

## PRESSEMITTEILUNG

Shiva Rea

### Das Feuer des Herzens hüten

Mit Yoga den Pulsschlag  
des Lebens spüren



- Ein reich bebildertes Grundlagenwerk, das sinnlich Lust auf eine ganzheitliche Yogapraxis macht.
- Aus Yoga, Tantra, Ayurveda und Neurowissenschaften schöpfend, verbindet die Begründerin des PranaFlow® Vinyasa-Yogastils das Herz mit den Rhythmen und Zyklen der Natur.
- Meditationen, Gedichte, Übungen, Rituale und Festtage machen direkt erfahrbar, wie wonnevoll das Wissen unserer Ahnen ist.

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

# Glücklich sein am Puls der Natur

Es gibt diesen Moment, wenn nach diesen Tagen das strahlende Himmelblau zurückkehrt - und wir merken, dass auch in uns die Heiterkeit wieder die Oberhand gewinnt. Dann ist offensichtlich, in welchem Maße unsere Innenwelt mit den Zyklen und Rhythmen verwoben ist, die uns tagtäglich umgeben. Auch wenn moderner Komfort in Form von Heizungen und Klimaanlage uns dem Wissen unserer Ahnen um den Puls der Natur entfremdet hat, kehrt eine Ahnung dieser Faszination zurück, wenn wir in die meditative Besinnlichkeit eines offenen Feuers eintauchen: Unser Herz geht in Resonanz mit der Wildnis, ein inneres Feuer wird neu entfacht. Das opulent illustrierte Buch *Das Feuer des Herzens hüten* der berühmten Yogalehrerin Shiva Rea knüpft aus Yoga, Ayurveda, Tantra und modernen Neurowissenschaften einen praktischen Leitfaden für den Jahreszyklus mit angepassten Übungen, Meditationen, Mantren, Gedichten, Ritualen und einer entsprechenden Ernährung um immer wieder Kontakt mit diesem Feuer aufnehmen zu können. Die Begründerin des PranaFlow® Vinyasa-Yogastils erklärt anschaulich, wie wir das Herzensfeuer hüten und so das elektromagnetische Feld des Herzens stärken können. Da dieses sich nachweislich mit dem Herzschlag anderer Herzen in der Umgebung synchronisiert, handelt es sich bei diesem Organ nicht nur um einen unserer wichtigsten Kraftorte, sondern auch um eine Brücke zu anderen Menschen.

Dass das Herz weitaus mehr als eine mechanische Pumpe ist, war in alten Kulturen noch eine Selbstverständlichkeit: In der westlichen Mystik galt es als Portal zur inneren Welt und Tor zur Weisheit. Eine Poesie, die von

der modernen Medizin seziert wurde. Doch wer durch eine regelmäßige Yogapraxis erlebt, in welchem Maße das Selbsterleben verfeinert und Mysterien sich öffnen können, wird in Reas Buch ein Vokabular finden, das diesen gefühlten Reichtum der Sprache zugänglich macht. Alle Elemente des Universums finden sich den indischen Weisheitslehren zufolge auch im Körper wieder: die Dichte der Erde, die Feinstofflichkeit des Geistes. Das Herz als Bündelpunkt dieser Verflechtungen ist gleichsam unser Wesenskern, das Zentrum unserer Intuition.

In Zeiten von Dauerstimulation und eines unentwegt hohen Stresslevels - Herzinfarkte sind heutzutage in Deutschland die zweithäufigste Todesursache - bedarf das Herz einer Entschleunigung, eines Rückzugs nach innen, damit es seine Ruhe und Weite entfalten kann. Wenn wir das Herzensfeuer nicht nähren, erlischt es. Aus indischen, keltischen, christlichen und jüdischen Traditionen schöpfend, hat Rea heilsames altes Wissen in ihre jahrzehntelange yogische Lebenspraxis integriert und in dem Buch zusammengetragen. „Unsere Vorfahren haben den Kosmos beobachtet, Rituale, Feste und tägliche Übungen entwickelt, um sich mit den Rhythmen der Natur zu verbinden“, so die Autorin. Diese Erkenntnisse haben Rea zufolge nichts ans Aktualität eingebüßt: „Um in Balance zu bleiben, ist unser Körper durch und durch mit der Natur synchronisiert, im Flow mit dem Puls des Lebens.“

Kultivieren wir die Kunst des Feuerhütens, kommt unser Organismus mit den Kreisläufen von Sonne und Mond in Einklang. Das Einrichten eines Hausaltars, bestimmte Handhaltungen (Mudras) und das Bewusstmachen der tieferen Bedeutung von jährlich

wiederkehrenden Festtagen, die unserer Seele Orientierung geben, unterstützen diesen Prozess. Illustriert mit Geschichten aus ihrem Leben - Rea war mit 27 Jahren in einen Autounfall verwickelt, bei dem ihr Becken brach, sodass sie einen Monat bewegungslos ausharren musste -, gibt die Autorin Einblick, was ganz konkret dazu beiträgt, sich im Alltag immer wieder mit einem heiligen Raum zu verbinden und die Energien von denkendem und fühlendem Geist auszubalancieren.

Die vom Yogajournal als „Grande Dame des Flow“ bezeichnete Rea ist überzeugt: „Alle Abläufe in unserem Körper, was wir essen, wann wir schlafen, wann wir arbeiten und wann wir ausruhen, streben danach, in Harmonie mit der Natur und unserer Energiequelle, der Sonne, zu sein.“ Phasen von Aktivität und Regeneration wechseln so einander auf natürliche Weise ab: Erschaffen, Erhalten, Loslassen. Dieses Dreigestirn ist das Fundament. Es zu übergehen, mündet über kurz oder lang in Erschöpfung, Unzufriedenheit oder Überforderung. Umso segensreicher ist es, das Herz mit der im Buch vorgestellten ganzheitlichen Praxis als ein wertvolles Instrument zu würdigen, auf das wir uns einstimmen können. „Das Hüten des Feuers ist ein echter Zugang zu unserer Wahrheit, tiefer Liebe, unserer Vision und der Weisheit im Handeln“, beschreibt Rea die Initiation. „Das Feuer zu hüten heißt, unserem Leben heiligen Ausdruck zu verleihen.“ Mitten im Körper können wir eine Göttlichkeit finden, die wir bisher womöglich nur im Außen gesucht haben.



## ÜBER DIE AUTORIN



Die kalifornische Yogalehrerin **Shiva Rea** ist weltbekannt als Begründerin eines kraftvollen, fließenden Yogastils namens PranaFlow® Vinyasa Yoga. Sie ist Initiatorin einiger großer Yogaevents, die sie weltweit für den Frieden auf der Erde organisiert. Es gibt zahlreiche Übungs-DVDs und CDs von ihr. Dies ist ihr erstes Buch.

[www.shivarea.com](http://www.shivarea.com)



## ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier als Plattform für anspruchsvolle Texte aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstliche Weisheit. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Der Grundsatz von Theseus: Dem Leben Tiefe geben.

Inzwischen gehört Theseus zur in Bielefeld ansässigen J.Kamphausen Mediengruppe. Das Lieferprogramm der Mediengruppe umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Bewusster Leben, Ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

## PRESEKONTAKT

**Julia Meier**  
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen Mediengruppe  
Goldbach 2  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 232  
Fax +49 (0)521 5605229  
[julia.meier@j-kamphausen.de](mailto:julia.meier@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

## ÜBER DAS BUCH



Shiva Rea  
**Das Feuer des Herzens hüten**  
Mit Yoga den Pulsschlag des Lebens spüren

283 Seiten  
29,95 €  
Erscheinungstermin: April 2016  
ISBN 978-3-89901-987-2  
Auch als E-Book erhältlich