

Energie, Vitalität und Regeneration zu sorgen, Erkrankungen vorzubeugen, außerdem Selbstwahrnehmung, Erkenntnis und Spiritualität zu fördern und so ein erfülltes, freud- und sinnvolles Leben zu führen.

Yoga bietet dafür Körper- und Atemübungen, Meditation und Philosophie an. Tantra und Ayurveda, die eng mit Yoga verknüpft sind, komplettieren das moderne yogische Gesundheitskonzept, das wir Ihnen vorstellen wollen. Zu jedem »Schlüsselbereich« finden Sie fünf ausführliche Übungsanleitungen oder Tipps, die Ihnen ermöglichen sollen, die Quintessenz des Gelernten auf einfache Art praktisch umzusetzen und – im Idealfall – in Ihren Alltag zu integrieren.

**SCHREIBWEISEN**

Sanskritbegriffe sind im Buch so geschrieben, wie es im deutschen Sprachraum gebräuchlich ist:

- *Upanischaden* (deutsches »sch« und deutscher Plural: -en),
- *Chakren* (deutscher Plural),
- *Asana*-Namen mit englischem sh (für »sch«) und Plural-s: *Asanas*.

Das Wichtigste zur Aussprache:

- ch = »tsch« (Beispiel: *Chakra*),
- j = »dsch« (Beispiel: *Vajra*),
- s = ss (Beispiel: *Asana*),
- h wird aspiriert ausgesprochen, auch mitten im Wort (Beispiel: *Dhanur*).

## Von Dr. phil. Claudia Guggenbühl: Geschichte und Übungspraxis

»Yoga in seinen vielfältigen Ausprägungen (Meditation, Philosophie, physische Praxis) hat mich über 35 Jahre durch alle Phasen

meines Lebens begleitet. Mein Weg führte mich vom Kopf in den Körper, von intellektuellen und geistigen Höhen auf den Boden der Realität und ins ganz konkrete Leben.

Der Körper ist mir wichtig geworden. Ich habe ihn als wunderbares Instrument und feinsinnigen Begleiter schätzen und lieben gelernt. Dabei geht es nicht nur um Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit, sondern ich habe auch erfahren, dass der Körper ein Tor zu mehr Bewusstheit sein kann.

Schon die Hatha-Yogis haben sich ihres Körpers bedient, um in andere Sphären zu gelangen, allerdings waren ihre Methoden rigoros und mit viel Anstrengung verbunden. Heutige Wege sind sanfter: Mit dem inneren Tastsinn feinste genauso wie größere Bewegungen mit ganzer Präsenz wahrzunehmen und dabei im Kontakt mit

der inneren Stimmung zu bleiben, kann die Übenden in weite Bewusstseinsräume führen, wo die Zeit stillsteht und sie nicht mehr wissen, ob sie im Universum fliegen oder im Ozean schwimmen.

In diesem Buch möchte ich Altes und Neues im Yoga auseinanderhalten und zusammenbringen. Das Alte soll verstanden und gewürdigt, das Neue als solches erkannt und weiterentwickelt werden. Ich wünsche mir, dass dieses Buch vielen Menschen neue Zugänge zum eigenen Körper eröffnen kann, Wege zu mehr Wohlbefinden in der eigenen Haut, zu mehr Bewusstheit und Dankbarkeit gegenüber dem Wunder, das uns Tag für Tag durchs Leben begleitet.«

**Von Dr. med. Christian Larsen:  
Medizin und Evidenz**

»Ethnomedizinische Studienreisen haben mich durch die halbe Welt geführt – immer auf der Suche nach Wissen um Quellen der Gesundheit. Mein besonderes Interesse galt der Verbindung von Bewegung, Bewusstsein und Gesundheit. Daraus ist mein Forschungsschwerpunkt entstanden: Wie genau hat die Natur im Verlauf der Jahrtausende den menschlichen Körper gebaut? Meine Forschungskollegin Yolande Deswarte, Physiotherapeutin aus Paris, und ich stießen schließlich auf das Spiralprinzip als roten Faden der menschlichen Anatomie: aufrechter Kreuzgang, muskuläres Doppelschrägsystem, Drehscharniergelenke, Kreuzbänder ... Aus diesen Forschungsarbeiten ist die Spiraldynamik® entstanden – eine komplementär-integrative Therapiemethode, die schulmedizinisches Wissen mit Bewegungsprinzipien der Natur verbindet.