

Mit Asanas die Struktur verändern

Wie Yoga und systemische Aufstellung sich gegenseitig unterstützen

Die wahrlich ungewöhnliche Verbindung von Yoga und systemischer Aufstellung klingt zunächst wie ein Werbebagg. Wenn aber ein systemischer Familientherapeut mit dieser Synergie schon Hunderten Menschen helfen konnte, sich aus alten Strukturen zu lösen, muss was dran sein. Hier schildert er anschaulich, wie die Anspannungen und Entspannungen der Asanas auch für Veränderung im Bewusstsein sorgen.

Von Borwin Beer, Überlingen



Dem Yoga liegt keine systemische Philosophie zugrunde. Aber mit Yoga können wir wirkungsvoll und heilsam in Systeme und systemische Prozesse eingreifen.

System Körper

Das uns am nächsten gelegene System ist unser Körper. Er ist ein lebendiges, kybernetisch funktionierendes System. Fällt ein Organ aus oder wird insuffizient, übernimmt ein anderes Organ ganz oder teilweise des-

sen Funktion. Auf der feinstofflichen Ebene wirkt sich eine Störung auch auf unsere sieben elementaren Energiezentren, die Chakren, aus. Ist ein Teil dieses Systems energetisch blockiert, fließt die Energie auch durch die anderen Chakren schwächer. Blockaden in diesem Bereich regulieren sich hier kaum von alleine. Dafür eignet sich die Chakrentherapie. Sie ist ein elementarer Bestandteil des therapeutischen Yoga.¹ Mit Yogapraktiken gelangen Organe, Muskeln, Gefäße, Haut, Atem, Stimme und

Chakren in eine Interaktion, so dass das System Körper sich bei einer Störung selbst leichter regulieren kann. Das nennen wir dann Gesundheit.

System Familie

Das vielleicht wichtigste und bedeutendste soziale System ist die Familie. Ebenso wie der Körper ist sie ein kybernetisches System. In diesem Zusammenhang bedeutet dies, dass ein lebendiges System das Bestreben hat, sich immer wieder neu zu organisieren, wenn etwas ausfällt oder in