

Shakti Naam und die ultimative Position für Gesundheit, Fitness und ein langes Leben

von Dr. Joseph Michael Levry

Liebe Freunde und Mitglieder unserer internationalen Gemeinschaft,

wie wissenschaftliche Untersuchungen ergeben haben, gibt es einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Dauer der Zeit, die wir im Sitzen verbringen und dem Auftreten von Herz-Kreislauferkrankungen, Fettleibigkeit und sogar einem frühen Tod. Tatsächlich stoppt das Sitzen die elektrische Aktivität der Muskeln und verlangsamt den Stoffwechsel. Unser Stoffwechsel wird durch ständige kleine Bewegungen angetrieben. Wenn wir nicht alle 2 Minuten unsere Position verändern, sammeln sich in unserem Plasma und unseren Arterien Ablagerungen und fetthaltiges Material, und eine Gewichtszunahme ist die Folge. Das Stehen im Shakti Naam Yoga hilft gegen Übergewicht, beugt Fettleibigkeit vor und wirkt in vielfältiger Hinsicht heilsam. Beim Stehen geben die Muskeln, die das Körpergewicht tragen, ein Enzym, Lipoprotein oder Lipase, ab, das in den Blutgefäßen der Muskeln Fett verbrennt. Bei der Shakti Naam Gesundheitsserie wechseln wir ständig die Körperstellung, um Fettablagerungen in den Arterien zu verhindern. Wir chanten Naam und bleiben unaufhörlich in Bewegung, um unseren Stoffwechsel anzuregen. Selbst mit 90 Minuten Sport am Tag können wir die gesundheitsschädigende Wirkung des Sitzens sonst nicht ausgleichen.



Studien der American Cancer Society haben ergeben, dass der größte Unterschied zwischen normalgewichtigen und fettleibigen Menschen nicht darin besteht, wie viel sie essen oder sich bewegen, sondern wie lange sie sitzen. Die wissenschaftliche Forschung hat herausgefunden, dass Männer und Frauen, die bis zu sechs Stunden am Tag sitzen, ein um 18 bis 37 % höheres Risiko haben, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder ähnlichen Gesundheitsproblemen zu sterben, als solche, die nur 3 Stunden am Tag sitzen. Die Sterblichkeitsrate von Frauen, die sechs oder mehr Stunden am Tag saßen, war 2,7 Mal höher, und zwar unabhängig davon, wie viel sie wogen

oder sich bewegten. Unabhängig von der Ursache des Todes ergab eine andere dreijährige Studie in Australien bei Männern und Frauen, die mehr als 11 Stunden am Tag saßen, ein um 40 Prozent höheres Sterberisiko als bei denen, die weniger als 4 Stunden am Tag saßen.

Im Stehen verbrennen wir 15 % mehr Energie als im Sitzen. Stehen hilft zudem Rückenprobleme zu verringern. Ursprünglich haben unsere kraftvollen Bauch-, Becken- und Beinmuskeln die Aufgabe, das komplette Gewicht

unserer Organe und Knochen zu stützen und zu tragen. Beim Sitzen lastet der Großteil unseres Gewichts jedoch auf der Wirbelsäule und dem Beckenboden. Sitzen verlangsamt also nicht nur die biochemischen Prozesse im Körper, sondern belastet auch den Rücken. Im Vergleich zum Stehen wird beim Sitzen bis zu 10 Mal mehr Druck auf den unteren Rücken ausgeübt. Eine der wirksamsten Shakti Naam Positionen im Stehen ist die T-Position, in der wir mit gestreckten Armen die Sonne begrüßen. Während der T-Position strecken wir die Arme seitlich parallel zum Boden aus, Ellbogen und Nacken sind gerade. Unsere Arme bilden dabei eine empfangende horizontale Linie, während wir vom Kopf bis zu den Füßen eine aktive vertikale Linie darstellen. Durch die Kombination dieser beiden Linien wird eine dritte Kraft, Idee oder Einheit geschaffen. In der Mystik wird die T-Position die Weltachse oder die Verbindung von Himmel und Erde genannt. Die T-Position und die erste Haltung der Naam Sternposition aktivieren in uns den sogenannten „Goldenen Schnitt“ oder die vollkommenen göttlichen Proportionen unseres Körpers und unterstützen unsere Heilung und unser spirituelles Wachstum. Diese beiden heilsamen Körperhaltungen werden als göttlich und magisch bezeichnet, denn sie richten den Körper automatisch so aus, dass seine Segmente den göttlichen Proportionen entsprechen. Das Verhältnis unserer Körperlinien zueinander entspricht dabei der Zahl Pi und symbolisiert den ultimativen Ausdruck des Goldenen Schnitts.

Die T-Position bewirkt eine Öffnung des Bereiches, an dem sich die vertikale und die horizontale Achse treffen, sie erzeugt Mitgefühl und arbeitet am Herzzentrum und an der Thymus Drüse.

Wenn wir in der T-Position stehen, gleichen wir dem ägyptischen Anch Kreuz, einem Symbol für Fruchtbarkeit, Kraft und Leben. Als Symbol des ewigen Lebens wird das Anch Kreuz auch mit Wasser in Verbindung gebracht, welches als Bewahrer des Lebens gilt. So verbinden wir uns durch die T-Position auf umfassende Weise mit der Schöpfung und verwandeln uns in einen spirituellen Kanal, durch den wir kosmische Weisheit, universelle Liebe und kreative Kraft in unserem Leben und der Welt manifestieren können. Wenn wir die T-Position ausführen, arbeiten wir mit der kosmischen Weisheit und der universellen Liebe, die wir erwecken, anerkennen und akzeptieren und durch die Kraft des heiligen, kreativen Geistes verbinden, so dass es uns möglich wird, Christus in uns selbst zu erkennen. Für viele ist das Anch Kreuz auch ein Symbol für die Auferstehung des Menschen. Wir sollten verstehen, dass die T-Position die Kraft und Gegenwart Gottes und den Sieg über Tod und Unwissenheit symbolisiert. Wenn wir damit arbeiten, umarmen wir die gesamte Schöpfung und erschaffen in uns Bedingungen, die eine mystische Erfahrung und die Erweiterung unseres Bewusstseins möglich machen.

Shakti Naam ist der Weg zu einer höheren Yoga Wissenschaft. Die Shakti Kraft wird in der Kabbalah als Ruach Elohim und im Christentum als der Heilige Geist bezeichnet. Unter Naam verstehen wir eine Kombination und Zusammensetzung bestimmter heiliger Worte, die gesungen oder gechantet werden, um die Energie im Körper so zu lenken und zu verteilen, dass sie der Selbstheilung und Selbstverwirklichung dient. Wenn wir bei den Shakti Naam Übungen aufrecht wie eine Kerze stehen, wird die Sonne zu unserem Zentrum. Wir bringen die Füße zusammen und schließen die Beine, um die Nieren-, Leber- und Milzmeridiane zu energetisieren, welche an den Innenseiten unserer Beine und Füße verlaufen. Mit Hilfe dieser dynamisch stehenden Sequenz zu Beginn öffnen wir unsere Energiekanäle für die folgenden kraftvollen und schönen Übungen, um uns bei unserer spirituellen Praxis auf eine höhere Ebene zu begeben. Während wir uns bei den stehenden Shakti Naam Positionen am Göttlichen ausrichten, verjüngen wir unser Herz, unseren Geist und unsere Seele. Praktizieren wir Shakti Naam Yoga und die T-Position, so werden Liebe und Licht in uns wachsen und andere Menschen erreichen und berühren, die sich ebenfalls zu dieser großen Quelle der Nahrung und Kraft hingezogen fühlen. Je mehr wir heilen, anleiten und unterrichten, desto mehr Menschen werden wir treffen, die Heilung, Anleitung und Unterricht benötigen.

Die Art, wie wir uns im Shakti Naam Yoga dehnen, öffnet alle Energiekanäle im Körper. Jedes Gelenk und jeder Knochen wird mobilisiert und die Wirbelsäule vollständig ausgerichtet. Die Shakti Naam Übungen sind so konzipiert, dass sie Schmutz und verbrauchte Luft vollständig aus Lungen und Bauch entfernen und den Körper komplett mit frischer Lebensenergie füllen. Alle energetischen Blockaden werden durchbrochen und die Energie kann frei und sanft durch unseren Körper strömen. Darüber hinaus harmonisieren diese dynamischen, stehenden Haltungen den Stoffwechsel, wir erreichen unser optimales Gewicht und bauen lange, schlanke Muskeln auf. Im Shakti Naam Yoga verwenden wir eine einzigartige Methode, die sich von allen anderen Techniken unterscheidet und Gelenke in Brustbein, Schulter, Beckengürtel und Schädel mobilisiert und belebt,

die normalerweise wenig flexibel sind und so beweglicher, stärker und besser durchblutet werden. Diese Bereiche des Körpers müssen stimuliert werden, um Herz- und Lungenkrankheiten, Geschlechtskrankheiten, Verdauungsbeschwerden und Erkrankungen des Gehirns vorzubeugen oder diese zu lindern. Die einzigartige Kombination aus Bewegung, Atem, Akupressur, Dehnung und vibrierendem Klang stärkt die Verbindung von Körper und Geist, denn sie stimuliert und aktiviert das Mittelhirn und die Gehirnnerven. Diese wirken als kraftvolle Brücken zwischen der körperlichen und spirituellen Dimension, der irdischen und der himmlischen Welt. Seit jeher beschreiben die großen spirituellen Lehrer ihren Schülern diesen Effekt als einen Zustand geistiger Stille, in dem man sich vollkommen gelöst im Hier und Jetzt befindet, in dem sich alle energetischen Blockaden lösen und die Lebenskraft frei fließt.

Wenn wir beim Shakti Naam Yoga die Arme nach oben strecken, nehmen wir Kontakt mit der heilenden Energie der Sonne auf und entwickeln durch die Bewegungen unserer Arme und Finger zugleich eine gute Beziehung zur physischen Welt. Beim Hochstrecken der Hände verbinden wir uns mit dem segensreichen Einfluss der sieben planetarischen Kräfte und verbinden sie über unsere Wirbelsäule mit dem Herzzentrum. Wir absorbieren dabei große Mengen Energie aus dem Universum, dehnen das Prana in unserem Inneren aus und lassen diese kraftvolle Energie in unserem Körper kreisen, insbesondere in den Bereichen unter der Haut, in welcher Millionen sensorischer Rezeptoren eingebettet sind. Tatsächlich befindet sich über 80 % unseres sympathischen Nervensystems wie ein riesiges elektrisches Netzwerk aus spezifischen Bahnen oder Meridianen direkt unter unserer Haut. Shakti Naam Yoga öffnet die energetischen Tore und Meridiane des Körpers, entspannt unsere Muskeln und Bänder und harmonisiert den Blutkreislauf. Mit dieser Methode stellen wir eine Verbindung zu den lebendigen Kräften der Natur her und können wie ein Schwamm die vitale Lebenskraft aus der Luft aufsaugen. Wir verbinden uns mit der Kraft der Sonne und der Erde, um die Energie in unserem Körper zu entwickeln, zu kanalisieren, zu erhalten, zu speichern und zu leiten, damit wir uns vollständig verjüngen und eine optimale Gesundheit erlangen können.

Diese kraftvolle Technik gleicht einer Schnellstraße zur göttlichen Welt. Sie aktiviert und entwickelt in uns jene Kraft, die jederzeit in jedem Bestandteil unserer Umgebung vorhanden ist, in der kleinsten Zelle unseres Wesens, in der Schönheit einer Blume, in der Luft, die wir atmen und im Wasser, das wir trinken. Es ist diese Kraft, aus der unser Energiekörper und unser physischer Körper besteht und die wir im Licht unseres Verstandes, der Wärme unseres Herzens, der Schönheit unserer Seele und in der Stärke unseres Geistes finden. Sie entspricht der Natur der wahrhaftigen Liebe, die das Universum zusammenhält. Diese unendliche und unbegrenzte göttliche Energie ist in uns allen vorhanden und wartet nur darauf, benutzt zu werden. Shakti Naam Yoga eignet sich zur Heilung von Krankheiten und zur Erhaltung einer optimalen Gesundheit. Shakti Naam hilft uns, die Kraft unserer Seele zu erkennen und mit ihr in Verbindung zu treten, damit die Gegenwart Gottes und das göttliche Licht, die in unserem Herzen wohnen, unser Leben erleuchten, und wir ein Leben führen können, das dem wahren mitfühlenden Kern unseres Wesens entspricht und dem Wohle der Menschheit dient. So können wir unsere Mitmenschen aus ganzem Herzen erheben und zu einer stetigen Quelle des Lichts werden.

***In Liebe, Frieden und Licht,
das Rootlight Team***