

Yoga – die Kunst, sich in der Bewegung selbst zu begegnen

AutorInnen: Jasmin Cherkaoui und Leo Price

Wir leben in einer hektischen Welt – laut, schnell, fordernd. Zwischen Terminen, Erwartungen und endlosen To-do-Listen vergessen wir oft, innezuhalten und zu atmen. Yoga lädt uns ein, genau das zu tun: stehenzubleiben, den eigenen Körper zu spüren und dem Geist eine Pause zu gönnen. Yoga ist viel mehr als das elegante Dehnen auf einer Matte. Es ist eine jahrtausendealte Praxis, die den Menschen in seiner Gesamtheit sieht.

DER GANZE MENSCH. Wir sind überzeugt, dass Gesundheit die Balance aus Körper, Geist und Seele ist und haben daher «Self-Health» ins Leben gerufen (www.self-health.ch). Self-Health ist sowohl ein ganzheitliches Gesundheitskonzept als auch der Name unseres Unternehmens. Als Konzept steht «Self-Health» für eigenverantwortliche Gesundheitspflege. Als Unternehmen entwickeln wir Angebote, die diese Philosophie praktisch umsetzbar machen. Dabei steht der Mensch als ganzheitliches System im Mittelpunkt. Unser Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre innere Kraft zu aktivieren, Selbstheilungsprozesse anzuregen und ihr körperliches sowie mentales Potenzial zu entfalten (vgl. Cherkaoui; Price 2025, S. 49 – 53). Yoga ist unserer Meinung nach eine der besten Methoden, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

MULTIDISziPLINARITÄT. Unsere Arbeit basiert auf modernen Ansätzen der Neurowissenschaft sowie auf Energie- und Bewusstseinsarbeit kombiniert mit Meditation und Körpertherapie. Bewegung ist ein Eckpfeiler für unsere Gesundheit und spielt bei «Self-Health» eine zentrale Rolle. Wir sind überzeugt, dass das Praktizieren von Yoga eine wunderbare Möglichkeit ist, Körper und Geist zu trainieren.

SCHLÜSSELKONZEPTE. Unser Modell hat die folgenden Schlüsselkonzepte: Achtsamkeit – Akzeptanz – Loslassen. Diese drei Phasen begleiten unserer Meinung nach den Prozess der Selbstheilung. Allem voran steht auf diesem Weg die Erkenntnis, dass jeder für sich selbst zuständig ist, dass sich jeder nur selbst heilen kann. Es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen und dann eine bewusste Entscheidung zu treffen. Yoga hilft dabei, uns selbst zu erkennen und diese Verantwortung für das eigene Leben und die eigene Gesundheit zu übernehmen.

YOGA IST SELBSTBEGEGNUNG. Es ist nicht nur Bewegung, sondern auch Bewusstsein. Es lehrt uns, die kleinen Momente wahrzunehmen – den Atem, der fließt, das Herz, das ruhig schlägt, das Leben, das in uns pulsiert. In einer Zeit, in der viele von uns nach Sinn, Balance und Heilung suchen, wird Yoga zu einer stillen Revolution. Es erinnert uns daran, dass Heilung nicht im Außen beginnt, sondern im Inneren.

DIE WEISHEIT DES KÖRPERS. Genau hier setzt «Self-Health» an. Es handelt sich dabei um ein Konzept, das die heilsame Kraft bewusster Bewegung mit tiefer Selbstwahrnehmung verbindet. Yoga ist darin nicht nur eine Übung, sondern ein Tor: ein Zugang zu uns selbst, zu innerer Ruhe und zum Vertrauen, dass der Körper oft mehr weiß, als wir denken. Wir werden im Folgenden unsere jeweiligen Erfahrungen und Zugänge zu diesem Thema getrennt beschreiben.

JASMIN CHERKAOUI

JEDER KANN YOGA MACHEN. Ich bin vor circa 25 Jahren während meines Studiums zum Yoga gekommen. Ich erinneere mich gut, dass ich am Anfang niemandem sagte, dass ich ins Yoga gehe, da ich immer das Gefühl hatte, nicht gut genug dafür zu sein. Damit meine ich, dass ich immer dachte, man müsse dafür einen gewissen Körperbau haben, dass man weich und beweglich sein müsse. Aus Familientradition hatte ich sehr früh, ich war drei Jahre alt, mit dem Kunstrufen begonnen, war aber immer schlecht darin. Beim Yoga war es anders. Einer der wichtigsten Resilienzfaktoren, Yoga trotz meiner anfänglichen persönlichen Skepsis nicht aufzugeben, könnte man mit dem von Albert Bandura entwickelten Konzept der Selbstwirksamkeit (vgl. Bandura 1977) erklären: Ich hatte so große Freude am Praktizieren und verspürte ein bisher nicht gekanntes Wohlbefinden, was mich motivierte weiterzumachen. Diese positiven Selbstwirksamkeiterfahrungen stärkten in mir die Überzeugung, die Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen.

Heute weiß ich, dass jeder Yoga machen kann. Dass es nicht darauf ankommt super beweglich zu sein und alle Fi- →

guren perfekt zu machen. Yoga passt sich dem Körper an und nicht der Körper dem Yoga.

YOGA IST MEHR ALS BEWEGUNG. Es gab einen entscheidenden Moment, in dem Yoga für mich «mehr als Bewegung» wurde. Ich liebe Sport und Bewegung. Es ist eine Notwendigkeit, die mein Leben bereichert. Ob Fußball, Volleyball, Basketball, Wandern oder Skifahren, jegliche Möglichkeiten, bei denen ich meinen Körper bewegen kann, machen mich glücklich. Yoga ist jedoch noch mehr als Bewegung. Es lässt mich meinen Körper über das Physische hinaus spüren. Es ist jedes Mal eine intensive und völlig neue Begegnung mit mir selbst.

PERFEKTIONISMUS HINDERT. Ich glaube, ab dem Zeitpunkt, an dem ich verstanden habe, dass es nicht darum geht, sich mit anderen zu vergleichen, dass die Asanas (Figuren) nicht perfekt sein müssen, dass es nicht darum geht, etwas zu erreichen oder zu gewinnen, ab diesem Zeitpunkt konnte ich mich wirklich auf die Yogapraxis einlassen. Dadurch wurde Yoga zu etwas, das über die rein körperliche Bewegung hinausging. Heute ist es für mich ein Balanceakt zwischen körperlicher Herausforderung (Asanas) und innerer Ruhe und Meditation. Eine Brücke zwischen Bewegung und Bewusstsein. Je nachdem, welche Art von Yoga ich gerade praktiziere, gibt es Unterschiede. Natürlich gibt es Yogastile, die viel Übung, Anstrengung und Anspannung, Kraft und Konzentration benötigen.

VINYASA POWER YOGA. Mit Power Yoga (auch Vinyasa Power Yoga genannt) komme ich so richtig ins Schwitzen. Diese Praxis besteht aus fließenden, kreativen Sequenzen mit Fokus auf Muskelkraft, Ausdauer und Balance (vgl. Jaiswal; Sachin 2025, S. 85 – 88).

YOGA NIDRA. Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannungstechnik, die den Körper in einen schlafähnlichen Zustand versetzt, während der Geist bewusst wach bleibt. Durch gezielte Anleitung, Atemlenkung und Visualisierung wird das Nervensystem beruhigt und tiefe Regeneration ermöglicht (vgl. Kumari 2022, S. 148 - 153).

HATHA YOGA. Ich persönlich finde eine gute Mischung aus Fitness und Bewusstseinsarbeit in der Praxis des Hatha Yoga. Hatha Yoga ist die bekannteste und zugleich grundlegendste Form von Yoga, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringt. Im Mittelpunkt stehen körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und bewusste Entspannung. Ziel ist es, Balance, Kraft und innere Ruhe zu entwickeln als Vorbereitung auf geistige Klarheit und Meditation. Hatha Yoga eignet sich für alle Levels, da es achtsam und zugleich wirkungsvoll Körperbewusstsein und Wohlbefinden fördert. «Es ist eine Balance zwischen Aktivierung und Entspannung, zwischen körperlicher Stärke und mentaler Stille» (Mallison 2016).

LEO PRICE

YOGA IST MEDIZINISCH WERTVOLL. Ich arbeite seit dreißig Jahren als Chiropraktiker mit Menschen, die mit Gesundheitsproblemen zu mir kommen, und halte Yoga aus medizinischer Sicht für ausgesprochen wohltuend für den Körper. Menschen gehen in der Regel zu einem Chiropraktiker, weil sie irgendeine Art von Schmerz haben, meist im Bereich des Nackens oder des Rückens. Diese Probleme entstehen durch Stress. Doch warum werden wir so oft oder scheinbar so leicht Opfer von Stress?

GLEICHGEWICHT. Die Antwort ist einfach: Es geht um Gleichgewicht. Als funktionierendes biologisches System ist der menschliche Körper perfekt darauf ausgelegt, aktiv zu sein. Tatsächlich lebt er von Aktivität, er braucht sie. Wenn wir jedoch Dinge im Übermaß tun, überschreiten wir die natürlichen körperlichen Grenzen. In diesem Fall reagiert der Körper auf die einzige Weise, die ihm möglich ist: Ein Teil seiner Struktur wird überlastet. Ursache und Wirkung besagen, dass dieser Teil geschwächt und entzündet wird und in seinem normalen Leistungsbereich nicht mehr funktioniert. Das ist in der Regel der Moment, in dem Schmerzen auftreten.

DIE ROLLE DES GEISTES. Wir müssen uns daran erinnern, dass jeder Mensch nicht nur aus einem Körper besteht – wir alle haben auch einen Geist. Der Geist ist etwas Außergewöhnliches und der mächtigste Aspekt unseres Seins. Ebenso wie der Körper kann der Geist überfordert, überlastet und überbeansprucht werden. Da der Geist den Körper steuert, äußert sich geistige Erschöpfung sehr leicht auf der körperlichen Ebene. Wir spüren sie in Form von Symptomen und Krankheit. Das liegt daran, dass das Gehirn mit jeder einzelnen Körperzelle verbunden ist, entweder über direkte neuronale Verbindungen oder über chemische Botenstoffe, die Signale in den gesamten Organismus übertragen. Milliarden von Nervenimpulsen fließen jede Sekunde durch unseren Körper und beeinflussen kontinuierlich die Aktivität unserer Zellen. Was wir denken und worauf wir unseren Fokus richten, bestimmt somit die Qualität der Signale, die unser Gehirn aussendet, und damit auch, wie unser Körper funktioniert, reagiert und sich reguliert. Glaubenssätze, innere Haltung und mentale Belastungen können daher echte physiologische Veränderungen hervorrufen. Wenn unser Geist aus dem Gleichgewicht gerät, zeigt sich dieses Ungleichgewicht häufig zuerst im Körper, etwa in Form von Erschöpfung, Verspannungen oder Krankheit. Erst wenn wir unsere Gedanken bewusst steuern und innere Ruhe kultivieren, kann sich auch der Körper wieder regenerieren und in Balance kommen (vgl. Cherkaoui; Price 2025, S. 49 – 53).

INS GLEICHGEWICHT KOMMEN. Yoga ist eine überaus wohltuende Disziplin, weil sie den Körper nutzt, um die vom Geist verursachten Ungleichgewichte ins Bewusstsein zu bringen. Im Yoga gibt es keine theoretische Diskussion, wir spüren unsere Grenzen, Verspannungen und Blockaden. Yoga bietet uns den idealen Raum und die geeignete Methode, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen – mit uns selbst, mit Körper und Geist.

AUSWIRKUNGEN AUF DEN KÖRPER. Ich habe in unserem neuen, gemeinsam verfassten Buch «Chakra-Yoga. 7 Wochen Yogaroutine für zu Hause», das demnächst erscheint, zu beschreiben versucht, wie sich Yogaübungen auf die verschiedenen Körperregionen auswirken, da ich glaube, dass die LeserInnen einen großen Nutzen in den anatomischen Erklärungen finden werden.

Die Chiropraktik beruht auf der Erkenntnis, dass das Nervensystem die Körperfunktionen integriert und steuert. Außerdem geht sie davon aus, dass alles, was die Fähigkeit des Nervensystems beeinträchtigt, seine Aufgabe zu erfüllen, letztlich zu einem Zustand verminderter Gesundheit führt.

KOORDINATION VON GEIST UND KÖRPER. Ich empfinde Yoga besonders wohltuend für den Körper, weil es eine koordinierte, aber zugleich sehr einfache Tätigkeit zwischen Geist und Körper darstellt, welche die Auswirkungen von Stress lindert. Yoga lenkt die Aufmerksamkeit des Geistes von stressbedingten Gedanken ab und richtet sie stattdessen darauf, körperliche Verspannungen zu erspüren und zu lösen und somit das körperliche Gleichgewicht zu verbessern.

Die anatomischen Erklärungen in unserem Buch helfen besonders Menschen, die zu Hause üben, ihre Praxis bewusster zu gestalten. Wenn ich besser verstehe, welche Muskeln und Gelenke in einer Haltung aktiv sind, kann ich mich viel gezielter auf das Fühlen fokussieren und möglicherweise auch Überlastungen vermeiden. Ich entwickle ein höheres Körperbewusstsein für die Aktivierung oder Entspannung und kann so die Wirkung der einzelnen Asanas vertiefen.

EIN BUCH FÜR DIE YOGAPRAXIS. Wir haben uns in den letzten Jahren viel Gedanken darüber gemacht, inwieweit das Praktizieren von Yoga eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist hat. Ein Buch für die Yogapraxis für zu Hause, in welchem auf verschiedene Aspekte eingegangen wird, hielten wir beide für eine gute Idee und haben uns darum dazu entschieden, es zu schreiben. Es soll ein Wegbegleiter sein, um im eigenen Rhythmus gemütlich zu Hause eine wohltuende Yogapraxis aufzubauen.

GESUND ALT WERDEN. Ein weiterer Grund war, dass uns eine gute Freundin letztes Jahr zu Weihnachten ein Yoga-buch mit dem Titel «Yoga für alle Lebensstufen – in Bil-

dern» (Lidell u. a. 1985) geschenkt hatte. Sie ist 91 Jahre alt und in absoluter Topform. Es ist erstaunlich. Sie geht jeden Tag zwei Stunden spazieren und praktiziert seit fast fünfzig Jahren Yoga. Sie ist gelenkig, voller Tatendrang und hat einen scharfen Geist. Das Buch, das sie uns geschenkt hat, wurde in den Achtzigerjahren des letzten Jahrhunderts verfasst und beschreibt auf sehr bodenständige Art und Weise die verschiedenen Asanas. Sie erzählte uns, dass sie mit diesem Buch zu Hause angefangen hatte und dann, als es die ersten Yogakurse gab (die ersten Lektionen fanden in einer alten, ungeheizten Fabrikhalle in Deutschland statt), auch in der Gruppe zu praktizieren begann. Heute lebt sie in Florida und ist «nur» die Zweitälteste in ihrem Yogakurs.

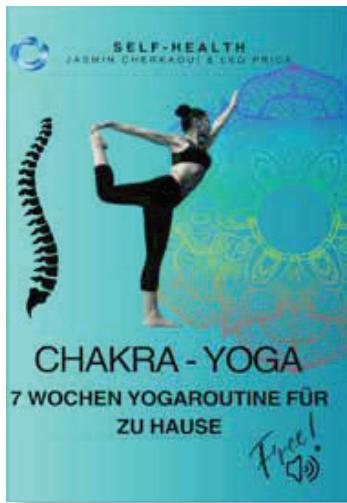
MOTIVATION UND WEBEGLEITUNG. Lange Rede, kurzer Sinn: Es hat uns begeistert, dass ihr dieses Yogabuch damals dabei geholfen hatte, diese Art der Bewegung kennenzulernen, und darum hoffen wir, dass durch unser Buch ebenfalls viele Menschen die Liebe zum Yoga finden werden.

Das Buch ist gewissermaßen ein Wegbegleiter für sieben Wochen Yogapraxis zu Hause. Was es so einzigartig macht, ist, dass es die persönliche Praxis aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet und die LeserIn Leser Schritt für Schritt durch die einzelnen Lektionen führt.

BEDEUTUNG DER CHAKREN. Jede Woche ist einem Chakra gewidmet. Es gibt jeweils eine kurze Erklärung, zum jeweiligen Energiezentrum und seiner Bedeutung auf einer feinstofflichen Ebene. Im yogischen Glauben geht man davon aus, dass es sieben Hauptchakren gibt. Jedes hat seine Farbe und bestimmte Lebensthemen. Dieses Konzept der Chakren stammt aus dem Hinduismus und Buddhismus und ist in den letzten Jahrzehnten auch in der westlichen Welt als fester Bestandteil der Yogapraxis angekommen. Nach dieser Auffassung besteht unser Körper nicht nur aus rein anatomischen Bestandteilen wie Knochen, Muskeln, Sehnen und Organen, sondern aus verschiedenen Schichten von Energiefeldern, die unseren Körper umgeben (vgl. Brennan 1998, S. 88 – 114). Letzterer ist der sogenannte feinstoffliche Körper, in dem die Lebensenergie («Chi» in den chinesischen Lehren und «Prâna» in den indischesen Lehren) fließt (vgl. Davies 2007, S. 72).

Nach einer kurzen Übersicht zu den jeweiligen Chakren wird beschrieben, welche Körperregionen bei den verschiedenen Übungen im Fokus stehen. Der anatomische Aufbau und die Funktionen werden erklärt.

PRAXISTEIL. Der Praxisteil führt durch die einzelnen Phasen der Lektionen. Es beginnt immer mit dem «Ankommen». Damit ist gemeint, bewusst im Moment anzukommen. Sich bewusst zu machen, dass diese Stunde ganz «mir» gehört und ich mir die Zeit und die Aufmerksamkeit nehme, auf meinen Körper und mein tiefes Sein zu hören. →



Charkaoui, Jasmin; Price, Leo (2025):
Chakra-Yoga. 7 Wochen Yogaroutine für zu Hause. Rancate: Independently published.
ISBN 9798276269443.



AUFBAU DER ÜBUNGEN. Nach einer kurzen Aufwärmphase geht es mit den verschiedenen Übungen weiter. Schritt für Schritt wird jedes Asana genau erklärt. Was ist das Ziel der Übung? Wie kommt man in die Körperstellung? Wie löst man sie sanft wieder? Und was bewirkt es im Körper? Nach dem Cool-down wird die Lektion mit dem «Savasana» beendet. Savasana kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie «Totenstellung» (sava = Leichnam, asana = Haltung). Das klingt dramatisch, meint aber etwas sehr Heilsames: Du lässt bewusst los. Für ein paar Minuten darfst du einfach nur sein – ohne etwas zu tun, zu denken oder zu leisten. Dein Körper kommt zur Ruhe, dein Nervensystem schaltet in den Entspannungsmodus und dein Geist darf still werden.

GRATIS AUDIOGUIDE. Zum Buch gibt es auch einen gratis Audioguide, der die LeserInnen durch die Lektionen führt. Wer es vorzieht, eine visuelle Unterstützung zu haben, der kann zudem den Online-Videokurs dazu bestellen. Unser Buch ist ab dem 20. Dezember 2025 hier erhältlich: <https://www.self-health.ch/de/bucher/> ●



**MAG. PHIL.
JASMIN CHERKAUI**

ist Yogalehrerin, Autorin und Mitgründerin von «Self-Health». Ihre Leidenschaft ist es, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen, Selbstheilung und Lebensfreude zu begleiten, was sie in Ein-zu-eins-Coachingssessions und Workshops macht. Sie lebt im Tessin in der Schweiz.



DR. CHIRO. LEO PRICE
ist Chiropraktiker, Autor und Mitgründer von «Self-Health». Durch seine langjährige Erfahrung im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit verbindet er moderne Chiropraktik mit achtsamer Bewegung und mentalem Gleichgewicht. Sein Ansatz basiert auf dem Zusammenspiel von Körperbewusstsein, Energiefluss und Selbstheilung. Er lebt im Tessin in der Schweiz.



Bandura, Albert (1977): Self-Efficacy. Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. In: Psychological Review. Band 84. Heft 2. S. 191 – 215.

Brennan, Barbara (1998): Licht-Arbeit. Heilen mit Energiefeldern. Übersetzt von Gabriele Kuby. München: Goldmann. ISBN 978-3-442-14151-7.

Charkaoui, Jasmin; Price, Leo (2025): Heilung beginnt bei dir. Die 3 Schlüssel zur Aktivierung deiner Selbstheilung. Rancate: Books on Demand. ISBN 978-3-7693-9882-3.

Davies, Brenda (2007): Chakras. Tore zur Seele. Übersetzt von Edith Zorn. München: Heyne. ISBN 978-3-453-70053-6.

Jaiswal, Mukesh Ishwarlal; Sachin, Deshmukh (2025): Exploring the Impact of Vinyasa Flow Yoga on Core Strength. A Practical Approach. In: Physical Education Journal. Band 7. Heft 2. Teil B). ISSN 2664-7559. S. 293 – 299.

Kumari, Priyanka et al. (2022): Therapeutic Effects of Yoga Nidra. A Review. In: International Journal of Health Sciences and Research. Band 12. Heft 12. ISSN 2249-9571. S. 148 – 153.

Lidell, Lucy; Rabinovitch, Narayani; Rabinovitch, Giris (1985): Yoga für alle Lebensstufen – in Bildern. München: Gräfe und Unzer. ISBN 978-3-7742-6200-3.

Mallison, James (2016): The History and Practices of Hatha Yoga. Audible Hörbuch. Originalaufnahme. London: Wise Studies. Lecture Series. ISBN 978-1-987154-54-2.

LQ

kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität



In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net
oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement

LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
 einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____