

## Was ist Yoga?

Yoga ist ein jahrtausende altes System, welches sich mit dem Menschen und den universellen Zusammenhängen seines Daseins beschäftigt.

Es gibt viele Schriften die zum Thema verfasst wurden. Einer der kompaktesten Texte sind die von Patanjali verfassten Yoga Sutren, die das Üben, die Auswirkungen und Ziele von Yoga beschreiben. Eines der wichtigsten Ziele ist „Yoga citti vritti nirodah“ (YS 1.2. „Im Yoga sollen die Bewegungen des Geistes zur Ruhe gebracht werden.“).

Hierzu bietet das yogische System verschiedene Techniken an, um durch innere Ruhe und Gelassenheit sich Selbst zu begegnen.

Diese Techniken gehen über Körperübungen hinaus und befassen sich auch mit Verhaltensregeln, Atem, Wahrnehmungstraining und verschiedenen Formen der Meditation. Yoga endet nicht auf der Gymnasikmatte, sondern wird so zu einem stetigen Begleiter um den Alltag besser zu bewältigen.

## Der achgliedrige Pfad des Yoga (Ashtanga Yoga)

Die acht Glieder (angas) des Yoga sind keine Moralregeln die bei Missachtung zu schweren „Strafen“ führen, sondern Empfehlungen von Techniken die dem Menschen die Möglichkeit geben sich selbst bewusster zu werden, um so mehr innere Ruhe zu entwickeln und ihn dadurch auch zur inneren Freiheit führen.

### **1. Yama**

Yama beschreibt den Umgang des Menschen mit sich und seiner Umwelt. Diese Verhaltensregeln sind nicht dogmatisch, auch stellen sie sich teilweise automatisch ein, sobald der Mensch über längere Zeit Yoga übt und so immer bewusster sich und seinem Umfeld begegnet.

1. *Gewaltlosigkeit* – *Überlegtes und behutsames Umgehen mit allem, was lebt, besonders mit den Lebewesen, die hilflos sind oder die sich in Schwierigkeiten befinden, aber auch keine Gewalt gegen sich selbst auszuüben (z.B. rigide Essensregeln oder übertriebene Disziplin)*
2. *Wahrhaftigkeit* – *Aufrichtige Verständigung durch Sprache, Gesten und Handlungen*
3. *Nichtbegehren* – *die Fähigkeit, uns von dem Wunsch nach Dingen, die uns nicht gehören zu lösen (nicht stehlen), bzw. nicht hinüberzuschießen was der Nachbar hat und ich nicht*
4. *Mäßigung* – *in all unserem Tun*
5. *Anspruchslosigkeit* – *die Fähigkeit, uns auf das zu beschränken, was wir brauchen, und nur das anzunehmen, was uns zusteht (nicht horten/ansammeln)*

### **2. Nyama**

Nyama meint den Umgang mit der eigenen Person. Yama und Nyama sind nicht

manipulierbar, da sie den inneren Dialog des Menschen darstellen, frei von Rechenschaft und äußeren Moralansprüchen. Bei Nyama steht die Frage im Vordergrund: „Wie lebe ich wenn mich keiner beobachtet und welche Entscheidungen treffe ich?“

1. *Reinheit* – *bewusst mit Sinneseindrücken, Nahrung und Bewegung, sowie Freundschaften umgehen*
2. *Zufriedenheit* – *mit dem glücklich sein was wir haben und nicht ständig etwas vermissen, das wir nicht haben*
3. *Disziplin* – *Selbstdisziplin in Körper- und Atemübungen, Ernährung, Schlaf und Umgang mit Arbeit und Erholung*
4. *Selbststudium* – *Selbstreflexion, Auseinandersetzung mit der eigenen Entwicklung, sowie dem eigenen Streben und Verhalten*
5. *Hingabe an etwas Höheres* – *Annehmen der eigenen Begrenztheit, sich dem Leben anvertrauen*

### 3. Asanas

Das Wort Asana ist aus dem Sanskrit, der Sprache des Yoga und bedeutet Haltung.

Es wurden über die Jahre und Jahrhunderte immer mehr Körperhaltungen entwickelt, die dem Menschen sich spüren lassen und den Körper (das Grobstoffliche) flexibel macht.

Zum einen sollte der Übende ausreichend Muskulatur und Kraft entwickeln, um so lange im Sitzen Meditieren zu können und zum anderen macht ein gesunder Körper den Geist frei, da Krankheit und Gebrechen den Betroffenen immer wieder in seinem Tun und Handeln ausbremsen können, z.B. „Ich würde gerne mit meinen Kindern spielen, aber ich kann mich nicht auf den Boden setzen und es erschöpft mich schnell.“ oder „Ich würde ja gerne öfters spazieren gehen, aber meine Knie- und Fußprobleme lassen das nicht zu.“

Auch die Stimmung kann dann negativ beeinflusst werden, z.B. wird der Mensch unleidlich zu seinen Mitmenschen, weil er aufgrund seiner Unzulänglichkeiten gereizt reagiert, da er Überforderung spürt. Hier wird die Verbindung von Körper und Geist deutlich. Asana die Haltung meint also nicht nur die Körperhaltung sondern auch die Innere Haltung. Ein Schlüsselsatz aus dem Yoga Sutra:

„sthira-sukam-asanam“ (YS 2.46 „Die Haltung sollte stabil und leicht zugleich sein.“)

### 4. Pranayama

Prana ist der Atem, die Lebenskraft die unserem Körper leben einhaucht. Ayama meint die Kontrolle, bzw. etwas zu bändigen. Also ist hier die Kontrolle über den eigenen Atem gemeint, der auch als Lebenskraft wahrgenommen werden kann. Zusätzlich ist er die Brücke zu unserem Geist, sind wir aufgeregt oder wütend, so beschleunigt sich unsere Atmung, wird oberflächlicher. Sind wir andererseits ruhig und entspannt, so fließt der Atem tief und gleichmäßig. Er passt sich ständig unseren Umständen an.

Es gibt die verschiedensten Atemtechniken im Yoga. Auch das Tönen wirkt positiv auf unsere Atmung. Grundsätzlich sollten wir auf einen guten Ausatem achten, um Platz für

den Einatem zu schaffen. Auch sollten unsere Bewegungen mit dem eigenen Atem mitgehen, z.B. wir beugen uns nach hinten mit einem tiefen Einatem (da Platz zum Einströmen ist) und immer wenn wir uns eng machen (bei Vorbeugen und Drehungen) wird ausgeatmet.

„tasminati svasaprasvasayorgaticchedah pranayamah“  
(YS 2.49 „Der Atem ist ausgewogen, wenn er gemächlich, jedoch ohne zu stoßen fließt.“)

## 5. Pratyahara

„Ich bin nicht auf der Welt, die Welt ist in mir“, mit diesem Spruch machen sich die Yogis der Tatsache bewusst, dass alle äußeren Wahrnehmungen Abbildungen in unserer Seele hinterlassen. Unsere Wahrnehmungsorgane, wie Augen (Sehen), Ohren (Hören), Nase (Riechen), Zunge (Geschmack) und Haut (Berührung) sind die Tore die unsere Umwelt in unser Innerstes holen. Betrachte ich etwas, so werden Nervenimpulse freigesetzt, die wiederum auf unser Hormonsystem wirken, welches unsere Gefühls- und Gedankenwelt beeinflussen. Alle Sinneswahrnehmungen schaffen so unmittelbare körperliche Reaktionen. Ist einem dies bewusst, so wird auch die yogische Tatsache klar, dass wir bewusst mit Reizen umgehen sollten. Ein zuviel an Eindrücken, lässt unseren Körper auf Hochtouren arbeiten und stresst ihn. Sind Wahrnehmungsinhalte negativ belastet, z.B. Bilder von Gewalt, schlechte Gerüche, lauter ohrenzerreißender Lärm, wird unser Körpersystem ebenfalls überfordert.

Mit der Technik von Pratyahara werden die Sinne verfeinert, indem auf unnötige Reize verzichtet wird, bzw. vorhandene Reize genau beobachtet werden. Was lösen sie in mir aus? Nähren sie mich oder entziehen sie mir Energie? Dadurch gelangen wir ganz bei uns Selbst an und sammeln uns.

„svavisayasamprayoge Cittaya svarupanukarevendriyanam pratyaharah“  
(YS 2.54 „Wenn die Sinne nicht allzu leicht von äußeren Objekten gelenkt werden, werden sie gereinigt und das Innenleben gewinnt an Kraft.“)

## 6. Dharana

Dharana ist die erste Form der Meditation bei der unser Geist sich direkt auf ein Objekt (z.B. Gegenstand, Menschen, aber auch eine Situation...) ausrichtet. Wir können unnötige Reize und ihre Reaktion steuern, ohne uns wie ein Blatt im Wind davontragen zu lassen. Die vorher beschriebenen Techniken bringen uns zu dieser inneren Ausrichtung.

„desabandhasCittaya dharana“  
(YS 3.1 „Tiefe Konzentration entsteht, wenn Fühlen und Denken auf ein Thema ausgerichtet zur Einheit verschmelzen.“)

## 7. Dhyana

Dhyana ist die tiefe Erkenntnis das unser Leben und die Welt der ständigen Veränderung

unterworfen sind. Mit Dhyana wird das Bewusstsein kultiviert sich nicht mit diesen Veränderungen zu identifizieren, sondern sich mit Hilfe von Meditation auf den unveränderlichen Teil der Seele, dem eigenen Wesenskern zu konzentrieren.

„tatra pratyayaikatanata dhyanam“

(YS 3.2 „Eine fortwährende tiefe Konzentration führt zum Zustand der Meditation.“

## 8. Samadhi

Samadhi ist der Zustand mit dem wir uns nicht mehr mit unserem Ego/Ich identifizieren, sondern fest im Kontakt mit unserem innersten unveränderlichen Wesenskern verbunden bleiben. Diese innere Haltung befreit uns von Ängsten und wir lassen uns voll und ganz auf das Leben ein. Ich bin jetzt und jetzt ist mein Leben.

„tadevarthamatranirbhasam svarupasunyamiva samadhih“

(YS 3.3 „Entwickelt sich der Prozeß in dieser Weise weiter, dann ist ein Mensch so sehr mit sich in Verbindung, das nur noch das Dasein in ihm aufleuchtet. In diesem Zustand erscheint es, als ob der Mensch das Empfinden für seine eigene Person verloren hat. Das ist samadhi, die vollständige Vereinigung mit dem, was verstanden werden soll.

---

Deepak Chopra, „Die sieben Geistigen Gesetze des Yoga“ Ullstein 2006

Alexander Kobs, „Die zehn Lebensempfehlungen des Yoga“ Windpferd 2012

T.K.V. Desikachar, „Über Freiheit und Meditation“ ViaNova 2009

R. Sriram, „Patanjali, Das Yoga Sutra“ Theseus Verlag 2006