

## ...Felicja Faustyna

Am 3. Februar ist Welt-Yoga-Tag 2008, dann wird in vielen Yoga-Schulen auf der Welt Yoga praktiziert und so ein Kreis durch alle Zeitzonen und alle Kulturen geschlossen. Auch hier in der Region, an der Klinik Königshof in Krefeld, ist die Teilnahme am Welt-Yoga-Tag möglich. Hier wird an diesem Tag „Yoga für starke Nerven“ mit Felicja Faustyna angeboten.

Wir sprachen mit der Yoga-Lehrerin über die altindische Heil- und Lebensphilosophie.

### Frau Faustyna, was ist eigentlich Yoga?

**Felicja Faustyna:** Yoga bedeutet „verbinden“ und ist eine körperliche und geistige Technik und Disziplin für physisches, mentales und geistiges Wachstum. Wichtig dabei ist wahrzunehmen, dass Yoga ein vollständiges System ist und viel mehr als nur Körperübungen.

### Was bedeutet das genau?

**Felicja Faustyna:** Yoga ist ein bestimmter Lebensstil. Durch Yoga erfahren wir Harmonisierung von Körper, Geist und Gefühlen. Das wiederum erhöht die Vitalität, Gelenkigkeit sowie geistige Klarheit und geistige Struktur. Yoga stärkt außerdem das Immun- und Nervensystem. Verbunden mit

entsprechender Ernährung unterstützt Yoga die Gesunderhaltung aller Körpersysteme. Yoga hält jung.

### Kann jeder, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness, Yoga erlernen und praktizieren?

**Felicja Faustyna:** Ja sicher, und zwar jeder nach seinen individuellen Möglichkeiten.

### Das bedeutet?

**Felicja Faustyna:** Wichtig für jeden, der Yoga erlernen möchte, ist zunächst, sich selbst wahrzunehmen und die eigenen Bedürfnisse, aber auch Grenzen, zu erkennen. Bei körperlichen Beeinträchtigungen beispielsweise muss man Geduld mitbringen.

Außerdem gibt es viele verschiedene Yoga-Arten, die für unterschiedliche Bedürfnisse geeignet sind. Und es entwickeln sich immer wieder neue. Hormon-Yoga zum Beispiel, das eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon-Therapie ist und durch seine speziellen Übungen positiven Einfluss auf das Hormonsystem nimmt.

### Gibt es bestimmte Bestandteile, die zum Yoga gehören?

**Felicja Faustyna:** Ich selbst unterrichte Kundalini Yoga, das in



**Felicja Faustyna lehrt seit Januar 1998 Yoga.** Foto: be

Indien als „Mutter des Yoga“ bezeichnet wird, da hier verschiedene Arten des Yoga zusammenfließen. Kundalini Yoga beinhaltet außer einer Entspannung verschiedene Übungsreihen und Meditationen, die den Menschen in seinen verschiedenen Anliegen gezielt stärken und unterstützen.

### Wann sind Veränderungen durch Yoga eigentlich spürbar?

**Felicja Faustyna:** Kursteilnehmer berichten mir, dass sie sich direkt nach dem Unterricht besser fühlen. Diese Wirkung hält dann ein bis zwei Tage an. Es ist vorteilhaft, Yoga regelmäßig, auch zuhause zu praktizieren. Etwa nach einem halben Jahr kann man dann mit dauerhaften Änderungen rechnen.

### Vielen Dank für das Gespräch.

## ➔ MITMACHEN & GEWINNEN

### 4 Yoga-Gutscheine zu gewinnen

Für alle, die Yoga einmal ausprobieren möchten verlosen die Willicher Nachrichten zusammen mit Yoga-Lehrerin Felicja Faustyna vier Yoga-Gutscheine à 20 Euro.

Zum Mitmachen bitte folgende Fragen richtig beantworten:

1. Welche Bedeutung hat das Wort Yoga?

2. Welche Yoga-Technik wird „Mutter des Yoga“ genannt?

3. Was ist Hormon-Yoga?

Die Lösungen der Fragen schreiben Sie auf eine Postkarte und schicken diese an die

Willicher Nachrichten, Bahnstraße 22, 47877 Willich.

Einsendeschluss ist der 23. Januar. Bei mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Die Gewinner werden benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.