

Dr. Annette Jasper

# *Yoga sei Dank*

Die heilsame Kraft von Yoga und Meditation

**KOMPLETTMEDIA**

Originalausgabe

1. Auflage

© Verlag Komplet-Media GmbH

2019, München/Grünwald

[www.komplett-media.de](http://www.komplett-media.de)

ISBN Print: 978-3-8312-0537-0

Auch als E-Book erhältlich

Bildnachweis:

Alle Illustrationen im Buch: Heike Kmiolek, [www.heike-kmiolet.de](http://www.heike-kmiolet.de)

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Korrektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck & Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.



# Inhalt

<i>Liebe Leserin, lieber Leser, .....</i>	9
<i>Einleitung .....</i>	11
<i>Den Krebs besiegen</i>	
Meine eigene Geschichte .....	15
<i>Mit Meditation</i>	
Die eigene Heilung herbeiführen .....	50
<i>Yoga, meine beste Freundin</i>	
Katharinas Suche nach Kraft und Energie .....	57
<i>Neues Feuer entfachen</i>	
Wie Maja den Burn-out überwindet .....	66

<i>Atmung -</i>	
Es kann nichts Wichtigeres geben .....	81
<i>Der erfüllte Kinderwunsch</i>	
Amikas Weg .....	91
<i>Wie wirkt Hormonyoga eigentlich? .....</i>	99
<i>Raus aus dem Gedankenkarussell</i>	
Cordula findet durch Meditation zu sich .....	105
<i>Eine große Vision</i>	
Carina lebt ihr Erbe .....	113
<i>Mit Yoga Migräne überwinden</i>	
Andreas Weg zur Freiheit .....	123
<i>Mit Yoga gesund werden</i>	
Ein neues Leben für Jule .....	135
<i>Alles für die Kleinen</i>	
Melanies Auszeit .....	150
<i>Die Midlife-Crisis als Chance sehen</i>	
Wie Roland zu sich zurückfindet .....	158

<i>Nach der Prostitution</i>	
Stefanies Leben geht weiter .....	171
<i>Die Drogenabhängigkeit besiegen</i>	
Colleen, du allein bist genug! .....	182
<i>Himmel und Hölle ...</i>	
Jürgens Weg zur Freiheit .....	196
<i>Die dynamische Meditation</i> .....	209
<i>Die Gedanken sind frei</i>	
Jasons Reise zu sich selbst .....	210
<i>Mit Yoga gesund und vital</i> .....	218
<i>Meditation ins Leben integrieren</i> .....	231
<i>Nachwort</i> .....	235
<i>Danke</i> .....	237
<i>Bücher zum Weiterlesen</i> .....	239



## Einleitung

Dieses Buch möchte dir Vertrauen in deine eigene Kraft und Heilung geben. Vertrauen ist etwas, was wir nicht sehen, hören, fühlen oder schmecken können. Unser Verstand kann Vertrauen nicht beweisen. Dennoch ist es da. Genauso wie das Gute, das Göttliche in uns. Wenn wir lernen, darauf zu hören, uns mit dieser inneren Weisheit zu verbinden, dann sind wir unendlich stark.

Leider haben wir in unserer Gesellschaft verlernt, in uns hineinzuhören. Wir haben gelernt, dass nur kontrollierte Doppelblindstudien Sicherheit bringen. Das tun sie jedoch nicht. In den Universitäten wird angehenden Ärzten beigebracht, wie die Anatomie des menschlichen Körpers funktioniert. Der Mensch wird seziiert und wieder zusammengebaut. Die moderne Medizin benutzt Statistiken und Studien, entwickelt Formeln, legt Regeln fest. Dem liegt eine Überzeugung zugrunde, dass der menschliche Körper wie eine Maschine funktioniert. Die Seele jedoch scheint da nicht zu existieren.

*Wir bestehen aus Körper, Geist und Seele. Und kein Teil kann vollständig gesund sein, solange es nicht auch die anderen sind. Die Teile lassen sich eben nicht voneinander trennen. Wenn du einen gesunden Körper haben willst, musst du deinen Blick auch auf die emotionale und seelische Gesundheit richten.*

Ich erlebe das in meiner Praxis. Täglich kommen Menschen zu mir, die an Tinnitus, Nackenschmerzen und Rückenproblemen leiden. Nie entstehen diese Probleme aus dem Nichts. Immer liegt ein seelisches Ungleichgewicht vor. Ich sehe deutlich, dass es sich bei den schmerzhaften Symptomen auf physischer oder emotionaler Ebene in Wirklichkeit um Hinweise der Seele handelt. Es sind Signale, die dem Betroffenen sagen wollen: »Schau da mal hin. Da stimmt etwas nicht.« Es sind Stimmen, die Aufmerksamkeit wollen. Sie wollen, dass der Mensch nach innen schaut. Unser Leben jedoch ist meist zu laut. Wir hören diese Stimmen nicht und sehen diese Signale nicht. Es ist einfacher, seinen Körper zu trainieren und wohl definierte Muskeln zu erhalten, als seinen Geist zu stärken und seine Seele zu beachten. Für die meisten von uns ist es selbstverständlich, morgens seinen Körper zu waschen, also Körperhygiene zu betreiben. Weitaus schwieriger ist es jedoch, Seelenhygiene zu praktizieren. Warum ist das so? Hat unsere Gesellschaft dafür keine Zeit?

Symptome werden als etwas Lästiges angesehen. Der Arzt soll sie schnell mit einer Tablette beseitigen. Symptome dauerhaft mit Tabletten oder Massagen zu beseitigen ist so, als würde man die Anzeigeleuchte beim Auto zukleben, anstatt herauszufinden, was das Auto

benötigt, wenn es nicht mehr fährt. Wir sind darauf geeicht zu funktionieren. Wer Erfolg hat, hat keine Zeit zu haben, sonst stimmt etwas nicht. Beschäftigen wir uns erst mit uns, wenn es fast zu spät ist, wenn wir erkrankt sind? Geben wir uns erst dann die Erlaubnis innezuhalten?

Bei mir war es tatsächlich so. Erst mit der Krankheit habe ich erfahren, dass das Leben an mir vorbeigezogen war. Ich erkannte: Mein Leben kreierte ich selbst. Ich ganz allein erschaffe meine Gefühle, meine Gesundheit und meine Krankheit.

*»Der Geist ist das Leben.  
Der Verstand ist der Erbauer.  
Das Physische ist das Ergebnis.«*

– EDGAR CAYCE –

Dieses Zitat berührte und weckte mich. Es begleitet mich nun durch mein Leben. Denn wir müssen erkennen, dass unsere körperliche und geistige Gesundheit durch unsere Gedanken beeinflusst werden. Es gibt keine Trennung zwischen Körper, Geist und Seele. Der Mensch ist eben keine Maschine. Aus genau diesem Grund arbeitet ein tibetischer Arzt ganz anders als ein europäischer. Die Seele spricht durch unseren Körper mit uns. Sie zeigt uns durch Schmerz und Krankheit, wo etwas nicht stimmt. Schauen wir weg, können wir nicht gesund werden. Bereits Napoleon Hill wusste: »Gedanken und Gefühle wirken sich auf die körperliche Gesundheit aus.« Jeder Gedanke, den wir denken, wird von einem Gefühl begleitet, und jedes dieser Gefühle ist mit einer bestimmten biochemischen Reaktion verbunden. Gedan-



ken, die mit Stärkung, Liebe und Unterstützung zu tun haben, führen zu einem Anstieg von Immunkräften und einem Rückgang von Stresshormonen. Gedanken der Rache, des Kummers oder der Wut verursachen entzündliche Prozesse und begünstigen degenerative Erkrankungen, wenn sie längere Zeit im Körper verbleiben.

Wichtig: Wir haben immer die Möglichkeit, uns für den Gedanken zu entscheiden, der sich besser anfühlt!

Ich weiß nun: Meine Gesundheit beginnt in meinem Kopf!

### **Mein Glaubensbekenntnis**

*Ich glaube an mich selbst!  
Geht nicht, gibt es nicht, und kann ich nicht, liegt tot daneben.  
Was ich nicht kann, das lerne ich!  
Und wenn es bislang noch keiner geschafft  
hat, dann bin ich die Erste,  
denn dies ist mein Leben, hier bin ich der Chef.  
Die Welt und die Menschheit brauchen mich,  
ich bin vollkommen – denn ich bin ein Teil  
von Gott, ein Teil vom Ganzen.  
Und ich erwarte nur das Beste vom Leben!*