



## Unser kleines Yoga-Lexikon

Yoga ist eine über 3000 Jahre alte indische philosophische Lehre, deren Wurzeln im Hinduismus und Buddhismus liegen. Die Spuren yogischer Techniken gehen bis in die Frühzeit indischer Religionsgeschichte zurück. Uralte Textsammlungen, Vedas genannt, belegen, dass der Yoga in seiner Frühzeit mit magischen Opferhandlungen und Ekstasetechniken zu tun hatte. Yoga umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen.

Vielfältigen Reflexionen über das, was das eigentliche Selbst des Menschen ausmacht, fanden ab ca 800 v. Chr. in den Upanishaden ihren Niederschlag. In diesen Textsammlungen wurde in Gesprächsform zwischen Lehrer und Schüler über die existenziellen Fragen der Menschheit nachgedacht. Zu dieser Zeit entstand die Vorstellung von der Wiedergeburt, dem persönlichen Schicksal und Karma, dem Gesetz von Ursache und Wirkung.

Einer der berühmten Texte, der den Weg des Yoga beschreibt, ist die Bhagavadgita (Der Gesang des Erhabenen). Sie gilt als die Heilige Schrift Indiens und ist das sechste Kapitel eines großen indischen Nationalepos, des Mahabharata. Hier legt der Gott Krishna dem Kriegshelden Arjuna den Weg des Yoga dar.

Die Yoga-Sutras, als der klassische Text für den Yoga, auf den sich heute beinahe alle Yogarichtungen beziehen, wurden von Patanjali zwischen 200 v. Chr. und 200 n. Chr. verfasst. Patanjali begründete damit die systematische Wissenschaft des Yoga, die bis heute aktuell geblieben ist (s.u.).

Ab ungefähr 500 n. Chr. wurden alle offiziellen Religionen Indiens von dem sich entwickelnden Tantrismus beeinflusst.

Zum einen forderten die Tantriker, allen Menschen Zugang zur Religion zu gewähren. Erstmals wurde das religiöse Wissen, in Sanskrit geschrieben und bis dahin nur privilegierten Personen zugänglich, in die unzählig vielen regionalen Sprachen Indiens übersetzt. Der Körper wurde im klassischen vor-tantristischen Yoga als Hindernis angesehen. Im Tantrismus gewann der Körper zunehmend Bedeutung. Weiterhin erfuhr das Weibliche im Tantrismus eine große Wertschätzung. Die Frau wurde als Verkörperung der großen Göttin verehrt. Diese matriarchalischen Einflüsse zeigten sich in verschiedenen sozialen Regeln. Junge Witwen durften wieder heiraten, die Witwenverbrennung wurde verboten und Frauen hatten erstmals seit langer Zeit wieder die Möglichkeit, ihrer spirituellen Rolle nachzugehen.

Damit waren die Voraussetzungen für die Entwicklung eines körperbezogenen Übungsweges, des Hatha-Yoga ungefähr 800 n. Chr. in Nordindien geschaffen. Der Hatha-Yoga stand im Mittelalter in Indien allen Menschen als Übungsweg offen, egal welcher Religion oder Kaste sie angehörten, auch Frauen war das Üben erlaubt.

Nach 1500 n. Chr. verlor der Hatha-Yoga an Popularität, da sich die ursprünglich strengen religiösen Strömungen wieder durchsetzten. Im Zeitraum von 1600 bis 1900 verschwand der Yoga mehr oder weniger in der Versenkung.



Anfang des 20. Jh. erfuhr der Yoga eine ungeahnte Wiederbelebung. Durch das Interesse europäischer Indologen und Religionswissenschaftler erwachten wichtige Grundlagentexte des Yoga aus einem Jahrhunderte langen Dämmer-schlaf und wurden der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Die alten Techniken wurden überprüft und den Bedürfnissen des modernen Menschen angepasst. Man begann mit ersten wissenschaftlichen Forschungen zu den Wirkungen des Yoga. Es entstand das Bedürfnis, die Botschaft des Yoga mit den Menschen anderer Kulturen zu teilen.

Mittlerweile gibt es auch hier im Westen viele Yoga-Traditionen.

**Swami Sivananda** entwickelte schon im letzten Jahrhundert den sogenannten Integralen Yoga und die mittlerweile traditionelle Rishikesh-Reihe. Sein Ansatz war es, den Yoga der modernen westlichen Lebensphilosophie anzupassen, wobei der Sivananda-Yoga stark religiös geprägt ist. Er schrieb unzählige Bücher, dennoch wird er immer wieder mit folgendem Ausspruch zitiert: „Ein Gramm Praxis ist besser, als Tonnen von Theorie“. Sein Konzept der 4 großen Yoga-Wege beeinflusste seinerzeit maßgeblich das Verständnis der Westeuropäer für Yoga:

1. der Karma-Yoga - der Yoga des selbstlosen Tuns  
Karma Yoga ist der Yoga der Tat. Karma Yoga lehrt, das Schicksal als Chance zu begreifen. Karma Yoga gibt uns Techniken, Entscheidungen richtig zu treffen und jeden Teil unseres Lebens zu spiritualisieren. Karma Yoga ist auch der Yoga des selbstlosen Dienstes. Karma Yoga hilft, die Grenzen des eigenen Egos zu transzendieren und sich eins mit allen Wesen zu fühlen.
2. der Jnana-Yoga - der Yoga der spirituellen Erkenntnis  
Jnana Yoga ist der Yoga des Wissens. Jnana Yoga ist der philosophische Teil des Yoga. Jnana Yoga stellt Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist wirklich? Was ist Glück? Im Jnana Yoga werden Karma und Reinkarnation erklärt und Meditationstechniken gegeben, um die Wahrheit in sich selbst intuitiv zu erfahren.
3. der Bhakti-Yoga - der Yoga der selbstlosen Liebe  
Bhakti Yoga ist der Yoga der Hingabe und Liebe zu Gott (Singen, beten, Mantras rezitieren)
4. der Raja-Yoga - der "königliche" Yoga, der Yoga der Beherrschung. Der Raja Yoga umfaßt die Techniken des mentalen Trainings und der Meditation. Raja Yoga erklärt, wie der menschliche Geist funktioniert, und wie wir ihn beherrschen können. Übungen des Raja Yoga umfassen Affirmation, Visualisierung, Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und die verschiedensten Meditationstechniken. Hierzu zählt der Hatha Yoga (s.u.)



Der wichtigste Schüler von Swami Sivananda, **Swami Vishnu Devananda**, trug wesentlich zur Verbreitung des Yogas im Westen bei. Er gründete weltweit zahlreiche Sivananda Yoga Vedanta Centres und fasste die Weisheit des Yoga pragmatisch und vereinfachend in 5 Haupt-Prinzipien zusammen:

### 1. Richtige Körperübungen (Asanas)

Richtige Körperübungen wirken systematisch auf alle Teile des Körpers „schmieren“ die Gelenke. Muskeln, Bänder und Sehnen werden gedehnt, der Kreislauf wird stimuliert und die Beweglichkeit wird verbessert.

Yogaübungen „erneuern“ das ganze Wesen vollständig und können darin mit keinem anderen System verglichen werden. Eine Yoga Asana (oder Körperstellung) sollte immer für einige Zeit gehalten werden (der Begriff Asana bedeutet ruhige Haltung). Langsam und bewußt ausgeführt, bringen die Asanas nicht nur physisches Wohlbefinden, sondern sind auch geistige Übung in Konzentration und Meditation.

Yoga-Übungen konzentrieren sich zuerst auf die Gesundheit der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule enthält das Zentralnervensystem, das kommunikative System des Körpers. Als eine direkte Verlängerung des Gehirns unterstützt eine gesunde Wirbelsäule die Gesundheit des ganzen Körpers. Wenn man die Flexibilität und die Stärke der Wirbelsäule durch richtige Übungen erhält, wird der Blutkreislauf intensiviert und die Versorgung der Nerven mit Nährstoffen und Sauerstoff gesichert wird gesichert.

Asanas aktivieren die Akupunktur-Zonen des Körper. Die Stimulation dieser Punkte erhöht den Fluß unseres Pranas (Lebensenergie). In bestimmten Asanas werden die inneren Organe massiert und stimuliert. Da Yoga-Übungen immer in Verbindung mit tiefer Atmung, Entspannung und Konzentration praktiziert werden, helfen die Asanas auch, geistige Kontrolle zu entwickeln. Der von Natur aus unruhige und ständig durch Sinneseindrücke erregte Geist wird zurückgezogen, von den Sinnesobjekten gelöst und langsam unter Kontrolle gebracht.

### 2. Richtige Atmung (Pranayama)

Richtige Atmung verbindet den Körper mit seiner „Batterie“, dem Solar Plexus, wo enorme Energiereserven gespeichert sind. Durch die Atemtechniken des Pranayama wird diese Energie zur physischen und geistigen Belebung freigesetzt. Wenn wir unsere Atmung bewußt regulieren, sind wir in der Lage mehr Prana zu speichern und darauf zurückzugreifen.

Die meisten Menschen nutzen nur einen geringen Teil ihrer Lungenkapazität. Die Folge sind Sauerstoffmangel und Verspannungen im oberen Teil des Rückens und im Nacken. Ein Mensch mit viel Prana strahlt Vitalität und Stärke aus.

Die Kontrolle des Pranas führt ausserdem zur Kontrolle des Geistes.



### 3. Richtige Entspannung (Savasana - Autosuggestion)

Entspannung ist das Mittel der Natur, den Körper wieder „aufzuladen“, wieder Energie freizusetzen. Wenn Körper und Geist ständig überanstrengt werden, verlieren sie ihre Leistungsfähigkeit.

Das moderne Leben erschwert es dem Menschen von heute, sich zu entspannen. Wir verbrauchen mehr Energie, wenn wir alle Muskeln in ständiger Arbeitsbereitschaft halten, als nur jene, die für die eigentliche, nützliche Arbeit notwendig ist. Sogar in Ruhephasen verbraucht der normale Mensch viel Energie durch nutzlose physische und geistige Verspannung. So wird die meiste Körperenergie verschwendet.

Im Laufe eines Tages produziert unser Körper normalerweise alle Substanzen und Energievorräte, die für den nächsten Tage benötigt werden. Sehr oft werden diese innerhalb weniger Minuten durch schlechte Stimmung, Ärger, Verletztheit oder Gereiztheit verbraucht. Während der Entspannung wird nur eine kleine Menge Prana verbraucht, um die wichtigsten metabolischen Aktivitäten aufrechtzuerhalten. Der Rest wird gespeichert. Um zur vollkommenen Entspannung zu gelangen, müssen die drei Ebenen der Entspannung erreicht werden: die Physische, Geistige und Spirituelle Entspannung. Ein paar Minuten Entspannung vermindern Sorgen und Erschöpfung effektiver als viele Stunden ruhelosen Schlafs.

### 4. Richtige Ernährung

Yogische Ernährung ist rein vegetarisch und besteht aus einfacher, natürlicher gesundheitsfördernder Nahrung, die leicht zu verdauen und aufzunehmen ist. Wichtig sind auch die subtilen Effekte, die die Ernährung auf Geist und Energiehaushalt hat.

Unbehandelte, natürliche Nahrung (vorzugsweise ökologisch angebaut, frei von Chemikalien und Pflanzenschutzmitteln) trägt zu einer besseren Deckung des Nahrungsbedarfes bei. Behandlung, Raffinierung und Verkochen zerstören viele lebenswichtige Bestandteile unserer täglichen Nahrung.

Ein Yogi zieht Nahrungsmittel vor, die den besten Effekt für Körper und Geist haben bei gleichzeitig den geringsten negativen Auswirkungen auf die Umwelt und auf andere Wesen.

### 5. Positives Denken und Meditation (Vedanta und Dhyana)

Positives Denken und Meditation sind der Schlüssel, um geistigen Frieden zu erlangen. Meditation ist die Methode, den Geist zu beruhigen und zu fokussieren. Regelmäßige Praxis verbessert das mentale, physische und spirituelle Wohlbefinden.

Durch die Kontrolle des Geistes lassen wir die Gehirnströme zur Ruhe kommen und gelangen in einen meditativen, überbewußten Zustand (Samadhi). Samadhi ist die wonnevolle Vereinigung mit dem Höchsten Selbst und führt zu direkter, intuitiver Erfahrung des Unendlichen. Es ist eine tiefe spirituelle Erfahrung, die jenseits von Sprache und Geist liegt. Die Sinne, der Geist und der Intellekt hören auf zu arbeiten. Es gibt dabei weder Zeit noch Ursächlichkeit. Wir erfahren die göttliche Gegenwart, die alles Leben durchdringt und erleben tiefen Frieden, Freude und universelles Verstehen.



Neben diesen Erklärungsversuchen gab es unzählige andere Ansätze und Denkrichtungen, die auch heute noch weitergegeben werden.

So z.B. den Yoga von Iyengar und den Ashtanga Yoga in Anlehnung an die Yoga-Sutren von Patanjali. Aus letzterem ist auch das "Poweryoga" und das Vinyasa Yoga hervorgegangen. Der körperbetonte Hatha-Yoga und der klassische Yoga Patanjalis tauchten in Europa erstmals um 1930 auf.

Das Verständnis des Hatha-Yoga als philosophisches System gliedert sich **nach Patanjali** in 8 Stufen:

Yama – unser Verhalten anderen gegenüber, Verhaltenskodex

Niyama – Verhalten uns selbst gegenüber - Selbstkontrolle

Asana - Körperübungen

Pranayama - Atemkontrolle

Pratyahara – Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt

Dharana - Konzentration

Dhyana - Meditation

Samadhi – Selbsterkenntnis / Erleuchtung

Weitere große Rollen bei der Verbreitung des Yoga im Westen spielten unter anderem Sri Aurobindo und die Theosophische Gesellschaft. Nach dem ersten Weltkrieg ging die Initiative zur Verbreitung des Yoga immer mehr in westliche Hände über: nach 1920 begannen immer mehr Psychologen und Mediziner damit, die verschiedenen Körper- und Geistes-Techniken des Yoga nach den Kriterien moderner westlicher Wissenschaft zu prüfen und - zumindest in großen Teilen - für nützlich zu befinden.

Bekanntestes Beispiel dieser Nutzbarmachung des Yoga auf wissenschaftlichem Hintergrund ist die Arbeit des Nervenarztes Johannes Heinrich Schultz (1884 - 1970). Als dieser ab 1920 sein Autogenes Training entwickelte, ließ er sich maßgeblich von Yoga-Praktiken inspirieren.

Die dynamische Entwicklung ab Mitte des 20.Jh führte zu einer weiteren Verwestlichung und Säkularisierung des Yoga. Als mit den telegenen Yoga-Turnübungen im Fernsehen ab Ende 1973 der endgültige Yoga-Boom ausbrach, sah die Mehrzahl der Bundesbürger im Yoga längst ein exotisches angehauchtes Entspannungs- und Fitness-Programm. Die Anhänger und Befolger einer eher auf das Geistige und Spirituelle orientierten Yoga-Praxis blieben seither in Mitteleuropa in der Minderzahl.

So verbindet man heutzutage in Europa den Begriff Yoga oft nur mit körperlichen Übungen, die Asanas genannt werden. Damit werden wir dem philosophischen Konzept des Yoga jedoch bei Weitem nicht gerecht.



## Hatha Yoga

Der Hatha-Yoga ist ein Yoga-Übungssystem, mit dessen Hilfe wir Kontrolle über den physischen Körper und die Lebensenergie zu erlangen versuchen; ein System aus Körper- und Atem-Übungen, Muskel-Kontraktionen, Gesten und Reinigungstechniken (Asanas, Pranayamas, Bandhas, Mudras und Kriyas) das letztlich den Zustand der vollständigen geistigen Versenkung und Transzendenz zum Ziel hat.

In den Jahrhunderte alten Referenztexten zum Hatha-Yoga, insbesondere der Hatha-Yoga-Pradipika (S.o.), wird der Hatha-Yoga also als ein spiritueller Weg beschrieben, der dem Einzelnen die Möglichkeit bieten soll, in diesem Leben Befreiung zu erlangen.

Der physische Körper gilt hierbei als Vehikel und zugleich als Ort der Wahrheit, denn er spiegelt nach yogischen Verständnis alles wider, was in Seele und Geist geschieht. Nach diesem Verständnis sind wir umgekehrt denn auch in der Lage, über die Kontrolle unserer physischen Kräfte Einfluß auf unsere mentale und emotionale Befindlichkeit zu nehmen.

Hatha Yoga wird auch als Yoga der Kraft bezeichnet. Weiter wird es als Ausdruck der Einheit einander entgegengesetzter Energien (heiß und kalt, männlich und weiblich, positiv und negativ, Sonne und Mond) gedeutet.

Die Praktiken aus dem Hatha Yoga können maßgeblich zu einer positiven und gesunden Lebensführung beitragen und die eigene - körperliche wie geistige - Haltung maßgeblich beeinflussen, sofern wir uns dafür öffnen.

**Yogaübungen (Asanas)** verfolgen in der Regel einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll.

Jeder kann Yoga praktizieren. Denn im Yoga geht es nicht um akrobatische Verrenkungen, sondern um die Fähigkeit, sich ausschließlich auf eine Sache ohne Ablenkung auszurichten.

Yoga kann unter Umständen zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann.

Das Umsetzen physischer Energie beim Yoga ist einer der Gründe dafür, warum empfohlen wird, die Übungen nach Anleitungen eines qualifizierten Yogalehrers durchzuführen.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegen wirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.



Eine Hatha Yoga-Stunde beinhaltet in der Regel die folgenden 3 Aspekte:

### **Asanas - Yoga-Stellungen**

Asanas sind Körperübungen, bei denen eine bestimmte Stellung eine Zeit lang gehalten wird. Asanas entwickeln auf sanfter Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewußtsein. Interessant ist, wie schnell man durch Yoga mit nur wenig Anstrengung Fortschritte machen kann. Durch das ruhige Halten der Stellungen wird blockierte Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht, innere Heilkräfte werden aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet. Yoga Asanas sind eine ausgezeichnete Vorbeugung gegen jede Art von Krankheit, und können andere Therapien in ihrer Wirksamkeit sehr unterstützen und erhöhen.

### **Pranayama - Atemübungen**

Der Mensch atmet durchschnittlich täglich etwa 25920 Mal. über den Atem nehmen wir den wichtigen Sauerstoff, aber auch Prana, Lebensenergie, auf. Durch Streß, Verspannungen, falsche Körperhaltung und schlechte Angewohnheiten atmen die meisten Menschen zu flach. Sie geben so ihrem System zu wenig Sauerstoff und klagen über schnelle Ermüdung. Yoga hilft, wieder zu einer natürlichen Atmung zurückzukehren. Mit speziellen Atemübungen kann die Lebensenergie jederzeit wieder aufgebaut werden. Über Atemtechniken kann man auch Lampenfieber, unberechtigte Ängste, Depression und Reizbarkeit überwinden.

### **Tiefenentspannung**

Am Ende jeder Yogastunde gibt es eine Tiefenentspannung, die etwa 10-15 Minuten dauert. In der Entspannung werden Streßhormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt, Heilprozesse gefördert, geistige Stärke und Ruhe wiederhergestellt. Die Tiefenentspannung dient ausserdem dazu, die durch die Asanas angeregten Energien in den Nadis und Chakras zu harmonisieren und aufzuspeichern.