

Was Sie unbedingt über Yoga wissen müssen



In diesem Kapitel

- ▶ Die Wahrheit hinter dem Mythos
- ▶ Die Bedeutung des Wortes *Yoga*
- ▶ Die acht Hauptrichtungen des Yoga
- ▶ Was Yoga Ihnen bieten kann
- ▶ Die populärsten Hatha-Yoga-Varianten
- ▶ Mit Yoga Sie das Leben in den Griff bekommen

Vor dreißig oder vierzig Jahren wurde *Yoga* noch oft mit *Joghurt* verwechselt. Heute ist es ein Begriff, den wirklich jeder kennt. Die Tatsache, dass jeder das Wort *Yoga* kennt, bedeutet jedoch nicht, dass auch jeder weiß, was es bedeutet. Immer noch existieren vielerlei Missverständnisse – auch bei denen, die Yoga aktiv betreiben. In diesem Kapitel räumen wir mit dem Durcheinander auf und erklären, was Yoga wirklich ist und was es für Ihre Gesundheit und Ihr Glück bedeuten kann. Wir zeigen Ihnen außerdem, dass Yoga mit all seinen unterschiedlichen Varianten und Methoden tatsächlich jedem etwas bieten kann.

Egal wie alt, wie schwer, wie beweglich Sie sind oder welcher Konfession Sie angehören – Sie können Yoga betreiben und davon profitieren. Yoga ist zwar im antiken Indien geboren worden, gehört aber der gesamten Menschheit.

Der wahre Charakter des Yoga



Wenn Ihnen jemand erzählt, Yoga sei *nur* dieses oder *nur* jenes, sollten bei Ihnen alle Warnlampen blinken. Yoga ist einfach zu umfassend, um es auf etwas Bestimmtes zu reduzieren. Yoga lässt sich vielleicht am ehesten mit einem Wolkenkratzer mit vielen Stockwerken und jeder Menge Zimmer auf jeder Etage vergleichen. Hier eine Aufstellung all dessen, was Yoga *nicht* ist:

- ✓ Yoga ist nicht *nur* eine Form der Gymnastik.
- ✓ Yoga ist nicht *nur* ein Fitnesstraining.
- ✓ Yoga ist nicht *nur* eine Möglichkeit zur Gewichtskontrolle.
- ✓ Yoga ist nicht *nur* eine Methode zur Stresslinderung.
- ✓ Yoga ist nicht *nur* Meditation.

- ✓ Yoga ist nicht *nur* eine Atemtechnik.
- ✓ Yoga ist nicht *nur* eine Methode zur Gesundheitsvorsorge und -verbesserung.
- ✓ Yoga ist nicht *nur* eine spirituelle Tradition aus Indien.



Y oder J – das ist hier die Frage

Das Wort *Yoga* kann nach der deutschen Rechtschreibung sowohl mit *Y* als auch mit *J* geschrieben werden. Da wir zur Originalbezeichnung der verschiedenen Übungen und Begriffe im Zusammenhang mit Yoga die international gebräuchliche Schreibweise verwenden, die sich an das Englische anlehnt, haben wir uns entschieden, auch für Yoga die »Originalschreibweise« zu verwenden. Die Adjektivform von Yoga, die Sie in diesem Buch häufig finden werden, lautet *yogisch*.

Um es kurz zu machen: Jeder der oben angegebenen Punkte gehört zu Yoga – das Tolle aber ist, dass Yoga gleichzeitig noch viel mehr ist. (Das kann man ja eigentlich auch von einer Tradition erwarten, die mehr als 5.000 Jahre alt ist, oder?) Yoga umfasst Körperübungen, die wie Gymnastik aussehen – und von denen einige tatsächlich auch von der westlichen Gymnastik übernommen worden sind. Diese Übungen können Ihnen helfen, fit und schlank zu werden beziehungsweise zu bleiben, Ihr Gewicht zu kontrollieren und Stress zu lindern. Yoga bietet außerdem ein breites Spektrum an Meditationsübungen, einschließlich Atemübungen, mit denen Sie Ihre Lunge kräftigen, Ihr Nervensystem beruhigen und Ihren Kopf und den ganzen Rest Ihres Körpers mit köstlicher Energie aufladen können.

Mehr noch: Sie können Yoga als Mittel zur Gesundheitsvorsorge einsetzen – eine Methode, die sich sowohl in der Rehabilitation als auch als gesundheitserhaltende Maßnahme bewährt hat. Yoga gewinnt auch in der Schulmedizin immer höhere Akzeptanz. Immer mehr Ärzte empfehlen ihren Patienten Yoga nicht nur zur Stresslinderung, sondern auch als sichere und gesunde Bewegungsübung und als krankengymnastische Therapie (besonders bei Kniegelenks- und Rückenbeschwerden).

Aber Yoga ist mehr als nur eine Methode zur Gesundheitsvorsorge oder zur Rehabilitation. Für Yoga ist die Gesundheit ein Aspekt, der unter einer ganzheitlichen Perspektive betrachtet werden muss, die in jüngster Zeit auch von der fortschrittlichen Medizin verwendet wird. Diese Perspektive würdigt den enormen Einfluss des Geistes – der psychologischen Einstellung – auf die körperliche Gesundheit.

Die Bedeutung des Wortes Yoga



Das Wort *Yoga* hat seine Ursprünge im Sanskrit – einer Sprache, der sich die *Brahmanen*, die traditionelle religiöse Elite Indiens, bedienen. Yoga bedeutet so viel wie »Vereinigung« oder »Integration« und »Disziplin«. Das System des Yoga wird daher auch als eine *unitive* oder *integrative Disziplin* bezeichnet. Yoga sucht die Vereinigung auf verschiedenen Ebenen. Erstens versucht Yoga, Körper und Geist miteinander zu vereinen. Viel zu häufig trennen die Leute Geist und Körper. Manche Menschen stehen ständig »neben sich«. Sie können weder ihre Füße

noch den Boden unter sich fühlen, so als schwebten sie wie ein Geist über ihrem Körper. Sie sind nicht in der Lage, mit den Verpflichtungen und Aufgaben des täglichen Lebens umzugehen, und brechen unter Stress zusammen. Meistens sind sie zudem verwirrt und verstehen ihre eigenen Gefühle nicht. Sie haben Angst vor dem Leben und sind sehr verletzlich.

Viele Menschen leiden an einer leichteren Form dieses Syndroms, die aber ebenfalls die bewusste und tatkräftige Bewältigung des Lebens sehr schwer macht. Da sie nicht vollständig in ihrem Körper ruhen, haben auch diese Leute die Neigung, sich von der Welt abzukapseln. Sie flüchten sich unbewusst in Tagträume und vermeiden alle Herausforderungen des Lebens, anstatt ihnen tatkräftig zu begegnen. Mithilfe von Yoga können diese Menschen ihren Geist und ihre Gefühle wieder mit dem Körper vereinen. Das Ergebnis ist ein erfülltes Leben, an dem sie sich wieder freuen können.



Das zweite Problem, bei dem Yoga helfen kann, ist die Trennung zwischen dem rationalen Denken und den Emotionen. Viel zu häufig verschließen die Menschen ihre Emotionen, drücken ihre wahren Gefühle nicht aus und versuchen, diese Gefühle rational zu begründen. Wenn dieser Zustand chronisch wird, kann sich das zu einer ernsthaften Gefahr für die Gesundheit entwickeln. Manchmal sind sich die betreffenden Menschen noch nicht einmal im Klaren darüber, dass sie ihre Gefühle – meistens Wut oder Ärger – unterdrücken. In diesem Fall wird der Ärger sie von innen her »auffressen«.

Hier einige Gründe, warum Yoga bei diesen Problemen helfen kann:

- ✓ Yoga kann Ihnen helfen, Ihre wahren Gefühle zu erkennen, und sorgt für ein ausgeglichenes Gefühlsleben.
- ✓ Yoga kann helfen, die innere Trennung zwischen Gefühl und Verstand aufzuheben und Sie dadurch zu einem »ganzen« Menschen werden zu lassen. Mit anderen Worten: Yoga kann Ihnen helfen, sich selbst zu verstehen und sich als der Mensch anzuerkennen, der Sie wirklich sind. Sie müssen nicht mehr irgendetwas vorgeben und Ihr Leben auf eine bestimmte Rolle reduzieren.
- ✓ Yoga kann Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen zu verbessern. Mit anderen Worten: Sie werden leichter auf andere Menschen zugehen und besser mit ihnen kommunizieren können.

Yoga ist eine leistungsfähige Methode zur psychologischen Integration, das heißt, durch Yoga werden Sie sich bewusst, dass Sie nicht eine Insel, sondern Teil eines größeren Ganzen sind. Menschen verkümmern in der Isolation. Auch der selbstständigste Mensch benötigt den Kontakt zu anderen. Sobald Geist und Körper wieder vereint sind, wird auch der Kontakt zu anderen zur natürlichsten Sache der Welt. Die moralischen Prinzipien des Yoga sind allumfassend und ermutigen Sie, zu jedem und allem Beziehungen aufzubauen.

Selbstfindung: Sind Sie ein Yogi (oder eine Yogini)?



Ein Mensch, der sich der Aufgabe verschrieben hat, Geist und Körper mithilfe von Yoga in Einklang zu bringen, wird traditionell als *Yogi* (männlich) oder *Yogini* (weiblich) bezeichnet. In diesem Buch werden beide Begriffe und häufig auch der deutsche Begriff *Yoga-Anhänger* oder *Yoga-Praktizierender* verwendet.

Nur wenige Menschen in der westlichen Welt haben es bis jetzt zu einer vollständigen Meisterschaft des Yoga gebracht – hauptsächlich deshalb, weil Yoga im Westen eine relativ junge Disziplin ist. Aber auf dem Niveau, auf dem Yoga im Allgemeinen außerhalb seiner indischen Heimat gelehrt wird, werden Sie viele kompetente Yoga-Lehrer finden, die Ihnen unter die Arme greifen können. Wir hoffen, Ihnen mit diesem Buch genau das bieten zu können.



Ein Yogi oder eine Yogini, der oder die die Prinzipien des Yoga wirklich beherrscht, wird als *Yogameister(in)* bezeichnet. Wenn dieser Mensch Schüler in Yoga unterrichtet, nennt man ihn *Guru*. Der Sanskrit-Begriff *Guru* bedeutet wörtlich übersetzt: Mensch von Gewicht (im übertragenen Sinn). Nach den traditionellen esoterischen Quellen bezeichnet die Silbe *Gu* die spirituelle Dunkelheit und *Ru* die Erleuchtung dieser Finsternis. Ein Guru ist also ein Lehrer, der seine Schüler aus der Dunkelheit zum Licht führt.

Große Auswahl – die acht Richtungen des Yoga

Wenn Sie sich die Tradition des Yoga einmal in einer Übersicht betrachten, werden Sie ein Dutzend Hauptentwicklungsstränge erkennen können, von denen sich jeder in verschiedene Unterabteilungen aufgliedert. Am besten stellen Sie sich Yoga als einen Baum mit acht Ästen vor, von denen jeder seinen eigenen Charakter hat, von denen jeder aber zum selben Baum gehört. Bei so vielen unterschiedlichen Richtungen werden Sie sicherlich auch eine finden, die Ihrer Persönlichkeit, Ihrem Lebensstil und Ihren Zielen besonders entgegenkommt. In diesem Buch beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit Hatha-Yoga, der populärsten Yoga-Richtung. Gleichzeitig vermeiden wir dabei den Fehler, diese Yoga-Variante auf ein Mittel zur bloßen körperlichen Ertüchtigung zu reduzieren. Wir werden deshalb also auch die meditativen und spirituellen Aspekte besprechen.

Hier die acht Hauptrichtungen des Yoga in alphabetischer Reihenfolge:

- ✓ **Bhakti-Yoga:** Das Yoga der allgemeinen Hingabe
- ✓ **Guru-Yoga:** Das Yoga der Hingabe an einen Lehrer
- ✓ **Hatha-Yoga:** Das Yoga der Körperdisziplin
- ✓ **Jnana-Yoga:** Das Yoga der Weisheit
- ✓ **Karma-Yoga:** Das Yoga der transzendierenden Aktion
- ✓ **Mantra-Yoga:** Das Yoga des heilenden Klanges
- ✓ **Raja-Yoga:** Das königliche Yoga
- ✓ **Tantra-Yoga:** Das Yoga der Stetigkeit

Diese acht Varianten werden in den folgenden Absätzen kurz beschrieben.

Bhakti-Yoga: Das Yoga der allgemeinen Hingabe

Die Anhänger des Bhakti-Yoga glauben, dass ein höheres Wesen ihr Leben bestimmt, und versuchen, über bestimmte Zeichen der Ergebenheit eine Verbindung mit diesem höheren Wesen herzustellen oder sogar vollständig mit ihm zu verschmelzen. Zum Bhakti-Yoga gehören Praktiken wie beispielsweise Blumenopfer, das Singen von Lobgesängen und die intensive geistige Beschäftigung mit dem höheren Wesen.

Guru-Yoga: Das Yoga der Hingabe an einen Meister

Im Guru-Yoga ist der Lehrer das Zentrum der spirituellen Übung. Ein Guru sollte die Erleuchtung erfahren haben oder doch mindestens kurz davor stehen. (Nähere Informationen über den Weg zur Erleuchtung finden Sie in Kapitel 23.) Das Guru-Yoga verlangt, dass der Schüler den Lehrer ehrt und seine meditativen Übungen auf ihn konzentriert, bis er mit ihm verschmilzt. Da von einem Guru angenommen wird, dass er die absolute Wahrheit ist, wird davon ausgegangen, dass mit dieser Verschmelzung seine spirituelle Erkenntnis im Schüler dupliziert wird.



Das Gefühl der Erleuchtung

Um ein Gefühl für den Zustand der Erleuchtung zu bekommen, versuchen Sie es einmal mit folgender Übung: Setzen Sie sich in einen warmen und möglichst ruhigen Raum. Lassen Sie die Hände locker im Schoß ruhen. Versuchen Sie jetzt, Ihre Haut zu fühlen – die Hülle, die den Körper von der umgebenden Luft trennt. Je bewusster Sie sich der Gefühle werden, desto genauer sollten Sie die Verbindung zwischen der Haut und der Luft um Sie herum beobachten. Nach einer Weile werden Sie feststellen, dass tatsächlich gar keine klare Grenze zwischen Ihrer Haut und der Luft besteht. In Ihrer Vorstellung können Sie sich über Ihre äußere Hülle hinaus in den umgebenden Raum ausdehnen. Wo endet Ihr Körper und wo beginnt der Raum? Diese Übung kann Ihnen ein Gefühl für die allumfassende Erweiterung vermitteln, die Sie im Zustand der Erleuchtung, die keine Grenzen kennt, erfahren können.

Hatha-Yoga: Das Yoga der Körperdisziplin

Alle Yoga-Richtungen verfolgen das gleiche Ziel: die Erleuchtung (siehe Kapitel 23). Hatha-Yoga erreicht dieses Ziel jedoch über den Körper und nicht über den Geist oder die Emotionen. Anhänger des Hatha-Yoga glauben, dass die höheren Stufen der Konzentration, Meditation und Ekstase sich nur mit einem vollkommen gereinigten Körper erreichen lassen. Dieses Ziel ohne diese Voraussetzung erreichen zu wollen, wäre mit dem Versuch vergleichbar, den Mount Everest ohne Bergsteigerausrüstung zu erklettern. Dieses Buch beschäftigt sich zu einem großen Teil mit dieser Yoga-Variante.



Der Körper ist ein wertvoller Besitz. Yoga fordert Sie auf, sich sorgfältig um ihn zu kümmern, um möglichst lange zu leben und schließlich zur Erleuchtung zu gelangen.

Jnana-Yoga: Das Yoga der Weisheit

Jnana-Yoga lehrt das Ideal des Nicht-Dualismus. Nach dieser Lehre ist die Realität singulär, und die Wahrnehmung zahlloser unterschiedlicher Phänomene beruht auf einem grundlegenden Missverständnis. Was ist mit dem Stuhl oder dem Sofa, auf dem Sie gerade sitzen? Sind diese Dinge nicht real? Was ist mit dem Licht, das auf Ihre Netzhaut trifft? Ist das alles Einbildung? Die Meister des Jnana-Yoga beantworten diese Fragen folgendermaßen: All diese Dinge sind auf der gegenwärtigen Bewusstseinsstufe real, besitzen aber als individuelle Dinge letztlich keine Realität. Im Zustand der Erleuchtung verschmelzen alle Dinge ineinander, während Sie selbst eins werden mit dem unsterblichen Geist.



Gutes Karma, schlechtes Karma oder gar kein Karma?

Der sanskritische Begriff *Karma* bedeutet wörtlich übersetzt »Aktion«. Er steht für Aktivität im Allgemeinen und für die unsichtbaren Handlungen des Schicksals im Besonderen. Nach den Prinzipien des Yoga ergeben sich aus jeder Handlung des Körpers, aus jedem Wort und jedem Gedanken sichtbare und unsichtbare Konsequenzen. Manchmal sind die verborgenen Konsequenzen – das Schicksal – weitaus bedeutsamer als die offensichtlichen Reaktionen. Stellen Sie sich das Karma nicht als das blinde Schicksal vor. Sie haben bei allen Handlungen die freie Wahl. Das Ziel des Karma-Yoga besteht darin, so zu handeln, dass Sie nicht mehr an das Karma gebunden sind. Die Anhänger des Karma-Yoga streben danach, nicht nur schlechtes (schwarzes) Karma zu vermeiden, sondern auch über das gute (weiße) Karma hinauszugehen und einen Zustand zu erreichen, in dem gar kein Karma mehr existiert. Nach den Lehren dieser Yoga-Richtung hält jede Art von Karma den Schüler in einem Zustand der Nicht-Erleuchtung, in dem die letzte Freiheit und Glückseligkeit nicht möglich sind.

Die heilige Silbe OM

Das bekannteste Mantra, das von Buddhisten und Hindus gleichermaßen verwendet wird, ist die heilige Silbe OM. Diese Silbe soll ein Symbol für die absolute Wirklichkeit (das Selbst oder der Geist) sein. Es ist im sanskritischen Original eine Kombination aus den Buchstaben *a* und *u* sowie dem nasalen Summlaut *m*. Das *a* entspricht dem Wachzustand, das *u* entspricht dem Traumzustand, und *m* entspricht dem Zustand des Tiefschlafs. Das nasale Summen repräsentiert schließlich die ultimative Wirklichkeit. Bei der Behandlung der Meditation in Kapitel 23 werden wir Ihnen noch einige andere traditionelle Mantras vorstellen.

Karma-Yoga: Das Yoga der selbstlosen Handlungen

Die Anhänger des Karma-Yoga versuchen, das Schicksal positiv zu beeinflussen. Das wichtigste Prinzip dieser Richtung besteht darin, unabhängig von Zuneigung und Liebe selbstlos zu handeln. Die Anhänger dieser Yoga-Variante glauben, dass alle Handlungen, Worte und Gedanken weitreichende Konsequenzen haben, für die wir die volle Verantwortung übernehmen müssen.

Mantra-Yoga: Das Yoga des heilenden Klanges



Das Mantra-Yoga nutzt Laute, um den Körper zu entspannen und den Geist zu konzentrieren. Diese Variante arbeitet mit Mantras, die aus einer einzigen Silbe, einem Wort oder einem ganzen Satz bestehen können. Traditionell erhalten Anhänger des Mantra-Yoga ihr Mantra im Zusammenhang mit einer formellen Initiation von ihrem Lehrer. Sie werden aufgefordert, es so oft wie möglich zu wiederholen und geheim zu halten. Viele westliche Yoga-Lehrer halten eine Initiation nicht für nötig und meinen, dass jede Art von Klang verwendet werden kann. Man kann einfach ein beliebiges Wort aus dem Wörterbuch herausuchen, wie beispielsweise *Liebe*, *Frieden* oder *Glück*.

Raja-Yoga: Das königliche Yoga

Raja-Yoga, das wörtlich übersetzt »Königliches Yoga« bedeutet, wird auch als *klassisches Yoga* bezeichnet. Wenn Sie sich lange genug unter Yoga-Anhängern aufhalten, werden Sie irgendwann einmal etwas über den im Yoga-Sutra von Patanjali, dem Standardwerk des Raja-Yoga, kodifizierten *achtfachen Pfad* hören. Ein weiterer Name für diese Yoga-Tradition lautet *Ashtanga-Yoga* – das achtgliedrige Yoga. Das Wort Ashtanga setzt sich zusammen aus *Ashta* (acht) und *anga* (Glieder). Die acht Glieder dieser Yoga-Methode, die zur Erleuchtung oder vollkommenen Freiheit führen soll, sehen Sie in folgender Aufstellung:

- ✓ **Jama:** Moralische Disziplin, die folgende Tugenden postuliert: niemanden verletzen, nicht lügen, nicht stehlen, enthaltsam leben und nicht gierig sein
- ✓ **Niyama:** Selbstbeherrschung, die aus den fünf Übungen der Reinheit, Zufriedenheit, Entbehrung, Selbstbeobachtung und Hingabe an ein höheres Prinzip besteht
- ✓ **Asana:** Eine Körperhaltung (oder Position), die zwei Zwecken dient: Meditation und Gesundheit
- ✓ **Pranayama:** Kontrolliertes Atmen, das die psychosomatische Energie verstärkt und balanciert und dadurch die Gesundheit und mentale Konzentration steigert
- ✓ **Pratyahara:** Ausschalten der Sinne, das zur Vorbereitung des Geistes auf die verschiedenen Stufen der Meditation das Bewusstsein verinnerlicht
- ✓ **Dharana:** Konzentration oder erweiterte mentale Fokussierung – die Grundlage der yogischen Meditation
- ✓ **Dhyana:** Meditation; die wichtigste Übung für fortgeschrittene Yoga-Anhänger
- ✓ **Samadhi:** Ekstase oder die Erfahrung des verinnerlichten Bewusstseins, in der Sie innerlich eins werden mit dem Objekt der Kontemplation

In Kapitel 22 gehen wir ausführlicher auf die beiden ersten Glieder des achtfachen Pfades ein.

Tantra-Yoga: Das Yoga der Stetigkeit

Tantra-Yoga ist die komplexeste und am häufigsten missverstandene Yoga-Variante. Im Westen und auch in Indien wird Tantra-Yoga häufig mit »vergeistigtem« Sex verwechselt. Obwohl in manchen Schulen des Tantra-Yoga sexuelle Rituale verwendet werden, gehören sie jedoch bei den meisten Anhängern nicht zu den normalen Übungen. Tantra-Yoga ist tatsächlich eine streng geistige Disziplin, zu der komplexe Rituale und eine detaillierte Vergegenwärtigung der Gottheiten gehören. Diese Gottheiten werden angerufen, um beim yogischen Prozess der Kontemplation zu helfen.



Tantra-Yoga wird auch als *Kundalini-Yoga* bezeichnet. Dieser Name, der so viel bedeutet wie »die Zusammengerollte«, ist ein Hinweis auf die geheime »Schlangenkraft«, die durch das Tantra-Yoga aktiviert werden soll. Mit diesem Begriff wird die im menschlichen Körper schlummernde latente geistige Energie bezeichnet. Wenn Sie mehr über diese Yoga-Variante wissen wollen, empfehlen wir Ihnen die Lektüre der Autobiografie von Gopi Krishna.

Die drei Hauptprinzipien



Nachdem Sie sich einen Überblick über die verschiedenen Yoga-Varianten verschafft haben, werden Sie sich jetzt wahrscheinlich folgende Frage stellen: Wie soll es für mich jetzt weitergehen? Als Entscheidungshilfe werden wir Ihnen in diesem Abschnitt das traditionelle Modell der drei Hauptqualitäten vorstellen (die im Sanskrit *Gunas* genannt werden). Nach den Grundsätzen des Yoga besteht alles (außer der ultimativen überbewussten Wirklichkeit selbst) aus drei Bestandteilen: *Sattva*, *Rajas* und *Tamas*.

- ✓ *Sattva* ist das Prinzip der Klarheit.
- ✓ *Rajas* ist das Prinzip der Dynamik.
- ✓ *Tamas* ist das Prinzip der Trägheit.

Diese drei Prinzipien oder Kräfte kommen in der materiellen und geistigen Welt in einer unbegrenzten Anzahl von Kombinationen vor. In manchen Dingen dominiert *Tamas*, in manchen *Rajas* und in anderen wiederum *Sattva*.



Oberstes Ziel des Yoga ist die Verstärkung des Prinzips der Klarheit in allen unseren Handlungen, Gedanken und Gefühlen. Wir nennen diesen Prozess *Sattvikation*. Solange Sie leben, werden Sie das *Sattva* niemals vollkommen erreichen, können aber Ihren Geist darauf trainieren, die Einschränkungen von *Rajas* und *Tamas* zu überwinden. Haben Sie Ihren Geist erst einmal von dem negativen Einfluss von *Tamas* und *Rajas* befreit, ist er wie ein polierter Spiegel, der das Licht des Geistes oder des höheren Bewusstseins reflektiert.

Suchen Sie sich Ihre Nische: Was Yoga Ihnen bieten kann

Seit dem späten 19. Jahrhundert, als Yoga aus seiner indischen Heimat in die westliche Welt eingeführt wurde, hat es zahlreiche Anpassungen erfahren. Heute wird Yoga meist folgendermaßen angewendet:

- ✓ Als Mittel zur körperlichen Ertüchtigung und Gesundheitsvorsorge
- ✓ Als Sport
- ✓ Als körperorientierte Therapie
- ✓ Als Lebensstil
- ✓ Als geistige Disziplin

In den folgenden Abschnitten wollen wir die einzelnen Punkte einmal genauer untersuchen.

Yoga als Fitnessstraining



Das Motiv, Yoga als Fitnessstraining zu nutzen, ist der im Westen wohl populärste Beweggrund für das Ausüben von Yoga. Yoga als Fitnessprogramm ist allerdings auch die wohl radikalste Umformung des traditionellen Yoga. Genauer gesagt: Es handelt sich dabei um eine Abwandlung des traditionellen Hatha-Yoga. Yoga als Fitnessstraining beschäftigt sich in erster Linie mit dem Körper und soll die körperliche Beweglichkeit und Kraft verbessern. Über diesen Weg kommen die meisten Yoga-Anfänger in Kontakt mit dieser großen Tradition. Fitnessstraining ist sicherlich eine gute Einführung in Yoga. Allerdings stellen manche Leute später überrascht fest, dass zum Hatha-Yoga auch geistige Übungen gehören, die zur Erleuchtung führen sollen. Seit den frühesten Anfängen haben Yoga-Meister immer die Notwendigkeit eines gesunden Körpers betont. Aber immer auch haben sie über die körperlichen Aspekte hinausgeschaut und ihr Augenmerk auf den Geist und andere wichtige Aspekte des Lebens gerichtet.

Yoga als Therapieform



Beim Yoga als Therapieform werden yogische Techniken als Mittel zur Heilung oder Wiederherstellung der vollen physischen und geistigen Funktion eingesetzt. In den letzten Jahren haben verschiedene westliche Yoga-Lehrer begonnen, yogische Übungen zu therapeutischen Zwecken zu nutzen. Obwohl die der Yoga-Therapie zugrunde liegende Idee ziemlich alt ist, ist doch der Name relativ neu. Durch die Yoga-Therapie ist tatsächlich ein völlig neuer Berufszweig entstanden, der mehr Ausbildung und Kenntnisse aufseiten des Lehrers verlangt, als es beim traditionellen Yoga der Fall ist. Das traditionelle Yoga ist eigentlich nicht für Menschen mit Gebrechen oder Krankheiten geeignet, die eine spezielle medizinische Therapie erfordern. Die Yoga-Therapie berücksichtigt gerade diese besondere Situation. Diese Therapieform kann zum Beispiel Erleichterung bei bestimm-

ten Beschwerden wie etwa chronischen Rückenschmerzen, Asthma oder Rheuma bringen. In Kapitel 20 zeigen wir Ihnen einige Yoga-Techniken zur Linderung von Rückenbeschwerden, die in der westlichen Welt zu den am weitesten verbreiteten gesundheitlichen Beschwerden gehören.



Nachdem die Wirksamkeit der Yoga-Therapie auch in der westlichen Welt erkannt wurde, werden diese Therapieform und Yoga-Kurse auch in bestimmten Fällen von den Krankenkassen übernommen.

Yoga als Lebensstil

Yoga als Lebensstil (oder Lebensphilosophie) ist die eigentliche Domäne von Yoga. Yoga für eine oder zwei Stunden an nur einem oder zwei Tagen in der Woche ist sicherlich besser als gar kein Yoga. Von Yoga können Sie schließlich auch dann profitieren, wenn Sie es nur als Fitnessprogramm betrachten. Das eigentliche Potenzial setzen Sie allerdings erst dann frei, wenn Sie Yoga als Teil Ihres Lebens betrachten. Das bedeutet: Sie müssen Yoga *leben* und es jeden Tag betreiben – in Form von körperlichen oder geistigen Übungen. Vor allem aber bedeutet es, dass Sie die Weisheiten des Yoga auf Ihren Alltag übertragen und diesen Alltag bewusst erleben. Yoga sagt eine ganze Menge darüber, wie Sie essen, schlafen, arbeiten und mit anderen Menschen umgehen sollten. Yoga ist sozusagen ein Gesamtsystem für ein bewusstes und sinnvolles Leben. (Mehr dazu lesen Sie in Kapitel 22.)

Glauben Sie nicht, Sie müssten ein yogischer Superstar sein, um Yoga als Lebensstil zu praktizieren. Sie können damit schon heute anfangen. Nehmen Sie einfach einige Änderungen an Ihrem Tagesablauf vor und halten Sie sich Ihre Ziele immer deutlich vor Augen. Wenn Sie sich bereit fühlen, dehnen Sie Ihre Yoga-Übungen etwas weiter aus – immer ein Schritt nach dem anderen.

Yoga als geistige Disziplin

Yoga als Lebensstil zielt auf ein gesundes, ganzheitliches und achtsames Leben. Yoga als geistige Disziplin kümmert sich ebenfalls darum, verfolgt *daneben* aber auch noch das traditionelle Ziel der *Erleuchtung* – also das Entdecken des geistigen Wesens. (Den Weg zur Erleuchtung behandeln wir in Kapitel 23.)



Da der Begriff »spirituell« häufig missbraucht wurde, wollen wir an dieser Stelle erklären, wie er in diesem Buch verwendet wird. *Spirituell* bezieht sich auf *Geist* – also Ihr eigentliches Wesen. Im Yoga wird dieses Wesen als *Atman* oder *Purusha* bezeichnet.

Nach der traditionellen Yoga-Philosophie ist der *Geist* für alle Menschen der gleiche. Er hat keine Form, ist unsterblich, steht über dem Bewusstsein und besitzt die absolute Glückseligkeit. Er ist für alle Wesen und Dinge ein und derselbe und darüber hinaus transzendent, weil er jenseits der Grenzen von Körper und Geist existiert. Ein Yoga-Anhänger kann diesen Geist im Augenblick seiner Erleuchtung entdecken.

Die Gemeinsamkeiten

Diese fünf Möglichkeiten, sich mit Yoga zu beschäftigen, haben mindestens zwei grundlegende Aspekte gemeinsam: Sie fördern die Konzentrationsfähigkeit und führen zur Entspannung.

- ✓ **Konzentration** ist die spezifisch menschliche Fähigkeit, sich eingehend mit etwas beschäftigen zu können. Yoga ist deshalb auch ein Konzentrationstraining.

Um zu erkennen, was wir meinen, versuchen Sie es einmal mit folgender Übung: Achten Sie die nächsten 60 Sekunden auf Ihre rechte Hand. Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Hand und machen Sie nichts anderes. Wahrscheinlich werden Ihre Gedanken schon nach wenigen Sekunden abschweifen. Yoga ist auch ein Mittel, mit dem Sie Ihre Aufmerksamkeit bündeln können, wann immer sie durch etwas anderes abgelenkt wird.

- ✓ **Entspannung** ist die bewusste Befreiung unnötiger und deshalb ungesunder Spannungen im Körper.

Konzentration und Entspannung gehen im Yoga Hand in Hand. Ohne diese beiden Bestandteile wären alle Übungen lediglich irgendwelche Übungen und keine *Yoga-Übungen*.

Als dritte Grundübung neben der Konzentration und der Entspannung wäre noch das bewusste Atmen zu nennen. Normalerweise geschieht das Atmen automatisch. Yoga bindet das Bewusstsein in diesen Akt ein und macht ihn dadurch zu einem starken Hilfsmittel zur körperlichen und geistigen Stärkung. Die näheren Einzelheiten zu diesem Aspekt des Yoga werden wir in Kapitel 5 behandeln.

Die bekanntesten Varianten des Hatha-Yoga

Auf seinem Weg von der Antike in die Moderne hat das Hatha-Yoga zahlreiche Varianten ausgebildet. Die wichtigsten Veränderungen wurden dabei erst in den letzten paar Jahrzehnten vorgenommen, insbesondere um den Bedürfnissen der Schüler im westlichen Kulturkreis Rechnung zu tragen. Von den heute existierenden Varianten des Hatha-Yoga sind die folgenden am bekanntesten:



Viniyoga ist eine von Shri Krishnamacharya entwickelte und von dessen Sohn T.K.V. Desikachar erweiterte Methode, deren Schule sich in Madras (Indien) befindet. Dieser Lehrer der bekannten Yoga-Meister B.K.S. Iyengar, K. Patabhi Jois und Indra Devi hat die Hatha-Yoga-Renaissance der Neuzeit ausgelöst, deren Ende nicht abzusehen ist. Viniyoga stützt sich auf einen »Folgeprozess« (*vinyasa krama*). Die Betonung liegt dabei nicht auf dem Erreichen einer Idealform, sondern auf dem Einnehmen einer Position, die an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten des Schülers angepasst ist. Kontrolliertes Atmen ist ein wichtiger Aspekt des Viniyoga. Der Atem wird dabei mit den Bewegungen innerhalb einer bestimmten Haltung koordiniert.

- ✓ **B.K.S. Iyengar**, der Schwager von Shri Krishnamacharya und Onkel von T.K.V. Desikachar, entwickelte das Iyengar-Yoga – eine Variante des Hatha-Yoga, die höchste Anerkennung genießt. Dieser Stil zeichnet sich durch prä-

zise Bewegungsabläufe mithilfe verschiedener Hilfsmittel wie etwa Kissen, Bänke, Holzblöcke, Seile und sogar Sandsäcke aus. Iyengar hat Tausende von Lehrern ausgebildet, von denen die meisten in den Vereinigten Staaten arbeiten. Sein Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, das 1974 gegründet wurde und seiner verstorbenen Frau Ramamani gewidmet ist, liegt in Puna (Indien).

- ✓ **Ashtanga-Yoga** wurde von K. Pattabhi Jois begründet, der im Jahr 1916 geboren ist, aber doch immerhin so moderne Ansichten vertritt, dass er auch westliche Schüler in sein Ashtanga Yoga Institute in Mysore (Indien) ziehen kann. Er war einer der wichtigsten Schüler von Shri Krishnamacharya, der ihn offenbar angeregt hat, die als Ashtanga (oder Power-Yoga) bekannten Bewegungsabläufe zu lehren. Das Ashtanga-Yoga ist die bei Weitem sportlichste Variante des Hatha-Yoga. Obwohl es theoretisch auf dem achtfachen Pfad von Patanjali basiert, unterscheidet Ashtanga-Yoga sich doch in mancherlei Hinsicht.
- ✓ **Kripalu-Yoga**, das von Kripalvananda beeinflusst und von dessen Schüler, dem Yogi Amrit Desai, weiterentwickelt wurde, ist ein dreistufiges Yoga, das speziell auf die Bedürfnisse westlicher Schüler zugeschnitten ist. In der ersten Stufe konzentriert man sich auf das Üben der korrekten Position und die Koordination von Atmung und Bewegung. Die Haltungen werden dabei immer nur für relativ kurze Zeit eingenommen. In der zweiten Stufe tritt neben das Üben der verschiedenen Haltungen auch die Meditation. Die Positionen werden dabei für eine längere Zeit eingehalten. In der letzten Stufe werden die Positionsübungen zu einer spontanen »Meditation in Bewegung«.
- ✓ **Das integrative Yoga** wurde von Swami Satchidananda entwickelt, einem Schüler des berühmten Swami Sivananda aus Rishikesh (Indien). Swami Satchidananda wurde auf dem Woodstock-Festival 1969 berühmt, als er den Zuschauern beibrachte, die Silbe *Om* zu summen, und hat im Lauf der Jahre Tausende von Schülern unterrichtet. Wie der Name schon andeutet, will diese Variante die verschiedenen Aspekte von Körper und Geist durch eine Kombination von Positionen, Atemtechniken, Entspannung und Meditation vereinen. Die Funktion hat dabei Vorrang vor der Form.
- ✓ **Das Sivananda-Yoga** ist eine Schöpfung des verstorbenen Swami Vishnudevananda, der ebenfalls Schüler von Swami Sivananda war und sein Sivananda Yoga Vedanta Center 1959 in Montreal errichtet hat. Er hat über 6.000 Lehrer ausgebildet. Mittlerweile gibt es eine Menge Sivananda-Center in der ganzen Welt. Diese Variante besteht aus einer Reihe von zwölf Positionen – der sogenannten Sonnengruß-Sequenz –, Atemübungen, Entspannung und dem Absingen von Mantras.
- ✓ **Ananda-Yoga** basiert auf den Lehren von Paramahansa Yogananda und wurde von dessen Schüler Swami Kriyananda weiterentwickelt. Diese Variante soll den Schüler auf die Meditation vorbereiten und umfasst die von Yogananda 1917 entwickelten Energieflussübungen, mit deren Hilfe sich die Körperenergie (Lebenskraft) bewusst auf bestimmte Organe oder Körperteile richten lässt.
- ✓ **Bikram-Yoga** ist eine von Bikram Choudhury gelehrt Yoga-Variante. Bikram Choudhury wurde als Lehrer verschiedener Hollywood-Stars berühmt und lehrt am Yoga College of India in Beverley Hills, San Francisco und Tokio. Diese Variante verlangt von ihren Anhängern ein gewisses Maß an Fitness.

- ✓ **Kundalini-Yoga** ist eine Variante des Hatha-Yoga und wurde vom Sikh-Meister Yogi Bhaja entwickelt. Ziel dieser Variante ist das Erwecken der Schlangenkraft (*Kundalini*) durch bestimmte Haltungen, Atemtechniken, das Absingen von Mantras und Meditation. Yogi Bhajan, der 1969 in die Vereinigten Staaten kam, ist der Gründer und das geistige Oberhaupt der Healthy, Happy, Holy Organization (3HO), die ihre Zentrale in Los Angeles hat und mit zahlreichen Zweigstellen auf dem ganzen Globus vertreten ist.
- ✓ **Hidden Language Yoga** wurde von der inzwischen verstorbenen Swami Sivananda Radha entwickelt, einer in Deutschland geborenen Schülerin von Swami Sivananda. Dieser Yoga-Stil ist nicht nur darauf ausgerichtet, das körperliche Wohlbefinden zu fördern, sondern beschäftigt sich auch mit dem Erkennen der eigenen Person. Er untersucht dabei die den verschiedenen Positionen zugrunde liegenden Symbole. Das Hidden Language Yoga wird von verschiedenen Yogis im Yasodhara Ashram in British Columbia gelehrt.
- ✓ **Somatisches Yoga** ist eine Schöpfung von Eleanor Criswell, einer Professorin an der Sonoma State University in Kalifornien, die Yoga bereits seit den frühen 1960er-Jahren unterrichtet. Sie ist Herausgeberin des von ihrem verstorbenen Mann, Thomas Hanna, gegründeten Magazins *Somatics*. Beim somatischen Yoga handelt es sich um einen integrierten Lösungsansatz zur harmonischen Entwicklung von Körper und Geist, der sowohl auf traditionellen yogischen Prinzipien als auch auf modernen psychophysiologischen Forschungen beruht.

Sie werden wahrscheinlich auch andere Yoga-Varianten erwähnt finden, wie das Tri-Yoga, White-Lotus-Yoga, Jivamukti-Yoga und das Ishta-Yoga.

Stärken Sie sich mit Yoga

Ärzte, Therapeuten und Medikamente können uns zwar bei größeren Krisen helfen, aber die Verantwortung für unsere Gesundheit und Zufriedenheit liegt dennoch ganz bei uns selbst. Insbesondere die Quelle für dauerhafte Zufriedenheit liegt in uns selbst. Yoga erinnert uns an diese Wahrheit und hilft uns, die inneren Kräfte zu mobilisieren, die uns ein verantwortliches und sinnvolles Leben ermöglichen.

So bewahren wir uns unsere Gesundheit und Zufriedenheit

Was ist Gesundheit? Die meisten Menschen werden diese Frage folgendermaßen beantworten: Gesundheit ist das Gegenteil von Krankheit. Aber Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist ein positiver Seinszustand. Gesundheit ist Ganzheit. Gesund zu sein bedeutet nicht nur, einen funktionierenden Körper und einen gesunden Geist zu besitzen, sondern auch, vor Lebenskraft zu pulsieren und mit der sozialen und physischen Umgebung verbunden zu sein. Und Gesundsein bedeutet auch, glücklich und zufrieden zu sein.

Finden Sie heraus, was Gesundsein wirklich bedeutet



Da das Leben ständige Bewegung ist, können Sie sich auch die Gesundheit nicht als einen statischen Zustand vorstellen. Die perfekte Gesundheit ist ein Trugbild. Im Laufe des Lebens ist Ihr Gesundheitszustand ständigen Änderungen unterworfen. Selbst wenn Sie sich in den Finger schneiden, wird dieses Gleichgewicht gestört. Ihr Körper reagiert auf den Schnitt mit einer Mobilisierung aller biochemischen Kräfte, um sich selbst zu heilen. Regelmäßiges Yoga kann die optimalen Bedingungen für diese Selbstheilung schaffen. Sie erreichen mit Yoga eine gewisse Grundlage mit einem verbesserten Immunsystem, das Ihnen hilft, länger gesund zu bleiben, und Krankheiten schneller ausheilen lässt.

Heilen und nicht einfach nur behandeln

Beim Yoga ist die Heilung und nicht die Behandlung die Hauptsache. Wie jeder gute Arzt berücksichtigt Yoga auch die tiefer liegenden Ursachen. Diese versteckten Ursachen lassen sich sehr häufig im Geist finden oder in der Art, wie der Betreffende lebt. Aus diesem Grund empfehlen viele Yoga-Meister auch eine Selbstanalyse.

Sorgen Sie aktiv dafür, gesund zu bleiben

Die meisten Menschen verhalten sich in Gesundheitsdingen eher passiv. Sie warten, bis etwas schief läuft und verlassen sich dann zur Lösung des Problems auf eine Pille oder einen Arzt. Yoga ermutigt Sie, bei der Vermeidung von Krankheiten und der Wiederherstellung Ihrer Gesundheit selbst die Initiative zu ergreifen. Gesundheitskontrolle hat dabei nichts mit Selbstdiagnose und -behandlung zu tun, was beides sehr gefährlich sein kann. Sie sollen lediglich verantwortlich mit Ihrer Gesundheit umgehen. Jeder Arzt wird Ihnen bestätigen, dass die Heilung gefördert wird, wenn der Patient aktiv an diesem Prozess teilnimmt. So könnten Sie zum Beispiel zur Therapie eines Magengeschwürs alle möglichen Medikamente nehmen, aber wenn Sie nicht lernen, sich richtig zu ernähren, ausreichend zu schlafen und Stress zu vermeiden, werden Sie über kurz oder lang einen Rückfall erleiden. Das heißt: Sie müssen Ihren Lebensstil ändern.

Erkennen Sie Ihr Potenzial mit Yoga

Sie werden vielleicht niemals zu einem Weltklassesportler. Aber Sie (und wir) sind prinzipiell in der Lage, all das zu erreichen, was die großen Yoga-Meister geschafft haben. Wir haben alle das gleiche menschliche Potenzial. Inwieweit Sie dieses Potenzial ausnutzen und umsetzen, hängt davon ab, wie entschlossen Sie vorgehen und ob es Ihnen gelingt, sich die Ihnen innewohnende Kraft und Weisheit zu erschließen.

Die Stärken des Yoga

Yoga ist zwar ein Geistestraining – aber nicht ausschließlich. Yoga schließt auch den Körper mit ein, der als großer Schatz angesehen wird. Yoga fordert Sie auf, sich mithilfe vernünftiger



Von nichts kommt nichts

Die Computerbranche hat Tausende neuer Begriffe geprägt. Einer davon ist auch für Yoga-Anhänger relevant: *Gigo* (*Garbage In, Garbage Out*). Frei übersetzt bedeutet diese Abkürzung: Wenn man Müll eingibt, sollte man als Ergebnis auch nichts anderes als Müll erwarten. Mit anderen Worten:

- ✓ Erwarten Sie nicht, sich mit Junkfood gesund ernähren zu können.
- ✓ Erwarten Sie nicht, mit einer negativen Einstellung glücklich zu werden.
- ✓ Erwarten Sie von schlampig ausgeführten Yoga-Übungen keine guten Ergebnisse.
- ✓ Von nichts kommt nichts.

Yoga ist ein gutes Mittel, wenn man versteht, es richtig einzusetzen. Sie könnten zwar den neuesten und leistungsfähigsten Computer kaufen, aber wenn Sie ihn lediglich als Schreibgerät einsetzen, wird er niemals mehr als eine Schreibmaschine sein. Yoga funktioniert genauso: Welchen Nutzen Sie aus Yoga ziehen können, hängt davon ab, was Sie hineinstecken.

Seien Sie nicht voreingenommen! Lassen Sie sich davon überraschen, was Yoga Ihnen alles bieten kann. Begnügen Sie sich nicht mit diesem oder jenem Aspekt. Selbst nach jahrzehntelangem Yoga-Studium entdecken wir im Yoga immer wieder neue Seiten.

Ernährung und körperlicher Übungen sowie mit Ruhe und Schlaf um den Körper zu kümmern. Gleichzeitig postuliert Yoga aber auch, dass Sie nicht nur Körper, sondern auch Geist und nicht *nur* Geist, sondern auch ein noch größeres, über Körper und Geist hinausgehendes »Etwas« sind – das wir als *das eigentliche Wesen* bezeichnen.

Harmonisieren Sie Ihr Leben mit Yoga



Die Hindutradition beschreibt Yoga als eine Disziplin des Ausgleichs, was nur eine Umschreibung für den Ausdruck des Ideals der Einheit durch Yoga ist. Alles in Ihnen muss harmonisch ablaufen, damit es ordnungsgemäß funktioniert. Ein disharmonischer Geist ist an sich schon störend, aber früher oder später führt er auch zu physischen Problemen. Ein nicht ausbalancierter Körper kann Ihre Gefühle und Gedankenprozesse sehr leicht aus dem Gleichgewicht bringen. Wenn Ihre Beziehungen zu anderen gespannt sind, belasten Sie damit nicht nur die anderen, sondern auch sich selbst. Und wenn Ihre Beziehung zur Umwelt nicht harmonisch ist, hat auch das ernste Auswirkungen auf alle anderen Menschen in Ihrer Umgebung.

Eine einfache Yoga-Übung namens »Baum« (die in Kapitel 9 beschrieben wird) kann Sie wieder ins Gleichgewicht bringen und für innere Ruhe sorgen. Selbst wenn die äußeren Bedingungen einen Baum dazu zwingen, schief zu wachsen, hält er seine Balance dadurch, dass er auf der entgegengesetzten Seite einfach einen Zweig wachsen lässt. In dieser Position lernen Sie, wie ein Baum zu stehen – perfekt ausbalanciert.

Mithilfe von Yoga können Sie dieses Prinzip auf Ihr Leben übertragen. Wann immer die Anforderungen und Zwänge des Lebens Sie drängen, sich zu einer Seite zu verbiegen, wirken Ihre innere Stärke und geistige Harmonie als Gegengewichte. Sie werden sich über alle Widrigkeiten erheben und können niemals entwurzelt werden.