

## Yoga

Yoga ist eine altüberlieferte Methode aus Indien, die seit Beginn des 20. Jahrhunderts zunehmend auch in Europa Beachtung gefunden hat. Viele moderne Methoden (autogenes Training, Stretching, Zilgri, Rolfing, Body-mind-centering usw.) entwickelten sich durch Anregungen aus dem Yoga. Die indische Körper- und Bewegungsschulung, *Hatha-Yoga*, lernte ich vor über zwanzig Jahren in meiner Geburtsstadt Solothurn kennen und habe später mehrere Intensivseminare besucht, unter anderem bei Nishchalananda Saraswati in England.

*Ha-tha* bedeutet Auflösung der Dualität. *Ha-* steht für Sonne, Sympathikus, Hypertonie. *Tha* steht für Mond, Parasympathikus, Hypotonie. Im Hatha-Yoga geht es um den Ausgleich von *Ha* und *Tha*, d.h. um die Balance von innen und außen (introvertiert und extravertiert), und darum, entspannt zu sein, zugleich aber auch wach, klar, präsent und rezeptiv. Im westlichen Kulturkreis ist Hatha-Yoga weitgehend auf das Durchführen von gymnastik-ähnlichen Übungen reduziert worden. Fitness- und Schlankheitsprogramme durch Yoga-Übungen zeugen von dieser Entwicklung. Die Bedeutung der Yoga-Übungen geht jedoch über den Aspekt des Körpertrainings hinaus:

Wenn man die historische Entwicklung der Yoga-Übungen (Asana) betrachtet, so lag am Anfang der Schwerpunkt auf der festen, statischen Sitzhaltung als Grundlage für die geistige Konzentration und die spirituelle Meditation, wie dies der ursprüngliche Yoga-Lehrer Patañjali (4./3. Jh. v. Chr.) in seinen *Yoga-sútras* (196 Aphorismen, „Sútras“) beschreibt. In den traditionellen Hatha-Yoga-Schriften, *Hathayogapradipika* (15 Asana) und *Gheranda-Samhita* (32 Asana) werden außer der Sitzhaltung weitere Körperhaltungen genannt. In den Yoga-Schriften der Neuzeit kommen viele zusätzliche Yogapositionen hinzu. So finden sich z.B. 88 Yoga-Übungen bei Mukerji und Spiegelhoff (1971) und sogar 300 Yoga-Übungen bei Iyengar (1969). Wie aus dem klassischen Yogasystem hervorgeht, dienen die Yoga-Übungen zur Vorbereitung auf das *Pranayama* und schließlich auf die *Meditation*. Asana bedeutet „Stellung der Ruhe“ (Jahn 1990, S.39). Beim *Pranayama* erfolgt dies mit Hilfe des Atems, und auf den letzten drei Stufen des achtgliedrigen Yoga ( *Dharana*, *Dhyana*, *Samadhi* ) wird eine noch subtilere Ebene angesprochen.

**Das klassische achtgliedrige Yoga** (Patañjali, zit. nach Iyengar, 1995, Krishnamacharya, 1994, und Stück, 1998)

**1) Yama** (Verhaltensempfehlung gegenüber anderen; Yoga-Sutra II,30): Beinhaltet fünf allgemeingültige Verhaltensempfehlungen (Yamas), die die Beziehung zu anderen fördern und unterstützen: *Ahimsa*: Gewaltlosigkeit in Worten und Taten; *Satya*: Wahrhaftigkeit; *Asteya*: Nicht-Stehlen; *Bramacharya*: Mässigung und Beherrschung der

Triebe, Bedürfnisse im Sinne einer vernünftigen Selbstdisziplin; *Aparigraha*: sich unabhängig machen von materiellen Besitzgütern, sie jederzeit loslassen können, dennoch für das, was einen umgibt, Verantwortung übernehmen.

**2) Niyama** (Verhaltensempfehlung gegenüber sich selbst; Yoga-Sutra II,32): Bezieht sich auf fünf Verhaltensgewohnheiten (*Niyamas*) sich selbst gegenüber. *Sauca*: Sauberkeit des

Körpers und der Umgebung, gesunde Ernährung; *Samtosa*: Zufriedenheit durch positive, konstruktive Gedanken (Forderung: „Ersetze jeden negativen Gedanken durch einen positiven“; Vermeidung von Ärger, Gier, Bosheit und Neid; Zufriedenheit entwickeln durch innere Freude und Unabhängigkeit von materiellen Dingen); *Tapas*: Ausbildung von Geduld, Ausdauer und Willenskraft; *Svadyaya*: Studium der Schriften und Überprüfung ihrer Wahrheit durch Selbststudium; sich beobachten und kennenlernen; *Ishwara Pranidhana*: Liebe, Hingabe, Überwindung der Ich-Verhaftung und Streben nach Wahrheit.

**3) Asana** (Körperübungen, Yoga-Sutra II,46): Hier werden die Körperhaltungen (*Asana*) des Yoga behandelt, die nach Patanjali „stabil und angenehm“ sein sollen (Yoga-Sutra II,46).

Der Begriff *Asana* leitet sich aus der Sanskrit-Wurzel *as-* ab, was „sitzen“ heißt. Sinn bzw. Hauptziel der Yoga-Übungen (*Asana*) ist die Erreichung der Harmonisierung von Körper und Geist und die Vorbereitung auf die weiteren Aspekte, besonders die Meditation.

**4) Pranayama** (Atemstudium; Yoga-Sutra II/49 - II/53)

- Das Yoga-Sutra II/49 definiert Pranayama wie folgt: *tasmin sati svasa-prasvasayor gati- vicchedah pranayamah*. Wörtlich übersetzt heißt dies: „Wenn dies (die ersten drei Stufen) erreicht ist, folgt Pranayama, das Anhalten des einströmenden und ausströmenden Atems.“ Mit Prana ist im traditionellen Sinne die Lebensenergie gemeint, die mit der Atmung aufgenommen und reguliert wird.
- In diesem vierten der acht Aspekte des Yoga geht es also um die *Atemregulierung*.
- Im Yoga-Sutra II,50 wird beschrieben, wie die Atemregulierung ablaufen sollte. Sie soll

gleichmäßig (durch Zählen) erfolgen und besteht aus den Vorgängen des Ausatmens, Einatmens und Anhaltens. Weiter wird betont, dass die Atemregulierung entweder lang oder subtil ist und daß sie vom Ort, von der Dauer und von der Zählung abhängt. Typische Pranayama-Übungen sind Ujjayi, Nadi Shodhana, Bhastrika, Kapalabhati.

- Im Yoga-Sutra II,53 definiert Patañjali das Ziel der Atemregulierung. Durch die Atemregulierung entsteht die Fähigkeit der Konzentration der Gedanken (*dharanasu ca yogayata manasah*), und der Yoga-Praktizierende wird auf die fünfte und sechste Stufe, die Meditation, vorbereitet.
- Das Praktizieren der Yoga-Übungen (*Asana*) bereitet die Atemregulierung vor.

**5) Pratyahara** (Zurückziehen der Sinne; Yoga-Sutra II,54 und II,55): Hier geht es um das Zurückziehen der Sinne von äußeren Objekten, da die Gedanken sich nur so beruhigen können.

**6) Dharana** (Konzentration; Yoga-Sutra III,1): „Das Bewußtsein auf einen Punkt oder eine Stelle zu fixieren bedeutet Dharana, Konzentration.“ Dharana bedeutet also aktive und

bewußte (willentliche) Hinlenkung der Aufmerksamkeit auf ein Objekt, einen Gegenstand oder eine Tätigkeit, wobei die Gedanken völlig „unbewegt“ bleiben. Das heißt: bewußt gesteuerte Konzentration bzw. Fokussierung des Gedankens auf einen bestimmten Punkt.

**7) Dhyana** (Meditation; Yoga-Sutra III,2): „Der stetige, ununterbrochene Strom konzentrierter Aufmerksamkeit ist Dhyana, Meditation.“ Die Aufmerksamkeit fließt ohne aktives Zutun bzw. Aufwand zum Objekt. Dies geschieht passiv. *Dhyana* heißt wörtlich übersetzt: „Vorstellen; Betrachten“ und wird meistens als *Meditation* übersetzt.

**8) Samadhi** (vollkommen ausgeglichenes Bewußtsein; Yoga-Sutra III,3): „Wenn allein das Ziel der Meditation im Bewußtsein des Meditierenden aufleuchtet (so daß es als das

Subjekt erscheint) und der Meditierende von allen selbstbezogenen Gedanken frei ( *svarúpa-sunyam* ) ist, dann nennt man dies Samadhi“ (Übersetzung von Armin Risi). Praktisch gesprochen, geht es hier um die Aufhebung der dualistischen Sicht. Die normalerweise empfundene Subjekt-Objekt-Dualität wird aufgehoben. In der Literatur wird betont, dass es schwer ist, diese Ebene zu beschreiben, da es eine sehr individuelle, selten erlebte Erfahrungsstufe darstellt. Die richtige Übersetzung von *Samadhi* ist umstritten, und es lassen sich unterschiedliche Begriffe dafür finden.

## Übungsanleitungen

Die Yoga-Sutras II,46 und II,47 von Patañjali geben grundlegende Anleitungen zur richtigen

Yoga-Ausübung:

**1) Yoga-Sutra II,46:** „Stabil und angenehm soll die Körperhaltung sein“ ( *sthira-sukham asanam* ). Wenn man sich in die Yoga-Übung begibt, sollte man sich wohl darin fühlen und trotzdem fest und konzentriert in der Haltung sein.

**2) Yoga-Sutra II/47:** „Die Vollendung einer Asana-Stellung ist erreicht, wenn sie mühelos ausgeführt wird und man über das unendliche Sein meditiert“ ( *prayatna-saithilya anantya-samapattibhyam* ). In diesem Yoga-Sutra wird gesagt, wie man die beschriebene Qualität der Yoga-Übung erreicht und wie man sie üben sollte. Es gibt drei Aspekte: - Die Körperhaltung, die man einnimmt, sollte „mühelos“ erfolgen ( *prayatna saihthilya* ). Schmerz und Muskelzittern sind zu vermeiden. Das „innere Lächeln“ ist Ausdruck dieser gelösten und gelassenen Haltung. Das ist mit einer akzeptierenden Haltung für die eigenen Grenzen verbunden. Bei gewissen Dehnungen zeigen z.B. Schmerzen an, dass man an Grenzen kommt, die man akzeptieren muss. Sie können jedoch durch Üben erweitert werden, indem man sich an die Grenze herantastet und im Moment der

maximalen Dehnung durch Entspannung versucht, sie zu erweitern. Die Asana-Körperhaltung soll langsam eingenommen werden. Wenn man längere Zeit in dieser Stellung ist, sollte so wenig Kraft wie möglich zur Stabilisierung der Haltung aufgewendet werden, das heißt, es sollte auf die maximal mögliche muskuläre Entspannung der nicht unmittelbar für die Aktion benötigten Muskeln geachtet werden. - Das erfordert innere Achtsamkeit und Konzentration „auf das unendliche Sein“ (*anantya samapattibhyam*). Die Konzentration des Übenden sollte sich nach innen bzw. auf die Ausführung der Übungen richten. Die *innere Achtsamkeit*, d.h. die bewusste, entspannte Ausführung der Yoga-Übungen, ist für das Lernen des konzentrierten und bewußten Übungsablaufs, aber auch für das Wahrnehmen von Verspannungen und von Grenzen bedeutsam. Der Übende nimmt nach und nach die inneren Funktionen des Körpers wahr, wie Atmung, Herzschlag, Muskeltonus, subtil energetische Veränderungen, usw. Diese Sensibilitätsentwicklung trägt dazu bei, dass z.B. die Bedeutung der muskulären An- und Entspannung sowie der Atmung für die ausgeglichene Körperspannung bewußt werden. - Die innere Achtsamkeit soll sich bei den Asana-Übungen auf die Atmung richten. Während der Asana-Ausführung soll der Atem *fließen*, das heißt, es soll regelmäßig und entspannt möglichst mit der Nasen-Zwerchfellatmung ohne Anhalten geatmet werden. Bei der dynamischen Ausführung der Yoga-Übungen wie z.B. des Surya Namaskara, dem Sonnengebet, sollte die Bewegung harmonisch mit der Ein- und Ausatmung verbunden sein, wobei der Atem die Bewegung führt und nicht umgekehrt.

## **Der Unterricht**

Ich unterrichte einzeln und in Gruppen, sowohl Kinder als auch Erwachsene, und erlebe dabei immer wieder den Nutzen und die Bedeutung der Yoga-Übungen. Das sensomotorische Regelsystem wird verbessert, das Körperbewusstsein, die Wahrnehmung und das Körperschema werden differenziert, Haltungsschwächen und -gewohnheiten werden ausgeglichen. Es geschieht eine Vitalisierung mit einer Entspannungswirkung, und zunehmend stellt sich eine reale, körperbezogene Konzentration ein. Die Menschen erfahren eine Vertiefung der natürlichen Atmung und eine Stabilisierung der Persönlichkeit, mit der Hinwendung zu lebendigen, erweiterten Aspekten des Selbst.

Die Ausgewogenheit zwischen statischen Yoga-Übungen (Asana) und den dynamischen Yoga-Reihen (wie z.B. Rishikesh-Reihe und das Sonnengebet), in Verbindung mit der Atmung und dem jeweils anschließenden Nachspüren (Entspannungshaltung im Liegen, „Savasana“), sind auch für den heutigen westlichen Menschen gut geeignet.

Kinder entwickeln nach dem Erlernen von grundlegenden Yoga-Übungen und der Einführung in die Grundprinzipien des Yoga ihre eigenen Yoga-Reihen, geben ihnen eigene Namen und stellen sie den andern Teilnehmern vor, leiten sie an und lernen dabei gleichsam selber die Rolle der Yogalehrerin oder des Yogalehrers kennen.

Die Gestaltung der Stunden mit Kindern beinhaltet sensorische Spiele (mit taktilen, auditiven, visuellen und olfaktorischen Elementen), interaktive Bewegungsspiele aus der

Psychomotorik und manchmal auch Meditationsübungen oder Phantasieereisen. Von der psychomotorischen Aktivität des Yoga möchte ich mit den Menschen zur imaginativen Selbstregulation, zur emotionalen Innenschau bzw. zu einer Erfahrung der Stille ohne körperliche Aktionen gelangen. Dies erachte ich als ebenso bedeutsam wie die Bewegungsübungen, da die jungen Menschen dabei lernen, sich mit sich selbst zu befassen und nicht mehr nur äußeren Reizen zu folgen, wie sie heute in der familiären Lebenswelt (Computerspiele, Fernsehen, Smartphone usw.) und auch im gesellschaftlichen Leben (Konsumreize, Werbung, Verkehrslärm usw.) in künstlicher Form erfahren.

Literatur: Ebert, D.: *Physiologische Aspekte des Yoga*. Leipzig: Georg Thieme Verlag, 1986 Ebert, D.: „Westliche Medizin und Yoga“, in: *Der Weg des Yoga*, hrsg. vom Bund Deutscher Yogalehrer, Petersberg: Verlag Via Nova, 1991 Iyengar, B.K.S.: *Licht auf Yoga*, Weinheim: O.W. Barth, 1969 Iyengar, B.K.S.: *Der Urquell des Yoga - Die Yoga-Sutras des Patañjali*, O.W. Barth, 1995 Jahn, E.: *Yoga - Ein Weg zur Gesundheit*. Jena: Gustav Fischer Verlag, 1990 Krishnamacharya, E.: *Der Yoga des Patañjali*, Hamburg: World Teacher Trust, 1994 Mukerji, C.S., und Spiegelhoff, N.: *Yoga und unsere Medizin*, Stuttgart: Hypokrates Verlag, 1971 Stück, M.: *Entspannungstraining mit Yogaelementen in der Schule*. Donauwörth: Auer Verlag, 1998 Swami Satyananda Sarasvati: *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Munger, Bihar, India: Bihar School of Yoga, 1997