

Die *“dunkle”* Seite des Yoga erhellen

EIN VORWORT VON ROLAND
LIEBSCHER-BRACHT

Ich kenne Mira seit ihrem 13. Lebensjahr und ich freue mich sehr, ein Vorwort zu ihrem ersten eigenen Buch schreiben zu dürfen. Sie ist ein Gesundheitsfan und hat sich den drei wichtigsten Themen verschrieben, die am meisten zu unserer lebenslangen Gesundheit beitragen können: Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit. Diese Themen möchte sie möglichst vielen

Menschen nahebringen – mit und durch fayo. Ich bin sehr glücklich darüber, dazu beigetragen zu haben, dass Mira nach diesen vielen Jahren Inhalte, die meine Frau Petra und ich seit 35 Jahren sammeln, verbinden und entwickeln, ihren persönlichen Stempel aufdrückt und mit zusätzlichen Inhalten versehen an die Generation von Menschen weitergibt, der wir Älteren irgendwann die Erde im bestmöglichen Zustand übergeben sollten.

YOGA UND SCHMERZEN

Ich möchte dieses Vorwort nutzen, um Erklärungen dafür zu liefern, warum aus meiner Sicht bei der Asana-Yogapraxis Schmerzen und sogar Schädigungen entstehen können. Es geht um den Rücken, meist im Bereich der Lendenwirbelsäule, den Nacken, die Hüften, die Knie und um

strukturelle Schäden wie beispielsweise Bandscheibenvorfälle, die sich schockierenderweise sogar bei Lehrern und Meistern ereignen, die ihren Stil über Jahrzehnte hinweg ausgeübt haben. Ich selbst habe immer wieder solche „Yogapatienten“ erlebt und behandelt. Wie ist das bei einem Gesundheitssystem mit so langer Tradition überhaupt möglich?

*Über die „dunkle“ Seite
des Yoga wird nicht gerne
gesprochen.*

Ich weiß, dass über diese „dunkle“ Seite des Yoga nicht gerne gesprochen, sie oft sogar tabuisiert wird. Aus langer Erfahrung kann ich dich aber völlig beruhigen. Ich erkläre dir, warum du solche Schmerzen mit hoher Wahrscheinlichkeit in kurzer Zeit

unter Kontrolle bekommen, dauerhaft abstellen und dein geliebtes Yoga wieder mit ungetrübter Freude ausüben kannst. Ich möchte von Anfang an klarstellen, dass ich überzeugter Yogafan bin. Und das nicht, weil ich diesem Megatrend einfach nur folge, sondern weil sich nach inzwischen über 50 Jahren Training diverser Kampfkünste und 25 Jahren Unterrichten des chinesischen „inneren“ Stiles Wing Tsun immer mehr gezeigt hat, dass letztlich alle traditionellen Kampfkünste neben der kämpferischen auch die andere Seite der Medaille enthalten, nämlich die „Gesundheitskunst“. Wer wie ich seinen Körper über Jahrzehnte so zielgerichtet trainiert, dabei immer mehr Bewusstsein für seine Gesundheit entwickelt und offen für diese Entwicklung ist, kommt fast automatisch zu der Überzeugung, dass die Kunst, gesund zu leben und Körper, Geist

und Seele zur möglichst vollen Entfaltung zu bringen, das höchste Ziel im Leben sein kann oder sogar sein muss, wenn man dieses Dasein vollständig nutzen möchte.

MEIN WEG ZUM SCHMERZSPEZIALISTEN

Damit du nachvollziehen kannst, warum Mira so überzeugt und begeistert von fayō ist und wie ich eigentlich dazu komme, mir anzumaßen, etwas zum heiklen Thema Schmerzen durch Yoga beizutragen und vielleicht sogar eine Lösung für die allermeisten Fälle anbieten zu können, schildere ich kurz meinen Werdegang. Neben der fast lebenslangen Ausübung diverser Kampfkünste erlernte ich im Studium des Wirtschaftsingenieurwesens mit der Fachrichtung Maschinenbau die