

Einleitung

„Jeder ist Zentrum seines eigenen Universums.
Jeder ist in der Lage,
das gesamte Universum zu verändern.
Das ist meine Botschaft.“

Dieter Broers¹

Wir können mehr erreichen, als wir uns je vorzustellen vermögen. Auf mein fast 90 jähriges Leben zurückblickend, spüre ich bei allen Hindernissen: da ist immer eine Kraft in meinem Leben, die ich in mir fühle, die ständig stärker wird und der ich vertrauen kann.

Vielleicht kann ich mein Leben mit einem Gemälde vergleichen, in dem alle Farbtöne enthalten sind. Ein helles Rot deutet auf Zeiten mit einem starken, aufbauenden Gefühl. Es ist die Farbe der Freude und Liebe, die Kraft schenkt. Oder die vielen Grünabstufungen, die uns mit der Natur verbinden; sie weisen auf Phasen der inneren Ruhe und Gelassenheit. Auch das, eine gewisse Kühle erzeugende Blau lässt die Wachheit des Verstandes aufblitzen. Mit dem lichten Blau gewinnt die Klarheit des Geistes Oberhand und erzeugt ein Gefühl der inneren Freiheit, das dann durch ein spirituelles Purpur zum Höhepunkt kommt.

Es gibt aber auch Zeiten, in denen ein dunkles Grau vorherrscht und alles hoffnungslos erscheinen lässt. Zu jedem Bild, wie zum Leben, gehören leicht chaotische Schattierungen, die vieles aufwirbeln und schließlich doch eine lebendige Ordnung schaffen. So sind auch diese dunklen Phasen des

¹ Broers, Dieter: Gedanken erschaffen Realität, 2010, Heyne, Seite 190

Lebens wichtig, lassen sie doch die klaren Farben tiefer leuchten.

Ich erkenne für mein Leben ein Gemälde, das alle Farben enthält. Alles strebt zur Vollkommenheit, welche Farbe auch immer erscheint. Es ist, als ob ein großer Künstler Regie führt, der ein Gesamtbild im Auge hat. Immer wieder habe ich, vielleicht durch die Umstände gezwungen, voller Vertrauen gehandelt, dabei bewusst freudige Erlebnisse bewahrt und ihnen meine volle Aufmerksamkeit geschenkt. Damit sind diese positiven Vorstellungen mehr und mehr in meinen Blickpunkt gerückt und haben mein Leben verändert. Es ist meine Freiheit, alles in einem sinnvollen Zusammenhang zu erkennen. Dies hilft mir bis heute, mein Leben bewusst mitzubestimmen. Sicher wünscht sich niemand dunkle Zeiten, aber wir brauchen Hindernisse, um zu wachsen. Aus den Erfahrungen können wir lernen, sie bewusst beleuchten und schauen, ob es möglich ist, den Weg noch besser auszuleuchten. Aus all meinen Erfahrungen habe ich erkannt, dass meine Vorstellung, meine Wünsche und vor allen Dingen mein Denken, einen großen Einfluss auf mein Leben hatten und natürlich auch noch heute haben.

Wenn ich in diesem Buch bestrebt bin, meine Erkenntnisse und Erfahrungen niederzuschreiben, um damit zu einem bewussten Leben anzuregen, muss ich voller Dankbarkeit dem „Großen Meister“ danken, dass er mich auf den Weg zum Yoga geführt hat.

Ich möchte meinen ganz persönlichen Weg des Yoga und Qigong aufzeigen. Das Buch soll das Verlangen anregen, seinen Körper wieder in seiner Einheit zu erfahren, durchströmt von der Atmung. So entsteht vielleicht der innere Wunsch, die Übungen beim Lesen immer gleich aktiv auszuprobieren.

Ein großer Yogi hat einmal gesagt: „Ich mache Yoga, damit mein Körper meinem Geist im Alter folgen kann.“ Das ist eine große Weisheit, denn der Körper kann bei Trägheit mit dem Geist nicht schritthalten. In diesem Buch möchte ich zeigen, dass auch umgekehrt durch Beherrschung des Körpers der Geist herausgefordert wird und mitwachsen muss, um der Beweglichkeit zu folgen. Daraus wird ersichtlich, dass Yoga ein vielschichtiger Weg ist, der Geist und Körper gleichberechtigt sieht.

Mein Unterricht basiert auf den Pfeilern der Yogalehre und des Qigong, den Erlebnissen meiner Ayurvedareisen, den Erkenntnissen der Zell- und Gehirnforschung und der Erforschung des quantenmechanischen Körpers. Die wichtigste Basis ist allerdings meine langjährige Yogapraxis und Lehrtätigkeit. Es ist die jetzt 60 jährige Erfahrung als Yogalehrer, aus der ich auf die Entwicklung des Yoga im Westen mit all seinen Strömungen und Einflüssen zurückblicken kann – auf die verschiedenen Strömungen, die ich mit meinen Schülern mitgemacht und verarbeitet habe. Immer bin ich offen gewesen für die fließende Energie, die uns erneuert und wachsen lässt und auch meine Übungen ständig verändert und erweitert.

Mir geht es heute um einen Neustart im Kopf, ein Ablegen alter Programme und ein sich Öffnen für das neue Paradigma unserer Tage. Denn in diesen Zeiten turbulenter Veränderungen können uns auch die tiefen und uralten Einsichten vieler Völker die Richtung weisen. Eine völlig neue Weltsicht, die durch Errungenschaften der Wissenschaft und die Erkenntnisse der Quantenphysik mitbestimmt wird, ermöglicht ein neues Denken und hat unsere Welt verändert. All das gibt uns die Chance, unsere Gedankenwelt und auch unser Leben zu verändern. Es gilt, diese Erkenntnisse im Yoga einzubringen und umzusetzen. Wir selbst sind es, die großen Einfluss auf

unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben. Das bedeutet für jeden: Sich öffnen für neue Erfahrungen, Verantwortung übernehmen und handeln. Dazu sind wir alle aufgerufen! Diese Erfahrungen brauchen wir in unserer modernen Gesellschaft sehr dringend, wo ein längeres Leben möglich wird und damit große Probleme der Altersversorgung auf den Staat zukommen. Wir wollen doch den gesunden Lebensschwung möglichst lange erhalten. Mit Beweglichkeit und Wohlbefinden kann das Alter uns noch viel Freude und Erfahrungen schenken.

So gehören auch theoretische Unterweisungen zu meinem Unterricht, die uns mit den wichtigsten neuen Erkenntnissen vertraut machen, uns aufrütteln und neue Zusammenhänge erkennen lassen. Es kommt mir darauf an, meine Schüler immer wieder anzuregen und auch geistige Impulse zu setzen. Es gilt, theoretische Erkenntnisse bewusst auch in praktische Anwendungen, also in das tägliche Leben einzubringen, dies unabhängig vom Alter. Jeder hat die Möglichkeit, das Geschenk der Atmung zu nutzen und dafür geben uns unsere Yoga-Qigongübungen in Verbindung mit einer guten Atmung die Kraft, auch noch im Alter für unsere Gesundheit zu sorgen. Altern muss nicht unbedingt zum völligen Abbau der Kräfte führen! Aber um das zu erreichen, muss auch der Geist Nahrung bekommen und gefordert werden. Es sind die mentalen Übungen, die den Geist fordern. Bei uns heißt die Erkenntnis: „Was Du im Körper nicht mehr aktivierst, geht unaufhaltsam verloren.“

Darum sollte Yoga Teil des täglichen Lebens werden und sich nicht auf eine Yogastunde beschränken! So ist es mein Wunsch, Übungen in Verbindung mit Atmung zu vermitteln, die schließlich auch mental in allen Lagen praktiziert werden können. Die moderne Gehirnforschung lehrt uns: Alles was Freude macht, was uns begeistert, was uns anregt und neue Impulse gibt, erhält die Plastizität des Gehirns, macht uns

lebendig und schenkt uns Lebensfreude und strahlende Gesundheit. So gelebt, erhält es unsere Vitalität und geistige Wachheit und wird zum inneren Yoga. Im tieferen Sinne führt es uns mehr und mehr zur Selbsterkenntnis und Erfüllung.

Einschneidende gesundheitliche Probleme bei mir führten zu einem Umbruch in meinen Übungen und zu einem Erwachen. Ich fand neue Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Gesundheit und Atmung.

Auch meine Erfahrung im Qigong war mir eine große Hilfe nach meinen Operationen. Da Qigong mit fließenden Bewegungen durchgeführt wird, konnte ich die Übungen innerlich in der Vorstellung machen. Besonders der Qigong-Zyklus „Verjüngungsübungen der gelben Kaiser“, den ich intensiv mit meinen Gruppen praktiziert hatte, brachte in Verbindung mit einer bewussten Atmung eine optimale Durchblutung des ganzen Körpers.

Ich konnte während meiner Rekonvaleszenz lernen, die Übungen geistig mit innerer Bewegung zu machen und gewann meine Beweglichkeit schnell wieder zurück. Es kam zu Veränderungen auch in meinen Yogaübungen. Es entwickelte sich eine zunehmende Verbindung von Yoga und Qigong. Heute bin ich dankbar für die überstandenen Traumata, denn sie haben mich stark gemacht. Ich verdanke ihnen, dass ich mich dahin entwickelt habe, wo ich heute im Alter mit vollem Lebensmut und noch geistigem Schaffensdrang stehen kann.

Die Verbindung von Yoga mit Qigong nenne ich
YOGA-QIGONG

Die neu entwickelten Übungen dieses Yoga-Qigong haben ihre Quelle in meiner langjährigen Yogaerfahrung, der Beeinträchtigung durch Krankheit und der täglichen Praxis. Es hat aber noch Jahre gedauert, bis ich die Übungen so erfahren

habe, dass ich sie – jederzeit, überall und in jeder Lage – auch mental – beherrschen kann. Ich habe dadurch immer tiefere Erfahrungen gewonnen.

Yoga bleibt das Feuer in meinem Herzen.

Auch fühlte ich mehr und mehr die Übereinstimmung mit modernen Erkenntnissen. Damit das sichtbar wird, habe ich teilweise meine Ausführungen durch kurze Zitate von Wissenschaftlern belegt. Die im Buch aufgezeigten Techniken sind die Grundlage auch für alle anderen Yogarichtungen.

Letztendlich bezieht sich unser Üben nicht nur auf die körperliche Dimension, es ist immer auch ein Weg zu mehr Bewusstheit, zur Meditation und Selbsterfahrung.

Ich mache die aufgeführten Übungen, weil sie mir gut tun und weil ich dabei meine innere Lebendigkeit spüre. Sie sind für mich keine „Übung“, sondern ein inneres Bedürfnis.

So hoffe ich, dass auch Yogaübende und Yogalehrer noch Anregungen für ihre Praxis bekommen. Es geht darum, bewusst im Jetzt zu sein und klare Entscheidungen zu treffen. Mit den Erkenntnissen der Zell- und Gehirnforschung, den neuen Erkenntnissen der Medizin und der Quantenphysik, eröffnen sich tiefere Dimensionen des Übens.

Für den Leser, der interessiert ist, mit Yoga-Qigong zu beginnen, ist es zunächst wichtig, die „Tiefe Zwerchfellatmung“ intensiv zu üben. Es gilt, diese Atmung im täglichen Leben mehr und mehr zu beachten. Als Empfehlung ist angeraten, die praktischen Atemübungen gleich mehrmals zu machen und dann den Text wiederholt zu lesen. Auch sollte immer wieder auf die Grundübungen zurückgegriffen werden, wenn die Atmung mit einer bestimmten Bewegung in Verbindung gebracht wird, um zum Beispiel die Beweglichkeit zu verbessern, um den Körper zu kräftigen, um alle Körperräume anzusprechen, um die Vitalkapazität zu erweitern und besonders, um Stresssituationen abzubauen. Dafür nutzen

wir eine „Geheimfachsprache“, die präzise Anweisungen zum inneren Geschehen im jeweiligen Bereich des Körpers gibt. Ausgesprochen wichtig ist mir, die Übungen so zu vermitteln, dass sie auch innerlich mental in Verbindung mit Atmung gemacht werden können, ist es nötig die Geheimfachsprache zu beherrschen, denn sie macht ein mentales Üben erst möglich. Wir werden erkennen, dass auch diese Form – präziser ausgedrückt inneres, bildliches Üben in Verbindung mit Atmung – uns die Wirkung aller Übungen erschließen kann.

Jeder wird selbst fühlen, was ihm gut tut und was ihn stärkt, um das auszuwählen, woran er wachsen und seine Lebendigkeit spüren kann. Du wirst sie umso mehr genießen, je bewusster Du dabei bist. Bald wirst Du lernen, dass es möglich ist, die Übungen zu variieren. Letztendlich wirst Du Deinen ganz persönlichen Weg finden, der Dich glücklich macht.

Hiermit lade ich Dich ein, Dich beim Lesen als Teilnehmer des Seminars zu fühlen und nicht nur als Leser. So kannst Du die Übungen beim Lesen immer gleich aktiv ausprobieren und daran innerlich wirklich teilnehmen. Yoga-Qigong kann Dir ein Tor öffnen und Dir einen neuen Weg zu Deiner Entwicklung und zur Gesundheit zeigen.

Im Seminarsgeschehen machen Teilnehmer gelegentlich die Übungen nur auf der körperlichen Ebene mit. Als Leser dieses Buches hast Du aber die Möglichkeit, durch wiederholtes Lesen geistig tiefer in die Zusammenhänge einer Übung einzudringen, so dass sie Teil Deines täglichen Lebens werden kann. Vielleicht hast Du auch Verlangen, die anspruchsvolleren Übungen mitzumachen. Komme aber immer auf die ersten Übungen zurück! Es kommt darauf an, von Anbeginn alle Übungen in Verbindung mit einer guten Atmung zu üben.

Für mich ist es ein Herzensanliegen, aus meinen Erfahrungen Anstöße und Impulse zu einem bewussten, vitalen Leben zu geben und Mut zu machen, Herausforderungen anzunehmen.

Ich fühle tiefe Dankbarkeit für all das, was mir im Leben an Erfahrung und Erkenntnis, Leid und Liebe geschenkt wurde. Von meinen Lehrern und meinen Schülern habe ich im Laufe der langen Yogalehrtätigkeit viel gelernt. Dafür möchte ich meinen Schülern, und vor allem auch meiner lieben Anhati, von Herzen danken. Mögen immer mehr Menschen zu mehr Bewusstsein erwachen. Die uns geschenkten Erkenntnisse und unsere neuen Freiheiten können wir nutzen zur vollen körperlichen und geistigen Entfaltung. Wenn es uns gelingt, das Wissen unserer westlichen Kultur mit der Weisheit des asiatischen Ostens zu verbinden, kann sich ein neues Fenster für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen auch noch im Alter öffnen. Dann wird sich uns ganz natürlich eine Welt-sicht erschließen, die die unterschiedlichen Forschungsergeb-nisse der Quantenphysik, der Chemie und der Biologie ver-bindet. Das strebe ich in diesem Buch mit unseren Yoga-Qi-gongübungen an.

Bleib Dir immer selbst treu und gehe schließlich **Deinen Weg**, der **Dich erfüllt** und **glücklich** macht. Jeder hat in sich dazu die Kraft und ist aufgerufen, diese Kraft freizusetzen und weiterzugeben.