



Astrologie und Yoga

# „YOU JUST CAN'T LIVE IN THAT NEGATIVE WAY MAKE WAY FOR THE POSITIVE DAY“

BOB MARLEY

Astrologie ist wie Yoga eine uralte Wissenschaft. Sie kommt aus Mesopotamien, dem heutigen Irak, und wurde in allen alten Hochkulturen gepflegt. Bei den Ägyptern war Astrologie Staatsreligion. Schon die Griechen beschäftigten sich mit der Deutung von Horoskopen und die Römer prägten Münzen mit dem Sternzeichen des jeweiligen Herrschers. Wer also sein Horoskop kennt, der weiß konstruktiv mit seinen Anlagen umzugehen und seine Potentiale fruchtbar zu machen. Menschen sind – astrologisch gesehen – „geprägte Form, die lebend sich entwickelt“ (Goethe). Wer so an sich arbeitet, wird auch mit Widerständen besser umgehen. Er kann sich in ungünstigen Situationen zurückhalten und damit Schwierigkeiten vermeiden. „Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde (...) Man mühe sich ab, wie man

will, so hat man keinen Gewinn davon“, sagt der Prediger Salomo in der Bibel. Mit anderen Worten. Wenn wir den falschen Zeitpunkt wählen oder falsch vorgehen, nützen all unsere Bemühungen nichts. Deshalb ist es besonders sinnvoll, Astrologie und Yoga miteinander zu verbinden. Wenn man sich sein Horoskop betrachtet wird einem klar, warum man sich mit bestimmten Übungen schwer tut, während einem andere von Natur aus leicht

fallen. So kann man seine Übungen so ausrichten, dass sie Schwächen ausgleichen und Potentiale entwickeln. Hat jemand zum Beispiel eine starke Planetenbesetzung im Widder oder im Skorpion, so ist er in der Regel selbstbewusst und dominant. Übungen, die Hingabe und eine gewisse Demut erfordern, wie zum Beispiel „Die Stellung des Kindes“ können für genau diese Person Herausforderung und Bereicherung zugleich sein. Wer zum Beispiel überaus diszipliniert und verantwortungsvoll ist wie ein Steinbock- oder Jungfrau-geprägter Mensch, dem tun Meditationen gut, die ihm helfen, innerlich loszulassen und dadurch lockerer zu werden. Denn das Leben ist ein Spiel und wir sind die Schauspieler auf der Bühne des Lebens. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das so genannte sechste Haus im individuellen Horoskop. Dieser Abschnitt im Horoskop beschäftigt sich mit





**Sonja Schön's** Expertise und Passion gibt sie ebenfalls in Astrologie und Wellness Seminaren, in Hotels und Kreuzfahrten, sowie auf Astrologie-, Kunst- und Genussreisen weiter.

der Gesundheit und zeigt individuelle Schwachstellen auf. Wer das 6. Haus im Tierkreiszeichen des Widders hat, muss sich um seinen Kopf kümmern. Oft haben diese Menschen Kopfschmerzen oder Tinnitus. Dem Stier werden der Nacken und der Hals zugeordnet. „Zwillinge“ reagieren mit Bronchien, Lungen, Schultern und Arme. Der Krebs hat mit der Brust und dem Magen zu tun. Der „Löwe“ steht für das Herz und den Blutkreislauf, die „Jungfrau“ für den Verdauungstrakt und die „Waage“ für die Nieren und den Wasserhaushalt des Körpers. Dem Skorpion unterliegen die Genitalien und der Darm. Der Schütze herrscht über Hüften, Oberschenkel und Gesäß, der Steinbock über die Knie und die Knochen, Wassermann über Waden, Venen und Nerven. Für die Füße sind die „Fische“ zuständig. Ziel der Yogapraxis ist es deshalb, anhand des individuellen Horoskops die Übungen auszusuchen, die diese Bereiche stärken, flexibilisieren und entspannen. Dazu gehören auch die richtigen ayurvedischen Maßnahmen wie zum Beispiel Massagen, Stirngüsse, Körperpflege und Ernährung. „Gesundheit ist nicht alles“, so Arthur Schopenhauer, „aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

#### Astrologie, Yoga und die vier Elemente

Alles Sein basiert auf den vier Grundelementen Feuer, Wasser, Luft und Erde. Vordenker dieser Lehre waren Thales von Milet, Heraklit, Empedokles, Platon und Aristoteles. Aber auch in den heiligen Schriften Indiens, im Srimad-Bhaga-

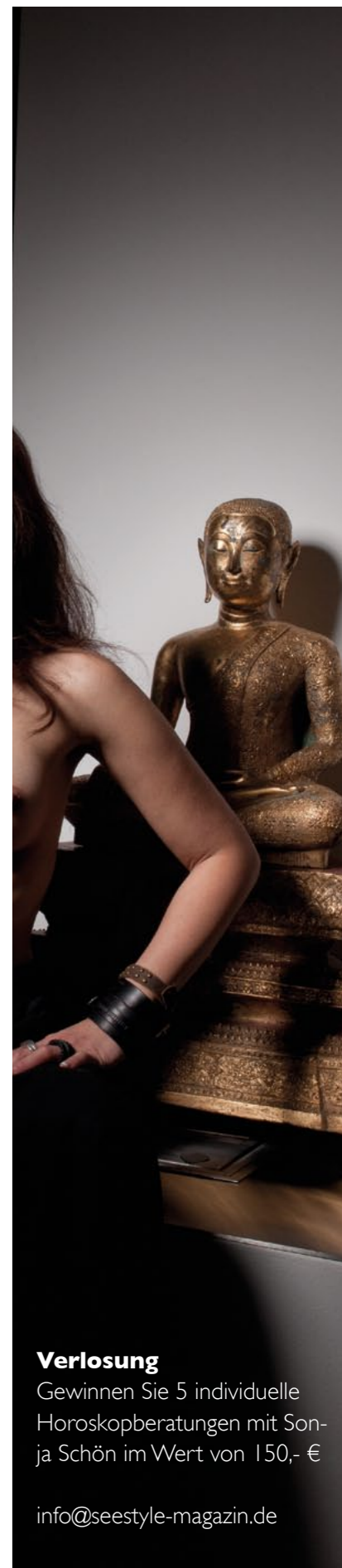
vatam heißt es, dass alles aus dem göttlichen Urzustand kommt und einst wieder in ihn zurückkehren wird. Deshalb finden wir in jedem Lebewesen und in jedem Teil der Natur die vier Elemente, die alles durchdringen und gestalten. Die Vielfalt der Formen kommt nur durch ihre unterschiedliche Zusammensetzung zustande, aber letztlich ist alles eins. Und so ist es auch zu verstehen, wenn die Elemente zu jeder Erscheinungsweise der Natur in Beziehung gesetzt werden: zu den vier Jahreszeiten, den vier Tageszeiten und zu den vier Himmelsrichtungen.

*In der Astrologie sind die vier Elemente in unserem individuellen Horoskop vertreten und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln.*

So gelten Widder, Löwe und Schütze als Feuerzeichen, Krebs, Skorpione und Fische als Wasserzeichen, Stier, Jungfrau und Steinbock als Erdzeichen und Wassermann, Zwillinge und Waage als Luftzeichen. Wie stark ein Mensch die Eigenschaften eines Elements in sich trägt, hängt nach astrologischer Auffassung aber nicht davon ab, in welchem Zeichen er geboren wurde, sondern davon, wie viele Planeten insgesamt im Horoskop im Zeichen des jeweiligen Elementes stehen. Das bedeutet, dass jemand, der in einem Wasserzeichen wie Krebs, Fische oder Skorpion geboren wurde, durchaus ein „erdbe-tonter Typ“ sein kann und umgekehrt. So kann ein Erdzeichen wie zum Beispiel Stier, Jungfrau oder Steinbock auch „nah am Wasser gebaut sein“, Eigenschaften eines „Luftikus“ besitzen oder „Feuer

unter dem Hintern haben“. Feuerbetonte Menschen sprühen nämlich vor Temperament und lassen sich kaum bremsen, wenn sie entflammen. Sie sind sehr leidenschaftlich und haben einen ausgeprägten Drang nach oben. Erdtypen sind realistisch und praktisch, sie streben nach Dauer, Stabilität und materielle Sicherheit. Geduld und eine ordentliche Portion Lebensweisheit sind ihre Stärken. Lufttypen sind geistig rege, haben viele Ideen und Visionen. Sie tauschen sich gerne mit anderen aus. Freiheit, Mobilität, Geselligkeit und Unabhängigkeit sind ihnen wichtig. Wasserbetonte Menschen sind eher passiv und werden vom Unbewussten geleitet. Sinne und Gefühle stehen im Mittelpunkt und machen sie zu sensiblen Männern und Frauen mit einem Hang zum Mystischen. Geübt wird beim Yoga daher immer das Element, das im Geburtshoroskop am wenigsten vertreten ist, um es besser zu entwickeln. Wer zu wenig Feuer hat, sollte sich deshalb mit dynamischen Übungen und hitzeerzeugenden Asanas wie zum Beispiel Rückbeugen und Feueratmung beschäftigen. Bei wenig Wasser sind sanftes Üben und Asanas, die die Emotionen zum Fließen bringen, wie zum Beispiel der Fisch angesagt. Wer Luft aktiveren möchte, sollte viel Pranayama machen. Bei einem Mangel an Erde ist das Üben unter freiem Himmel und in der Natur sehr wichtig. Es hilft, sich zu orientieren und zu regenerieren, und gibt Kraft und Schutz. So kann man das fehlende Element optimal aktivieren und in sein Übungsprogramm sinnvoll integrieren.

- Catharina Niggemeier
- Sonja Schön



#### Verlosung

Gewinnen Sie 5 individuelle Horoskopberatungen mit Sonja Schön im Wert von 150,- €

info@seestyle-magazin.de