



---

KÖRPERTEIL – METAPHER – LEIBESINSEL

## Eine Orientierungshilfe durch den Irrgarten des Herzens – Teil II

Im Teil I dieses Artikels wurde das metaphorische oder nicht-physische Herz näher beleuchtet. Der Entwurf des Leibes und die damit verbundenen Begriffe erweisen sich bei dieser Betrachtung als ein Schlüssel, nicht nur zur Erklärung des nicht-physischen Herzens, sondern auch zum besseren Verständnis anderer nicht-physischer, oft feinstofflich genannter Phänomene, wie beispielsweise der Chakren, die im Yoga eine so große Rolle spielen.

Text: Annette Blühdorn



Deshalb lohnt es sich, auf die Philosophie des Leibes etwas näher einzugehen. Das scheint zunächst von der Frage nach dem nicht-physischen Herzen weg zu führen, es eröffnet aber interessante Zugänge zu diesem Thema.

### Der Leib zwischen Körper und Seele

Wir verwenden das Wort Leib meist unreflektiert, das heißt nicht in definierter Abgrenzung von dem Wort Körper. Was genau mit Leib gemeint ist, ob es Unterschiede zwischen Körper und Leib gibt und worin diese bestehen könnten, bleibt für die meisten SprachbenutzerInnen dabei vermutlich unklar. In einem Beitrag der Frauenzeitschrift »Brigitte« wird Iyengar-Yoga empfohlen unter der Überschrift »Iyengar-Yoga: Gesund an Leib und Seele«<sup>1</sup> und ein Artikel der Stiftung Warentest erklärt: »Yoga: Nachweislich gut für Leib und Seele«<sup>2</sup>. Die hier – wie auch oft in Redewendungen – vorgenommene Gegenüberstellung der Begriffe Leib und Seele ist aus Sicht der modernen Leibphilosophie jedoch wenig sinnvoll. Denn der Leib ist nicht das Gegenstück zur Seele, er ist vielmehr zwischen Körper und Seele zu denken als der Treffpunkt dieser beiden Sphären und als Versuch ihrer Versöhnung.

Der Ausgangspunkt für die Polarität zwischen Körper und Seele liegt – zumindest im abendländischen Denken – in der griechischen Antike<sup>3, 4</sup>, er wird meist auf Platon zurückgeführt, der die Seele aufzählte und drei hierarchisch geordnete Seelenbestandteile über den Körper stellte, das Begehrende, das Mutartig-Tatkräftige und die Vernunft beziehungsweise das Denken, wobei die Denkseele die beiden anderen Aspekte lenken soll. Der Körper wird durch die dreifach aufgespannte, unsterbliche Seele belebt, sie selbst steht dabei in Gefahr, durch den Körper befleckt und unrein zu werden, was zur Folge hätte, dass sie ihre Unsterblichkeit einbüßt und nach dem Tod des Menschen nicht in die Weltseele eingehen kann. Alle Ausdrucksformen des Körpers, alles Sinnliche, alle Emotionen werden bei dieser Betrachtungsweise abgewertet oder verdrängt. Aristoteles setzte sich zwar für eine Erneuerung dieses Verständnisses ein, indem er eine ganzheitliche Perspektive entwickelte und den wechselseitigen Existenzzusammenhang von Körper und Seele betonte. Über den Neuplatonismus und seinen Einfluss auf das frühe Christentum hat sich jedoch sehr nachhaltig das dualistische Bild von Körper und Seele beziehungsweise Körper und Geist durchgesetzt. Bekannt sind die

Briefe des Apostels Paulus, in denen er den materiellen Körper (das Fleisch) als aktiven Gegenspieler des göttlichen Geistes darstellt und eine strenge Körperfeindlichkeit predigt, sowie die Bekenntnisse des Augustinus, die dieses Urteil untermauern, indem sie die Bedürfnisse des Körpers herabsetzen, die Reinheit der Seele dagegen idealisieren. Mit seinen metaphysischen und naturphilosophischen Untersuchungen geht Descartes einen klaren Schritt über religiös motivierte Predigten und persönliche Bekenntnisse hinaus. Er konstatiert die vom Körper unabhängige Existenz der Seele, wobei der seelenlose Körper fast auf den Rang einer Maschine herabgewürdigt wird. Mit Descartes etabliert sich im neuzeitlichen Denken endgültig die strikte Trennung von Körper und Geist beziehungsweise Körper und Seele.

Diese dualistische Aufspaltung des Menschen in einen zwar sicht- und tastbaren, aber nicht empfindungsfähigen Körper und eine zwar empfindende, fühlende, aber unsichtbar und abstrakt bleibende Seele wird im 20. Jahrhundert zum Ansatzpunkt für die Herausbildung einer Philosophie des Leibes<sup>5</sup>, aus deren Sicht diese Dualität defizitär ist. Denn sie zwingt zu der Annahme, Empfindungen und Gefühle fänden ausschließlich im Bereich der nicht greifbaren Seele statt, während der Körper davon nicht berührt werde. Körperliche Reaktionen auf geistig-seelische Regungen bleiben dabei ein Rätsel, »wie verschwunden in der Spalte zwischen beiden vermeintlichen Hälften des Menschseins«<sup>9</sup>. Die moderne Leibphilosophie identifiziert den Menschen mit seinem Leib, der als Verbindungsort des seelenlosen Körpers und der körperlosen Seele gedacht wird; sie gibt damit dem unmittelbaren Erleben von Gefühlen und Empfindungen in der konkreten Wirklichkeit einen Raum. Und innerhalb des Leibes kommt der Brust- und Herzregion eine besondere herausragende Stellung zu.

### Das Konzept des Leibes

Hermann Schmitz, »dessen Leibphänomenologie wohl im weltweiten Vergleich ausgeführt ist wie keine andere«<sup>6</sup>, hat der Definition des Leibes schon 1965 ein mehr als 600 Seiten umfassendes Werk gewidmet, 2011 folgte eine weitere ausführliche Darstellung. Den Brustraum, in dem wir das nicht-physische Herz verorten, analysiert Schmitz besonders gründlich. Er entwickelt zudem den Begriff der Leibesinsel, der wie geschaffen ist für die genauere Ausdeutung des nicht-physischen Herzens. Deshalb

lohnt es sich, seine Konzeption des Leibes ausführlicher zu betrachten, wobei angesichts der Materialfülle das Folgende nur eine sehr reduzierte Darstellung sein kann.

Der entscheidende Aspekt im Hinblick auf die Definition des Leibes ist bei Schmitz das unmittelbare Erleben, das affektive Betroffensein, als dessen Ort er den Leib zu etablieren versucht. »Ich verstehe unter dem Leib den Bereich der leiblichen Regungen, die jemand von sich in der Gegend (nicht nur in den Grenzen) des eigenen Körpers spüren kann, ohne sich auf das Zeugnis der fünf Sinne, besonders des Sehens und Tastens, zu verlassen... Dazu gehört der ganze Bereich des affektiven Betroffenseins«<sup>7</sup>. Der Leib wird also im Spüren und als Empfindungsherd wahrgenommen, der Körper dagegen im Sehen und Tasten. Der Körper bewegt sich im Raum, seine Position im Verhältnis zu anderen Objekten verändert sich dabei. Er ist laut Schmitz deshalb ein »relativer« Ort. Hier handelt es sich um eine an der Außenwelt orientierte Definition. Dagegen ist der Leib bei Schmitz ein »absoluter« Ort, der durch das innere Erleben des Menschen definiert ist, »an einer Stelle, die ebenso hier wie jetzt, räumlich und zeitlich, bestimmt ist, aber nicht relativ in einem Ordnungsrahmen von Orten und Daten«<sup>8</sup>. Die Gegenwart des Menschen als Leib manifestiert sich als absoluter Ort und absoluter Augenblick. Sehr eindrücklich wird die unterschiedliche Wahrnehmung der beiden Sphären Körper und Leib in einem Satz, der dem französischen Philosophen Gabriel Marcel zugeschrieben wird: »Ich habe einen Körper, aber ich bin mein Leib«<sup>7</sup>.

Als Empfindungsort unterliegt der Leib laut Schmitz immer einer bestimmten Dynamik. Die Grundphänomene dieser Dynamik sind die Prinzipien der Enge und Weite, die sich als bewegte, jeweils aufeinander bezogene Tendenzen der Engung und Weitung beziehungsweise Spannung und Schwellung ausleben. Beide Impulse treten nicht statisch, sondern in dialogischem Wechsel und in Bewegung auf. Sie sind daher mit den Prinzipien der Räumlichkeit und der Richtung verbunden. Schmitz nennt in beiden genannten Werken unzählige Belege für beide Tendenzen, sowohl aus dem Alltag als auch aus der Literatur. Das Prinzip der Engung kann verdeutlicht werden durch ein beklemmendes Gefühl bei Angst, das Bedrücktsein bei Schwermut und Depression, die empfundene Anspannung und gesammelte Aufmerksamkeit bei Aufregung oder der Moment

des Zusammenfahrens beim Erschrecken. Weitung dagegen tritt beispielsweise auf als Gefühl der Erleichterung, als erhebendes Gefühl, wenn man eine schöne Landschaft oder einen Kunstgegenstand betrachtet und es »weit ums Herz« wird, als inneres Aufblühen oder als »Schweben in Seligkeit«, wenn etwas gut gelungen ist.<sup>8</sup>

Schmitz erklärt, dass wir unseren Leib einerseits ganzheitlich wahrnehmen, »wie bei Mattigkeit, Frische, Eifer«<sup>7</sup>, andererseits aber auch gegliedert in Teile. Zum besseren Verständnis und zur Überprüfung dieser Behauptung schlägt er vor, an sich selbst »hinunterzuspüren«, anstatt sich durch Betrachten oder durch Betasten wahrzunehmen. »Wer nach diesem Grundsatz verfährt, findet im eigenen körperlichen Leibe in größerer oder geringerer Zahl, in dichter oder dünnerer Verteilung Leibesinseln vor, die noch durch räumliche Orientierung – namentlich durch Lagebeziehungen, wie über-unter, vor-hinter – verbunden sind, aber nicht mehr stetig zusammenhängen«<sup>9</sup>. Diese sogenannten Leibesinseln bilden keine starre, feste Masse und haben keine klaren Umrisse; sie bleiben schemenhaft. Im Gegensatz zum sicht- und tastbaren Körper ist der spürbare Leib also »ein diskretes Gewoge verschwommener Inseln. Diese sind... an den Stellen von Körperteilen angesiedelt, so wie der Schall an der Schallquelle«<sup>7</sup>. Das für die Leibesinseln charakteristische Gefühl der Unschärfe erlebt man, wenn man Schmerzen wie beispielsweise Kopf-, Zahn- oder Bauchschmerzen nicht genau lokalisieren kann. Durch seine Inselstruktur wird der Leib zu einem Regungsherd und Impulsgeber. Der Leib hat also keine klaren Grenzen, vielmehr ist er ein offenes System und energetischer Zusammenschluss pulsierender Kräfte. Beispiele für besonders intensiv spürbare Leibesinseln sind gemäß Schmitz der Mund, die anale Zone sowie die erogenen Zonen.<sup>8</sup> Prinzipiell kann jedoch jede Gegend des Leibes als Leibesinsel gespürt werden. Eine solche Leibesinsel ist auch das Herz.

### Die Leibesinsel Herz

Auf keine andere Leibregion geht Schmitz so detailliert ein wie auf den Brustbereich. Der Grund dafür ist, dass in Homers »Ilias« sehr verschiedene Begriffe verwendet werden, um den Brust- und Herzraum zu bezeichnen. Dabei handelt es sich um ein semantisches Begriffsfeld, das von konkreten Bezeichnungen wie Magen, Zwerchfell, Inneres des Brustkastens und Herz als Teil des menschlichen







Körpers bis zu abstrakten Begriffen reicht wie Empfindungsvermögen, Gemüt, Gesinnung, Seele, aber auch Leidenschaft, Zorn, Eifer, Kampfesmut, daneben auch Verstand, Geist, Vernunft, Gedanke. Schmitz selbst gibt für die insgesamt acht griechischen Wörter zunächst keine Übersetzungen, vielmehr untersucht er jeden Begriff sehr ausführlich, um zu einem besseren Verständnis zu gelangen. Er argumentiert, dass die eigenen aktuellen Sprachmittel nicht ausreichen, um die Lebenswelt der homerischen »Ilias« auf direktem Weg zu erfassen. Die Welt der »Ilias« sei uns fremd, denn hier werde »die Natur des menschlichen Erlebens, mit naiver Sicherheit und genau treffender Beobachtung zugleich, als primär leibliches Betroffensein verstanden.« Gefühle seien noch nicht in einen seelischen Bereich abgeschoben, sondern »als abgründig-erregende, den Menschen in seiner leiblichen Natur packende und erschütternde Mächte« erlebt worden.<sup>9</sup> Der homerische Mensch unterscheidet nicht zwischen Körper und Seele, man kann ihn sich, erklärt Ole Martin Høstad, »als eine Sinfonie aus Impulsen und Stimmen vorstellen, ... als eine üppige Vielfalt verschiedenster, voneinander unabhängiger Kräfte«<sup>10</sup>. Mit diesen Worten nimmt Høstad

Bezug auf Schmitz »Leibesinsel«, die als eigenständige Impulszentren zusammen den Leib bilden. Die Entstehung der Schriftkultur, die in die Zeit der homerischen Werke fällt, gilt als einer der Katalysatoren dafür, dass der Mensch selbst zum Gegenstand seiner Reflexion wird und damit seine leibliche Einheit verliert. Laut Schmitz findet die »Verschüttung dieses unbefangenen menschlichen Selbstverständnisses« ihren Höhepunkt bei Platon, der endgültig die abstrakte Seele als den Ort des Empfindens etabliert und sie, zusammen mit Geist und Vernunft, vom Körper absplattet. Der bekannte Altphilologe Bruno Snell nannte diesen Prozess »die Entdeckung des Geistes«<sup>28</sup>. Schmitz hebt jedoch auch die Kehrseite dieser Entwicklung hervor und formuliert pointiert: »Die Entdeckung des Geistes ist die Verdeckung des Leibes«<sup>9</sup>.

Vor der sogenannten Verdeckung des Leibes scheint es laut Schmitz »also eine Zeit gegeben zu haben, in der nichts erlebt wurde, ohne daß dieses Erleben am eigenen Leibe gespürt worden wäre«<sup>26</sup>. Dabei kommt der Leibesinsel Herz eine zentrale Bedeutung zu. Die vielen Begriffe für den Brustraum, drei davon im engeren Sinn für das Herz, demonstrieren, dass in der mythischen Zeit, das heißt vor der Konstruktion der vom Körper getrennten Seele, die menschliche Brust und damit die Herzregion beziehungsweise die Leibesinsel Herz den Impulsen des Betroffenseins am meisten ausgesetzt war. Sie ist der bevorzugte Ort der Empfindungen und des göttlichen Wirkens, wobei – wie die Vielfalt der Bezeichnungen belegt – diese Impulse sehr heterogen sind und sowohl kognitive als auch emotionale Prozesse einschließen. Die Leibesinsel Herz kann also interpretiert werden als ein Raum, in dem solche Empfindungen leiblich spürbar sind, die mit der Verdeckung des Leibes in den abstrakten Bereich der Seele und des Geistes ausgelagert wurden. Wenn heute einerseits Entscheidungen aus dem Herzen heraus getroffen werden, was als kognitiver Vorgang einzuordnen ist, andererseits das Herz als der Gefühlsort schlechthin und auch Sitz der Seele gilt, dann liegen die Ursprünge dieser Doppelnatur des Herzens in einer Tradition, die bis zu Homer und der Kultur des antiken Griechenlands zurückreicht, die aber auch in anderen alten Kulturen und Religionen ihren Ursprung hat.<sup>10, 12, 13, 14</sup>

Schmitz begründet die bis heute andauernde enorme Bedeutung der Herzmetaphorik damit, »daß sie im Gebiet der Metaphern so etwas wie



eine Negation der Negation ist, nämlich Aufhebung der das menschliche Selbstverständnis verzerrenden Metapher Seele« und gleichzeitig deren Rückübertragung »in das der faktischen Lebenserfahrung angemessenere Milieu des Spürens am eigenen Leibe«<sup>9</sup>. Die häufige Bezugnahme auf die Leibesinsel Herz interpretiert er als eine Art Notlösung oder Ventil der Menschen, »die eigentlich von dem, was sie an dem anders beschaffenen eigenen Leib spüren, sprechen wollen und dabei im Rahmen des gesellschaftlich als normal vorgeschriebenen menschlichen Selbstverständnisses so tun müssen, als ob sie bloß eine Metapher für einen Seelenzustand brauchten, und wohl gar selbst davon überzeugt sind«<sup>9</sup>.

### Plädoyer für die Wiederentdeckung des Leibes

Mit dem Gebrauch der Herzmeterapher führen wir etablierte Vorstellungen weiter, ohne uns dabei über ihren Ursprung im Klaren zu sein. Die meisten Untersuchungen zum nicht-physischen Herzen gehen chronologisch vor und zeigen, welche Bedeutung dem Herzen in den verschiedenen Kulturen und zu verschiedenen Zeiten zugesprochen wurde.<sup>27, 29, 31</sup> Das Zurückgehen in der Kulturgeschichte und die dadurch gewonnenen Belege aus der Vergangenheit erklären allerdings nur, dass das nicht-physische Herz schon früh als ein Ort der Empfindungen wahrgenommen wurde, nicht aber warum. Die kulturgeschichtliche Darstellung des nicht-physischen Herzens bringt nur dann einen Erkenntnisgewinn, wenn man die von Schmitz diagnostizierte Verdeckung des Leibes zumindest theoretisch wieder aufhebt und sich auf

dem Fundament eines ganzheitlichen Leibverständnisses bewegt. Denn das Konzept des Leibes und der Leibesinseln liefert Antworten auf die eingangs gestellte Frage, was eigentlich mit der Metapher des nicht-physischen Herzens gemeint ist, die in vielen Kontexten – innerhalb und außerhalb des Yoga – so selbstverständlich und unhinterfragt benutzt. Der Leib als der Integrationsraum von Körper und Seele nimmt beides wahr, körperliche und seelische Regungen, und die Herzregion, die Leibesinsel Herz, ist ein bevorzugter Empfindungsort und ein Ausdrucksventil dafür.

Unter Berücksichtigung des Leibkonzeptes und der Prinzipien Engung und Weitung wird besser verständlich, was Anna Trökes meinen könnte, wenn sie behauptet, Enge im energetischen Herzen führe zu dukha (Leid) und Weite, Offenheit verursache sukha (Leichtigkeit), wenn sie davon spricht, dass sich bei Verletzungen und Kummer unser Herzraum zusammenzieht, oder wenn sie erklärt, wir könnten durch innere Bilder und Vorstellungen unser Herz als offenen und weiten Raum erleben.<sup>15</sup> Auch die Erfahrung des eigenen Leibes, die Karl Baier zur Voraussetzung für ein besseres Verständnis der Chakren macht, ohne allerdings den Unterschied zwischen Körper und Leib zu erklären, erhält so eine ganz neue Sinndimension.<sup>16</sup> In Bezug auf die bis heute fragwürdig bleibenden Chakren erklärt Schmitz schon 1965: »Die chakras sind wohl unbedenklich als Leibesinseln anzusprechen, die zwar in gewisser Weise erst durch die Meditation geweckt werden, aber schon vorher im körperlichen Leibe mindestens vorbereitet sind.«<sup>9</sup> Empfindungen in den Leibregionen der Chakren seien keine Illusionen oder Halluzinationen, sondern »Wahrnehmungen eines wirklichen Geschehens im körperlichen Leibe, dessen Wirklichkeit der des Geschehens im reinen Körper um nichts nachsteht«<sup>9</sup>. Eine konsequente Anwendung der Philosophie des Leibes auf das feinstoffliche als auch grobstoffliche Körpermodell des Yoga könnte möglicherweise zu ganz neuen Einsichten führen.

Hermann Schmitz, der im Mai dieses Jahres 92-jährig starb, stellt in seinen Untersuchungen den Leib anschaulich und sehr sachlich dar. Umso erstaunlicher ist es, in einem seiner späten Texte ein fast leidenschaftliches Plädoyer für die Wiederentdeckung des Leibes zu lesen: »Es ist ein Skandal, dass der Leib mit seinen Regungen und seiner Kommunikation jedem Menschen das nächste und jede

Stunde des Tages vertraut ist, von den Philosophen und ihren Mitarbeitern, dem Christentum und der Naturwissenschaft, aus dem öffentlichen Bewusstsein so verdrängt worden ist, dass er sich in einer dunklen und entlegenen Ecke des Menschenbildes versteckt hat... Wenn der Leib aus der Jahrtausende langen Versenkung zwischen Körper und Seele wieder an das Licht systematischer und kontrollierter Besinnung hervorgeholt wird, ergibt sich die Aussicht auf Möglichkeiten des Empfangens und der Gestaltung, die den Menschen erlauben würden, den Boden der sie ergreifenden Wirklichkeit zu betreten, statt als Passanten im Schienennetz technisch vorbereiteter Möglichkeiten darüber zu schweben«<sup>7</sup>.

Vielleicht ist es genau diese Verdrängung des Leibes, die das nicht-physische Herz mit seiner langen Tradition als Ort des Empfindens so deutlich hervortreten lässt. Hier ist ein Bereich, der es uns erlaubt, den Leib wahrzunehmen, der sonst weitgehend ignoriert oder verleugnet wird. Doch die Sehnsucht nach Leiblichkeit existiert ungeachtet dieser Verdrängung und ist möglicherweise auch ein Grund für den seit langem zu beobachtenden Yoga-Boom. Für ein besseres Verständnis des Leibes und dessen, was mit der Leibeseinsel Herz, also dem nicht-physischen Herzen, gemeint ist, genügen aber weder banale Aufforderungen wie die von Doris Iding, in die Mitte des Herzens zu springen, noch Behauptungen wie die von Anna Trökes, durch die energetische Natur des Herzens alle Hindernisse überwinden zu können. Vielmehr müssen wir zu einem fundierten, ganzheitlichen Leibverständnis zurückfinden. Das ist unsere Aufgabe als YogalehrerInnen, ganz im Sinne von B. K. S. Iyengar, der wohl ein Verständnis vom Leib hatte, als er schrieb: »Der Körper ist nicht vom Geist zu trennen, und der Geist ist nicht von der Seele zu trennen. Niemand kann die Grenzen zwischen ihnen bestimmen«<sup>17</sup>. Was wir hier lesen, ist eine Definition des Leibes in der Form der Verneinung: Die genannten, nicht zu bestimmenden Grenzen lösen sich auf im Leib, der Körper, Geist und Seele vereint und versöhnt. Kann es für den Yoga ein schöneres Konzept geben?

#### Literatur

- 1 **Murphy-Witt, Monika:** Iyengar-Yoga: Gesund an Leib und Seele. Link: [\[und-seele-10403776.html\]\(http://und-seele-10403776.html\) – aufgerufen am 25.4.2021](http://www.britigette.de/woman/gesundheit/gesund-bleiben/yogauebungen--iyengar-yoga--gesund-an-leib-</a></li>
</ol>
</div>
<div data-bbox=)

- 2 **Nachweislich gut für Leib und Seele.** In: [www.test.de/Yoga-Nachweislich-gut-fuer-Leib-und-Seele-4672873-0/](http://www.test.de/Yoga-Nachweislich-gut-fuer-Leib-und-Seele-4672873-0/) – aufgerufen am 25.4.2021
- 3 **Beckermann, Ansgar:** Das Leib-Seele-Problem. Paderborn: Wilhelm Fink Verlag 2011
- 4 **Klein, Hans-Dieter (Hg.):** Der Begriff der Seele in der Philosophiegeschichte. Würzburg: Königshausen und Neumann 2005
- 5 **Alloa, Emmanuel; Bedorf, Thomas; Grüny, Christian; Klass, Tobias Nikolaus:** Leiblichkeit. Tübingen: Mohr Siebeck 2019
- 6 **Böhme, Gernot:** Leib. Berlin: Suhrkamp 2020
- 7 **Schmitz, Hermann:** Leib. Link: <https://journals.ub.uni-heidelberg.de/index.php/oepn/article/view/65253/58106> – aufgerufen am 25.4.2021
- 8 **Schmitz, Hermann:** Der Leib. Berlin, Boston: Walter de Gruyter 2011
- 9 **Schmitz, Hermann:** System der Philosophie Bd. II,1. Der Leib. München: Verlag Karl Alber 2019
- 10 **Høystad, Ole Martin:** Kulturgeschichte des Herzens. Köln: Böhlau Verlag 2006
- 11 **Snell, Bruno:** Die Entdeckung des Geistes. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2009
- 12 **Nager, Frank:** Das Herz als Symbol. Basel: Edition Roche 1993
- 13 **Schipperges, Heinrich:** Die Welt des Herzens. Kevelaer: Topos 2017
- 14 **Schramm, Petra:** Das Herz. Taunusstein: Edition Rarissima 1987
- 15 **Trökes, Anna:** Yoga der Verbundenheit. München: O. W. Barth-Verlag 2017
- 16 **Baier, Karl:** Chakras und Nadis. In: Abhyasa Mai 1997
- 17 **Iyengar, B. K. S.:** Der Baum des Yoga. Berlin: O. W. Barth Verlag 1991

---

#### DR. ANNETTE BLÜHDORN

2005 erste Zertifizierung als Iyengar-Yoga-Lehrerin in England; seither kontinuierliche Lehrtätigkeit und mehrfache Weiterqualifizierung; gründete 2014 das erste und einzige Iyengar-Yoga-Studio in Kärnten, Österreich. Ehrenamtliche Mitarbeit bei »Iyengar Yoga Austria« und im Redaktionsteam der Verbandszeitschrift »Abhyasa« von »Iyengar Yoga Deutschland e.V.«; langjährige Lehrtätigkeit als Universitätsdozentin; Promotion in Germanistik; mehrere Veröffentlichungen. [www.yoga-weinleiten.at](http://www.yoga-weinleiten.at)