

### Informationen zu Yoga, Ayurveda und Feng Shui

#### Feng Shui

Feng Shui hat seinen Ursprung in China, und ist eine über 3500 Jahre alte Wissenschaft, die sich mit den Einflüssen von Natur und Umwelt auf den Menschen und sein Verhalten beschäftigt. Je nachdem, wo der Mensch lebte, musste er sich an die Gegebenheiten anpassen. Menschen, die in einem engen Tal umgeben von hohen Bergen leben und arbeiten, entwickeln andere Einstellungen und Verhaltensweisen als Menschen, die in einer südlichen Hafenstadt ihren Lebensmittelpunkt haben.

Die Feng Shui Praxis hat ihre Wurzeln in der chinesischen Sicht des Universums, wonach alle Dinge dieser Welt fünf Grundelementen zugeordnet werden können (Feuer, Metall, Erde, Holz und Wasser) und mit positiver oder negativer Energie aufgeladen sind. Diese Energie nennt man Chi. Die fünf Elemente bilden eine der tragenden Säulen der Feng-Shui-Praxis. Dabei kann jedes Element entweder Yin- oder Yang-Attribute in sich tragen.

Wörtlich übersetzt bedeutet Feng Shui „Wind und Wasser“ und bezieht sich damit auf die

Erde, auf ihre Berge, Täler und Wasserläufe, deren Form und Größe, Ausrichtung und Höhe von der Wechselwirkung mächtiger Naturkräfte bestimmt werden. Feng Shui ist ein Verfahren zur Lebensgestaltung. Am besten lässt es sich beschreiben als die Wissenschaft der Auswahl und Gestaltung des Umfelds, die nach einem völligen harmonischen Gleichgewicht der fünf Elemente sowie der Yin- und Yang-Energien strebt. Wer in einer derartigen Umwelt lebt, wird ein angenehmes Leben in Harmonie führen.

Die Aufgabe des Feng Shui ist es, in jedem Umfeld die Harmonie zwischen den Menschen und seiner Umgebung herzustellen. Leben in Harmonie bedeutet Gesundheit, Wohlbefinden, beruflichen Erfolg, persönliches Glück und spirituelles Wachstum. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es notwendig, die für uns positiven Kräfte zu stärken, die negativen Kräfte zu meiden und die Harmonie der fünf Elemente herzustellen.

[www.farbenundleben.de/fengshui/fengshui.htm](http://www.farbenundleben.de/fengshui/fengshui.htm) [26.12.2014]

#### Yoga

Heutzutage ist Yoga am meisten wegen seiner Asana-Tradition, den sogenannten Yoga-Haltungen, bekannt. [...] Dies ist absonderlich, denn das Ziel des Yoga war es immer, die Unruhen im Geist zu beruhigen, was allein durch Meditation erreicht werden kann. Asanas wurden nur gelehrt, um diesen Prozess zu unterstützen. Die Yoga-Sutras beinhalten insgesamt 200 Aphorismen. Nur drei davon behandeln das Thema Asana, während der Hauptfokus auf den Hintergrund und die Praxis von Meditation gerichtet ist. Dennoch halten viele Leute im Westen Yoga wie auch Meditation für eine Asana-Praxis oder eine andere, rein körperliche Betätigung. Wenn in Indien ein Westler über Yoga und Meditation spricht, ist man über diese Unterscheidung erstaunt, weil die Trennung der beiden Begriffe den Menschen dort gänzlich unbekannt ist.

Leider haben viele Menschen im Westen nur den Asana-Teil des Yoga erlernt und suchen in buddhistischen Lehren nach einer geeigneten Meditationspraxis. Ihnen ist oft nicht bewusst, dass es eine Vielzahl an Meditationstechniken gibt, die

die innerste Lehre des klassischen yogischen Systems ausmachen. Das Problem ist, dass vielen Yoga-Lehrern der meditative Teil ihrer eigenen Tradition einfach nicht vermittelt wurde. Yoga-Übungsleiter, die nur Asanas unterrichten, sind im körperorientierten Westen derart populär geworden, dass der Rest der Yoga-Tradition weitgehend ignoriert wurde. Das letztendliche Ziel des Yoga ist es jedoch nicht, schöne, superbewegliche Körper zu produzieren, sondern Meister in der Meditation hervorzubringen.

Jeder ernsthafte Yoga-Schüler, der seine Tradition gründlich untersucht, wird feststellen, dass der Hauptfokus der Yoga-Sutras auf der Wissenschaft des Meditierens (Sanyama) ruht, einem Prozess, der Konzentration (Dharana), Meditation (Dhyana) und Samadhi (spirituelle Versenkung) umfasst. Die Yoga-Sutras beziehen sich auf viele unterschiedliche Meditationsformen. Das vedische System umfasst eine ganze Reihe an Meditationstechniken, wie z. B. [...] Meditation über Gottheiten und verehrungswürdige Gegenstände, alle möglichen

Arten von Mantras, Yantras und andere geometrische Formen und Figuren; und schließlich eine Vielzahl an Konzentrationsmethoden und passiver, wie aktiver Meditationsformen. Zur letzteren zählt z.B. die Methode der Selbst-Befragung [...]. Yoga ist also in der Tat eine

55 reichhaltige Meditationstradition, innerhalb derer die Fülle der Asana-Übungen lediglich einen Aspekt darstellen.

David Frawley: Yoga und Buddhismus. In: Yoga aktuell, Nr. 15, 4/2002. Zitiert nach: [www.yoga-aktuell.de/ck17-yoga-main/ck29-yoga-philosophie/yoga-buddhismus/](http://www.yoga-aktuell.de/ck17-yoga-main/ck29-yoga-philosophie/yoga-buddhismus/)

### Ayurveda

Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft. Der Begriff stammt aus dem indischen Sanskrit und setzt sich aus den Wörtern Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen. Ayurveda ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die für menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen ganzheitlichen Anspruch.

Zentrale Elemente des Ayurvedas sind:

- ◆ Ayurveda-Massage und -Reinigungstechniken
- 15 ◆ die Ernährungslehre
- ◆ spirituelle Yogapraxis
- ◆ Pflanzenheilkunde

David Frawley, ein zeitgenössischer amerikanischer Ayurveda-Experte, schreibt: „Die Grundregel lautet: Was immer wir selbst tun können, um unsere eigene Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun.“<sup>1</sup> Krankheit wird „als die höchste Form des Asketentums“ betrachtet.

25 In der Typologie spricht man von drei unterschiedlichen Lebensenergien, den sogenannten Doshas:

- ◆ Vata (Wind, Luft und Äther), das Bewegungsprinzip
- 30 ◆ Pitta (Feuer und Wasser), das Feuer- bzw. Stoffwechselprinzip
- ◆ Kapha (Erde und Wasser), das Strukturprinzip

Dosha bedeutet wörtlich übersetzt „Fehler- (potential)“. Diese kommen nach ayurvedischer Vorstellung in jedem Organismus vor, da sie gemeinsam alle Vorgänge des Organismus ermöglichen. In einem gesunden Organismus sollten sich diese „Energien“ in einem harmonischen Gleichgewicht befinden, da sie sonst Fehler im System hervorrufen. Im Gesamteindruck gibt es bei jedem Individuum ein oder zwei generell vorherrschende Doshas, seltener sind alle drei gleich stark ausgeprägt. Es ist für den Arzt wichtig zu wissen, welche Doshas bei einem Menschen vorherrschen, weil jeder Typ andere Medikamente und Behandlungen benötigt.

Der Arzt stellt das aktuelle Verhältnis der Doshas zueinander mittels Blickdiagnose, Befragung und der ayurvedischen Pulsdiagnose (Nadivigyan, im Sharagadhara Samhita beschrieben) fest. Wie das Verhältnis der Doshas zueinander sein sollte, wird in Indien zusätzlich aus dem astrologischen Horoskop des Patienten (Prakriti-Analyse) abgeleitet. Um diese rechte Balance wiederherzustellen und angesammelte Schlacken auszu-leiten, werden Ernährungstherapie, Ordnungstherapie, Pflanzenheilkunde und bestimmte Reinigungsverfahren (Pancakarma) eingesetzt.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Ayurveda> [26.12.2014]

<sup>1</sup> David Frawley: Das große Ayurveda-Heilungsbuch. Prinzipien und Praxis. München: Droemer Knauer 2001, S. 85