

# ...herzallerliebste

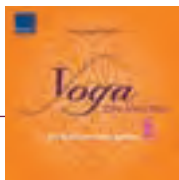
---

Die Region um das Herz wird im Yoga als wichtigster Meditationsraum angesehen. Die jahrtausendealte Philosophie des Yoga bietet zahlreiche Methoden, um auf emotionale Weise in Kontakt mit sich selbst zu kommen und mit „Yoga des Herzens“ mehr Feingefühl zu entwickeln, um wieder auf sich und sein Herz zu „hören“.



## BUCHTIPP

Das neu erschienene Buch mit CD „Yoga des Herzens“ unserer Autorin Christiane Wolff beinhaltet sieben Sadhana, bestehend aus Pranayama, Meditation und Asanas. Droemer Knauer Ratgeber.  
ISBN: 978-3-426-64534-5



Die Bedeutung des Wortes Tantra, „was sich hindurchzieht“ oder kurz „Gewebe“, verdeutlicht die Philosophie des Buddhismus. Demnach steht alles zueinander in Beziehung, ist miteinander vernetzt und voneinander abhängig. Die Wechselwirkung von Polaritäten, wie z.B. passiv und aktiv, männlich und weiblich, soll durch herzliche Zuwendung ausgeglichen werden. Liebe und Mitgefühl sind nach dieser Lehre die wichtigsten Eigenschaften, die Menschen als soziale Wesen zusammenhalten.

Ein Prozess der Selbsterforschung und Selbsterfahrung fördert die Sensibilität und Empfindsamkeit im Umgang mit anderen. Verständnis, Geduld und Liebe als Qualitäten des Herzens können sich aus dieser veränderten Wahrnehmung entwickeln. Es entsteht die Bereitschaft, den Blickwinkel zu verändern. Dieser aktive Weg beginnt mit dem Erlernen von Achtsamkeit.

### Aufmerksam werden

Unsere Bereitschaft, mit allen Sinnen anwesend zu sein und auch den kleinen Details Aufmerksamkeit zu schenken, kann das Erleben nachhaltig verändern. Jede Beziehung, jeder Gedanke, jede Geste wird mit uneingeschränkter Aufmerksamkeit bedeutungsvoller. Warmherzige Aufmerksamkeit sensibilisiert für Zwischentöne und erleichtert durch ein besseres Verständnis auch den Umgang mit anderen Menschen.

Die Kunst der Wahrnehmung und Konzentration muss sorgsam geschult

# Die original Ausbildung zum Schwinn® Cycling Instruktor

Alle Termine und Anmeldung unter  
[www.schwinn-cycling.de](http://www.schwinn-cycling.de)



[www.schwinn-cycling.de](http://www.schwinn-cycling.de)

**Nautilus Deutschland GmbH**, Albin-Köbis-Str. 4, 51147 Köln  
Tel: 02203/2020-0 Fax: 2020-4545, [info@nautilus.com](mailto:info@nautilus.com)

**Nautilus Switzerland SA**, Rue Jean-Prouvé 6, 1762 Givisiez  
Tel +41 26 460 77 66, Fax +41 26 460 77 60, [internationalinfo@nautilus.com](mailto:internationalinfo@nautilus.com)

[www.nautilus.com](http://www.nautilus.com)

## DAS HERZ BERÜHREN

- In einer Sitzhaltung deiner Wahl verbinde dich über das Becken mit der Erde und richte den Oberkörper auf. Lege beide Hände über Kreuz auf die Mitte der Brust. Spüre in die Empfindsamkeit dieser Berührung hinein das Pulsieren des Herzens.
- Ausatmend führe den rechten Arm zur Seite, als wolltest du dein Herz großzügig verschenken.
- Einatmend führe die rechte Hand zurück und sammle dich wieder im Herzraum.
- Wiederhole die Geste mit dem folgenden Atemzug mit dem linken Arm.
- Lasse das „Om“ erklingen und führe beide Arme in einer weiten Bewegung dem Himmel entgegen. Einatmend lasse beide Hände wieder auf dem Herzen ruhen.

Wiederhole den Flow noch zwei Mal.

- Lege beide Hände vor dem Herzen in die Gebetshaltung (Anjali-Mudra) und spüre den Schwingungen deines Körperraums, deiner Körperhülle und des Raumes, der dich umgibt, nach.

und mit jahrelangem Üben aufgebaut werden. Yoga bietet viele Anregungen, diese Achtsamkeit zu schulen.

### Positiv denken

Wir alle kennen die rosarote Brille des Verliebtseins; sie färbt unsere Wahrnehmungen positiv und optimistisch. Leider hält dieser Zustand nicht dauerhaft an. Patanjali schreibt in seinen Yoga-Sutren (der klassischen Lehrschrift des Yogas) sehr anschaulich, dass die Wahrnehmung subjektiv ist und von kulturellem Hintergrund, Erziehung und Lebenserfahrungen geprägt wird. Subjektive Einflüsse können zu einer falschen Sichtweise führen. Bei subjektiv falscher Wahrnehmung kann ein leidvoller Umgang mit sich selbst und dem eigenen Umfeld folgen.

Die Hauptursache für Leid und Kummer ist demnach die eigene Denkstruktur. Wir wollen Recht haben, identifizieren uns mit festgefahrenen Meinungen und halten Vorurteile aufrecht, ohne sie zu überprüfen. Ziel soll es nach Patanjali nicht sein, sich alles schönzudenken, sondern aus einer angemessenen Distanz wertfrei zu beobachten und dadurch ein besseres Verständnis zu entwickeln. Öffnet sich das Herz für die Dinge, wie sie sind, werden wir



Beide Hände auf dem Herzen



Arm zu Seite geführt



Arme weit geöffnet



Gebetshaltung

vielleicht verstehen, wie Konflikte entstehen, und angemessen aus dem Herzen heraus agieren.

### Heilendes Herz

Die Achtsamkeit ist auch ein Mittel, mit wechselnden und schmerzhaften Gefüh-

len umzugehen. Im Laufe des Lebens angesammelte Leiden, die Trauer über Verletzungen, unerfüllte Erwartungen und zerschlagene Hoffnungen können sich als körperliche Disharmonien und Krankheitssymptome zeigen. Nicht gewonte Tränen, unterdrückte Gefühle wie

Wut oder Angst können sich als Verspannungen und Blockaden äußern.

In der Meditation und Yogapraxis können verborgene unangenehme Gefühle hochkommen. Werden aufsteigende Erinnerungen und Gefühle von Verlust zugelassen und als Chance begriffen, können sie heilsame Veränderungsprozesse einleiten. Wut, Angst, Einsamkeit und Sehnsucht sind schmerzhaft. Aber nur wenn man sie zulässt, kann Wut Schmerz werden, der sich in Tränen verwandelt und befreiend wirken kann. Aus diesem Prozess kann sich die Fähigkeit, anderen zu verzeihen und ihnen Mitgefühl entgegenzubringen, entwickeln.

Christiane Wolff



**Christiane Wolff** | ist staatlich geprüfte Sport- & Gymnastik-Lehrerin, lizenzierte Pilates-Instructorin, eine der ersten zertifizierten TriYoga®-Lehrerinnen in Europa, anerkannt vom deutschen Pilates Verband und dem Bund deutscher Yogalehrer. Als Fachreferentin und Presenterin ist sie national wie international für verschiedene Institutionen tätig und leitet Ausbildungen bei Pilates Bodymotion. [www.christiane-wolff.de](http://www.christiane-wolff.de)

# PILATES



## PILATES *Bodymotion*

*und MeridianSpa  
laden Sie herzlich ein zum zweiten*

**PILATESDAY**  
*am 3. Mai 2008 in Hamburg*

*Lassen Sie sich von unserem  
PilatesBodymotion & MeridianSpa Team  
beraten, betreuen und durch den Tag begleiten.*

*Lernen Sie die Vielschichtigkeit kennen,  
die Pilates Ihnen als Trainer und  
Trainierender bieten kann.*

- 100 Gratis-Kursplätze für MeridianSpa Mitglieder
- Für Gäste kostet jeder Kursplatz 15 € und die Nutzung des Wellnessbereichs 10 €
- Programm & Anmeldung: [www.pilates-bodymotion.de](http://www.pilates-bodymotion.de)
- Beratung unter: (02202) 86 22 28, Mo - Fr 10 - 16 Uhr

**PILATES** *Bodymotion*  
Ausbildung GbR  
Britta Brechtefeld & Ute Weiler

Fon: (02202) 86 22 28, (0172) 800 4929  
[www.pilates-bodymotion.de](http://www.pilates-bodymotion.de)  
Klutstein 22 · 51467 Bergisch Gladbach

**MeridianSpa** Wandsbek  
Fitness. Wellness. Bodycare.  
[www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)

Fon: (040) 65 89 - 10 31  
Wandsbeker Zollstr. 87-89  
22041 Hamburg