

„*Die WAHRHEIT
DES YOGA
wird überdauern.*“



Die Yogalehrerin und -ausbilderin Anna Elisabeth Röcker verband in ihrer Therapiepraxis schon früh Yoga mit psychologischen Ansätzen. Ihre ursprünglich heilpraktische Tätigkeit hat sich u.a. nach einer Ausbildung in Musiktherapie und einer Weiterbildung am C.G. Jung-Institut Zürich in die psychotherapeutische Richtung verändert. Sie arbeitet heute vor allem mit einer besonderen Form der Rezeptiven Musiktherapie (Guided Imagery and Music, GIM) sowie mit Kreativer Visualisierung (Inner Coaching). In ihrer Yogaarbeit stehen ebenfalls die psychologischen Aspekte des Yoga im Vordergrund. In diesem Zusammenhang hat sie sich besonders Yoga Nidra zugewendet.

Von Marga Boehle

Frau Röcker, Sie arbeiten seit vielen Jahren in Ihrer eigenen therapeutischen Praxis in München mit den verschiedensten Methoden, sind als Coach und in der Yogalehrer-Ausbildung aktiv, zudem erfolgreiche Buchautorin. Und am Anfang von allem stand Yoga.

Ja, noch bevor ich Heilpraktikerin wurde, habe ich in München eine Ausbildung bei Angela Scharnagl gemacht, die damals eines der wenigen Yogastudios in München geleitet hat. Als ich vor über 30 Jahren mit Yoga angefangen habe, war es noch keineswegs so bekannt wie heute. Wir waren damals so etwas wie Pioniere. Die Idee, eine Heilpraktiker-Ausbildung zu machen, kam mir im Rahmen der Yoga-Ausbildung; unser Anatomielehrer verstand es damals, uns den Körper als ein Wunderwerk ohne Gleichen nahezubringen. Nachdem ich eine Weile Yogakurse gegeben hatte, bin ich selbst in die Yogalehrer-Ausbildung eingestiegen, zunächst im Zentrum für Naturheilkunde, dann in Eigenregie und später an der Gesundheitsakademie in Ulm, wo ich heute noch in Wochenendseminaren tätig bin. Parallel dazu habe ich meinen eigenen Yogaweg entwickelt, der sich vor allem mit den psychologischen Aspekten des Yoga beschäftigt. Ich gebe Seminare zu Themen wie Yoga und Psychologie, Chakren als Weg der Selbsterfahrung oder Yoga Nidra, das ja auch einen deutlichen psychologischen Hintergrund hat.

Hat sich in all den Jahren Ihre Beziehung zum Yoga verändert? Oder

andersherum gefragt: Hat Yoga Ihre Beziehung zu Menschen verändert?

Yoga war für mich wie ein roter Faden, der sich durch sämtliche Ausbildungen hindurchzog, die ich absolviert habe. Immer wieder habe ich Bezugspunkte zum Yoga gefunden, wie etwa am C.G. Jung-Institut in Zürich, wo ich eine berufsbegleitende Weiterbildung in Analytischer Psychologie gemacht habe. Jung war ein großer Kenner der östlichen Weisheiten, hat selbst eine Zeit lang geübt und z.B. das Vorwort zu Heinrich Zimmers Buch „Der Weg zum Selbst“ geschrieben – eine Biografie über das Leben des großen Weisen Shri Ramana Maharshi. Meine Beziehung zu Yoga hat sich dahingehend gewandelt, dass ich mich im Lauf der Jahre mehr den geistigen und psychologischen Wurzeln zugewandt habe, ohne die wertvollen körperlichen Aspekte zu vernachlässigen. Ich praktiziere weiterhin Asanas und Pranayama, weil ich finde, dass es die beste Form ist, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Deshalb gehören der morgendliche Sonnengruß und ausgewählte Asanas genauso zu meinem täglichen Programm wie die Yoga-Meditation.

Was ist der positive Effekt der Meditation in unserer hektischen Zeit?

Über die positiven Wirkungen der Meditation gibt es inzwischen eine Fülle von Literatur, z.B. von Gehirnforschern. Mit Hilfe entsprechender wissenschaftlicher Untersuchungen kann heute nachgewiesen werden, wie sich Meditation

auf der körperlichen, aber auch auf der psychischen Ebene auswirkt, von der Regulierung des Blutdrucks über die Stabilisierung des Immunsystems bis hin zum Umgang mit Depressionen. Vor allem aber bewirkt Meditation eine Beruhigung unserer überreizten Nerven, eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und nicht zuletzt – und eigentlich vor allem – eine Verbindung zum inneren Selbst. Damit ist die Meditation ein wirkungsvolles Mittel, um in unserer hektischen Zeit regelmäßig zur Ruhe zu kommen und um Zeiterkrankungen wie z.B. Burnout vorzubeugen. Aus meiner Praxiserfahrung weiß ich, dass Meditation auch ein wirkungsvolles Mittel gegen Angst ist. Wir sind oft so überfordert von der Komplexität des Lebens, dass die vielfältigen Ängste als Reaktion darauf zu sehen sind. In der Meditation erfahren wir, dass es in uns etwas gibt, das verlässlich wie ein Fels in der Brandung ist und in allen Krisen stabil bleibt. In Amerika gibt es schon einen breiten Trend zu „modernen“ Meditationsansätzen, den immer mehr Menschen auch bei uns nutzen.

Unterscheidet sich die Yoga-Meditation von der des Zen?

Ja, die Yoga-Meditation folgt einem Stufenweg – analog zum achtstufigen Pfad wird sie durch die einzelnen Schritte vorbereitet. Sie lässt Bilder zu, kann also entweder nach außen gerichtet und konkret sein, wie z.B. die Meditation, die sich auf ein Bild bezieht, oder aber den Fokus auf das Innere legen, wie z.B., ➤

DIE VERSCHIEDENEN STUFEN VON YOGA NIDRA:

- Asanas, Pranayama oder Musik als Einstieg
- Antar Mouna - Reinigung von Gedanken und Gefühlen
- Shavasana - Tiefenentspannung
- Nyasa - den Geist auf den Körper richten
- Sankalpa - Lösung/Auflösung
- Arbeit mit Symbolen
- die innere Reise

Als Einstieg eignen sich Asanas und Pranayama-Übungen. Die Bewusstwerdung und Lenkung des **ATEMS** trägt wesentlich zur Entspannung in Yoga Nidra bei. Am Anfang jeder Yoga-Nidra-Sitzung sollte die vollständige Yoga-Atmung geübt werden.

Darüber hinaus eignet sich vor allem **MUSIK** zur Vorbereitung. Musik begünstigt das Erreichen der Alpha-Ebene und damit das Erreichen einer niedrigeren Gehirnfrequenz. Die gewählte Musik sollte leise sein, einen langsamen Rhythmus (langsamer als unser Herzschlag) und wenig dissonante Anteile haben, z.B. Barockmusik (Händel, Pachelbel, Vivaldi) oder Musik der frühen Klassik wie Haydn oder Mozart.

„**ANTAR MOUNA**“ bedeutet „innere Stille“. Diese Praxis der Gedankenberuhigung kommt wohl ursprünglich aus der buddhistischen Vipassana-Meditationspraxis. Dabei betrachten wir wie von außen unsere Gedanken und Gefühle. Wir nehmen sie wahr, sind Zeuge der Gedanken und der daraus entstehenden Gefühle, ohne sie zu bewerten oder festzuhalten, bis nach und nach innere Stille eintritt. Auch negative Gedanken dürfen auftauchen, denn in verdrängter Form verursachen sie große innere Spannungen.

Die Tiefenentspannung wird durch **SAVASANA**, die Totenstellung, erreicht.

Das Sanskrit-Wort „**NYASA**“ bedeutet „den Geist auf etwas richten oder aufprägen“. Ursprünglich wurden bei dieser Praktik alle göttlichen Wesen in Verbindung mit einem entsprechenden Mantra auf die einzelnen Körperteile projiziert. Ziel ist es, die entsprechenden geistigen Kräfte mit unserem materiellen Körper zu verbinden. Um göttliches Bewusstsein in jeden Teil des Körpers zu lenken, benutzen wir unsere Vorstellungskraft und unseren Atem.

„**SANKALPA**“ wird übersetzt mit „Lösung“ oder „fester Entschluss“. Mit Hilfe eines Wortes oder eines kurzen präzisen Satzes, der während Yoga Nidra gesprochen wird, können wir Verhaltensmuster auflösen, unsere Gesundheit verbessern, Ziele erreichen, uns von Gewohnheiten und Dingen lösen, die uns an der Entwicklung unseres gesamten Potenzials hindern.

Zur Arbeit mit **SYMBOLEN** während Yoga Nidra gehört die Konzentration auf geometrische Symbole (Yantras), auf die Chakra-Symbole oder auf Symbole religiösen Inhalts.

Auch die Konzentration auf Wärme, Kälte, Leichtigkeit, Schwere zählt zur Arbeit mit Symbolen.

wenn wir uns auf einen Ton in uns selbst konzentrieren. Zu den vorbereitenden Schritten gehören unter anderem Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen. Ich habe ein eigenes Konzept entwickelt, das ich zur Zeit in der Schweiz lehre und das einen Vier-Stufen-Weg zur Meditation beinhaltet. Dazu gehört auch Yoga Nidra als eigener Baustein.

Eine andere wirksame Methode, die Sie in Ihrer Arbeit einsetzen, ist die des Inner Coaching.

In meiner Arbeit haben sich mehrere Wege herauskristallisiert, die auf verlässliche Weise zu einer Verbindung mit der Intuition, mit dem inneren Coach führen: Musik, Kreative Visualisierung, Bach-Blüten und Yoga Nidra. Der „innere Coach“, der mit dem inneren Selbst in Verbindung steht, begleitet uns auf dem Weg der Individuation, d.h. auf dem Weg, der zu werden, der man wirklich ist. Mit Hilfe dieser Methoden versuche ich an Blockaden und Widerständen gegen die Entfaltung dieses inneren Wesens zu arbeiten und gleichzeitig kreative Ressourcen zu fördern.

Wie würden Sie Ihre Arbeit als Heilerin, Heilpraktikerin und spirituelle Lehrerin bezeichnen?

Ich verwende gern den Begriff „Coach“. Darunter verstehen wir normalerweise jemanden, der Entwicklungsprozesse seiner Klienten in Beruf, Partnerschaft oder auch im Sport begleitet. Ziel dabei ist die größtmögliche Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten des Ratsuchenden in Bezug auf ein bestimmtes Thema. So ist auch mein Anliegen die größtmögliche Entwicklung des Menschen. Das verstehe ich ganz im Sinne von Edward Bach, der sich mit seiner Bach-Blüten-therapie ebenfalls zum Ziel gesetzt hatte, den Menschen zu helfen, ihren Lebensplan in Verbindung mit den unerschöpflichen kosmischen Energien zu entfalten. Das führt dann idealerweise zu einem glücklichen und zufriedenen Leben.

Was bedeutet für Sie in diesem Zusammenhang „heilen“?

Das entspricht genau dem Ansatz der ganzheitlichen Entwicklung, heilen im Sinne von „ganz werden“. So versuche ich in meiner Arbeit mit den Klienten das zu finden, was fehlt, was im Unbewussten liegt, ohne wahrgenommen zu werden. Ganz oft geht es dabei um Befreiung, im Sinne von Selvarajan Yesudian, dessen einprägsamer Satz mir unvergesslich ist: „Steh auf und sei frei!“

Welche Rolle spielt Yoga dabei?

Der Yogaweg drückt genau diesen Entwicklungsweg aus: vom Körperlichen bis hin zum Geistigen und Kosmischen.

Wäre Yoga etwas, was Menschen generell helfen könnte?

Ja, ich finde schon. Vor allem, wenn man alle Aspekte des Yoga betrachtet: die Verbindung von Körper, Seele und Geist, die Verbindung mit den eigenen Wurzeln und auch mit dem Göttlichen. Alles Leben ist Yoga! Vielleicht ist der körperliche Yogaweg zunächst nur eine Möglichkeit, sich zu spüren. Es ist ein Modell, das man eng sehen kann, als ganz konsequenten klassischen Yogaweg, oder auch weiter fassen kann, als Orientierung an den Grundideen und klassischen Lehren. So gesehen

könnte Yoga in seiner Vielfalt für jeden Menschen hilfreich sein.

Wie setzen Sie Yoga in Ihrer therapeutischen Arbeit ein?

In der Praxisarbeit setze ich vor allem Yoga Nidra ein, neben Körper- oder Atemübungen in speziellen Lebenssituationen. Mit Hilfe des Yoga Nidra können die Klienten zu Hause ihre hier gemachten Erfahrungen vertiefen. Die Weisheit des Yoga ist in meiner Arbeit immer präsent und ich thematisiere einzelne Aspekte, wenn es mir im Rahmen der Therapie passend erscheint.

Was ist für Sie das Besondere an Yoga Nidra?

Yoga Nidra bietet zum einen die Möglichkeit, sich besonders tief auf allen Ebenen zu entspannen: körperlich, emotional und mental. Zum anderen ermöglicht Yoga Nidra, über das Bewusstwerden des Körpers im Detail an tief sitzende seelische Blockaden zu kommen, die z.B. in der Muskulatur gespeichert sind. Im Yoga Nidra können wir auf sehr sanfte und verlässliche Weise tiefer ins Unbewusste gehen, damit die Seele allmählich freilassen kann, was sie belastet. Mit Hilfe des sogenannten Sankalpa wird dann die Lösung von diesen alten Mustern bekräftigt und das Neue, das man verwirklichen möchte, wie ein Same ins Bewusstsein gelegt.

Was genau bedeutet Yoga Nidra? Ist es eine traditionelle Form?

„Nidra“ heißt so viel wie „schlafloser Schlaf“, oder „Nicht-Schlaf“. Ziel ist es, einen Zustand zwischen Schlafen und Wachsein zu erreichen, also eine Art des bewussten Schlafs. Yoga Nidra – der Yoga-Schlaf – hat seine Wurzeln zum einen im Tantra-Yoga, zum anderen im achtstufigen Pfad des Patanjali und hier vor allem in der Stufe 5, Pratyahara. In der uns bekannten Form wurde Yoga Nidra in erster Linie von Swami Satyananda Saraswati entwickelt. Basierend auf den alten Weisheitslehren verband er im Yoga Nidra verschiedene Übungen zu einem eigenen System.

Also etwas ganz anderes als Meditation?

Es ist ein anderer, ganz eigener Weg. Versteht man Meditation als ein Eintauchen in die Tiefe der Dinge, in die Tiefe des eigenen Selbst, könnte man es als eine Art Körpermeditation bezeichnen. Ich würde beides aber nicht vergleichen, sondern als zwei Wege nebeneinander sehen, deren Ziel ein ähnliches ist. Mich hat mein ganz spezieller Weg als Therapeutin zu Yoga Nidra geführt. Ich habe darin von Anfang an ein sehr gutes therapeutisches Instrument erkannt, das sich in meiner Arbeit immer wieder bewährt, in Form von vielen positiven Erfahrungen und entsprechenden Rückmeldungen.

Einer der großen Vorteile von Yoga, und sicher auch der Grund dafür, dass es die Lehre immer noch gibt, ist, dass es sich den Erfordernissen der Zeit anpasst – oder wie sehen Sie das?

Man könnte es so sagen, wobei „anpassen“ vielleicht nicht das richtige Wort ist, eher sind es die verschiedenen Aspekte des Yoga, die sich wandeln und damit der Zeit entsprechen. Wenn ich die letzten 30 Jahre in dieser Hinsicht betrachte, sehe ich viele Veränderungen. Die Körperübungen nehmen einen wichtigeren Stellenwert ein, werden viel präziser unterrichtet als ich es erlebt habe, der geistige Aspekt tritt dabei oft etwas zurück. Auf der anderen Seite gibt es wunderbare Literatur zu den spirituellen Aspekten des Yoga. Menschen beschreiten wie ich Yogawege, die mit ihren jeweiligen Tätigkeiten in Verbindung stehen, neue Yogawege entwickeln sich. Jedenfalls lassen sich immer mehr Menschen von den positiven Aspekten des Yoga überzeugen, auch wenn vielleicht nicht alles dem echten Geist des Yoga entspricht – aber es ist eben alles im Fluss, die Yoga-Wahrheit wird überdauern, davon bin ich überzeugt. ❀

Anna Elisabeth Röcker (geb. 1953) machte nach ihrer Ausbildung zur Yogalehrerin, Heilpraktikerin und Musiktherapeutin (GIM) ihren Abschluss in Analytischer Psychologie am C.G. Jung-Institut in Zürich. In ihrer Münchner Praxis für Therapie und Inner Coaching bietet sie unter anderem Yoga-Nidra-Seminare und -Fortbildungen an. Mehr zu Anna Röcker: www.annaroecker.de



Jetzt sparen!
10% RABATT
auf eine Online-Bestellung!
Ihr Gutschein-Code:
yoga-journal-1212

akupress + relax® Matte
Die akupress + relax® Matte arbeitet mit dem gleichen Prinzip wie ein Nagelbett der altherwürdigen Fakire, ist aber natürlich angenehmer zu benutzen. Sie aktiviert die Akupressur-Punkte sowie den Energiefluss im Körper und kann zu Entspannung und allgemeinem Wohlbefinden beitragen.
Mit praktischem Tragegriff; in drei Farben und zwei Größen erhältlich.
Maße: akupress + relax® Matte, 43cm x 74cm
Maße: akupress + relax® XXL Matte, 43cm x 142cm

ab € 49,00

**Einfach wohltuend:
akupress + relax®
Matten und Nackenkissen**

akupress + relax® Nackenkissen
Das akupress + relax® Nackenkissen aktiviert die Akupressur-Punkte im Nackenbereich.
Farben: earth red, light blue, olive green
Maße: 48 x 16,5 x 9 cm

€ 29,00

24h online bestellen
yogishop.com
Yoga · Pilates · Meditation · Wellness · Gesundheit · Ayurveda · Spiritualität
yogishop.com GmbH · Wendelins 1c · D-87487 Wiggensbach
Tel. 0 83 70/921 73-0 · www.yogishop.com