

ANNA TRÖKES



DAS GROSSE

# YOGA

BUCH



Weltbild

DAS GROSSE  
**YOGA**  
BUCH

ANNA TRÖKES



DAS GROSSE  
**YOGA**  
BUCH

Weltbild

# Inhalt

## 9 DER WEG DES HATHA-YOGA

### 10 *Der Schritt in die Yogapraxis*

- 10 Uraltes Wissen – zeitlos gültig
- 10 Begleiter für Üben
- 13 Mit dem Buch üben

### 14 *Tradition und Konzept des Yoga*

- 14 Ursprünglich ein spiritueller Weg
- 15 Die lange Geschichte

### 21 *Der Yogaweg des Weisen Patañjali*

- 21 Unser Geist bestimmt unser Handeln
- 24 Der achtstufige Yogaweg

### 29 *Der tantrische Hatha-Yoga*

- 29 Die tantrische Weltsicht
- 31 Chakras – Ebenen des Bewusstseins

### 34 *Yoga und Ernährung*

## 37 DIE GRUNDLAGEN DES ÜBENS

### 38 *Tipps für die Praxis*

- 38 Planen und vorbereiten
- 39 Wann sollten Sie nicht üben?
- 40 Grundbegriffe des Übens

### 41 *Moderner, körpergerechter Yoga*

- 41 Akrobatik ist passé

### 42 *Atemtypen und individuelles Üben*

- 42 Polare Atemdynamik nach Erich Wilk
- 45 Dehnungs- und Verengungsräume des Körpers

### 46 *Basis Beckenboden*

- 46 Die Aufrichtung des Beckens
- 47 Drei Muskelschichten
- 48 Übungen für den Beckenboden

### 50 *Die Haltungen wechseln*

### 53 *Kundalini-Yoga als Warm-up*

### 57 *Übungen, die beweglicher und kräftiger machen*

- 57 Die Brustwirbelsäule mobilisieren
- 62 Die Achseln dehnen
- 63 Die Handgelenke mobilisieren und stärken
- 64 Die ganze Wirbelsäule mobilisieren
- 65 Die Hüften mobilisieren
- 67 Dehnung der Leisten
- 69 Dehnung der Oberschenkelrückseiten
- 71 Bewegliche, starke Füße

### 72 *Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule*

## 75 DIE ASANAS

### 76 *Sitzhaltungen*

- 76 Sitzhaltung und Atemtypen
- 78 Der aufrechte Sitz: Schneidersitz, bequemer Sitz, Lotossitz – SUKHASANA, MUKTASANA, PADMASANA
- 79 Kuhkopfsitz, Fersensitz – GOMUKHASANA, VAJRASANA
- 80 Die Stockhaltung – DANDASANA
- 82 Die geschlossene Winkelhaltung – BADDHA KONASANA
- 84 Die offene Winkelhaltung – KONASANA

### 86 *Standhaltungen*

- 86 Die Berghaltung/Aufrechter Stand – TADASANA
- 89 Die kraftvolle Haltung – UTKATASANA
- 91 Die Heldenhaltung – VIRABHADRASANA 1 & 2
- 95 Die Flankendehnung – PARSHVA UTTANASANA, PARSHVOTTANASANA, UTTHITA PARSHVA KONASANA
- 98 Die Dreieckhaltung – TRIKONASANA

## **100 Vorbeugen**

- 100 Die Kindhaltung/Siegel des Yoga – YOGA MUDRA
- 102 Die Vorbeuge über beide Beine – PASHCIMOTTANASANA
- 104 Die Vorbeuge aus dem Stand – UTTANASANA
- 106 Die Schildkrötenhaltung – KURMASANA

## **109 Rückbeugen**

- 109 Die Kamelhaltung – USHTRASANA
- 112 Die Kobrahaltung – BHUJANGASANA
- 114 Die Heuschreckenhaltung – SHALABHASANA
- 116 Die Fischhaltung – MATSYASANA
- 118 Die Taubenhaltung – KAPOTASANA
- 120 Die Bogenhaltung – DHANURASANA /  
URDHVA DHANURASANA

## **123 Stützhaltungen**

- 123 Die Bretthaltung – CATURANGA DANDASANA
- 126 Der Seitstütz – VASISHTASANA
- 128 Die Krähenhaltung – KAKASANA

## **130 Umkehrhaltungen**

- 130 Die Hundhaltung – ADHO MUKHA SHVANASANA
- 134 Die Schulterbrücke – SETU BANDHA / DVI PADA PITHAM
- 137 Der Schulterstand – VIPARITA KARANI MUDRA
- 139 Handstand und Unterarmstand – ADHO MUKHA  
VRIKSHASANA / PINCHA MAYURASANA
- 142 Der Kopfstand – SHIRSHASANA

## **146 Drehungen**

- 146 Die Krokodilhaltung – MAKARASANA
- 148 Der Drehsitz – ARDHA MATSYENDRASANA

## **151 Gleichgewichtshaltungen**

- 151 Die Seitdehnung im Liegen – AANANTASANA
- 153 Die Boothaltung – NAVASANA
- 155 Die Standwaage – UTTITHA SATYESHIKASANA /  
ARDHA CANDRASANA
- 158 Die Baumhaltung – VRIKSHASANA
- 160 Shivas Tanzhaltung – NATARAJASANA

## **163 Bewegungsablauf**

- 163 Der Sonnengruß – SURYA NAMASKAR

## **173 DER INNERE WEG**

### **174 Entspannen – ruhig werden – zu sich kommen**

- 174 Den Geist beruhigen
- 176 Entspannen im Liegen
- 179 Körper und Geist mit dem Atem entspannen
- 180 Den Geist entspannen

### **182 Pranayama – die Atemübungen des Yoga**

- 182 Der Atem als Spiegel von Körper und Seele
- 183 Den Atem beobachten – die Grundübung
- 185 Sonne und Mond verbinden – NADI SHODHANA
- 186 Dem Atem lauschen – UJJAYI
- 188 Anregen, beruhigen, ausgleichen – VILOMA/ANULOMA/  
PRATILOMA UJJAYI
- 190 Den Geist erfrischen, den Kopf durchlüften –  
KAPALABHATI

### **191 Konzentration und Meditation**

- 191 Der zerstreute Geist
- 193 Zentrierung im Kopfraum
- 195 Die Räume des Körpers erfahren
- 197 Konzentration mithilfe der Augen
- 199 Energielenkung als Konzentrationshilfe

### **201 Mudras – Herz der Hatha-Yogapraxis**

- 201 Körper-Mudras
- 202 Finger-Mudras – HASTA MUDRAS
- 202 Atem-Mudras – PRANA MUDRAS
- 203 Mudras für die Meditation – DHYANA MUDRAS

### **204 Zum Nachschlagen**

- 204 Glossar
- 206 Übungs- und Sachregister
- 210 Bücher und Adressen, die weiterhelfen



# Das Üben entwickelt sich weiter

*Vorwort zur vorliegenden zweiten, vollständig überarbeiteten und erweiterten Buchausgabe, im Sommer 2010*

Seitdem »Das Große Yogabuch« 1999 zum ersten Mal erschienen ist, hat der Yoga einen gewaltigen Aufschwung erlebt. Damals dachten allerdings viele, dass es sich lediglich mal wieder um so eine »Welle« handeln würde, wie sie von Zeit zu Zeit über den Atlantik schwappt, um für eine Weile auch das Freizeitverhalten der Deutschen zu beeinflussen. Doch im letzten Jahrzehnt hat sich der Yoga hier sehr erfolgreich gegen andere Modeströmungen durchgesetzt. Yogakurse wurden zum festen Bestandteil im Angebot von Fitnessstudios, Rehakliniken, Wellnesshotels und Ferienklubs, und in Stadt und Land sprossen die Yogastudios vielerorts hervor wie Pilze nach dem Regen. Keiner wundert sich heute, dass die deutsche Fußballnationalmannschaft auch von einem Yogalehrer gecoacht wird, dass Manager meditieren und dass Krankenkassen in der Regel kommentarlos viele Kurse bezuschussen. Yogastrecken in Magazinen sind normal, und die Reihe der Yoga-bücher ist enorm gewachsen.

## *Altes Wissen, neue Blickwinkel*

All das war möglich, weil sich der Yoga im Laufe der letzten Jahre immer wieder neu erfunden hat. Die vielen neuen Yogaformen, die vor allem aus den USA zu uns kamen, sind keineswegs immer Verflachungen und Verdünnungen der alten Weisheitslehren, sondern zeigen vielmehr erfrischend neue Blickwinkel und unvermutete Herangehensweisen an das überlieferte und bewährte Wissen. Dabei wurden von den neuen Schulen – wie Anusara, Jivamukti, Power, Vinyasa Flow, Bikram und anderen –

einerseits die Karten des »Yogablatts« neu gemischt. Andererseits wurden aber auch Karten entdeckt, die vorher nicht im Spiel (oder in Vergessenheit geraten) waren: etwa die innige Verbindung des Hatha-Yoga mit allen vorhergehenden philosophischen Strömungen Indiens, sein Zusammenspiel mit dem Ayurveda oder der Atemtypenlehre.

Diesen Entwicklungen will die Neuausgabe des Großen Yogabuchs gerecht werden. Als Standardwerk für den modernen Yoga möchte es widerspiegeln, was und wie heute geübt wird.

Auch in meiner persönlichen Übungs- und Lehrpraxis haben sich neue Einflüsse etabliert. Die wichtigste Entwicklung ist, dass Übungspraxis und Philosophie immer zusammengehören, um dem Üben Ausrichtung und Sinn zu geben. Durch eine intensive Beschäftigung mit den Lehren des Ayurveda wurde mir zudem klar, dass nicht jeder Mensch auf dieselbe Weise üben kann.

## *Individuelleres Üben*

Form und Methode des Übens sollten ganz stark an die Bedürfnisse, Möglichkeiten und Konstitution jeder/jedes Einzelnen angepasst werden, um nachhaltig wirken zu können. So habe ich zum Beispiel am eigenen Leib die positiven Auswirkungen der Atemtypenlehre erfahren und bei anderen Yoginis und Yogis beobachten können. Fortan habe ich immer die typenpolare Ausrichtung in den Ansagen der Körperhaltungen (Asanas) und der Atmung berücksichtigt. Dieses Zusammenspiel ist nun in den Übungsteil dieses Buches eingeflossen, auf dass die Anleitungen vielen Übenden helfen mögen, endlich auf *ihre* Weise atmen und aufatmen zu können.



»Jeder Mensch kann  
Yoga üben –  
solange er atmet.«

SRI PATTABHI JOIS

Denn der häufigste Kommentar nach einem ersten Workshop zum Thema »Yoga & Atemtypen« ist: »Endlich bin ich bei mir angekommen! Endlich fühle ich mich in den Yogaübungen zu Hause! Endlich habe ich das Gefühl, ›richtig‹ zu sein, und muss mich nicht mehr verbiegen!«

Die Erkenntnisse aus der typenpolaren Atemlehre schlagen sich auch ganz intensiv im Umgang mit dem Beckenboden nieder. Früher war mir nur das Muster geläufig, bei möglichst allen Bewegungen der Wirbelsäule den Beckenboden anzuspannen, um den Rücken zu schützen. Heute betrachte ich diese Anweisung wesentlich differenzierter, was sich nun auch in meinen Texten niederschlägt.

### *Neues und Bewährtes*

Die Neuausgabe wurde um eine Reihe von Übungen erweitert – zum Beispiel mit einigen Kundalini-Übungen aus der Tradition von Yogi Bhajan, die ich heute aus meiner Übungspraxis nicht mehr wegedenken könnte. Diese Übungen sind nicht nur genial, um die Muskeln zu erwärmen und damit auf das Üben komplexer Asanas vorzubereiten. Sie sind vor allem hervorragende Energieübungen, die den Geist beruhigen, die Atmung vertiefen und die Lebensenergie intensiv in Fluss bringen.

Des Weiteren kamen Asanas hinzu, die heute ein fester Bestandteil der Übungspraxis moderner Yoga-stile geworden sind, wie der erhobene Bogen, der Handstand oder Gleichgewichtshaltungen auf den Händen wie die Krähe. Schließlich war es mir ein persönliches Anliegen, die Übungspraxis mit den Finger-Mudras abzurunden, denn gerade dieser Bereich der Yogapraxis ist in den letzten Jahren intensiv erforscht worden und wird immer populärer.

Alles, was sich über die Jahre bewährt hat, ist unverändert geblieben. Speziell dem, was ich 1998 im ersten Kapitel geschrieben hatte, war über weite Strecken nichts Substanzielles hinzuzufügen. Das ist

eben das Einzigartige am Yoga: Viele seiner Weisheitstexte lassen sich – wenn wir nur die altertümliche Sprache, in der sie verfasst sind, etwas anpassen – wie moderne Ratgeber lesen. Offensichtlich haben sich die Natur und der Geist des Menschen über die Jahrtausende erstaunlich wenig verändert. So wirkt sich beispielsweise Stress auf unseren Körper und Atem nach wie vor genauso aus, wie es in den Yogatexten beschrieben wird. Das Einzige, was sich etwas verändert hat, sind die Stress auslösenden Faktoren.

### *Reichtum und Tiefe*

Die Vielfalt der Erfahrungen, die ich im Laufe der Jahre mit verschiedenen Übungsweisen der Yoga-traditionen und verwandter Übungswege gemacht habe, ist in dieses Buch eingeflossen. »Das große Yogabuch« ist das Resultat von mehr als 35 Jahren Unterrichtspraxis. Es kann Ihnen vom ersten Schritt an helfen, sicher und effektiv zu üben, und auch Ihre fortgeschrittene Übungspraxis immer wieder befruchten. Es soll ein zuverlässiger Begleiter auf Ihrem Yogaweg sein und Sie darin unterstützen, den Reichtum und die Tiefe dieser seit Jahrhunderten bewährten Übungspraxis für sich zu entdecken.

Der Yoga spricht uns in unserer Ganzheit an. Wenn wir uns auf ihn einlassen und erlauben, dass die Übungen und die mentale Ausrichtung in uns wirksam werden, dann wird er uns verwandeln. Er wird uns ermöglichen, unsere vielfältigen Potenziale, unsere Güte, unsere Empathie und unsere Liebe zu entfalten und zunehmend in den Dienst der Menschheit und der Erde stellen zu wollen.

Ich hoffe, dass ich Sie mit diesem Buch motivieren kann, sich auf den Weg zu sich selbst zu machen, indem ich Sie für den Yoga begeistere!

*Anna Trökes*

*Loka samasta sukino bhavantu.  
Mögen alle Wesen glücklich und frei von Leid sein.*




»Eine Übungspraxis wird nur dann Erfolge zeigen, wenn wir sie über einen langen Zeitraum ohne Unterbrechung beibehalten, wenn sie von Vertrauen in den Weg und von einem Interesse, das aus unserem Inneren erwächst, getragen ist.«

PATAÑJALIS  
YOGA-SUTRA I.14





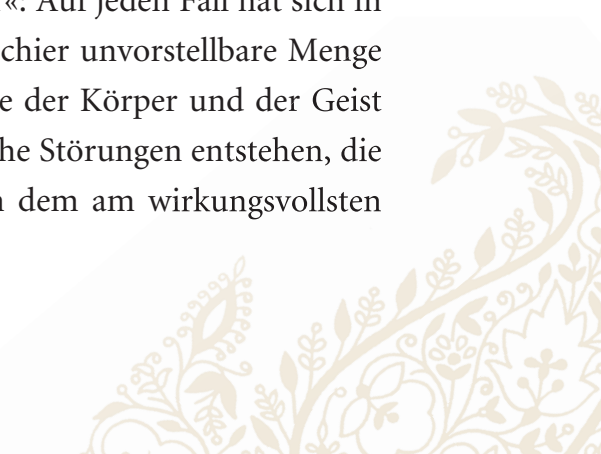


*FÜHRE MICH VOM UNWAHREN ZUR WAHRHEIT.  
FÜHRE MICH VON DER DUNKELHEIT INS LICHT.  
FÜHRE MICH VON DEM, WAS TOT IST,  
ZU DEM, WAS LEBENDIG IST!*

*ANRUFUNG AUS DER BRIHADARANYAKA-UPANISHAD, I.3,28*

# Der Weg des Hatha-Yoga

Neben der indischen Heilkunst Ayurveda und dem chinesischen Taoismus ist Yoga eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigen. Der Yoga ist als Übungsweg seit mindestens 3500 Jahren überliefert, wahrscheinlich aber ist er wesentlich älter. Ob er nun 5000 Jahre alt ist, wie manche behaupten, oder »jünger«: Auf jeden Fall hat sich in den Traditionslinien des Yoga eine schier unvorstellbare Menge an Wissen darüber angesammelt, wie der Körper und der Geist des Menschen strukturiert sind, welche Störungen entstehen, die uns Leid verursachen, und wie man dem am wirkungsvollsten und nachhaltigsten begegnen kann.



## Der Schritt in die Yogapraxis

*Der Yoga konnte sich über so lange Zeit erhalten und wirkt auf uns so frisch und modern, weil er uns ein Übungssystem anbietet, das viele Probleme des modernen Menschen berücksichtigt. Es beschreibt konkrete, für jeden nachvollziehbare Übungsschritte, mit denen wir einen Zustand, in dem wir uns nicht wohlfühlen, verbessern können.*

### URALTES WISSEN – ZEITLOS GÜLTIG

Yogatexte – wie das Yoga-Sutra des Weisen Patañjali aus der Zeit um Christi Geburt (Seite 21) – schildern in einfacher, klarer Sprache, warum unser Geist oft so unklar und unruhig ist und wie dadurch Leid in allen Lebensbereichen entsteht. Sie geben uns Anweisungen, wie wir unseren Geist trainieren können, stabiler, stiller und klarer zu werden, wie wir mit unseren Ängsten umgehen können und wie sich Leid vermeiden lässt.

Der etwas später entwickelte Hatha-Yoga (Seite 29) bezieht auch den Körper mit ein und macht Vorschläge, wie man über den Körper und über den Atem auf den Geist einwirken kann. Hauptsächlich jedoch beschäftigt sich der Hatha-Yoga intensiv mit dem Fließen und Vermehren unserer Lebensenergie (im Sanskrit *Prana*, entspricht dem chinesischen Chi). Dabei arbeitete er ursprünglich teilweise sehr eng mit der altindischen Heilkunst, dem Ayurveda, zusammen.

Das vorliegende Buch verbindet den »klassischen« Yoga Patañjalis mit dem Hatha-Yoga und zeigt eine Fülle vielfach erprobter, bewährter Methoden. Sie werden Ihnen helfen zu erkennen, was

Ihnen Leid verursacht – egal ob körperliches oder seelisches –, wie Sie dieses Leid verringern und es zukünftig vermeiden können. Mithilfe einfacher Übungen und Techniken können Sie Ihre Lebensqualität entscheidend verbessern und durch die positiven Erfahrungen selbstbewusster und selbstverantwortlicher werden.

### BEGLEITER FÜR ÜBENDE

Der Yogaratgeber macht Sie mit den Grundlagen des Hatha-Yoga bekannt. Er wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, Yogaschüler/-innen und Yogalehrer/-innen und dient dazu, das eigene Üben zu inspirieren und zu klären. Daneben ist er ein Nachschlagewerk für die klassischen Hatha-Yogahaltungen.

### Der Wert des Leichten

Die Körperhaltungen (*Asanas*) und Übungen in diesem Buch sind bewusst einfach gewählt. Sie unterscheiden sich damit von den meisten der komplizierten klassischen Haltungen, die nur durch jahrelange Übung zu meistern sind. Auch die einfacheren Übungen und Haltungen ermöglichen es, die Prinzipien der Yogaübungspraxis zu erfahren.

Würden Sie gleich mit den schwierigen *Asanas* beginnen, müssten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit anfangs der richtigen Ausführung der äußeren Form widmen. Im Yoga ist die äußere Form jedoch zweitrangig. Sie stellt nur den Rahmen dar, denn die Haltungen werden nicht um ihrer selbst willen geübt, sondern sind vielmehr Mittel zum Zweck. Die klassischen Yoga-*Asanas* sind so konzipiert, dass sie jeweils bestimmte Aspekte unseres Körpers (wie die

Der Yoga will die Menschen in einen Zustand führen, der sie unabhängig, handlungsfähig und so frei wie möglich macht – ein Anliegen, das nie an Aktualität eingebüßt hat.

## GEWINN DURCH YOGA

- Mehr Gesundheit und innere Ausgeglichenheit.
- Mehr Beweglichkeit, Vitalität und Kraft.
- Mehr Atemvolumen und Entwicklung eines »langen Atems«.
- Geringere Anfälligkeit für Krankheiten.
- Abbau von Verspannungen und Schmerzen.
- Aufschub oder Vermeidung der üblichen Altersbeschwerden.
- Lebensqualität und geistige Flexibilität bis ins hohe Alter.
- Mehr innere Ruhe.
- Geistige Klärung und Bewusstwerdung von schädigendem Verhalten.
- Mehr Selbstbewusstsein, Sicherheit und Selbstvertrauen.
- Ermutigung zu mehr Selbstverantwortung und Eigeninitiative.
- Mehr Lebensfreude.
- Mehr Wohlbefinden.
- Mehr Energie.

Verdauung), unserer Seele (zum Beispiel Verinnerlichung) oder unseres Geistes (zum Beispiel Achtsamkeit) ansprechen. Sie dienen dazu, Ihnen diese speziellen inneren Erfahrungen zu ermöglichen.

Da es also um das innere Erfahren und Erleben geht, sollten Sie mit dem Einfachen beginnen und es so lange üben, bis Sie das Prinzip der Bewegung oder Haltung nachvollziehen können.

Wenn die Form einfach ist, können Sie sich viel stärker auf sich selbst konzentrieren. Sie spüren sich besser in Ihren normalen Bewegungs- und Hal-

tungsmustern und gewinnen so Klarheit über das, was Sie können und was Sie noch nicht können und was Ihnen Schwierigkeiten bereitet.

### *Sich selbst kennenlernen*

Mittels einfacher Übungen und Bewegungen lernen Sie zu erkennen, wie Sie strukturiert sind, welche körperlichen, geistigen und seelischen Verhaltensweisen Sie sich im Laufe Ihres Lebens zu eigen gemacht haben. Sie erkennen, ob sie Ihnen guttun oder Sie behindern oder Ihnen vielleicht sogar schaden. Probieren Sie Alternativen aus, und entscheiden Sie im Üben, also aus Ihrer Erfahrung heraus, womit Sie sich wohler fühlen. Das, was leichter und müheloser geht, was sich besser anfühlt, ist wahrscheinlich auch besser für Sie.

### *Schritt für Schritt üben*

Wenn Sie sich im Einfachen intensiv erfahren haben, können Sie sich auch das Komplexe erarbeiten, ohne dabei zu riskieren, sich zu überfordern oder zu schädigen. Deshalb ist es auch für diejenigen, die schon länger Yoga üben, immer wieder sinnvoll, zum Anfang zurückzukehren und sich darin neu zu erfahren, um die eigene Praxis zu überprüfen und zu verbessern.

### *Übungsbuch statt Yogaschule?*

Kein noch so gutes Yogabuch kann ein Ersatz für eine Yogalehrerin oder einen Yogalehrer sein.

### *Nur Lehrer können Sie beraten*

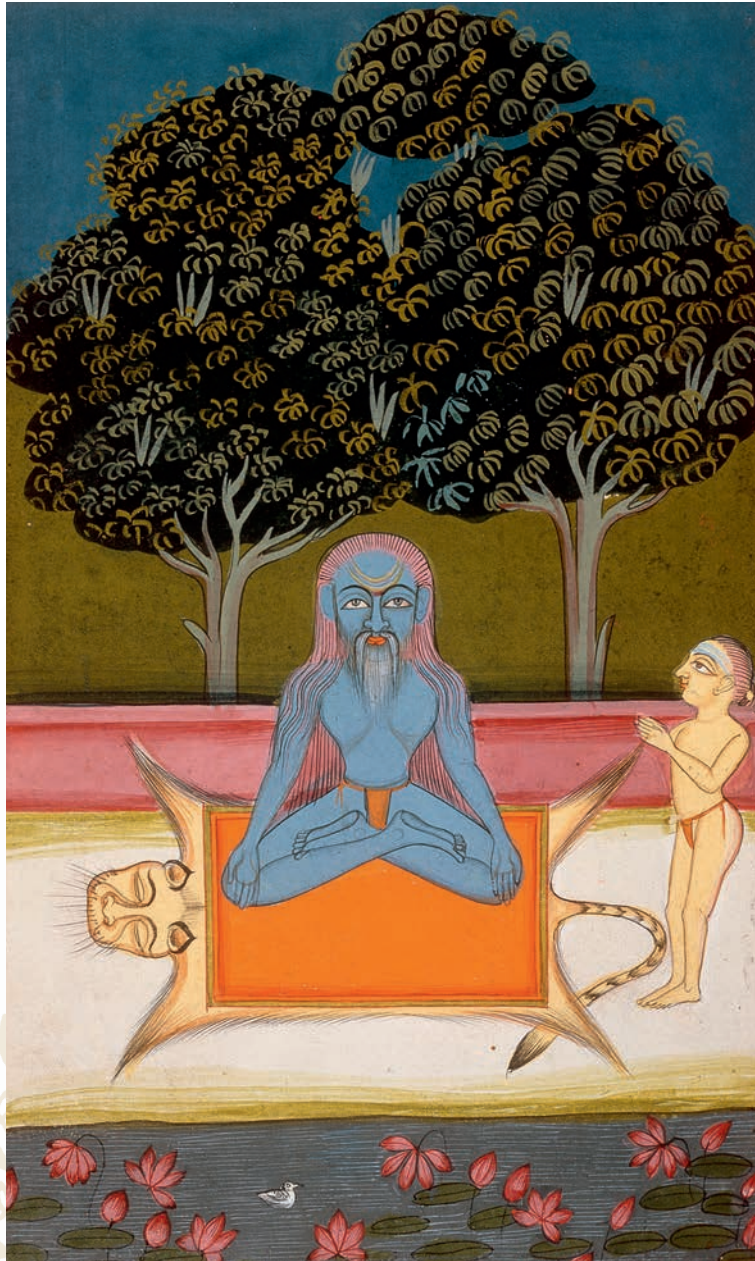
Heutzutage sind die meisten Yogalehrenden im Laufe ihrer Ausbildung intensiv trainiert worden, zu sehen, mit welchen Fähigkeiten und Einschränkungen Sie in den Kurs kommen und mit welchen Übungen sie Ihnen am wirkungsvollsten helfen können. Sie sehen in der Regel auch genau, ob Sie mehr oder weniger intensiv üben sollten.



»Gleichgültig, ob man jung, im mittleren oder fortgeschrittenen Alter ist, sogar wenn man krank oder schwach ist – jeder kann mit der Praxis (des Yoga) beginnen.«

HATHA-YOGA-PRADIPIKA I, 64





*Ursprünglich war im Yoga eine ganz enge, persönliche Beziehung zwischen Lehrer und Schüler vorgesehen. Die Unterweisungen fanden ausschließlich im Einzelunterricht statt.*

Nur Lehrer sind in der Lage, ein maßgeschneidertes Übungsprogramm für Sie zu entwickeln und so ein effektives Üben zu ermöglichen.

#### **Nur Lehrer können Sie auf Ihrem Weg begleiten und unterstützen**

Yogalehrer haben nicht nur eine lange Ausbildung durchlaufen (in der Regel vier Jahre Basisausbildung und Weiterbildungen), sondern vor allem den ganzen inneren Prozess des Sichkennnlernens und An-sich-Arbeitens durchlebt. Sie kennen die Freuden und Mühen dieses Weges. Sie können begleiten, unterstützen und motivieren, denn sie wissen, wie schwer es ist, sich zu verändern, und sei es nur auf der Ebene von Haltung und Bewegung.

#### **Yogalehrer sind Ansprechpartner**

Der Kontakt zu einem Lehrer ermöglicht Ihnen einen Austausch über das, was Ihnen widerfährt, wenn Sie sich auf den Weg machen, mithilfe des Yoga sich selbst zu begegnen. Deswegen war der direkte Kontakt zwischen Lehrer und Schüler über die Jahrtausende hinweg die traditionelle Form der Unterweisung. Sie ist hier im Westen mit dem Gruppenunterricht etwas verloren gegangen, aber jede Schülerin/jeder Schüler kann eine solche Betreuung bei einem Lehrer einfordern.

#### **Eine Person Ihres Vertrauens**

Ich empfehle also dringend, dass Sie sich einen Lehrer oder eine Lehrerin suchen, und zwar einen Menschen, zu dem Sie Vertrauen fassen können, bei dem Sie sich wohlfühlen und der Kompetenz vermittelt. Dafür müssen Sie eventuell mehrere Lehrer/-innen und auch mehrere Übungstraditionen (Seite 20) ausprobieren, bis Sie das finden, was zu Ihnen passt. Die Mühe lohnt sich, denn der oder die Richtige wird Ihnen helfen, Ihr ganzes eigenes Potenzial zu erkennen und zur Entfaltung zu bringen.



### Wozu dient also das Buch?

- Es kann Sie motivieren, (wieder) mit der Yoga-Praxis zu beginnen.

Es unterstützt Sie in Ihrem Üben und ermöglicht Ihnen auch langfristig eine selbstständige Übungspraxis, da es ...

- all die Details nennt, die für eine Übung oder Haltung wichtig und hilfreich sind,
- konkrete Übungsprogramme für verschiedene Bedürfnisse vorschlägt,
- eine Fülle unbedenklicher Yogahaltungen zeigt, um Ihr Üben zu ergänzen oder zu variieren,
- bei der Auswahl der Übungen und Haltungen hilft, wenn Sie körperliche Probleme haben,
- zeigt, wie Sie die Prinzipien des Übens im Alltag verankern können,
- die Verbindung zwischen Körper, Geist und Atem erklärt, sodass Sie gezielt mithilfe von Übungen auf den Atem und somit auf den Geist einwirken können,
- den geistig-philosophischen Hintergrund der Yogaübungen erläutert, wodurch Ihr Üben Sinn und Tiefe bekommen kann.

### MIT DEM BUCH ÜBEN

■ Bevor Sie die klassischen Yogahaltungen (*Asanas*) üben, sollten Sie das Kapitel ab Seite 37 durcharbeiten. Dort werden die anatomischen Grundlagen und das Konzept der Atemtypen erklärt, die Ihnen ein korrektes, körpergerechtes Üben ermöglichen. Es werden wesentliche Prinzipien erklärt, damit ein selbstständiges Üben möglich wird und die Übungen ihre volle Wirksamkeit entfalten können. Außerdem werden Mittel gezeigt, wie Sie Ihren Körper mit einfachen, hochwirksamen Übungen beweglicher und kräftiger machen können.

- Die anschließenden ausführlichen Praxiskapitel stellen eine Vielzahl klassischer Yoga-Asanas vor.

Wählen Sie daraus jene, die Sie ansprechen oder deren Wirkung Sie interessiert.

Lesen Sie allerdings auch immer die Vorsichtsregeln durch. Die Hinweise beruhen auf jahrelanger Beobachtung und Erfahrung, dem Austausch mit vielen Kollegen sowie aktuellen medizinischen Studien, wie sie zum Beispiel im Rahmen der »Rückenschule« durchgeführt wurden.

Viele Tipps helfen Ihnen, die typischen Knackpunkte der Übungen zu überwinden.

Die Übungsprogramme sind Vorschläge, um Ihnen das eigene Üben zu erleichtern. Sie können sie ergänzen und erweitern, je nach Ihren Bedürfnissen und der Zeit, die Sie zur Verfügung haben.

- Von Anfang an können Sie sich parallel mit dem Kapitel »Der innere Weg« (Seite 173) beschäftigen, welches die Themen Entspannung, Atmung, Konzentration und Meditation umfasst.

Die typischen Yoga-Atmungen sollten Sie allerdings erst üben, wenn Sie 10 bis 15 Minuten lang mühelos in einer aufrechten Sitzhaltung verweilen können, denn die Muskeln, die Sie für das tiefe Atmen brauchen, benötigen Sie teilweise auch für die Rumpfaufrichtung. Wenn Sie zu früh mit den Atemübungen beginnen, ermüden diese nur den Rücken und machen keinen Spaß.

Die Übungen zur Konzentration und Meditation dürfen Sie ebenfalls schon nach einiger Zeit mit einbeziehen, da Sie sie in jeder Sitzhaltung üben können, in der Sie eine Weile aufrecht und bequem zu verweilen vermögen – also zum Beispiel auf Ihrem Bürostuhl.

Der folgende Text lädt Sie ein, mehr über die Hintergründe und Ziele des Übens zu erfahren. Sie können sich aber ohne Weiteres nur auf den Praxisteil konzentrieren und mit Gewinn üben.



»Die Verwirklichung kommt nur zu dem, der sich ständig im Geist des Yoga übt. Wie sollte sie auch zu jemandem kommen, der nichts tut?

Die Perfektion im Yoga kann nicht dadurch entstehen, dass man Bücher liest. Das Tragen bestimmter Kleidung reicht nicht aus, um die Verwirklichung zu erlangen. Es reicht auch nicht aus, nur über den Yoga zu diskutieren. Einzig das Üben der Methoden des Yoga führt zur Verwirklichung. Das ist die reine Wahrheit, daran besteht kein Zweifel.«

HATHA-YOGA-PRADIPIKA I,65–66

# Tradition und Konzept des Yoga

*Der Yoga kommt aus Indien. Der Begriff bezeichnet dort nicht nur eines der sechs großen philosophischen Systeme oder Sichtweisen auf die Wirklichkeit (Darshana), sondern auch eine Methode der Geistes-schulung, die hilft, den Geist zu klären und zu beruhigen. Yoga wird außerdem als ein Übungsweg angesehen, der zur Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung führt.*



»Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen. Dann scheint in uns die Fähigkeit auf, etwas vollständig und richtig zu erkennen.«

YOGA-SUTRA 1.2-3

## URSPRÜNGLICH EIN SPIRITUELLER WEG

Der Yoga war ursprünglich im Herzen des komplexen religiösen Systems angesiedelt, das im Westen Hinduismus genannt wird. Seit der Entwicklung des Yogasystems durch den Weisen Patañjali (sprich: Patanndschali) vor etwa 2000 Jahren hat sich der »klassische« Yoga jedoch weitgehend von seiner religiösen Bindung gelöst und gilt heute zumindest in Indien eher als atheistisch. Tatsächlich aber verbindet sich die geistige Disziplin des Yoga, wie sie von Patañjali niedergeschrieben wurde, mit allen Religionen Indiens und des Westens. Daher konnte sich in den letzten Jahrzehnten sogar ein christlich gefärbter Yoga herausbilden.

Trotzdem kann man sagen, dass der Yoga in seiner reinen, klassischen Form nicht-religiöse, universale Spiritualität ist. Der Yoga als psychologische Wissenschaft ist ebenso neutral wie etwa Physik oder Psychotherapie. Sein Erkenntnisweg kann sowohl vom Gläubigen wie auch vom Atheisten und Skeptiker beschritten werden.

Der im Westen so populäre und viel praktizierte Hatha-Yoga ist ursprünglich in ein religiöses Weltbild eingebunden, und zwar in das des Shivaismus.

Dieser Yogaweg gilt in Indien als von Gott Shiva geoffenbart und zeigt Methoden auf, den Übenden zur Einheit mit Gott zurückzuführen. Da sich nur wenige Lehrende der theistischen Ausrichtung des Hatha-Yoga bewusst sind, ist dieser Aspekt im heutigen Üben weitgehend verloren gegangen.

## Yoga heißt »die Zügel in die Hand nehmen«

Das Wort Yoga geht auf die indogermanische Wurzel *yuj* zurück. *Yuj* bedeutet »anschirren« und »zusammenführen von zwei oder mehreren Pferden vor einem (Streit-)Wagen«, aber auch »zusammenbinden«, »anjochen« oder »ins Joch spannen«.

Das Bild des Jochs als Sinnbild des Yoga ist früher sehr weit verbreitet gewesen. Gerne wurde auf die enge Wortverwandtschaft von *Yoga* und dem deutschen Wort Joch, dem französischen *joug*, dem spanischen *yugo* oder dem lateinischen *iugum* verwiesen. Der berühmte französische Indologe Jean Varenne zieht jedoch inzwischen die Übersetzung »Gespann« vor. Warum, wird klar, wenn man etwas mehr über den historischen Hintergrund dieses Begriffs erfährt.

## Die wilden Rösser der fünf Sinne zügeln

Indien ist seit ungefähr 1500 v. Chr. in weiten Teilen von den Indoariern erobert worden, die ihre Kriegszüge und Landnahmen mit Streitwagen machten, die von edlen Rössern gezogen wurden. Diese Pferde waren der wichtigste Besitz der Häuptlinge, und ihr Prestige hing wesentlich von der Anzahl und Kraft ihrer Hengste ab. Die Tiere zu bändigen und sie vor einem Wagen anzuschirren, erforderte Kraft und Geschicklichkeit.

Es gibt die Theorie, dass die Eroberer – neben der Kunst, Streitwagen zu lenken, das Schwert zu führen und mit Pfeil und Bogen zu schießen – eine Art der Geistesdisziplin mitbrachten, die sie *Yoga* nannten. Sie zeigte Methoden auf, die unruhigen und »wilden Rösser der fünf Sinne« zu zügeln und vor den Wagen zu spannen, der den Körper symbolisiert. Wagenlenker ist der Geist, der bestimmt, wohin sich der Körper und die Sinne bewegen sollen.

Dementsprechend ist es für die heutigen Indologen näherliegend, den Begriff *Yoga* mit »Gespann« zu übersetzen, da »Joch« sich eher auf die Ackerbaukultur der eroberten Völker bezieht.

Neben dieser historischen Bedeutung wurde der Begriff *Yoga* aber auch schon sehr früh sinngleich verwandt für alle Techniken der Konzentration, Verinnerlichung und der Verbindung mit etwas Höherem, in der Regel mit dem Göttlichen.

## *DIE LANGE GESCHICHTE*

*Yoga* ist in Indien seit 3500 Jahren bekannt – dieser Zeitraum zumindest lässt sich zuverlässig durch Quellen belegen. Es gibt immer wieder Spekulationen, dass der *Yoga* viel älter sei, aber für die Zeit davor ist die Quellenlage ungewiss; man kann nur vermuten, dass *yogaähnliche* Techniken sowohl in der Induskultur (Jungsteinzeit) als auch im Rahmen schamanischer Techniken auf dem indischen Subkontinent ausgeübt wurden. Wenn es so war, sind diese frühen Strömungen mit größter Wahrscheinlichkeit so mit dem sich später herausbildenden klassischen *Yoga* verschmolzen, dass sie sich heute nicht mehr von ihm trennen lassen.

### *Die Frühzeit – Yoga als magisches Ritual*

Uralte Textsammlungen, *Vedas* genannt, belegen, dass der *Yoga* in seiner Frühzeit viel mit magischen Opferhandlungen und Ekstasetechniken zu tun hatte. Er diente dazu, durch intensive Konzentration

auf die angerufenen Götter zu Visionen oder ekstatischen Zuständen zu finden, die den Erfolg magischer Praktiken wie Opferhandlungen oder Feuerrituale garantieren sollten.

Diese Rituale und Opfer wurden im Laufe der Zeit immer aufwändiger und komplizierter. Opferte man früher ein Pferd, so wurden den vedischen Göttern nun schon mal 1000 Hengste dargebracht. Entsprechend wurden auch die Anstrengungen im *Yoga* verstärkt, sodass Fakirtum und extreme Askese entstanden – beides wird heute noch oft mit dem *Yoga* in Verbindung gebracht.

### *Meditation als Weg zur Selbsterkenntnis*

Diese Entwicklung führte dazu, dass eine Gegenbewegung aufkam: Das äußere Opfer wurde mehr und mehr durch ein inneres Opfer ersetzt, und statt Reis, Blumen oder Tieren opferte man nun zum Beispiel symbolisch den Atem.

An die Stelle von Askese trat die Meditation darüber, was das eigentliche Selbst des Menschen ausmacht und in welchem Zusammenhang es mit dem kosmischen Selbst steht.

Diese vielfältigen Reflexionen und Spekulationen fanden ab etwa 800 v. Chr. ihren Niederschlag in den *Upanishaden*. In diesen Textsammlungen wurde in Gesprächsform zwischen Lehrer und Schüler über die existenziellen Fragen der Menschheit nachgedacht. Die *Upanishaden* entwickelten die Lehre, dass Gott und die Schöpfung identisch sind, dass also alles eins ist. Da Gott in allem ist und alles in Gott, wurden äußere Opfer und Rituale überflüssig. Stattdessen ging es nun darum, in sich den göttlichen Wesenskern, das Selbst (*Atman*) zu entdecken, also das, was unsterblich, ewig und unbeeinflussbar ist.

Zu dieser Zeit entstand auch die Vorstellung von der Wiedergeburt und einem persönlichen Schicksal, das von Wiedergeburt zu Wiedergeburt mitge-

Askese und Fakirtum waren vor gut 1000 Jahren fester Bestandteil der religiösen Praxis. Die Asketen glaubten, dass extremer Verzicht und Selbstgeißelung – zum Beispiel das Sitzen zwischen fünf Feuern an glutheißen Tagen oder jahrelanges Stehen auf einem Bein – die Götter zwingen würden, die Gebete zu erfüllen. Fakire dagegen wollten zeigen, dass Gott in ihnen so stark sei, dass ihr Körper unempfindlich gegen Verletzungen werden konnte. Viele *Sadhus*, die »heiligen Männer« Indiens, leben noch heute in dieser Tradition.

führt wird, in Form der Konzepte von *Svadharma* (die Aufgabe hier und jetzt in der Welt) und *Karma* (das Gesetz von Ursache und Wirkung).

### *Ein Weg zu unmittelbarer religiöser Erfahrung*

In dieser Zeit wurde der Yoga in Indien zum ersten Mal populär. Während er vorher vor allem von weltabgewandten Asketen und Suchern (*Rishis*) ausgeübt worden war, gewann er nun zunehmend Einfluss bei all den Kasten, die sich nicht mit der Ausübung der »offiziellen« Religion, also des Hinduismus, beschäftigen durften.

Menschen niederer Kasten, Kastenlose, zu denen auch die Ureinwohner des indischen Subkontinents zählen, und Frauen (!) hatten keinen Zugang zum Ritual und religiösen Wissen, sondern ausschließlich Männer der drei oberen Kasten. Die Ausübung religiöser Praktiken wie Opfer und Gebet wurde durch eine übermächtige Priesterschaft geregelt, die die Tempel wie kleine Unternehmen verwaltete. Die *Brahmanen* ließen sich ihr Wissen, wie man mit Gott in Verbindung treten kann, teuer bezahlen und machten Religion zunehmend zu einer Angelegenheit der Wohlhabenden.

Im Gegensatz dazu ermöglichten die Techniken des Yoga theoretisch jedem Menschen die unmittelbare religiöse Teilhabe, da Gott nun im eigenen Inneren gesucht wurde. Er zeigte Methoden, Zugang zu Gott zu finden, Selbsterkenntnis zu erlangen und das eigene Schicksal positiv zu beeinflussen. Somit waren die Menschen nicht mehr darauf angewiesen, dass ihnen die Priester bei der Befreiung aus dem »ewigen Rad der Wiedergeburten« halfen. Jeder konnte sein Geschick selbst in die Hand nehmen und Verantwortung für sein Leben im Hier und Jetzt übernehmen.

Praktisch sah es jedoch weiterhin so aus, dass dieser Weg nur den wenigen offenstand, welche die

Texte lesen konnten oder deren Lebensumstände es erlaubten, dass sie eine Weile mit einem spirituellen Lehrer (*Guru*) zusammenleben konnten.

### *Der Yoga in der Bhagavadgita*

Einer der berühmten Texte, der den Weg des Yoga beschreibt, ist die *Bhagavadgita* (Der Gesang des Erhabenen), die jedem Inder von Kindesbeinen an geläufig ist. Sie ist Teil eines der großen indischen Nationalepen, des *Mahabharata*.

Im zentralen Teil dieser Geschichte legt der Gott Krishna dem Kriegshelden Arjuna den Weg des Yoga dar. Genauer gesagt zeigt er ihm drei sich ergänzende Yogawege auf, die dem unterschiedlichen Natur der Menschen gerecht werden:

- der Yoga des aktiven Tuns (*Karma-Yoga*),
- der Yoga der Erkenntnis (*Jnana-Yoga*) und
- der Yoga der liebenden Hingabe an das Göttliche (*Bhakti-Yoga*).

Krishna erklärt Arjuna, dass jeder Mensch, unabhängig von seiner Kaste, die Methoden des Yoga nutzen und im Geist des Yoga leben kann.

Ein ganz wesentlicher Gedanke dieser Belehrung besagt, dass der Mensch die Umstände annehmen muss, unter denen er geboren wurde, also Kastenzugehörigkeit, Gesundheitszustand und Grad des Wohlstands, um dann daraus das Beste zu machen. Die *Bhagavadgita* zeigt aber auch auf, dass unserer inneren Einstellung viel Leid entspringen kann, und sie lehrt, wie wir zu einer Geisteshaltung gelangen können, die uns tatsächlich und unter allen Umständen hilft, solches Leid zu vermeiden. Sie gibt außerdem Hinweise darauf, wie wir unserem Leben Sinn und Perspektive geben können.

Ähnlich wie die Lehren Buddhas, die etwa zeitgleich entstanden, sind auch die Gedanken der *Bhagavadgita* zeitlos und heute noch hilfreich, obwohl sie unter dem Einfluss anderer Herrschaftsstrukturen entwickelt worden sind.

Im 5. und 6. Jahrhundert v. Chr. entwickelte sich in Indien der Buddhismus. Der historische Buddha hatte selbst jahrelang Yoga praktiziert – daher lassen sich viele Elemente des Yoga in den Meditationspraktiken des Buddhismus finden. Vor allem das Sitzen in der Stille (*Asana*), die Atembeobachtung (*Pranayama*) und das Zurückziehen der Sinne (*Pratyahara*) wurden fester Bestandteil des buddhistischen Übungswegs.



### Der »klassische« Yoga

Der andere Text von überragender Bedeutung ist das *Yoga-Sutra* (*Sutra* = Leitfaden). Es wurde von dem Weisen Patañjali verfasst, der das Yogawissen seiner Zeit zwischen etwa 200 v. Chr. und 200 n. Chr. niederschrieb (man weiß nicht genau, wann er gelebt hat). Er begründete damit die systematische Wissenschaft des Yoga, die bis heute aktuell geblieben ist. Mit psychologischem Blick diagnostizierte er, was den Geist des Menschen unklar macht, was sein inneres Wachstum und seine Selbsterkenntnis behindert, und zeigte einen für jeden Menschen nachvollziehbaren Übungsweg auf, diesen Schwierigkeiten zu begegnen.

Da das Yoga-Sutra für den gesamten Yoga bis zum heutigen Tag so wichtig ist, wird es später noch ausführlicher behandelt (Seite 21).

### Der Einfluss des Tantrismus

Ab ungefähr 500 n. Chr. erschütterte eine große kulturell und religiös gefärbte Revolution Indiens, die unter dem Namen Tantrismus bekannt wurde.

Ausgehend von den Randgebieten des indischen Subkontinents, vor allem von Assam und Kaschmir – also Gebieten, die die Indoarier nie wirklich kolonialisiert hatten –, zog eine große Frömmigkeitsbewegung über das ganze Land. Sie gewann schnell Einfluss bei allen »offiziellen« Religionen dieser Zeit: dem Hinduismus (hier vor allem bei den Anhängern des Gottes Shiva), dem Buddhismus und dem Jainismus (siehe auch Glossar Seite 204).

Die Tantriker forderten als Erstes, allen Menschen den Zugang zur Religion zu gewähren. Wurde bis dahin das gesamte religiöse Wissen in der alten geheiligten Sprache Sanskrit bewahrt, die nur bestimmte Menschen lernen durften, so wurden das Ritual und das Wissen nun in die unzähligen regionalen Sprachen Indiens übertragen und damit zum ersten Mal allen zugänglich gemacht.



»Gayan-Chopah-Yantra«: tantrisches Meditationsbild mit Schriftzeichen und Gottheiten. Die Schlangen symbolisieren die aufsteigenden Energien im Körper des Meditierenden.

### Alles, was ist, ist Ausdruck des Göttlichen

In der Weltsicht der Weisen und Philosophen der vortantrischen Zeit herrschte die Ansicht vor, dass alles, was wir sehen, erfahren und erleben, Illusion (*Maya*) ist, also ein Trugbild, das sich unser Geist erschaffen hat. Im Tantrismus dagegen wurde die Welt mit allen uns erfahrbaren Erscheinungen als real angesehen. Die Vorstellung, dass die Schöpfung eine Täuschung sei, würde schließlich bedeuten, dass auch Gott eine Täuschung ist. Gott aber war den Tantrikern eine erfahrbare Wirklichkeit. Also wurde und wird von ihnen unterschiedslos alles, was war, was ist und was sein wird, als Ausdruck des Göttlichen verehrt.

Dadurch änderte sich die Wertschätzung des Körpers ganz entscheidend. Noch im klassischen, vortantrischen Yoga wurde er als Hindernis angesehen, weil er uns mit seinen Bedürfnissen vom Wesentlichen, zum Beispiel der Meditation, abhalten kann oder weil er uns über die Sinne immer wieder aus der Konzentration in die Zerstreung führt. Der

Das Wort Tantra kommt von der Wurzel *tan*, was »ausbreiten, vermehren« heißt und »das, was die Erkenntnis ausdehnt«, bezeichnet. Eine andere Wortbedeutung von Tantra ist »Gewebe«. Sie bezieht sich darauf, dass sich alle großen Geistesströmungen dieser Zeit im Tantrismus wie in einem Gewebe miteinander verbanden.

Körper sollte beherrscht und bezwungen werden, damit er dem Geist willig diene. Das Ideal war, dass er völlig in den Hintergrund trat und nicht wahrgenommen wurde. Deshalb konnte man im vortantrischen Yoga zwar Sitzhaltungen und einige Atemübungen, aber sehr wahrscheinlich keine Körperübungen in der Art, wie wir sie heute mit dem Yoga verbinden.

### *Hatha-Yoga – der Körper als Ausgangspunkt des Weges*

Der körperbezogene Übungsweg des Hatha-Yoga entwickelte sich ungefähr im 8. Jahrhundert n. Chr. in Nordindien auf der Grundlage des Tantrismus. Er war sehr stark von der Verehrung Shivas geprägt, da seine Begründer, die Nath-Yogins, dieser Richtung des Hinduismus folgten. Sie erklärten, dass der Hatha-Yoga den Menschen vom Gott Shiva geoffenbart worden sei, damit sie einem methodischen Weg folgen könnten, der sie zur Quelle ihres Seins zurückführte.

Das wichtigste Ziel des Hatha-Yoga war ursprünglich, den Übenden die Begegnung mit Gott zu ermöglichen. Durch das Üben erfahren sie, dass sie von Lebensenergie (*Prana*) durchströmt sind, dass ihr Körper ein Wunderwerk ist und dass der Atem, der sie »inspiriert«, von Gott kommt und sie mit ihm verbindet. Indem sie das Schwingen und das Pulsieren des Atems und der Lebensenergie in sich wahrnehmen, erfahren sie Gott in sich, denn diese Energie ist der reine, uranfängliche Ausdruck des Göttlichen (*Shakti*), und die Tatsache, dass man sie überhaupt wahrnehmen kann, ist Ausdruck des reinen Bewusstseins (*Shiva*).

Die Meister des Hatha-Yoga entwickelten in den folgenden Jahrhunderten einen komplexen Übungsweg mit Körperhaltungen (*Asana*), Reinigungsübungen (*Kriya*), Atemtechniken (*Pranayama*), Konzentrationen (*Dharana*), Visualisationen (mit-

tels *Bhavana*, *Yantra* und *Mandala*) und Übungen, die den Klang (*Nada*) mit einbeziehen. Dieses Konzept berücksichtigt in genialer Weise die vielfältigen Erscheinungsformen der menschlichen Natur sowie die Stärken und Schwächen der menschlichen Psyche. Dadurch ist es wohl auch zu erklären, dass der »Körper yoga« so viele Jahrhunderte lang überleben konnte und auch heute noch die Menschen in aller Welt fasziniert.

Jeder Mensch, der mit dem Üben beginnt, kann die in den Grundlagentexten beschriebenen Erfahrungen »am eigenen Leibe spüren« und nachvollziehen. Jeder, der sich auf diesen Weg einlässt, wird feststellen, dass das Üben ihn im Laufe der Jahre in seiner Gesamtheit verändert und transformiert.

### *Die dunkle Zeit*

Der Hatha-Yoga stand im Mittelalter allen Menschen in Indien als Übungsweg zur Verfügung, egal welcher Religion oder Kaste sie angehörten. Im Gegensatz zum klassischen Yoga war auch Frauen das Üben erlaubt.

Ab 1500 n. Chr. verlor der Hatha-Yoga jedoch an Popularität, da sich die ursprünglichen, strengen religiösen Strömungen wieder durchsetzten. Das führte zum Beispiel dazu, dass Frauen erneut ausgeschlossen wurden und dass wie vorher das Üben des Yoga an eine bestimmte Kastenzugehörigkeit geknüpft wurde.

Wegen seiner teilweise absonderlich anmutenden Techniken (wie Körperhaltungen oder Reinigungsübungen) kam der Hatha-Yoga sogar zunehmend in Verruf. Nur noch wenige authentische Traditionslinien existierten weiter und bewahrten das alte Wissen bis in unser Jahrhundert. Den Wissenschaftlern, die sich mit indischer Geistesgeschichte beschäftigen, ist über den Zeitraum von 1600 bis 1900, in dem der Yoga gewissermaßen in der Versenkung verschwand, wenig bekannt.

### *Neubelebung alten Wissens*

Erst im 20. Jahrhundert erfuhr der Yoga eine ungeahnte Wiederbelebung, denn nach der langen Zeit der Kolonialisierung durch den Islam und durch die Engländer begannen die Inder, sich wieder auf ihre eigene Kultur zu besinnen. Nicht zuletzt trug das große Interesse europäischer Indologen und Religionswissenschaftler dazu bei, dass wichtige Grundlagentexte des Yoga aus dem jahrhundertelangen Dämmerndes in verstaubten Bibliotheken geholt und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurden. Die alten Techniken wurden überprüft und den Bedürfnissen der modernen Menschen angepasst. Man begann mit ersten wissenschaftlichen Forschungen zu den Wirkungen des Yoga. Und es entstand ein Bedürfnis, die Botschaft des Yoga mit den Menschen anderer Kulturen zu teilen, um auch ihnen die Möglichkeit zu geben, gesünder, klarer und verantwortlicher zu werden.

### *Der Yoga kommt in den Westen*

Das einschneidende Ereignis in dieser Hinsicht war der Auftritt von Swami Vivekananda beim »Weltparlament der Religionen«, das 1893 in Chicago stattfand. Als »Botschafter« des Hinduismus begeisterte Vivekananda in einer Rede sein Publikum für die Geisteswelt Indiens, was dazu führte, dass er im Anschluß eine Tournee durch die USA unternahm und mit seinen Ausführungen die Neugier und den Forscherdrang der Amerikaner weckte.

In Europa tauchten der körperbetonte Hatha-Yoga und der klassische Yoga Patañjalis um 1930 auf. Während sich zu dieser Zeit eher einzelne Sucher mit den Grundlagentexten und den Übungen beschäftigten, wurde der Yoga ab den 1960er Jahren zu einer äußerst populären Methode, was sich in einer Vielzahl von Publikationen und Sendereihen in Radio und Fernsehen niederschlug. Dabei wandelte sich allerdings der Akzent von einem spirituel-

len zu einem gesundheits- und fitnessorientierten Übungsweg. Yoga wurde nun geübt, damit man (zumeist allerdings frau) gesund, schlank, leistungsfähig, konzentriert und entspannt den Alltag bewältigen konnte.

### *Der moderne Yoga heute*

Erst in den späten 1990er Jahren setzte sich im Yoga wieder mehr der Aspekt der Selbstfindung, der Selbstverwirklichung und der Spiritualität durch. Gleichzeitig wurden die Körperübungen immer weiter verfeinert, um verschiedenen therapeutischen Ansprüchen zu genügen. Der Yoga wurde dabei einerseits wieder authentischer und puristischer, andererseits verband man seine Grundgedanken mit einer Vielzahl anderer, neuerer Körpertechniken wie Stretching, Feldenkrais, Alexander-Technik, Pilates oder der Rückenschule.

Es gibt heute Schulen, die vor allem die Körperübungen in den Mittelpunkt stellen, andere, die sehr therapeutisch orientiert sind, und schließlich solche, in denen Philosophie und Meditation im Vordergrund stehen (siehe Seite 20). Das vorliegende Buch versucht eine Verbindung dieser drei großen Strömungen, so wie es ursprünglich im Hatha-Yoga gedacht war.

Der kurze Überblick über die Geschichte des Yoga zeigt, dass sich dieser in den vier Jahrtausenden seines Bestehens vielfältigen Wandlungen unterzog. Die Zeitströmungen veränderten ihn jedoch nie so stark, dass seine Essenz verloren ging. Immer wieder zeigt er sich frisch, lebendig und faszinierend. Da sich die grundlegenden Probleme des Menschen offenbar ebenso wenig ändern wie seine Natur, ist anzunehmen, dass der Yoga auch alle weiteren Wellnessmoden überstehen wird, denn er hat eine Vielfalt erprobter, hilfreicher Antworten und Lösungsvorschläge anzubieten.



»Unter Yoga versteht der Inder das Streben, vermittels systematischer Schulung des Körpers und Geistes auf dem Weg innerer Sammlung durch unmittelbares Schauen und Erleben die erlösende Erkenntnis oder die Erlösung selbst zu erlangen. Er ist also keine Lehre, sondern eine Methode, und kann als solche mit den verschiedensten Lehren in Verbindung treten.«

ERICH FRAUWALLNER  
(INDOLOGE)



## DIE WICHTIGSTEN TRADITIONSLINIEN, DIE HEUTE DEN YOGA BESTIMMEN

Die folgende kurze Übersicht ist als Orientierungshilfe gedacht, wenn Sie nach einem Yogalehrer suchen. Sie beruht auf den Erfahrungen der Autorin mit den unterschiedlichen Traditionen, ist also subjektiv. Probieren Sie selbst aus, welcher Stil – ob indisch oder westlich – und welche Lehrerin/welcher Lehrer Ihnen entspricht.

- **Iyengar-Yoga** (sprich Aijengar): Begründet von B. K. S. Iyengar (Poona/Indien) und weltweit verbreitet. Kraftvoller, körperorientierter Yoga im indischen Stil. Bedingt geeignet für reine Anfänger/-innen. Menschen mit ernsthaften körperlichen Problemen (Rücken, Knie) finden guten Einzelunterricht.

- **Ashtanga-Yoga**: Begründet von Pattabhi Jois (Mysore/Indien). Sehr kraftvoller, körperorientierter Yoga im indischen Stil. Lange Übungsreihen, die sehr dynamisch geübt werden. Geeignet für alle, die eine strukturierte, kraftvolle und doch meditative Körperübungspraxis suchen.

- **Yoga der Energie**: Begründet von Lucien Ferrer und Roger Clerc (Paris). Verbreitet in Frankreich, zunehmend auch in Deutschland. Kraftvoller Hatha-Yoga unter Einbeziehung aller Techniken (Atmung, Konzentration, Meditation, Visualisierungen, Mantra-Singen) und der klassischen Texte, angepasst an die Möglichkeiten und Bedürfnisse westlicher Menschen. Geeignet für alle, für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters.

- **Vini-Yoga**: Begründet von Sri Krishnamacharya (Madras/Indien) und seinem Sohn Desikachar. Verbreitet in Europa und den USA. Verbindung von Hatha-Yogatechniken und der Philosophie Patanjalis. Oft sehr therapeutisch ausgerichtet (Einzelunterricht) und stark an den Bedürfnissen der Übenden orientiert. Geeignet für alle, auch für Menschen mit gesundheitlichen Problemen.

- **Sivananda-Yoga**: Begründet von Swami Sivananda (Rishikesh/Indien) und weltweit verbreitet. Klassischer Hatha-Yoga im indischen Stil. Kurse in Philosophie (*Vedanta*), Meditation und Ernährungslehre. Geeignet für gesunde Menschen mit gutem Körpergefühl.

- **Kundalini-Yoga**: Begründet von Yogi Bhajan in der religiösen Tradition der Sikhs und weltweit verbreitet. Klassischer Hatha-Yoga im indischen Stil mit intensiven Körper- und Atemübungen (Seite 53). Kurse in Mantra-Singen, Ernährungslehre und Lebensführung. Geeignet für körperlich und seelisch gesunde, stabile Menschen mit gutem Körpergefühl.

- **Kriya-Yoga**: Der bekannteste Vertreter war Yogananda. Weltweit verbreitet. Körper- und Atemübungen, vor allem aber Meditation und geistige Schulung im indischen Stil. Geeignet für alle.

- **Integraler Yoga**: Begründet von Sri Aurobindo (Pondicherry/Indien) und weltweit verbreitet. Ein hauptsächlich geistiger Weg, der Selbsterfahrung und Meditation in den Mittelpunkt stellt.

Jede dieser Yogatraditionen setzt andere Akzente und leistet auf ihre Weise ihren Beitrag zu den Schätzen, die der Yoga den Menschen über die Jahrtausende hinweg zur Verfügung stellt. Jede Tradition bringt ihre eigenen Meister hervor, die ihren Schülern helfen, ihren Geist, ihren Körper und damit ihr Leben zu meistern und mit Sinn zu erfüllen.