

Yoga Philosophie und moderne Tiefenentspannung

Prof. Dr. Martin Mittwede

www.mittwede.net



Prof. Dr. Martin Mittwede

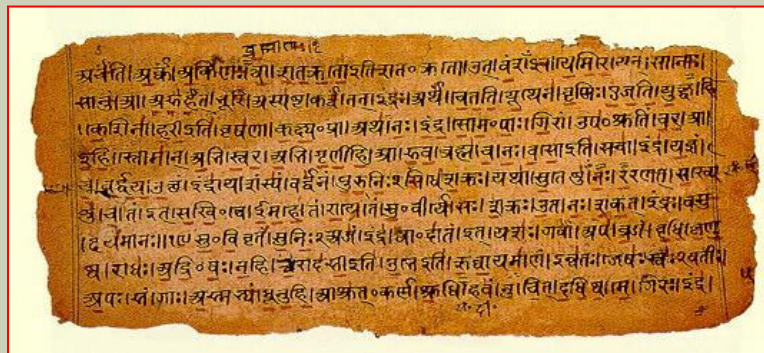
Religionswissenschaftler und Indologe
Leiter des Studiengangs Ayurveda-Medizin
Psychotherapie-Praxis in Frankfurt / Main

dr.mittwede@t-online.de



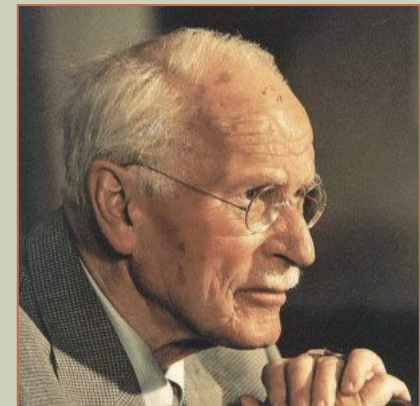
Tel.: 0176 / 24159749

www.mittwede.net



„ ... dass, wie der menschliche Körper über alle Rassenunterschiede hinaus eine gemeinsame Anatomie aufweist, auch die Psyche jenseits aller Kultur- und Bewusstseinsunterschiede ein gemeinsames Substrat besitzt, das ich als das kollektive Unbewusste bezeichnet habe.“

C.G Jung (1929): Geheimnis ... S. 16



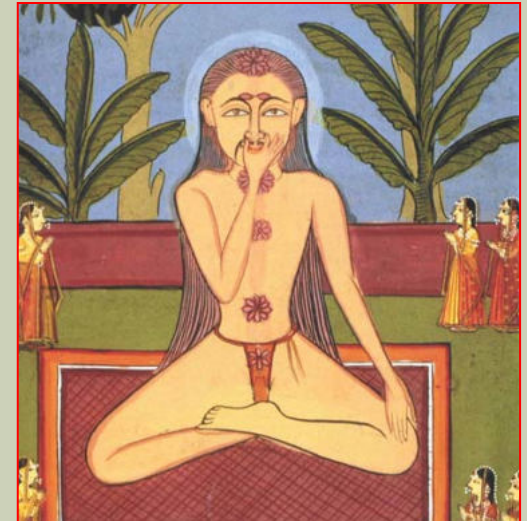
* YOGA



- Yuj – vereinen, verbinden
- dt. Joch
- Sammelbegriff für Traditionen der geistigen und körperlichen Praxis
- Geschichte beginnt vor 4000 – 5000 Jahren
- Vielfalt der Praktiken und Theorien

* YOGA

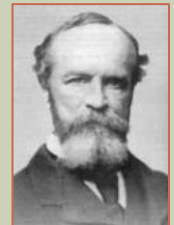
- **Vielfalt der Wege**
- **Unterschiede der Sichtweisen**
- **Hauptströmungen:**
 - **Asketischer, weltabgewandter Yoga - Kontrolle als Ziel**
 - **Öffnender, integrierender Yoga - Verbindung als Ziel**





„ Unser normales Wachbewusstsein – rationales Bewusstsein, wie wir es nennen – ist nur eine spezielle Form von Bewusstsein, während um dasselbe herum potentielle Bewusstseinsformen liegen, die ganz andersartig und von ihm nur durch ganz dünne Wände geschieden sind. Wir können durchs Leben gehen, ohne ihr Dasein zu ahnen; indes wenn nur das nötige Reizmittel angewendet wird, so zeigen sie sich bei der leisesten Berührung in voller Deutlichkeit.“

James (1925,311-312);



Leben und Bewusstseinszustände

Tagesrhythmus

- Wechsel von Wachen, Schlafen und Träumen

Darüber hinausgehend:

- Der vierte Zustand: Turiya



Leben und Bewusstseinszustände

Wachen	Bewusst	unruhig
Schlafen	Unbewusst	ruhig
Turiya / meditativer zustand	Bewusst	ruhig

Der achtfältige Pfad

Prinzip des Übens:

**Kombination von Achtsamkeit,
Aufmerksamkeit, Bewusstheit**

mit

**Wahrnehmen, Denken, Fühlen,
Atmen, Handeln**



Yoga Sutra

Yogash citta-vritti-nirodhah

Yogasutra 1.2:

**„Yoga ist die Beruhigung der
unwillkürlichen psychischen
Aktivitäten im Meer des
Bewusstseins.“**



Yoga Sutra

Tada drashtuh svarupe´vasthanam

Yogasutra 1.3:

**„Dann ruht das erkennende
Bewusstsein in seiner eigenen
Wesensnatur.“**



Yoga Sutra

Vrittisrupyam itaratra

Yogasutra 1.4:

**„Ansonsten nimmt das erkennende
Bewusstsein die Form der
unwillkürlichen Geistesbewegungen
an.“**



Klassischer Yoga

**Dharana – Zentrierung des
Bewusstseins**

**Dhyana – meditatives
Fliesen des Bewusstseins**

**Samadhi – Hineinfallen in die
Stille, den unendlichen
Raum, die Zeitlosigkeit**

यथाभिमतध्यानाद्वा ॥३९॥

yathā-abhimata-dhyānād-vā ॥39॥

Oder (der Frieden des Geistes kann erlangt werden) durch jede beliebige Meditation, die mit innerer Wertschätzung durchgeführt wird. ॥39॥



Heyam duhkham anagatam

Das Unglück, das noch nicht gekommen ist, kann, darf, soll vermieden werden.

Yogasutra 2.16



Heyam duhkham anagatam

Kommentar:

Vergangener Schmerz, den wir durchlebt haben, kann nicht vermieden werden.

Gegenwärtiger Schmerz, den wir jetzt durchleben, kann nicht vermieden werden.

Aber der Yogi fühlt empfindsam wie ein Augapfel, dass er den zukünftigen Schmerz vermeiden kann.

„Diese Selbsterforschung
löscht das Denken aus und löst
sich am Ende selbst auf, wie
ein Stock, der selbst verbrennt,
wenn man einen
Scheiterhaufen damit
angezündet hat. Das ist der
Zustand der Befreiung.“

Ramana Maharshi: Worte ..., S. 42



KOMPLEXITÄT

Wahrscheinlich ist mystische Erfahrung ein komplexes Phänomen, das als Repräsentation viele Prozesse in verschiedenen Gehirnregionen besitzt oder auf Hypersynchronisierung der Hirnfunktion (Ott 2000) beruht.



Moderne Perspektiven der Meditation

**Umstimmung des
vegetativen Nervensystems**

Achtsamkeit und Therapie

**Formbarkeit der
Funktionsmodi des Gehirns**

Forschung

Wirkungen Physis

**Vegetativum (Blutdruck,
Herzaktivität bei KHK, ...)**

**Immunsystem (Steigerung der
Aktivität, Abheilung von
Entzündungen)**

**Hormonelle Regulation
(Stresshormone) + Schmerz**

Forschung

Wirkungen Psyche

Eigenkompetenz, Selbstwirksamkeit, Emotionsmanagement

**Abnahme von Ängsten und
Depressivität, Ess-Störungen,
Aufmerksamkeitsdefizite**

Transpersonale Dimensionen

**Gesteigerte Wachheit +
Bewusstheit**

**Liebe, Verbundenheit,
Dankbarkeit, Freude,
Selbstannahme**

Visionen, innere Bilder

Stille, Sein

Unendlichkeit

Sicherheit



Forschung

www.jaapa.com

**Lee Lipton: Using yoga to treat
disease – an evidence based
review. Article 128909**

Forschung

Metastudie der Harvard Medical School:

www.intelihealth.com/IH/ihtIH/WSIHW000/8513/34968/358876/html

Forschung

www.yogaresearchtoday.net

www.nccam.nih.gov

www.healthline.com

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit



www.mittwede.net dr.mittwede@t-online.de

Tel.: 0176 / 24159749