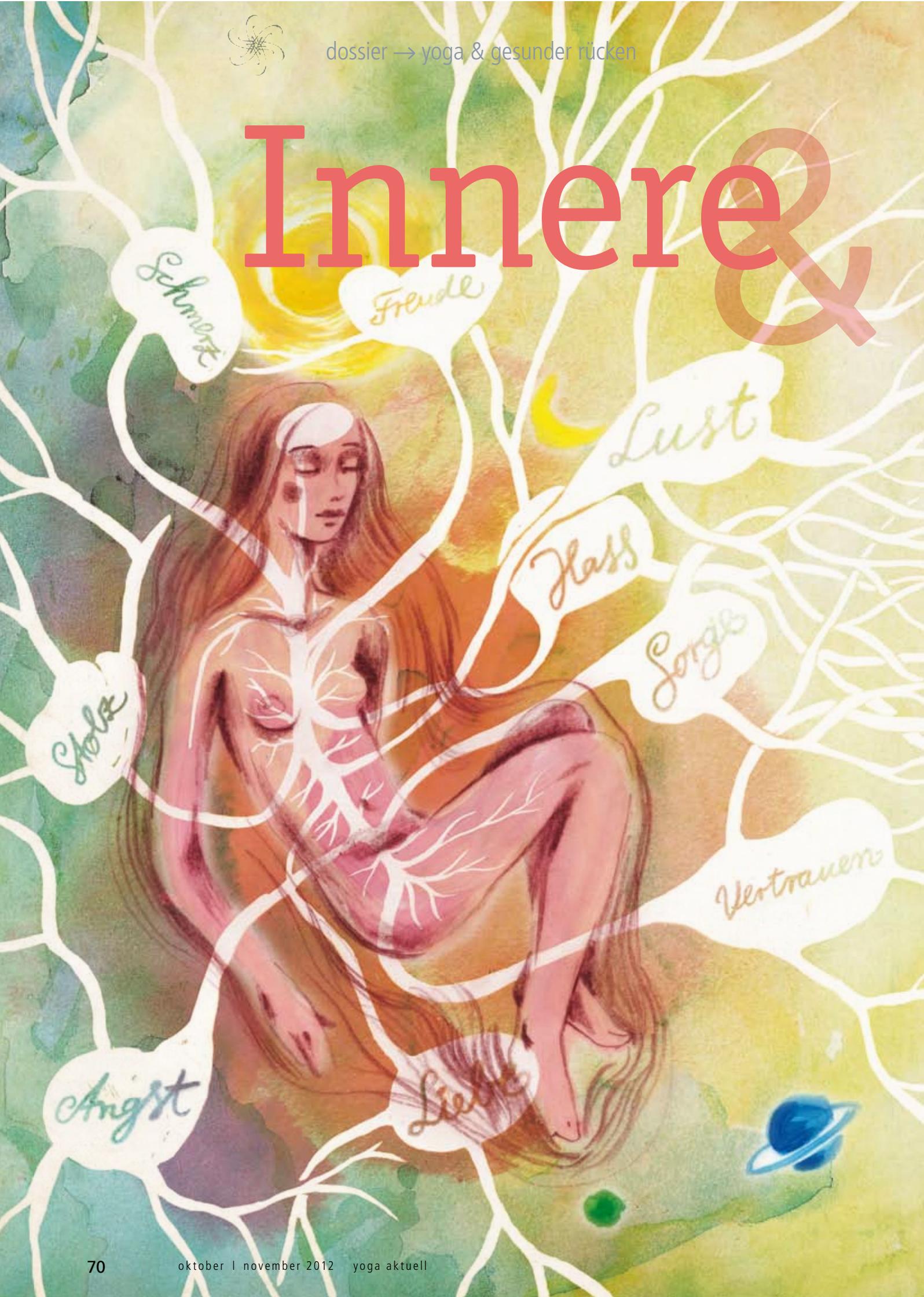




# Innerer &



# äußere Aufrichtung

Die Wirbelsäule und ihre **im wahrsten Sinne des Wortes zentrale Bedeutung** aus ganzheitlich-spiritueller Sicht



TEXT ■ DORIS IDING  
ILLUSTRATION ■ SIMONA KOCH

ine gute Gesundheit findet in der Fülle des Augenblicks statt und ist laut Carolin und Alexander Toskar im Grunde eine Lebensweise. Das Ehepaar Toskar schreibt mit seiner Arbeit, die als „Geistige Aufrichtung“ bekannt ist, seit vielen Jahren eine phänomenale Erfolgsgeschichte in Europa, in den USA

und in Thailand. Unter Geistiger Aufrichtung versteht man, dass durch einen Impuls in Sekundenschnelle eine Begradigung der Wirbelsäule bewirkt wird, die nachfolgend Regenerations- und Selbstheilungsprozesse auf allen Ebenen anregen kann. Bei der Geistigen Aufrichtung geschieht eine sofort sichtbare Beckenschiefstandkorrektur. Die Aufrichtung erfolgt berührungsgelöst (d.h. der vom Behandelnden ausgesandte Impuls ist, wie der Name schon sagt, geistiger Natur) und hat eine ganzheitliche Heilwirkung zum Ziel, die mentale und emotionale Themen ebenso betrifft wie das körperliche Befinden.

## Den Fokus neu ausrichten

Für das Ehepaar Toskar ist es genauso wie für viele andere bekannte Heiler und Autoren wichtig, sich geistig auf die Gesundheit auszurichten, statt den Fokus auf eine Krankheit zu richten. Da der Geist in der Lage ist, Disharmonien und Krankheiten hervorzurufen, ist er auch fähig, den Körper gesund zu machen und gesund zu erhalten. Genau an diesem Punkt setzt die spirituelle Medizin an, die Medizin der Gesundheit. Alexander Toskar beschreibt sie als einen Weg, der auf eine feine Harmonisierung und Erweiterung des Bewusstseins auf verschiedenen Ebenen abzielt: „Es bedeutet, geistig heil zu sein, sein Leben aktiv zu gestalten und kein passiver Zuschauer des eigenen Lebens zu sein.“ Für ihn bedeutet dies auch, sich dafür zu interessieren, welche Gesetze die Erhaltung der Gesundheit sichern und welche Umstände sie begünstigen. Ihm zufolge – aber auch laut zahlreichen Meistern aus den yogischen Traditionen – entsteht Gesundheit immer dort, wo man das Lichtvolle verstärkt

und die eigenen Lebensumstände von dieser Liebe und Kraft durchstrahlt werden. Deshalb ist es für all diese Traditionen und für die spirituelle Medizin wichtig, sich auf das zu konzentrieren, was gesund macht und heilt, statt sich mit Menschen oder Dingen zu umgeben, die krank machen. Denn nur dann kann alles Dunkle von allein wieder zurücktreten. Gesundheit kann auch dort entstehen, wo Krankheiten oder Störungen nicht als Feinde betrachtet werden, die man bekämpfen sollte, sondern als Hinweise erkannt und beachtet werden.

## Die Wirbelsäule – die universelle Kraftader des Lebens

Für Alexander Toskar ist die Wirbelsäule von ganz zentraler Bedeutung: „Die Wirbelsäule hat eine zentrale und vielfältige Bedeutung für unsere Gesundheit. Anatomisch betrachtet, stützt sie das ganze Skelett des Menschen, verbindet das Gehirn mit dem Körper, gibt uns maximale Stabilität. Gleichzeitig aber ist sie so beweglich, dass sie uns Bewegungs- und damit Bewusstseinsspielräume in alle Dimensionen erlaubt. Der Wirbelkanal ist der ideale Schutzmantel für das Rückenmark und somit lebenswichtig für das Nervensystem. Darüber hinaus ist die Wirbelsäule das übergeordnete Steuerungsorgan für alle Funktionen der Organe, für das Gewebe, für jede Zelle des Körpers und auch für unsere Gefühle. Aus spiritueller Sicht ist die Wirbelsäule Träger der Lebensenergie, des Lebensplans und der Chakras.“ Carolin und Alexander Toskar gehen davon aus, dass auch für die Wirbelsäule das geistige Gesetz „Alles ist Schwingung“ gilt. „Die natürliche Form der Wirbelsäule ist, seitlich betrachtet, eine Wellenbewegung und entspricht somit den universellen Bewegungen der Klang- und Lichtwellen. So ist die Wirbelsäule nicht nur Trägerin, sondern auch gleichzeitig Ausdruck der kosmischen Schwingungskraft. Wellen weisen immer abwechselnd einen nach innen gewölbten negativen Teil und einen nach außen gewölbten positiven Anteil auf. Diese beiden Pole bedeuten in der spirituellen Lehre, dass Fülle und Leere nicht für sich alleine existieren. Sie sind miteinander verbunden und ergänzen sich. Fülle und Leere entsprechen auch





den beiden Prinzipien männlich und weiblich, die im Universum schöpferisch wirken. Im Menschen werden diese kosmischen Urprinzipien durch die Wirbelsäulenform verkörpert und weisen auf ihre spirituelle Einzigartigkeit hin.“ Deswegen ist es für die Toskars, aber auch für den Ayurveda oder viele Schulen im Yoga gut möglich, über eine gesunde Wirbelsäule in Einklang mit der kosmischen Ordnung zu kommen. Die bekannte amerikanische Autorin und Verlegerin Louise Hay, deren Bücher wie „Heile deinen Körper“ oder „Gesundheit für Körper und Seele von A–Z“ sich auch im deutschsprachigen Raum großer Beliebtheit erfreuen, sieht in der gesunden Wirbelsäule eine bewegliche Stütze für das Leben.

Für Alexander Toskar hat die Wellenform neben dem geistigen Aspekt auch eine wichtige physische Wirkung, denn die Wirbelsäule verhält sich aufgrund dieser natürlichen Doppelwölbung wie eine Feder. Bei Belastungen, wie beim Laufen oder Springen, gibt sie beweglich nach und kehrt dann in ihre ursprüngliche Form zurück. Diese schwingende Elastizität schützt sie vor schädigenden Stauchungen, vermindert die Abnutzung der Gelenke und bewahrt das Gehirn vor Erschütterungen. Durch eine abgeflachte Wirbelsäule, welche vor allem bei vielen Frauen im Brustwirbelbereich zu erkennen ist, aber auch durch zu viele geistige „Päckchen“, also Belastungen oder Stress, geht die Schwingung der Wirbelsäule und damit die beschwingte Lebenshaltung verloren. Dies umzukehren und über eine bewegliche, gesunde Wirbelsäule wieder in den ursprünglichen Einklang zurückzufinden, ist das Ziel vieler spiritueller Lehren. Toskar sieht die Wirbelsäule und das Rückenmark auch als Mittler zwischen unserem Gehirn und dem Körper: „Sie sind Träger und Empfänger der kosmischen Schwingungskraft, deren Eintrittspforte die Medulla oblongata ist. In symbolhafter Sprache, die natürlich nur eine Veranschaulichung ist, wird die Medulla oblongata auch als der Mund Gottes bezeichnet, durch den das Wort Gottes, die Lebenskraft, in den Menschen eintritt. Diese Lebenskraft ist in einem ständigen Fluss und in Bewegung. Stagniert sie aber zeitweise oder gibt es auch nur geringe Einschränkungen ihrer Aktivität, die zugleich auch Evolution und Entwicklung darstellt, führt dies zu geistiger Disharmonie und einer Funktionsstörung des ganzen Organismus.“ Nur die frei einströmende und fließende Lebenskraft erhält die Gesundheit oder bewirkt die Heilung. Alle äußeren „heilsamen“ Anregungen sind daher nur erfolgreich, wenn sie die Lebenskraft aktivieren.

### Die Wirbelsäule und ihre Entsprechungen

„Da alles aus dem demselben Ursprung entstanden ist“, so das Ehepaar Toskar, „spiegelt sich auch alles auf verschiedenen Ebenen und in verschiedenen Regionen wider. Wie oben, so unten. Wie im Großen, so im Kleinen. Wie innen, so außen. Dieses Gesetz der

Entsprechung findet sich natürlich im menschlichen Organismus wieder. So entspricht zum Beispiel das große Becken dem kleinen Unterkiefer, und die inneren Organe haben als winzige Reflexpunkte ihre Entsprechung beispielsweise auf den Fußsohlen, an den Ohren, auf der Zunge und im Darm. Somit ist es auch nicht erstaunlich, dass sich die Wirbelsäule mehrfach in unserem Körper widerspiegelt. Sie verläuft nicht nur in unserem Rücken, sondern als energetische Entsprechung entlang des äußeren Ohrs, an den Daumen- und Fußkanten sowie am Hinterkopf des Menschen.“ Dieses Wissen, auf dem auch die Traditionelle Chinesische Medizin basiert, macht es dem Menschen möglich, auf sehr einfache, aber äußerst wirksame Weise sowohl die physische als auch die spirituelle Wirbelsäule selbst zu behandeln und dadurch gesund zu erhalten. Für den TCM-Lehrer Frank Seefelders spiegeln sich zum Beispiel Existenzängste und seelische Belastungen in diesem Bereich wider: „Wenn Sie von Sorgen geplagt werden, die Ihre Lebensgrundlage betreffen, schmerzt dann nicht auch Ihr Kreuz häufiger oder stärker als sonst?

Oder verspüren Sie vielleicht nur eine erhöhte Anspannung in diesem Bereich des Rückens?“ Aber auch die Schnittstelle zwischen Kreuzbein und Lendenwirbelsäule weist auf unsere seelische Verfassung hin: „Wenn wir in stressigen Zeiten die Kontrolle über die Situation verlieren, entsteht Druck, unter dem auch schon einmal eine Bandscheibe ‚herausspringen‘ kann,“ so Seefeld, „weil der Körper bereit ist, die Kontrolle zu verlieren. Zur anatomischen Belastung der Wirbel und der psychischen Belastung durch Stress kommt noch eine meist unterbewusste ‚Krankheitsbereitschaft‘ hinzu. Eine Krankheit schafft Distanz zu anderen Menschen, die wir in Stresssituationen vielleicht gar nicht mehr anders aufrechterhalten können. Andere Menschen erwarten weniger Leistung von uns, wenn wir nicht im Vollbesitz unserer Kräfte sind.“ Auch die Yoga-

therapie weiß um die geistige Bedeutung des Körpers. Eine optimale Aufrichtung der Wirbelsäule bedeutet für den bekannten Schweizer Yogatherapeuten Remo Rittiner zum Beispiel Kraft und Ausrichtung auf der psychischen Ebene. Fehlt diese Aufrichtung jedoch, dann ist dies für Rittiner ein Zeichen für Rückzug.

Alexander Toskar geht noch einen Schritt weiter und sagt, dass man nicht nur momentane psychisch-physische Zusammenhänge an Kreuzschmerzen oder Problemen mit der Wirbelsäule erkennen kann. Für ihn ist „eine weitere geistige Entsprechung, dass die Wirbelsäule auch vorgeburtliche Zeit speichert.“

»Alexander Toskar geht noch einen Schritt weiter und sagt, dass man nicht nur momentane psychisch-physische Zusammenhänge an Kreuzschmerzen oder Problemen mit der Wirbelsäule erkennen kann. Für ihn ist „eine weitere geistige Entsprechung, dass die Wirbelsäule auch vorgeburtliche Zeit speichert.“«



schaft, planetarische Konstellationen, die Emotionen und Glaubensmuster der Eltern, der Familie und ihres sozialen Umfelds auch prägend für den Gesundheitszustand des Rückens. „Diese schon vor unserer Geburt erfahrenen Einflüsse manifestieren sich als energetische Blockade in unserer Wirbelsäule, die wie ein Computer alle Eindrücke aufzeichnet – und stören den freien Fluss der Lebenskraft“, erklärt der Heiler in seinem Buch „Gesundheit als Weg zum Selbst“. „Der Körper reagiert mit einer unnatürlichen Krümmung der Wirbelsäule, sie verschiebt und verdreht sich, so dass auch Blockaden in den angeschlossenen körperlichen und emotionalen Steuerzentren entstehen“, so Toskar. „Die Seele wird belastet, der Lebensstrom stagniert noch mehr, und der Mensch gerät physisch, emotional oder geistig aus dem Gleichgewicht. Dies heißt, dass der Körper aufgrund seiner Prägung heute in der Vergangenheit lebt. Doch auch jetzt ist man, wenn man nicht achtsam ist, wie ein offenes Buch, in das jeder Mensch und die Lebensumstände hineinschreiben können.“

### Befreite Wirbelsäule – befreiter Lebensstrom

Die Muskeln und Bänder, die ihren Ansatz an der Wirbelsäule haben, wirken sich natürlich auch auf die Bewegungsfreiheit aus. Veränderungen und Probleme an diesen Stellen können sich physisch weitreichend nachteilig auswirken: Zum Beispiel fühlt sich der Brustkorb an, als wäre er eingeschnürt, das Becken wird häufig unbeweglich, und die Wirbelsäule ist nicht mehr flexibel. Der ganze Körper fühlt sich verspannt an, Schultern, Nacken und Rücken schmerzen. Um den unnatürlich hohen Muskeltonus aufrechtzuerhalten, wird vom Körper wie auch vom Geist sehr viel Lebenskraft verbraucht. Dadurch strömt nicht genügend neue Energie in die Wirbelsäule nach, so dass der Mensch in ein Energiedefizit gerät. Erst dann, wenn sich die Wirbelsäule und die sie umgebenden Muskeln und Bänder wieder lockern und dehnen, erhält der Mensch auf allen Ebenen wieder spürbaren Energiezufluss. Insofern beleben und aktivieren einige Übungen, wie z.B. die Berg-Haltung (Tadasana)

»Die natürliche Form der Wirbelsäule ist, seitlich betrachtet, eine Wellenbewegung und entspricht somit den universellen Bewegungen der Klang- und Lichtwellen.«

oder der Baum (Vrkshasana), den Körper und Geist und verstärken den Fluss der Lebenskraft. Yoga bietet hierzu genügend Asanas an. Ein ganzheitlicher Ansatz wie der des Yoga unterscheidet sich deutlich von rein sportlichen Aktivitäten, denn nur gut entwickelte Muskeln zu haben, ist nicht identisch mit Gesundheit. Viel wichtiger ist, dass alle Körperfunktionen harmonisch und bewusst zusammenspielen und der freie Energiefluss gewährt wird. Die natürlichen Bewegungen der Wirbelsäule sind die Beugungen nach vorn (Flexion), die Streckung nach hinten (Extension), die seitliche Drehung (Rotation) und die seitliche Neigung. Sie befreien die Wirbelsäule, versorgen jeden Teil des Körpers mit neuer Energie, insbesondere die Bereiche, die unterversorgt waren, kräftigen die Organe, die Knochen und jede Zelle des Körpers. Sie erfassen den Körper auf den unterschiedlichsten Ebenen, wodurch das innere Bewusstsein auf ganz neue Weise den ganzen Körper berührt. Durch die Übungen lernt der Geist, ruhig zu sein und mögliche Schmerzen oder Verspannungen zu ertragen und zu mildern, anstatt sie zu bekämpfen. So kommt die Energie, die sonst im Kampf gegen Stress verwendet wird, ganz dem Heilungsvorgang zugute. ■

### Infos

#### Literatur:



**Carolin und Alexander Toskar:** Gesundheit als Weg zum Selbst. Ein Handbuch zur Heilung und Gesundwerdung im Alltag, Aquamarin Verlag

**Remo Rittiner:** Das große Yoga-Therapiebuch, Via Nova Verlag

**Frank Seefelder:** Chinesische Rückenschule, Schirner Verlag

 CURARE YOGAWEAR & Pilates WEAR

[www.curare-yogawear.de](http://www.curare-yogawear.de)

**JETZT  
ONLINE  
BESTELLEN!**

Unsere hochwertigen Kollektionen werden speziell für die besonderen Anforderungen von Yoga sowie Pilates entwickelt.

