



Prozess- begleitender Yoga

Die Weisheit des Medizinrads integrieren

Wir alle befinden uns auf einem Weg. Wohin jedoch soll uns dieser Weg führen? Es ist viel einfacher und zugleich herausfordernder, gemeinsam einen Teil des Weges zu gehen, offen zu sein für Neues und dieses auch wahrzunehmen. Im Prozessbegleitenden Yoga wird das dank der Verbindung mit dem indianischen Medizinrad möglich.

© Text: **Samira Henning***

*Man kann einen Menschen nichts lehren,
man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken.
Galileo Galilei*

Meine Seele führte mich auf den Weg des Yoga und des Schamanismus. Beide Wege machen uns **wach und aufnahmebereit** für spirituelle Erfahrungen. Wir können unser Dasein immer wieder und sofort verändern und neu bestimmen. Beide Wege vereinigen sich in ihrer einzigartigen Vollkommenheit wie zwei verliebte Herzen – werden eins. Beide Wege bauen eine Brücke von der unsichtbaren in die sichtbare Wirklichkeit.

Dank des unerschöpflichen Wissens des Yoga und durch die tiefe Weisheit des Medizinrades lernte ich, mich auf der Erde zurechtzufinden. Ich lernte, das Leben zu lieben. Denn darum geht es doch schlussendlich. Kannst auch du aus tiefstem Herzen sagen «Ja! Ich liebe das Leben»?

In mir reifte das Bedürfnis heran, meine Erkenntnisse über die tiefere Bedeutung von Yoga mit den Menschen zu teilen und mit ihnen yogisch durch die acht Himmelsrichtungen des Medizinrades zu tanzen. Ich wollte Menschen erreichen, die das Bedürfnis nach einem tieferen Verständnis von Yoga haben, um diesen Samen der Heilung in ihren Herzen wachsen zu lassen.

Auftauchen

Mit dem Prozessbegleitenden Yoga entstand ein umfassender Weg zu mir selbst, zum Leben.

Dieser tiefgreifende Weg der Selbstentdeckung und des Selbstwachstums auf Basis des Yogawissens und der Lehre des Medizinrades ist ein Ruf «aufzutauchen», dich zu zeigen, aufzuwachen aus der nebligen Geistesabwesenheit, um das Tor zum achtsamen Gewahrsein im Hier und Jetzt zu durchschreiten.

Nicht, damit du anders wirst und irgendein Ideal erfüllst, sondern **damit du erkennst, wer du wirklich bist**. Denn: «Wenn du bei dir selbst angekommen bist, kannst du die Liebe in deinem Herzen nach aussen tragen und deine Umwelt damit berühren.»

«Ich lernte,
das Leben
zu lieben.»

Das Medizinrad

In der indianischen Spiritualität ist das Medizinrad der Indianer Nordamerikas mit seinen acht Himmelsrichtungen das grundlegende Symbol für **den heiligen Kreis des Lebens** – ein Kreis ohne Anfang und ohne Ende, wie das Leben. Medizinräder sind Steinkreise, die von indiani-



Medizinräder werden in kraftvollen Zeremonien angelegt.

Yogastellungen helfen, unseren Körper bewusst wahrzunehmen.



schen Völkern in kraftvollen Zeremonien angelegt wurden. Es waren Kraftorte, an denen Menschen das Leben mit Gesang, Zeremonien und Tänzen zelebrierten. Sie dankten der Mutter Erde und empfangen Heilung.

Die Heilkraft des Medizinrades wirkt aus der Verbindung zum Großen Geist und aus der Anerkennung der kosmischen Gesetze. Es spiegelt das Universum in dir, ist ein Spiegel deiner Seele. Der Kreis symbolisiert die Verbindung aller Lebensformen untereinander, die miteinander verwoben und in dauerndem Austausch miteinander stehen.

Selbstheilung

Yoga ist eine alte spirituelle Weisheitslehre, die ihre Wurzeln in Indien hat. Die geistigen und körperlichen Übungen **verbinden Körper, Geist und Seele** in vollkommener Weise – ein Kreis ohne Anfang und ohne Ende, wie das Leben. Prozessbegleitender Yoga ist ein Weg zur Selbstheilung.

Durch die Integration aller Aspekte des Lebens – der körperlichen, geistigen, seelischen und spirituellen – lernst du Yoga als Mittel zur Persönlichkeitsentfaltung und Gesundheitsförderung kennen. Das ganzheitliche Wissen schenkt dir die Fähigkeit, das verschleierte Bewusstsein Schicht um Schicht zu lüften, indem konkrete Lebensthemen reflektiert werden.

Wie ist dein Körperbewusstsein? Wie ernährst du dich? Was für Klei-

dung magst du auf deiner Haut? Weite, enge, dunkle, helle oder farbig gemusterte und welche Stoffart fühlt sich gut an? Wie seifst du deinen Körper während einer Dusche ein? Zärtlich oder eher achtlos? Wie wohnst du? In einem Haus oder in einer Wohnung? In einer Stadt oder auf dem Land? Liebst du grosse oder kleine Wohnräume? Sind sie voller Gegenstände oder eher spärlich eingerichtet? Wie sieht es in deinem Keller aus? Was hast du für soziale Kontakte? Tun sie dir gut oder belasten sie dich? Was hast du für eine Beziehung zur Umwelt? Wie entsorgst du Abfall? Wie gehst du mit Träumen um? Wie ist dein Schlafzimmer eingerichtet? Was geschieht nach dem Tod?

Die aus der inneren Weisheit aufsteigenden Antworten verleihen neue Impulse, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und eigene ungelebte Qualitäten und Fähigkeiten zu entdecken. Indem du deine Erkenntnisse und Erfahrungen im Alltag umsetzt, wird dein Leben täglich bereichert, gewinnt an Tiefe und das Tor zu neuen Perspektiven kann aufgehen.

Das Yoga-Medizinrad

Das Yogawissen, integriert in die Weisheit des Medizinrades, ist der Schlüssel zu einem tieferen Verständnis deines Wesens auf körperlicher und energetischer Ebene, der Ebene des Verstandes und der Gefühle sowie auf der Seelenebene. Es steht für Veränderung, Leben, Tod, Geburt und Lernen. Das Yoga-Medizinrad bildet **eine wunderbare Landkarte auf der Reise zu dir selbst**. Jede Himmelsrichtung symbolisiert dabei spezifische Lebensthemen, Qualitäten und Merkmale, die dein Leben spiegeln.

Der achtgliedrige Pfad von Patanjali, dem Autor des Yoga Sutra, ergänzt die Weisheiten des Medizinrades in einzigartiger Weise. Er lehrt, wie du Hindernisse (Kleshas) überwinden kannst, die dich immer wieder aus deiner Mitte zerren. Jeder Himmelsrichtung sind Yogastellungen,

«Alles ist gut,
so wie es ist.»



Das Yoga-Medizinrad ist wie eine Landkarte auf der Reise zu dir selbst.

Atemübungen ein Element, ein Chakra sowie ein Mantra zugeordnet. Diese Themenbereiche bauen aufeinander auf und bilden eine Einheit, als ob sie sich miteinander abgesprochen hätten. Die Reise beginnt im Süden und folgt dem Kreislauf des Lebens bis zum Südosten.

Ein Baby kommt im Süden voller Unschuld und Vertrauen auf die Welt. Das Element Erde, Verwurzelung, Körperbewusstsein und Ernährung werden hier beleuchtet. Der nächste Schritt führt in den Südwesten, und so weiter bis zum Südosten, der Versenkung, Verschmelzung und Vereinigung symbolisiert.

Liebe strahlen lassen

Das Ziel der Reise ist die Mitte des Kreises, das Zentrum deines Herzens.

Um dort anzukommen, ist es nötig alle Verletzungen, Hindernisse und Blockaden in dir zu heilen. Aus der Mitte deines

Herzens strahlt eine einzigartige Kraft: die Liebe. Mit der Liebe verbinden sich unsere Herzen und knüpfen ein Lichtnetz, welches sich über die ganze Erde ausdehnt.

«Das Ziel ist die Mitte des Kreises.»

Vielleicht hast du schon viele andere Yogaarten praktiziert. Vermutlich wird es auch ein paar Stimmen geben, die es nicht gutheissen, dass ich zwei Lehren miteinander verbinde. Das ist in Ordnung, denn jeder hat seine eigene Sichtweise. Wir können so am meisten voneinander lernen. Tolerant sein und einfach etwas mal so stehen zu lassen, gehört zu den grössten Herausforderungen in unserem Leben.

Der Weg des Prozessbegleitenden Yoga ist aus meinen eigenen Erfahrungen geboren. Es ist meine Wahrheit und muss nicht deine Wahrheit sein. Ich möchte dich einladen, deine eigene Wahrheit zu erkunden. Eine von meinen Wahrheiten ist die Gewissheit, **dass das Verbinden von verschiedenen Kräften unfassbar Grosses bewirken kann**. Schlussendlich führt jede Lehre zum selben Ziel – zur Liebe in unseren Herzen.

Auch du hast den Atem des Lebens aufgenommen und mit deinem ersten Schrei die Herzen tief bewegt. Der Kreislauf des Lebens schenkt dir kostbare Chancen zu wachsen. Dabei darfst du nie vergessen, dass es keine Trennung gibt. Wir sind alle miteinander verbunden – gestern, heute, morgen. Wir sind hier, um voneinander zu lernen. Wir sind hier, um uns zu erinnern, wer wir wirklich sind.

Diese Erfahrung möchte ich mit Menschen teilen, die auf dem Weg sind. Ich möchte dich an der Hand nehmen und ein Stück des Weges mit dir gehen. Ich hoffe, dass der Prozessbegleitende Yoga dir helfen wird, dein Vertrauen ins Leben zu stärken, den Mut zu haben nicht aufzugeben. Ich möchte die Botschaft verbreiten, dass wir in der unermesslichen Liebe des grossen Ganzen gehalten sind und dass alles gut ist, so wie es ist. ☯

* Die Autorin ist Yogalehrerin und Geschäftsführerin von Prema Yoga in Zürich. Die zweijährige Ausbildung in Prozessbegleitendem Yoga findet von 2021 bis 2023 statt.