

# Yoga

*im Jahreskreis*



## Einklang

Die meisten von uns kennen das Tierkreiszeichen unter dem sie geboren wurden. Der Glaube an den Einfluss der „Sterne“ auf unser Leben ist allerdings sehr unterschiedlich. Ich will mich an dieser Stelle nicht in die Diskussion über Sinn oder Unsinn astrologischer Zusammenhänge einbringen. Meinen Überlegungen liegen vornehmlich die Vorgänge in der Natur im Ablauf eines Kalenderjahres zugrunde. Der Mensch als Teil seiner natürlichen Umwelt schwingt mit den Veränderungen von Klima, Tageslänge, Temperatur, Werden und Vergehen mit, ob er dies nun klar wahrnimmt, es ignoriert oder sich dagegen auflehnt. Betonen möchte ich hier, dass sich die Naturbeschreibungen auf unsere nördlichen Breiten in Mitteleuropa beziehen, und selbst hier gibt es regional schon erhebliche Zeitverschiebungen wann was in der Natur vor sich geht.

Beim Lesen und vor allem beim Miterfahren durch üben, beobachten und umsetzen können Sie den Tierkreis als Zyklus erleben, in dessen Fortschreiten Sie Dinge vom Kopf (Widder) auf die Füße (Fische) stellen und sich Ideen, die zunächst nur in Ihrer Vorstellung befanden sich im Laufe des Jahres entwickeln um letztlich zur Verwirklichung zu gelangen.

Der Tierkreis dient mir als Anhaltspunkt, das Jahr in Abschnitte einzuteilen, in denen verschiedene Kräfte wirken, zudem ist er Grundlage für die körperlichen Entsprechungen der jeweiligen Zeitspanne.

Die Asanas zu den zwölf Tierkreiszeichen sind so ausgewählt, dass sie die herrschende Grundqualität repräsentieren. Der eigentlichen Hauptübung gehen jeweils vorbereitende Dehnungen und Kräftigungen voraus. Je tiefer Sie sich auf die Übungen und die Energien des Moments einlassen, desto mehr profitieren Sie und unterstützen nicht nur Ihren Körper, sondern auch Kopf und Herz.

Die Übungsreihen sind Vorschläge, zu wechselnden Jahreszeiten auf eine Weise zu üben, dass Sie sich optimal auf die zyklischen Schwankungen einstellen können. Nehmen Sie wahr wenn Sie mehr Raum und Zeit für eine spezielle Energie benötigen und gestehen Sie sich diese zu. Es spricht nichts dagegen zu jedem Zeitpunkt im Jahr eine beliebige Übungsreihe auszuführen. Vertrauen Sie dabei jedoch der zyklischen Wiederkehr. Was Sie dieses Jahr nicht schaffen zu verwirklichen, können Sie im kommenden oder übernächsten Jahr noch einmal versuchen.

Bei Interesse an einem bestimmten Bereich, sehen Sie in der Tabelle 1 nach, ob dieser Körperabschnitt in der körperlichen Zuordnung zum Tierkreis auftaucht. Vielleicht finden sich im zugehörigen Kapitel Tipps und Hilfen, die Ihnen gut tun. Seien Sie kreativ und gehen Sie spielerisch mit den Vorschlägen um.

Jetzt wünsche ich Ihnen nur noch eines: haben sie viel Spaß und Freude mit den immer wandelbaren Kräften der Natur in Ihnen und um Sie herum. Augen auf – Herz auf und mitgelebt.



## Zum natürlichen Rhythmus finden

In früheren Zeiten lebte der Mensch enger in Kontakt mit den Rhythmen der Natur als er es heute gewöhnlich tut. Sein Tagwerk begann mit dem Aufgehen der Sonne und endete mit deren Untergang. Der arbeitsreiche Sommer mit viel Aufenthalt im Freien wechselte mit der etwas ruhigeren Winterzeit. Sowohl Tages- als auch Jahresrhythmus der menschlichen Tätigkeiten waren stark vom Lauf der Sonne abhängig. Der Mensch hat sich als Teil dieser Rhythmen erlebt und auch als abhängig von ihnen, gelegentlich gar als hilflos ausgelieferter Spielball.

Immer mehr hat der Mensch im Laufe seiner Entwicklung dank seiner Erfindungsgabe gelernt, sein Leben unabhängig von Einflüssen der Natur zu gestalten. Heute machen wir die Nacht zum Tage und arbeiten egal ob Sommer oder Winter gleichermaßen. Immer mehr besteht das Risiko, dass wir uns unseren natürlichen Rhythmen entfremden.

Nichtsdestotrotz tragen wir das Erbe der biologischen Rhythmik in uns. Unser Körper ist am Tag anders programmiert als bei Nacht, im Sommer anders als im Winter. In unserer alltäglichen Arbeitswelt können wir darauf nur bedingt Rücksicht nehmen. In unserer Freizeit sind wir frei, zumindest zu versuchen in der Rhythmik der Energie die im Moment von der Natur her vorgesehen ist zu leben. Wir sind nicht losgelöst von der Natur sondern ein Teil von ihr. In diesem Sinne schwingen wir mit den Veränderungen der Jahreszeiten mit. Frühling und Herbst lösen in uns unterschiedliche Regungen und Bedürfnisse aus. Wenn es gelingt, uns hier wieder einzuschwingen und so weit als möglich, unser Leben danach auszurichten, können wir viel für unser Gefühl tun, Teil der Welt zu sein, uns geborgen und getragen zu fühlen. Wenn wir uns der unterschiedlichen Kräfte bewusst werden, uns ganz gezielt darauf einstellen und uns diese Kräfte in unserem täglichen Leben zunutze machen, könnte das Leben reicher und vielleicht auch leichter werden.

Jahreszeiten verfügen über spezifische Zeitqualitäten. Im Sommer drängt es uns nach draußen, wir treffen uns gerne mit Freunden, besuchen kulturelle Veranstaltungen und betätigen uns sportlich in der freien Natur. Im Winter sind wir hingegen meist wesentlich weniger aktiv und unternehmungslustig. Mit einem Buch in der warmen Stube, dazu eine schöne Tasse heißer Tee fühlen wir uns wohl. Neue Projekte im Frühling zu beginnen statt im Herbst kann das Projekt unterstützen, da der Frühling die Zeit des Neubeginns ist.

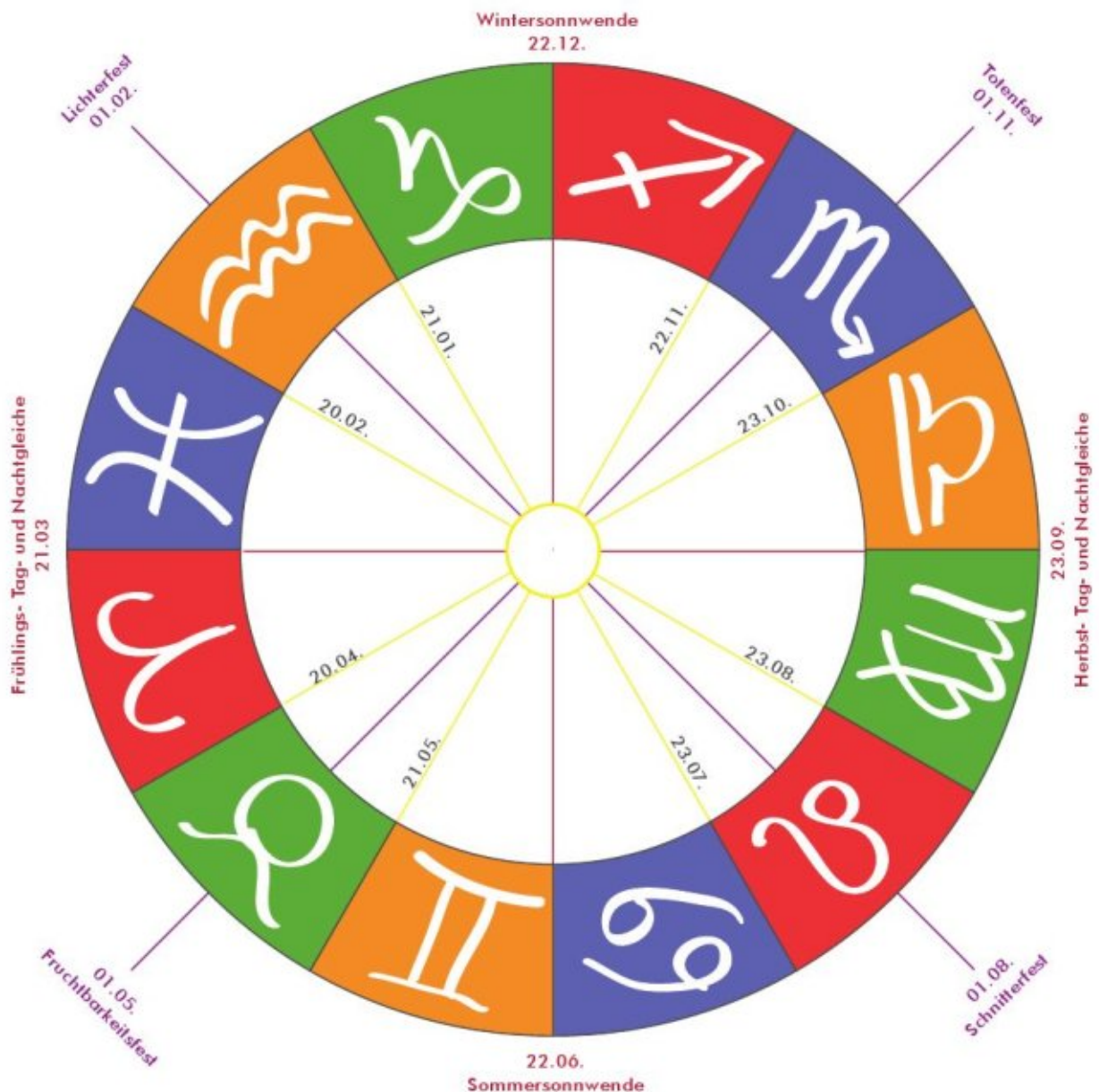
Üben wir Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten, wenden wir uns ganz bewusst unterschiedlichen Zeitqualitäten zu. Zur Orientierung welche Themen uns jeweils leicht zugänglich sind nehme ich im Folgenden Bezug auf astrologische Entsprechungen, auf die acht Jahreskreisfeste der keltischen Tradition sowie ganz wichtig auf Geschehnisse und Entwicklungen in der Natur, die für die entsprechenden Monate charakteristisch sind.

## Tierkreis und Jahreskreisfeste

In der westlichen Astrologie wird das Jahr in zwölf Tierkreiszeichen unterteilt. Vier wichtige Punkte ergeben sich durch den Lauf der Erde um die Sonne, sie markieren jeweils den Beginn einer neuen Jahreszeit. Es sind dies die Tag-und-Nachtgleichen des Frühlings und des Herbstes, entsprechend dem ersten Tag der Tierkreiszeichen Widder beziehungsweise Waage; sowie den beiden Sonnwenden des Sommers und des Winters, entsprechend dem ersten Tag der Tierkreiszeichen Krebs und Steinbock. Die den vier genannten Tierkreiszeichen vorgeschalteten Zeichen Fische, Zwilling, Jungfrau und Schütze bereiten der Kraft der Sonnenfeste den Boden.

Neben diesen vier Festen, die durch den Gang der Erde um die Sonne geprägt sind kennt die vorchristliche Tradition des Westens vier weitere Zwischenfeste, die jeweils in etwa in der Mitte zwischen zwei Sonnenfesten liegen. Sie zielen in die Mitte der Tierkreiszeichen Stier, Löwe, Skorpion und Wassermann.

### Die Jahreszeitenfeste im Tierkreiszeichen

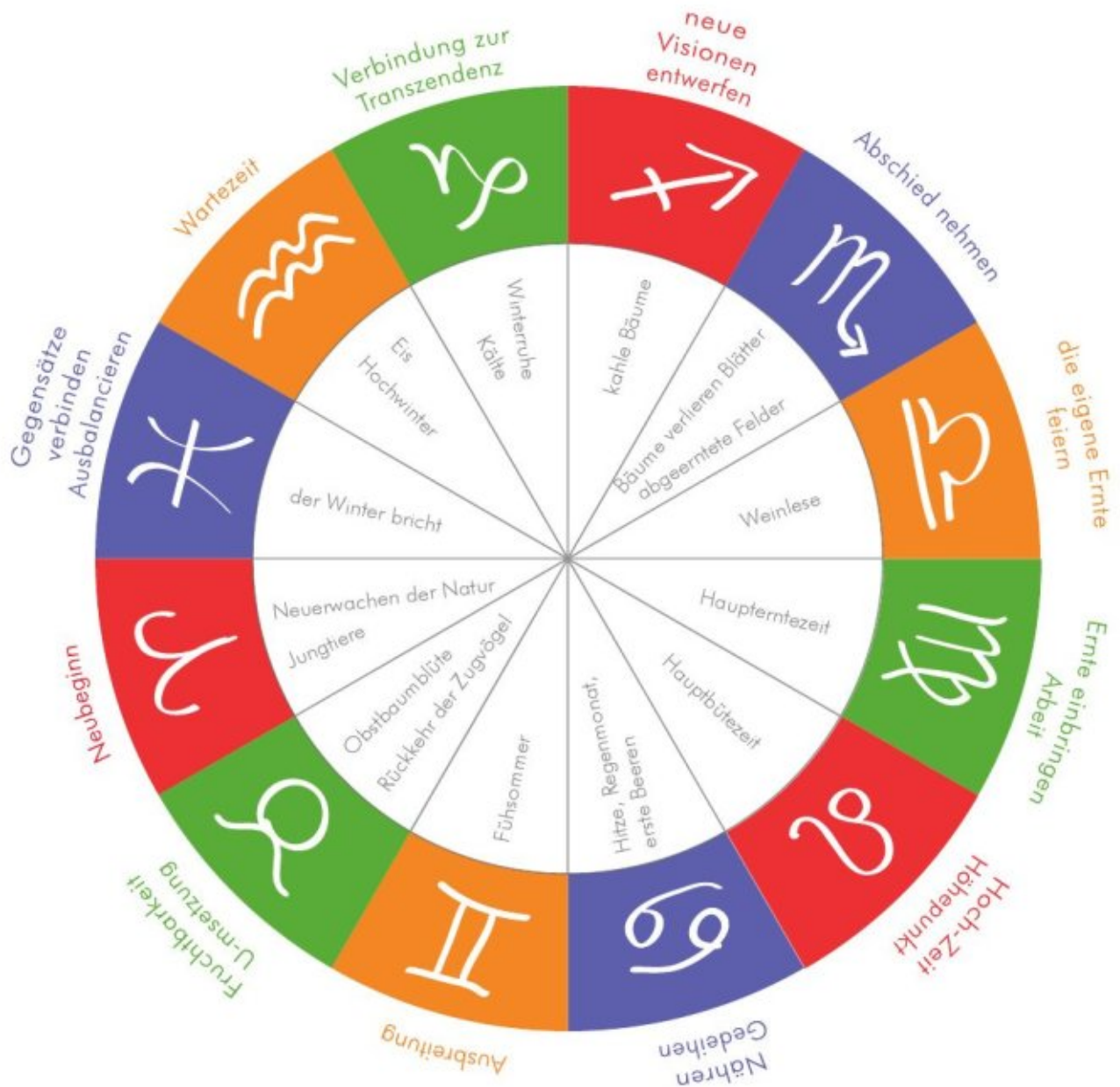




## Natur und Lebenskräfte im Tierkreis

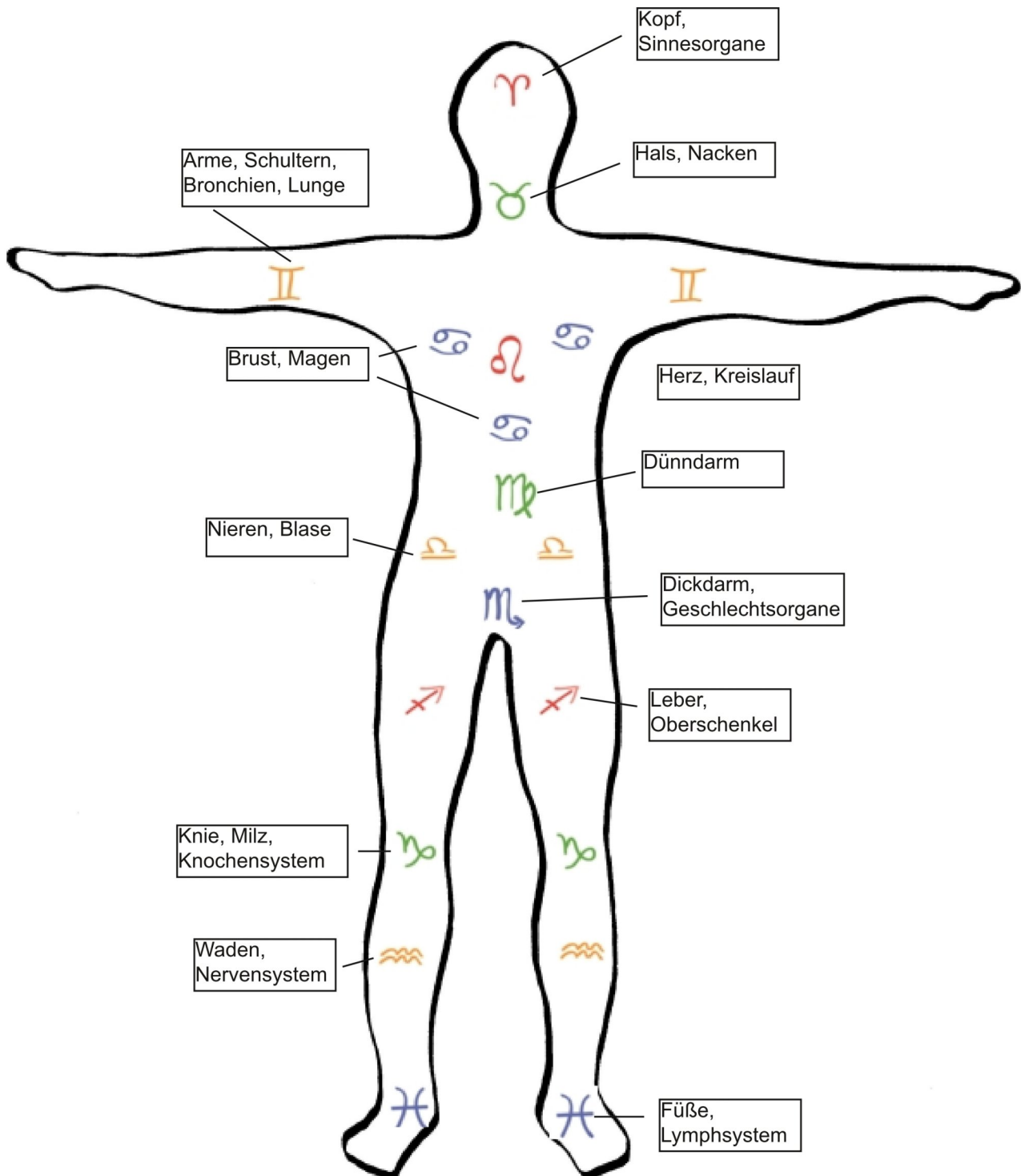
Die Ausführungen und Erläuterungen in den folgenden Hauptkapiteln beziehen sich auf die Naturerfahrungen in unserer nördlichen Hemisphäre. Der Wechsel der Jahreszeiten prägt unser Leben. Einen Überblick über die 12 Hauptthemen des Jahres die sich aus den Erscheinungen in der Natur ergeben zeigt die folgende Abbildung.

Natur und Thema im Tierkreiszeichen



## Tierkreis und Körperentsprechungen

In der Astrologie werden Tierkreiszeichen und Planeten bestimmten Körperregionen zugeordnet. Danach sind Organe und Körperteile zu unterschiedlichen Zeiten mehr oder weniger anfällig für Erkrankungen aber auch der Heilung leichter oder schwerer zugänglich. In den folgenden Kapiteln wird der Bezug Tierkreiszeichen und Körperregion aufgegriffen und entsprechende Übungen vorgestellt, die stärken, vitalisieren und harmonisieren sollen. Je nach persönlicher Veranlagung kann es sinnvoll sein, manche Übungsreihen oder einzelne Übungen daraus länger beizubehalten.



Tierkreiszeichen	Zeitraum (ca.)	Jahreskreisfeste und christliche Feste	typische Naturerscheinungen	menschliche Erfahrungen	körperliche Entsprechungen
Widder	21.03. - 19.04	Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche, Ostern	Neuerwachen der Natur, Jungtiere	Neubeginn	Kopf, Gesicht, Sinne, Lymphsystem, Galle, Blut
Stier	20.04. - 20.05	Maienfest	Obstbaumblüte, Rückkehr der Zugvögel	Fruchtbarkeit, Umsetzung	Hals, Rachen, Mandeln, Stimme
Zwilling	21.05. - 21.06	Pfingsten	Frühsommer	Ausbreitung	Lunge, Arme, Schultern, Hände, animalisches Nervensystem (für Bewegung zuständig)
Krebs	22.06. - 22.7	Sommersonnwende, Johanni am 24.06	Hitze, Regenmonat, erste Beeren	Nähren, Gedeihen, Genährt werden	Brust, Gebärmutter, Magen, Schleimhäute
Löwe	23.07. - 22.08	Schnitterfest Maria Himmelfahrt	Hauptblütezeit	Hoch-Zeit, Höhepunkt	Herz, Kreislauf, Arterien
Jungfrau	23.08. - 22.09	keine Zeit für Feste	Haupterntezeit von Getreide	Ernte einbringen, Arbeit	Verdauungsorgane, Dünndarm
Waage	23.09. - 22.10	Herbst-Tag-und-Nachtgleiche, Erntedankfest	Weinlese	die eigene Ernte feiern	Nieren, Blase
Skorpion	23.10. - 21.11	Allerseelen, Allerheiligen, Buß- und Betttag Volkstrauertag Totensonntag	Bäume verlieren ihre Blätter, abgeerntete Felder	Abschied nehmen	Dickdarm, Sexualorgane, Ausscheidungsorgane
Schütze	22.11. - 21.12	Advent	kahle Bäume	neue Visionen entwerfen	Hüfte, Oberschenkel, Leber
Steinbock	22.12. - 20.01	Wintersonnwende Raunächte Weihnachten, Neujahr und Heilig Drei König	Winterruhe, Kälte	Verbindung zur Transzendenz	Knie, Milz, Haut Knochensystem, Wirbelsäule, Zähne
Wassermann	21.01. - 19.02	Lichterfest, Lichtmess, Valentinstag	Eis und Schnee	Wartezeit	Unterschenkel, Venen, autonomes Nervensystem
Fische	20.02. - 20.03	Fasching, Fastenzeit	der Winter bricht	Gegensätze verbinden, Ausbalancieren	Hormonsystem, Füße, Lymphbahnen