



# Babaji's Kriya Yoga®

## „Bewegung und Widerstand:

## Veränderung im Körper akzeptieren“

von Durga Ahlund

Ich hatte einen Kampf mit meinem Körper. Vor ungefähr acht Monaten fing ich an, Schmerzen und Steifheit in meiner Schulter wahrzunehmen. Davor war mir eine übler Sturz von einer Steinstufe passiert. Mein Fuß hatte sich verfangen und ich stolperte, aber der Sturz war in Zeitlupe und ich hatte, wie es schien, genug Zeit, mir zu überlegen, wie ich es vermeiden könnte, mich zu verletzen. Als ich schließlich auf dem Boden auftraf, meinte ich, dass ich keine körperliche Verletzung hatte. Ich hatte keine Prellung und blutete auch nicht und wahr ganz schön stolz auf mich, weil ich solch einen Sturz so bewusst und ohne Verletzung überstanden hatte. Sicherlich dachte ich, dass meine Geistes„gegenwärtigkeit“ mich beschützt haben musste.

Zwei Monate später, nachdem ich den Sturz ganz vergessen hatte, entwickelte ich Widerstand und Schmerzen in meiner rechten Schulter. Eines Tages stellte ich fest, dass die gebundene Yogamudrasana, Chakrasana und Gomukasana nicht möglich waren. Dann nahmen die schmerzen in der Schulter nach und nach zu, bis ich nachts davon aufwachte und Schwierigkeiten hatte, mich morgens anzuziehen.

Ich machte weiter, als hätte sich nichts verändert. Ich trieb mich weiterhin an, wenn ich Hatha Yoga unterrichtete, trug weiter meinen Laptop und meine Bücher im Rucksack über meine Schulter und arbeitete weiter täglich stundenlang am Computer ohne die erforderliche Unterstützung unter den Ellenbogen oder Handgelenken. Mein Schulterproblem wurde schlimmer und schmerzvoller. Da ich keine bequeme Ruheposition finden konnte, wurde schlafen ein Problem für mich. Ich fing an, Experten zu suchen, die mir helfen könnten. Ich wurde geröntgt, ging zu Orthopäden, Krankengymnasten und Massagetherapeuten, hatte sanfte und schmerzvolle chiropraktische Therapie, Reiki, Shiatsu, Ultraschall und sogar eine Kortisonspritze. Ich machte treu alle Übungen, die mir empfohlen wurden. Nichts schien zu helfen. Die Entzündung wurde schlimmer, wie auch die Schmerzen und die Steifheit. Mit jeder Diagnose und Behandlung wurde ich unbeweglicher. Da jeder Arzt sich auf einen Aspekt des Problems konzentriert, schien der schmerz zu wandern, in meinen Nacken, die andere Schulter und in die Daumen beider Hände auszustrahlen. Ich wurde frustrierter und frustrierter und sogar wütend auf meinen Körper. Ich zeigte typische

Anzeichen der „50er“ und fühlte mich gefangen in einen vorgezeichneten Altersprozess.

Eines Morgens, vor einer Woche wachte ich mit einer anderen Einstellung auf. Ich hatte in der Nacht nicht viel geschlafen, hatte aber einige klare Momente und erwachte mit Akzeptanz, vielleicht nicht völliger Hingabe, aber Annahme dessen, was mein Körper macht. Ich war bereit für die Lektion, die es dabei für mich zu lernen gab. Bewegung und Widerstand sind sicherlich Kräfte, die dem Leben innewohnen. Das Leben hat seine Phasen von Aktivität und Ruhe so wie Ebbe und Flut. Unsere Körper haben ihren eigenen genetische Code von Ordnung und Unordnung. Vielleicht habe ich auch irgendwelche karmischen Begrenzungen und bin prädestiniert, gerade jetzt unvermeidlichen Widerstand meines Körpers zu erleben. Und sicher kann dieser Körper nur eine bestimmte Menge an körperlichem mentalen, emotionalen oder umweltbedingten Stress aushalten, bevor akuter oder chronischer Schmerz, Steifheit, eine Funktionsstörung, Entzündung oder Krankheit einsetzt. Und während es dem Geist vielleicht nicht gelingt, dies zu bemerken und einen stressigen Zwischenfall loszulassen, werden die Mechanismen des Körpers ihn ausdrücken. Ich war offen, die Stressquelle zu entdecken, die diesen körperlichen Schmerz verursacht und vielleicht auch die Heilung verhindert.

Wenn diese bestimmte Situation einfach in Beziehung zu einer Erfahrung steht (Ich bin vor 10 Monaten gefallen und hab mir das Schultergelenk geprellt, was später zu einer Entzündung geführt hat), warum heilt es dann nicht ? Niemand scheint richtig zu wissen, was eine Schleimbeutelentzündung ist. Kann es irgendwie mit Karma oder Ego zu tun zu haben ? Sicher, ein bestimmendes Element des Egos ist, sich der bewussten Macht der universellen Gesetze von Ursache und Wirkung zu widersetzen. Habe ich mich irgendwie der vielschichtigen Kraft der Heilung widersetzt ?

Die sich vertiefende Neugierde in bezug auf die Ursache meiner Schleimbeutelentzündung beruhigte sofort meine Ängstlichkeit und Anspannung und ich stellte fest, dass ich in Ruhe neue Fragen aus einem neuen Blickwinkel heraus stellte. Spielt ein anderes Element eine Rolle ? Spielen meine emotionale Wesen, meine Sehnsüchte oder Abneigungen eine größere Rolle in diesem Zusammenbruch meines Körpers als der Sturz oder mein Alter ? Könnte eine missgestimmte Saite meines eigenen Wesens diese Disharmonie hervorbringen ? Und obwohl Loslassen meine Gefühle bezwingt, erfasst mein Körper sie ständig und sie durch Schmerzen und Steifheit erkennen lässt ?

Tief in die Quelle meines Problems einzutauchen erlaubte mir, zu verstehen war für ein machtvoller negativer Motivator das Gefühl „festzustecken“ für mich bedeutete und wie es mich in allen Ebenen meines Wesens beeinträchtigte. Ich habe ein feuriges Wesen und mag es nicht, zurückgehalten zu werden und deshalb war das Gefühl „festzustecken“ nicht nur körperlich, sondern auch emotional und spirituell. „Ich“ steckte fest und „ich“ wollte frei davon sein, vielleicht war dies ein Konflikt zwischen Rajas- (Aktivität) und Tamas- (Trägheit) energien. Es gibt eine Reihe von Szenarien darüber, wodurch mein Ego verstimmt und mein Wesen behindert worden sein könnte. Wie auch immer – das Ergebnis war ein Konflikt zwischen diesen beiden machtvollen Energien, der eine

große Disharmonie in mir erzeugte. Dieser energetische Konflikt schaffte die idealen Voraussetzungen für den Zusammenbruch meines Körpers und vielleicht trug er sogar zu dem ursprünglichen „Sturz“ bei. In dem Prozess habe ich mich an einige solcher Stürze erinnert.

Indem ich mich in bezug auf das körperliche Problem entspanne und den Konflikt mehr direkt meiner Natur zuschreibe, mit Achtsamkeit, Intuition und Yoga bin ich vielleicht in der Lage, das Feuer etwas zu beruhigen. Abzulehnen, was in meinem Körper passiert schürt offensichtlich nur das Feuer und den Konflikt zwischen Rajas und Tamas. Zu akzeptieren, was passiert reduziert vielleicht die Flamme und die Entzündung und meine Energie entspannt sich.

Das Gefühl festzustecken bewirkt großen Missklang im Körper, Störfeuer im Nervensystem, schlechte Verdauung und sicherlich sind die subtilen Körperebenen aus dem Lot. Ich fühle mich müde, ruhelos und nicht präsent in meinem Leben. Und wenn auch Yoga kein Allheilmittel ist, weiß ich doch, dass er die verschiedenen Blockaden in meiner körperlichen und unbewussten Veranlagung, die Nicht-Ansprechbarkeit und Verweigerung behandeln kann.

Meine neue Affirmation ist: Ich genieße die neue Phase meines Lebens und fange mit einer sanfteren Asanapraxis an und werde ruhiger. Ich ändere meine Grundeinstellung, mein feuriges Wesen. Ich befreie den Fluss feinstofflicher Energie und schaffe Gleichgewicht in meinem Körper, um meinen natürlichen Sinn für Optimismus und Fröhlichkeit zurück zu erlangen.

Im Yoga kann ich – und das weiß ich da ich mich wiederholt überprüfe – meine Körper, meinen Geist und meine Persönlichkeit verändern. Indem ich eine neue, sanftere Asanapraxis aufnehme, die mehr das Lockern und schmieren aller Gelenke anspricht und Energie durch sie hindurchführt, werde ich eine neue nützliche Disziplin pflegen, um die Heilung einzuleiten.

Ich glaube, meine Schulter wird heilen. Vielleicht erhalte ich mein volle Beweglichkeit zurück. Aber meine Einstellung hat sich verändert. Für mich ist es wichtiger geworden, zu verstehen, was in meinem Körper geschieht und aus Erfahrung zu lernen, als dass alles wieder so wird, wie es war.