

## **Wie sich meine Yogapraxis änderte ... Meine Erfahrungen mit AMW-Yoga**

---

*von Stephanie Reuß*

Als ich 2004/05 an der ältesten Yogaschule Münchens, bei Angela Scharnagl-Engelmann, meine Ausbildung zum „ärztlich geprüften Yogalehrer“ absolvierte, war ich schon länger auf der Suche nach dem tieferen Sinn des LEBENS.

Dass Yoga einen Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele schafft, hatte ich schon häufig gelesen und so gehörten Yogaübungen schon einige Jahre zu meinem Alltag. Ich war sehr froh, über die fundierte Ausbildung einen tieferen Einblick in die Yoga-Philosophie und Praktiken zu bekommen. Das tiefere Eintauchen in die Materie gestattete mir, mich selbst daran aufzurichten und meine Wahrnehmung und Kontrolle über meinen Körper und Geist zu schulen. Ich befand mich in einem Ausgerichtetsein zwischen exakter Körperhaltung, Gedankenleere und Atemführung.

Meine spirituellen Sichtweisen weiteten sich, die Verbindung meiner Chakren wurde für mich spürbar und ein starker geistiger Zugang über meinen Scheitelpunkt eröffnete mir ein größeres Wahrnehmungsspektrum im Allgemeinen.

In mir entwickelte sich ein Gefühl von Kraft und Selbstbewusstsein. Mein Körper und mein Geist gehörten mir.

Meine Physis, in ihrer Funktion als Halteapparat und Gerüst all dessen, was mir innewohnt, gehorchte mir – das hatte ich geübt. Über meine Art der Yogapraxis lernte ich zusätzlich noch intensiver meine Gefühle zu beherrschen. Somit gelang es mir damals, mich über meine Emotionen weitgehend zu erheben und auch den Geist aus dem Körper heben und dennoch ein Geerdetsein empfinden.

Ich hatte einen Zugang zu einer übergeordneten Liebe der Ganzheit erlangt und ein Verständnis erworben, wie ich meinen Geist und meine Gefühle disziplinieren kann, um in eine tiefe Ruhe und Leere abzugleiten. Darüber habe ich ein großes Verständnis für die geistig/esoterischen Zusammenhänge bekommen und mein Bewusstsein hat sich erweitert.

Dank dieser Praktiken verlief mein Leben in scheinbar glückseligen Bahnen. So gab mir mein erworbener Zugang zu Yoga etliche Jahre einen Halt in meinem Leben.

### **Dann allerdings kam ich in Bedrängnis und war sehr in meiner Gefühlswelt gefordert.**

Alles in mir wurde durcheinandergerüttelt und ich habe die Welt nicht mehr verstanden. Eine Tatsache in meinem Leben ging mit so großen Gefühlsschwankungen einher, dass ich mit mir selbst nicht mehr auskam. Jedwede Disziplin und Kontrolle, die mich bis dato gerettet hatte, blieb wirkungslos.

Aus dieser inneren Not heraus entdeckte ich eine Art, an das eigene Leben heranzutreten, die mich bis zum heutigen Tage nicht losgelassen hat. Ich bekam Zugang zu der „Arbeit mit dem Wesenskern“ (AMW), die Gundula Liebisch (IFEB-Institut Dresden) entwickelt hat. Sie lehrte mich eine völlig andere Herangehensweise an das Leben im Allgemeinen und an die Yogapraxis im Speziellen.

Die AMW betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit, auf allen Ebenen, als irdisches Wesen in materieller Manifestation. Plötzlich war ich darin gefordert, alles, was ich mir so überzeugt angeeignet hatte, über den Haufen zu werfen, denn ich erkannte, dass es ganz anders war.

**„Alles ist anders!“ – Das war eine große Herausforderung für mich.**

Mittlerweile praktiziere und lehre ich diese neue Art des Yoga, wir nennen es „AMW-Yoga“, aus tiefster, in Selbsterfahrung erprobter, Überzeugung. AMW-Yoga eröffnet einen Raum, in dem alles möglich ist. Es bietet die Chance, sich selbst auf eine ganz besondere Art näher zu kommen. Auf der Basis von Asanas aus dem Hatha-Yoga in Verbindung mit der „AMW“ erschloss ich mir meinen Körper auf völlig neue Weise.

Das erste Ungewöhnliche war für mich der offene Atem. Über den offenen Atem entsteht eine Entschleunigung und unwillkürlich ein spürbares Echo aus dem Inneren. Der offene Atem bindet uns an den Körper und lässt eine innerliche Ausdehnung zu. Das ist die Grundvoraussetzung, um in der Tiefe einen Anschluss an sich selbst zu finden. Auf dem Weg dorthin kommt man nicht umhin, physische Empfindungen und emotionale Blockaden ins Bewusstsein zu holen, ganz unmittelbar zu spüren und sich zu erlauben, Schmerz und tiefere Gefühle zuzulassen.

Die Asanas unterstützen dabei und führen an Bereiche, die geöffnet werden wollen. Der Körper will sich öffnen. Jede Zelle sucht Ausdehnung und Klärung. Die Übungen werden mit einem großen Gewahrsein ausgeführt, aber halten die unmittelbare Verbindung zum Körper aufrecht, d. h. es kommt nicht darauf an, die Wahrnehmungsebene zu schulen, sondern vielmehr in der direkten Auseinandersetzung dem Körper zu erlauben aufzugehen. Hierbei kann man sich einen Keim vorstellen, der auf satte Erde fällt und in der Saat aufgeht. Dieser Vorgang erfrischt die Zellsubstanz in ihrem Zentrum. Das hat mit einem Nachgeben in die eigene Physis hinein zu tun. Darüber kommt ein „Aufgehen“ und dies wiederum ermöglicht einen freieren Energiefluss bis in die Zellen hinein.

Bei körperlichen Schmerzen ist es wichtig, an den Urgrund heranzutreten und nicht am Fußabtreter vor der Tür stehen zu bleiben. Erst wenn ich mir erlaube, mich wirklich einzulassen und vollkommen die Verantwortung für meinen Körper und die Bewegung, Stellung, Haltung übernehme, besteht die Möglichkeit auf Veränderung und Heilung. Über ein ganz bewusstes Nachgeben, tief in die Struktur der Physis hinein, erreiche ich zellulären Kontakt, um alte Überzeugungen und Erinnerungen aufzuspüren und zu entlassen. So wird der Körper freier und ein tiefes Loslassen in die eigene Basis wird möglich.

Der Kontakt zum Boden, zur Erde, ist hierbei die Grundlage, jedoch meint dies nicht ein Sich-geerdet-Fühlen, sondern vielmehr einen inneren Zugang zu sich selbst in der Verbundenheit mit der Erde zu haben.

Der geschulte Blick und das tiefe Einlassen des Yogalehrers ermöglichen den Übenden, über Anregungen, auch durchaus Berührungen an prägnanten Körperregionen, tieferen Zugang zu sich selbst zu gewinnen und Entlastung auf unterschiedlichsten Ebenen zu erfahren.

Hierbei ist es wichtig, dass ich, als Yogalehrer, fähig bin, bei emotionalen Aufbrüchen den Schüler zu unterstützen und ihn im besten Fall ein Stück weit zu tragen, bis er für diesen Moment wieder den Boden in sich gewinnt und mit neuen Erfahrungen weitergehen kann.

Im AMW-Yoga erkenne ich einen Schatz, den zu heben jedem zugänglich ist. Jeder Mensch steht da, wo er steht, und kann offenen Herzens einen Schritt in die Selbsterfahrung wagen – um Erkenntnisse zu erlangen, die das Leben bereichern.

***Stephanie Reuß***

AMW-Therapeut, Ganzheitlicher Coach/AMW-Yogalehrerin

0176 43 01 09 96, [mail@stephanie-reuss.de](mailto:mail@stephanie-reuss.de)

[www.stephanie-reuss.de](http://www.stephanie-reuss.de)