Kölner Stadt-Anzeiger RB 05.01.2010

## BERGISCHES JOURNAL / AUFGELESEN

# Die Quellen des inneren Glücks finden

BUCH Karin Burschik beleuchtet die philosophischen Hintergründe des Yoga

VON ELKE LANDSCHOOF

**Rhein-Berg.** Yoga - viele Menschen verbinden damit oft artistisch anmutende Körperübungen wie den Drehsitz oder Kopfstand. Und so mancher mag erstaunt sein, wenn er das Buch von Karin Burschik zur Hand nimmt und beim Durchblättern keine Bilder oder Anweisungen zu den klassischen Körperhaltungen, den so genannten Asanas, findet. Doch der Rösrather Autorin geht es weniger um Körperhaltungen. In ihrem Buch "Yoga - ein Weg zum Glücklich-Sein" stellt Burschik die Philosophie vor, die sich hinter dem Begriff Yoga verbirgt.

Zunächst geht die Autorin dem sprachlichen Ursprung nach. Die indogermanische Wortwurzel "yuj" bedeutet so viel wie "anjochen" oder "anschirren", aber auch "vereinen" und "zusammenbinden". Yoga beschreibt sie folgendermaßen: "Ich befriede und vereine Körper und Psyche und verbinde mich dann mit dem wahren Selbst." Sie geht auf die Yoga-Wege Jnana, Bhaktie, Karma, Raja und Hatha ein, wobei einfache Übungsanregungen die einzelnen Ausrichtungen veranschaulichen. Im zweiten Kapitel beschäftigt sich Burschik mit dem "Glück im Körper". Hier werden die drei Körpertypen des Ayurveda, des traditionellen indischen Medizinsystems, vorgestellt. In Tabellen stellt sie die körperlichen und psychischen Merkmale von Vata, Pitta und Kapha vor und zeigt auf, wie diese so genannten Doshas ausbalanciert werden können.

Im dritten Teil des Buches dreht sich alles um Prana, die Lebensenergie. Neben Erklärungen werden zahlreiche Atemübungen angeboten, um Prana selber zu spüren. Ziel ist es, die Energie zu steigern. Die Beschreibung der Chakren, der Energiezentren im Körper, und die Erklärung, wie sie aktiviert werden können, runden das Thema ab.

Schließlich geht Burschik der Frage nach, was dem Glück jedes einzelnen im Wege steht. Hier gibt sie Tipps und Anregungen, die Quellen des inneren Glücks zu finden. So schlägt sie zum Beispiel vor, die einzelnen Körperhaltungen der Asana-Übungsreihe "Sonnengruß" mit Affirmationen zu verbinden, in einer anderen Übung gibt sie Hilfestellungen, sich über Herzenswünsche bewusst zu werden. Empfehlungen für den Alltag runden die Übungen ab. Das Buch von Karin Burschik ist einfach und anschaulich geschrieben. Theorien und Anschauungen, die auf den ersten Blick befremdlich wirken, werden mit alltäglichen Beispielen erläutert. Alles in allem ist es ein Buch für den, der sich jenseits der Körperübungen einen Überblick über Yoga und seine Wirkungsweise verschaffen will.

**Karin Burschik:** "Yoga - ein Weg zum Glücklich-Sein", Verlag Via Nova, 184 Seiten, 14,95 Euro, ISBN: 978-3-86616-154-2

*Das Buch erläutert Theorien mit alltäglichen Beispielen.*

## Medien

Das Buch erläutert Theorien mit alltäglichen Beispielen.

Alle Rechte vorbehalten - © Redaktionsarchiv M. DuMont Schauberg