

WARUM WERDEN MENSCHEN KRANK?

Die Definition der WHO für Gesundheit lautet: «Ein Zustand des vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.»

Hand aufs Herz, wie viele Menschen kennen Sie, die ohne diagnostizierte Krankheit als gesund gelten und dieser Definition entsprechen?

Wenn ich mich mit dem Tram oder Zug bewege, nutze ich die Gelegenheit, Menschen um mich herum wahrzunehmen. Zu denjenigen, die nicht in einer Tunnelbeziehung mit ihren Handys stecken, suche ich Blickkontakt, ich lächle sie an und manchmal bekomme ich sogar ein Lächeln zurück. Doch die meisten vermeiden den Blickkontakt, so schaue ich mich um und sehe erschöpfte, resignierte, traurige, gehetzte, wütende, aber auch fröhliche Gesichter. Das war schon vor Corona so.

Ein gesunder Mensch ist ein glücklicher Mensch, hat glückliche Gedanken, ist wohlwollend, inspiriert und inspirierend. Also die Art Mensch, mit dem man gerne Zeit verbringt. So in etwa wird im Yoga Gesundheit definiert. Seit Jahren beobachte ich meine Mitmenschen, leider ist selten bis nie Lebensfreude zu sehen oder zu spüren – dabei leben wir doch in einem so sicheren, sauberen, reichen und kultiviertem Land!

Warum sind wir nicht glücklicher oder zumindest zufriedener? Da drängt sich die Frage auf: Was braucht es genau, um zufrieden sein zu können?

Sicherheit, Wohlstand, Statussymbole? Wohl kaum, denn das sind genau die Dinge, die in jeder Preislage zu bekommen sind. Es macht Spass, sich etwas leisten zu können, doch leider nur für kurze Zeit. Das schöne neue Auto, das vor ein paar Monaten noch Herzklopfen erzeugte, ist jetzt eine Annehmlichkeit, doch die anfänglich innere Erregtheit kann es nicht mehr hervorrufen. Lebensfreude



Yogalehrerin YS/EYU Elvira Thommen-Amantea



**Hatha Yoga
in Liestal – jeden
Dienstag im Mai
Einführungskurse
9:30 – 11:00 Uhr
Fortgeschrittene und Wieder-
einsteiger 18:30 – 20:00 Uhr
Kurskosten
je CHF 150.-**

entsteht in den kostbaren Momenten, in denen wir völlig in uns ruhen. Doch wie ist das gemeint? Kinder im Vorschulalter demonstrieren es uns täglich. Wenn ich meine vierjährige Enkelin beim Spielen beobachte, ist dieses «in-sich-selber-sein», unübersehbar. Sie bewegt sich in imaginären Welten, die sie fortwährend neu erschafft, so dass diese ihr bei der Gestaltung ihres Abenteuers dienlich sind. Sie unterhält sich auch mit imaginären Freunden, die sie selbst erschafft. Würde man bei ihr mittels EEG die Gehirnwellen messen, liessen sich vorwiegend Alpha-Wellen finden, die gleichen Hirnwellen wie bei Tagträumern, Meditierenden oder kreativ Schaffenden.

Meditierende können stundenlang regungslos mit einem Lächeln auf den Lippen verweilen. Sie denken nicht, sie planen nicht, sie sind ganz damit beschäftigt, den gegenwärtigen Moment zu erleben, zu erforschen und zu geniessen.

Sie und ich befinden uns jetzt gerade vorwiegend im Beta-Wellen Bereich, welche auftauchen,

wenn wir arbeiten, planen, Projekte diskutieren, also wenn wir leisten. Sie sind typisch für den normalen Wachzustand. Kommt man jedoch unter Druck, verändern sie sich zu Super-Beta-Wellen. Diese angespannte Gehirntätigkeit erlaubt es uns, kurzfristig Überdurchschnittliches zu leisten, doch gleichzeitig überfordert es unser Energiesystem, ist erschöpfend und macht über längere Zeit hinweg krank. Sie ist die Quelle von vielen Zivilisationskrankheiten wie Burnout, Tinnitus und anderen psychogenen Störungen.

Mit sich selbst im Einklang zu sein, heisst kreativ zu sein, etwas tun, das uns inspiriert, herausfordert und Spass macht. Etwas, das nicht sein muss, sondern sein darf. Doch in dem vollgestopften Alltag noch Raum zu schaffen, um einem Hobby nachzugehen, ist für die meisten Menschen einfach nicht mehr möglich. In unserer leistungsorientierten Zivilisation leben alle vorwiegend in einem Super-Beta-Wellen-Zustand – egal ob wir Schulkinder, Menschen im Arbeitsprozess oder Senioren beim Gestalten ihres Alltags sind, wir alle brauchen dringend mehr Alpha, mehr Entspannung und definitiv mehr Spass in unserem Leben.

«Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.» Dieses Zitat, des an Genialität unübertroffenen Physikers Albert Einstein, ist heute aktueller denn je.

So würde ich die anfangs gestellte Frage vielleicht etwas provokativ, aber nicht minder überzeugt, wie folgt beantworten: Wir Menschen erkranken an Phantasielosigkeit und mangelndem Mut!

Es gehört zur menschlichen Natur nach Erfüllung zu streben.

Wie Sie in Ihrem Leben Zugang zu diesen feinstofflichen Räumen finden können, lesen sie in der nächsten Ausgabe von Basel Express. ■

Workshop Ätherkörper, Chakren und Co.

Yogis gehen davon aus, dass Krankheiten sich zuerst im Energiekörper manifestieren. Auf dieser inneren Ebene können sie, noch vor Ausbruch, erspürt und aufgelöst werden.

Wenn wir diesen inneren Raum, der nur durch die Fantasie erreichbar ist, regelmässig besuchen, würden wir gar nicht krank werden, denn dort sind wir Schöpfer unserer Realität und können alles erschaffen, was wir uns wünschen: perfekte Gesundheit, Traumjob oder eine harmonische Familie.

Feinstoffliche Energie wird im Ätherkörper produziert und gespeichert. Yogis haben über Jahrtausende hinweg Techniken entwickelt, um diese Energie zu finden und zu nutzen, welche im Yepic Workshop vorgestellt werden.

Fragen, Anregungen oder Kritik? Einfach ungezwungen auf info@yoganirmala.ch schreiben!

Wo: Praxis für Yoga & Meditation, Unterfeldstrasse 15a, Liestal

Wann: 29. Mai 14.00 - 17.00 Uhr / CHF 120.-

Anmeldung: 079 674 43 25 oder info@yoganirmala.ch

Leiterin: cand.med. Elvira Thommen-Amantea, dipl. Yogalehrerin YS/EYU
Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Teilnehmer beschränkt. Masken werden bis zur Matte getragen, danach ist der empfohlene Abstand gewährleistet, zwischendurch wird gelüftet!



YOGA NIRMALA