

Birgit Maria Siefert

Zahnschmerzen am ganzen Körper – und das vom Yoga!

Und: Wie Übungen, mit denen man keinen Pappenstein gewinnen kann, meine Rettung wurden

Immer kurz vor den Sommerferien konnte ich mich kaum noch bewegen. Ich hatte überall Zahnschmerzen – außer an den Zähnen!

Ich war froh, wenn die Sommerferien anfangen, dann hatte ich zum Glück sechs Wochen Yogapause.

Wandern in den Bergen? Vergiß es!

Aktivurlaub am Meer? Ich bin doch nicht verrückt!

Ich bewegte mich die ganze Zeit so wenig wie möglich, um mich von den Schmerzen zu erholen und wieder fit zu werden für die nächste Runde.

Mein Mantra war: „Immer schön hinsetzen“.

Keine motivierenden Aussichten.

Mein Wunsch, noch mit 100 Jahren (!!!) Yoga-Unterricht zu geben und mit meinen Yogaschülern gemeinsam alt zu werden, schmolz doch recht schnell dahin. Noch so viele Jahre Zahnschmerzen am ganzen Körper? Nein, danke!

Und noch etwas kam dazu: Seit Jahren machte etwa die Hälfte meiner Teilnehmer vieles anders, als ich es ansagte. „Komisch“, dachte ich oft, „spreche ich chinesisch? Oder sind meine Schüler etwa widerspenstig?“

Was ist hier eigentlich los?“

Doch ich wußte aus Erfahrung, daß immer dann eine Lösung auftaucht, wenn ich ernsthaft danach suche. Und das tat ich auch jetzt. Yoga war und ist meine Passion. Die gebe ich doch nicht so einfach auf!

Ich liebe ja Zufälle. Weil sie mir zufallen, wenn ich sie brauche.

Der eine Zufall heißt Astrid!

Sie ist eine langjährige Freundin von meinem Mann und mir, die „zufällig“ in unsere Gegend zog und „zufällig“ seit über 30 Jahren hauptberuflich nach den beiden Atemtypen Gesang unterrichtet.

„Zufällig“ suchte sie einen Raum, wo sie das tun konnte. Den gab es bei uns im Bewegungs- und Yogazentrum.

Natürlich habe ich auch gleich eine Gesangsstunde gebucht. Ich war ohne jeden blassen Schimmer und dafür umso neugieriger, was es mit den beiden Atemtypen auf sich hatte. Ich ahnte etwas ...

Ich fing an zu singen, mein Ton war ..., naja, reden wir nicht drüber. Dann sagte sie zu mir: „Verlagere mal dein Gewicht mehr auf die Vorderfüße, lasse die Knie locker und mache deinen Nacken lang.“

Auf einmal kam ein Ton raus. Er floß einfach leicht und voll aus mir heraus. Der Ton sang mich. Mein ganzer Körper war total durchlässig und frei. Es war eine richtige Erleuchtung: Der Vorhang ging auf und plötzlich war alles klar!

Ich war derart überwältigt, daß ich 20 Minuten weinen mußte. Meine Enkelin, die dabei war, fragte mich irritiert: „Oma, warum weinst du denn?“ Ich sagte: „Oh, aus Freude, Mia. Jetzt weiß ich, wie ich die Zahnschmerzen am ganzen Körper loswerden kann.“ Mia guckte ratlos.

Und so war es!

Das erste Jahr nahm ich bei Astrid wie wild Einzelstunden und lernte zu unterscheiden, wie der Ausatmer und wie der Einatmer atmet. Wie sich der Ausatmer bewegt und wie der Einatmer. Das ist so unterschiedlich!

Ich kam aus dem Staunen nicht mehr heraus. Yoga wurde auf einmal immer einfacher und natürlicher. Mir dämmerte mehr und mehr, warum mir bisher alles weh tat.

Dann machte ich die Ausbildung zum Terlusollogen bei Herrn Hagena in Mannheim über die „Polarität der beiden Atemtypen“. Da gab es seltsame Übungen, mit denen man wahrlich keinen Pappentiel gewinnen konnte. Und trotzdem finde ich diese sogenannten „Wilk-Übungen“, benannt nach dem Begründer, legendär.

Das sind spezielle Bewegungen und Haltungen für die Gelenke, um die richtigen Muskelketten zu aktivieren und die Gelenke gesund zu erhalten – natürlich für beide Atemtypen völlig gegensätzlich.

Dazu je eine sogenannte „Regenerations-Atmung“ für die Lunaren und für die Solaren, die einfach genial ist und nach meiner Erfahrung die yogischen Atemtechniken übertrifft.

Jetzt wußte ich auch, woher meine Schmerzen kamen: Ich habe regelmäßig einige Yoga Haltungen typenwidrig geübt und teilweise typenwidrig geatmet. Täglich! Kein Wunder, daß mein Körper streikte.

Mir wurde plötzlich klar, wie gegensätzlich sich der Einatmer und der Ausatmer bewegen und halten muß, wenn seine Muskeln und Gelenke auf Dauer gesund bleiben sollen. Vor allem wurde mir klar, **wie der Einatmer Yoga machen muß** und **wie der Ausatmer Yoga machen muß**. Und zwar mit allen Feinheiten und „Raffinessen“.

Mein neues Yogaleben hatte begonnen!

Ich merkte jetzt, wie mein ganzer Körper aufatmete, weil er sich endlich so bewegen durfte, wie es für ihn als aktiven Ausatmer paßte. Nur mein Kopf hatte es vorher nicht zugelassen.

Der lunare Einatmer liebt zum Beispiel dynamische Reihen, weil er sich entspannt und auflädt, während er sich *bewegt*. Für den solaren Ausatmer ist das ein Rätsel: Er entspannt sich und schöpft Kraft, wenn er in den Haltungen *verweilen* darf. Das wiederum kann ein lunarer Einatmer nicht nachvollziehen.

Nachdem ich meine ersten Einzelstunden bei Astrid genommen hatte, stellte ich mich vor meine Yogagruppen und verkündete: „Jetzt weiß ich, warum manches nicht klappt. Ich habe tatsächlich chinesisch geredet. Ich wußte gar nicht, daß ich das kann!“

Und dann erklärte ich alles.

Nein! Halt! Zuerst leistete ich tapfer Abbitte bei allen vom anderen Atemtyp. Später verrieten mir einige vom anderen Stern, äh ... Atemtyp, lachend: „Macht nichts. Wir haben es sowieso heimlich anders gemacht.“
ACH SO!?!

Es hat mich ehrlich gefreut, daß meine Teilnehmer ein so gutes Körpergefühl und so viel Selbstbewusstsein haben, daß sie sich selbst von mir als Yogalehrerin nicht beirren ließen. Wie schön. Da konnte ich noch einiges lernen!

Und seitdem machen wir nur noch das, was uns weiterhilft, was uns und unseren Körper strahlen läßt und was uns beglückt: Yoga nach dem eigenen Atemtyp.

Wir forschen immer weiter und staunen immer weiter. Wir entdecken ständig neue Feinheiten. Die ergeben sich von selbst durchs tägliche Tun. So werden wir immer mehr wir selbst.

Das ist für mich Yoga.

All die bescheuerten Konditionierungen, die uns belasten und uns von uns selber und unserem Herzen trennen, erst zu würdigen und dann loszulassen und so zu werden, wie uns der Schöpfer gedacht hat, DAS bedeutet für mich Yoga. Dann werden wir vielleicht doch noch die Krone der Schöpfung? Das wäre doch ein schönes Ziel! Meinen Sie nicht auch?

Ach, und dann kam noch der zweite „Zufall“.
Der heißt Sylvia!

Sie ist begeisterte Yogalehrerin — wie ich.

Sie kennt sich bestens in Ernährung aus — wie ich.
Sie hat die terlusollogische Ausbildung gemacht — wie ich.
Sie unterrichtet begeistert Yoga nur noch nach den beiden Atemtypen — wie ich.

Und das Beste daran ist: Sie ist vom anderen Atemtyp!!!
Das heißt, all das, was ich mir über den anderen Atemtyp zusammensuchen muß, macht sie lässig aus dem „ff“.

Und umgekehrt genauso: Alles, was sie sich mühsam erarbeiten müßte, schüttele ich ganz nebenbei aus dem Handgelenk.
Also, mehr Zufall gibt es kaum ...

Und auch zu Sylvia gibt es eine wunderbare Geschichte:

Während der terlusollogischen Ausbildung wurde ihr klar, daß sie die Yogateilnehmer vom anderen Atemtyp „versaut“ hatte — wie sie selber sagte. Denn jeder Yogalehrer unterrichtet automatisch vieles intuitiv nach seinem eigenen Atemtyp.

Die lunare Sylvia sagte frustriert: „Ich unterrichte nur noch solange Yoga, bis sich die solaren Ausatmer wieder zurechtgerückt haben und typenrichtig Yoga machen. Das bin ich ihnen schuldig! Dann höre ich auf. Das ist mir alles zu kompliziert.“

Ja, so war der Plan.
Zum Glück kam es anders.

Als es endlich soweit war, wollte natürlich keiner aufhören mit Yoga — auf gar keinen Fall. Alle waren begeistert vom Yoga nach dem eigenen Atemtyp, auch ihre solaren Ausatmer!

Auch zu meinem Glück macht sie nun weiter, und wir beide treffen uns seit Anfang 2019 einmal im Monat für 8-10 Stunden und „yogeln“, was das Zeug hält.

Dabei „klamüsern“ wir jede Yogahaltung, jede dynamische Reihe für solare Ausatmer und lunare Einatmer aus bis ins kleinste Detail. Wir finden immer neue Feinheiten und Unterschiede, das hört einfach nicht auf! Wir kommen aus dem Staunen gar nicht mehr raus!

Uns hat sich eine neue Yoga-Dimension eröffnet, und wir tauchen staunend darin ein.

Dabei merken wir gar nicht, wie die Zeit vergeht, so vertieft sind wir im Tun!

Erst, wenn uns ganz mulmig wird, weil wir solange nichts mehr gegessen haben und uns der Magen knurrt, merken wir, wie die Zeit vergangen ist.
Oder wenn mein Mann reinkommt, um zu gucken, ob wir noch leben.

Dann gehen wir schleunigst zum Italiener, während wir natürlich die ganze Zeit weiter fachsimpeln. Dadurch dauert das Essen ziemlich lange! Macht aber nichts.

Es ist so inspirierend, mich mit der Atemtyp-Expertin vom anderen Atemtyp auszutauschen.

Und all unsere Erkenntnisse geben wir begeistert an unsere „Yogels“ weiter — natürlich immer häppchenweise, damit sie alles gut verdauen können.

Wir machen uns gemeinsam auf den Weg,

- um immer fitter und beweglicher zu werden mit Übungen, die uns einfach nur gut tun
- um das Immunsystem zu stärken,
- um den Herausforderungen des Alltags entspannt die Stirn bieten zu können
- und vergnügter durchs Leben zu gehen mit einem jugendlichen Strahlen.

Und das geht am einfachsten mit Yoga nach dem eigenen Atemtyp.

Vielleicht wäre das auch was für Sie?

Probieren Sie es einfach mal aus!

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Birgit Maria Siefert

P.S.:

Das mit den 100 Jahren, das schaffe ich durch Yoga nach meinem eigenen Atemtyp — wenn es das Leben für mich vorgesehen hat.

Meine Yogaschüler freuen sich.

Und ich auch.

Dankeschön, Astrid!

Dankeschön, Herr Hagen!

Dankeschön, Sylvia!