

SHAMAN YOGA

Der schamanische Weg Yoga zu praktizieren

von Andrea Mittl



Mit der Geburt tritt der Mensch in das irdische Dasein. Dabei fällt er aber in dramatischer Weise im Zuge der Geburtswehen aus der paradiesischen Einheit mit der Mutter heraus, wird sich mehr und mehr seines Getrennt-

seins von dieser Einheit bewusst, wird schließlich sich selbst gewahr und geht mehr oder weniger erfolgreich den Weg des Erinnerns und der Suche nach dem WiederErreichen von Einheit.

Es ist daher gar nicht verwunderlich, dass das Sehnen nach absoluter Einswerdung den Menschen ein Leben lang begleitet und unterschiedliche Formen annimmt. Wenn das unmittelbare Überleben gesichert ist, dann kommt das Streben nach Erfüllung, nach Ganzheit, nach Freude und Glück. Dieses Glück wird vielfach in äußerlichen Genüssen gesucht, doch je schriller, lauter und hektischer es auf der Welt wird und vielfach nur noch kopfschüttelnd wahrgenommen werden kann, was auf den Finanzmärkten weltweit geschieht, umso mehr beginnen viele Menschen dieses scheinbar äußere Glück in Frage zu stellen.

Die Sehnsucht nach Freude und Erfüllung lässt auffallend viele Menschen einen spirituellen Weg einschlagen, der häufig im Yoga gesucht wird. Die wesentlichen spirituellen Entwicklungen, Techniken und Gedankenansätze des Yoga können 5 grundlegenden Konzepten zugeordnet werden:

☞ **Raja Yoga** setzt beim menschlichen Geist an.

- ☞ **Hatha Yoga** konzentriert sich auf die energetische Ebene des Menschen.
- ☞ **Jnana Yoga** ist der steile Weg der Weisheit und Erkenntnis.
- ☞ **Karma Yoga** ist der Weg des achtsamen und erwartungslosen Handelns.
- ☞ **Bhakti Yoga** ist der Weg des Umwandeln von Emotionalität zur Hingabe an das Göttliche.

Soweit zu den klassischen Yoga-Wegen, wie sie jeder Yoga-Schüler/jede Yoga-Schülerin in der Ausbildung kennen- und wohl auch lieben lernt.

Was bedeutet nun SHAMAN YOGA und was wollen wir damit erreichen?

Kritiker werden sich womöglich fragen, wozu es noch eine Yoga-Richtung geben soll, scheint doch eine Inflation an zusätzlichen Yogawegen zu bestehen.

Auch wir haben uns gefragt, welche Wesen-

heit sich da bei uns meldet. Trotzdem drängte sich immer wieder dieses noch ungebohrne Wesen „ShamanYoga“ in unser Bewusstsein und verlangte nach einer Inkarnation. Und so wurde uns im Lauf der Zeit auch klar, warum es geboren werden will:

Das Schamanische widmet sich - ganz banal gesprochen - den Ursprüngen des Menschen.

Was manche an Yoga abgehoben empfinden, wird im SHAMANYOGA durch die Bewusstwerdung des Ursprünglichen in natürlicher Weise geerdet.

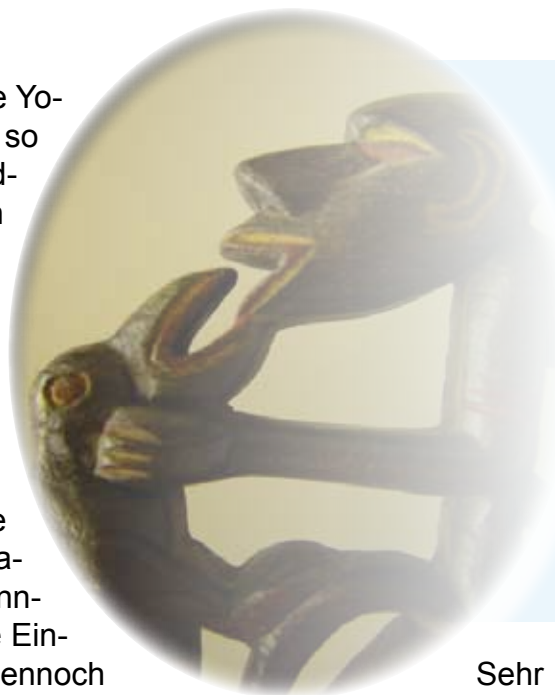
Kronen- und Wurzelchakra werden in ausgewogener Weise aktiviert. Wer gut verwurzelt ist im Boden und eine gute Verbindung zur geistigen Welt hat, der ist in optimaler Weise in Balance und kann sich dem Hier und Jetzt und seiner Lebensaufgabe in idealer Weise widmen.

Ein Blick in meine eigene Yoga-Geschichte soll diese so scheinbar selbstverständlichen Worte deutlich machen:

Als ich 21 Jahre alt war, habe ich meine ersten Yoga-Erfahrungen in einem Yoga-Kurs gemacht. Ich habe bei der Kursanmeldung gehofft, dass ich hier auf meine drängenden Lebensfragen Antworten finden könnte. An sich haben mir die Einheiten zwar gut getan, dennoch habe ich deutlich gespürt, dass es im Moment nicht darum geht, ruhig zu werden, mich zu entspannen und zu einem spirituellen Einheitserleben zu kommen. Das war zu dieser Zeit einfach nicht das Thema. Diese Unruhe in mir war wichtig, denn sie hat mich suchen lassen, aber auch geführt. Dennoch sollte es noch eine Zeit lang dauern, bis ich auf dem Yo-

ga-Weg weitergehen konnte. Als meine Kinder geboren waren, widmete ich mich zwar weiterhin meiner persönlichen Suche, dennoch nahmen mich die täglichen Arbeiten mit den Kindern so in Anspruch, dass für mein Gefühl viel zu wenig in Bezug auf Yoga weiterging. Stattdessen tat sich ein Weg auf, der mein Leben entscheidend veränderte. Ausgangspunkt dafür war der Alltag mit meinen Kindern. Theoretisch wusste ich zwar, dass Kinder zu unseren wichtigsten LehrerInnen gehören können, die praktische Erfahrung und das Erkennen, dass Kinder erbarmungslos die volle Kraft der Eltern und authentische Reaktionen einfordern, haben mich dennoch verblüfft. Als ich mich schließlich mit verschiedensten anstrengenden Krankheiten konfrontiert sah, wusste ich, dass es nun schnell weitergehen musste, wollte ich wieder zu meiner Gesundheit finden.

So fand ich schließlich zum Schamanismus und zur Radionik.



Ich erlebte die besondere Kraft der beiden Richtungen, **die zusammen ein umfassendes Einheitserleben ermöglichen.**

Sehr schnell bin ich auf den Kern meiner drängenden Lebensfragen gekommen. Nachdem ich diese endlich bearbeiten konnte, stellte sich auch bald wieder meine Gesundheit ein und ich merkte, dass ich in meine Kraft kam.

Und schließlich führte mich der Weg wieder in Richtung Yoga und ich erlebte die besondere

Kraft der beiden Richtungen, **die zusammen ein umfassendes Einheitserleben ermöglichen.**

In der intensiven Auseinandersetzung mit schamanischen Konzepten (diese haben wir im Institut Kosmos unter anderem in einem 3-jährigen Forschungsprojekt in Nepal erhoben) und einer Vertiefung in das klassische Yoga hat sich schließlich SHAMANYOGA hervorzuheben begonnen.

SHAMANYOGA baut auf den klassischen Yogalehren auf, erinnert sich aber auch an die schamanischen Wurzeln:

Wie die westliche Tradition der Magie, die tibetisch-nepalesische Tradition und viele andere

spirituell-esoterische Schulen, hat sich auch die indische Tradition des Yoga ursprünglich aus den Erfahrungen und Kenntnissen lokaler schamanistischer Stammestraktionen heraus entwickelt. Zentrale Elemente der schamanistischen Praktiken waren körperliches Erleben individueller und gemeinschaftlicher Energien und Erlebniskomplexe. Dieser radikalere Aspekt des ursprünglichen Yoga wurde in der späteren Vedischen Tradition der Brahmen-Priester zunehmend ausgegliedert.

SHAMANYOGA, wie wir es pflegen, wurde von uns weiterentwickelt, durch unsere Forschungen ergänzt und auf die heutigen Bedarfe der Menschen ausgerichtet.

Kurz zusammengefasst berücksichtigt SHAMANYOGA folgende Aspekte:

☞ **Es bedient sich einer wesenhaften Sprache**, die uns in anschaulicher Weise erfahren lässt, worum es geht. Schamanismus ist und war im Volk fest verwurzelt. Es ist eine Sprache, die jeder/jede versteht – sie ist uns aus Kindestagen vertraut.

Ein kleines Kind schlägt etwa auf den Tisch, der ihm weh getan hat, nachdem es sich den Kopf daran gestoßen hat. Erwachsene lachen mitunter darüber und meinen, das Kind sei noch so „dumm“ und würde nicht verstehen, dass es selbst nun gewachsen sei und der Tisch ihm nun im Weg ist. Aber diese Art der Betrachtung ist eben nur eine Möglichkeit – es gibt noch eine andere. Im Unterschied zum Kind fühlen wir uns in der schamanischen Betrachtungsweise nicht nur dieser einen wesenhaften Anschauung „ausgeliefert“. Wir wissen, dass es mehrere Ansätze gibt und wir wissen mittlerweile auch, dass wir gut daran tun, uns **alle** Sichtweisen anzusehen, um das bewältigen zu können, was uns heute trotz enormer Fortschritte mehr und mehr als Burnout-Syndrom frech ins Gesicht grinst.

☞ **SHAMANYOGA spricht das Ursprüngliche des Menschen an und fokussiert die zeitaktuellen Herausforderungen.**

Am Beispiel des achtgliedrigen Pfades soll diese Thematik näher beleuchtet werden:

Der 8-gliedrige Pfad ist ein Weg der Bewusstwerdung, der letztendlich zur Einheit mit dem Universell-Geistigen führen soll.

Die 1. und die 2. Stufe werden im klassischen Yoga als Verbote und Gebote bezeichnet. Diese Bezeichnungen sind unserer Ansicht nicht mehr zeitgemäß. Sie orientieren sich am Entwicklungsstand der Menschheit, der vergleichbar ist, mit dem eines Kindes, das Verbote und Gebote braucht, um vor Gefahren geschützt zu sein und die Bewusstheit soweit noch nicht gegeben hat, dass es Einsichten hat, WARUM dieses oder jenes so gefährlich ist.

Die Menschheit heute ist um vieles bewusster, „erwachsener“ geworden. So erscheint es mir unzeitgemäß, den heutigen Menschen mit Geboten und Verboten zu belehren. Vielmehr sollten Empfehlungen ausgesprochen werden. Eine weitere Erfahrung ist auch, dass der/die Übende sich durch das regelmäßige Üben automatisch langsam und stetig verändert. Viel zu oft kann man beobachten, dass begeisterte Yoga-SchülerInnen in fanatischer Weise sich

strikt an die Ge- und Verbote halten, dann aber ebenso drastisch wieder zurückfallen. In diesen Fällen findet man als Grund für das Zurückfallen häufig eine mangelnde innere Erkenntnis und einen Mangel an Eigenerfahrung. Ist die Orientierung am äußeren „moralischen Zeigefinger“, also einem Gebot oder Verbot, im Vordergrund, so kann es eben leicht zu einer ungewünschten Entwicklung kommen.

Es sollte daher auch in einer so langen Tradition, wie es das Yoga aufweist, eine dem heutigen Menschen gemäße Änderung der Begrifflichkeiten gewählt werden. Wir haben uns für diese Änderung der Begrifflichkeit entschieden. Diese hat aber keinen überheblichen Hintergrund, sondern einen sehr pragmatischen. Das Ziel ist es, Menschen auf ihrem Weg bestmöglich zu unterstützen.

☞ Seelenaspekte

In allen schamanischen Traditionen kommt der Seele ein ganz besonderer Betrachtungsschwerpunkt zu. Dabei gibt es - je nach Tradition - nicht nur eine Seele, die es zu betrachten gilt. Alles in der Schöpfung ist beseelt und so ist auch alles am Körper beseelt und jeder

Ähnlichkeit findet sich nicht nur in der äußeren Form. Auch in der Wirkung sind die Ähnlichkeiten deutlich: Der Fluss verkörpert das Fließen von Lebensenergie. Die Form des Mäanders ist besonders nährend und wird deutlich durch das satte, umgebende Grün in dieser Flusslandschaft. Als in den 1970ern die Flussbegradigungen in Österreich ihre Hochsaison hatten, wehrten sich nicht umsonst viele Menschen gegen diesen Eingriff in die Natur. Es war nicht eine nostalgische Verliebtheit, die so viele Menschen aktiv werden ließ, sondern das Wissen um die Auswirkungen von Flussbegradigungen auf die Natur und den Menschen. Was bewirkt dieses Mudra und in diesem Zusammenhang auch ein Mäander? Prana, das normalerweise über die Fingerspitzen entladen wird, wird hier teilweise in den Körper zurückgeleitet, bestimmte Nadis werden miteinander verbunden und damit fließt die Energie in nährenden Weise im Körper.

In einer der schamanischen Traditionen

Nepals finden wir den Körper als ein Land, das von Flüssen durchzogen ist und in dem ganz bestimmte Blumen und Pflanzen, vereinzelt auch Tiere leben.

Das Bild des Flussmäanders in der Waldlandschaft erinnert an die Form eines Mudras, das den Fluss von Prana, der Lebensenergie, beeinflusst.



Körperteil ist mit einer ganz bestimmten Seele verbunden.

Wie kann man sich das vorstellen?

Ein Blick in die Natur zeigt das, was wir auch im Körper vorfinden: Alles in der Schöpfung ist von Wesen bewohnt. So ist jedes Land, jedes Gebiet auf der Erde von ganz bestimmten Mineralien, Pflanzen, Tieren und gebietsweise auch von Menschen bewohnt. Der Körper kann als ein Land betrachtet werden, in dem auch beseelte Wesen leben. Das Bild des Flussmäanders in der Waldlandschaft erinnert an die Form eines Mudras, das den Fluss von Prana, der Lebensenergie, beeinflusst. Die

Beispielsweise ist die Herzseele verbunden mit der blauen Singdrossel, die ausfliegt und normalerweise auch wieder zum Herzen zurückkehrt. Ist das Herz eines Menschen aber durch unterschiedliche Traumata hart geworden, dann kann die Singdrossel nicht zurückkehren und muss ausserhalb bleiben. Wenn der Mensch sich aber seiner Thematik annimmt, nähert sich die Singdrossel wieder und fliegt bereits über das Land, weil sie spürt, dass ihre Heimat - das Herz - möglicherweise für sie bald wieder bewohnbar wird.

Es gibt in Nepal aber auch eine andere Tra-

dition, die unserer naturwissenschaftlichen Betrachtung des Menschen viel ähnlicher ist. In dieser werden die Körperteile ganz gezielt angesprochen und behandelt und dennoch wird auch dort von den Seelenaspekten eines Körperteils gesprochen, der gestärkt bzw. zurückgeholt werden muss. So gibt es die Seele des rechten Zeigefingers, der die Fähigkeit hat, gezielt die richtige Medizin für ein aktuelles Anliegen zu finden. Jeder Teil des menschlichen Körpers hat seine eigene Seele, die gestärkt bzw. zurückgeholt werden kann.

☞ **Asanas im SHAMANYOGA**

Alle Asanas im SHAMANYOGA berücksichtigen daher die oben beschriebenen Aspekte. Es ist einerseits die Geisteshaltung, die im Vordergrund steht. Andererseits werden ganz bestimmte Asanas durchgeführt, die sich den Seelenaspekten im Körper widmen. So spielen nicht nur die Hauptchakras eine Rolle, sondern die vielen Nebenchakras, die durch das Ansprechen der Seelenaspekte in besonderer Weise aktiviert werden.

☞ **Umgang mit psychischen Blockaden im SHAMANYOGA**

Im Yoga kennt man die Granthis. Das sind Barrieren, die unser Bewusstsein einengen und den freien Fluss von Lebensenergie behindern. Insbesondere behindern sie den Fluss des Prana in den Zentralkanal Sushumna und blockieren damit die spirituelle Entwicklung. Granthi ist eine Art psychischer Knoten, der sich im Haften und Anklammern des Menschen in bestimmten Lebenssituationen äußert. Diese Knoten können im Bereich des Wurzelchakras sein, dann haftet der Mensch an materiellen Genüssen an. Sie können im Bereich des Herzchakras sein, dann sind emotionale Bindungen an Menschen, Dingen und inneren Erlebnissen das, was blockierend wirkt. Sie können auch in Höhe des Stirnchakras sein, dann ist es ein Anklammern an Erkenntnis, Wissen oder die Individualität. Im Yoga gibt es besondere Techniken dazu, um die Granthis zu lösen. Als Techniken eignen sich Pranayamas, besonders wenn sie in Kombi-

nation mit Bandhas durchgeführt werden und Chakra Meditationen. Um diese Knoten aber nicht nur kurzfristig zu lockern, sondern den Menschen in seinem Drängen effektiv zu unterstützen, haben wir die befreiende Wirkung durch die schamanische Betrachtung gefunden. Um diese Lösung des Knotens zu ermöglichen, betrachten wir den Menschen mit seiner Blockade wieder als eine Landschaft. In dieser Landschaft besteht diese Blockade, die den Fluss des Prana blockiert. Hier helfen die schamanischen Sichtweisen in besonderer Weise, führen in das Land und in die Zeit, die geeignet ist, die Wunden zu heilen und die Erinnerung an die Urmatrix zu schaffen.

Das Sehnen nach absoluter Einswerdung ist überall in der Schöpfung anzutreffen und nimmt unterschiedliche Formen an. Wer erkannt hat, dass alle Ablenkungen von dieser Sehnsucht nach Einheit nicht die Erfüllung bringen, der macht sich auf den Weg.

SHAMANYOGA ist ein möglicher Weg.

SHAMANYOGA -

DER SCHAMANISCHE WEG DES YOGA

*Kurzworkshop beim Pulsar-Kongress
am 10. März 2012 zum Kongress-Tarif.*

SHAMANYOGA - Praxis-Wochenende

Zeit: 23. - 25. März 2012

Trainer: Andrea Mittl und Werner Kosmus

Ort: Steinberg bei Graz

Beitrag: € 260,--

