



astro yoga

Nach den Sternen üben:
wie Sie astrologische
Erkenntnisse individuell in Ihre
Yogapraxis integrieren können

TEXT ■ NINA HAIKEN

Die Astrologie ist wie Yoga eine uralte Wissenschaft. Sie wurde in allen alten Hochkulturen gepflegt und ihre immense Bedeutung auch in späterer Zeit spiegelt sich in der Kunst und Literatur von Da Vinci bis zu Goethe und Schiller in prägnanter Form wider.

Mit der Erfindung des Teleskops um 1700 wurde sie im Westen jedoch zur Pseudo-Wissenschaft abgestempelt und kam als vermeintlicher Humbug in Verruf. Ganz in Vergessenheit geriet sie zum Glück aber nie und immer noch stellt sie für viele Menschen eine Lebenshilfe dar.

Wer die astrologischen Hintergründe seiner Existenz kennt, der kann daraus Rückschlüsse ziehen, die ihm ermöglichen, konstruktiv mit seinen Anlagen umzugehen, seine Potentiale fruchtbar zu machen und Dinge, die ihm als Hindernisse erscheinen, besser zu verstehen.

Dies lässt sich auf alle Lebensbereiche anwenden und hat unter anderem auch Implikationen für die Yoga-Praxis. Das bedeutet zum einen, dass vor dem Kontext des Horoskopes klar werden kann, warum man sich mit bestimmten Übungen schwer tut, während einem andere von Natur aus leicht fallen, und zum anderen, dass man seine Yoga-Praxis gezielt so ausrichten kann, dass sie Schwächen auszugleichen und Potentiale zu entwickeln hilft.

Das heißt etwa an Beispielen aufgezeigt: Ist jemand stark skorpional geprägt, was in der Regel mit gewissen Machtansprüchen einhergeht, oder hat er viel von der ungestümen Widderenergie, so tut er sich vermutlich schwer mit Haltungen, die Hingabe erfordern, obwohl gerade diese eine Bereicherung für ihn sein könnten. Steht jemand wie das Sonnenzeichen Steinbock sehr unter dem Einfluss des Saturn und hat damit eine Neigung zu großer

Ernsthaftigkeit, können ihm spielerische Flows gut tun sowie auch Meditationen, die ihn dabei unterstützen, das für ihn schwierige Loslassen zu erlernen. Schon diese einfachen Exempel machen deutlich, dass sich hier ein interessantes Feld erschließt. Dieses soll nachfolgend etwas näher umrissen werden.

Um von den folgenden Tipps zu profitieren, benötigen Sie ein Geburtshoroskop, d.h. eine Aufzeichnung der Planetenkonstellationen, wie Sie zum Zeitpunkt Ihrer Geburt an Ihrem Geburtsort vorzufinden waren. Vielleicht besitzen Sie bereits eine solche Aufzeichnung; wenn nicht, kann sie Ihnen jeder gute Astrologe erstellen.

Wer sich bislang noch nicht mit der Materie befasst hat und zunächst hi-

„Wer die astrologischen Hintergründe seiner Existenz kennt, der kann daraus Rückschlüsse ziehen, die ihm ermöglichen, konstruktiv mit seinen Anlagen umzugehen, seine Potentiale fruchtbar zu machen und Dinge, die ihm als Hindernisse erscheinen, besser zu verstehen.“

neinschnuppern möchte, ohne sich an einen Astrologen zu wenden, hat auch die Möglichkeit, sich kostenlos über das Internet ein Geburtshoroskop anfertigen zu lassen.

Gesundheitliche Erwägungen

Die Rückschlüsse, die man hinsichtlich der geeigneten Yoga-Praxis aus Horoskopen ziehen kann, beginnen schon auf der physischen Ebene, denn die Astrologie kann auch Aussagen über die Gesundheit eines Menschen treffen. So lässt sich beispielsweise am Geburtshoroskop erkennen, welche Körperregion bei der betreffenden Person besonders empfindlich ist. Hieraus kann man wertvolle Hinweise darauf ableiten, welche Asanas einem Üben besonders gut tun, weil sie diesen Körperbereich z.B. tonisieren, und andererseits auch, mit welchen Übungen jemand ein wenig vorsichtig sein muss, weil er sich dabei bei Übereifer schnell etwas zerren oder „verknacksen“ kann.

Die gesundheitlichen Implikationen des Geburtshoroskops sind allerdings nicht, wie viele meinen, im Sonnenzeichen angelegt. Oft wird z.B. gesagt, dass man als Schütze zu Hüftproblemen oder als Fisch zu Fußkrankheiten neigt, weil diesen Zeichen die entsprechen Körperregionen zugeordnet sind. Dies ist jedoch nicht korrekt. Vielmehr kommt es darauf an, wo im Geburtshoroskop das sechste der zwölf Häuser (=Felder, die im Wesentlichen ein Bezugssystem zwischen der Person und der Umwelt darstellen) angesiedelt ist, denn dieses ist der Gesundheit zugeordnet. Schauen Sie sich also an, in welchem Tierkreiszeichen in Ihrem Geburts-**Radix** Ihr sechstes Haus, das "Jungfrau-Haus" (das Tierkreiszeichen "Jungfrau" symbolisiert generell die Gesundheit) - auch "Haus der Gesundheit" genannt - steht, und sehen Sie dann in der folgenden Auflistung nach, mit welchem Körperbereich dieses Zeichen korrespondiert.

Der praktische Nutzen aus diesem Wissen ist wie schon angedeutet bezogen auf Yoga darin zu suchen, dass Sie gezielt Übungen auswählen, welche diese Bereiche stärken, flexibilisieren und entspannen, und zugleich hier beson-

ders achtsam sind (also beispielsweise mit sechstem Haus im Stier bei Haltungen wie Schulterstand oder Pflug besonders behutsam mit Ihrem Nacken umgehen). Auch ayurvedische Maßnahmen können passend hinzugezogen werden. So wären z.B. bei sechstem Haus im Skorpion gelegentliche Darmreinigungen mit Basti (Einläufen) besonders empfehlenswert, bei sechstem Haus im Widder Stirngüsse usw.

Die vier Elemente

Die hiesige Astrologie geht der abendländischen Tradition entsprechend von vier Elementen aus – Feuer, Wasser, Erde und Luft. Diese Elemente sind auch im Horoskop vertreten: die Zeichen Widder, Löwe und Schütze gelten als Feuerzeichen, Krebs, Skorpion und Fische als Wasserzeichen, Stier, Jungfrau sowie Steinbock als Erdzeichen und Wassermann, Zwillinge und Waage als Luftzeichen. Wie stark ein Mensch die Eigenschaften eines Elements in sich trägt, hängt nach astrologischer Auffassung nun aber nicht nur damit zusammen, welches Zeichen die Sonne während der Geburt durchlief, sondern auch damit, wie viele Planeten insgesamt in Zeichen des jeweiligen Elementes gestanden haben. Dies bedeutet: unter Umständen kann jemand, der zum Beispiel als Sonnenzeichen den Krebs, also ein Wasserzeichen hat, insgesamt eher ein erdiger Typ sein – nämlich dann, wenn viele andere Planeten bei seiner Geburt durch die drei Erdzeichen gewandert sind. Um die Elementverteilung in Ihrem Horoskop zu ermitteln, zählen Sie also für jedes der vier Elemente einzeln zusammen, wie viele Planeten in den jeweiligen Zeichen stehen (zwei Planeten im Wassermann, drei in den Zwillingen und einer in der Waage bedeutet demnach Luft = 6 etc.). In vielen Radix-Horoskopen ist dies auch bereits automatisch berechnet und unter der Konstellationszeichnung angegeben.

Demjenigen Element, das in Ihrem Geburtshoroskop am wenigsten vertreten ist, kann nun beim Yoga-Üben besondere Aufmerksamkeit zukommen, um es zu entwickeln und stärker zu integrieren.

Weiterführendes

Ein noch stärker individualisiertes Yoga-programm kann man erstellen, wenn man neben der Elemente-Verteilung und den gesundheitlichen Prädispositionen im Horoskop auch die weiteren Aspekte berücksichtigt. Diese sind jedoch ein komplexes Geflecht, das für den Laien nicht leicht zu deuten ist.

Eine optimal an die persönlichen Sternenkonstellationen angepasste Yoga-Praxis setzt somit zunächst eine eingehende Horoskop-Analyse und Beratung durch

Widder	gesamter Kopfbereich
Stier	Nackengebiete, Hals
Zwilling	Bronchien, Lungen und Schulterbereich, Arme
Krebs	Brust, Magen
Löwe	Herz
Jungfrau	Verdauungstrakt
Waage	Nieren und Beckenbereich
Skorpion	Genitalien, After
Schütze	Hüften, Oberschenkel
Steinbock	Knie, Knochenapparat, Zahnschmelze
Wassermann	Waden, Venen, Nerven
Fische	Füße

ANZEIGE

Internationale Yoga-Lehrerausbildung

Glenn Ceresoli erlernte Yoga bei dem großen Yoga-Meister B.K.S. Iyengar und ist heute Senior Iyengar Yoga Lehrer mit 30jähriger Erfahrung in Yoga Praxis und Lehrtätigkeit. Für Glenn ist Yoga eine Form des Selbstmanagements, das dazu verhilft sich physisch, energetisch, mental und emotional ins Gleichgewicht zu bringen.

„Whatever you do, Yoga helps you do it better“
(Glenn Ceresoli)

Die nächsten Yogalehrer-Ausbildungen 2008/2009 mit Glenn Ceresoli und weiteren internationalen Ausbildern beginnen in Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen, Hessen und Bayern.

Detaillierte Informationen und Termine unter
www.winstitut.com

WINSTITUT
DER EINSTIEG ZUM AUFSTIEG



Herzlich Willkommen

www.LOTUSCAFE.de
Forum für ganzheitliche Partnersuche

Die Menschen im LotusCafe verbindet das Interesse an Spiritualität, Gesundheit, Ökologie, Lebenslust und Bewusstheit.

Hier findest Du Partner für die Liebe, das Leben, den Urlaub, für Alltag, Geschäft, Beruf, Projekte, Meditationen, Freundschaft, Austausch und Kommunikation.

Im LotusCafe darfst Du Dich wohlfühlen, Spaß haben, Freunde treffen und finden was Du brauchst.

Anklicken, Anschauen, Ausprobieren!

Yoga-Übungen zur Balance der astrologischen Eigenschaften	
bei wenig Feuer	dynamisches Üben hitzeerzeugende Asanas und Pranayamas (z.B. Rückbeugen, Feueratmung) Meditation auf das Manipura-Chakra
bei wenig Wasser	sanftes Üben Asanas, die Emotionen zum Fließen bringen (z.B. Fisch, Kopf-Knie-Pose) Meditation auf das Svadhisthana-Chakra
bei wenig Luft	viel Pranayama beweglichkeitsfördernde Übungen (z.B. Drehhaltungen) Meditation auf das Anahata-Chakra
bei wenig Erde	in der Natur üben erdende und beruhigende Haltungen (z.B. liegende Asanas) Meditation auf das Muladhara-Chakra

einen versierten Astrologen voraus. In einer solchen Beratung können wertvolle Hinweise gegeben werden, die beispielsweise auch frühere Leben und karmische Veranlagungen mit einbeziehen. Beispiel: Kennt man Themen wie Disziplin und Ratio schon aus früheren Inkarnationen, sind es in dieser Existenz vielleicht insbesondere die Qualitäten der Gefühlswelt, die man entwickeln muss. Hier könnten dann beispielsweise Asanas wie der Fisch oder das Kamel hilfreich sein, die das Herz öffnen und emotionale Blockaden lösen.

Wir sind ein Bestandteil des Universums und sollten unser Leben im Einklang mit den kosmischen Kräften gestalten. Dabei hilft das Horoskop, indem es uns auf unsere Fähigkeiten und Grenzen hinweist. So können wir unsere Stärken und Schwächen besser erkennen. Diese Selbsterkenntnis macht uns freier. Nur wenn ich mich selbst kenne, kann ich mein Leben in die Hand nehmen und meine Talente fördern. Wer so an sich arbeitet, wird auch mit Widerständen besser umgehen. Der Wert einer seriösen Horoskopdeutung liegt darin, dass sich der Ratsuchende von vielen Seiten gespiegelt sieht. Neben vielem Bekannten wird er auch unerwartete Aspekte entdecken, vor allem aber seine Konflikte und inneren

Spannungen aus einer neuen Perspektive betrachten“, so die Münchner Astrologin Sonja Schön, die gemeinsam mit der Yogalehrerin Inka Jochum Astro-Yoga-Seminare anbietet und auch für diesen Artikel ihr Wissen weitergab.

Zum Schluss bemerkt: Auch im Herkunftsland des Yoga spielt Astrologie eine große Rolle. Eine Verbindung zu Yoga besteht hier insofern, als dass die vedische Astrologie – Jyotish – bei problematischen Sternkonstellationen manchmal Yoga empfiehlt, um die Schwierigkeiten abzuwenden bzw. zu bewältigen. Eine unabhängig von der spezifischen Konstellation von vedischen Astrologen oft empfohlene Übung ist der Sonnengruß. ■

Mehr Info

Die Münchner Astrologin **Sonja Schön** bietet zusammen mit Yogalehrerin **Inka Jochum** regelmäßig Astro-Yoga-Seminare an.

E-mail: info@astrojob.com

Tel. 089-229654

Internet: www.astrojob.com