



Yoga

# Seelisch *jünger* beim *älter* werden

Unaufhörlich schreitet das menschliche Leben voran und zwar in rhythmisch gegliederten Siebenjahresschritten. Innerhalb von sieben Jahren erneuern sich alle Zellen des Körpers mindestens einmal, währenddessen wandelt sich auch die seelisch-geistige Ausstrahlung der Persönlichkeit. Eine Pflanze entfaltet unweigerlich und in geordneter Folge Samen aus den Keimling, danach Wurzeln, Sprosse, Blätter, Knospen und Blüten, um wiederum Früchte und Samen zu bilden. Ähnlich diesem Zyklus werden beim Menschen mehr oder weniger unbewusst im Laufe von siebenjährigen Entwicklungsphasen nacheinander sieben verschiedene Chakren angelegt – auch als Lotusblüten bezeichnet, die mit der Charakterbildung zusammenhängen.

von Kerstin Löwenstein



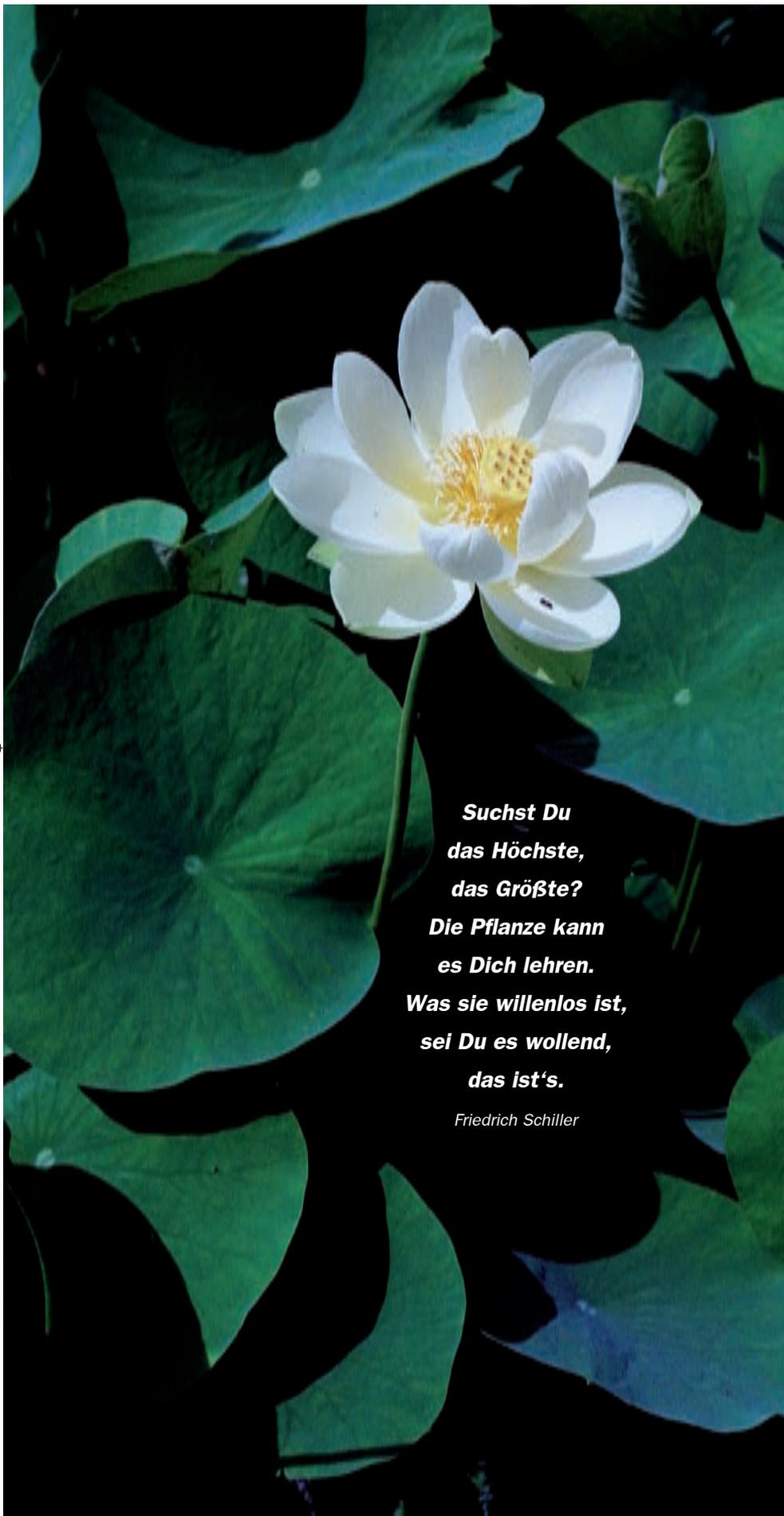
Der Lotus wächst im schlammigen Wasser, aber seine Blüte zeigt keine Spur davon; genau so sollen wir in dieser Welt leben.“ Der indische Yogalehrer B.K.S. Iyengar rät, dass sich der Mensch in seiner Entwicklung an der Lotuspflanze ein Vorbild nehmen sollte. Makellos sauber entfaltet diese ihre durch Wachskristallschichten geschützten Blätter über dem Schlamm von Seen. Die Blütenstängel ragen rund einen Meter aus dem Wasser empor. Die großen rosaweißen Blüten öffnen sich in Richtung der Sonne. Ein meditatives Sinnbild: Das Bewusstsein des Menschen strebt auf, losgelöst von weltlichen Verhaftungen, sich immer weiter öffnend, um sich der Weite und dem Licht zuwenden zu können. Bald bildet die blühende Lotuspflanze auch Früchte aus, einhergehend mit der Hingabe des Samens an die Erde und dem Sterben anderer Pflanzenteile. Beim Menschen findet dieses Wachsen und Fruchten in doppelter Weise statt. Zum einen unterliegt der Körper den Naturgesetzen, zum anderen reift eine zweite, eine Art seelische Pflanze dann, wenn die körperlichen Kräfte nachlassen. Diese seelische Reife kann der Mensch bewusst vorantreiben.

#### **In der Seele blühen und Früchte tragen**

Das spirituelle Menschenbild sieht uns aus vier Gliedern zusammengesetzt: Wie ein Keim lebt im Innersten das Ich oder der im Ewigen beheimatete Seelenkern. Dieser drückt sich durch das Bewusstsein – zum dem auch die Psyche gehört, und durch die Lebenskräfte aus. Der physisch sichtbare Körper ist wie ein Kleid, eine äußere Hülle, die vergänglich

ist. An sieben Nervenknotten und Drüsen sind die Chakren (Lotusblüten) lokalisiert, die für unsere Augen unsichtbar sind.

Die ersten Chakren werden schon in der Kindheit und Jugend angelegt: An Nervenknotten im Bauchraum bildet sich in den ersten sieben Jahren das Wurzel-, dann das Bauch- und in der Pubertät das Sonnengeflechtschakra. Es geht in diesen drei „Jahresiebten“ um den elementaren Aufbau des Lebens, vergleichbar dem Ausbilden von Wurzeln, Sprossen und Blättern: Zunächst prägen sich die physische Gestalt und eine willensorientierte Grundkraft aus. Dann gedeiht zwischen sieben und vierzehn Jahren die eigenständige Empfindungsfähigkeit. Die Zeit von 14 bis 21 ist einerseits gekennzeichnet durch körperliche Vitalität, Dynamik und Expansionsdrang andererseits auch durch unabhängigeres Denken. Zwischen 21 und 28 Jahren erfolgt die Ausbildung einer introvertierten Mitte, des Herz-Chakras, und damit reifen Tugendkräfte und soziales Bewusstsein. Der Übergang zwischen viertem und fünftem „Lebensjahrsiebt“ ist oft ein kritischer Abschnitt, der einen Neuanfang im Bewusstsein verbunden mit dem Aufgeben verschiedener Gewohnheiten und Sicherheiten bewirkt. Bis zum 35. Lebensjahr werden wir zu mehr Eigenaktionen, Mut und größeren Taten herausgefordert, ebenso bildet sich mit dem Kehlkopfchakra eine sensiblere Wahrnehmung heran. Danach kommt das Kraftzentrum des Bewusstseins, das Stirnchakra, in Schwingung. Die an Hals und Kopf liegenden drei Chakren dienen den mentalen und psychischen Kräften. Das Herausbilden körperfreierer Ebenen des Bewusstseins im sechsten Le-



**Suchst Du  
das Höchste,  
das Größte?  
Die Pflanze kann  
es Dich lehren.  
Was sie willenlos ist,  
sei Du es wollend,  
das ist's.**

*Friedrich Schiller*

bensjahrsiebt erscheint als seelischer Höhepunkt, der Parallelen zum Blühen der Lotuspflanze zeigt.

Der Reifeschritt der Fruchtbildung in der Seele, der eine vollständige innere Freiheit ermöglicht, steht für die folgenden Lebensjahre, insbesondere für die Zeit von 42 bis 49 an. In der spirituellen Literatur wird eine neue Dimension der Hingabe beschrieben: Genau wie die Frucht der Pflanze die eigentliche Gabe ist, so ist der Mensch, der sich ganz der Liebe zum Ewigen hingibt, das Geschenk für Andere. „Der Mensch muss in seiner ganzen vitalen Natur und sogar in seiner psychischen Natur zurückweichen. Er muss gleich einem Sterbeprozess sich ablösen von allen alten Mustern, von allem alten Erbgute, damit er jenes erhabene Leben gewinnt, das sich als reines Geben oder als reine Gabe für Andere verströmt.... Es ist dieses Selbst im Geiste der göttliche Same oder das göttliche Wort, das ewig Eine, das sich in die Erde hineinversenkt, das aus Gott kommt, das aus der Gnadenwahl bestimmt wird und zu keimen beginnt“ (Heinz Grill). Dieses Selbst, das frei von der Welt ist, war in den bisherigen Jahren verborgen, fast verschüttet unter den Anstrengungen des äußeren Lebens.

Ab dem 49. Lebensjahr werden bisher zur Fortpflanzung reservierte Lebenskräfte immer stärker freigesetzt, so dass sie nun voll und ganz der inneren Reifung zur Verfügung stehen können. In dieser Zeit tauchen besondere Gefahren der Entwicklung auf: das Festhalten-Wollen an früheren Jugendkräften, die Rückkehr zu alten Gedankengängen und überholten Gefühlseindrücken, so dass der Körper und das psychische Leben in falscher Weise in den Vordergrund geraten. Unaufhörlich voranschreiten sollte hingegen die innere Vertiefung. Damit sind auch Weisheit und Lebenssinn verbunden.

Das eigene Selbst zum Keimen, Sprießen, Wachsen und zur Frucht der Hingabe zu bringen ist, das ist das Ziel im Yoga. So verstanden ist Yoga nicht nur eine Übungsform, vielmehr wird er entwicklungsfördernd wirken. Die Körperhaltungen des Hatha-Yoga lassen sich in eine siebenstufige Folge gliedern, die Parallelen zu den Altersstufen zeigt. Der sogenannte „Neue Yogawille“ beschreibt für die Asanas (Körperübungen) bestimmte körperliche, energetische und seelische Dimensionen mit präzisen Entwicklungsaufgaben und ordnet diese den Chakren zu. Natürlich lässt sich Hingabe auch während der Übungen „trainieren“, ganz besonders eignen sich hierfür die im Yoga spezifischen Rückwärtsbeugen, bei den die Wirbelsäule im weiten Bogen nach hinten bewegt wird. Das Erleben von Weite, Loslassen körperlicher Spannungen, Offenheit bei gleichzeitiger Stabilität sind grundlegend.

Dabei entsteht nicht, wie in den meisten anderen traditionell orientierten Yogarichtungen, ein Aufgehen in den Erfahrungen der kosmischen Einheiten mit ihrer schweigenden Ruhe, sondern ein reifes, menschnahes Bewusstsein, das sich in seinen Aktivitäten und Kräften an den geistigen Gesetzmäßigkeiten orientiert. Durch Hinwendung zu spiritueller Literatur sowie Auseinandersetzung mit dem eigenen Charakter, durch gezielte Gedankenbildung und auch durch rhythmische Übungsaktivität gelangen die Chakren zu einer bewusst steuerbaren Entfaltung. Auf diesem Wege fließen dann auch dem Körper ganz neue Kräfte zu, so dass sich ein „jünger werden beim älter werden“ erleben lässt. ■

Literaturempfehlung: Heinz Grill: Die sieben Lebensjahrsiebte



**INFO | Heiltherapeutischer Yoga für alle Altersgruppen**

**Mittwochskurse**

- 16.00 – 17.15 Uhr Heiltherapeutischer Yoga für Ältere und körperlich Beeinträchtigte
- 17.30 – 19.00 Uhr Grundlagen des heiltherapeutischen Yoga
- 19.15 – 20.45 Uhr Aufrichtung des Rückgrates

**Donnerstagskurse**

- 09.30 – 11.00 Uhr Yoga als ästhetische Bildung
- 16.00 – 17.00 Uhr Yoga für Jugendliche
- 18.30 – 20.00 Uhr Yoga zur Stärkung von Lebens- und Seelenkräften

**Freitagskurse**

- 18.30 – 20.00 Uhr Schöpferkraft entwickeln

**Samstagsseminare**

- 15.30 – 19.00 Uhr Zur Vertiefung: Alltagssüchte, Wut als Lehrkraft, Harmonie beim Atmen, Sinnesfreude, Sorge für Seelen Verstorbener, innere Ruhe

- Kleingruppen mit max. acht Personen.
- Einzelstunden sowie Hausbesuche auf Anfrage
- Seminare nach individuellen Wünschen und Terminen
- Kurskosten werden von einigen Krankenkassen übernommen

**Kerstin Löwenstein, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Mit Europäischem Zertifikat für Psychotherapie (EAP), Dozentin für den Neuen Yogawillen seit 2000, anerkannte Yogalehrerin des Schweizer Yoga-Verbandes, Diplom Biologin, Diplom Tanz- und Ausdruckstherapeutin, anerkannte Ausbilderin des BTB, 1. Preis der internationalen Gesellschaft für Kunst, Gestaltung und Therapie



**Kerstin Löwenstein**

**Praxis für Körperpsychotherapie & Gesundheitstraining**

Hauptstraße 27 a  
 53604 Bad Honnef  
 Telefon: 02224 986730  
 Fax: 02224 1222105  
 praxisloewenstein@web.de  
 www.yoga-psychotherapie.de

