

# Einführung in den traditionellen Yoga

## Inhalt

<b>1. Yoga.....</b>	<b>2</b>
1.1 Die Zeit der Upanischaden.....	2
1.2 Yoga als darsana – Patanjalis Yoga Sutra.....	3
1.3 Die Bhagavad-Gita .....	4
1.4 Ursprünge des körperorientierten Hatha Yoga im Tantrismus.....	4
1.5 Leid als Grundlage aller Yoga-Wege .....	4
1.6 Yoga Arten .....	4
<b>2. Traditioneller Yoga.....</b>	<b>5</b>
2.1 Die drei Ebenen der Wahrnehmung.....	6
2.2 Kriyas .....	7
2.3 Asanas.....	7
2.3.1 Präzision und Technik .....	7
2.3.2 Atmung.....	8
2.3.3 Der Energiekörper mit den Chakren und Nadis.....	8
2.3.4 Rhythmus und Abfolge der asanas .....	9
2.4 Pranayama .....	10
2.5 Meditation .....	11
2.6 Die Silbe OM.....	11

## 1. Yoga

Die Ursprünge von Yoga liegen 3000 Jahre in Indien zurück. Über die Jahrhunderte hinweg wurde er von unterschiedlichen Philosophien beeinflusst.

Das Sanskritwort Yoga bedeutet im Deutschen wörtlich **Joch**. Das Wort leitet sich von der Wurzel yuj ab, was so viel heisst wie binden, anschirren, ins Joch spannen.<sup>1</sup> Der Begriff geht auf dieselbe Wortwurzel wie das lateinische iugum zurück. Ein Joch ist ein Zuggeschirr, mit dem Ochsen oder Pferde vor einen Wagen oder Pflug gespannt werden. Das Gespann kann als **Metapher für eine mentale Disziplin** gesehen werden, bei der es den **unruhigen Geist zu zügeln** gilt.

Die Sprache des Yoga ist **Sanskrit**. Sie ist verwandt mit fast allen modernen europäischen Sprachen, aber auch mit den klassischen Sprachen wie Latein und Griechisch. Die Verwandtschaft kann illustriert werden mit den Worten für Mutter und Vater: matri und pitri im Sanskrit; mater und pater im Latein sowie mētēr und patēr im Altgriechischen.

### 1.1 Die Zeit der Upanischaden

Die vedische Literatur bildet eine erste Grundlage für das Yoga. Die ältesten Texte sind etwa 1200 v. Chr. entstanden. Die Zeit der Upanischaden folgt darauf als Gegenbewegung zu den hierarchischen Strukturen und formalen Abläufen der Brahmanen. In diese Ära von 800 v. Chr. – 200 v. Chr. entstanden Grundsätze, dass es keine Trennung von Gott gibt und dass die innere und die äussere Welt – atman und brahman – eine Einheit bilden.

#### Das Wagen-Gleichnis, aus der Katha-Upanischade

Diese mittlere Upanischade enthält eine berühmte Allegorie: der Mensch wird verglichen mit einem Pferdewagen.

- das Selbst jenseits des Ichs (atman) ist der Wagenbesitzer
- der Wagen steht für den Körper
- der Wagenlenker steht für das Bewusstsein, die Einsicht (buddhi)
- die Zügel stehen für das Denken (manas)
- die Pferde stehen für die 5 Sinne
- die Laufbahn, also die gesamte äussere Welt, wie wir sie über sämtliche Sinne wahrnehmen, steht für die Sinnesobjekte

#### Katha-Upanischade 6.10, 6.11

Wenn die fünf Sinne mit dem Denken zur Ruhe kommen.

Und auch der Geist stillsteht.

Das nennen sie die höchste Stufe.

Diese ruhige Beherrschung der Sinne, darunter versteht man Yoga.

Dann wird man frei von Zerstreung – Denn Yoga ist Entstehung und Auflösung.

---

<sup>1</sup> Friedrich, Elvira: Yoga – Der indische Erlösungsweg, S. 13

## 1.2 Yoga als darsana – Patanjalis Yoga Sutra

Philosophiegeschichtlich betrachtet existieren sechs darsana, wovon immer zwei zusammengehören. Eines dieser darsana ist Yoga. Zusammengehörig sind Samkhya und Yoga. Jedes darsana verfügt über einen Grundtext.

Der Grundtext von Yoga ist das **Yoga-Sutra von Patanjali**. Die zeitliche Datierung des Yoga-Sutra liegt im Bereich 200 bis zum 500 Jahrhundert n. Chr.

Das Yoga-Sutra ist in 4 Kapitel gegliedert und besteht insgesamt aus 195 knapp formulierten Merksätzen, den so genannten sutra.

Patanjali definiert Yoga als **Stilllegung der Funktionen des Geiststoffs**, auf Sanskrit **yogas citta-vrtti-nirodha**.

**Patanjali hat den berühmten 8-gliedrige Pfad** verfasst:

<p><b>1. yama</b> Lebensregeln, die unser Verhältnis zu anderen Menschen betreffen: die Gewaltlosigkeit, die Wahrhaftigkeit, das Nicht-Stehlen, die Enthaltbarkeit und keinen Besitz ergreifen.</p>	<p><b>5. pratyahara</b> Pratyahara bedeutet das Zurückziehen der Sinneswahrnehmungen von der äusseren Welt.</p>
<p><b>2. niyama</b> Lebensregeln, die im Verhältnis zu uns selbst stehen: die Reinheit (körperliche und innere Reinheit), Zufriedenheit, die Askese, das Rezitieren der Texte und die Hingabe an den Herrn.</p>	<p><b>6. dharana</b> Tiefe Konzentration nach innen wäre eine Umschreibung von dharana. Der Geist soll festgehalten werden, sozusagen an einen Ort gebunden werden.</p>
<p><b>3. asana</b> Sthira sukham asanam – dein Sitz sei fest und angenehm. Viel mehr findet sich nicht zu Yoga-Stellungen. Patanjali gibt keine Anleitungen zu weiteren Stellungen.</p>	<p><b>7. dhyana</b> Sitzen wir fest und angenehm, ist der Atem kontrolliert, sind die Sinne zurückgezogen und ist der Geist konzentriert kann die Meditation beginnen. Man praktiziert dhyana, das Eins-Gerichtetheit des Bewusstseins.</p>
<p><b>4. pranayama</b> Patanjali erwähnt neben der Ein- und Ausatmung vor allem das Anhalten der Atmung. Spezifische Anleitungen für Atemübungen, wie wir sie heute unter pranayama üben, finden sich in den sutra keine.</p>	<p><b>8. samadhi</b> Samadhi heisst wörtlich die Vereinigung oder die Vollendung. Gerne wird Samadhi mit Erleuchtung gleichgestellt, was nicht ganz korrekt ist. Erst beim Durchlaufen sämtlicher samadhis – deren 8 unterschiedliche sind definiert - leuchtet purusa im reinen Geist auf.</p>

### 1.3 Die Bhagavad-Gita

Die Bhagavad-Gita, entstanden um 200 v. Chr. – 200 n. Chr. schafft eine Synthese aus den verschiedenen bestehenden Ansätzen und enthält **drei wesentliche Yogawege**, die jedem Typ Mensch einen passenden Heilsweg offeriert:

- Karma-Yoga, das Yoga des bewussten Handelns
- Jnana-Yoga, das Yoga der Erkenntnis
- Bhakti-Yoga, das Yoga der Hingabe an das Göttliche

Yoga wird so zugänglicher für die breite Bevölkerung.

### 1.4 Ursprünge des körperorientierten Hatha Yoga im Tantrismus

Etwa 600 n. Chr. begann eine neue Bewegung in Indien: Der Tantrismus. Die Bewegung hatte etwas Wildes, Archaisches. Sie war weniger intellektuell und nicht mehr körperfeindlich, was ein zentraler Impuls für die Entwicklung des körperorientierten Hatha Yoga war. Der Körper wurde als Tempel Gottes erkannt und als Grundlage für die Befreiung genutzt.

**Hatha Yoga erlebte eine Blüte im 10. Jahrhundert n. Chr.** Es entstehen um die Zeit des 15. Jahrhunderts und später wichtige Grundlagentexte für das heutige Hatha Yoga, wie z.B. die **Hatha Yoga Pradipika (15. Jh.)** von Svātmanānanda oder die Gheranda-Samhita<sup>2</sup>, etwas jünger als die HYP.

### 1.5 Leid als Grundlage aller Yoga-Wege

**Der gemeinsame Nenner der Yoga-Wege ist das Leid als Grundlage unseres Daseins.**

Die Ursachen des Leids sind verschieden definiert, aber Leid per se scheint allen Betrachtungen gleich zu sein.

Yoga beschreibt nun einen **Erlösungsweg aus diesem Leiden**. Sei dies im reinen intuitiven Erkennen eines Dualismus oder im steten Üben oder im Beschreiten eines Bhakti-Wegs oder im absichtslosen Handeln. Ziel ist die Erlösung aus dem Kreis der Wiedergeburten dadurch, dass kein karma mehr angehäuft wird.

### 1.6 Yoga Arten

Neben Karma-Yoga, Jnana-Yoga und Bhakti-Yoga, gibt es z.B. **Raja Yoga**, der königliche Yoga, der den achtgliedrigen Pfad zur Grundlage hat wie auch **Ashtanga Yoga**. **Kriya Yoga** hat drei von Patanjalis fünf niyamas zur Grundlage. Neben den verschiedenen philosophischen Ansätzen von Yoga existieren viele Hatha Yoga Arten, die nach einem Meister benannt sind: u.a. **Iyengar Yoga**, die Methode nach B.K.S. Iyengar, **Sivananda Yoga** nach Svami Sivananda, **Astanga Vinyasa Yoga** (Power Yoga), das von Pattabhi Jois vermittelt wird, **Vini Yoga**, von Krishnamacharya entwickelt und heute von seinem Sohn Desikachar weitergeführt, **Kundalini Yoga** nach der Lehre von Yogi Bhajan.

<sup>2</sup> Eine Übersetzung der Gheranda-Samhita liegt vor von Peter Thomi, Institut für Indologie, Wächtrach, 1993

## 2. Traditioneller Yoga

Der traditionelle Yoga beruht primär auf einer mündlichen Tradition. Er bezieht sich aber auch auf Texte wie z.B. die Upanischaden, Patanjali und die Hatha Yoga Pradipika.

Die Ziele im Yoga sind die Erweckung der Energien im Körper, die Erweckung der Kundalini und das zur Ruhe kommen lassen der kontinuierlichen Bewegungen unserer Gedanken. Durch das Üben kann man eine innere Erfahrung machen.

Die Praxis besteht aus:

- **Yogaübungen (Asanas)**
- **Atemübungen (Pranayama) und**
- **Meditation.**

### **Sinn und Zweck des Praktizierens von Asana, Pranayama und Meditation**

- Den Körper beweglich machen, mobilisieren, dass er unbeweglich werden kann.
- Die Atmung aktivieren, dass man sie anhalten kann.
- Mentale Techniken praktizieren, die erlauben, das Mentale ruhig werden zu lassen.
- Dann beginnt Purusha zu leben. Man kommt zu einer inneren Erfahrung.

Im traditionellen Yoga sind der Rhythmus, die Körperstellungen und die Atmung in Einklang. Voraussetzung für eine verinnerlichte Arbeit sind eine präzise Technik, die Beherrschung der Atmung, Konzentration und ein Lösen von körperlichen und mentalen Spannungen in den Stellungen.

Nach einer genügenden physischen Arbeit wird so rasch als möglich die **energetische Ebene** angesprochen (Augen schliessen, Visualisierung).

## 2.1 Die drei Ebenen der Wahrnehmung

Im traditionellen Yoga üben wir auf 3 Ebenen: auf der physischen Ebene, auf der energetischen Ebene und auf der Ebene des Undifferenzierbaren.

Eine Vorbedingung für das Üben auf der 2. Ebene ist Stabilität und Wohlbefinden in einer Yoga-Stellung.

1. Ebene	2. Ebene	3. Ebene
grobstofflich	feinstofflich	Ebene des Undifferenzierbaren
Physischer Körper	Energiekörper (Chakren, Nadis)	a-linga Das, was keine Markierungen trägt
<b>Üben:</b> - <b>Kriyas und Asanas</b> - <b>Technik:</b> Abstände, Winkel, Ausrichtung etc. - <b>Atmung:</b> Ausatmung doppelt so lang wie Einatmung - <b>Entspannung:</b> Das Lösen von Spannungen (physisch und mental)	<b>Üben:</b> - <b>Visualisieren</b> der Endstellung: in die Stellung ‚hineingehen‘ und sich mit der Stellung identifizieren. - <b>Stimulieren der energetischen Funktionen</b> in einer Stellung (Chakren und Nadis) - <b>Pranayama</b> - <b>reinigende Meditationen</b>	<b>Üben:</b> - <b>Visualisieren</b> der Form - <b>Prajna</b> , den durchdringenden Blick ins Innere richten. - <b>Pranayama</b> - <b>weiterführende Meditationen, Samadhi</b>
<b>Gewinn:</b> Beweglichkeit, Kraft und Leichtigkeit. Die Stellungen werden stabil und angenehm (sthira und sukha). Anstrengungen können losgelassen werden.	<b>Gewinn:</b> Die Chakren werden in einer für die spirituelle Erweckung günstigen Weise im Raum positioniert, damit anschliessend die Kräfte des Universums den Übenden transformieren können.	<b>Gewinn:</b> Wahrnehmung der Unendlichkeit im Inneren des Herzens. Stimulieren des Undifferenzierbaren im Inneren der Form.

## 2.2 Kriyas

Kriyas arbeiten auf der ersten grobstofflichen Ebene und sind **dynamische Bewegungen der Gelenke**, die vor dem Praktizieren von asanas ausgeführt werden oder gerne auch mal frühmorgens in Kombination mit Sonnengrüssen. Neben einer **Anregung des Körpers** nehmen sie eine **entgiftende Funktion** wahr, die durch eine schnelle, leichte Atmung unterstützt wird, die im Einklang mit der Bewegung ist. Die Betonung liegt auf der Ausatmung, die Einatmung geschieht dann wie von selbst.

Der **Sonnengruss (Surya Namaskara)** gehört zu den Kriyas. In der Tradition wie ich Sie gelernt habe werden **vier verschiedene Abfolgen** von Sonnengrüssen praktiziert. Die ersten drei sind ähnlich im Aufbau, der vierte wird unter Atemanhaltung mit vollen Lungen praktiziert und eignet sich gut als Vorbereitung für Pranayama.

## 2.3 Asanas

Asanas arbeiten auch auf der ersten körperlichen Ebene und sind Yogastellungen. Erstmals werden einige davon umschrieben in der Hatha Yoga Pradipika, verfasst vor über 500 Jahren.

Die **Namen von Yoga-Stellungen** können z.B. an Tieren angelehnt sein (Kobra, Hund, Frosch, Schildkröte, Kuhgesicht, Pfau etc.), sie beschreiben Gegenstände aus der Welt oder aus der Natur (z.B. Bogen, König, Sonne, Berg, Baum) oder sind eine Umschreibung was man übt (Kopf-Knie-Stellung, Hand-Fuss-Stellung, Nasen-Zehen-Stellung). Die Namen der Yogaübungen sind in Sanskrit.

Im traditionellen Yoga werden die einzelnen Stellungen nach einem komplexen Regelwerk harmonisch aufeinander abgestimmt. Wichtig ist in einer Lektion eine **Ausgewogenheit** in möglichst vielen Aspekten, damit Verinnerlichung ermöglicht wird.

Welches sind im traditionellen Yoga für die Praxis zentrale Kriterien? Im Folgenden sind die wichtigen Punkte umschrieben.

### 2.3.1 Präzision und Technik

Grundlage für weitergehendes Üben ist eine präzise Technik. Im traditionellen Yoga wie ich es von Robert Cottet gelehrt habe, erfolgt eine Anleitung in eine Stellung präzise und detailliert. Die Technik definiert die Form der Stellung. Die Form ermöglicht die Atmung, die beim Lösen von körperlichen und mentalen Spannungen unterstützt und ist Grundlage des Visualisierens (siehe Ebene 2), einer Verinnerlichung.

Zweck der asanas ist den Körper beweglich machen, so dass er zur Ruhe kommen kann. Dies als Voraussetzung für eine stabile, bequeme (und schmerzfreie!) mit aufrechtem Rücken sitzender Meditationshaltung.

### 2.3.2 *Atmung*

Der Atmung wird in der indischen Tradition eine grosse Bedeutung zugesprochen.

- Man verfügt in der Vorstellung über eine determinierte Anzahl Atemzüge im Leben. Die Verlangsamung der Atmung verlängert demzufolge das Leben.
- Die Geburt beginnt mit einer Einatmung, das Leben endet mit einer Ausatmung.
- Die Welt ist entstanden mit einer Ausatmung (Schöpfungsgeschichte). Mit der Anhaltung des Atems gelangt man somit zurück zur Quelle der Schöpfung.

### 3 Funktionen des Atems:

- Einatmen: purak
- Ausatmen: rejak
- Anhalten des Atems: kumbhaka

### Kumbhaka, Atemanhaltungen

Es gibt 3 Arten von kumbhakas

- Antar Kumbhak = Atemanhalten mit vollen Lungen
- Bahir Kumbhak = Atemanhalten mit leeren Lungen
- Kevala Kumbhak = Zustand des Nicht-Atmens

In der Endstellung eines Asanas wird je nach Stellung die Ausatmung doppelt so lange gemacht wie die Einatmung oder der Atem in Antar Kumbhak gehalten.

### 2.3.3 *Der Energiekörper mit den Chakren und Nadis*

Der Energiekörper wird auch Linga-Körper genannt. Er ist etwas grösser als der physische Körper und enthält Informationen, Prägungen des Wesens.

Auf der zweiten Ebene wird in der Endstellung eines Asanas das Visualisieren geübt. Die Endform wird mental gebildet und die reale physische Form folgt dann der Visualisierung. Dort können dann je nach Asana einzelne oder mehrere Chakren fokussiert werden.

### Chakren

Ein Chakra ist ein Energiezentrum im energetischen Körper; ein Wirbel, ein Punkt, an dem sich Energiekanäle kreuzen.

Essentiell sind folgende vier Chakren:

- **Ājñā Chakra**, Stirnchakra (übersetzt: Befehl, Anweisung, Autorität, Macht)  
Lage: in der Mitte des Schädels platziert und von dort nach vorne blickend zum Punkt zwischen den Augenbrauen.
- **Viśuddhi Chakra**, das Keh- oder Halschakra (übersetzt: vollkommen rein oder gereinigt)  
Lage: etwas oberhalb des Kehlkopfs.

- **Anāhata Chakra**, das Herzchakra (übersetzt: der nicht angeschlagene Ton)  
Lage: Im Herzraum.
- **Nabhi Chakra** (auch manipura Chakra, übersetzt: die Juwelenfülle)  
Lage: 2 Fingerbreit unterhalb des Bauchnabels und 4 Fingerbreit innerhalb  
Als Sonne visualisieren mit ca. 20 Zentimeter Durchmesser.

### **Nadi**

Nadis sind feinstoffliche Energiekanäle. Die Anzahl und Einteilung der Nadis variiert. Die Texte sprechen von 72000, 300000 und mehr Nadis, die den Leib von Kopf bis Fuss durchziehen. Folgende drei sind im Hatha Yoga besonders wichtig:

1. **Ida** führt vom linken Nasenloch hinauf zur Fontanelle und dann hinunter auf der linken Seite der Wirbelsäule entlang zur Basis Kandha.  
Ida steht für die kühle Seite, für den Mond, für den Tod und für die Weiblichkeit.
2. **Pingala** führt vom rechten Nasenloch hinauf zur Fontanelle und dann hinunter auf der rechten Seite der Wirbelsäule entlang zur Basis Kandha.  
Pingala steht für die heisse Seite, für die Sonne, für das Leben und für die Männlichkeit.
3. **Susumna**, auch Merudanda genannt, ist der Hauptenergiekanal, der von der Basis am Damm (Kandha) zum Scheitel verläuft. Ein faustgrosser Kanal, den man mental zu einer dünnen, rot leuchtenden Linie werden lassen kann.

### **2.3.4 Rhythmus und Abfolge der asanas**

Ein Yogi übt im Einklang mit der Natur, im Einklang mit den Tageszeiten. Nicht nur der Tag ist rhythmisiert, sondern auch eine Yoga-Stunde unterliegt einem Rhythmus. Mein Lehrer, Robert Cottet, vergleicht die Abfolge von asanas gerne mit der Komposition in der Musik.

## 2.4 Pranayama

Prana nennt man die kosmische Energie; Prana ist aber auch einer der 5 Winde (Atem) im Körper.

Bedeutung des Worts pranayama<sup>3</sup>

pran- (Verb):	einatmen, atmen, wehen (Wind), leben
prana:	der Lebensatmen, Lebenshauch, Atem, Atmung, Kraft, Energie
a-yam- (Verb)	behalten, anhalten, zurückziehen, unterdrücken
ayama:	das Zurücknehmen, das Anhalten
pranayama:	das Zurückbehalten der Lebensenergie, des Atems

Unter Pranayama werden yogische Atemübungen verstanden, die eine innere Erfahrung begünstigen. Wenn der Atem zur Ruhe kommt, dann wird auch der Geist ruhig. Pranayamas werden sitzend oder auch teils liegend geübt und haben einen starken Einfluss auf den Energiekörper und begünstigen die Erweckung der Kundalini.

Traditionell übt man:

- Nadi Shodana Pranayama
- Samadhi Pranayama
- Brahmari Pranayama
- Bhastrika Pranayama

### Patanjali zu pranayama

*YS II 49-53*<sup>4</sup>

49. In diesem Sitz seiend übe man das Zurückhalten der Atemkräfte, die Unterbrechung der Bewegung von Aus- und Einatem.

50. Die Atemkontrolle hat die Funktion des Aussen, des Innen und des Anhaltens; sie ist lang und fein hinsichtlich Ort, Zeit und Anzahl.

51. Die vierte Atemkontrolle betrifft die äusseren und inneren Bereiche.

52. Darauf schwindet die Verhüllung des Lichts.

53. Und es entsteht die Fähigkeit der Denkkraft (manas) zur Konzentration (dharana).

*YS III 39-40*<sup>5</sup>

39. Durch Beherrschung des aufsteigenden Atems (udana) wird der Yogi fähig, durch Wasser, Schlamm oder Dornen zu gehen, ohne davon berührt zu werden, und der kann den Körper verlassen.

40. Durch Beherrschung des verbindenden Atems (samana) wird sein Körper leuchtend.

<sup>3</sup> Übersetzung Claudia Guggenbühl

<sup>4</sup> Übersetzung Claudia Guggenbühl

<sup>5</sup> Bäumer, Bettina: Die Wurzeln des Yoga, S. 156

## 2.5 Meditation

Im traditionellen Yoga ist Meditation eine wichtige Praxis. Reinigende Meditationen lassen den Geist, das Mentale zur Ruhe kommen, erleuchtende Meditationen haben die Absicht, Ajna zu erwecken. Der durchdringende Blick wird dort ins Innere gerichtet (Prajna) und die Form des Körpers wird visualisiert bis es Licht im Inneren der Form wird. Weitergehende Meditationen gehen über die Grenzen der eigenen Form hinaus.

## 2.6 Die Silbe OM

Die Silbe OM ist das umfassendste und erhabenste Symbol der hinduistischen Metaphysik und wurde zum ersten Mal in den Upanishaden erwähnt. Später wurde OM als die Verbindung der drei Klänge A, U, M zum Objekt mystischer Meditation. Unter anderem symbolisiert es die **Dreiheit von Vishnu, Shiva und Brahma**.

Es korrespondiert mit den Zuständen des Wachens, des Träumens, des Tiefschlafs und der tiefsten Ruhe.

Der Klang steht für den transzendenten Urklang, aus dessen Vibrationen nach hinduistischem Verständnis das gesamte Universum entstand. Es bezeichnet die höchste Gottesvorstellung, das formlose Brahman, die unpersönliche Weltseele.

