Dr. Annette Jasper

Yoga sei Dank

Dr. Annette Jasper

Yoga sei Dank

Die heilsame Kraft von Yoga und Meditation

KOMPLETTMEDIA

Originalausgabe
1. Auflage
© Verlag Komplett-Media GmbH
2019, München/Grünwald
www.komplett-media.de
ISBN Print: 978-3-8312-0537-0
Auch als E-Book erhältlich
Bildnachweis:
Alle Illustrationen im Buch: Heike Kmiotek, www.heike-kmiotek.de
Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg
Korrektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Satz: Daniel Förster, Belgern
Druck & Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser, ... 9

Einleitung 11

Den Krebs besiegen
Meine eigene Geschichte 15

Mit Meditation
Die eigene Heilung herbeiführen 50

Yoga, meine beste Freundin
Katharinas Suche nach Kraft und Energie 57

Neues Feuer entfachen
Wie Maja den Burn-out überwindet 66

Atmung -
Es kann nichts Wichtigeres geben 81

Der erfüllte Kinderwunsch
Arnikas Weg 91

Wie wirkt Hormonyoga eigentlich? 99

Raus aus dem Gedankenkarussell
Cordula findet durch Meditation zu sich 105

Eine große Vision
Carina lebt ihr Erbe 113

Mit Yoga Migräne überwinden
Andreas Weg zur Freiheit 123

Mit Yoga gesund werden
Ein neues Leben für Jule 135

Alles für die Kleinen
Melanies Auszeit 150

Die Midlife-Crisis als Chance sehen
Wie Roland zu sich zurückfindet 158

Nach der Prostitution
Stefanies Leben geht weiter 171

Die Drogenabhängigkeit besiegen
Colleen, du allein bist genug! 182

Himmel und Hölle ...
Jürgens Weg zur Freiheit 196

Die dynamische Meditation 209

Die Gedanken sind frei
Jasons Reise zu sich selbst 210

Mit Yoga gesund und vital 218

Meditation ins Leben integrieren 231

Nachwort 235

Danke 237

Bücher zum Weiterlesen 239

Für Lara und Jannes

Mögen sie ihr Leben voller Liebe,
Stärke und Dankbarkeit leben.

Liebe Leserin, lieber Leser,

als mich Annette fragte, ob ich für ihr neues Buch »Yoga sei Dank« das Vorwort schreiben würde, habe ich mich sehr gefreut.

Die Medien bezeichnen mich ja als Europas erfolgreichsten Motivations- und Erfolgstrainer, und demzufolge werde ich immer mal wieder gebeten, ein Vorwort für ein Buch über Erfolgsstrategien zu schreiben. Ein Vorwort für ein Yogabuch dagegen gab es noch nie.

Ich selbst kam bereits in jungen Jahren mit Yoga in Kontakt, als ich große Rückenbeschwerden hatte. Durch Zufall stieß ich auf ein altes Yogabuch und begann, mich zunächst für die rein körperlichen Übungen zu interessieren.

Doch im Laufe der Zeit erkannte ich, dass Yoga viel mehr ist. Yoga besteht aus Atemtechniken, Yoga ist für mich Meditation, geistige Achtsamkeit – Yoga ist Arbeit am Kern der Persönlichkeit.

Im Rahmen der Verbesserung meiner Stimme für meinen Beruf als Motivationsredner arbeite ich auch an meiner Stimmbildung. Umso überraschter war ich, als ich schließlich entdeckte, dass es 6000 Jahre

alte Stimmübungen gibt, die ich praktizierte und die ursprünglich aus dem Yoga stammen.

Natürlich gibt es viele Bücher über Yoga. Doch Annettes Buch ist weitreichender, ganzheitlicher und nachhaltiger. Und nachdem Annette meine eigene Lebensgeschichte kannte – inklusive meiner großen Lebenskrise –, bat sie mich, diese in ihrem Buch zu verarbeiten. Und dem bin ich gern nachgekommen. Denn verschiedene von mir praktizierte Übungen aus dem Gebiet des Yoga halfen mir vor vielen Jahren, diese größte Krise meines Lebens zu überwinden.

Ich bin mir deshalb sicher, dass Annettes Buch vielen Menschen helfen kann, ihren Lebensweg leichter und besser zu meistern. Ich wünsche ihr viel Erfolg und hoffe, dass es möglichst viele Menschen erreichen wird.

Und nun viel Spaß, Freude und gutes Gelingen beim Lesen – und hoffentlich beim Umsetzen! – der hier beschriebenen Inhalte.

Herzlichst,
Jürgen Höller

Einleitung

Dieses Buch möchte dir Vertrauen in deine eigene Kraft und Heilung geben. Vertrauen ist etwas, was wir nicht sehen, hören, fühlen oder schmecken können. Unser Verstand kann Vertrauen nicht beweisen. Dennoch ist es da. Genauso wie das Gute, das Göttliche in uns. Wenn wir lernen, darauf zu hören, uns mit dieser inneren Weisheit zu verbinden, dann sind wir unendlich stark.

Leider haben wir in unserer Gesellschaft verlernt, in uns hineinzuhören. Wir haben gelernt, dass nur kontrollierte Doppelblindstudien Sicherheit bringen. Das tun sie jedoch nicht. In den Universitäten wird angehenden Ärzten beigebracht, wie die Anatomie des menschlichen Körpers funktioniert. Der Mensch wird seziert und wieder zusammengebaut. Die moderne Medizin benutzt Statistiken und Studien, entwickelt Formeln, legt Regeln fest. Dem liegt eine Überzeugung zugrunde, dass der menschliche Körper wie eine Maschine funktioniert. Die Seele jedoch scheint da nicht zu existieren.

Wir bestehen aus Körper, Geist und Seele. Und kein Teil kann vollständig gesund sein, solange es nicht auch die anderen sind. Die Teile lassen sich eben nicht voneinander trennen. Wenn du einen gesunden Körper haben willst, musst du deinen Blick auch auf die emotionale und seelische Gesundheit richten.

Ich erlebe das in meiner Praxis. Täglich kommen Menschen zu mir, die an Tinnitus, Nackenschmerzen und Rückenproblemen leiden. Nie entstehen diese Probleme aus dem Nichts. Immer liegt ein seelisches Ungleichgewicht vor. Ich sehe deutlich, dass es sich bei den schmerzhaften Symptomen auf physischer oder emotionaler Ebene in Wirklichkeit um Hinweise der Seele handelt. Es sind Signale, die dem Betroffenen sagen wollen: »Schau da mal hin. Da stimmt etwas nicht.« Es sind Stimmen, die Aufmerksamkeit wollen. Sie wollen, dass der Mensch nach innen schaut. Unser Leben jedoch ist meist zu laut. Wir hören diese Stimmen nicht und sehen diese Signale nicht. Es ist einfacher, seinen Körper zu trainieren und wohl definierte Muskeln zu erhalten, als seinen Geist zu stärken und seine Seele zu beachten. Für die meisten von uns ist es selbstverständlich, morgens seinen Körper zu waschen, also Körperhygiene zu betreiben. Weitaus schwieriger ist es jedoch, Seelenhygiene zu praktizieren. Warum ist das so? Hat unsere Gesellschaft dafür keine Zeit?

Symptome werden als etwas Lästiges angesehen. Der Arzt soll sie schnell mit einer Tablette beseitigen. Symptome dauerhaft mit Tabletten oder Massagen zu beseitigen ist so, als würde man die Anzeigeleuchte beim Auto zukleben, anstatt herauszufinden, was das Auto

benötigt, wenn es nicht mehr fährt. Wir sind darauf geeicht zu funktionieren. Wer Erfolg hat, hat keine Zeit zu haben, sonst stimmt etwas nicht. Beschäftigen wir uns erst mit uns, wenn es fast zu spät ist, wenn wir erkrankt sind? Geben wir uns erst dann die Erlaubnis innezuhalten?

Bei mir war es tatsächlich so. Erst mit der Krankheit habe ich erfahren, dass das Leben an mir vorbeigezogen war. Ich erkannte: Mein Leben kreiere ich selbst. Ich ganz allein erschaffe meine Gefühle, meine Gesundheit und meine Krankheit.

»Der Geist ist das Leben.
Der Verstand ist der Erbauer.
Das Physische ist das Ergebnis.«

– Edgar Cayce –

Dieses Zitat berührte und weckte mich. Es begleitet mich nun durch mein Leben. Denn wir müssen erkennen, dass unsere körperliche und geistige Gesundheit durch unsere Gedanken beeinflusst werden. Es gibt keine Trennung zwischen Körper, Geist und Seele. Der Mensch ist eben keine Maschine. Aus genau diesem Grund arbeitet ein tibetischer Arzt ganz anders als ein europäischer. Die Seele spricht durch unseren Körper mit uns. Sie zeigt uns durch Schmerz und Krankheit, wo etwas nicht stimmt. Schauen wir weg, können wir nicht gesunden. Bereits Napoleon Hill wusste: »Gedanken und Gefühle wirken sich auf die körperliche Gesundheit aus.« Jeder Gedanke, den wir denken, wird von einem Gefühl begleitet, und jedes dieser Gefühle ist mit einer bestimmten biochemischen Reaktion verbunden. Gedan-

ken, die mit Stärkung, Liebe und Unterstützung zu tun haben, führen zu einem Anstieg von Immunkräften und einem Rückgang von Stresshormonen. Gedanken der Rache, des Kummers oder der Wut verursachen entzündliche Prozesse und begünstigen degenerative Erkrankungen, wenn sie längere Zeit im Körper verbleiben.

Wichtig: Wir haben immer die Möglichkeit, uns für den Gedanken zu entscheiden, der sich besser anfühlt!

Ich weiß nun: Meine Gesundheit beginnt in meinem Kopf!

Mein Glaubensbekenntnis

Ich glaube an mich selbst!
Geht nicht, gibt es nicht, und kann ich nicht, liegt tot daneben.
Was ich nicht kann, das lerne ich!
Und wenn es bislang noch keiner geschafft
hat, dann bin ich die Erste,
denn dies ist mein Leben, hier bin ich der Chef.
Die Welt und die Menschheit brauchen mich,
ich bin vollkommen – denn ich bin ein Teil
von Gott, ein Teil vom Ganzen.
Und ich erwarte nur das Beste vom Leben!