

## Was ist eine neue Yogaempfindung?

Eine neue Yogaempfindung entspringt nicht aus dem Körper, seinen Gefühlen, seinen technischen Möglichkeiten, der Muskelkraft oder einer gezielt akkumulierten Körperenergie. Sie entspringt nicht den bekannt gewohnten vitalen bzw. emotionalen Willensimpulsen, welche im Laufe unseres bisherigen Lebens durch Erziehung, Ausbildung, Erfahrungen oder Gewohnheiten angelegt wurden.

Eine neue Yogaempfindung ist vergleichbar mit dem Duft einer Blume, der - wenn die Wachstumsbedingungen von unten: Mineralien, Wasser und von oben: Licht, Wärme, harmonisch gegeben sind - sich fein, wohltuend und harmonisch verströmt. Eine solch feine Empfindung, wie sie in dieser neuen Yogaempfindung von einem jeden Übenden erfahren werden kann, kann sich herankommen, wenn sie im richtigen Verhältnis zu einem Gedankeninhalt steht, der eine geistige Wirklichkeit in sich trägt und der vom Übenden mit Interesse und Aufmerksamkeit aktiv gedacht wird.

Unterschiedliche Gedankeninhalte liegen den klassischen Hatha-Yogaübungen zu Grunde. Ist eine solche neue Yoga-Empfindung durch ausdauernde und interessierte Auseinandersetzung mit der Körperübung (asana) bzw. durch das Studium auf allen drei Ebenen - Geist - Seele - Körper - entdeckt, kann sie ihre Wirkung entfalten, in ein individuelles Erleben finden. Dieser feine Hauch, diese feine Empfindung, umschmeichelt den physischen Körper bis hinein in das Organ- bzw. Zellsystem sympathisch, aufbauend und erhellend. Sie schenkt eine Ordnung und Heilung.

So kann die Empfindung, im Gegensatz zum Gefühl oder zur Emotion, als ein Produkt das aus der Welt des Geistes, aus der Welt der Idee bzw. der Gedanken, aus einem freien Denken entspringt, charakterisiert werden. Die jeweils der Übung zu Grunde liegende Idee gestaltet sich durch den Übenden durch seine schöpferische Aktivität des Denkens zu einer Vorstellung. Aus der aus der Vorstellung zum werdenen Ideal geborenen Empfindung erkräftet das Potential zur Handlung.

Diese Empfindung ist unabhängig vom physischen Leib bzw. unabhängig von den körpereigenen Energien. Sie gewährt der übenden Person eine feinstoffliche, schützende Hülle, welche sie selbst und auch die sie umgebende Umwelt innerhalb ihren Worten, Taten bzw. Handlungen begleitet. Diese feine schützende Hülle verhindert, dass der Mensch sich zu sehr in seine weltlichen Anforderungen emotional oder intellektuell willentlich verstrickt. Diese Empfindung überwindet - bidhaft gesehen - die Schwere der Welt, das Niedergedrückt-Sein in den weltlichen Mühen und Plagen.

Sie ermöglicht dem Betreffenden eine ungeahnte Freiheit in seiner Schaffenskraft, weitere feinere Empfindungen, sowie ein projektionsunabhängiges, freies Denken zu den persönlichen und zu den Themen der Welt. Die neue Yoagempfindung entstammt bzw. entsteht aus der Idee des Geistes, welche einer jeden Hatha-Yoga Übung zu Grunde liegt - ja zu Grunde liegen muss, denn ohne die geistige Idee hätte keine Yogaübung eine irdische Existenz. Diese geistige Arbeit hat Heinz Grill geleistet: er hat die geistige Idee, wenn wir so wollen, den reinen und wahren, höheren, „göttlichen“ Bedeutungssinn einer Hatha-Yogaübung, „geistig erschaut“.

Die neue Yogaempfindung wird aus der aktiven Kraft eines geordneten und dynamischen Denkens geboren. Die Seelenkraft des Denkens ist es, aus der heraus wir uns einer solchen höheren Idee, einem logischen Gedanken bzw. dem der Übung zugrunde liegenden inneren Bild, annähern können. Wir setzen uns mit dem innersten Bild, dem sogenannten Bedeutungssinn (Imagination), der Übung auseinander. Geduldig, interessiert und forschend bewegen wir uns auf den außen stehenden geistigen bzw. imaginativen Gedanken zu. Wir bewahren die Aufmerksamkeit durch die Kraft des Willens beim Bild der Übung. Dieses Bild wird, nach gegebener Zeit - von oben, aus der Region des Geistes, nach unten - als freie Empfindung im Bereich des Herzens erlebt. In der Folge davon formt der Körper auf künstlerische Weise, die innere, seelisch-geistige, wie auch die äußere, physische Gestalt der Übung. Die geistige Idee der Übung, die innere Empfindung zum Bedeutungssinn, kann in der Folge, im Sinne einer sozialen Integration und individuellen Ausgestaltung, Teil unseres Alltagslebens, Teil unserer praktischen Handlungen untereinander werden.

Skizzenhaft könnte eine Empfindung zwischen der oben angedeuteten Welt der Idee, des Gedankens bzw. des werdenden Ideals und der Erde bzw. der umgesetzten, manifestierten Form der Idee in der physischen Welt, wie folgt in der Mitte angesiedelt werden:

