

# Yoga wie im Märchen



Die Kombination alter Volksmärchen mit der Weisheit und den Übungen des HathaYoga beruht auf einer Jahrtausende alten Tradition. Die oft sehr lebendige Bildsprache der Märchen stimmt den Schüler auf ein bestimmtes Thema ein und „berührt“ ihn auf der Seelenebene. Mit den Yogaasanas, Atemübungen und der Meditation wird die Botschaft des Märchens vertieft und erfahrbar gemacht. Der einzelne Yogaübende kann so den Weisheitsgehalt als eigene innere Erkenntnis in sein Wissen und seinen täglichen Erfahrungsschatz integrieren.

In Indien werden überlieferte Heldensagen aus dem Srimad Bhagavatam erzählt, als Tanz oder Theater dargeboten und dann lebendig ühend und erfahrend umgesetzt.

In „Yoga wie im Märchen“ stehen die alten Volksmärchen aus der Sammlung der Gebrüder Grimm im Mittelpunkt.



## Wie sieht ein Yogatag mit Märchen aus?

Das Märchen wird zunächst vorgelesen. Es wird *nicht* frei erzählt, denn der tatsächliche überlieferte Wortlaut spielt zum richtigen Verständnis eine wichtige Rolle. Tatsächlich gibt es so etwas wie eine „Märchensprache“, die insbesondere durch ihre Symbolik wirkt. Es ist ein Unterschied, ob der Held ein Königssohn, ein Müller oder ein Soldat ist. Es spielt eine Rolle, ob ein Tier aus der Luft (z.B. Taube), aus dem Wasser (z.B. Fisch), aus der Erde (z.B. Fuchs) eine hilfreiche und wichtige Rolle spielt. So ist es ein Riesenunterschied, ob im Märchen ein Frosch (z.B. bei Dornröschen) auftaucht, oder ein hilfreicher Zwerg. An den hilfreichen Wesen lässt sich erkennen, ob sich das Märchen in einer spirituellen Dimension bewegt (z.B. Aschenputtel), eine eher magische Weltsicht zeigt (z.B. Dornröschen) oder emotionale Prozesse (Rumpelstilzchen) beschreibt. Es ist auch ein Unterschied, welche Baumart genannt wird. Eine Linde hat eine ganz andere Bedeutung als ein Haselstrauch. Ebenso spielen Zahlen (7 Zwerge, 13 Feen, 8 Pferde) eine bedeutsame Rolle. Metalle (Gold, Silber, Eisen) sind ebenfalls wichtige Hinweise auf die tiefere Bedeutung eines Märchens. All diese Symbole und noch viele weitere Hinweise mehr bilden eine festgelegte „Märchensprache“, ohne deren Kenntnis ein Leser das Märchen nur auf der Handlungsebene versteht, aber nicht im Mindesten die tiefere verschlüsselte Botschaft erkennt. In gewisser Weise haben wir es mit einer Geheimsprache zu tun, die nicht nur im Mittelalter manchmal bedeutsam war.

In meinen Kursen „Yoga wie im Märchen“ ist es mir wichtig, die Teilnehmer auf diese Zusammenhänge hinzuweisen und ihnen ein Gespür für diese Sprache zu vermitteln.

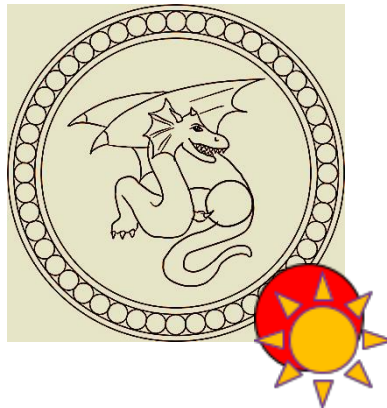
Dann wird das Märchen ühend erfahren. Es ist ein Unterschied, ob wir ein Märchen nur lesen oder hören, oder ob wir es als lebendige Übung bewegend und atmend in unser Bewusstsein

integrieren.

Je nach Art des Märchens überwiegen hier mal die körperlichen Übungen, mal überwiegt der meditative Charakter, mal werden auch andere verwandte Übungsweisen mit hinzugezogen.

Gute Märchen haben viele Ebenen. Jede Ebene ist auf ihre Weise wertvoll und richtig. Und jeder Mensch erlebt im Märchen seine Wahrheit wie in einem Spiegel. Deshalb erlebt jeder Teilnehmer den YogaMärchenTag individuell anders, und jede Erfahrung ist wertvoll und richtig. Gleichzeitig dient meine Lesart als „roter Faden“, damit der Yogatag ein in sich stimmiges und abgerundetes Erlebnis für Alle sein darf.

Natürlich gibt es auch Pausen. Das Kloster Jakobsberg ist wirklich ein wunderschöner Ort und für dieses Thema gut geeignet. Im Sommer und bei geeignetem Wetter nutzen wir zum Üben auch die Außenanlagen. Es gibt hier ein schmackhaftes Mittagessen (auch für Vegetarier oder Menschen mit einer Lactoseunverträglichkeit usw.), so gegen 15.00 Uhr gibt es dann noch einmal Kaffee und Kuchen.



**Schenken Sie sich einen entspannten magischen Tag mit  
„Yoga wie im Märchen“.**