

## Die yogischen Lebensphasen

Der Mensch muss sich im Laufe seines Lebens unterschiedlichen Herausforderungen stellen. Jeder Lebensabschnitt stellt andere Ansprüche, führt zu Veränderungen der eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen. Nathamuni, ein Yogi aus dem 9./10. Jahrhundert n.Chr. erkannte dies und forderte eine angepasste Übungspraxis. Die Lebensphasen dienen nur als Richtlinien, da jeder Mensch sie individuell erlebt.

Er unterteilte folgende Lebensphasen:

1. Beim jungen Erwachsenen (18 – 25 Jahre) sollte das praktizierte Yoga auf Wachstum (srstikrama) ausgerichtet sein. In dieser Phase sollte das Lernen (brahmachari) im Mittelpunkt stehen. Der wachsende Geist und Körper sollten herausgefordert werden und zur persönlichen Vervollkommnung streben.

**„Die Praxis, die Muskeln aufbaut, Sinne schärft und dem Körper Kraft verleiht, wird srstikrama genannt.“**

**(Yoga Rahasya, Kapitel 2 Vers 4)**

**„Der Schüler sollte die verschiedenen Glieder des Yoga praktizieren, damit der Körper und die Sinne dadurch genährt werden und er sich daran erinnert, was gelehrt wurde.“**

**(Yoga Rahasya, Kapitel 2 Vers 7)**

2. Die Zeit der Stabilität (sthitikrama) beginnt ab dem 25. Lebensjahr und läuft bis ins Alter. Der Mensch ist in der Mitte seines Lebens sehr mit materiellen Dingen beschäftigt, z.B. Karriere zu machen oder er gründet eine Familie und ist auch hier beschäftigt evtl. Besitz zu schaffen (Haus, Rücklagen fürs Alter...). Zusätzlich werden immer mehr Aufgaben übernommen die im gesellschaftlichen System Bedeutung haben, z.B. Tätigkeit als Elternbeirat, in Vereinen, Gemeinde... Hier wird im Yoga betont das die Zeit als „Familienoberhaupt“, bzw. die gesellschaftliche Bedeutung groß ist. Das Streben sollte auf das bewahren der Traditionen und des gesellschaftlichen Systems liegen. Der „Sturm und Drang“ der vorhergehenden Phase wird durch Stabilität des Erreichten abgelöst.
3. Zum Ende des Lebens sollte sich der Mensch wieder nach innen richten, zu seinem Ursprung finden (layakrama). Zwei prägende Begriffe in der Rahasya sind vanaprastha (als Einsiedler im Wald leben) und sannyasin (jemand der verzichtet). In unsere heutige Zeit übertragen heißt das, sich von dem materiellen Streben wieder zu lösen und sich mit viel Meditation seinem eigenen Wesen zuzuwenden, welches sich zum Tod hinbewegt und ihn annimmt, bzw. sich auch

von seinem physischen Körper löst (sannyaasin).

4. Zusätzlich zu der Übungspraxis der Lebensphasen möchte ich noch kurz erwähnen, dass jede Phase auch mit schweren Problemen behaftet sein kann, unabhängig vom Alter. Hier empfiehlt Yoga eine therapeutische Übungspraxis (cikitsa krama), die mit den Lehren des Ayurveda verknüpft ist.

### **Yogapraxis im Wandel des eigenen Lebens**

	JUGEND	ERWACHSENE	ÄLTERE
ASANAS (KÖRPERLICHE PRAXIS)	60%	30%	10%
PRANAYAMA (ATEMÜBUNGEN)	30%	60%	30%
MEDITATION	10%	10%	60%