

Lauren Walker
Energieheilung mit Yoga

Lauren Walker

Energieheilung mit Yoga

Die Kräfte des Energiekörpers wahrnehmen,
harmonisieren, nutzen

Aus dem Englischen übersetzt
von Juliane Molitor

Lotos

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel *Energy Medicine Yoga. Amplify the Healing Power of Your Yoga Practice* bei Sounds True, Inc., Louisville, CO, USA.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Tauro liefert Sappi, Stockstadt.

Lotos Verlag
Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.
ISBN 978-3-7787-8253-8

Erste Auflage 2015
Copyright © 2014 by Lauren Walker
Vorwort © 2014 by Donna Eden
This translation published by arrangement with
Sounds True (www.soundstrue.com)
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2015 by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Fotografien: © 2014 Michael Meyers
Redaktion: Ralf Lay
Einbandgestaltung: Reinert & Partner, München,
unter Verwendung eines Motivs von Shutterstock (Figur)
Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München
Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

www.ansata-integral-lotos.de

Für Ricky und Rachel



INHALT

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort von <i>Donna Eden</i> | 9 |
| Einleitung | |
| Was ist Energieheilung mit Yoga? | 15 |
| Teil 1 | |
| Energieheilung mit Yoga – ein Übungsprogramm beginnen | 23 |
| Willkommen zur Energieheilung mit Yoga | 25 |
| Woche 1: Die Energien des Körpers wecken. | 29 |
| Woche 2: Sonnengrußvarianten und Achten | 59 |
| Woche 3: Mit den Bandhas arbeiten | 91 |
| Woche 4: Der Dreifach-Erwärmer- und der Milz-Pankreas-Meridian | 107 |
| Woche 5: Die fünf Elemente und die Macht des Klangs. | 135 |
| Woche 6: Gestärkte Kriegerreihe und das elektrische System des Körpers | 157 |
| Woche 7: Chakras und Schockpunkte | 173 |
| Woche 8: Alles zusammenweben | 183 |
| Teil 2 | |
| Energieheilung mit Yoga – Das Übungsprogramm erweitern und individuell anpassen | 193 |
| Standhaltungen | 197 |
| Rückwärtsbeugen | 215 |
| Dreh- und Sitzhaltungen. | 221 |
| Liegendehaltungen, stärkende Umkehrhaltungen und Vorbereitung auf die Entspannung | 233 |

| | |
|----------------------------------------------|-----|
| Abschluss Ihres Körperübungsprogramms: | |
| Augen-Yoga und <i>Savasana</i> | 239 |
| Meditation | 245 |
| Nachwort | 251 |
| Anhang | 255 |
| Trauma und Energieheilung mit Yoga | 257 |
| Quellen | 262 |
| Literatur | 263 |
| Dank | 267 |
| Über die Autorin | 271 |



VORWORT

von Donna Eden

Mit seinem aus drei Wörtern bestehenden Titel *Energieheilung mit Yoga* schafft es dieses Buch, zwei sehr große Wissensgebiete zusammenzufassen: Energieheilung und Yoga. Eine der Grundbedeutungen des Wortes Yoga ist »ins Joch spannen« im Sinne von »kombinieren«, »eine Einheit zwischen zwei getrennten Wesenheiten bilden«. Manche Interpretationen verstehen dies als das Erreichen einer Einheit von *Atem* und *Körper*, andere von *Körper* und *Bewusstsein* und wieder andere von *menschlichem Bewusstsein* und dem *Reich des Göttlichen*. Und um noch zu einer vierten Bedeutung zu kommen, ist es auch Sinn und Zweck dieses Buches, eine Verbindung (Yoga) zwischen zwei Disziplinen herzustellen, die in der Regel unabhängig voneinander praktiziert werden.

Es ist mir eine große Ehre, Sie zu dieser Reise in die Energieheilung mit Yoga begrüßen zu dürfen, indem ich Energieheilung, wie sie in diesem Buch verstanden wird, zunächst in einen größeren Kontext stelle.

Der Medizin-Nobelpreisträger Albert Szent-Györgyi war der Ansicht, dass »Heilung in jeder Kultur und jeder medizinischen Tradition vor der unseren durch das Bewegen von Energie bewirkt wurde«. Unsere Kultur entwickelt gerade einen ganz neuen Heilungsansatz, indem sie dieses alte Wissen für das Arbeiten mit den Energien des Körpers zurückgewinnt, und zwar in einer Weise, die ganz von den Kenntnissen der modernen Wissenschaft geprägt ist. Dr. med. Christiane Northrup erklärt: »In der Medizin der Zukunft, wie ich sie mir vorstelle, wird die Arbeit mit dem Energiefeld des Patienten der erste Eingriff sein. Eine Operation wird der letzte Ausweg sein, Medikamente das letzte Mittel der Wahl. Sie werden immer noch ihren Platz haben, aber das Verändern der Energiemuster, welche die Krankheit verursacht haben, wird

im Behandlungsverlauf an erster Stelle stehen. « Dem Stanford-Mediziner William Tiller zufolge »nähert sich die moderne Medizin mit Riesenschritten einer Ära, in der Energie als Hauptfaktor für die Diagnose und Behandlung von Krankheiten betrachtet wird«. Von Dr. med. Mehmet Oz stammt der berühmte Satz: »Energieheilung ist das letzte große Grenzgebiet der Medizin.«

Weil es bereits so viele Energieheilungsansätze gibt und es in diesem Buch um den geht, mit dem auch ich mich beschäftige, möchte ich zunächst ein wenig darüber erzählen, wie ich zu den Methoden gekommen bin, die ich einsetze. Mein Zugang zur Energieheilung hat sich in der Tat aus einer Reihe von persönlichen Gesundheitsproblemen ergeben. Ich hatte von Geburt an genuine Schwachpunkte, die zu Asthma und schweren Allergien führten. Mit drei Jahren erkrankte ich an Tuberkulose, und als ich sechzehn war, wurde multiple Sklerose bei mir diagnostiziert. Weil mein Körper in einem sehr schlechten Zustand war und meine Organe zu versagen begannen, hatte ich mit siebenundzwanzig einen Herzinfarkt, und man ging davon aus, dass ich wohl nicht viel älter als Anfang dreißig werden würde. Dennoch liefen auch ein paar Dinge gut für mich. Mit Mitte zwanzig hatte ich es schon geschafft, zwei wunderschönen Töchtern das Leben zu schenken, und ich hatte die natürliche Fähigkeit, mich auf die feinstofflichen Energien im menschlichen Körper einzustimmen, die ich in mir selbst und anderen sehen und spüren konnte.

Nachdem mir mehrere Ärzte geraten hatten, »meine Angelegenheiten zu regeln«, verband sich meine Entschlossenheit, meine Töchter nicht zu verlassen, mit meiner Begabung für den Umgang mit Energie und brachte mich dazu herauszufinden, welche Schritte ich gehen musste, um mich selbst zu heilen. Bettlägerig und oft unfähig zu gehen, konzentrierte ich mich ganz darauf, wo Energien in meinem Körper blockiert oder schmerzhaft zu sein schienen, und entwickelte Methoden, diese Energien zu beruhigen und in Bewegung zu bringen. Nachdem die medizinischen Möglichkeiten längst ausgeschöpft waren, wurde ich zur allgemeinen Überraschung immer kräftiger und gesünder. Mit Mitte dreißig war mein Gesundheitszustand besser als je zuvor in meinem ganzen Leben, und ich wollte auch anderen helfen, die an schweren Krankheiten litten. Dies wurde zu meinem Leitmotiv, zum Sinn meines Lebens.

Erst nachdem ich mich auf die gesundheitlichen Probleme derjenigen eingelassen hatte, die meine Hilfe suchten, fing ich an, mich mit den Heiltraditionen anderer Kulturen zu beschäftigen. Ich erfuhr, dass die Energien des Körpers in vielen Systemen wiederzufinden waren, und fasziniert entdeckte ich, dass diese Bilder oft genau den sich bewegenden Energien entsprechen, die ich sehe, wenn ein Klient auf meiner Behandlungsliege liegt.

Die drei für mich herausragenden Systeme waren erstens die mündlich überlieferte keltische Heilkunst, zu der ich eine intuitive Verbindung hatte, zweitens Zeichnungen und Beschreibungen der Energiebahnen von altchinesischen Ärzten und drittens Yoga-Techniken und -Prinzipien, die seit Jahrtausenden praktiziert werden. Im Yoga gibt es Körperpositionen (*Asanas*) und Atemtechniken (*Pranayama*), die die entscheidenden Energien der Lebenskraft wiederherstellen, aufrechterhalten und lenken. In enger Verbindung mit diesen Praktiken stehen Beschreibungen von Energiewirbeln, »Chakras« genannt, und Kanälen, in denen die Energie fließt und die »Nadis« genannt werden. Sowohl Chakras als auch Nadis konnte ich ebenfalls sehen, und ich hatte sie bei meinen Klienten schon reguliert.

Ich nannte die Methode, die ich entwickelte, »Energiemedizin«, wobei mir allerdings klar war, dass es sich hier weniger um ein neues System handelte als um einen anderen Ansatz in der Arbeit mit denselben lebenswichtigen Energien, auf die sich schon viele Heiltraditionen und spirituelle Schulen vorher konzentriert hatten. Eine meiner Schülerinnen, die Autorin dieses Buches, war bereits eine fähige Yoga-Praktizierende und -Lehrerin. Sie fing dann an, die Methoden, die ich ihr beibrachte, in ihre Yoga-Praxis zu integrieren. Als ich davon erfuhr, war ich sehr an ihrer Herangehensweise interessiert. Nun, nachdem ich dieses Buch gelesen habe, bin ich beeindruckt von der Synthese, die sie geschaffen hat.

Yoga gehört natürlich zu den ältesten noch existierenden Systemen zur Gesunderhaltung der Energiesysteme im Körper. Da sich meine Herangehensweise für die Arbeit mit den körpereigenen Energien aus der Überwindung meiner eigenen Beschwerden entwickelt hat, spricht sie körperliche Erkrankungen in einer Weise an, die deutlich stärker konzentriert ist als ein typisches Yoga-Programm. Sie schließt Maßnahmen zur Leistungsbeurteilung jedes einzelnen Organs und jedes anderen Körpersystems sowie zur Heilung

eventueller Störungen und zur Optimierung ihrer Funktion ein. Von meinen Klienten und Schülern habe ich gelernt, dass diese Methoden nicht nur bei der Bewältigung von Krankheit, sondern auch für die Erhaltung der Gesundheit und zur Steigerung der allgemeinen Vitalität wertvoll sind.

Indem sie Techniken aus der Energiemedizin mit altehrwürdigen Yoga-Positionen verbindet, hat Lauren Walker ein brillantes System geschaffen, das die Stärken der beiden Disziplinen miteinander kombiniert, und Sie können davon profitieren. In *Energieheilung mit Yoga* lernen Sie ein grundlegendes Yoga-Programm. Allerdings wird jeder einzelne Schritt, von den Aufwärmübungen bis zum Cool Down, in Verbindung mit bestimmten Techniken ausgeführt, die die körperlichen und geistigen Vorteile der jeweiligen Körperhaltung noch verstärken. Gleich, ob Sie Anfänger sind und sich mit der Energiemedizin wie auch mit Yoga in diesem Buch vertraut machen, ob Sie ein erfahrener Yoga-Praktizierender sind und die Vorteile der Energiemedizin in Ihr Übungsprogramm einbauen möchten oder ob Sie bereits in Energiemedizin bewandert und daran interessiert sind, ihre nützlichen Erkenntnisse und Methoden mit denen des Yoga zu kombinieren: Laurens Werk wird Ihnen ein mächtiges Hilfsmittel sein.

Ich habe sie gefragt, woher sie den Mumm hat, ein System optimieren zu wollen, das über Tausende von Jahren von Generation zu Generation in Ehren gehalten wurde. Wie sie erzählte, hatte sie während ihrer allmählichen Etablierung als Yoga-Lehrerin Unterricht bei einigen der bekanntesten Yoga-Lehrer genommen. Dabei begann sie, den Einfluss, den diese auf ihre Schüler nahmen, aus der Perspektive zu sehen, die sie während ihrer Ausbildung in Energiemedizin kultiviert hatte. Von diesem Standpunkt aus hatte sie das Gefühl, dass der Unterricht dieser Yoga-Lehrer »die Energien der Schüler nicht veränderte, außer vielleicht auf der ganz grundlegenden Ebene«. Selbst in einer Yoga-Stunde, »die dich erschöpft oder beschwingt«, sagte sie, »wird nicht mit den zugrunde liegenden Energieebenen gearbeitet«. Also hat sie sich vorgenommen, Energiemedizin in ihre eigene Yoga-Praxis einzubringen, um dies zu erreichen, und das ist ihr hervorragend gelungen.

Das Herzstück dieses Buches ist ein achtwöchiges Programm, in dessen Verlauf Sie in jeweils einer Woche eine spezifische Reihe von Yoga-Positionen und Fertigkeiten aus der Energiemedizin lernen, die in Woche 8 glück-

licherweise zu einem Praxisprogramm verwoben werden, das in nur zwanzig Minuten absolviert werden kann. Energiemedizin ist keine einfach zu meisternde Disziplin. Der Körper hat mannigfache Energiesysteme. Einige davon sind Ihnen wahrscheinlich vertraut, etwa die Chakras, die Aura und die Meridiane, aber andere wie die strahlenden Kreisläufe und das keltische Geflecht respektive Netz kommen in unserem Vokabular eher nicht vor. Lauren bricht diese Komplexität auf, indem sie jede Woche ein neues System (oder zwei oder drei) vorstellt und Ihnen zeigt, welche konkreten Vorzüge es hat, mit diesem System zu arbeiten.

Dieses Buch ist in der Tat voller detaillierter Angaben dazu, wie die Techniken aus der Energiemedizin ein Yoga-Programm unterstützen können. Ich möchte nur ein paar nennen. *Energieheilung mit Yoga* beginnt mit einem zweiminütigen »Aufweckprogramm«, das Ihre Energien »in die richtige Richtung bewegt« und auf diese Weise dafür sorgt, dass Sie bereits im Fluss sind, wenn Sie anschließend die Körperhaltungen einnehmen. Yoga dehnt – buchstäblich und im übertragenen Sinne. Daher können Sie Schmerzen oder Verspannungen aufspüren, indem Sie die Übungen machen. Lauren lehrt eine Energiemedizintechnik, die mit Reflexpunkten arbeitet. Über diese Punkte kann man Energien in Bereichen, in denen sie ins Stocken geraten sind, wieder in Bewegung bringen. Solche gestauten Energien sind ein Hauptgrund für die täglichen Schmerzen und Beschwerden Ihres Körpers. Indem Sie diese Energien klären, bevor Sie mit Ihren Yoga-Dehnungen beginnen, schaffen Sie Raum, in dem die Energie fließen kann, und dann kann die Dehnung ein wenig weiter gehen und ist mit etwas weniger Schmerz verbunden. Das ist das Beste, wenn Sie in Ihrer Yoga-Praxis Fortschritte machen wollen.

Ein anderer Bereich, in dem Energiemedizin und Yoga ein gutes Gespann sind, hat mit den Gefühlen zu tun, die während einer Yoga-Übung hochkommen können. Yoga-Lehrer sind sich durchaus bewusst, dass in verschiedenen Teilen des Körpers vielleicht Erinnerungen oder Gefühle festgehalten werden, die in einer Yoga-Haltung freigesetzt werden können. Im Nacken sitzt vielleicht das Gefühl, von einer schweren Last niedergedrückt zu werden. In den Hüften werden möglicherweise unerlöste sexuelle Gefühle festgehalten. Das Freisetzen dieser Gefühle kann kathartisch sein. Die Gefühle können aber auch überwältigend sein und noch lange nach der Yoga-Stunde weiterbestehen.

Lauren erklärt noch eine weitere Reihe von Reflexpunkten aus der Energiemedizin, die stimuliert werden können, wenn unerwartete Gefühle oder die Reste eines früheren Traumas freigesetzt werden und Sie in Aufregung versetzen.

In *Energieheilung mit Yoga* finden Sie immer wieder einige der klarsten und konkretesten Metaphern, die ich je in einem Buch über Körperenergien gelesen habe. Lauren ist eine begeisterte Skiläuferin, und das Buch beginnt damit, dass sie uns auf eine Fahrt im Skilift mitnimmt, um die präparierte Piste zu begutachten. Die Spuren der Skier werden jede Nacht geglättet, damit sie sich nicht zu tiefen Furchen entwickeln, in denen man nicht mehr Ski laufen kann. »Dieser tägliche Prozess des Präparierens ist durchaus vergleichbar damit, wie die Energien im Körper arbeiten«, erklärt Lauren. »Die Skipisten sind die Energiesysteme des Körpers, und die Skier sind die Prozesse, die ihre Spuren in den Systemen hinterlassen. Was immer wir tun – Nahrung verdauen, uns bewegen, denken, sprechen –, holt den Körper aus der Neutralität und bringt ihn aus seinem empfindlichen Gleichgewicht. Der Körper versucht dann immer, diese Balance wiederzuerlangen, genau wie die Pistenfahrzeuge die Pisten immer wieder glätten. Das Verlieren, Wiedererlangen und Erhalten des Gleichgewichts – der Homöostase des Körpers –, das ist der Tanz des Lebens.«

Energieheilung mit Yoga stellt Ihnen ein System vor, das Ihnen in zwanzig Minuten am Tag helfen kann, Ihren Körper besser im Gleichgewicht zu halten. Ob Sie es lesen, um mehr über Yoga und Energieheilung zu erfahren oder um die hier vorgestellten kraftvollen Praktiken in Ihr tägliches Leben zu integrieren, Sie werden danach besser in der Lage sein, Ihre Körperenergien im Gleichgewicht zu halten.

Donna Eden
Ashland, Oregon



EINLEITUNG

WAS IST ENERGIEHEILUNG MIT YOGA?

»Was genau *ist* Energieheilung mit Yoga?«, fragte Jen, als wir den Sicherheitsbügel am Sessellift herunterzogen und unser siebenminütiger Aufstieg begann. Sie hatte sich bereits für meine Kursreihe »Einführung in die Energieheilung mit Yoga« angemeldet, weil sie sagte, ich sei ihre Lieblings-Yoga-Lehrerin und sie würde unbesehen jeden Kurs machen, den ich anböte. Aber ich lebte und unterrichtete nun schon zehn Jahre in Montana, und mein Lehrstoff hatte sich in dieser Zeit deutlich weiterentwickelt. Jen hatte also keine Ahnung, was ich ihr anbieten würde.

»Du kannst mir das kurz erklären wie in einer ›Fahrstuhlpräsentation‹«, sagte sie, »oder besser gesagt in einer ›Sesselliftpräsentation‹.«

Wir wurden den Berg hinaufbefördert und sahen die präparierten Skipisten unter uns. Jeden Tag, wenn der Sesselliftbetrieb endet, kommen riesige Maschinen angefahren und bearbeiten die Pisten. Sie beseitigen sämtliche Spuren der Skier und ziehen den Schnee, der an die Seite gedrückt wurde, wieder in die Mitte. Sie nehmen frisch gefallenen Schnee und setzen ihn in Rippenmustern auf der Piste ab. Sie arbeiten die ganze Nacht, bis der Berg sauber, ordentlich und mit hübschen, glatten Pisten bedeckt ist. Dann, wenn die ersten Sessellifte den Betrieb wiederaufnehmen, steigen die Ski- und Snowboardfahrer aus und hinterlassen wieder ihre Spuren. Dieser Kreislauf wiederholt sich Tag für Tag.

Jener tägliche Prozess des Pistenpräparierens und der Bergpflege ist durchaus vergleichbar damit, wie die Energien im Körper arbeiten, erklärte ich Jen. Die Skipisten sind die Energiesysteme des Körpers, und die Skier sind die Prozesse, die ihre Spuren in den Systemen hinterlassen. Was immer wir tun – Nahrung verdauen, uns bewegen, denken, sprechen –, holt den Körper aus

der Neutralität und bringt ihn aus seinem empfindlichen Gleichgewicht. Der Körper versucht dann immer, diese Balance wiederzuerlangen, genau wie die Pistenfahrzeuge die Pisten immer wieder glätten. Das Verlieren, Wiedererlangen und Erhalten des Gleichgewichts – der Homöostase des Körpers –, das ist der Tanz des Lebens.

Wenn der Körper gesund ist, kann er sich ganz leicht selbst wieder ins Gleichgewicht bringen. Sogar wenn etwas Außerordentliches passiert – wir brechen uns ein Bein oder fangen uns die Grippe ein –, kann der Körper damit umgehen, es heilen und wieder in seine Mitte finden. Aber wenn die Energien des Körpers zu lange unter Stress stehen, bleiben sie im Ungleichgewicht, und es wird für den Körper immer schwieriger, zu heilen oder zumindest in einen neutralen Zustand zu gelangen.

Wenn eine der Pistenraupen den Geist aufgibt, müssen alle anderen umso mehr leisten, damit die Pisten wieder geöffnet werden können. Manche Pisten werden nicht wieder präpariert und können daher immer seltener mit Skiern befahren werden. Aus den Spuren werden riesige, tiefe Buckel, und immer weniger Menschen sind geschickt genug, um auf diesen ruinierten Pisten zu fahren. Dasselbe passiert mit den Energien unseres Körpers. Ein durchgängiges Ungleichgewicht führt zu chronischen Problemen wie Müdigkeit, Depression, Krankheitsanfälligkeit und einem allgemeinen Unwohlsein, das schwer zu beschreiben ist, aber definitiv vorliegt.

Unser Berg war schon immer für seine erstaunlich glatten Pisten bekannt. Die besten Pistenraupenfahrer sind diejenigen, die den Berg sehr gut kennen. Sie kennen jede Delle und jede Erhebung, die Falllinie und die Baumgrenze. Sie wissen, wo es extra Schnee gibt, von dem sie sich bedienen können, und wo kahle oder unebene Stellen sind, die ihre Aufmerksamkeit erfordern. Sie wissen, wo sie Seitenpfade öffnen müssen, um Hauptpisten zu verbinden, wenn der Andrang zu groß ist. Sie kennen die Stellen, wo der Schnee üblicherweise weggekratzt ist, und die anderen, an denen sich übermäßig viel Schnee sammelt. Sie verbringen Stunden um Stunden damit, die Landschaft zu massieren und zu reinigen, und die besten von ihnen empfinden eine einzigartige Liebe für die Schneefelder. Und die allerbesten – das sind nur ganz wenige – kennen den Berg in allen Jahreszeiten. Sie wissen, welche Bäume und Büsche im Sommer zurückgeschnitten werden sollten. Und oft sind sie

auch diejenigen, die sie selbst zurückschneiden, um Hindernisse zu beseitigen. Sie bauen Durchlässe und Gräben für das Frühlingsschmelzwasser, damit die Pisten nicht erodieren. Sie bauen Rad- und Wanderwege für Menschen, die im Frühling, im Sommer und im Herbst rund um den Berg unterwegs sind. Sie wissen, wie man mit allen Elementen arbeitet, die in diesem Bereich eine Rolle spielen. In ganz ähnlicher Weise möchten wir eine enge Verbindung zu unserem eigenen Körper herstellen. Wir wollen wissen, wo ein Überschuss an Energie vorhanden ist, wo Mangel herrscht, wie man die Energie bewegt und lenkt, Schranken öffnet beziehungsweise Blockaden löst, Wege verbreitert – und zwar zu allen Jahreszeiten.

Energieheilung mit Yoga ist im Wesentlichen ein Glätten der Energien im Körper in ganz ähnlicher Weise, wie die Fahrer der Pistenfahrzeuge den Schnee auf dem Berg präparieren. Sie hilft uns sicherzustellen, dass die Energien des Körpers munter und in Bewegung sind, dass sie vorwärtsfließen und nicht rückwärts (was oft vorkommt) und dass die Energiesysteme des Körpers koordiniert und organisiert sind. Manche der Energiesysteme müssen gereinigt werden, wie man einen Küchenabfluss durchspült, der mit Fett verstopft ist. Manche von ihnen müssen gehalten und gewiegt werden, wie man ein schreiendes Baby beruhigt. Manche müssen sanft beklopft und geglättet werden, wie wenn man ein Loch in der Wand zuspachtelt. Manche von ihnen brauchen eine Druckmassage, wie man eine Kugel Teig in eine Kuchenform drückt. Bei manchen muss das Gewebe wieder zusammengebracht werden, wie man ein Loch in einer Socke stopft.

Ich versprach Jen, dass sie in unserem achtwöchigen Kurs »Energieheilung mit Yoga« lernen würde, was es mit diesen Energiesystemen des Körpers auf sich hat und wie wir ganz einfach für sie sorgen können. Sie würde lernen, ihr eigenes tägliches zwanzig- bis vierzigminütiges Programm für Energieheilung mit Yoga zu entwickeln – ein Programm, das es ihr erlaubt, sich stark, ausgeglichen und stressfrei zu fühlen, egal, was in ihrem Leben gerade geschah. Ihr Körper würde sich beruhigen und sich schneller erholen, sowohl von ihrem Training als auch von den täglichen Herausforderungen, die drei kleine Kinder mit sich brachten. Und ihr Geist würde besser in der Lage sein, das Erlebte zu verarbeiten, und ihr helfen, ihre beruflichen und spirituellen Ziele zu erkennen und zu erreichen.

»Das sind aber viele Versprechen auf einmal«, sagte sie mit einem Funkeln in den Augen.

Ich stimmte ihr zu, war jedoch zuversichtlich. Ich wusste nämlich aus eigener Erfahrung, dass es so gut wie nichts gibt, was wir nicht bewältigen könnten, wenn die Energien in unserem Körper ausgeglichen sind, wenn sie Raum haben, um sich bewegen zu können, und wenn sie von intelligenten Übungen unterstützt werden. Die beiden kraftvollen Systeme Yoga und Energiemedizin zu kombinieren, hat mir geholfen, einige tief verwurzelte und unbefriedigende Muster zu verändern, die mich ausgebremst und mir meine Energie abgezogen hatten. Und wenn ich Energieheilung mit Yoga lehre, sagen mir viele meiner Schüler, dass es bei ihnen genauso ist.

An der Militärakademie, an der ich vier Jahre unterrichtete, kannten sich die meisten mit Yoga aus. Selbst wenn sie dabei nur an Dehnungen dachten, hatten sie zumindest eine Vorstellung davon, denn Yoga ist mittlerweile bei breiten Bevölkerungsschichten angekommen. Genau gesagt, selbst mit ihren überschaubaren Kenntnissen der Materie waren sie schon überwältigt davon, wie Energieheilung mit Yoga ihnen half, Stress abzubauen, den Tag über mehr zu leisten und ihre Ziele gelassener zu erreichen. Sie sprachen auch davon, dass sich ihre Beziehungen verbessert hätten. Sie dachten, sie würden hier Dehnübungen machen, was ja auch zutraf. Aber sie wussten nicht, dass sie darüber hinaus erfahren würden, wie man richtig atmet, wie ihr Körper funktioniert, wie ihr Geist arbeitet und wie man lernen kann, Körper und Geist mit einer zielgerichteten, intelligenten und leicht zu erlernenden Übungspraxis zu verändern.

In jedem einschlägigen Buch können Sie nachlesen, dass das Wort »Yoga« so viel wie »Verbindung« bedeutet – wörtlich: »unter ein Joch nehmen«, »zwei verschiedene Dinge zusammenbringen«. In unserem Kontext bedeutet dies zunächst, die Bewegungen des Atems und des Körpers zu koordinieren. Später, wenn Sie in den Übungen weiter fortgeschritten sind, bedeutet es, Körper und Geist zusammenzubringen.

Aber als ich diese Einleitung schrieb, fand ich in einem meiner Notizbücher aus den vielen Workshops, die ich bei meinem Yoga-Lehrer Rod Stryker gemacht hatte, eine Definition, die sehr viel mehr Sinn ergab. In seinem höchsten Zusammenhang bedeutet »Yoga«, sich mit dem Teil von uns zu ver-

binden, der unveränderlich, umfassend und allwissend ist. Yoga ist sowohl eine Wissenschaft des Seins als auch des Werdens und beschäftigt sich damit, wie ich als Praktizierender die Richtung der Veränderung beeinflussen kann. Yoga hilft uns, die ständige Frage zu beantworten, was als Nächstes kommt.

Diese Auffassung von Yoga ist das Herzstück der Energieheilung mit Yoga: Es ist die Praxis, mit der wir die Energiemuster unseres Körpers lenken können, um positive Veränderungen zu bewirken.

Energiemedizin ist in der Welt weit verbreitet und kommt in vielen verschiedenen Formen vor. Akupunktur, Tai-Chi, Ultraschall, Reiki, Kernspinbeziehungsweise Magnetresonanztomografie (MRT), Laserchirurgie und Strahlentherapie sind alle Varianten der Energieheilung oder -medizin. Aber das Modell der Energieheilung, das diesem Buch zugrunde liegt, stammt von Donna Eden der Frau, die mich darin unterrichtet hat: »Energieheilung ist die Kunst und Wissenschaft, die körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu fördern und so für entsprechendes Wohlbefinden zu sorgen. Sie verbindet rationale Kenntnis und intuitives Verständnis der Energien im Körper und in der Umwelt ... Wenn Sie sich ganz auf Ihren Körper als lebendiges Energiesystem konzentrieren, werden Sie erkennen, dass Sie *schon längst* über kraftvolle Energietechnologien verfügen. Sie sind in Ihren Händen und in Ihrem Wesen angelegt.«

Energie ist in unserem Zusammenhang die Fähigkeit, Arbeit zu verrichten, und eine innere Kraft, die eingesetzt werden kann, um eine Wirkung hervorzurufen. In der Energieheilung mit Yoga bedienen wir uns der Kraft der Energie in Verbindung mit heilenden Prinzipien. Diese Prinzipien machen sich unsere eigene Lebenskraft zunutze und verändern uns zu unserem Besten, wie sie auch bewirken, dass wir uns selbst in unserer angeborenen Perfektion annehmen können.

Energieheilung mit Yoga lehrt uns, wie wir mit unserem Körper in einer Weise kommunizieren können, dass wir auch verstanden werden. Und diese Kommunikation ist keine Einbahnstraße. Unser Körper und unsere Seele sprechen auf zahlreiche Arten und Weisen mit uns. Botschaften erreichen uns über unsere Träume, Ahnungen und Gefühle sowie aber auch körperliche Empfindungen wie Lust und Schmerz. Wir müssen lernen, unserem Körper auf einer tieferen Ebene zu antworten, und zwar in der Sprache, die

der Körper selbst spricht. Wir tun dies in vielfältiger Weise: durch Imagination beziehungsweise Visualisierung, Meditation sowie mit körperlichen Mitteln wie Berühren, Klopfen, Halten bestimmter Punkte, Stretching und Massage.

Energieheilung mit Yoga wurde zum Teil in der Zeit entwickelt, in der ich an der Norwich University unterrichtete, der ältesten privaten Militärhochschule der USA. Als ich sah, welche Wirkung diese Übungspraxis auf die Männer und Frauen hatte, die sich auf den Dienst für unser Land vorbereiteten, war ich entschlossen, sie so vielen angehenden Soldaten wie möglich anzubieten. Im Rahmen der achtwöchigen Grundausbildung, die jeder Rekrut durchlaufen muss, entwarf ich ein Programm, in dem ich die Werkzeuge der Energieheilung mit Yoga an Menschen weitergeben konnte, denen einige der stressigsten Situationen bevorstanden, die überhaupt denkbar sind.

Der achtwöchige Kurs stellte sich auch als die beste Möglichkeit heraus, Anfänger und fortgeschrittene Yoga-Schüler im selben Rahmen zu unterrichten. Menschen, die noch nie von *Bandhas* gehört hatten, lernten sie jetzt zusammen mit anderen wichtigen Yoga-Haltungen. Fortgeschrittene Schüler und Yoga-Lehrer konnten die Kraft ihrer Übungspraxis beachtlich steigern, indem sie Techniken aus der Energieheilung integrierten, während sie gleichzeitig lernten, Prinzipien aus der Energieheilung auf ihre Basisübungen aus dem Yoga anzuwenden. Der achtwöchige Kurs, den ich an der Norwich University entwickelte, wurde zur Blaupause für die Reihe von achtwöchigen Workshops, die ich jetzt in Yoga-Schulen überall in den Vereinigten Staaten unterrichte, und bildet den Rahmen für dieses Buch.

Diese Arbeit basiert auf den intensiven Studien, die ich zusammen mit zwei Lehrern betrieben habe. Rod Stryker, der ParaYoga kreiert hat, war seit dem Jahr 2000 mein Lehrer und hat mir mehr beigebracht, als ich mir jemals unter Yoga hätte vorstellen können. Er hat mich auch ermutigt, weiter zu unterrichten, als ich kurz davor war, ganz mit Yoga aufzuhören. Donna Eden, die Gründerin von *Eden Energy Medicine*, trat in mein Leben, als es bei mir ernsthaft gegen null ging. Sie half mir, die strahlenden Kreise beziehungsweise Kreisläufe zu entfachen, die mich allmählich wieder mit Freude erfüllten. In die Familie ihrer Schüler und Lehrer aufgenommen zu werden und ihr System der Energieheilung zu studieren, hat mein Leben positiv verändert.

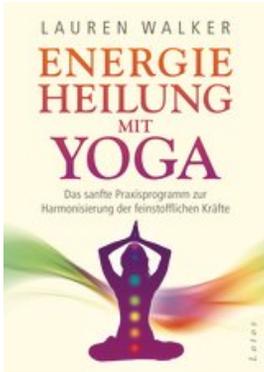
Die unglaubliche Weisheit und das Wissen dieser beiden Meisterlehrer bilden die Basis der Energieheilung mit Yoga: ein modernes Tantra oder Gewebe aus altem Wissen, das uns hilft, heil zu werden und aufzublühen.

Weil sich im Aufbau dieses Buches das Layout meiner achtwöchigen Kursreihe spiegelt, können Sie Teil 1 als Ihren persönlichen achtwöchigen Workshop zum Thema »Energieheilung mit Yoga« betrachten. Eine Woche mit jedem Kapitel in Teil 1 zu verbringen, bevor man zum nächsten übergeht, ist eine großartige Methode, sich mit dem Thema vertraut zu machen und eine eigene Übungspraxis aufzubauen. Wenn Sie schon ein Yoga-Übungsprogramm haben, das für Sie funktioniert, können Sie Teil 1 einfach durchlesen und verschiedene Übungen aus jedem Kapitel ziehen und sie direkt in das einbauen, was Sie gerade tun. So verstärken Sie die Yoga-Haltungen mit diesen einfachen Techniken. Sie können auch einfach versuchen, hier und da eine bestimmte Haltung einzunehmen, und so allmählich lernen, worum es bei Energieheilung mit Yoga wirklich geht.

Teil 1 legt den Grundstein für Ihre Praxis zur Energieheilung mit Yoga. Sie erfahren auch einiges über die wichtigen Energiesysteme des Körpers und andere Konzepte. Hier finden Sie eine Fülle von kraftvollen Übungen; und schließlich zeige ich Ihnen, wie aus diesen einzelnen Übungen ein zwanzig- bis vierzigminütiges Übungsprogramm werden kann.

Diese Schablone ist eine Art Landkarte, die Sie verwenden können, um Ihren Weg durch Teil 2 aufzuzeichnen. In Teil 2 finden Sie weitere Übungen zum Thema »Energieheilung mit Yoga«, die ich entdeckt oder entwickelt habe – Dutzende von Haltungen, die Sie in das Grundprogramm einbauen können. Sie möchten vielleicht Standhaltungen in den Sonnengruß oder direkt danach integrieren und mehr Drehungen oder Vorwärtsbeugen an die passenden Stellen in Ihrem Übungsprogramm einfügen.

Im ganzen Buch finden Sie immer wieder Begriffe aus dem Sanskrit. Diese alte Sprache, deren Wurzeln in Indien liegen, ist die Sprache des Yoga, und obwohl Sie die Worte vielleicht noch nie gesehen haben, haben Sie vermutlich schon gehört, wie Ihr Yoga-Lehrer sie verwendete. Viele Yoga-Lehrer benutzen sowohl die Sanskrit- als auch die deutschen Begriffe für Haltungen und Übungen – manchmal zusammen, manchmal abwechselnd. Sanskrit ist eine mitschwingende Sprache, und das bedeutet, dass sie eine subtile, aber



Lauren Walker

Energieheilung mit Yoga

Das sanfte Praxisprogramm zur Harmonisierung der feinstofflichen Kräfte

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-7787-8253-8

Lotos

Erscheinungstermin: Juni 2015

Das erste Buch, das Yoga und moderne Energiemedizin miteinander verbindet

Yoga fördert nachweislich die Gesundheit, klärt den Geist und ist eines der besten Mittel überhaupt gegen Stress und Anspannung. Aber Yoga kann noch viel mehr: »Es stimuliert unmittelbar die feinstofflichen Energien, die in und um uns fließen – und genau hier kann man ansetzen, um die heilende Wirkung von Yoga auf Körper, Geist und Seele gezielt zu verstärken«, erklärt Lauren Walker. Auf Grundlage ihrer jahrelangen Erfahrung präsentiert die Autorin ein einzigartiges Programm, das bewährte Methoden der Energiemedizin mit Yoga-Asanas kombiniert. Alle Übungen sind einfach zu erlernen und zeigen innerhalb kurzer Zeit heilsame Effekte, u. a.:

- Atemübungen und Kopfmassagen zur Vitalisierung des Körpers und Aktivierung des Energieflusses
- Sonnengruß und Balance-Übungen zur Harmonisierung der Aura-Energie
- Spezielle Asanas, um Kraft zu tanken und die Chakren zu klären



Der Titel im Katalog