

Leseprobe

Vinyasa-Yoga Instructor (S-Lizenz)

Studienheft

Grundlagen des Yoga

Autorin

Annette Bach

Annette Bach ist Sport- und Freizeitpädagogin, Ayurvedatherapeutin sowie Yogalehrerin und betreibt seit 2004 ein eigenes Studio. Im IST-Studieninstitut ist sie als Dozentin und Autorin im Bereich Wellness & Gesundheit angestellt.

2. Über Yoga

2.3 Wirkungen

Die Yoga-Praxis erfordert Geduld, Ausdauer und eine genaue Selbstbeobachtung. Fortgesetztes Üben verfeinert Ihre Fähigkeit, Gegenwärtiges wahrzunehmen. Während Ihre Aufmerksamkeit auf die geschmeidigen und fließenden Bewegungen sowohl des Körpers als auch des Geistes gerichtet ist, wird jegliche Ablenkung ausgeschaltet. So erreichen Sie einen Bewusstseinszustand, aus dem wiederum innere Ruhe, Zufriedenheit und Freiheit von fremden Einflüssen entstehen. Sie sehen alles Gegenwärtige unverfälscht.

Hinweis

Den in diesem Studienheft vorgestellten Yoga-Positionen liegt der Gedanke zugrunde, dass eine Verbindung zwischen Denkmustern, Körperhaltungen und Atmung besteht.

Denken Sie etwa an die Reaktionen des Körpers in entsprechenden Situationen: Wenn Sie Angst haben, erhöht sich der Herzschlag, der Atem stockt, und bestimmte Muskeln spannen sich an; wenn Sie nervös sind, rumort Ihr Bauch, die Atmung wird flach und die Handflächen sind feucht.

Die Yoga-Meister haben diese und weitere Verbindungen von Geist und Körper über mehr als tausend Jahre hinweg beobachtet. Ihr Wissen ist in den Yoga-Positionen überliefert. Wenn Sie Yoga praktizieren, werden auch Sie diese Verbindungen erspüren. Mit der Zeit werden Sie Yoga nicht nur in den Yoga-Positionen üben, sondern auch im Alltag. Sie werden feststellen, dass die Yoga-Positionen zu vermehrter Harmonie von Geist und Körper führen und sich Ihre gesamte Lebenseinstellung ändert. Dann werden Sie auf alltägliche Ereignisse nicht mehr einfach nur reagieren, sondern Ihnen auch achtsam begegnen.

2.4 Grundlagen und Grundregeln

Die in diesem Studienheft vorgestellte Yoga-Form konzentriert sich auf die dritte und vierte der acht Stufen – also auf die Asanas oder die Yoga-Übungen (Positionen, Stellungen im Folgenden genannt) und auf Pranayama, die Regulierung der Atmung. Sie lernen hier eine Abfolge von Yoga-Positionen und Übergangsbewegungen kennen, die Ihren Körper trainieren und Ihre Aufmerksamkeit darauf lenken, wie Atmung und Körper zusammenarbeiten. Mithilfe der Übergangsbewegungen bewegen Sie sich ganz natürlich und fließend von einer zur nächsten Yoga-Übung. Das hilft Ihnen dabei, Ihre Konzentration aufrechtzuerhalten und auf die fünfte Stufe – Pratyahara – hinzuarbeiten.

2.4.1 Grundregel

Es geht nicht um ein mechanisches oder ehrgeiziges Üben, bis der eigene Körper für die gewünschte Stellung endlich funktioniert. Asanas sind psychosomatische Stellungen, die uns mitteilen können, in welcher Weise ein Mensch mit dem Körper umgeht, welche Felder und Fähigkeiten bei ihm ausgebaut, welche vernachlässigt sind. Sie zeigen uns an, wann unser Bewusstsein mit einer Übung synchron ist und wann es Blockaden, mangelnder Koordinationsfähigkeit und Schmerzen begegnet. Die innere Aussage einer Yoga-Haltung zu verstehen, ist ein Anliegen des Yoga. Diese subjektive Aussage bewusst im regelmäßigen Üben zu Worte kommen lassen, zeigt den Ansatzpunkt unserer Art und Weise, mit den traditionellen Yoga-Übungen umzugehen: Sie führt zum persönlichen Erleben, das dem Yoga-Übenden die Spannweite seines Wohlfühls zeigt, sowie seine Grenzen und Schmerzen aufleuchten lässt. Geduld und Hingabe an die eigene Körperlichkeit und seelische Wesensart sind oft notwendig, damit man sie und sich in seiner Begrenztheit annehmen kann. Doch genau dann, wenn man das Mangelnde und Schmerzende nicht versteckt, verbannt, sondern liebevoll annimmt und ernst nimmt, sind durch das Verstehen Wende und Änderung möglich. Es können durch schrittweise Veränderung und Erweiterung der körperlichen Grenzen persönliche Ein- und Ansichten in eine andere Richtung geschoben werden.

**Anliegen des Yoga:
innere Aussage
verstehen**

Merke

Das Leben gewinnt an Gesundheit, Bewusstheit und Wohlfühl.

Mit der Atemluft holt sich der Körper den Sauerstoff, mit dem die Nährstoffe im Blut in Energie gewandelt werden. Ist das Atmen nicht ausreichend genau auf den momentanen Energiebedarf abgestimmt, kommt es zu Unterversorgung oder zu übermäßiger Luftzufuhr (Seitenstechen).

Merke

Atemkontrolle ist daher genauso wichtig wie Körperausrichtung!

Mit ihr verschafft sich der Körper Ruhe und spart zugleich Energie, bringt die Gedanken zur Ruhe und vermeidet Muskelzerrungen. Bewegen Sie sich nicht, wenn Sie nicht atmen, und verbinden Sie Beginn und Ende jeder Ein- und Ausatmung mit Beginn und Ende einer bestimmten Bewegung. Ihr Atemrhythmus sollte bei allen Schritten einer Yoga-Übung ruhig und gleichmäßig sein. Das heißt, dass Sie sich auf Ihren Atemfluss konzentrieren sollen.

**Atemrhythmus
bringt Ruhe und
kennzeichnet Stress**

2. Über Yoga

Diese Atemkontrolle heißt **Pranayama**. Die Qualität Ihrer Atmung gibt einen Hinweis auf die Qualität der Übung: Wenn Sie den Atem anhalten oder wenn Ihr Atem flach oder gepresst ist, haben Sie vermutlich die Grenzen überschritten und sollten es etwas langsamer angehen lassen.

Um Ihren Körper in den **Asanas** dehnen zu können, sollen Sie lernen, wie Sie Ihre Einatmungs- und Ausatmungsphasen verlängern. Ujjayi Pranayama, „siegreicher verlängerter Atem“, ist eine einzigartige Atemtechnik, die Ihnen erlaubt, den Luftstrom zu vergrößern. Verengen Sie vorsichtig die Stimmritze, wie wenn Sie flüstern wollten. Die so erzielte Reibung in der Luftströmung erzeugt einen Ton, der einem durch einen Tunnel fegenden Windstoß ähnelt.

Übungsaufgabe

Machen Sie tiefe, lange Atemzüge, ohne den unteren Bauchbereich zu bewegen. Konzentrieren Sie sich darauf, wie der Atem Ihren Brustkorb und den Bereich um die Nieren weitet. Sie können den Ton erzeugen, indem Sie sich vorstellen beim Ausatmen „haaaaa“ und beim Einatmen „saaaaa“ zu sagen.



Merke

Im Yoga bleiben die Lippen bei der Atmung geschlossen, um möglichst wenig Feuchtigkeit mit der Atemluft abzugeben.



2.4.2 Ausrichten

Gegen die Schwerkraft aufrichten

Das Ausrichten des Körpers ist in den Yoga-Übungen entscheidend. Das Gewicht Ihres Körpers soll gleichmäßig auf dem Boden ruhen. Um den Körper in jeder Yoga-Position im Gleichgewicht zu halten, sollen Sie immer wieder korrigierend eingreifen.

Es ist äußerst wichtig, zu Beginn und am Ende jeder Yoga-Stellung aufrecht zu sitzen und zu stehen. Wenn Sie Ihren Rücken strecken, vergrößern Sie den Raum zwischen den einzelnen Wirbeln und können sich somit freier bewegen. Um die Wirbelsäule richtig zu unterstützen, müssen alle Muskeln Ihres Körpers harmonisch zusammenarbeiten.

2.4.3 Bandha

Bandha bedeutet im Sanskrit „Verschluss“. Wenn Sie während eines Asanas ein Bandha aktivieren, regulieren Sie damit den Fluss der Lebensenergie Prana durch Ihren Körper

2.4.3.1 Mula-Bandha

Mula ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet „Wurzel“. Wenn Sie Mula-Bandha üben, ziehen Sie die Beckenbodenmuskulatur zusammen (alle Öffnungen nach innen verschließen oder Blase in Gedanken hochheben). Die Kontraktion wird gewöhnlich beim Ausatmen ausgeführt und sollte während des Einatmens gelöst werden. Zu Beginn werden Sie vermutlich den gesamten Beckenboden inklusive After zusammenziehen. Mit zunehmender Übung wird es Ihnen jedoch gelingen, nur den Damm anzuheben.

2.4.3.2 Uddiyana-Bandha

Das zweite Bandha heißt Uddiyana, das bedeutet „nach oben fliegen“. Dieser Verschluss wird geübt, indem die Bauchwand (einige Zentimeter unterhalb des Nabels und oberhalb des Schambeins) nach innen gezogen wird. Es ist ein sehr leichtes Zurückziehen des Nabels Richtung Wirbelsäule, der Unterleib bleibt dabei ruhig und entspannt. Diese Bewegung wird mit dem Anheben des Beckenbodens und der Ausatmung verbunden.

Hinweis

Üben Sie diese beiden Verschlüsse „Hundstellung mit dem Gesicht nach unten“ und Adho-Mukha-Shvanasana, aus dem Sonnengruß regelmäßig. Beachten Sie, dass beide Bandhas an die Atmung gekoppelt sind. Haben Sie Geduld, es erfordert jahrelange Übung, um die Bandhas richtig auszuführen.

2.4.3.3 Jalandara-Bandha

Das dritte Bandha heißt Jalandara, das bedeutet „Blick nach innen“. Dieser Verschluss wird geübt, indem das Kinn zur Halsgrube geneigt wird und der Hinterkopf sich sanft aus den Schultern nach oben schiebt. Der Kiefer bleibt gelöst. Es ist ein lockeres Neigen des Kopfes, ohne den Kopf nach vorne abzuknicken. Die Halswirbelsäule verlängert sich und die Kehle wird zurückgezogen. Jalandara-Bandha übt den Blick nach innen, gewährt Innenschau und pflegt die Sprache zum Herzen.

Hinweis

Ein zusammengerolltes Tuch unter dem Kinn ist sehr hilfreich.

2.4.4 Abwandlungen

Körperliche Grenzen erkennen, akzeptieren und Bewegung ändern

Abwandlungen sind jederzeit möglich, denn es sollten auf keinen Fall körperliche Grenzen überschritten werden. Wenn eine bestimmte Yoga-Position Schmerzen oder Spannungen verursacht, dann verlassen Sie sie wieder. Wenn Sie eine Position erzwingen, können Sie sich verletzen oder in einem anderen Körperteil übermäßigen Druck erzeugen.

In diesem Studienheft werden bei vielen Übungen weniger anspruchsvolle Abwandlungen beschrieben. Wenn keine Alternative angegeben ist, können Sie die Yoga-Übungen folgendermaßen abwandeln: Entweder Sie beugen einfach die Beine, statt sie zu strecken. Oder aber Sie lassen Ihre Beine gerade und strecken dagegen Ihre Arme weniger weit nach vorne. Mit fortschreitender Praxis werden Sie der Endposition immer näher kommen.

Um Zerrungen zu vermeiden, können Sie auch noch zusätzliche Hilfsmittel benutzen. Holzblöcke helfen Ihnen etwa, bei den Übungen im Stehen das Gleichgewicht zu halten, wenn Sie den Boden mit den Händen nicht erreichen. Legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch oder eine Decke unter das Gesäß, wenn Ihre Hüften blockiert oder unbeweglich sind, damit Sie sich besser nach vorn beugen können. Dadurch schonen Sie auch den unteren Rücken. Wenn Sie Ihre Zehen mit den Händen nicht erreichen, können Sie mit einem Gurt die Dehnung verstärken.

Besondere Umstände: Wenn Sie eine bestimmte Verletzung oder Schwäche haben, dürfen Sie diesen Bereich beim Üben keinesfalls belasten. Bei einer Nackenverletzung vermeiden Sie beispielsweise die Yoga-Übungen, bei denen Sie auf den Nacken rollen, etwa beim Schulterstand. Sie sollten auch bei Rückenverletzungen oder -zerrungen sehr vorsichtig sein. Am Besten üben Sie mit einem Lehrer, bis Sie die geeigneten Alternativen kennen. Steife, unbewegliche Hüften können Sie einfach mit einem Handtuch unterstützen. Wenn Ihre Oberschenkelmuskulatur verkürzt ist, lassen Sie die Beine gebeugt und achten beim Üben besonders auf die symmetrische und exakte Ausrichtung der Beine.

2.4.5 Ruhen

Ruhen ist sehr wichtig und Sie sollten eine Pause einlegen, wann immer Sie sie benötigen. Sie sollten keinesfalls bis zur Erschöpfung üben. Ruhen Sie zwischen den Asanas in Balasana (das gerollte Blatt oder die Babyposition; entspannt besonders gut Schultern und Nacken: eine ideale Position nach dem Kopfstand). Wenden Sie sie immer dann an, wenn Sie eine Pause brauchen und beenden Sie jedes Übungsprogramm mit der Meditation in Savasana (Leichnam- oder Totenposition).

Studienheft

Yoga-Philosophie

Autorin

Annette Bach

3. Der klassisch-philosophische Yoga

Lernorientierung



Nach der Bearbeitung des Kapitels haben Sie

- ▶ eine außergewöhnliche Interpretation und Übersetzung der Yoga-Sutra von Patanjali;
- ▶ eine moderne und zeitgemäße Auseinandersetzung mit dem Thema klassisches Yoga ohne Religion;
- ▶ eine Anleitung für Ihren ganzheitlichen Unterricht;
- ▶ Diskussionsstoff für Sie selbst und ihre Gruppen.

Die westliche Welt hat in der kurzen Zeit von 300 Jahren phänomenale Entdeckungen gemacht. Sie hat die Materie so genau erforscht und verstanden, dass sie Flugzeuge baut, mit denen Menschen zielgenau am vorgesehenen Ort und zum richtigen Zeitpunkt landen können. Das war vor einigen Jahrhunderten noch unvorstellbar und ist nur ein Beispiel für viele andere Entdeckungen. Von der kleinsten Schraube bis hin zu den großen Theorien über Aerodynamik stimmt alles. Diese Entwicklung verdanken wir nicht nur einigen herausragenden Persönlichkeiten, sondern vor allem der geistigen Ausrichtung einer ganzen Zivilisation, die über mehrere Jahrhunderte wissenschaftliches Denken immens gefördert hat.

In ähnlicher Weise wurde die indische Geschichte über Jahrtausende von ihrer eigenen geistigen Ausrichtung geprägt. Im Gegensatz zur westlichen Welt galt der Blick der Inder hauptsächlich der Innenwelt des Menschen, den Grundlagen der Gefühle, den Gesetzen der mentalen Aktivität. Als Ergebnis dieser Weltanschauung wurden äußere Erscheinungen als Analogie des inneren Geschehens betrachtet. Die Beobachtung der Materie diente dazu, den Geist des Menschen besser zu verstehen. Aus den jahrhundertelangen Bemühungen sind auch hier einige große Denker hervorgegangen, die wertvolle Wissenschaften geschaffen haben. Diese Wissenssysteme einigten die Themen Philosophie, Religion, Psychologie und Vernunft und wurden zur Grundlage für gesellschaftliche, soziale und religiöse Praktiken. Das Einflussreichste unter diesen Systemen ist Yoga. Es hat alle Zeiten überdauert.

(vgl. PATANJALI 2003, S. 9-28)

3.1 Worum geht es im Yoga überhaupt?

Es ist ein archaischer Wunsch des Menschen, Leiden zu vermeiden und in Frieden zu leben. Dieser Wunsch bildet die Motivation für viele seiner Bemühungen. Er entscheidet, was er rational für richtig hält oder an was er glaubt. Die Ratio richtet Gedanken und Taten ebenso auf das gewünschte Ziel wie der Glaube. Wer lange genug etwas tut, an das er glaubt, wird die eigenen Taten als rational einstufen. Wer wiederholt etwas tut, das er als rational versteht, wird fest an die Richtigkeit dieser Taten glauben. So ist die Grenze zwischen Ratio und Glaube eine Grauzone, sie können sich als zwei Seiten derselben Münze erweisen. Ratio und Glaube haben beide großen Nutzen. Sie scheitern jedoch, wenn es um Antworten auf sehr tiefgründige Fragen geht, weil sie beide ihre Wurzeln nicht im Kern unseres Bewusstseins haben. Allein die eigene unmittelbare Erfahrung kann uns genaue Antworten auf diese wesentlichen Fragen geben.

**Archaischer Wunsch
des Menschen“**

Es stellt eine große Herausforderung dar, die Stimme, die aus dem tiefsten Kern unseres Bewusstseins kommt, von der lauten Sprechweise der Ratio und des Glaubens unterscheiden zu lernen. Dafür ist es erforderlich, das Wesen zu erkennen, zu dem Ratio und Glaube gehören. Was ist jenes Wesen, das uns manchmal dient, indem es uns zum richtigen Zeitpunkt die passenden Antworten gibt, aber uns auch oft verwirrt, indem es uns passend erscheinende falsche Antworten gibt? Es ist jenes Wesen, das sich von unseren Erfahrungen nährt, mit der Zeit gedeiht und uns mit Erinnerungen dient. Ist es der Geist, „the mind“, das Gehirn? Nennen wir es das meinende Selbst. Dieses meinende Selbst ist wie ein Segel. Ist es richtig gesetzt, so unterstützt es uns auf unserer Fahrt. Wird es jedoch vom Wind der Geschehnisse hin und her geworfen, so sind wir ihm und damit dem Verlauf der Dinge um uns herum ausgeliefert.

**Kern unseres
Bewusstseins**

Aus dieser Sichtweise ist Yoga entstanden. Yoga nennen wir heute ein System, welches das Verhältnis zwischen dem meinenden Selbst und dem tiefsten sehenden Kern unseres Selbst studiert und uns methodisch dahin führt, die Segel in die Hand zu nehmen und das für uns wesentliche Ziel anzusteuern und zu erreichen.

3.2 Wer sind die Größen des Yoga?

Die zentrale Frage nach dem Zusammenspiel der beiden Wesen des Selbst bewegte alle großen Denker Indiens. Vyasa, der poetische Verfasser der Bhagavad Gita, und Buddha, der gütige Lehrer des Mitempfindens, sind zwei Größen unter ihnen. Der bedeutendste und zugleich wichtigste Lehrer des Yoga ist Patanjali. Die von Patanjali überlieferte Schrift heißt Yoga-Sutra und ist mit nur 195 Sätzen so kurz, dass der gesamte Text auf einer Seite vollständig gedruckt werden kann. Die Yoga-Sutra ist DIE Quellschrift des Yoga. Das Yoga-sutra ist kein Buch voller Sprüche; es will niemanden von irgendwelchen Ideen überzeugen; es holt nie weit aus. Wie im allerersten Satz formuliert, liegt hier ein Text vor, der auf Erfahrung basiert. Er ist wie ein Reisebericht über den Weg eines Menschen in Richtung essenzieller Freiheit. Hierin liegt die Größe des Yoga-Sutra.

Das Yoga-Sutra kann auch in unserer Zeit eine große Rolle spielen. Heute, wo der Westen mühsam versucht, eine Brücke zwischen Körper und Geist zu schlagen und die Trennung zwischen Psychologie, Religion, Philosophie und den Naturwissenschaften aufzuheben, kann das Yoga-Sutra viele wertvolle Erkenntnisse vermitteln.

Das Interessante am Yoga-Sutra ist außerdem die Tatsache, dass in ihm sehr viele Lösungsmodelle für unterschiedliche Fragen zu finden sind, die sich auch in unserem modernen Leben stellen. Die Beschäftigung mit diesem Text kann den Leser zur Entdeckung vieler Antworten auf seine individuellen Fragen führen. Außerdem erfahren wir durch das Yoga-Sutra Wesentliches über die Philosophie des Yoga.

3.3 Was bedeutet Yoga-Sutra?

Sutra bedeutet Faden und ist eine Dichtungsform des Sanskrit, der alten Sprache Indiens, die während der Kolonialzeit der Briten immer mehr an Bedeutung verlor. Die Sutra-Form benutzt keine grammatikalisch vollständigen Sätze. Sie verzichtet auf alle Worte, die für die Sinngebung überflüssig sind. Das fordert die Leser eines solchen Textes dazu auf, die Sätze immer nur in Verbindung miteinander zu betrachten und jeden Satz als wichtiges Glied genau zu untersuchen und zu verstehen, denn der Zusammenhang der einzelnen Sätze gleicht einer Perlenkette, die aus einem Faden besteht, der einzelne kostbare Perlen zusammenhält. In den vergangenen beiden Jahrtausenden gab es immer wieder neue Kommentare zum Yoga-Sutra. Viele dieser wertvollen Bücher helfen uns heute, diesen Text besser zu verstehen, der die Quellschrift des Yoga darstellt. Im letzten Jahrhundert hatten wir in Südindien das besondere Glück, in Sri T. Krishnamacharya einen außergewöhnlichen Lehrer zu haben, der meisterhaft das Yoga-Sutra interpretierte. Dadurch, dass er auch über große Kenntnisse anderer indischer Wissenssysteme verfügte, konnte er diese Schrift sehr differenziert darlegen. Dieser große Vorzug wurde durch einen

weiteren Lehrer ergänzt. Sein Sohn und Schüler Sri T.K.V. Desikachar, der dieses Wissen in seiner unmittelbaren Nähe erfahren durfte, versteht auf spannendste Weise, es auf unsere Zeit und auf die aus ihr hervorgehenden Fragen anzuwenden.

3.4 Was ist die Zentrale Idee des Yoga-Sutra?

Nicht im Besiegen von Feinden oder in der aktiven Gestaltung dessen, was uns umgibt, liegt eine sehr weitgehende und sehr tiefe Lösung des Problems, wie das menschliche Leiden verringert werden kann, sondern in dem, was wir mit unserem Geist tun. Diese Feststellung ist der Ausgangspunkt des Yoga-Sutra. Es geht darum, das meinende, denkende Selbst zu erforschen und zu verstehen. Das Yoga-Sutra inspiriert uns, ihm auf die Schliche zu kommen, um einen klaren Weg aus Schwierigkeiten zu finden.

3.5 Das Problem der Fremdbegriffe

Um sich dem Inhalt des Yoga-Sutra zu nähern, ist es zweckmäßig, erst einige zentrale Begriffe näher kennenzulernen, da für diese Begriffe der Sanskritsprache keine genauen Synonyme in europäischen Sprachen gefunden werden können.

Yoga entstammt der Wortwurzel „yui“, deren Bedeutung „anbinden“ ist. Im Geist des Yoga-Sutra bedeutet das Wort „Yoga“ einerseits den Zustand der Anbindung, in dem der Mensch frei von jeglichen flüchtigen Überzeugungen mit der für ihn innigsten Wirklichkeit verbunden ist, und andererseits die Schritte, die helfen, diesem Zustand näherzukommen.

Yui = anbinden

Drasta bedeutet wörtlich „das Sehende“, das diese innigste Wirklichkeit getrennt von sämtlichen Meinungen, Einbildungen und Kenntnissen, die sie umhüllen, sieht. Es handelt sich um die wahrnehmende Essenz des lebendigen Wesens. Es ist das innere Auge, das in der sich wandelnden Biografie eines Lebewesens eine Kontinuität darstellt. Es wird auch Purusa, „das Bewohnende“, genannt, um hervorzuheben, dass in einem Verhältnis, das dem zwischen einem Gebäude und seinem Bewohner gleicht, eigentlich das Wohl des Bewohners das Maß für die Stimmigkeit des Gebäudes setzen sollte. Ein weiterer Name für Drasta ist Cit, „das Erkennende“.

3. Der klassisch-philosophische Yoga

- Citta** Citta, „das Meinende“, ist jener Geist, der vorgibt zu sehen und zu erkennen, es aber in Wirklichkeit nicht tut. Der Begriff „Citta“ umfasst den gesamten mentalen Bereich. Er ist das geistige Gebäude, bestehend aus Eindrücken, Erinnerungen, Meinungen, Träumen, Illusionen, Konditionierungen usw. Die meisten Erkenntnisse, Überzeugungen, unser Glaube, Feststellungen und Rückschlüsse im alltäglichen Leben stammen aus diesem Teil unseres Wesens. Insofern sind sie unstedet, beeinflussbar und relativ. Citta als denkendes Wesen produziert relative Theorien und Wahrheiten, die im Laufe der Zeit vom selben Denkwesen verdrängt und überholt werden. Es ist der Geist, der uns durch seine konstante Aktivität mit dem Gefühl von Lebendigkeit erfüllt und dadurch eine überdimensionale Rolle in unserem Bewusstsein einnimmt. Auf diese Weise sorgt er dafür, dass der sehende Kern Droste im Bewusstseins hintergrund gefangen bleibt. Citta ist das, was meint, und deshalb vorgibt Cit, „das Erkennende“, zu sein.
- Samskara** Samskara, „das Angewöhnte/Erworbene“, deutet auf die Wucht, mit der das Mentale, basierend auf Erinnerungen und bekanntem Wissen, unser Verhalten prägt und die Neigung unserer Handlungen fast vorbestimmt. Die Wirkung der Samskara ist oftmals fragwürdig, denn ihr liegen Kenntnisse aus der Vergangenheit zugrunde, die unter den neuen Umständen der Gegenwart nicht immer eine angemessene Gültigkeit haben.
- Klesa** Klesa ist „das Störende“, der tief liegende Handlungskeim, der den Samskaras ihre Wucht verleiht. Die Ichbezogenheit ist ein solch störender Trieb, der einerseits für die Selbstwahrnehmung eine Notwendigkeit darstellt, andererseits aber zu einer die Wahrnehmung trübenden eigenwilligen Kraft ausarten kann. Eine andere Auswirkung dieser störenden Instanz, die in uns verwurzelt ist, ist die Angst. Sie hat eine wichtige Funktion in jedem Lebewesen, so auch im Menschen. Sie wirkt aber häufig losgelöst von ihrem ursprünglichen Sinn, stört die klare Wahrnehmung und treibt uns zu falschen Einschätzungen, die unsere Handlungen bestimmen.
- Avidya** Avidya heißt falsche Erkenntnis. Klesas trüben die Wahrnehmung und führen zur Verwechslung, sodass wir die Ursache nicht von der Wirkung, das Beständige nicht vom Vergänglichen und das nachhaltig Erfreuliche nicht vom kurzfristig Erheitenden unterscheiden können. Diese Täuschung ist Avidya.

3.6 Zusammenfassung des Yoga-Sutra

Im Folgenden erhalten Sie eine Zusammenfassung jedes der vier Kapitel und außerdem eine Übersetzung der einzelnen Sutras in Satzform sowie eine detaillierte Wort-für-Wort-Übersetzung. Erläuterungen der einzelnen Sutras ergänzen die vorliegende Zweitaufgabe.

3.6.1 Zusammenfassung Kapitel 1: Samadhi-Pada

Samadhi-Pada = Die vollkommene Erkenntnis

Das erste Kapitel heißt Samadhi-Pada oder der Abschnitt über Samadhi, was ein anderes Wort für den Zustand des Yoga ist.

Der Ausgangspunkt: Yoga-Sutra 1

Yoga ist Wissen über das menschliche Wesen. Es ist ein Wissen, das auf Erfahrung basiert. Die Aussagen des Yoga-Sutra berufen sich nicht auf intellektuelle Auseinandersetzungen. Insofern kann die Gültigkeit dieser Aussagen genauso wenig intellektuell überprüft werden wie die Frage, ob ein Apfel den Hunger stillt oder nicht. Yoga ist die Erkenntnis, die entsteht, wenn unsere geistigen Aktivitäten still und ausgeglichen sind. Immer dann, wenn diese geistigen Aktivitäten nicht in einem stillen Gleichgewicht sind, verfärbt sie unsere Erkenntnisse. Mit anderen Worten: Wie wir jemandem zuhören, wird davon beeinflusst, was wir über ihn denken. Das ist der Ausgangspunkt des Erfahrungsberichtes des Yoga.

Was ist der Geist und was sind seine Aktivitäten? Yoga-Sutra 2-11

Yoga verwendet für den Geist ein eigenes Wort, und zwar Citta, das meinnende Selbst. Was ist dieses Citta? Wenn wir den Körper öffnen, werden wir kein Citta finden. Es ist nicht richtig zu sagen, dass es in der Herzgegend ist, denn manchmal ist es mehr im agilen Kopf. Aber auch dort ist es nicht, denn manchmal wird es in den Emotionen spürbar, was doch eher auf die Herzgegend verweist. Manchmal steht es in Verbindung mit einem ganz konkreten Körperschmerz, z. B. im Fuß. Das Citta ist überall. Es lässt sich nicht zuordnen, aber wir können es beschreiben. Da das Citta keinen bestimmten Ort hat, kann es auch keine Form haben, die sich beschreiben lässt. Es kann daher nur über seine Tätigkeiten definiert werden. Ähnlich wie z. B. die Anziehungskraft eines Magneten, die wir nicht sehen, aber deren Wirkung wir spüren und deren Felder wir beschreiben können.

3. Der klassisch-philosophische Yoga

Beim Nachdenken darüber, was zu den Funktionen des Cittas gehört, zeigt sich u.a. die Fähigkeit der Erinnerung. Jemand erinnert sich, wie er ein Problem, das zum wiederholten Male auftaucht, zuletzt gelöst hat. Das ist für ihn sehr bedeutsam, weil er dadurch sein jetziges Leiden lösen kann. Die Erinnerung ist eine äußerst wichtige Tätigkeit, in der sich das Citta zeigt. Es kann aber auch vorkommen, dass der Nachdenkende aufgrund einer intensiven Erinnerung eine Methode verwendet, die für sein momentanes Leiden unpassend ist. Das Gedächtnis kann hilfreich sein, aber es kann auch Leiden verursachen oder verstärken. Die Cittavrtti, die Tätigkeiten des Cittas, sind manchmal Teil des Problems und manchmal Teil der Lösung.

Manchmal lässt sich eine Lösung auch dadurch finden, dass man die Augen schließt und sich vorstellt, wie eine andere Person das Problem angehen würde. Man stellt sich Dinge vor, die gar nicht da sind. Das ist ebenfalls eine Fähigkeit des Cittas. Mithilfe der Vorstellungskraft ist es möglich, eine Lösung für das Problem zu finden. Allerdings kann die Vorstellungskraft das Problem auch verstärken, indem man sich Komplikationen ausmalt, die gar nicht eintreten werden. Die Vorstellungskraft kann demnach einerseits hilfreich sein und andererseits zu einem Hindernis werden.

Es kommt auch vor, dass Leiden sich dadurch löst, dass jemand für eine Weile nicht an sein Problem denkt. Das geschieht beispielsweise während des tiefen Schlafes. Wo war währenddessen sein Gedächtnis, seine Fantasie, wo war sein Problembewusstsein, warum hat er seinen Schmerz nicht gespürt? Der Tiefschlaf ist ein heilsamer Zustand, in dem das Citta ganz zur Ruhe kommt, aber es ist nicht die Heilung. Ein chronisches Problem wird nach dem tiefen Schlaf nicht ganz verschwunden sein. Ebenso werden tiefgründige Fragen, wie „Warum leide ich als Mensch?“, „Aus welchem Grund bin ich hier?“, nicht durch tiefen Schlaf gelöst.

Dann gibt es noch die Möglichkeit, dass jemand ein Problem nicht allein bewältigen kann und von einem Arzt oder Lehrer einen Rat erhält. Eine Lösung muss nicht immer direkt aus dem Citta kommen. Das Zuhören und das Interpretieren von Aussagen aus einer anderen Quelle können helfen, eine Lösung zu finden. Die Wahrheitsfeststellungen einer anderen Person zu übernehmen ist auch eine Fähigkeit des Cittas, außerdem verfügt das Citta über die Möglichkeit, zwischen einzelnen Informationen Zusammenhänge herzustellen und so unter Umständen eine Lösung zu finden. Das ist die Intelligenzkraft, die Fähigkeit Schlussfolgerungen zu ziehen. Beispielsweise könnten ein Gedanke aus dem Gedächtnis, einer aus der Fantasie, einer aus der direkten Wahrnehmung und eine übernommene Äußerung von jemand anderem auf der Ebene des Cittas kombiniert werden und dadurch zu einer neuen Lösung führen.

Studienheft

Atemschule im Yoga: Pranayama

Autorin

Annette Bach

4. Die Theorie des Prana und Pranayama

4.1 Chitta und Prana

Merke _____ !

Chitta und Prana stehen in fortwährender Verbindung. Wo Chitta ist, konzentriert sich Prana, und wo Prana ist, konzentriert sich Chitta.

Chitta ist wie ein Fahrzeug, das von zwei mächtigen Kräften angetrieben wird – Prana und Vasana (Begierde). Es bewegt sich in die Richtung, in die es von der mächtigeren Kraft getrieben wird. Wie ein Ball zurückspringt, wenn er auf den Boden geworfen wird, so wird der Sadhaka im Hin und Her von Prana und Vasana herumgeschleudert.

Ist der Atem (prana) stärker, so bleiben die Begierden unter Kontrolle. Die Beanspruchung der Sinne wird zurückgehalten und das „Denken“ ist still. Ist die Kraft der Begierde stärker, so wird die Atmung ungleichmäßig und das „Denken“ gerät in Aufruhr.

Im dritten Kapitel des Hatha Yoga Pradpika führt Svatmarama aus, dass Chitta befestigt bleibt und es nicht zum Ausstoß von Samen (shukra) kommen kann, solange der Atem und Prana still sind. Nach einer gewissen Zeit wird die gewachsene Spannkraft des Sadhaka für höhere und edlere Bestrebungen sublimiert. Er wird dann zu einem Urdhva-Retas (urdhva = aufwärts, retas = Samen), einem Mann, der seine sexuelle Energie und sein Chitta geläutert hat, sodass sie sich in reines Bewusstsein auflösen.

4.2 Pranayama

Merke _____ !

„Prana“ heißt „Hauch, Atem, Leben, Elan, Energie oder Stärke“.

Im Plural bezeichnet er gewisse Lebenshauche oder Energieströme (prana vayus).

- „**Ayama**“ heißt: „Streckung, Dehnung, Ausweitung, Länge, Breite, Regulierung, Verlängerung, Zähmung oder Kontrolle“
- „**Pranayama**“ heißt also: „Verlängerung und Zähmung des Atems“

4. Die Theorie des Prana und Pranayama

Die Shiva Samhita nennt es Vayu Sadhana (vayu = Hauch, sadhana = Übung, Streben). Patanjali beschreibt Pranayama in seinem Yoga-Sutra (Kapitel 2, Vers 49–51) als kontrolliertes Ein- und Ausatmen in einer gefestigten Haltung.

Merke

Pranayama ist eine Kunst und verfügt über Techniken, um die Atemorgane willentlich, rhythmisch und intensiv zu bewegen und auszuweiten.

Pranayama besteht aus dem lang anhaltenden feinen Fließen des Einatmens (**puraka**), des Ausatmens (**rechaka**) und aus dem Anhalten des Atems (**kumbhaka**). **Puraka** bringt den Organismus in Gang, **Rechaka** führt verbrauchte Luft und Giftstoffe ab und **Kumbhaka** verteilt die Energie im ganzen Körper.

Die Bewegungen umfassen die waagerechte Ausdehnung (**dairghya**), das senkrechte Hochziehen (**aroha**) und die Umfangserweiterung (**vishalata**) der Lungen und des Brustkorbs.

Merke

Dieses disziplinierte Atmen verhilft zur inneren Sammlung und verleiht dem Sadhaka eine zähe Gesundheit und langes Leben.

Pranayama ist nicht bloß ein automatischer Gewohnheitsatem, um Leib und Seele zusammenzuhalten. Durch die reichliche Aufnahme von Sauerstoff bei disziplinierter Anwendung der Techniken finden subtile chemische Veränderungen im Körper des **Sadhaka** statt. Das Üben der **Asanas** beseitigt die Hindernisse, die den Fluss des Prana beeinträchtigen, und das Üben von **Pranayama** reguliert den Fluss des Prana im ganzen Körper. Es reguliert außerdem alle Gedanken des **Sadhaka**, seine Begierden und Handlungen, verschafft Ausgeglichenheit und jene ungeheure Willenskraft, die jeder braucht, der sein eigener Meister werden will.

**Veränderungen
im Körper**

4.3 Pranayama und das Atmungssystem

„Solange der Atem im Leibe wohnt, ist Leben da. Schwindet der Atem, so schwindet das Leben. Daher lenke deinen Atem.“ (Hatha Yoga Pradipika)

Luftvolumen Normalerweise atmet der Mensch im Durchschnitt etwa 500 Kubikzentimeter Luft ein. Bei tiefer Einatmung kann sich das Luftvolumen um etwa das Sechsfache steigern, sodass es dann nahezu 3.000 Kubikzentimeter beträgt. Das Fassungsvermögen des Einzelnen hängt von seiner Konstitution ab. **Pranayama steigert die Lungenkapazität** des Sadhaka, sodass die Lungen ein Höchstmaß an Luft aufnehmen können.

Das zweite Kapitel des **Hatha Yoga Pradipika** befasst sich mit Pranayama. In den ersten drei Strophen heißt es:

„Ist der Yogi in der Ausübung der Asanas sicher und gefestigt und beherrscht er seine Sinne, so sollte er nach den Anweisungen seines Guru mit Pranayama beginnen und darauf achten, einfache und nahrhafte Kost zu sich zu nehmen. Ist der Atem ungleichmäßig, so schweift das ‚Denken‘ ab, ist der Atem stetig, so auch das ‚Denken‘. Um Stetigkeit zu erlangen muss der Yogi seinen Atem bezähmen. Solange der Atem im Leib wohnt, ist Leben da. Schwindet der Atem, so schwindet das Leben. Daher lenke deinen Atem.“

Merke _____ !

Das Üben von Pranayama trägt zur Reinigung der Nadis bei, röhrenförmigen Organen des feinstofflichen Körpers, durch die Energie fließt.

Es gibt mehrere tausend **Nadis** im Körper, und die meisten gehen von der Herz- oder der Nabelgegend aus. Pranayama hält die Nadis in gutem Zustand und verhindert ihren Verfall. Dies wiederum zieht Veränderungen in der inneren Einstellung des Sadhaka nach sich. Der Grund dafür liegt darin, dass die Pranayama-Atmung am unteren Zwerchfell zu beiden Seiten des Körpers in der Nähe des Beckengürtels ansetzt. Dadurch werden das obere Zwerchfell und die Atemhilfsmuskeln im Nacken entspannt. Dies wiederum trägt zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur bei. Werden die Gesichtsmuskeln entspannt, so lösen sie ihre Umklammerung der Sinnesorgane, nämlich der Augen, der Ohren, der Nase, der Zunge und der Haut, und verringern dadurch die Anspannung im Gehirn. Wenn dort die Anspannung nachlässt, so gelangt der Sadhaka zu Konzentration, Gleichmut und Gelassenheit.

Warum so viele Pranayamas?

Zahlreiche Asanas sind für verschiedene anatomische Teile – für Muskeln, Nerven, Organe und Drüsen – entwickelt worden, damit der gesamte Organismus in einer gesunden und harmonischen Weise zusammenarbeitet. Umgebung, Körperbau, Temperament, Gesundheits- und Geisteszustand des Menschen sind überall anders und verschiedene Asanas helfen in verschiedenen Situationen, die menschlichen Leiden zu lindern und Harmonie zu stiften.

Aufgaben der Asanas

Merke

Viele Arten von Pranayama sind entwickelt worden, um den körperlichen, seelischen und geistigen Anforderungen der Sadhakas unter wechselnden Bedingungen gerecht zu werden.

Vier Stufen von Pranayama

Die Shiva Samhita erörtert die vier Stufen (**avastha**) von Pranayama in ihrem dritten Kapitel.

Es sind:

- a) der Anfang (arambha)
- b) das eifrige Bemühen (ghata)
- c) gründliche Kenntnis (parichaya)
- d) die Erfüllung (nishpatti)

Auf der **ersten Stufe**, Arambha, erwacht das Interesse des Sadhaka an Pranayama. Am Anfang ist er vorschnell, und aufgrund der Anstrengung und der Eile, mit der er Resultate sehen will, zittert sein Körper und er schwitzt. Wenn er seine Übungen mit Ausdauer fortsetzt, so hören das Zittern und das Schwitzen auf und der Sadhaka erklimmt die **zweite Stufe**, Ghatavastha. Ghata heißt Wasserkrug. Der Körper wird mit einem Krug verglichen. Der physische Leib nutzt sich ab wie ein ungebrannter Tonkrug. Wird er im Feuer von Pranayama gebrannt, so gewinnt er Stabilität. Auf dieser Stufe werden die fünf Koshas und die drei Shanras vereint. Nach dieser Einung erreicht der Sadhaka die **dritte Stufe**, Parichayavastha, wo er sich eine gründliche Kenntnis der Pranayama-Praktiken und seiner selbst erwirbt. Durch dieses Wissen beherrscht er seine Qualitäten (gunas) und erkennt die Ursachen seiner Handlungen (karma). Von der dritten Stufe schreitet der Sadhaka zur **vierten Stufe**, Nishpatti Avastha, fort, der letzten Stufe der Erfüllung. Sein Streben ist ausgereift, die Keime seines

4. Die Theorie des Prana und Pranayama

Karma sind ausgebrannt. Er hat die Schwelle der Gunas überschritten und wird zu einem Gunatita. Er wird ein Jivanmukta, ein zu Lebzeiten (jivana) Freier (mukta), denn er weiß um das höchste Bewusstsein. Er hat den Zustand der **Ekstase** (ananda) erfahren.

Das Atmungssystem

Um dem Leser ein klares Bild davon zu geben, wie Pranayama dem Körper nützt, ist eine Vorstellung vom Atmungssystem unerlässlich. Dies wird im Folgenden erörtert.

Es ist bekannt, dass der wesentliche Energiebedarf des menschlichen Körpers hauptsächlich von Sauerstoff plus Glukose gedeckt wird. Sauerstoff trägt über Oxidationsvorgänge zur Verarbeitung der letztlichen Ausscheidungsstoffe bei, während mit Sauerstoff angereicherte Glukose die Körperzellen im Fluss der Atmung nährt.

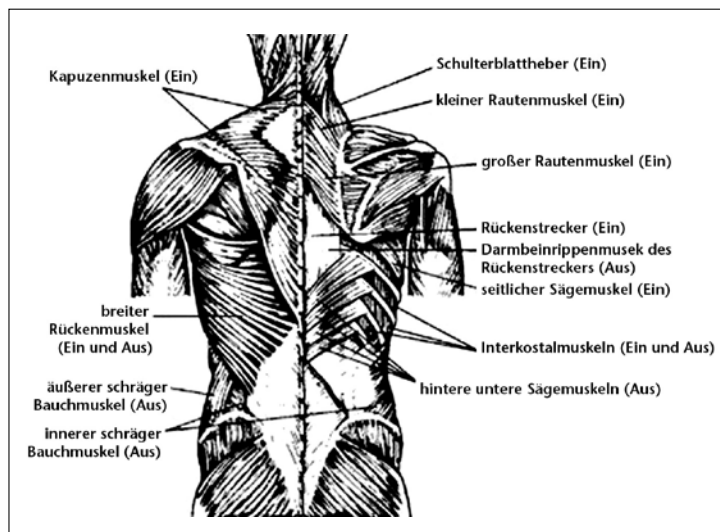


Abbildung 20: Muskel in Brust und Rücken während der Atmung (IYENGAR 1984, S. 44)

4. Die Theorie des Prana und Pranayama

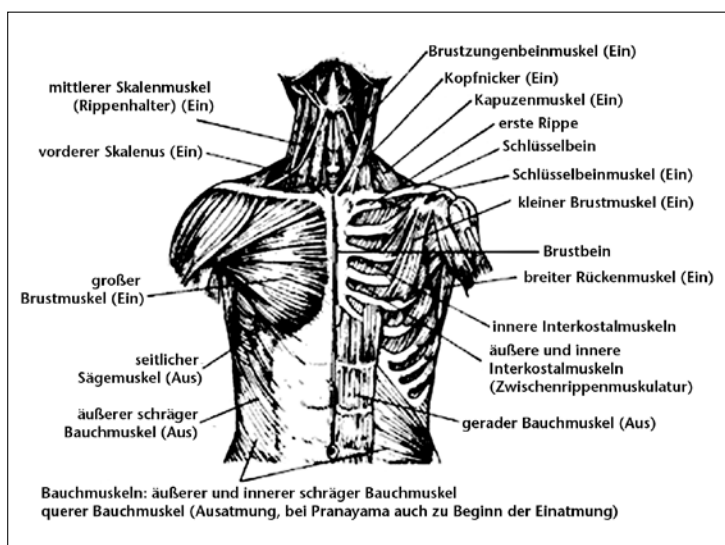


Abbildung 21: Muskeln während der Atmung im Detail
 (IYENGAR 1984, S. 44)

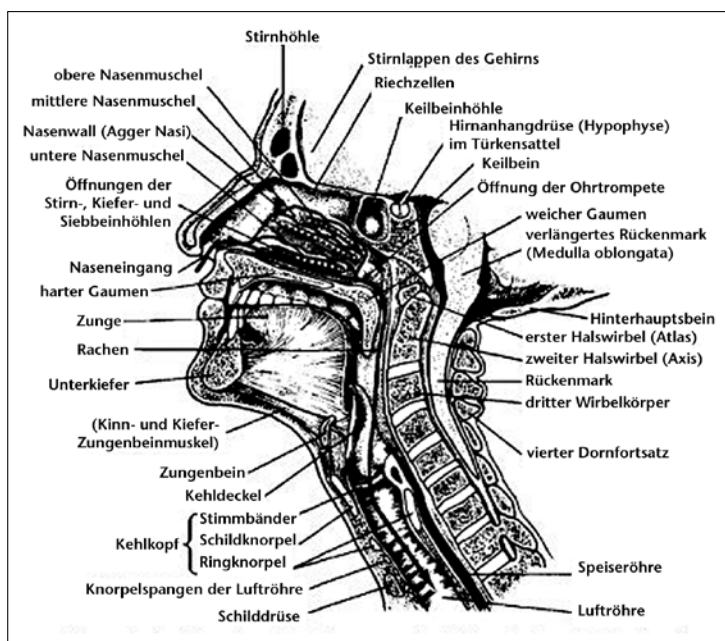


Abbildung 22: Luftzufuhr während der Einatmung
 (IYENGAR 1984, S. 43)

4. Die Theorie des Prana und Pranayama

Pranayama zielt darauf hin, das **Atmungssystem zu bestmöglichem Funktionieren zu bringen**. Dadurch wird automatisch der Kreislauf verbessert, ohne den die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane beeinträchtigt würden. Giftstoffe würden sich ansammeln, Krankheiten würden sich im Körper ausbreiten, und schon wird eine schlechte Gesundheit zur Gewohnheit.

Merke _____ !

Das Atmungssystem ist das Tor zur Reinigung von Körper, Seele und Geist. Der Schlüssel dazu ist Pranayama.

Erhaltung des Lebens

Atmung ist wesentlich zur Erhaltung aller Formen des Lebens, von der einzelligen Amöbe bis zum Menschen. Es ist möglich, ohne Nahrung oder Wasser einige Tage zu überleben, aber wenn die Atmung aussetzt, so setzt auch das Leben aus.

In der **Chandogya Upanishad** (VII, 15, I und 4) heißt es:

„Wie die Speichen in die Nabe eingelassen sind, so ist alles in diesen Lebenshauch eingelassen. Das Leben zieht mit dem Lebenshauch dahin, der dem Lebewesen Leben schenkt.“

Der Lebenshauch ist:

- Vater
- Mutter
- Bruder und Schwester
- Lehrer
- Brahmane (Priester, Gelehrte oder Weise)

Wahrlich, wer dieses sieht und weiß und erkennt, wird der überragende Redner.“