

## Wingwave im Chakra Yoga

- die Förderung der natürlichen Emotionsverarbeitungsprozesse mithilfe bilateraler Gehirnstimulation eingebettet in das ganzheitliche Yogasystem



---

Abschlussarbeit von Chantalle Brötsch

im Rahmen der NLP Master Ausbildung bei InKonstellation

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>Wingwave-Coaching</b>	<b>3</b>
Hintergrund/ EMDR	3
Myostatik-Test	3
Neurolinguistisches Programmieren	4
<b>Chakra Yoga</b>	<b>4</b>
Chakrenlehre	4
Asana	5
Pranayama	5
Bandha	6
<b>Methodik</b>	<b>6</b>
<b>Intervention</b>	<b>7</b>
<b>Sequenz</b>	<b>8</b>
<b>Schlusswort/Aussicht</b>	<b>9</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>10</b>

## Einleitung

Als *kundalini* wird im Yoga jene ätherische Kraft beschrieben, die jeder Mensch bereits in sich trägt und die es freizusetzen gilt. Metaphorisch wird von einer am unteren Ende der Wirbelsäule zusammengerollten, schlafenden Schlange gesprochen. Anhand verschiedener Yogapraktiken soll diese erweckt werden, um somit durch alle Chakren hindurch aufsteigen zu können. Die *kundalini*-Kraft kann den Menschen dazu verhelfen, bewusstseinsweiternde Zustände zu erfahren und somit Körper und Psyche zu transformieren. Dieser Zustand, welcher als „Erleuchtung“ oder „Vereinigung mit der kosmischen Seele“ versucht wird zu beschreiben, erinnert damit stark an den sogenannten *core-state* im Modell von Connirae und Tamara Andreas. „Core“-Zustände lassen sich als solche definieren, denen eine Sein-Qualität eigen ist. Damit ist gemeint, dass sie nicht von externem Handeln abhängig sind und sich hinter ihnen keine weiteren beabsichtigten Ziele befinden. Sie werden als höchste Daseinszustände mit maximal positiven Gefühlen und Energie beschrieben.

Diese Arbeit widmet sich daher der Integration des holistischen Yogasystems in die Methode des Wingwave-Coachings, einem wissenschaftlich fundierten Vorgehen bei emotionalen Blockaden („*schlafende kundalini*“).

## Wingwave-Coaching

### Hintergrund/ EMDR

Die Wingwave-Methode ist ein für den Coaching Kontext weiterentwickelter Ansatz, der seinen Ursprung in der Traumatherapie hat. Die Psychotherapeutin Francine Shapiro entwickelte Anfang der 1990er Jahre eine Behandlungsform, die sich EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing) nennt. Sie zählt heutzutage weltweit zu den effektivsten und am besten erforschten Psychotherapiemethoden bei posttraumatischer Belastungsstörung. Bei dieser Behandlung führen die Therapeuten mit winkenden Fingerbewegungen die Augenbewegung ihrer Klienten, sodass das Gehirn bilateral stimuliert wird. Man nennt dies auch „wache REM-Phasen“, da diese erzeugten Augenbewegungen denen ähneln, die sich auf natürliche Weise automatisch einstellen, sobald wir in der sogenannten REM-Schlafphase sind. Diese Schlafphase trägt maßgeblich dazu bei, dass Emotionen und Erinnerungen verarbeitet und vom Gehirn „einsortiert/abgelegt“ werden können.

Die Diplom-Psychologen Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelten diese Methode weiter und reicherten sie an mit Elementen des Neuro-Linguistischen Programmierens und einem wissenschaftlich erforschten Muskeltest (Myostatiktest), mithilfe dessen die (unbewusste) Ursache eines Themas genau aufgespürt werden kann.

### Myostatiktest

Der Myostatiktest konnte durch eine wissenschaftliche Studie im Rahmen einer Promotionsarbeit des Diplom-Psychologen Marco Rathschlag als ein zuverlässiges Feedback-System bestätigt werden. Im Wingwave-Coaching wird er als eine Art „Kompass“ genutzt, um die oft unbewussten Stressoren aufzufinden und dient ebenfalls der Überprüfung der Wirksamkeit von angewandten Interventionen.

Hierbei bildet der Coachee einen festen Muskelring mit dem Daumen und dem Zeigefinger, der mit maximaler Kraft zusammengehalten wird, wenn der Coach diese Muskelkraft testet. Es werden Aussagen getroffen und mithilfe dieses Tests wird die „emotionale Aufladung“ derer festgestellt. Testet eine Aussage schwach, d.h. öffnet sich der Muskelring, ist das ein Zeichen für mentalen Stress. Andersherum deutet eine stark getestete Aussage auf ein emotionales Gleichgewicht hin.

## Neurolinguistisches Programmieren

NLP ist ein Methodenkoffer mit Inhalten aus der Psychologie, Therapie, Kommunikation und des Coachings. Dessen Ursprung wurzelt in der humanistischen Psychologie der 70er Jahre und wurde

durch Ansätze der Familien-, Gestalt- und Hypnotherapie ergänzt. Die Anwendung der von NLP aufgedeckten Sprachmuster kann zu mehr persönlichem und beruflichem Wachstum verhelfen, Selbstwirksamkeit fördern und die Kommunikationsfähigkeiten verbessern.

## Chakra Yoga

Yoga ist ein holistisches Konzept mit einem vielfältigen Angebot. Chakra Yoga ist eine Form des Yoga, die auf dem philosophischen System der Energiezentren (Chakren) basiert und sich der Harmonisierung dieser widmet. Dabei werden verschiedene Elemente genutzt, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

## Chakrenlehre

Das Wort *Chakra* stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Kreis, Diskus, Rad“. Dieses energetische Grundkonzept hat seinen Ursprung in den Veden und Upanishaden – den philosophischen Schriften des Hinduismus. Diese feinstofflichen Energiewirbel werden als Schnittstelle zwischen dem Körper und dem Astralleib bezeichnet und nehmen *prana* (s. Abschnitt *Pranayama*) auf, „pumpen“ es durch den Körper und geben es auch wieder ab. Die Lehre der Chakren beschreibt einen von vielen Wegen, wie Menschen ihre emotionalen Blockaden lösen und ihre Ziele erreichen können. Die sieben Hauptchakren sind, ebenso wie die Hauptdrüsen des endokrinen Systems, senkrecht entlang der Wirbelsäule angesiedelt. Jedes Chakra ist einem Lebensbereich zugeordnet und steht mit bestimmten Organen in Verbindung. Die unteren Chakren sind eng mit den Grundbedürfnissen und Emotionen der Menschen verknüpft. Die oberen Chakren entsprechen den höheren geistigen und spirituellen Fähigkeiten des Menschen, das vierte Chakra in der Mitte wird als eine Art Brücke dieser „zwei Welten“ betrachtet. Dabei geht dieses Prinzip von einem fließenden Übergang seiner einzelnen Teile (Chakren) aus. Somit stehen sowohl (Lebens-)Themen und Emotionen, als auch spezifische Aspekte des Verhaltens und der Entwicklung in Zusammenhang mit mindestens einem, oft aber auch mit zwei Chakren.

### 1. Chakra: Muladhara (Wurzelchakra)

Lage: am Steißbein, der Wurzel („*mula*“) der Wirbelsäule.

Themen: Grundbedürfnisse, Urvertrauen, Traumata, Selbstakzeptanz

## 2. Chakra: Svadithana (Sakralchakra)

Lage: etwa eine Handbreit unter dem Nabel

Themen: spielerische Kreativität, Genüsse, Anhaftung/ Sucht

## 3. Chakra: Manipura (Nabekchakra)

Lage: Solarplexus

Themen: Mut, Zielstrebigkeit, Transformation, Ego

## 4. Chakra: Anahata (Herzchakra)

Lage: Herz

Themen: soziale Identität, Mitgefühl für Umwelt und Selbstvertrauen

## 5. Chakra: Vishuddha (Hals-/Kehlkopfchakra)

Lage: Kehlkopf

Themen: Kommunikation/ Ausdruck, bildende Künste, Wahrheit

## 6. Chakra: Ajna (Stirchakra/drittes Auge)

Lage: zwischen den Augenbrauen

Themen: Intuition, Visualisierung, Reflexion

## 7. Chakra: Sahasrara (Kronenchakra)

Lage: Schädeldecke – höchster Punkt des Kopfes

Themen: (erleuchtetes) Bewusstsein, Verbindung mit höherer Kraft, Freiheit

## **Asana**

*asana* bedeutet „Haltung“ und stammt von der Sanskrit-Wurzel *as*, was wiederum übersetzt werden kann mit „bleiben“, „sein“, „sitzen“ oder „in einer bestimmten Position eingerichtet sein“. In *patanjali's yoga sutra*, einem zentralen Ursprungstext des Yoga, wird *asana* damit beschrieben, dass es zwei Qualitäten verkörpert: *sukha* - die Fähigkeit, eine Position mit Leichtigkeit zu halten und *sthira* – diese Fähigkeit steht für Festigkeit und Aufmerksamkeit. Ursprünglich sollte nämlich mithilfe der Asanapraxis der Körper mobilisiert und gekräftigt werden, sodass es möglich war über einen langen Zeitraum hinweg in einer Meditationshaltung verweilen zu können. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass dieser Pfad des Yoga keine rein physische Praxis darstellt, sondern ebenfalls auf der kognitiven und emotionalen Ebene ansetzt.

## **Pranayama**

Es gibt viele *Pranayama* Techniken und allen liegt die Annahme zugrunde, dass der Geist in enger Beziehung zu *prana*, der Lebensenergie, steht. Die Wechselwirkung von Atmung und Geist ermöglicht es durch die bewusste Ausdehnung des Atems positiven Einfluss auf *prana* zu nehmen. Das Wort

*Pranayama* besteht aus zwei Teilen: *prana* und *ayama*. *ayama* heißt soviel wie „strecken, ausdehnen“ und beschreibt den aktiven Teil im *pranayama*. Yoga ist im klassischen Sinn ein spiritueller Weg, bezieht sich dabei jedoch weniger auf den Glauben und vielmehr auf den introspektiven Aspekt der Praxis. Ein Weg der Selbsterforschung, der zum innersten Wesen vorstoßen will. Dabei wird dieses In-Kontakt-Gehen mit der innewohnenden Lebensenergie als das Herstellen einer Verbindung zu etwas Heiligem verstanden. Demnach ist *prana* nicht bloß ein Wort für „Atmung, Energie“, sondern auch für *brahman* („das Höchste“)

Da das Rezitieren/ Singen von Mantrén unter anderem eine Ausdehnung der Atmung bewirkt, zählt es ebenfalls zu den *pranayama* Techniken. Ein Mantra ist ein „Klangwort“, eine Silbe oder ein kurzer Vers.

### *nadi shodana*

Ist eine reinigende Nasen-Wechselatmung und stellt ein grundlegendes *pranayama* dar.

### *shitali*

Hierbei wird die Zunge eingerollt, wodurch bei der Einatmung ein kühler Luftstrom entsteht. Darum wird *shitali* auch als die „kühlende“ Atmung bezeichnet.

### *kumbhaka*

Als *kumbhaka* wird die Atempause nach der Einatmung bezeichnet. Das *yogasutra* definiert sogar den Begriff *pranayama* als diesen Atemverhalt, da es dort heißt, dass *pranayama* eine Praxis ist, „die den Fluss von Ein- und Ausatmung (in kontrollierter Weise) unterbricht“.

## Bandha

Im *pranayama* arbeitet man mit drei *bandhas* – sie heißen *Mula-*, *Uddiyana-* und *Jalandhara Bandha*. Das Praktizieren der *bandhas* bewirkt anatomisch betrachtet eine Aufrichtung der Wirbelsäule. Die Physiologie eines gesetzten *bandha* („Verschluss“) ist eine bestimmte Muskelkontraktion, die auf psychologischer Ebene als Konzentrationshilfe dient. Eingebettet in den philosophischen Kontext des Yoga hilft diese Praxis *prana* zu bündeln und so unsere Lebensenergie in die feinstofflichen Ebenen (obere Chakren) aufsteigen zu lassen.

## Methodik

Die Ergänzung der Wingwave-Methode durch Aspekte des Chakra Yogas wurde beim zehnten der insgesamt zwölf Prozessschritte vorgenommen. Der Vollständigkeit halber werden diese im Folgenden aufgelistet:

1. Inhaltliche Vorbereitung
2. Myostatik Test einrichten (inkl. Ressourcentest)
3. Etablierung nonverbaler Zeichen

4. Thema nennen und Fokus bestimmen
5. blockierende Ich-Kognition
6. positive Ich-Kognition
7. Emotions- und Somaqualität benennen und testen
8. (bei systemischen Themen) Wahrnehmungspositionen testen
9. Skalierung der Subjektiven Berührtheit und Bodyscan

#### 10. Intervention

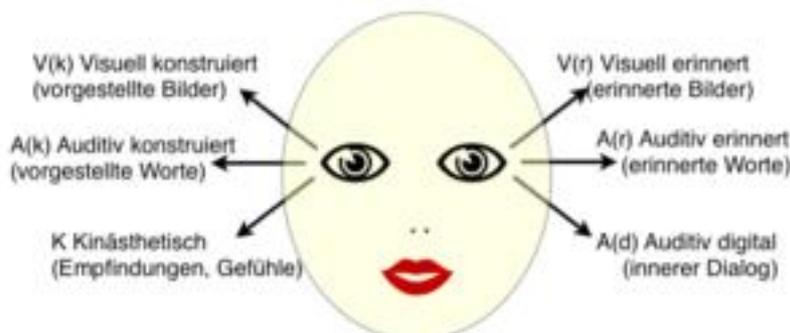
11. Aussagentest
12. Kognitions-Check, Bodyscan und positive Verankerung

### Intervention

Bei dieser Phase werden nacheinander sieben *asanas* vom Coachee eingenommen, wovon jede auf (mindestens) eins der sieben *Chakren* wirkt. Die hier vorgestellte Abfolge der Übungen dient als Basisidee, sollte jedoch je nach individueller physischer Konstitution und Vorerfahrung variiert und angepasst werden.

Sobald der Coachee sich in einer *asana* eingefunden hat und dort „angekommen“ ist, fokussiert diese\*r das Bild und/ oder die Stimmen, Klänge, Geräusche der in Phase 2 bestimmten Repräsentationen seines Themas und denkt nochmals an die negative Ich-Kognition aus Phase 5. Dann wird gewunken: ein Set umfasst ungefähr 20 Hin-und-Herbewegungen, es kann jedoch auch so lange gewunken werden, bis sich eine parasympathische Reaktion zeigt. Diese könnte als ein Durchatmen, deutliches Schlucken oder Lockerung von verspannten Muskelgruppen sichtbar werden. Darum müssen die *asanas* auch so angepasst werden, dass sie den Coachee körperlich nicht überfordern, sondern stattdessen als angenehm wahrgenommen werden.

Jede *asana* wird auf allen Blickhöhen bewunken, sodass möglichst viele neuronale „Sinneskanäle“ miteinbezogen werden. Hierbei wird sich auf das im NLP bekannte Schema der Augenbewegungsmuster gestützt:



Nach der im nächsten Abschnitt beschriebenen Sequenz wird mithilfe des Myostatik Tests die Ausgangssituation aus Phase 4 getestet. Wenn der Test stark ausfällt, ist diese 10. Phase der Intervention abgeschlossen. Sollte der Test schwach ausfallen, kann die Sequenz wiederholt werden oder einzelne Teile davon.

## Sequenz

### Stockhaltung/ *dandasana* – 1. *chakra*

- es wird eine aufrechte Sitzhaltung eingenommen, die Beine sind lang nach vorn ausgestreckt und die Hände haben Kontakt zum Boden
- *mula bandha* wird gesetzt

### Sitzende Grätsche – 2. *chakra*

- die Beine werden in eine angenehm weite Grätsche gespreizt, die Wirbelsäule bleibt dabei aufrecht
- *Sufi-Kreise* ziehen, d.h. das Becken wird in kreisender Bewegung zu allen Seiten bewegt

### Drehsitz/ *marichyasana* – 3. *chakra*

(Ausgangsposition ist die Stockhaltung)

- *uddiyana bandha* setzen
- *uddiyana* lösen; ein Bein wird aufgestellt und es folgt eine Drehung des Rumpfes zur Seite des angewinkelten Beins

### Kniestand – 4. *chakra*

- die Wirbelsäule ist aufrecht, Oberschenkel stehen im rechten Winkel zu den Waden
- dynamisch:

(Ausatmung) Zusammenziehen der Ellenbogen hinter dem Rücken

(Einatmung) Strecken der Arme über die Seiten nach vorn – Form eines Kreises

- statisch: Verschränken der Hände ineinander hinter dem Rücken

### Schneidersitz/ sukhasana – 5. chakra

- *jalandhara bandha* setzen
- *jalandhara* lösen; OM – Mantra chanten

### Schneidersitz/ sukhasana – 6. chakra

- pranayama: *nadi shodana*

### Schneidersitz/ sukhasana – 7. chakra

- pranayama: *shitali*
- *kumbhaka*

## Schlusswort

Da jede Intervention in den gesamten Coaching Prozess mit einzubinden ist, könnte je nach Thema des Coachees eine der nachfolgenden Sitzungen darin bestehen, sich gezielt einem der Chakren zu widmen. Eine solche Intervention würde natürlich wiederum eine entsprechend angepasste, zentrierte Sequenz voraussetzen.

## Literaturverzeichnis

### Internetquellen

<https://www.yogaeasy.de/artikel/sieben-auf-einen-streich>

<https://wingwave.com/coaching/methodenelemente/myostatiktest/>

[https://wiki.yoga-vidya.de/Was\\_ist\\_Chakra\\_Yoga](https://wiki.yoga-vidya.de/Was_ist_Chakra_Yoga)

### Bücher

Pranayama, die heilsame Kraft des Atems – Ralph Skuban

Yoga, Tradition & Erfahrung – T.K.V. Desikachar

Yoga, das große Praxisbuch für Einsteiger & Fortgeschrittene – Inge Schöps

Wingwave-Coaching, wie der Flügelschlag eines Schmetterlings – Cora Besser-Siegmund & Harry Siegmund

### Ausbildungsskripte

Teacher Training 200h – Lord Vishnus Couch

NLP Master - InKonstellation