

Steffen Hanniske

# Y O G A

## 150 Lehrbriefe

aus therapeutischer Sicht  
für Selbstheilung und Therapie



**wichtiger rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ersetzt keinen Yogalehrer und im Krankheitsfalle nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker und deren Empfehlungen!

Dieses Buch ist eine Fortführung von „Auf der Suche nach dem Lächeln des TAO“, 458 Seiten, Berlin 1998 (vergriffen), das schwerpunktmäßig Kampfkünste und Lebensführung behandelte.

Steffen Hanniske 2022  
Kontakt: [service.recht@web.de](mailto:service.recht@web.de)  
[www.heilpraktiker-hanniske.jimdofree.com](http://www.heilpraktiker-hanniske.jimdofree.com)

Alle Rechte vorbehalten.

## **Zu diesem Buch**

Dieses Buch ist eine Sammlung von ca. 150 zeitgemäßen Yoga – Lehrbriefen aus heil-therapeutischer Sicht, daneben finden sich viele einfache Meditationsübungen.

Dieses Buch beinhaltet keine designten Hochglanzbilder, keine hochtrabenden fremdsprachlichen Yogabegriffe und keine oder kaum Anleitungen für die exakte Ausführung von Asanas (Yogastellungen), Atemübungen und anderen Yogapaktiken. Letzteres lernt man auf der Yogamatte.

Das Bestreben war es, genau das niederzuschreiben, was ich immer gern in einem Yogabuch gelesen hätte. Denn wir sind Europäer, die sich zwar gerne mit fernöstlicher Weisheit auseinandersetzen, von Kindheit an aber an analytische Kritik gewöhnt sind. Das hier vertretene Yoga bietet deshalb weder Ambiente, ist kein Wellnessprogramm, noch Leistungssport. Weder auf der Yogamatte noch im Leben. Der Spagat zwischen fernöstlicher Tradition, Moderne und eigener Kultur kann unser Leben jedoch enorm bereichern.

Wer eine Yogastunde aufsucht, sollte nicht dem Schein trauen. Wenn man sich unwohl fühlt, dann ist etwas faul. Die Zeiten, als man noch an Legenden, Personenkult und Zertifikate glaubte, sind lange vorbei.

Leider ist es selbst in Indien mit der Kenntnis über das eigene Yoga nicht weit bestellt. Jeder halbwegs belesene Yoga - Anhänger im Westen weiß da vermutlich mehr über verschiedene Richtungen, deren Hintergründe und körperliche, wie auch geistig-seelische Vorgänge. Eine erfreuliche Entwicklung ist jedoch, dass man auch in Fernost Yoga als Heiltherapie wieder entdeckt hat.

Heil werden und heil bleiben sind jedoch ganzheitliche Erfahrungen. Aus diesem Grunde finden sich diese Themen auch erst in den letzten Lehrbriefen.

Dieses Buch soll keine Yogarichtung herabsetzen. Jede Yogarichtung hat schwache und starke Punkte. Einige sind gut für die körperliche Gesundheit, andere besser in der geistigen Arbeit. Einige Yogarichtungen erfüllen Marktinteressen, bei anderen liegt der Schwerpunkt in der Lehre. Viele erfüllen Bedürfnisse, die andere nicht oder nur am Rande befriedigen können. Sie alle gehören zur großen Familie des Yoga.

Alle Yogarichtungen haben einen unschätzbaren Wert, der über das Thema dieses Buches weit hinausgeht. Wer im Yoga nur die Bewegung sieht, hat nur die Hälfte der Lehre erfasst. Wer die Tätigkeit seines Yogalehrers für eine Dienstleistung hält, verkennt die Traditionen und Prinzipien. Der Yogalehrer ist sicherlich nicht der Diener seines Schülers, und etwas leisten soll in der Yogastunde der Schüler und nicht der Lehrer. Es wird nämlich oftmals vergessen, dass das Preis - Leistungsverhältnis im Yoga überhaupt nicht stimmt. Der Lehrer gibt mehr, als der Schüler zahlt.

Es wird berichtet, dass jeder Sechste in der deutschen Bevölkerung Yogaerfahrung hat. Nur jeder Zwanzigste jedoch betreibt Yoga einigermaßen regelmäßig. Erfolgreiches Yoga bedeutet nämlich nicht nur Asanas (Stellungen) ausführen, Atemübungen und Entspannung, sondern eine umfassende Begegnung mit dir selbst. Kein Wunder, dass viele nach einiger Zeit das Handtuch werfen.

# YOGA

**Yoga ist offen für alle Menschen.**

**Zeitgemäßes Yoga ist weder Religion noch  
Philosophie oder Sport.**

**Yoga kann Gesundheit und Lebensqualität  
steigern.**

**Yoga in Indien ist anders als in Europa, und doch  
das Gleiche.**

**Zu den Lehrbriefen praktiziert wird ein  
bewegungsbetontes Yoga,  
das Sequenzen der Entspannung beinhaltet,  
neben der Vermittlung von Wissen zu  
verschiedenen Themen.**

**Die Übungssprache ist Deutsch.**

**Thematisiert wird ein zeitgemäßes Yoga in  
indischer Tradition,  
unter Beachtung der Ursprünge, die aus einer  
Ansammlung verschiedener Wege bestehen,  
wobei auch parallele und nicht-indische  
Entwicklungen Ihren  
Fingerabdruck hinterlassen haben.**

# Inhaltsverzeichnis

Wir alle sind Indoeuropäer.....	13
Viele Lehren, eine Familie.....	15
Die 8 Pfade .....	16
Die 7 Hindernisse .....	17
Die Grundfesten des Lebens.....	19
Lebenswerte Wertesysteme .....	21
Spiritualität.....	22
Meditation: Gegenseitige Abhängigkeiten .....	23
Der Laut OM.....	24
Meditation – OM rezitieren .....	26
Yoga im Alltag.....	27
Kleshas und Unkraut.....	28
Kleshas und die Bhagavad Gita.....	30
Vertrauen in eine höhere Kraft.....	32
Meditation – Getrennt-sein überwinden (Ausdehnungsmeditation).....	33
Präsenz.....	34
Der Bodyscan .....	35
Meditation - Bodyscan.....	36
Deine Bestimmung.....	37
Meditation: Deine Bestimmung.....	38
Vom Glück.....	39
Meditation - Vorstellen und zurückholen.....	43
Genügsamkeit .....	44
Nörgeln.....	46
Meditation – nörgeln .....	48
Santosha - ein Niyama .....	48
Zufriedenheit .....	49
Die Endlichkeit und der Tiger .....	50
Angst und Gewalt.....	53
Meditation – der letzte Streit.....	56
Ärger .....	59

Meditation: Erden – in der Mitte bleiben.....	60
Askese .....	61
Meditation - Lebensziel.....	62
Verzichten auf Runtermachen .....	63
Lebensenergie – Leben ohne durchzuhängen.....	64
Der Lebensweg .....	66
Die kleinen Zeichen des Lebens .....	67
Meditation .....	69
Meditation – einfach meditieren.....	71
Das Lächeln bewahren .....	72
Meditation – inneres Lächeln.....	73
Lächeln und Haltung bewahren .....	74
Lachyoga.....	75
Meditation – ein Witz.....	76
Meditation – Nahrung für die Dämonen.....	77
Das Labyrinth.....	80
Labyrinth - Meditation:.....	80
Die Kraft der Haare.....	82
Die Kula - Weltsicht.....	86
Meditation – kommen und gehen .....	87
Krisen bewältigen .....	88
Meditation - Atemzählen.....	91
Stress und Unruhe überwinden.....	92
Meditation - Entspannung.....	93
Manipulationen und Konditionierungen.....	94
Gleichheit .....	97
Identität.....	100
Meditation - Einheit .....	101
Den Stock empfangen.....	101
Meditation - Sich selbst ertragen.....	103
Sich mit seinem Kōan abmühen.....	105
Wahrhaftigkeit (Satya).....	106
Asteya – Frei von Verlangen sein .....	108
Die Naturgesetze - Dura lex, sed lex.....	111

Meditation - Tunnelblick .....	113
Den Tunnelblick erkennen .....	116
Meditation – Tunnelblick Ziege.....	117
Objektmeditation - Konzentration der Sinne.....	118
Eine unlösbare Aufgabe.....	120
Reinigung von zwanghaftem Denken .....	122
Die Maya – Illusion .....	124
Das Gesetz der Anziehung.....	126
Meditation - Ziele verfolgen.....	128
Mudras - Handgesten.....	129
Meditation – Freude tanken.....	131
Herausforderungen .....	132
Der Schwarmtrieb - Die Weisheit der Vielen .....	133
Die Disziplinierung der Sinne .....	135
Meditation – einförmige Eindrücke.....	138
Rückbeugen.....	139
Nein sagen.....	141
Unfälle.....	143
Meditation - Unfall.....	144
Schönheit .....	144
Perfektion.....	145
Neue Vorsätze.....	147
Nicht nachtragen .....	148
Der erste Eindruck .....	150
Frühling .....	152
Sommer .....	154
Lebensfreude.....	155
Yoga im Spätsommer und Herbst.....	156
Askese - Kochsalzfasten im Herbst.....	157
Adventsaskese – Mehlstärkefasten .....	158
Adventszeit.....	160
Askese - Adventsentbehungen .....	161
Weihnachten.....	163
Meditation - Lichtmeditation.....	164

Stille Nacht .....	165
Geben und nehmen.....	166
Meditation – Hoch des Tages .....	168
Hast, Ungeduld und Zeitnot.....	168
Meditation - Zeitlosigkeit.....	170
Neuanfang.....	171
Arbeiten und Leben .....	173
Perfektion.....	174
Fehler machen.....	175
Sammel dich.....	176
Pause und Urlaub.....	178
Vertraue dem Fluss.....	179
Hör auf zu denken .....	180
Mut zu Farbe.....	182
Das Lebensgesetz der Polaritäten .....	183
Ganzheitliche Nahrung .....	184
Nächtliches Fasten.....	187
Vegetarische Ernährung.....	189
Yogische Ernährung.....	194
Detox und Übersäuerung .....	196
artgerechte Ernährung.....	200
Essen statt trinken.....	202
Wassermangel.....	209
Askese - Jodsalzfasten.....	211
40.000 B.C.....	216
Zeitgemäße Ernährung.....	221
Getreide und Kuhmilch .....	224
Stoffwechselfgerechte Ernährung.....	228
Eiweiß macht schön... krank .....	231
Der Verbrennungstyp.....	235
Wärmende Lebensweise.....	238
Sonnennahrung.....	242
Sonnenkraft.....	247
Gesundheit ist mehr als eine Substanz.....	249

Leben ohne Brot.....	255
Keine Angst vor natürlichem Grün.....	260
Lebens - Mittel.....	263
Genuss - Mittel.....	266
Karma vermeiden.....	269
Anhaften .....	271
Von Giftpfeilen.....	273
Meditation – Achtsamkeitsmantra .....	278
Vorbeugung ohne Medikamente.....	279
Von Giften.....	282
Die 7 Bewegungsrichtungen des Rückens.....	285
Die Schnellatmung.....	287
Atemübung - Bauchatmung.....	290
Pranayama – Atemübungen .....	290
Meditation - Verbinden.....	295
Unser Atem .....	295
Halt die Luft an.....	297
Pranayama - Aktivierungsatmen .....	300
Bikram oder Hot - Yoga .....	301
Unsere Augen.....	303
Unsere Füße .....	308
Knochen und Gelenke.....	313
Unser Herz.....	319
Unsere Zähne.....	324
Körper und Geist entgiften.....	326
Energie .....	328
Biorhythmus.....	329
Kundalini und Energiekörper.....	331
Meditation - Energiearbeit: Stirnchakra .....	337
Das Dritte Auge .....	338
Asanas – Yogastellungen .....	339
Über sich hinauswachsen.....	342
Sonne und Mond (-gruß) .....	343
Unser Beckenboden.....	345

Die fünf Tibeter.....	347
Unsere Stimme.....	349
Meditation – Mantrameditation .....	352
Umkehrstellungen.....	352
Der Schlaf – Yoga Nidra .....	354
Heilung mit der Natur.....	358
Meditation - Zeitreise .....	361
Sich selbst belügen .....	361
Kranke Seelen.....	365
Meditation - Eigenschaftsmeditation .....	367
Die eingempfte Mikrobophobie unserer Zeit.....	367
Ungeliebte Freunde – Thema Mikroben .....	373
Schmerzen als Lehrer .....	376
Den Geist lenken.....	378
Heil machen .....	380
Heil werden.....	387

so wie wir sind und das Gute darin sehen? So wie es toll ist, dass du in der Yogastunde bist, auch wenn du den Kopfstand nicht schaffst.

Wir sollten mehr auf Ahimsa achten. Gewaltlos auch uns selbst gegenüber zu sein. Auch das ist Ahimsa. Achte deine Grenzen und gönne dir Pausen.

Du bist auch im Alltag gut, so wie du bist: Du darfst Fehler machen, brauchst nicht noch ein Zertifikat, nicht noch mehr Geld, brauchst keinen anderen Job, musst auch keine Fassade aufrecht erhalten..., um GROßARTIG zu sein.

Und wenn wir unseren Wohlstand vermehren möchten, dann sollten wir uns ein Beispiel an den Bienen nehmen. Sie sammeln den Honig, ohne die Blumen zu zerstören. Sie sind sogar nützlich für die Blumen. Sammle deinen Reichtum, ohne seine Quellen zu zerstören, dann wird er beständig zunehmen. (Siddhartha Gautama, „Buddha“)

Sei auch du ein kleiner Baustein für eine bessere Welt.

## ***Die Endlichkeit und der Tiger***

Besonders im Frühling liegen Neuerwachen und Endlichkeit nah beieinander. Es ist die Zeit der schweren Schicksalsschläge oder Todesfälle, weil die Regenerationskräfte des menschliche Körpers nach den Strapazen des Winters, infolge Bewegungsmangel oder unpassender Ernährung geschwächt sind. Auch die zu dieser Jahreszeit nach langer Ruhe wieder aufkommende Aktivitäten, wie Gartenarbeit oder

In der Sprache Orwells: Die Schweine mögen die intelligentesten Tiere sein, jedoch solltest du nicht nur deshalb auf die Schweine hören, sonst wird das Ergebnis schlimmer, als dasjenige, was du abschütteln wolltest. Du musst schon selbst Verantwortung für dich und das, was dir wichtig ist, übernehmen.

## **Identität**

Alles in unserem Leben dreht sich um die Identität. Im ersten Teil unseres Lebens suchen wir nach Identität, und den Rest unseres Lebens verteidigen wir diese, so gut es geht. Normalerweise verstehen wir unseren Körper, unseren Geist als Ich. Vieles was wir aber unter „Ich“ verstehen sind in Wirklichkeit "Andere". Wir fühlen uns von gewissen Dingen, Lebewesen oder Menschen angezogen, weil diese uns entsprechen. Wir beherbergen daneben zehn mal so viele Organismen in und auf uns, wie wir menschliche Zellen im Körper haben. Diese Mikroorganismen interagieren genauso, wie andere Menschen, direkt mit uns und haben einen wesentlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Wenn wir wissen wollen, wer wir wirklich sind, müssen wir damit beginnen zu beobachten, wie groß unser Wille ist, uns die Art und Weise anzuschauen, wie wir diese anderen behandeln, weil das darüber entscheidet, wie wir von diesen anderen behandelt werden. Wie andere uns behandeln, bestimmt unsere Sicht auf uns selbst; und wie wir uns selbst sehen, bestimmt wer wir sind.

Im yogischen Zustand der Erleuchtung erkennt man die Einheit allen Seins. Alle Trennung zwischen dem Selbst und den

Und mit tiefer Atmung, die so viel Vitalität schenkt, findest du zu dir selbst.

## ***Askese - Kochsalzfasten im Herbst***

Hatha Yoga ist eine der bekanntesten Yogarichtungen. Ha – Tha steht für Sonne und Mond, die Verbindung von Körper und Geist, Yin und Yang. Hatha Yoga betrifft alle Aspekte des Yoga, von Asana (Körperübungen) bis Pranayama (Atemübungen). Hatha Yoga hat durchweg gemäßigte Motive. Am deutlichsten wird das beim Thema Askese. Durch Verzichtübungen wollen wir lernen dem Schicksal gegenüber eine gelassene Haltung einzunehmen. Der Genuss, die Lebensfreude und Sinnesfreuden werden nicht verteufelt. Vielmehr soll lediglich ein Ende der Abhängigkeit erreicht werden.

Der Herbst ist ein guter Zeitpunkt für die Askese in Form des Fastens. Es gibt viele Fastenformen. Allen gemeinsam ist eine gewisse Reset – Wirkung auf Körper und Geist. Wir fasten, um krank machende Stoffwechselprodukte und Ablagerungen in Organen, im Zwischenzellgewebe und aus den Gefäßen loszuwerden. Es sind anorganische Minerale, Mehlstärken, Klebeiwieße, Kochsalz und vieles mehr.

Ans Herz legen möchte ich dir Kochsalzfasten. Wir kennen die Werbeslogans: „Salz ist Leben!“ „Wir leben in einem Jodmangelgebiet“. Die Schöpfung hat jedoch für kein Säugetier die zusätzliche Aufnahme von Kochsalz vorgesehen. Tiere werden zwar gern von Menschen mit Kochsalz gelockt, aber kein Tier braucht Kochsalz. Kochsalz ist nichts als schädlich. Es ist ein starkes Gift. In (versehentlicher) Überdosis akut gefährlich für Kleinkinder. Dazu wird das Kochsalz mit

## ***Detox und Übersäuerung***

Detox-Yoga, Yoga um zu „entgiften“, ist eine Yogarichtung, die gern als neuzeitlich und geschäftstüchtig abgetan wird. Dabei hat Detox – Yoga durchaus seine Berechtigung.

Viele Menschen sind ständig verrotzt, verschleimt, verquollen. Im Winterhalbjahr um so mehr. Dieses äußere Übel findet auch innerlich statt. Atemwege und Darm sind verschleimt und voller Ablagerungen, auch die Gefäße, das Gewebe und die Zellmembranen. Stoffwechselfvorgänge werden erheblich behindert.

Grundursache für diese Verschleimung sind bei dem einen Nahrungsmittel aus hochgezüchtetem Weizen und bei dem anderen nicht ausreichend fermentierte Kuhmilchprodukte. Bei allen aber sind es zu viel Kochkost, Genussmittel und Süßes. Die Verschleimung des Körpers ist ein idealer Nährboden für Mikroben. Jede kleine Erkältung wird dadurch verschlimmert, der Darm verpilzt und was genau im alles Gewebe passiert, ist noch gar nicht ausreichend erforscht. Dabei gibt es doch Alternativen: Dinkel oder Urgetreide statt Weizen; Ziegen- oder Schafsmilchprodukte statt Kuhmilch, süße Früchte und Trockenfrüchte statt Süßigkeiten.

Ein weiterer Nährboden für vor allem chronische und sogenannte schwere Krankheiten sowie für Mikroben ist die sogenannte Übersäuerung des Körpers. Durch zu viel sauer verstoffwechselnde Nahrungsmittel, das heißt unpassende, kalorienreiche oder erhitzte Nahrung, sowie durch zu viel körperliche oder seelische Belastungen reichern sich im Körper Säuren an. Auch die kalorienreiche Ernährung des Winters, um warm zu bleiben, hat hier ihren Anteil. Abwehrmechanismen gegen Mikroben und Regeneration werden behindert. Erste

## Von Giftfeilen

Die Welt ist voll von Giftfeilen, die Körper und Seele treffen können. Wollen wir diesen Giftfeilen ausweichen, müssen wir uns, wie Buddha, im Hier und Jetzt wahrnehmen: Gefühle, Gedanken, Handlungen, Körperzustände. Daneben sollten wir aufhören, das alles zu werten. Das ist einer der wichtigsten Bausteine yogischer Geisteshaltung und Vorbeugung von Leiden.

Vorbeugung ist eine Form der Achtsamkeit nach innen, so wie wir nach außen hin auf den Grashüpfer vor unseren Füßen achten sollen, wie es so schön im Zen heißt. Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber setzt Körperbewusstsein voraus, so dass wir fähig sind uns im Hier und Jetzt wahrzunehmen.

Vernünftige Vorbeugung hat nämlich kaum etwas mit dem seelenlosen Geschäfts- und Angstmodell anlassloser Vorsorgeuntersuchungen, Impfwahnsinn oder grundlosen Arztbesuchen zu tun. Viele der, zum Teil als schwere bezeichneten Krankheiten, die dadurch vermieden werden sollen, haben, solange sie unerkannt und symptomarm bleiben, nichts Bedrohliches an sich und heilen unbemerkt wieder aus oder man kann damit alt werden. Erst die Diagnose, die uns oft wie ein Faustschlag ins Gesicht einschlagend trifft, lässt unsere Urängste und Konditionierungen erwachen und als schwer oder ernst bezeichnete Erkrankungen bedrohlich werden.

Es ist nicht leicht geworden abzuschätzen, was gesundheitlich gut und was nicht so gut für uns ist. Denn wir werden geflutet mit Informationen, Fehlinformationen, Mediengeplapper und sind selbst mit Geschäftspraktiken von Ärzten und Therapeuten konfrontiert. Und irgendwann verwechselt sich auch der beste