachrücken vorgebeugt werden durch Dehnung der ischiocruralen Muskeln beispielsweise mit der Vorwärtsbeuge. Der Rückenstrecker wurde durch Rückbeugen und durch die Bauchmuskelübungen wie Navasana /Bootsstellung gestärkt. Die Gleichgewichtsfähigkeit werden bei Standwaage, Tänzer oder Baum geschult. So könnten noch weitaus mehr positive körperliche Wirkungen anhand der verschiedenen Asanas aufgezeigt werden. Durch die zunehmenden koordinativen Fähigkeiten und die Beweglichkeit kann in jedem Alter Unfällen vorgebeugt werden (vgl. Yoga Wiki, 2018).
- Studien zum Alterungsprozess zeigen, dass die Anzahl und Länge der Telomere sich durch Yoga und insbesondere durch Meditation verlängern können. Telomere sind Endstücke unserer Chromosomen, die für die Zellteilung verantwortlich sind. Sie schützen das Erbmateriale in den Chromosomen. Mit steigendem Alter verkürzen sich die Telomere. Dies macht sich in den Alterserscheinungen wie Faltenbildung, graue Haare u.a. bemerkbar (vgl. Online Zeitschrift Forschung und Wissen, 2018).

Abschließend sei angemerkt, dass die Prävention die beste Therapie ist. Solange wir beschwerdefrei sind, sollte aktiv vorgebeugt werden. Dabei kann Yoga mit achtsamer Ausübung, professionelle Anleitung und richtiger Einschätzung der eigenen Grenzen dafür bis ins hohe Lebensalter verwendet werden. Bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit und fortgeschrittenem Lebensalter kann Meditation mehr in den Fokus rücken und sowohl auf die Psyche, das Energiesystem und die Physis ausgleichend wirken.

6. Risiken, Grenzen von Yoga und Meditation

Das Gros der Studien kommt zu dem Schluss, dass Yoga eine sichere Übungsform mit vielfältigen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit ist. Das Risiko einer Verletzung liegt nicht höher als bei anderen Sportarten. Dennoch gibt es einige Aspekte zu beachten.

- Die unterschiedlichen Yogastile, die es in einem breiten Angebot gibt, sollten zum Üben passen, damit keine ständige körperliche Überforderung auftritt, die Verletzungsgefahren mit sich bringt. So sind besonders Anfänger gefährdet, weil sie mit einem anderen Körperverständnis kommen und ihr Leistungsverständnis zu hoch ansetzen ist.
- Zudem sollten die Yogakurse von geschultem Personal unterrichtet werden, das die verschiedenen Unterrichtslevel genau kennt, sich der Zielgruppe anpassen kann und auf den einzelnen Teilnehmer individuell eingehen kann.
- Yoga ist kein Leistungssport. Es geht dabei sehr viel weiter, denn neben Flexibilisierung, Entspannung, Atmung und Koordination ist auch wichtig, dass der Teilnehmer sich seines Körpers bewusst wird, indem er immer wieder während der Yogastunde angeleitet wird in ihn hineinzuhorchen und Veränderung wahrzunehmen. Yoga soll in seiner Ganzheit erfahren werden.
- Yoga ist kein Wundermittel oder Allheilmittel. Vorliegende Krankheiten müssen vorab mit dem zuständigen Arzt abgeklärt werden, inwiefern Yoga praktiziert werden kann. Yoga kann sehr oft unterstützend bei der Behandlung wirken, nicht aber jede Krankheit heilen.
- Bei nicht sachgemäßem Praktizieren bzw. Anleiten können bei manchen Asanas Schädigungen auftreten, die dann orthopädischer Behandlung unterliegen. So berichtet der Orthopäde und Yogatherapeut Dr. G. Nesser vor allem im Nacken und Rückenbereich von Verletzungen, die mitunter vom Kopfstand, Schulterstand oder Pflug herrühren, da die Halswirbelsäule überdehnt wurde. Schlimmstenfalls kann hier auch ein Schlaganfall hervorgerufen werden. Die sitzende Vorwärtsbeuge hat ein Verletzungsrisiko im unteren Rücken. Ebenso die Taube, welche jedoch erst im Fortgeschrittenen Kurs gelehrt wird. Schon beim Lotossitz, der meist als Meditationshaltung gilt kann es zu Überbelastung in den Kniegelenken kommen, da der Innenmeniskus chronisch gereizt wird und Einrisse bekommt (vgl. Yoga: Sport -Trend oder wirklich heilsam? NDR Reportage).

Abschließend möchte ich Swami Chidanand Saraswati, einen indischen Meister, zitieren. Er bringt den Begriff Yoga auf den Punkt.

„Yoga macht den Geist beweglich und nicht nur den Körper flexibel. Somit wird der ganze Mensch flexibler...Yoga ist jedoch ein Geschenk. Es lehrt uns darüber hinaus das Leben zu genießen. Es gibt uns den Schlüssel zu unserer eigenen Höhle, wo auch immer die ist. Yoga lehrt uns, uns selbst zu verändern, nicht unsere Religion zu wechseln oder in uralten Lehren nachzugehen. Wir verändern uns, um alle Menschen lieben zu können. Das ist der Schlüssel. Wer Veränderungen lebt, ändert auch die Welt“ (Planet Yoga, Doku).

TEIL III

GEMEINSAMKEITEN UND UNTERSCHIEDE VON BIODANZA UND YOGA

3.1. Einleitung

In diesem Teil meiner Arbeit versuche ich die beiden Systeme miteinander zu vergleichen und dabei Gemeinsamkeiten, Parallelen und Unterschiede heraus zu arbeiten.

Bereits zu Beginn der beiden Ausbildungen zeigten sich sehr erhebliche Unterschiede in deren strukturierten Tagesabläufen. Meine Ausbildung im Yoga absolvierte ich im Ashram. Die Seminare starten frühmorgens und sind über den Tag hindurch getaktet. Es bleibt dabei nicht viel Zeit die Seele baumeln zu lassen. Vor jeder Unterrichtssequenz erfolgt die Abfrage der Anwesenheit. Dabei ist anzumerken, dass Disziplin - Tapas- genannt in einer der für Yoga unumstößlichen Yogaschrift nach Patanjali, eine der wichtigen Verhaltensregeln ist. Während meines Aufenthaltes komme ich hier selten zu allzu privaten Gesprächen, da ich die mir verbleibenden sehr kurzen Pausen zur Regeneration oder zum Ausarbeiten von Yogastunden benötige.

Anders zeigen sich die Ausbildungsseminare von Biodanza. Ausschlafen, sehr „humane“ Anfangszeiten, ein ständiger, kommunikativer Austausch zwischen den Teilnehmern stehen der theoretischen und praktischen Vermittlung von Inhalten in einer ausgewogenen Weise gegenüber.

Obgleich ich die Yoga-Ausbildung als anstrengender empfand fühlte ich mich nach jeder Ausbildungssequenz bei beiden Systemen gleichwohl aufgeladen, inspiriert und voller Tatendrang.

Doch warum absolvieren die Menschen, die meist alle noch berufstätig sind, eine dieser Ausbildungen?

Gehe ich von mir aus, so wurde ich durch das Ausgebranntsein und den Folgeerkrankungen auf diesen Weg gebracht. Unsere Gesellschaft ist sehr schnelllebig geworden. Hektik, Stress sind Attribute, die viele in ihrer Alltagssprache haben. Der Leistungsdruck zeigt sich im beruflichen Feld und weitet sich aber auch im privaten Bereich aus. Termin über Termin steht an. Selbst ein Treffen mit Freunden oder eine sportliche Betätigung werden oft unter dem „noch müssen“ verbucht, so dass die Entspannungsphasen kaum noch eingehalten werden können. Wie allgemein bekannt sind diese für die Gesundheit erheblich wichtig. Wir Menschen werden überrollt oder lassen uns zu sehr überrollen von dem System, das uns umgibt. Doch wirkt in jedem Menschen bewusst oder unbewusst die Sehnsucht nach innerer Ruhe, Ausgeglichenheit. Kurzum sich selbst wieder zu spüren. Es gibt hierfür eine Vielzahl von Möglichkeiten, die beispielsweise mit Yoga und Biodanza erfahrbar gemacht werden können.

3.2. Was verbindet die beiden Personen Rolando Toro und Swami Sivananda miteinander?

Befasst man sich mit deren Biografien so erhält man den Eindruck, dass es sich bei beiden um starke Persönlichkeiten handelt.

Beide hatten das Glück aus wohl situierten Elternhäusern zu stammen, die es ihnen ermöglichen konnten eine entsprechende Schulausbildung mit anschließendem Studium zukommen zu lassen. Somit hatten sie auch entsprechende finanzielle und geistige Mittel, um etwas zu bewegen. Rolando Toro und Swami Sivananda waren beide Mediziner von Beruf und hatten das Wohlergehen, das Heilen der Menschen, sich zum Lebensinhalt gemacht. Ihre Antriebsfedern ließen sie neue Konzepte entwickeln, die auf bereits vorliegenden Erkenntnissen basierten. Toro knüpfte Verbindungen zu Anthropologen, Psychologen, Philosophen, Künstlern und Musikern. Sivananda reaktivierte das alte Ayurveda Wissen und die Vedanta Philosophie und baute sie zu einem neuen anderen Yoga Stil aus. Die erfolgreiche anerkannte weltweite Ausbreitung war die Folge ihrer Konzeptionen. Sivananda reiste nur innerhalb des Subkontinents Indien, jedoch verbreiteten seine Schüler weltweit seine

Lehren. Rolando Toro hatte die Möglichkeit selbst zu reisen und auch bei ihm waren es seine Schüler, die überall auf der Welt Biodanza bekannt machten und immer noch tun. Neben all diesen biografischen Parallelen liegt ein Unterschied in dem Leben der Sexualität beider. Rolando Toro hatte mit mehreren Frauen 16 Kinder. Swami Sivananda war Sannyasin, Mönch. Er behandelte seine Schüler wie seine Kinder.

3.3. Äußere Strukturen bei der Umsetzung

Für die praktische Umsetzung sind feste Strukturen in beiden Systemen vorgegeben. Biodanza gibt eine 90-minütige Tanzeinheit vor, die sogenannte Vivencia. Ihr liegt als Verlauf eine Sinuskurve zugrunde, in der die Tänze in einem Aktivierungsteil und in einem Regressionsteil angeordnet werden. Dazu stehen zirka 250 vorgegebene und festgelegte Übungen und Tänze mit Musiktiteln zur Verfügung. Eine Vivencia wird von dem/der AnleiterIn methodisch und didaktisch vorbereitet. Er bzw. sie hat die Aufgabe die Vivencia auf die Bedürfnisse der Gruppe abzustimmen und bei Grenzüberschreitungen einzelner Teilnehmer einzuschreiten. Die Persönlichkeit der LeiterInnen spielt hier eine entscheidende Rolle, welches „Publikum“ von ihm/ihr angezogen wird. Die Tänzer kommunizieren nonverbal. Um tanzen zu können ist ein großer Raum mit entsprechender Musikanlage notwendig.

Ähnlich verhält es sich im Yoga. Für das Abhalten einer Yogastunde ist ein geeigneter Raum notwendig, in dem sich die Übenden auch wohlfühlen können. Während bei Biodanza ohne Musik keine Vivencia vorstellbar ist, kann bei einer Yogastunde Musik im Sinne von Mantrasingen oder Mantra mit Instrumenten begleiten durchaus anregend sein und mit integriert werden. Der Yogalehrer orientiert sich hier ebenso an der Gruppenstärke und an dem jeweiligen Leistungsniveau. Dabei leitet er verbal mit Demonstrationen an, der Übende spricht hier auch nicht. Auch gibt es Grundregeln für Aufbau und Inhalte in einer Yogastunde, die es zu beachten gilt. Man kann in der von mir gelehrt Tradition auf 84 Asanas zurückgreifen. Dabei kann der Yogalehrer mit Hilfe der Stimme Vertrauen schaffen und durch Körpereinsatz Hilfestellungen geben. Jeder Teilnehmer soll von ihm wertgeschätzt und respektiert werden. Die Devise lautet für ihn: „Teach what you practise and practise what you teach.“ (Vgl Swami Sivananda).

3.4. Das Ganzheitliche Konzept von Swami Svananda und Rolando Torro

Sivananda und Toro sind beide Humanwissenschaftler, die den Menschen in seiner komplexen Ganzheit sehen.

Toro erfasst mit seinem ganzheitlichen System die körperliche und seelische Seite des Menschen. Dabei wird die menschliche Identität berührt, die Lebensenergien geweckt und ein geschützter Raum geschaffen, indem ein sogenanntes Erleben sich freisetzen kann und darf. Dies geschieht, indem man ganz im gegenwärtigen Moment ist. Seine Mittel sind dabei die Musik, die vorgegebenen Bewegungsformen und Tänze und die Begegnungen mit anderen Teilnehmern. Gerade dies ist ein sehr wichtiges Mittel, denn die Gemeinschaft wird als Gebärmutter beschrieben, die Geborgenheit gibt und tiefgehende Prozesse einleiten kann.

In der Zielsetzung sind beide konform. Auch Swami Sivananda zielt auf die Ganzheitlichkeit des Menschen ab. Doch sind seine Mittel andere. Der physische Körper wird durch die Asanas gestärkt und flexibel gemacht, sowie durch gesunde Ernährung und Reinigungsrituale gesund erhalten. Die Psyche kann durch Positives Denken, Meditation, Savasana und Pranayama gestärkt werden. Bei ihm reicht nicht nur die Praxis, sondern auch das Einflechten der Theorie, da er mit dem integralen Yoga andere Yoga Arten mit hinzunimmt. Yoga wird mit anderen in der Gruppe praktiziert, doch finden fast keine Kontakte währenddessen statt. Ziel ist es auch hier, ganz bei sich anzukommen, den Geist zur Ruhe zu bringen und sein Selbst zu spüren. Dabei bedarf das in Gang setzen des inneren energetischen Prozesses nicht unbedingt die Gemeinschaft. Es ist vielmehr als Reaktion im Zusammenhang mit Karma Yoga von Bedeutung, um andere aus dem Herzen heraus zu unterstützen.

So steht die Wirkungsweise des Yogas im Finden der eigenen Harmonie, die aber auch auf die Umwelt wirkt. Hier decken sich Biodanza und Yoga wieder. Denn auch Biodanza sieht die Harmonie nicht nur im Einzelnen, sondern in Beziehung auf alle Wesen und dem gesamten Universum. Beide wollen mit ihrem ganzheitlichen Konzept die gesundheitliche Verbesserung des Individuums und darüber hinaus das Verbreiten dieser friedvollen Harmonie in der Welt. Deshalb beinhalten beide Systeme ein körperorientiertes Konzept mit psychologischer Wirkungsweise auf den Teilnehmer.

3.5. Zielsetzungen bei Biodanza und Yoga

Vergleicht man die jeweiligen Ziele der beiden Systeme, so fällt auf, dass auch hier einige Gemeinsamkeiten vorherrschen.

Biodanza rückt mit dem Aspekt der Integration der menschlichen Potenziale den Menschen in seiner Gesamtheit in den Fokus. Durch das sogenannte integrative Erleben wird der gesunde Teil im Menschen stimuliert. Dabei wird auf zwei Ebenen unterschieden: Alle Facetten der menschlichen Persönlichkeit werden zusammengefasst und der Aspekt der Menschheit als große Familie mit in die Betrachtungsweise genommen. Diese kann mit der Natur verbunden sein, der sogenannten menschlichen Ökologie. Im Yoga können die Übungen helfen, indem sie harmonisierend auf den Menschen wirken. Dabei können Blockaden aufgelöst werden oder die Gesunderhaltung verstärkt werden. Neben den körperlichen Beschwerden wie beispielsweise Nacken- oder Rückenschmerzen führt Yoga zu mehr Vitalität. Die Lebensenergie, das Prana kommt wieder zum Fließen. So machen sich geistige Klarheit, verbesserte Konzentration bemerkbar neben der Stärkung des Immunsystems und dem Abbau der emotionalen Spannungen. Auch beim Yoga stellt der einzelne Mensch eine Verbindung zu allen Menschen und seiner Umwelt her.

So spricht Rolando Toro von der Stimulation der menschlichen Potenziale, die Entfaltung im Einzelnen freisetzen kann. Diese sind mit genetisch gespeichert und werden durch den Prozess aktiviert. Der ganzheitliche Yoga spricht von Erwecken schlafender Fähigkeiten, so dass die Intuition und Kreativität aktiviert werden. Yoga geht noch einen Schritt weiter und spricht vom Eröffnen der Bewusstseinssebene. Hiermit sind Fähigkeiten gemeint, die ins Feinstoffliche gehen wie Telepathie, Hellsichtigkeit, Pranaheilung oder nur das Spüren der Lebensenergien in den Chakren. Auch wird die persönliche Ausstrahlung, das Charisma, ausgeweitet.

Ein sehr wichtiges Ziel, so umschreibt es Toro, ist die biologische Erneuerung, die zur Heilung und Harmonie führt. Auch hier wird die Harmonie nicht nur auf den einzelnen bezogen, sondern um auch eine Beziehung mit unserer Welt zu schaffen. So gibt Biodanza Raum, sich mit den vitalen Instinkten zu verbinden, die durch die Erziehung und durch die „Destruktivität unserer Zivilisation“ verschüttet wurden. Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht, das zu Krankheiten führt. Der Schlüssel zur Heilung liegt darin sich mit diesen zugeschütteten Instinkten wieder zu verbinden. Dabei tauchen Fragen auf die nach Antworten rufen: Wer bin ich? Was möchte ich? Mit wem möchte ich leben?

Yoga gibt auch zur Heilung des Menschen genügend Hinweise. So werden die natürlichen Instinkte erwähnt, die wiederbelebt werden durch sattwige Lebensführung. Das entspricht der gesunden Ernährung, reinen Denkens, wohlwollende Sprache und Umgang mit seinem Gegenüber in Form von allen Wesen. Auch hier ist, wie bereits erwähnt, die Ausrichtung universell, auf die ganze Welt bezogen. Physische und psychische Krankheiten können durch das Praxissystem verbessert werden. Weshalb es Menschen schlecht geht erklärt Yoga durch den karmischen Aspekt, der ein Gesichtspunkt der Vedanta Philosophie ist. Karma bedeutet immer Ursache und Wirkung. Dabei gibt es unterschiedliche Betrachtungsweisen. Der Mensch hat durch sein jetziges Handeln Verantwortung dafür in diesem Leben zu tragen. Aus seinem früheren Leben hat er gleichzeitig Karma abzuarbeiten, was sich mit den Genen vergleichen lässt. Yoga gibt hier Hilfe durch die Betrachtung der Dinge. Ein Schicksalsschlag wird als Lernaufgabe gesehen, um daran zu wachsen oder um sein Leben umzustellen. Ferner kann der Mensch durch sattwige Lebensweise sein Karma verändern. Auch erfährt der Mensch Antworten im Jnana Yoga zu den Fragen: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin

gehe ich?

Biodanza zielt auch auf das existentielle Bewusstsein. Dabei verbindet sich der Mensch mit dem Universum eines anderen Menschen oder taucht ein in das „große Universum“ ein, welches im Regressionsteil einer Vivencia geschehen kann.

Er nimmt seinen eigenen Körperzustand bewusst wahr, indem es zu absichtslosen Liebkosungen kommt. Diese können zielgerichtet, differenziert sein oder undifferenziert sein und somit die Identität auflösen. Toro sieht darin eine Methode der Bindungsunfähigkeit entgegen zu wirken, die auch aus der „Kriegerischen“ Zivilisation kommt.

Das Hauptziel von Yoga ist das Erreichen des überbewussten Zustandes, Samadhi, genannt. Dieser kann durch intensive Meditation, Pranayamatechniken, Gottesverehrung, Dienen am Nächsten erreicht werden.

Yoga geht aber bei der Bewusstseinsänderung vom einzelnen Yoga Praktizierenden aus. Körperliche Berührungen finden nicht statt, da sich der Fokus auf die rein geistige Ebene bezieht. Die oberen Chakren werden aktiviert. Der Körper wird in diesem Zustand nicht mehr wahrgenommen. Was jedoch dem Ansatz von Biodanza ähnelt ist die Verbindung zum Universum, indem man sich in einen Schwebzustand begibt. Bei diesem Prozess wird ein Energiefeld aktiviert, das sich um den einzelnen bildet oder sich auch im Raum und darüber hinaus ausweiten kann.

Das grundlegende Ziel beider Systeme ist jedoch die Gesunderhaltung des Menschen.

Beide Systeme wirken auf das Fließgleichgewicht, der Homöostase, des Nervensystems ein. So kommen Sympatikus, der leistungsfördernde Nerv und der Parasympatikus, der leistungshemmende Nerv in ein ausgewogenes Verhältnis. Der Mensch entspannt und fühlt sich physisch und psychisch in einem Zustand.

Bei Yoga und Biodanza sind vier Systeme in der Homöostase:

Das endokrine System, welches die Hormone zwischen den verschiedenen Organen durch Drüsen in den Blutkreislauf bringen (vgl. Übersicht über das endokrine System).

Dazu gehören auch das neurovegetative Nervensystem mit Sympatikus und Parasympatikus und das Immunsystem. Letzteres stärkt die Abwehrkräfte im Menschen. So funktionieren die äußeren Barrieren, die Schleimhäute, Magensäure, Urin und Haut wie auch bestimmte Signalstoffe und Zellen, die in den Blut- und Lymphbahnen beheimatet sind. Hierzu zählen beispielsweise die weißen Blutkörperchen, auch bekannt unter dem Begriff Fresszellen. Sie sind die Widersacher von Eindringlingen in unserem Körper (vgl. Immunsystem-Ratgeber).

Auch das Limbisch-Hypothalamisches System wird durch die Neurotransmitterausschüttung im Gehirn in ein Gleichgewicht gesetzt. So können die Botenstoffe oder auch Neurotransmitter genannt an die Synapsen der Nervenzellen andocken. Sie beeinflussen die geistige Leistungsfähigkeit, Lernfähigkeit, das Gedächtnis und die Emotionen eines Menschen. An dieser Stelle sind einige bekannte Neurotransmitter und ihre Funktionen zu nennen: Dopamin, der im Mandelkern zuständig ist für Ängste oder Motivationsmangel. Serotonin, der Trauer oder Depressionen beheben kann. Adrenalin mit Sitz im Hippocampus, der für das Aggressionspotenzial zuständig ist und die Endorphine, die das Glücksgefühl steuern. Der bereits erläuterte Neurotransmitter GABA ist sozusagen der Gegenpol zu diesen Botenstoffen. Er bringt Entspannung, so dass die Synapsen nicht ständig in Höchstleistung sind (vgl. Neurotransmitter - Die wichtigsten Botenstoffe im Überblick).

Yoga erklärt auch anhand der Trainingslehre die positiven Auswirkungen der körperlichen Aktivität. Der Körper erfährt stetig einen Trainingsreiz, so dass die Muskeln sich weiterentwickeln können. Durch diese Hyperkompensation reagiert der Körper auf zukünftige Anforderungen. Aufgrund des anaeroben Trainings benötigt man im Yoga wenig Regenerationszeiten. Zwischen anstrengenden Asanas sind immer wieder Entspannungsphasen eingebaut, so dass es zu keinen Erschöpfungssymptomen kommt.

Biodanza ist keine Therapie, auch wenn die gesundheitsfördernden und therapeutischen Aspekte für Körper und Psyche international wissenschaftlich nachgewiesen sind. Es werden keine Traumata oder andere negative Erlebnisse in den Fokus gerückt. Eine Ausnahme sehe ich jedoch im Minotaurus

Projekt, das psychotherapeutische Wirkungsweisen in der Gruppe hat.

Auch Yoga kann keine psychotherapeutische Behandlung ersetzen. Es gibt eine Ausrichtung der Psychologische Yoga, der bei psychischen Problemen Linderung durch die Anwendung spezifischer Affirmationen, Pranayamaübungen oder Meditationsformen verschaffen kann. Zur Begleitung von psychischen Behandlungen lässt sich Yoga daher sehr gut einsetzen.

3.6. Wirkungsweisen der Methoden und Theoretischen Konzepte

Die Methoden und theoretische Grundlagen von Biodanza und Yoga sind in ihrer Konzeption unterschiedlich ausgerichtet. Sie weisen jedoch auch hier viele Gemeinsamkeiten in ihrer Wirksamkeit auf.

Beide vitalisieren den Menschen und wie oben beschrieben werden die körperlichen und geistigen Systeme aktiviert und ins Gleichgewicht gebracht. Der Mensch fühlt sich ausgeglichen und leistungsfähig. Er kann im Leben mit Offenheit und Neugier und Flexibilität gestalten oder auch transformieren.

Ein wesentlicher Unterschied liegt in der Sexualität. Toro spricht hier vom Körper als Quelle der Freude und Genussfähigkeit. Die Verbindung mit einem anderen Menschen während einer Vivencia drückt sich mitunter durch Körperlichkeit aus und kann Heilung bewirken. Dieser Ansatz ist dem ganzheitlichen Yoga fremd. Die Verbindung mit einem anderen Menschen während einer Yogaeinheit geschieht rein auf der energetischen Herzesebene und oder im Unterstützen eines anderen Menschen, welches das Karma Yoga beinhaltet. Der Begriff Tantra fließt hier auch mit ein. Doch greifen die Yogis nur auf das weiße Tantra zurück, indem es um energetische Arbeit geht, die die oberen Chakren zu aktivieren. Dabei soll der Astralkörper gereinigt werden und die Kundalini, die kreative Urkraft im unteren Chakra erweckt werden. Die Yogis sprechen bei der Sexualkraft auch von der stärksten Urkraft, die es aber zu kontrollieren gilt, um sein ganzes Leben unter Kontrolle zu bringen. Sexualität wird jedoch im Zusammenleben des Menschen mit seinem Partner anerkannt und gilt als Kama, Sinnesbefriedigung und emotionales Grundbedürfnis. Yoga besagt nicht, ein Leben als Mönch oder Asket zu führen. Yoga soll vielmehr in das tägliche Leben integriert werden. Dies ist in der Mahabharata, bzw. in der Bhagavad Gita eines der philosophischen Systeme festgehalten.

Eine Grundfrage beschäftigt beide Systeme: Wie kann der Mensch verantwortungsvoll mit unserer Erde umgehen?

Toro erklärt dies mit seinem Biozentrischen Prinzip, in dem er Leben in den Mittelpunkt stellt und von der Heiligkeit des Lebens spricht. Der Mensch ist Teil des Ganzen und Teil des Universums. Somit ist der Mensch auch mit der Natur verbunden. Sein Umgang mit ihr ist bewusst und respektvoll. Die Mutter Erde soll bewahrt werden. Toro spricht hier von der menschlichen Ökologie.

Auch hier sind die Anschauungen konform. Yoga sieht den Menschen im universellen Gesamtzusammenhang. Alles ist mit allem verbunden bis in das kleinste Atom. Sivananda gab hierfür einen Vergleich zu einer Pranayamaübung:

„Du atmest die Luft ein und aus. Dabei haben vor dir bereits viele genau dieses Sauerstoffatom eingeatmet. Du bist mit allen hier verbunden...“ (Swami Sivananda, Parabeln).

Dies ist die Hauptaussage der Vedanta Philosophie. Indem jeder Mensch in seinem Handeln ein Gleichgewicht bewahrt beeinflusst er positiv alle Wesen und unser System darüber hinaus. Der ganzheitliche Yoga weist eine Philosophie für das Gemeinwohl auf, indem jedem Wesen gegenüber friedvoll entgegengetreten wird und jegliche Gewalt abgelehnt wird. Jeffrey Armstrong, ein amerikanischer Yogalehrer, der in Indien Vorträge über die vedische Philosophie gibt sagt hierzu ergänzend: *„Wir können den Planeten heilen, indem wir zusammenarbeiten und uns gegenseitig respektieren. Das ist seit jeher Teil der indischen Philosophie“* (vgl. Planet Yoga, Doku).

Voraussetzung dafür ist die Liebesfähigkeit. Diese wird beispielsweise bei Biodanza in der Erlebnislinie Affektivität gefördert, angeknüpft an die altruistische Liebe, die in jedem Menschen angelegt ist. Dafür findet man bei Biodanza auch den Begriff „Ethik des Herzens“. Während der Vivencia werden Empathie, Wertschätzung und Empfindsamkeit angesprochen und angeregt. In den Gruppenprozessen entsteht ein mit Liebe angereichertes Energiefeld, indem sich der Teilnehmer geborgen fühlen kann. Der Prozess der affektiven Integration kann hier in einem geschützten Raum stattfinden. Dabei bedarf es andere Menschen die als Medium agieren und somit Prozesse anregen. Aber darüber hinaus soll diese Erfahrung mit in den Alltag genommen und kultiviert werden. Biodanza ist insgesamt gesehen keine Insel. Nein, Biodanza möchte angebahntes und aufgedecktes Potenzial zur Anwendung im Leben jedes Einzelnen bringen.

Auch im Yoga wird auf unterschiedliche Art und Weise die Liebe erfahrbar gemacht. Mit Hilfe von Affirmationen während der Asanas kann der Übende die Liebe in sein Herz fließen lassen. Sich selbst zu lieben, zu schätzen und anzunehmen ist ein dabei ein Ziel. Aber auch alle anderen Wesen zu lieben und die Energie zu ihnen fließen zu lassen beinhaltet es. So gibt es Mediationen wie beispielsweise „Die Liebende Güte Mediation“ von Aya Khema einer buddhistischen Nonne, die explizit dies erfahrbar macht. Im Yoga gibt es nicht die körperliche Verbindung zum anderen Übenden. Jeder Teilnehmer praktiziert für sich in der Gemeinschaft.

Der Integrale Yoga bewirkt mit Bhakti Yoga, dass die Menschen ihre Herzen öffnen und ihre Liebesfähigkeit zeigen können. Es wird das Wohlwollen gegenüber aller Leben entwickelt. Sie wirkt auf der Gefühlsebene und versteht sich als Gegenpol zur rationalen Welt. Die innere Grundhaltung ist das bedingungslose Vertrauen in etwas Höheres. Hier geht Yoga einen Schritt weiter und spricht von der Liebe zum Göttlichen, die allumfassende Liebe. Jedoch steht es jedem frei zu definieren was das Göttliche für ihn bedeutet.

Im Vergleich zwischen Biodanza und Yoga tut sich hier ein wesentlicher Unterschied auf. Rolando Toro entlehnte zwar Begriffe aus der fernöstlichen Welt wie beispielsweise in den Tänzen Yin/Yang oder aus dem Hinduismus mit Shiva, Brahma, Vishnu. Doch sind sie nicht in einem religiösen Kontext anzusehen. Er beinhaltet keine Elemente von Religion, andere Lebensweisheiten, Moral-Anschauungen, Esoterik jeglicher Art und sieht sich auch nicht in Konkurrenz zu diesen. Auch ist der Begriff „Engel“ nicht im religiösen Kontext zu sehen. So spricht Biodanza von einem kosmischen Bewusstsein, das bedeutet, dass alles aus einem entstanden ist. Toro gibt hierzu den Vergleich, dass wir Menschen Kinder der Sterne sind und somit unsere Zellen aus demselben Sternenstaub entstanden. Auch Yoga versteht sich nicht als Religion. Der säkulare Yoga ist vielmehr eine Gruppe von Übungen mit dem Ziel zu mehr Einheit und Harmonie zu führen und um die Gesundheit zu stärken. Dies kann als Therapie oder auch als Prävention praktiziert werden. Im spirituellen Yoga ist Yoga eine Praxis um in die Tiefe der Seele zu gelangen und um sich mit dem Göttlichen zu verbinden. Das kann jedoch ohne konkrete religiöse Grundlage geübt werden oder es kann mit verschiedenen Religionen verbunden sein. Ein indischer Meister Svaddhalu Ranade belegt dies mit einer Metapher:

„Jeder Mensch ist bewusst und unbewusst auf der Suche nach dem Göttlichen. In der indischen Tradition gibt es ein Gleichnis vom Moschusochsen, der seinen Duft wahrnimmt, losrennt, sucht, stehen bleibt und ihn wieder riecht. Er sucht die Quelle. Bis er schließlich erkennt, dass die Essenz, die Quelle in ihm selbst ist.“ (Planet Yoga- Doku).

Der spirituelle Yoga spricht in der Vedanta Philosophie hingegen in diesem Zusammenhang vom göttlichen Bewusstsein, dem Brahman. Der Mensch ist dann verbunden mit der Weltenseele, dem reinen kosmischen Bewusstsein. Das zu erreichen ist das Ziel und führt zu Samadhi, zur Erleuchtung. Brahman ist nicht fassbar, ist absolut und nicht vorstellbar für den Menschen, weshalb er sich an die Götter wendet. So steht im Bhakti Yoga die Verbundenheit mit Gott im Mittelpunkt. Im Karma Yoga kann der Mensch durch das selbstlose Dienen sein Ego und Buddhi, der Intellekt, minimiert werden, um das göttliche Bewusstsein ganz aus dem Herzen zu erfahren. Alle diese Wege führen dazu, um das Brahman für einen kurzen Moment erfahren zu können.

Yoga und Biodanza beinhalten auch Erfahrungen mit transzendtem Charakter. Als Transzendenz

bezeichnet man etwas, was über den physischen Körper und über das Begriffsvermögen hinausgeht. Der Körper und die Psyche sind nicht mehr spürbar und ein Gefühl der Weite, des Schwebens macht sich breit. Es ist ein Zustand im Hier und Jetzt und vermittelt vollkommene Harmonie. Es ist überall und stellt auch eine Verbindung zum Universum her.

Toro spricht hier von dem Mysterium des Lebens. Es ist der biologische Ursprung und zielt auf das Eins werden mit der Ganzheit des Lebens. So finden sich bei Biodanza viele Tänze, die den Menschen in Ekstase, sprich in Verbindung mit der Außenwelt führt, um das Gefühl der Brüderlichkeit zu erzeugen. Der Gegenpart ist die Intase, in dem sich der Mensch in einem Schwebzustand befindet und dabei in das Gefühl von Zeitlosigkeit und in die Ewigkeit eintaucht. Rolando Toro erklärt, dass die Kraft der Bewusstseinsweiterung zu wirken beginnt, wenn man zu schaudern anfängt oder ein Pulsieren im Körper spürt.

Genau hier setzt auch die Transzendenzerfahrung im Yoga an. Das Kribbeln, Pulsieren wird als zirkulierende Lebensenergie, das Prana, deklariert. Besonders der Kundalini Yoga weist solche Erfahrungen auf wie auch die Meditationen. So können auch hier innere und äußere Erfahrungen gemacht werden. Bei einer Meditation kann der Teilnehmer tief nach innen gehen. Hingegen kann bei einem Menschen, der physisch gesehen wird, auch Kontakt zu seinem Herzen aufgenommen werden. Dies ist bei der Energiearbeit im Yoga möglich.

So finden sich viele Tänze bei Biodanza, die Parallelen zum Yoga aufweisen. Ich möchte an dieser Stelle einige Beispiele aufführen:

-Die archetypische Geste „Hocke – Verbindung mit dem Ursprünglichen“:

Diese Haltung erinnert an archaische Arbeiten wie das manuelle Bestellen des Feldes mit den Händen oder das Zubereiten von Essen. „Auf organischer und physiologischer Ebene erinnert sie an die Haltung des Wasserlassens, Defäkierens und der natürlichen Geburt“ (vgl. Ausbildungsmaterialien 2012, S. 171).

So gibt es die „Hocke“ im Yoga als Asana. Sie wird in einer Schwangerschaft Yogastunde für die Geburtsvorbereitung gelehrt. Ebenso im Yin Yoga als Übung um die Hüften zu öffnen und den unteren Rücken zu entspannen.

- Geste der Zeitlosigkeit

Diese Position steht für das Erleben der Ewigkeit. Wahrnehmen einer Zeit ohne Grenzen und Dauer. Hier wird explizit auf Yoga verwiesen (vgl. Ausbildungsmaterialien 2012, S.170) .

Es ist vergleichbar mit der Meditationshaltung im Yoga. Auch hier wird eine Zentrierung des Geistes geschaffen, um sich mit der universellen Kraft zu verbinden.

- Geste des Fließens/Schweben im Fruchtwasser

Die Geste steht für die Rückkehr zum Ursprung des Lebens, „ zum undifferenzierten Stadium der pränatalen Periode...“ (Vgl. Ausbildungsmaterialien 2012, S.172).

Die Stellung des Kindes (Garbhasana) oder auch Embryo genannt, wirkt geistig ebenso. Diese Stellung nimmt der Embryo im Mutterleib ein. Diese Asana entwickelt Urvertrauen, Demut sowie die Fähigkeit loszulassen.

- Geste des Magnetismus

Mit zugewandten Händen ohne Berührung versuchen hier die Teilnehmer die magnetische Energie zu spüren und durch Vergrößerung oder Verkleinerung des Abstandes zwischen ihnen damit zu experimentieren (Vgl. Ausbildungsmaterialien 2012, S.178).

Diese Energetisierung ist mit Gegenstand von Yoga. Sie entsteht und wird sensibilisiert, sublimiert und zu der sogenannten Ojas Energie ausgebaut. Durch die täglichen Pranayama Übungen lässt sich diese verfeinern. Auch führt das bewusste Reinigen und Aufladen der Chakren zu einer Fähigkeit feinstoffliche Energien immer besser zu erspüren.

-Lichttaufe

Dieser Tanz zielt auf das Übertragen des eigenen Lichtes auf einen anderen. Es ähnelt dem Handauflegen. Das Licht symbolisiert das Gefühl von Freundlichkeit, der Liebe und Großzügigkeit (vgl. Ausbildungsmaterialien 2012, S.102)

Im Yoga gibt es für die Weitergabe des Lichtes eine Zeremonie, das sich Arati nennt. Hier wird mithilfe einer Öllampe oder Kerze das heilige Licht im Raum geschwenkt, damit sich dieser mit Lichtenergie füllen kann. Jeder Teilnehmer streicht gestisch das Licht über den gesamten Körper. Der Geist soll somit gereinigt werden. Es ist ein Symbol der Ehrerbietung, um das Wohlwollen, den Frieden und die Liebe in die ganze Welt zu schicken.

- Tänze von Shiva, Vishnu und Brahma

Hier werden die Eigenschaften und Aufgaben der Trinität von den hinduistischen Hauptgöttern beschrieben und dazu eine genaue Anleitung zur Bewegung gegeben. Auch ist der Hinweis enthalten, dass in jedem Menschen diese drei archetypischen Komponenten enthalten sind (vgl. Ausbildungsmaterialien 2012, S.134).

Die Vedanta Philosophie im Yoga beinhaltet jedoch noch eine Vielzahl Götter und Göttinnen. Darauf habe ich mich im vorhergehenden Kapitel II bereits bezogen.

- Archetypische Gesten

Die archetypischen Gesten gehören nach Carl Gustav Jung zum kollektiven Unbewussten. Jede Geste hat eine tiefe psychologische Bedeutung. Sie sind neben dem hinduistischen Repertoire, auch aus den ägyptischen und griechisch-römischen Kulturen entnommen. Biodanza zielt mit den archetypischen Gesten darauf ab sie zu kultivieren und im Menschen zu mobilisieren. In dem sogenannten zellulären Psychismus ist eine innere Weisheit als Gedächtnis in den Organen und Zellen angelegt. Sie ermöglicht es uns durch tiefe Öffnungen zu unserem Unbewussten vorzustoßen und Lebenspanzerungen aufzubrechen. In den archetypischen Gesten verbindet der Mensch sich mit sich selbst, mit den anderen und mit dem Universum. Hierin liegt auch eine Brücke zur Spiritualität.

Im Yoga wird das Unbewusste nach C.G. Jung als unterhalb der Bewusstseinschwelle definiert und mit dem Begriff Unterbewusstsein beschrieben. Auch hier wird der Geist nach der Vedanta Philosophie in drei Teile eingeteilt. Der Geist oder auch Intellekt, Buddhi genannt, der denkt und alles Bewusste verarbeitet. Das Unterbewusstsein, Chitta, mit seinen Wünschen und auch Erfahrungen, Samskaras, aus dem jetzigen und früheren Leben, sowie auch die traumatischen Erfahrungen, Albträume. Der dritte Teil ist das Überbewusstsein, das ein außergewöhnlicher Bewusstseinszustand ist, eine Erfahrung von Verbundenheit, Freude und Inspiration.

Der Mensch hat nicht nur ein individuelles Unterbewusstsein, sondern auch ein kollektives Unterbewusstsein. Mit diesem ist der Mensch mit allem verbunden. So können durch eine Sensibilisierung im Yoga, Schwingungen in der Umwelt wahrgenommen werden. Diese Effekte findet man dann bei Telepathie, Hellsichtigkeit und Hellfühligkeit. Ein weiterer Gedanke, der an das Kollektive Unterbewusste anknüpft ist die Tatsache, dass der Einzelne mittels Gedanken auf die Umwelt einwirken kann. Yoga besagt hier, wie wichtig es ist friedliebende Gedanken in die Welt zu schicken, denn darin liegt auch die Hoffnung Hass zu neutralisieren (vgl. Yogawiki, Unterbewusstsein).

Es haben sich nun einige Gemeinsamkeiten aber auch Unterschiede gegenüberstellen lassen. So lässt sich abschließend festhalten, dass gerade die Transzendenz das entscheidende Bindeglied zwischen Yoga und Biodanza ist. Der gravierende Unterschied zeigt sich für mich im Erleben der Lebensfreude. Im Yoga ist es eher ein verinnerlichtes ruhiges friedvolles Strahlen, das sich durch die verschiedenen Methoden zeigt. Ganz anders verhält es sich bei Biodanza, das dieses Gefühl zwar auch auftauchen lässt, mitunter aber den Teilnehmer in ein erotisches powervolles Erleben führt und die Lebenskräfte durcheinander wirbelt. Wie ich eingangs bereits erwähnt habe, sind diese zwei Aspekte für mich persönlich eine wunderbare Bereicherung für meine jetzige Lebensgestaltung.

Es gäbe noch weitaus mehr Gegenüberstellungen. Diese Tatsache hat mich dazu bewogen, den Versuch zu starten im Teil IV dazu Vivencias zu erstellen. Dabei möchte ich u.a. die Wirkungsweisen von Asanas und die Eigenschaften der hinduistischen Göttern mit Tänzen von Biodanza verknüpfen.

IV. PRAKTISCHER TEIL

Der nun letzte Teil meiner Monografie zielt auf die Ausarbeitung von Vivencias ab. Darin möchte ich versuchen praktische Verbindungen zwischen den beiden Systemen Biodanza und Yoga herzustellen. Diese beziehen sich auf die von mir bereits in Teil III beschriebenen inhaltlichen Gemeinsamkeiten. Es sind nunmehr eine Einzelvivencia und drei Zyklen entstanden, bei denen ich immer Teil 1 ausgearbeitet habe. Die darauf folgenden Teile beschreibe ich nur kurz, denn sie sollen als Ausblick für mein zukünftiges Schaffen als Biodanza Anleiterin verstanden werden.

Bei der Ausarbeitung der Vivencias ging ich von Teilnehmern mit einem gewissen Maß an Biodanza Erfahrung aus, denn sie beinhalten teilweise sehr tiefgehende Tänze.

Des Weiteren basieren zwei der drei Zyklen auf Kenntnisse aus der Yoga Praxis. Für mich stellt sich dies als Experiment dar, welches ich hoffe in meiner Praxis zukünftig umsetzen zu können. Da ich mich mit dem Gedanken trage Yoga zu unterrichten sehe ich hier eine Möglichkeit Interessierte, vielleicht auch bereits Biodanza Erfahrene, mit dieser Thematik vertraut zu machen.

Die ersten beiden Themen sind für Teilnehmer gedacht, die mit Biodanza vertraut sind, jedoch keinerlei Yoga Kenntnisse haben. Eine Vivencia trägt den Titel „Love flow“. Inhaltlich habe ich mich mit dem Thema der Liebe auseinander gesetzt. Biodanza sowie Yoga basieren darauf: Die Liebe des Menschen zu sich selbst, zu den anderen in unterschiedlichen Formen, die Liebe aber auch zur Natur und darüber hinaus. Die Liebe soll in die Welt getragen werden, so der Grundtenor beider Systeme. Im Yoga steht hierfür u.a. Bhakti Yoga und Karma Yoga. Bei Biodanza ist es das Biozentrische Prinzip.

Bei dem nächsten Thema „Reise in die Hinduistische Götterwelt“ handelt es sich um einen Zyklus. Die Teilnehmer müssen auch hier keinerlei Kenntnisse über Hinduismus mitbringen. Durch die verbale Anleitung werden die einzelnen Götter vorgestellt und der Tänzer in eine Götterwelt entführt. Dabei lernen sie die verschiedenen Eigenschaften kennen, die für die einzelnen Götter stehen. Zugleich wird ihnen die hinduistische religiöse Sichtweise nahegebracht, die beinhaltet, dass in jedem Mensch diese göttlichen Aspekte mit unterschiedlicher Wirkungsweise angelegt sind.

Der Zyklus bezieht sich auf die Trimurtis, deren Tänze bei Biodanza genau beschrieben sind. Somit nimmt Biodanza die Betrachtung der Vedanta Philosophie aus dem Yoga auf. Brahman manifestiert das Göttliche in der Dreigestalt der Trimurtis. Brahman geht in die Welt und lässt durch seine Götter die Welt erschöpfen, erhalten und zerstören.

Dabei führt die erste Vivencia zur Schlüsselübung „Tanz des Brahmas“ hin. Diese Vivencia wurde von mir ausgearbeitet. Darauf folgen „Tanz des Vishnus“ und „Tanz des Shivas“.

Die nun folgenden zwei Zyklen sind für Teilnehmer gedacht, die neben Biodanza auch Yoga regelmäßig praktizieren oder bereits auf Erfahrungen mit Yoga zurückblicken können. Bei beiden sind sowohl der praktische und spirituelle Yoga von Bedeutung.

Mit dem Zyklus „Yogische Vivencias“ möchte ich Tanzinhalte von Biodanza mit den geistigen und energetischen Wirkungsweisen verschiedener Asanas verknüpfen. Im Yoga gibt es eine Vielzahl von Asanas, die meist immer Tieren zugeordnet sind. So habe ich hier ein unerschöpfliches Reservoir an Übungen, auf welche ich zurückgreifen kann. Dabei baue ich die Vivencias aufeinander auf, sodass sich eine Steigerung in der Transzendenz herbeiführen lässt. Deshalb habe ich folgende Schlüsselübungen für die Vivencias gewählt:

Teil 1 Archetypische Geste Leichtigkeit/Weitsicht - Dinge von oben zu betrachten,

Teil 2 Archetypische Geste des sich Gebens - Hingabe und Selbstlosigkeit,

Teil 3 Archetypische Geste des Fließens / Urvertrauen schaffen,

Teil 4 Archetypische Geste des zeitlosen Erlebens.

Der letzte Zyklus „Dein Weg - dein Ziel“ stellt eine Verbindung zum spirituellem Weg des Yoga her. Dahinter verbergen sich zwei philosophische Modelle: 7 Bhumikas aus Yoga Vasistha und 8 Ashtangas nach Patanjali aus Yoga Sutra. Beide Systeme haben das Ziel den Aspiranten zu Moksha, der Befreiung, zu führen.

In den Tänzen der archetypischen Gesten wird in der Rubrik des Kodex III ebenso im Tanz Geste der Erleuchtung der Zustand der Erleuchtung angestrebt.

Somit gliedere ich diesen aufbauenden Zyklus wie folgt:

Teil 1 Archetypische Geste des Magnetismus -Wahrnehmung der magnetischen Energiearbeit,

Teil 2 Archetypische Geste der Verbindung von Himmel und Erde,

Teil 3 Archetypische Geste der Erhebung,

Teil 4 Archetypische Geste der Erleuchtung.

	EL Affektivität EL Sexualität Yoga: Bhakti Yoga Karma Yoga			<u>LOVE FLOW – DIE LIEBE FINDET SICH ÜBERALL</u> Gedicht: Ein bisschen Liebe kann wie ein Tropfen Wasser sein, der der Blume die Kraft gibt sich wieder aufzurichten				
	Tanz	Musiktitel	Interpret	Ansage		Ansage - WER	Vortan -zen	Sozial- form
1	Anfangskreis	Love of my life 3:52	Margarethe Menezes	Begrüßung, Thema - Gedicht Bewusstes Ankommen mit Ritual : Hände aufs Herz – re hält Blume – li gießt sie- re weiterreichen mit Augenkontakt				KU
2	Gehen mit Leichtigkeit/ Fröhliches Gehen S.29	I´sing in the rain 3:40	Frank Sinatra	Einladung zu einer Reise mit der Liebe Freude zur Natur Freude verspüren bei jeglicher Wetterlage <i>Natürliches Gehen mit Synergie, Aufmerksamkeit am Erleben von Freude am Gehen durch Aufnahme der Musik im Körper, in den Schritten und im Herzen</i>			x	A
3	Rhythmische Koordination im Paar mit Abstand S.38 Gehen mit Freude im Paar	One love 2:50	Bob Marley	Gemeinsam durchs Leben gehen Gemeinsamen Weg gestalten, gemeinsam Projekte angehen, in der Gemeinschaft leben, immer wieder unterschiedlichen Menschen begegnen, kennenlernen, dabei kreativ sein, Genuss in der Beziehung entdecken			x	PA

				<i>Partnerwechsel ansagen</i>				
4	Spiel: Den Luftballon in der Luft halten SK 9 = alte Fassung	99 Luftballons 3:56	Nena	Die spielerische Seite der Liebe Leichtigkeit, Spaß, Freude in der Gemeinschaft Übung für 4er/5er GA Vorstellung eines imaginären/realen Luftballons GA bewegt sich mit dem Ball frei durch den Raum achtet mit viel Achtsamkeit, dass er nicht platzt oder auf den Boden fällt. Achtsamkeit innerhalb der Gruppe stimulieren	Luftballons		X	GA 5er/4er
5	Spiel Zug SK S.38	Circo marimbondo 2:45	Milton Nascimento	Die Liebe mit der Kraft der spielerischen Sexualität, dem Eros Zug bilden, Teilnehmer trommeln sich auf den Rücken des Vordermanns im Rhythmus zur Musik. Beim Signal „Drehen!“ drehen sich alle um und trommeln auf dem Rücken des neuen Vordermanns				
6	Tanz im Paar S. 212 mit dem Feuer	Libertango 2:58	Astor Piazzolla	Das Feuer entfachen, halten intensivieren freie Gestaltung mit gegenseitigen und gemeinsamen Initiativen, Dialog auf allen Ebene schaffen: Ausdruck, Tempo, Distnaz, Spontanität, Sensibilität			x	
7	<i>Tanz des Feuers, Ausdruckstanz S.207</i>	<i>Bamboleo 3:26 3x</i>	<i>Gipsy Kings</i>	<i>Zur Liebe gehört das Feuer, die Kraft zu ungeahnter Form aufzulaufen.</i> <i>Sei in der Liebe zu einem Menschen oder sei es wenn das Herz für eine Sache brennt.</i> <i>Feuer ist das Lebendigste, das Hellste, das Wärmste, die Leidenschaft</i> <i>3 Personen, einer in der Mitte, die anderen feuern an</i>	<i>Höhepkt.</i>		<i>x</i>	<i>3er GA</i>
8	Langsames genussvolles Gehen S.28	Les yeux ouverts 3:35	Beautiful South	Genuss im Augenblick mit sich selbst Bewegung – Erleben der Verführung im Gehen			x	A
9	Melodische Synchronisation im	Smile	Nathalie Cole	Die Liebe als Bindeglied für eine nonverbale			x	PA

	Paar S.40	3:15		Kommunikation Affektive Kommunikation mit dem anderen durch die Melodie				
10	Streicheln der eigenen Hände S. 109	In a sentimental mood 4:19	Duke Ellington	Tiefe Verbindung zu sich selbst zärtlich, genussvolle sensible Berührungen, mit sich selbst in emotionalen Kontakt gehen <i>Am Boden sitzen oder liegen</i>			x	A
11	Streicheln des Rückens zu dritt S.105	Tamba Taja 3:01 3x	Fafa de Belem	Affektive Fürsorge/Schutz und Genuss Liebkosungen zu empfangen <i>Ein TL liegt am Boden und wird von den Partner am Rücken sanft gestreichelt, geschlossene Augen Keine Massage Am Ende der Übung wird der Liegende gedreht und hingesezt, damit er in einer Haltung des Umarmens gehalten werden kann.</i>	SÜ		x	3er GA
12	Ökologisches Nest S.124	If I could 7:01	Nathalie Cole	Vertrauen in das Universum, Geborgenheit undifferenzierter Kontakt, Herdentrieb, Archetyp des Clans archaische Erfahrung (Wärme, Schutz, Halt, Ernährung, Nähe, Ruhe in der Kindheit) <i>Auf dem Boden ausruhen in 6er GA geschlossene Augen</i>				GA
13	I. Aktivierung	I'm sailing 4:20	Rod Steward	Aktivierung zu zweit, zu viert				PA
14	II. Aktivierung	Nobody does it better 3:44	Carly Simon	Verbindung mit anderen GA				GA
15	Abschlusskreis	We are the world 7:05	Michael Jackson	Gemeinsames Feiern Die Liebe in uns in die Welt tragen =Biozentrischer Gedanke „Möge die Liebe, die wir teilen sich aufschwingen und um die ganze Erde fliegen und jeder Seele unsere Freude schenken.“ Ende der gemeinsamen Reise, Danke, Zitat des Songs: We are the world				KU

Zyklus: Trimurtis - Reise in die hinduistische Götterwelt

TEIL 1: Verbinden mit dem Unendlichen : Tanz des Brahma (SÜ)

EL: Kreativität, Transzendenz

	Tanz	Musiktitel	Interpret	Ansage			Vortan-zen	Sozial-form
1	BD: Anfangskreis	He Shiva Shankara 5:47	Nina Hagen	Einstimmung, Begrüßung „He Shiva Shankara“ Bedeutung erklären: - Glück und Wohlergehen verschaffen, Gutes, Segen bringen - Shankara war ein bedeutender Vendata Meister = Ritual zur Verbindung: Kurze Kopfverneigung und Handhaltung am Herzen zum rechten Nachbarn beide Hände hinführen als Geste den Segen, das Gute zu bringen				KU
2	BD: Gehen mit Leichtigkeit	On my way 3:41	Phil Collins	Thema vorstellen – Sich auf die Reise begeben Sich auf eine Reise zu den hinduistischen Göttern begeben, deren Aspekte /Tugenden in jedem von uns wirken. Natürliches Gehen mit Synergie Aufmerksamkeit auf Erleben der Freude im Gehen Musik im Körper, Herzen, in den Schritten			x	EA
3	BD: Rhythmische Koordination im Paar S.38 Y: Hanuman – der Affengott	Na na hey hey 3:38	Jeronimo	Kommunikation - Anpassung In Koordination mit einer anderen Person gehen und dabei Rhythmus und gegenseitigen Einklang aufrechterhalten. Entwicklung der Fähigkeit sich einem anderen Menschen anzupassen, erfordert auch Kreativität, um nicht im Chaos zu enden. Geht mit einer kindlichen Naivität in die Welt,			x	PA

	Inkarnation von Shiva war großer Held hat Affenkörper			zeigt sich einfach in seinem Denken, voller Hingabe für den anderen Menschen, Leben im Dienst von Rama, kräftig, mutig, tapfer, übermenschliche Stärke				
4	BD: Spiel Elefant SK S.29 Y: Ganesha	O passo do elefantinho 2:18	Trio Esperanca	Kommunikation, Glück, Spaß Austausch von Kontakt, Genuss, Kommunikation (Tuch als Abstandhalter) Gemütlichkeit, Ruhe, Sorglosigkeit, Glücksbringer, Ausräumen von Hindernissen, beliebtester Gott in Indien			x	GA4er
5	BD: Rhythmischer Tanz S.44 (Element Erde) Y: Durga	Voodoo Child 3:49	Angelique Kidjo	Erdverbundenheit, Ursprung- Mütterlichkeit Körperliche Wahrnehmung des Körpers Anregung der rhythmischen Fähigkeit durch die audio- motorische Integration Mütterlichkeit, Mutter des Universums, Erdverbundenheit, Stärke, kämpferische Schirmherrin, Göttin des Schutzes /Tröstes			x	EA
6	BD:: Kreativer Tanz S.50 Y: Subrahmanya	Jailhouse Rock 3:18	Blues Brothers	Power, jugendliche Kraft Bewegung im Hier und Jetzt erschaffen öffnet Freiheitsräume Jugendlichkeit, siegesreich, besiegt das Negative, Kraft, trägt Speer, Pfauenschweif			x	EA
7	BD: Tanz des Chaos S.152 Y: Kali	Tsunami Chaos 5:43	Gabrielle Roth	Mut zum Chaos, zur Dunkelheit/ Intimität mit dem Chaos eingehen Weg vom Chaos zur Ordnung =Kreativer Weg Mut haben eine Intimität mit dem Chaos einzugehen. Sich mit den Lebenskräften vertraut machen. Der TL tanzt und lässt sich im Chaos in einen Tanz sinken, bei dem die Kräfte ihn verlassen können und er in eine Dunkelheit hineinfällt. Göttin der Zerstörung, mysteriöse Göttin, tief, erschreckend, wild, Totenkopfketten, tanzt auf Shiva in einem See von Blut.	Höhe- pkt		x	EA

				stehen dafür, dass es aus ihr hinausfließt. In diesem Sinne steht L. auch für das Fließen, es heißt auch das uneigennützig Dienen.				
10	Eutonie der Hände S.80 ??????????? Inteniver! Eutonischer Kreis S.82 Y: Bestreben der hinduistischen Götter	If I know a song of Africa 2:12 Bilitis 4:37	John Barry Georghe Zamphir	Gemeinsame Harmonie erfahren Beide TL legen die Handflächen aneinander. Beginnen zu tanzen. Suchen nach einer gemeinsamen Harmonie. Kreative Veränderungen werden geschaffen. Wiedererlangen von der Fähigkeit Beziehungen einzugehen. Beruhen auf Gegenseitigkeit, ohne dominanten oder unterworfenen Part einzunehmen. TL bilden Kreis und berühren mit den Zeigefingern die Zeigefinger der re und li Nachbarn. Geschlossene Augen Übung= fließender Kreis Vermittlung der Vorstellung einer glücklichen und harmonischen Gemeinschaft von Menschen Steigerung der Koordination und der Harmonie zwischen den TL der Gruppe Zwischen den Göttern und Göttinnen zeigt sich in deren Geschichten, dass sie bestrebt sind sich in Harmonie zu zeigen und das Zeitliche zu verbinden. Die Gottheiten sind immer in unserem Leben allgegenwärtig, ebenso ein allgemeines Wertesystem zu schaffen.				PA
11	BD: Tanz des Brahma S.139	Heaven and hell 3:45 2x	Vangelis	Verbinden mit dem Unendlichen -Hinführung: Geschichte von der Schaffung der Welt -Erklären der Abfolge des Tanzes / Gestik: 1.Haltung der Identität (Berghaltung) Musik: Hände nach vorne strecken als Geste des Entgegennehmens, zur Brust führen (Herz), Augen schließen, Kopf hängt in Haltung des Ausruhens	SÜ		x	PA

	Y:Brahma			2.Augen öffnen sich Blick nach re und li im gesamten Raum herumblicken 3.Ausholende kreisförmige Bewegung des re Arms und Hand Blick folgt Hand, Hand wieder zum Herzen, Dasselbe mit li Arm, nach und nach wird die Geste immer weiter bis auch der Raum hinter dem TL durch den Blick mit eingeschlossen wird. 4.Ausgangsposition Brahama legt beide gefüllte Hände zum Herzen = Geschaffenes ins Herz/Atman nehmen Schreitet zum Partner =Vishnu und übergibt ihm die Fülle 5.Ausgangspos. einnehmen Füße zus, Kopf leicht geneigt und Augen geschlossen Ziel: Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten Geste der Großzügigkeit Erschaffen und die eigenen Früchte dem Leben anbieten Erlangen des erweiterten Bewusstseins 4 Gesichter in vier Himmelsrichtungen: = 4 Veden, ganzes Wissen, Naturgesetze, physische Schöpfung, Kreativität Mythos: aus goldenem Ei geboren, aus Lotusblume geboren, der dem Nabel Vishnus entsprach				
12	BD: Netz der Verbundenheit S. 119	The mystic dance 3:54	EL HADRA	Halbtrance, undifferenzierter Kontakt geschlossene Augen, Verbindung über Auflegen der Hände/Finger auf die Schultern anderer, wiegen in Syntonie in der Gruppe. Erleben von Halbtrance, Affektivität, regressive Integration, symbolischer Charakter des mütterlichen Uterus. Entstehen eines Gemeinschaftsgefühls Zustand der Anonymität, zufälliger Kontakt,				KU

				wenig Kontakt- Rand der Gruppe Stabilisiert die Achsen im inneren System und verleiht dem Körper das Gleichgewicht auf zwei Beinen.				
13	BD: 1. Aktivierung Y: Krishna	Krishna Das bis 3:07	Baba Hanuman	Herauskommen aus tiefem Regressionszustand, Verbindung mit einem Partner 8. Inkarnation von Vishnu göttliche Ordnung herstellen erstellt in Bhagavad Gita einen Kodex für richtiges Verhalten im Leben Flötenspiel = Klang der Seele Flöte= Leerwerden vom Egoismus				EA/PA
14	BD: 2. Aktivierung Y: Rama	My sweet Lord 5:31	Religare	Verbindung mit Kleingruppen 7. Inkarnation von Vishnu Rechtschaffenheit Gerechtigkeit in der Welt herstellen Bogen bedeutet Dämonen besiegen, das Gute beschützen				3er/4er GA
15	BD: Abschlusskreis	Heal the world 6:25	Michael Jackson	Wir kehren zurück in unsere Welt in das Hier und Jetzt, feiern uns und tragen den Frieden hinaus in die Welt. Heal the world!				KU

Zyklus: „Yogische“ Vivencia
(Tänze von Biodanza mit geistigen Wirkungen (Affirmationen) verschiedener Asanas verknüpfen)

TEIL 1: Dinge von oben betrachten – Weitsicht (SÜ)

EL: Vitalität, Transzendenz

	Tanz	Musiktitel	Interpret	Ansage			Vortan-zen	Sozial-form
1	Begrüßung Y: Savasana Ankommen, zur Ruhe kommen, sich sammeln BD:Anfangskreis	Earth Song 6:46	Michael Jackson	<u>Ankommen</u> Verbindung mit Mutter Erde, sprudelnde Quellen erwärmen den ganzen Körper - Body scanning OM : Augen öffnen und mit jedem TL Kontakt aufnehmen Namaste- Ich verneige mich vor dem Göttlichen in dir- Und verbinde mich mit dir. Zeremonie- Einheit einer menschlichen Gemeinschaft affektive Kommunikation				KU
2	BD: Physiologisches Gehen S.26 Y: Sonnengruß – Surya Namaskara	Maniac 4:04	Michael Sembello	<u>Mobilisieren des Körpers</u> Stabilisieren des natürlichen Muskeltonus der Beine, Beckens.... Krümmung der WS wiederherstellen Veränderung des Stoffwechsels Funktion des urogenitalen und des kardiorespiratorischen Bereiches Verstärken des Selbstvertrauens energetisierend, belebend, alle Muskeln aktivierend, Herz-Kreislaufsystem ankurbeln, Dehnung des Körpers			x	EA
3	BD: Rhythmische Koordination im Paar S.38 Y: Dreieck - Trikonasana	Un mot 3.49	Rhany	Sich für das Leben öffnen Offen sein , Fähigkeit sich auf einen anderen Menschen einzustellen (Tuch = Verbindungsglied) Ins Leben schreiten, für alles geöffnet sein, seine Sichtweise bereichern, indem man nach rechts und links schaut.			x	PA - Wechsel

5	BD Spiel - Kleines Boot SK S. 22 Y: Boot - Navasana	O Bicho solto 4:08	Gera Samba	Gemeinsam in einem Boot Hingabe, Vertrauen, Koordination, Rhythmus fördern Gemeinsam im Boot sitzen Kommunikation, Willen, Durchhaltevermögen			x	PA
4	BD: Synergischer Sprung S. 47 Y: Heuschrecke - Shalabhasana	La vie en Rose 7:26	Grace Jones	Sprungkraft im Leben haben Stimulieren der Integration der Bewegung, sich mit kleinen Sprüngen fortbewegen, natürl. Synergie zwischen den Armen und Beinen Sprungkraft sammeln, Durchhaltevermögen haben, Das Leben macht Spaß, sich dynamisch fühlen			x	KU
6	Tanz der Intensität S. 52 Y: Schildkröte - Kurmasana	El Tango Roxanne 4:44	Various	Radikalisierung unserer Fähigkeiten und nach innen gehen (Mit dieser Kraft /Stärkung zu Weitsicht =SÜ gelangen.) „Ich neige mich nach innen“ im etymologischen Sinn, Normative Erziehung löscht Ausdruckskraft, Rückeroberung unseres Reichtums: Intensität fühlen, Intensität sich geben, Intensität ausdrücken, ausgehend vom Augenblick, sich der Musik hingeben. Intensive Bewegung ist nicht Synonym für viel Bewegung: Berücksichtigung der Autoregulation bei Müdigkeit Bewegungen zu reduzieren, ohne die Intensität zu verringern. Hilft die Sinne und den Geist nach innen zu richten. Erweckt die Kundalini, öffnet die feinstoffliche WS, aktiviert die Chakras in der WS, harmonisiert das Sonnengeflecht, hilft die nach außen strömenden Pranaströme nach innen zu lenken, so dass sie regeneriert werden.	Höchster Pkt-		x	EA

7	Transzendente Begegnung S.98 Y: Rad - Chakrasana	Heart 2:58	Two steps from	Bereitschaft zu epiphanischer Nähe offene Haltung, große Bereitschaft zu Nähe, TL treffen sich mit den Blicken, Erleben der Verbindung durch den Blick gewinnt an Intensität bevor man in eine Umarmung verschmilzt. Begegnung ist eine bedingungslose Bereitschaft sich voll und ganz einzulassen. Starke Herzensöffnung mit einem Gefühl der Verbindung mit dem Göttlichen (bei Fortgeschrittenen)			x	PA
8	Segmentübung Hals S.85 Y: Nackenübungen/Energetisierung des Nackens	Oh my love 2:45	John Lennon	Sich gehen lassen / Halbtrance mit entspanntem Hals Kopf langsam/sanft kreisen (keine Dehnung nach hinten!!), Augen geschlossen, Mund halb geöffnet Entspannung der Nackenmuskulatur Stimulation des Parasympathikus, Herbeiführung eines Zustandes von Halbtrance, Lösung der Spannungen um Augen, Mund, Gesichtsmuskulatur Stärkung und Entspannung von Halsmuskeln			x	EA
9	Atemtanz S. 67 Y: Pranayama	She 4:05	Gheorge Zemphir	Verbindung zu sich selbst schaffen sich sensibilisieren, den natürlichen Rhythmus seiner Atmung wahrnehmen, entspanntes Stehen, geschlossene Augen, Arme mit sensiblen Bewegungen zum eigene natürlichen Atemrhythmus bewegen, Gesten fallen exakt mit Ein-und Ausatmen zusammen Den Geist/Gedanken zur Ruhe bringen der Atem ist mit seinen unzähligen Atemübungen ein Medium dazu			X	EA

10	BD: Archtet. Geste Leichtigkeit -Tanz des Reihers S.133 Y: Krähe- Kakasana	Abrahams 3:21	Vangelis	Weitsicht entwickeln Wir fliegen und schauen unser Leben aus einer höheren Perspektive an. Wo soll es hingehen? Was befindet sich hinter dem Horizont? Erfahrung mit der Leichtigkeit, Symbol Luft. Lernen Dinge von oben zu betrachten. Schwierigkeiten sind nicht mehr so bedrohlich, Situation in Gesamtheit erfassen, Schweben über den Dingen, erhabene Vogelperspektive Betrachten der Mikrokosmos aus Sicht des Makrokosmos Gleichgewicht Frei sein wie ein Vogel. Gleichgewicht, Willenskraft entwickeln, wirkt aktivierend und harmonisierend	SÜ		x	EA
11	Netz der Verbundenheit S. 119 Y: Savasanna	I (gekürzt) 10:47	Klaus Wiese Mystic Dance	Undifferenzierter Kontakt/Trance geschlossene Augen, TL nimmt Zustand der Anonymität ein, leichter Trancezustand, Symbol für mütterlichen Uterus, TL bilden zuerst Achse /Mitte des Kreises und beginnen sich zur Musik zu wiegen. Die Flügel des Reihers können auf die Schultern der TL gelegt werden Y: Loslassen aller Dinge, voller Vertrauen sein, neue Kraft durch Entspannung erhalten, Abbau von Stresshormonen, Anregen von Immunsystem, Transzendierung des Körperbewusstseins				KU
12	BD: I. Aktivierung S.19 Y: Drehsitz - Matsyendrasana	End title You are... 3:54	John Barry	Erlangen des Identitätsbewusstseins Langsame Aktivierung Aufstehen, Verbindung mit einem TL Zurückschauen auf den Lebensweg Mit Aufrichtigkeit, Stolz und Flexibilität finde ich meinen Lebensweg				EA/ PA

				Ich kommuniziere mit anderen und bleibe meinen Idealen treu.				
13	BD II. Aktivierung S.19 Y: Bogen - Dhanurasana	Vivir sin aire 4:53	Maria	Sich mit der Realität wieder verbinden Äußere Realität mit Bewusstseinszustand vereinbaren vermehrtes Aktivieren, Kontakt zu mehr TL, Gruppe Verbindungen schaffen Für Neues offen sein, leistungsfähig sein				3er/4er GA
14	BD Kreis des Feierns S.22 Y: Savasana	Just say yes 4:50	Osho	Gefühle der Verbundenheit und Glücks Gefühl der Verbundenheit, glücklicher Abschied, Feiern Zustand voll Glück und Wärme genießen Lasse alles Erfahrene in ich hineinfließen				KU

Zyklus: „DEIN WEG – DEIN ZIEL“

(Verbindung der Tänze mit dem spirituellen Weg im Yoga, dem 2 Modelle zugrunde liegen: 7 Bhumikas und 8 Asthangas)

TEIL 1: Wahrnehmung von magnetischer Energie

EL: Vitalität + Transzendenz

Es gibt nur einen Weg, welcher der richtige für dich ist, deinen eigenen!

	Tanz	Musiktitel	Interpret	Ansage			Vortan-zen	Sozial-form
1	Anfangskreis	Knocking on heavens door 6:14	Bryan Ferris	Hinführung - Einstimmung Innere Reise: Meditation Sich mit der Erde verbinden Augen geschlossen, atme und lasse los, gehe in die Vorstellung als du ankamst, welche Gefühle waren gegenwärtig.... Atme tief, öffne deine Augen und schaue in den Kreis, mit welch wunderbaren Menschen du deinen Weg gehst. Du bist mit einem gemeinsamen Band – dem Weg des Yoga- verknüpft.				KU
2	Fröhliches Gehen S. 29	Priscilla 3:34	Village People	Dein Weg Y: Subheccha – Aufbruch/Suche nach der Wahrheit began in dem Moment, indem du dich für das regelmäßige Praktizieren von Yoga entschieden hast. Spüre nochmals in dich hinein, welches Glücksgefühl es vtl. ausgelöst hat. Nimm diese Freude mit in den nächsten Tanz des Gehens alleine und erlebe eine Freude beim Gehen mit der Musik in den Schritten, im Körper und im Herzen.			x	EA

3	Rhythmische Koordination im Paar S.38	When you smile 3:44	Roberta Flack	Begegnungen mit Menschen Y: Yamas – Regeln im Umgang mit Menschen die denselben Weg/Ziel haben, sich gegenseitig unterstützen, die mir ans Herz wachsen, mit denen ich lache, mit denen ich nicht immer eins bin, und die Bekanntschaften, die auch wechseln. Es ist ein Tanz zu zweit....			X	PA
4	Spiel zur Vitalität Türen öffnen und durchschreiten	Pink Panther 2:28	The Fabulous Ventures	Grenzen überschreiten Y: Vicarana Weg finden, Innenschau betreiben, Praktizieren, Guru- Lehrer Unterweisung Während des Praktizierens kommen immer wieder neue Situationen auf dich zu, die Mut erfordern, um deine Grenzen zu überschreiten. Es werden dann auf deinem Weg neue Türen aufgestoßen. Blicke bei diesem Spiel mit deinem Partner hinter diese viele verschiedenen Türen, vtl. auch Tore und schau was sich dahinter verbirgt.			x	PA
5	Kreativer Ausdruck S.50 Tunnel anfeuernd	I am so excited 5:01	Pointer Sisters	Stärkung/ Selbstvertrauen gewinnen Y: Vairagya – Mut sich von Mustern zu lösen Sat- Sampat Tikisa- Duldungskraft Snaddha- Vertrauen Sama – Gleichmut Uparato- Vermeiden Es gibt viele Situationen auf deinem Weg, die für dich aufregend sind, die dich vielleicht verunsichern, bei denen du jedoch in der Gemeinschaft Stärkung / Zuspruch erfährst.			x	Tunnel
6	Gehen mit Entschlossenheit S.28	What a feeling 3:55	Flashdance	Entschlossenheit Innere Kraft und Überzeugung Y: Tanu Manasa – Entschlossen sein zu praktizieren Spüre deine Entschlossenheit, die Ausdruck deiner Kraft ist	Höchstes Pkt		X	EA

				und dich dein Ziel angehen und verwirklichen lässt. Bejahe dieses Verwirklichen deiner Wünsche. Das ist ein Tanz allein. Du gehst stramm mit zielgerichtetem Blick, geradlinig. Gehe ein paar Schritte, sei ganz bei dir , atme...				
7	Motorische Integration der 3 Zentren S. 92	Hijo de la luna 4:29	Sarah Brightman	Verbindung zu mir selbst herstellen Y: Yamas Zufriedenheit, innere Reinheit Einheit vom Denken, Fühlen und Handeln (existenzielle Kohärenz) Einheit und Harmonie erleben, Auflösung von Stress, Mobilität aller Körpersegmente durch Leichtigkeit der Bewegung, Tanzbewegungen zur Musik sind wellenförmig und gehen vom Becken aus (langsames Kreisen des Beckens), erfassen nach und nach die anderen Zentren (Brust, Kopf, Beine, Arme), Augen öffnet			x	EA
8	Begegnung über Hände und Blicke S.96	Evening falls 3:49	Enya	Schaffen eines Gefühles der Zusammengehörigkeit und Friedvollem Y:Sattvapatti: Spüren von innerem Frieden durch sattwige Lebensweise TL bewegen sich langsam durch den Raum, Begegnung mit einem TL, aufeinander zugehen, sich an den Händen nehmen, in die Augen schauen, Abschiedsgeste			x	PA
9	Freier Tanz des Fließens S.75	Silk Road 5:18	Kitaro	Energetisierung, magnetische Spannung aufbauen Y:Padriyahara: Taschenlampe nach innen richten Vorbereitung auf Magnetismus, Bewegungen in langsamer und kontinuierlicher Form			x	EA

				Steigerung und Erneuerung der vitalen Energie, Stimulation des eigenen bipolaren Magnetismus Stehend ausgeführte Tanzbewegungen, langsame harmonische Bewegungen von Beinen und Körper, Leichtigkeit im OberkörpersLeichtigkeit im Oberkörpers Ziel: Grazie, Harmonie und Schwerelosigkeit tanzen				
10	Geste des Magnetismus S.178	A way 3:31	Vangelis	<u>Energetische Verbindung eingehen</u> <u>Y: Prana / Lebensenergie spüren</u> Feinstofflicher Körper – Suskshma Sharia Im Stehen nähern sich zart die Hände in pulsierenden Bewegungen zueinander. Suche nach der Wahrnehmung der magnetischen Energie zwischen den beiden Händen. Die Augen sind offen und folgen der Bewegung der Hände.	SÜ		X	PA
11	Netz der Verbundenheit S.119	Pastorale 3:48	Secret garden	Auflösen der individuellen Identität Y:Padarthabhavani – Anhaftungslosigkeit tiefer Zustand der Regression, fühlen des Puls des Lebens, undifferenzierter Kontakt, geschlossene Augen, zufälliger Kontakt mit den anderen				GA
12	I. Aktivierung	Breathe 2:46	Pink Floyd	Identitätsbewusstsein wieder erlangen Atme tief, richte deinen Geist ins Außen, Tanz mit sich selbst , Finde einen Partner.				EA PA
13	II. Aktivierung	Shy Boy 3:29	Kathie Melua	Verbindet euch mit einem weiteren Paar. Es sollen Kreise gebildet werden.				GA
14	Abschlusskreis	Let the sunshine 4:49	Aquarius Hair	<u>Ankommen im Hier und Jetzt</u> <u>Feiern</u> Finde dich im Abschlusskreis ein und verbindet euch. Feiern einer gemeinsamen Reise.				KU

Quellenverzeichnis

Berufsverband – BIODANZA AUSTRIA, Rolando Toro
<https://www.biodanza-austria.net/biodanza/rolando-toro/>

Berufsverband – BIODANZA AUSTRIA, Erlebnislinien
<https://www.biodanza-austria.net/ueber-biodanza/erlebnislinien>

Bildungsgesundheit, mentale Arbeitsmedizin, Biodanza als Intervention, Die Belastung tanzen?
<https://www.bildungsgesundheit.de/Publikationen/Biodanza-als-Intervention-4.pdf>

Biodanza in Bassum, Anton B. Vogel Biodanza macht glücklich
https://www.biodanza-bssum.de/?page_id=102

Biodanza in Bassum, Anton B. Vogel, Forschung zu den Wirkungen von Biodanza – Dr. Markus Stück- Tanz mit dem Chaos
<https://biodanza-bassum.de/?page-Id=157>

Biodanza.com, Auszug aus der Vorlesung des 1. Europäischen Symposiums von Biodanza 2005
<https://www.biodanza.com/biodanza/Literaturfiles/die7kraeftevonbiodanza.pdf>

Biodanza.com, Auszug aus der Vorlesung des 1. Europäischen Symposiums von Biodanza 2005
<https://biodanza.com/biodanza/LITERATURfiles/dasbiozentrischeprinzip.pdf>

Biodanza.com, Biodanza macht glücklich, Roland Rottenfuß
<https://www.biodanza.com/biodanza/Literaturfiles/Biodanzamachtgluecklich.pdf>

Biodanza Dance of Life Process, MC Arrieta
<https://www.biodanza.de/biodanza/>

Biodanza Dance of Life Process, MC Arrieta, Erlebnislinien in Biodanza
<https://www.biodanza.pl/biodanza/erlebnislinien>

Biodanza Dance of Life Process, MC Arrieta, Das Biozentrische Prinzip
<https://www.biodanza.pl/biodanza/biozentrisches-prinzip>

Biodanza Dance of Life Process, MC Arrieta, Ziele von Biodanza
<https://www.biodanza.de/biodanza/ziele-von-biodanza/>

Biodanza Dance of Life Process, MC Arrieta, Practice of Biodanza
<https://www.biodanza.pl/biodanza/practice-biodanza>

Biodanza Koblenz, Die sieben Wandlungskräfte
<https://www.biodanza-koblenz.de/biodanza-die-7-wandlungskraefte/>

Biodanza Kolibri, Isabel Alcantara, Der Begründer: Rolando Toro
<https://www.biodanza-kolibri.de/ueber-biodanza/der-begruender-rolando-toro>

Biodanza Kolibri, Isabel Alcantara, Ablauf einer Session – Biodanza Kolibri
<https://www.biodanza-kolibri.de/ueber-biodanza/ablauf-einer-session/>

Biodanza Kolibri, Isabel Alcantara, Fünf Aspekte

<https://www.biodanza-kolibri.de/ueber-biodanza/aspekte-von-biodanza>

Biodanza Leipzig, Flyer Biodanza Lehrer Ausbildung-Ansicht-2017.pdf

[http://biodanza-leipzig.de/flyerBiodanzaLehrerAusbildung Absicht 2017.pdf](http://biodanza-leipzig.de/flyerBiodanzaLehrerAusbildungAbsicht2017.pdf)

Biodanza – just Biodanza– die Antwort – Information

<https://just-biodanza.info/start/biodanza/>

Biodanza Manju Waltraud Pöllmann

<http://www.biodnaza.com/biodnaza/Biodanza.html>

Biodanza Schule Bayern in München – Adriana Pinto

<https://www.adriana-biodanza.de/biodanza/>

Biodanza Wien, Tanz der Erlebens, Rechte und linke Großhirnmeisphäre

<https://www.biodanza-wien.at/info/rechte-und-linkegroshirnhemisphere/>

Biodanza-Tanz des Lebens, Koblenz, Reinhilde Bode, Philosophie und Wirkungen

<https://www.biodanza-koblenz.de/philosophie-wirkungen/>

Biodanza-Tanz des Lebens, Koblenz, Reinhilde Bode, Erleben als Methode

<https://www.biodanza-koblenz.de/biodnaza-tanz-des-lebens/>

Neurotransmitter-Die wichtigsten Botenstoffe im Überblick, <https://www.brain-effekt.com/Magazin/neurotransmitter>

Deutsche Biodanza Gesellschaft, Was ist Biodanza, Rolando Roro Araneda

<https://deutschebiodanzagesellschaft.de/biodanza/>

Gedankenwelt, Die Theorie des Unbewussten nach Sigmund Freud

<https://gedankenwelt.de/die-theorie-des-unbewussten-nach-sigmund-freud/>

Immunsystem-ratgeber, Unser Immunsystem <https://www.immunsystem-ratgeber.com/index.html>

Kindergartenpädagogik, Piagets Theorie der kognitiven Entwicklung

<https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/1226>

Langpapers, 1979 Kurt Lewins Feldtheorie

<https://www.langpapers.org/pap1/1979-03lewinfeldtheorie.htm>

Power of life dance, Saarbrücken, Lebensfreude fühlen, tanzen und erleben – Die 12 Archetypen

<https://www.power-of-life-sb.de/die-12-archetypen/>

Psychologie Guide, Carl Gustav Jung entdeckte das kollektive Unbewusstsein

<https://www.psychologie-guide-de/carl-gustav-jung.html>

Spiegel der Wissenschaften, Gesamtdarstellung einer psychologisch-medizinischen Biodanza-Forschungskonzeption nach Marcus Stück, Alejandra Villegas

<https://www.biodanza-online.de/media/PDF/spiegelderwissenschaften.pdf>

Tänze des Lebens, Lamia Ute Kriener, Biodanza – Was ist Biodanza, woher kommt es und was erwartet mich?

<https://www.taenze-des-lebens.de/biodanza>

Übersicht über das endokrine System, <https://www.msdmanuals.com>

Wikipedia – Biodanza

<https://de.wikipedia.org/wiki/Biodanza>

Wikipedia – Biodanza, Forschungen

<https://de.wikipedia.org/wiki/Biodanza>

Wikipedia Feldtheorie Psychologie Kurt Lewins

[https://de.wikipedia.org/wiki/Feldtheorie-\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Feldtheorie-(Psychologie))

Wege.org., Was ist Biodanza? Biozentrisches Prinzip und theoretisches Modell

<https://www.wege.org/biodanza.html>

Quellenhinweise Yoga

Neurotransmitter-Die wichtigsten Botenstoffe im Überblick, <https://www.brain-effekt.com/Magazin/neurotransmitter>

Immunsystem-ratgeber, Unser Immunsystem <https://www.immunsystem-ratgeber.com/index.html>

maiLAB, Saadet, Yoga wissenschaftlich geprüft, <https://www.youtube.com/watch?v=4ksufBoeZm8>

NDR-Reportage, Yoga: Sport-Trend oder wirklich heilsam?
<https://www.youtube.com/watch?v=M4KzYz1Uz3s>

Planet Yoga (Doku) YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=MWubB7ol94>

Quarks, Das Phänomen Yoga: Plötzlich machen 300 Millionen Menschen den Down Dog,
<https://www.youtube.com/watch?v=WJA4CpBiMxM>

Gesamtstudie Yoga Meditation BYV, https://www.yoga-vidya-vidya.de/fileadmin/download/pdf/Yoga_Vidya_Gesamt/Studie_Meditation_BYV_gesamt.pdf

Online Zeitschrift Forschung und Wissen ,2018, <https://www.forschung-und-wissen.de>

Übersicht über das endokrine System, <https://www.msdmanuals.com>

Welten – Saga – Die Schätze Indiens – ZDFmediathek, <https://www.zdf.de/dokumentation/terre-x/welten-saga-mit-christopher-clark-dieschaetze-indiens-100.html>

Wissenschaft aktuell, Yoga schärft das Hirn, https://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Yoga_schaerft_das_Hirn_1771015589160.html

Yoga: Ruf der Stille – Dokumentation von NZZ Format 2009 – YouTube,
<https://www.youtube.com/watch?v=0-h-FSUKjXs>

Yoga: Sport -Trend oder wirklich heilsam? (NDR Reportage),
<https://www.youtube.com/watch?v=M4KzYz1Uz3s>

Yoga -Yogawiki, Brahma, <https://wiki.yoga-vidya.de/Brahma>

Yoga -Yogawiki, Durga, <https://wiki.yoga-vidya.de/Durga>

Yoga -Yogawiki, Fundament der Gesundheit,<https://wiki.yoga-vidya.de/Gesundheit>

Yoga -Yogawiki, Ganzheitlicher Yoga – Yogawiki) [https://wiki.yoga-vidya.de/Ganzheitlicher Yoga](https://wiki.yoga-vidya.de/Ganzheitlicher%20Yoga)

Yoga -Yogawiki, Hatha – Yoga, [https://wiki.yoga-vidya.de/Hatha Yoga](https://wiki.yoga-vidya.de/Hatha%20Yoga)

Yoga -Yogawiki, Herkunft, <https://wiki.yoga-vidya.de/Herkunft>

Yoga- Yoga wiki, Positives Denken, [https://wiki.yoga-vidya.de/Positives Denken](https://wiki.yoga-vidya.de/Positives%20Denken)

Yoga -Yogawiki, Richtungen des Hinduismus,<https://wiki.yoga-vidya.de/Hinduismus>

Yoga -Yogawiki, Subrahmanya , <https://wiki.yoga-vidya.de/Subrahmanya>

Yoga -Yogawiki, Surya Namaskara, [https://wiki.yoga-vidya.de/Surya namaskara](https://wiki.yoga-vidya.de/Surya%20namaskara)

Yoga - Yogawiki, Sita, <https://wiki.yoga-vidya.de/Sita>

Yogawiki, Unterbewusstsein <https://wiki.yoga-vidya.de/Unterbewusstsein>

Yoga -Yogawiki, Vishnu, [https://wiki.yoga-vidya.de/ Vishnu](https://wiki.yoga-vidya.de/Vishnu)

Yoga -Yogawiki, Vedanta, <https://wiki.yoga-vidya.de/Vedanta>

Yoga - Yogawiki, weitere Yogastile, <https://wiki.yoga-vidya.de/Yoga>

Yoga - Yogawiki, Yogawege nach Swami Sivananda) <https://wiki.yoga-vidya.de/Yoga>

Literaturverzeichnis

-Archetypische Gesten in Bildern, Ausbildungsunterlagen Biodanza Mitte

- Ausbildungsmodul System Rolando Toro, Ars Magna, Biodanza Mitte, Biodanzaschule Stuttgart, Barbara Schlender & Erhard Söhner
- Ausbildungsmodul System Rolando Toro, Vitales Unbewusste und Biozentrisches Prinzip Biodanza Mitte, Biodanzaschule Stuttgart, Barbara Schlender & Erhard Söhner
- Ausbildungsmodul System Rolando Toro, Psychologische Aspekte von Biodanza , Biodanza Mitte, Biodanzaschule Stuttgart, Barbara Schlender & Erhard Söhner
- Ausbildungsmodul System Rolando Toro, Mythische und Philosophische Hintergründe von Biodanza, Biodanza Mitte, Biodanzaschule Stuttgart, Barbara Schlender & Erhard Söhner

Ausbildungsmodul System Rolando Toro, Kontakt und Zärtlichkeit, Biodanza Mitte, Biodanzaschule Stuttgart, Barbara Schlender & Erhard Söhner

- Ausbildungsmodul System Rolando Toro, Biozentrische Erziehung, Biodanza Mitte, Biodanzaschule Stuttgart, Barbara Schlender & Erhard Söhner
- Ausbildungsmodul System Rolando Toro, Die Erlebnislinie Affektivität, Biodanza Mitte, Biodanzaschule Stuttgart, Barbara Schlender & Erhard Söhner
- Ausbildungsmodul System Rolando Toro, Die Erlebnislinie Kreativität, Biodanza Mitte, Biodanzaschule Stuttgart, Barbara Schlender & Erhard Söhner
-

Ausbildungsmaterialien Deutsche Ausgabe 2012, Offizielle Liste der Übungen, Anleitungen und dazu gehörenden Musikstücke, Biodanza Mitte

-
- Marcus Stück: Neue Wege: Yoga und Biodanza in der Stressreduktion für Lehrer. Schibri-Verlag, Berlin u.a. 2008
- Rolando Toro Araneda, Biodanza, Tinto Verlag, 2. Auflage 2016
- Rolando Toro: Das System Biodanza, Tinto Verlag, 2010

Literaturhinweise Yoga

Autobiografie von Swami Sivananda, Yoga Vidya Verlag EAN 9783943376180

Berufsverband der Yoga Vidya lehrer/innen e.v., Yogalehrer Handbuch, 18.Auflage 2018

Kirtan, Mantras und Liedertexte zum Singen mit Übersetzungen und Erläuterungen, Yoga Vidya Verlag, 17. Auflage

Sukarev Bretz, Die Bhagavad-Gita für Menschen von heute, Yoga Vidya Verlag, EAN 9783943376098

Sukarev Bretz, Das Yoga Vidya Asana-Buch, Yoga Vidya Verlag, EAN 9783931854485

Sukadev Bretz Karma und Reinkarnation, Yoga Vidya Verlag, EAN 9783922477914

Sukarev Bretz, Swami Sivananda -Ein moderner Heiliger-

Swami Sivananda, Autobiografie, Yoga Vidya Verlag, EAN 9783943376180

Swami Sivananda, Inspiration & Weisheit für Menschen von heute

Swami Sivananda, Parabeln, Yoga Vidya Verlag, EAN 9783931854270

Swami Vishnudevananda, Das Große illustrierte Yogabuch, Aurum Verlag

Yoga Vidya, Das große Hatha Yoga Buch, Yoga Vidya Verlag, EAN 9783943376166

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die Arbeit selbstständig und nur mit den angegebenen Quellen und Hilfsmitteln angefertigt habe und dass alle Stellen, die aus anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, eindeutig unter Angabe der Quellen als Entlehnungen kenntlich gemacht worden sind.

Ort, Datum

Vor- und Zuname