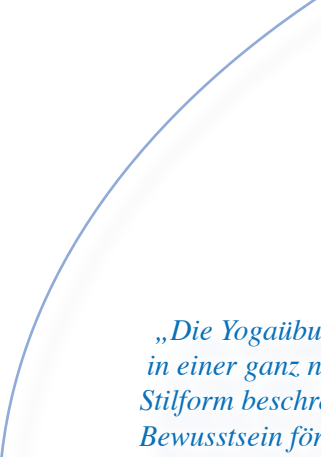


# Vom Feuer zur Form

Yoga und der Wärmeprozess des Menschen

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Entstehung der Broschüre	5
Der Neue Yogawille	6
Einführung	8
Der Wärmeprozess im Menschen	13
Die Wärme als etwas Essentielles im Menschen - Die Unterscheidung von Gemüts- und Seelenwärme - Der Mensch und seine Fähigkeit, Wärme zu schaffen - Was der Wärmeprozess bewirkt - Erste Beschreibung des Prozesses - Die bildhafte Vorstellung des Wärmeprozesses und die Möglichkeit zur Veränderung	
Der Wärmeprozess in der <i>āsana</i> -Praxis	24
Die Vorstellungsbildung - Die Ordnung - Die Beziehung - Praxis und Durchführung - Die Entwicklung des Wärmeprozesses am Beispiel der stehenden Kopf-Knie-Stellung, <i>uttānāsana</i> - Was ist förderlich für den Wärmeprozess in der <i>āsana</i> ?	
Der Wärmeprozess in der praktischen Anwendung	43
Der Wärmeprozess im sozialen Leben - Der Wärmeprozess im sozialen Leben mit Bezug auf die stehende Kopf-Knie-Stellung, <i>uttānāsana</i> - Konkrete Beispiele aus dem sozialen Leben zur möglichen Anregung des Wärmeprozesses im Menschen - Wann ist es sinnvoll, etwas zu Ende zu führen? - Wann ist es nicht sinnvoll, etwas zu Ende zu führen? - Der Begriff der Entwicklung	
Bildhaftes Beispiel zum Wärmeprozess	55
Conclusio in deutsch & italienisch	58
Originaltexte in italienischer Sprache	60
Literaturhinweise und ergänzende Fachliteratur	66



*„Die Yogaübungen des **Neuen Yogawillen** erscheinen in einer ganz neuen Expression, die eine künstlerische Stilform beschreibt und eine Brücke zu einem sozialen Bewusstsein fördert.“*

## Vorwort zur Entstehung dieser Broschüre

2011 wurde die Yoga Akademie Cavedine im Trentino, in Norditalien, von Antje und Murat Örs, Raphaelle und Lutz Franken sowie von Cornelia und Klaus Oppermann gegründet. Die sechs Yogalehrer machten es sich zum Ziel, den **Neuen Yogawillen** vielen Interessenten zugänglich zu machen, damit diese ihn kennen und unterscheiden lernen, ihn studieren, praktizieren und schließlich auch selbst lehren können.

An dieser neu gegründeten Yoga Akademie begann im Juni 2012 die zweisprachige (deutsch/italienisch) Ausbildung zum Yogalehrer mit 18 Teilnehmern und Teilnehmerinnen ihr dreijähriges Grundlagenstudium. Es ist für uns, den Teilnehmern des Studiengangs, eine besondere Freude, die Möglichkeit zu bekommen, in zahlreichen Unterrichtseinheiten auch mit Heinz Grill persönlich zu studieren und zu praktizieren.

Im zweiten Studienjahr, Ende August 2013 kam die Idee auf, eine gemeinsame Broschüre entstehen zu lassen, die einen Beitrag und eine Anregung sowohl für die Yoga-Praxis als auch für das alltägliche Leben geben möchte. Die Umsetzung dieser Vorstellung halten Sie nun in Ihren Händen.

Viel Freude beim Lesen!

## Der Neue Yogawille

Der Begriff des Neuen Yogawillens wurde 1919 von dem österreichischen Philosophen Rudolf Steiner (1861 bis 1925) hereingeführt. Der Begründer der Anthroposophie beschäftigte sich in seiner geisteswissenschaftlichen Arbeit mit der Persönlichkeitsentwicklung des Menschen unter Einbeziehung verschiedener Lebensthemen mit den menschlichen Entwicklungspotentialen sowie den möglichen zeitgemäßen und kulturellen Entwicklungswegen. Durch sein Studium der

Die Bhagavad Gita: „Das Lied des Herrn“ ist eine spirituelle Dichtung in Versform und erzählt ein Gleichnis sowie die Lehre des Yoga.

Bhagavad Gita kam er zum Yoga. Er sah aber in den indischen Grundformen des Yoga eher eine Gefahr als einen Nutzen, denn: Eine individuelle Reifung der Persönlichkeit für den westlichen Menschen des 20. Jahrhunderts, sei nicht durch Rückzug der Sinne, in der Askese oder durch ein Eremitenleben zu erreichen. Der moderne Mensch brauche eine

grundlegende Erneuerung des Yoga für seine Entwicklungsfähigkeit. Der Begriff des Neuen Yogawillens wurde erstmals von Rudolf Steiner in einem Vortrag von 1919<sup>1</sup> geprägt.

## Heinz Grill

Diesen Ansatz griff der spirituelle Lehrer Heinz Grill Ende der achtziger Jahre auf und arbeitete ihn weiter heraus. Er gründete den von ihm so benannten „Yoga aus der Reinheit der Seele“, wodurch ein Neuer Yogawille, in dem die schöpferische Dimension des Menschen in eine konkrete Umsetzung geführt wird, seinen Ausdruck findet.



<sup>1</sup> Aus einem Vortrag vom 30. November 1919: Rudolf Steiner Gesamtausgabe; Nr. 194 „Die Sendung Michaels“, 6. Vortrag.

Bei dieser neuen Yoga-Empfindung, lernt der Übende z. B. anhand einer Yoga-Stellung (*āsana*) einen sogenannten „Weg von oben nach unten“ nachzuvollziehen. Damit ist gemeint, dass man von einem Gedanken, einer Vorstellung ausgehend zu einer differenzierten Aktivierung der Bewusstseinskräfte, nämlich dem Denken, Fühlen und Wollen, gelangt. So wird über die vorstellende Denktätigkeit das Empfindungsleben angeregt und findet schließlich durch eine willentliche Umsetzung mit dem Instrument des Körpers seinen entsprechenden Ausdruck in seiner Beziehung im Außen.

Der Neue Yogawille beschäftigt sich mit den verschiedensten Lebensbereichen. So umfasst das schriftliche Werk von Heinz Grill mittlerweile eine Vielzahl von Büchern und Broschüren. Darin eröffnen sich dem Leser erweiterte Perspektiven aus den Bereichen des Yoga. Die Philosophie und Geistschulung von Heinz Grill beschäftigt sich insbesondere mit den praktischen Lebensbereichen Architektur, Kunst, Pädagogik und Heilkunde, Ernährung sowie Naturbegegnungen.

Heinz Grill beschreibt seine Arbeit unter anderem wie folgt:

*„Bei meiner Arbeit wird besonderer Wert darauf gelegt, dass Spiritualität nicht durch Bekenntnisse oder allgemein in gruppenorientierten Ausdrucksformen lebt, sondern in jedem einzelnen Menschen in Maß und Ziel der Möglichkeiten individualisiert wird. Die gesamte Ausrichtung ist nicht eine typische esoterische, energetische oder mystische, sondern eine konkrete, bewusstseinsbildende und vor allem durch objektivierende Prozesse bewusstseinsstabilisierende und auf das Individuum bezogene, freiheitsfördernde Arbeit. Sie möchte den Menschen in einer freien Entwicklung des Willens, einer bereichernden Förderung von inneren und tieferen Empfindungen und einer dynamisch bewegten Gedankenbildekraft fördern.“*

Heinz Grill

Zitat von der Website [www.heinzgrill.de](http://www.heinzgrill.de)

## Einführung

Welche Rolle spielt der menschliche Wärmeprozess für die Gesundheit und die persönliche Entwicklung des Menschen? In welchem Zusammenhang ist der Wärmeorganismus mit Yoga zu sehen?

Die Wärme ist eine Kraft, die den Menschen, seine Gesundheit und das gesamte menschliche Leben wesentlich beeinflusst beziehungsweise dessen Grundlage bildet.

In unserer Zeit lässt sich beobachten, dass der Wärmeorganismus des Menschen häufig gestört oder geschwächt ist. Es ist lohnenswert, dies einmal im Zusammenhang mit unseren heutigen Lebensgewohnheiten zu betrachten.

In wissenschaftlichen Studien und Statistiken wird ein Trend zur Isolierung und Vereinsamung der Menschen beobachtet.

So leben beispielsweise in Deutschland immer mehr Menschen allein. Im vergangenen Jahr war es bereits jeder Fünfte, wie das Statistische Bundesamt ermittelte. Vor 20 Jahren gab es in Deutschland nur 11,4 Millionen Alleinlebende, was einem Anteil von 14 Prozent entspricht. Im Jahr 2030 werden laut dem Präsidenten des Statistischen Bundesamtes nach aktuellen Berechnungen sogar etwa 23 Prozent der Einwohner einen Haushalt allein führen.

Moderne Errungenschaften wie Internet und Mobilfunk bieten viele Vorteile, stellen aber auch besondere Herausforderungen an den Menschen. Es gilt einen gesunden Umgang mit der Bewältigung der Informationsflut und ständigen Erreichbarkeit zu finden.

Nach einer Untersuchung von Computerwissenschaftlern der University of California in Irvine können wir uns im Arbeitsalltag durchschnittlich elf Minuten am Stück einer Aufgabe widmen, be-

vor ein Anruf, eine E-Mail, eine Nachricht im Instant Messenger oder ein anklopfender Kollege uns stört. Das Gehirn kann diese vielen Informationen aber nicht mehr optimal verwerten, so dass auch die Arbeitsleistung des Menschen nachlässt.

Die ständige Informationsflut stört nicht nur die Konzentration. Sie bringt die Menschen vermehrt dazu, Arbeitsprozesse abubrechen und Aufgaben immer weiter aufzuschieben. Statt eine Denkpause einzulegen, wenn die Aufmerksamkeit nachlässt, beantwortet der moderne Mensch lieber neu empfangene E-Mails oder surft im Internet. Danach kehrt er erst sehr viel später – oder gar nicht – zu seiner ursprünglichen Aufgabe zurück. Das Unvermögen, Aufgaben termingerecht zu erledigen, führt in chronischen Fällen zu Schlaflosigkeit, einem verringerten Selbstwertgefühl und Depressionen. Laut einer Studie der De Paul University in Chicago leidet mittlerweile jeder Fünfte an den Folgen der „Aufschieberei“.

Unser Alltag ist oftmals stark geprägt durch Schnelligkeit, Automatisierung und Systematisierung. Eine große Vielfalt an Anforderungen und Aufgaben sind zu bewältigen, und es können zahlreiche Eindrücke und Informationen auf den Menschen einströmen. Der technische Fortschritt bietet uns dazuhin immer mehr Möglichkeiten, die eher ein bequemes Konsumieren in den unterschiedlichsten Lebensbereichen fördern. Viele Dinge werden heute unbewusst erledigt, und der Mensch neigt dazu, schnell von einem zum nächsten zu springen.

Wie oft nehmen wir uns die Zeit,  
eine Tätigkeit bewusst auszugestalten und sie zu Ende zu führen?

Inwieweit gelingt es uns im oftmals hektischen Getriebensein, dennoch in eine freie erbauende Lebensgestaltung zu finden und somit in einer inneren Führungskraft zu stehen?



Viele der beschriebenen Phänomene können ohne entsprechende Maßnahmen oder Bewältigungsstrategien bis zur Ausprägung eines Krankheitsbildes beim Menschen führen. Das Phänomen von sozialer Isolation oder auch die mangelnde Fähigkeit, Beziehungen zu gestalten, werden immer gravierender. Parallel dazu steigen die Zahlen der psychischen Erkrankungen sowie die der Nerven- und Krebskrankheiten. Die Ursachen dafür sind meist nicht eindeutig und in der Mehrzahl von mehreren Faktoren abhängig.

Betrachten wir, wie oben beschrieben, die gesellschaftlichen Entwicklungen und die Häufigkeit von somatischen und psychischen Erkrankungen, hat sich an dieser offensichtlichen Kausalität nichts geändert.

Nehmen wir nur das Beispiel von der Fähigkeit, Beziehungen zu gestalten. Dabei sind nicht nur die zwischenmenschlichen Beziehungen gemeint, sondern auch unser Verhältnis zur Arbeit oder Umwelt oder auch zu gedanklichen Inhalten.

Bei psychischen Erkrankungen manifestiert sich dieses Phänomen oft in Depressionen oder Ängsten. Dabei ist der Bezug des Menschen von seinem Innen- und Außenleben entrückt, und das führt zu einem Ungleichgewicht. Der Mensch ist wie in sich gefangen und nicht mehr in der Lage, dieses Verhältnis bewusst zu gestalten. Gedankenkreisen oder Grübeleien verbunden mit Schlaflosigkeit und Erschöpfung in der Depression, ein Verhaftetsein in körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Schwindel bis zur Übelkeit bei den Ängsten können die Folge sein.

Auf der körperlichen Ebene kann man von so genannten kalten und warmen Krankheiten sprechen. Bei den kalten Krankheiten ist es mehr ein Verflüchtigen der Wärme, was zu auflösenden oder verfestigenden Erscheinungen führen kann. Daraus können Krankheitsbilder entstehen wie Krebs und Sklerose.

Bei den warmen Krankheiten geht man mehr von einer Stauung der Wärme aus, welche sich dann in den entzündlichen Prozessen ausdrücken kann. Die Entzündungen drücken sich dann meist mit erhöhter Temperatur bis hin zum Fieber aus, oder die betroffenen Stellen, wie beispielsweise bei einer entzündeten Wunde, haben zunächst lokale Überwärmung, Rötung und oft pochende Schmerzen als Symptom zur Folge. Schreitet dieser Prozess voran und breitet sich eine Entzündung aus, sind die Folgen am Körpersystem zu spüren.

Es wird deutlich, dass bei diesen Krankheitsbildern die Wärme immer eine Rolle spielt. Dabei handelt es sich anscheinend immer um eine Störung im Zusammenhang mit dem Wärmefluss. Dieser kann gestaut sein oder sich zu sehr verflüchtigen, was dann wiederum zu einer Unterversorgung der betroffenen Organe oder Körperpartien führt. Im Bereich der körperlichen Erkrankungen ist Wärme deshalb auch eine unterstützende therapeutische Maßnahme, die ergriffen wird. Die sogenannte Hyperthermie wird beispielsweise in der Krebstherapie eingesetzt. An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass es sich hierbei immer um Therapieformen handelt, die unterstützend wirken und die schulmedizinischen Therapien nicht ersetzen sollen.

In den psychiatrischen Therapieformen, speziell im Bereich der anthroposophischen Medizin, gibt es ebenfalls Wärmetherapien, vom Überwärmungsbad bis zu den zahlreichen warmen und feuchten Wickeln. Bei diesen Anwendungen wird der Wärmehaushalt des Körpers immer von außen gefördert, also quasi indirekt angeregt.

Nun kann man sich aber auch eine Therapieform vorstellen, bei der dieser Wärmeprozess im Menschen direkt durch bestimmte Übungen wieder angeregt wird. Heinz Grill hat dazu ganz konkrete Übungen erforscht und entwickelt. Die eigene Fähigkeit, man

könnte von der Selbstheilungskraft des Menschen sprechen, soll dabei wieder aktiviert werden und so zu nachhaltig wirkenden Möglichkeiten führen, die der Gesundheit zuträglich sind.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, wie wichtig es heutzutage ist, den menschlichen Wärmeprozess bewusst zu fördern, um einerseits die Gesundheit und individuelle Entwicklung jedes Einzelnen sowie auch die Entwicklung in der Gesellschaft hin zu einem sozial verantwortlichen Miteinander zu stärken. Dabei kann die schöpferische<sup>2</sup> Yoga-Übungspraxis nach dem Neuen Yogawillen eine wertvolle Unterstützung sein.

Die Zusammenhänge zwischen Wärme, persönlicher Entwicklung und Yoga sowie konkrete Möglichkeiten zur praktischen Umsetzung werden nun näher beleuchtet und beschrieben. Diese Ausarbeitung orientiert sich im Wesentlichen an Gedanken und Aussagen von Heinz Grill, von dem die Entwicklung des Neuen Yogawillens als seelisch-geistigen und gleichsam sozial-integrativen Schulungsweg ausgeht. Eine zentrale Grundlage bildet der Vortrag von Heinz Grill zum Thema „Der Wärmeprozess im Menschen“, den er am 28.08.2013 im Rahmen des Yogalehrerstudien-ganges an der Yoga Akademie Cavedine hielt.

2 Schöpferisch im Sinne des Neuen Yogawillens bedeutet, dass ein gedanklicher Inhalt z.B. eine konkrete Vorstellung zur Ausgestaltung über den Körper in eine Umsetzung gelangt. Eine konkrete Vorstellung wäre beispielsweise bei der Körperübung *uttānāsana* das Bild von Zentrierung und Ausfließen. (Vgl. Heinz Grill: Die Seelendimension des Yoga; S. 208ff.)