

# Vorwort

Die erste Auflage von *Āsana Prānāyāma Mudra Bandha* (APMB) erschien 1969. Dieses Buch enthält die direkten Belehrungen und Unterweisungen von Swami Satyananda Saraswati während der neunmonatigen Yogalehrer-Ausbildung, die in der Bihar School of Yoga, Munger, im Jahre 1969 durchgeführt wurde. Die zweite Auflage erschien 1973 zu Ehren seines 50. Geburtstags. Zu dieser Zeit wurde der Text grundlegend überarbeitet und mit weiteren Unterrichtsnotizen des letzten von Swami Satyananda persönlich geführten Sannyasa Trainings-Kurses 1970–71 versehen.

Auf Grund immer größerer Nachfrage und um dem Anspruch nach Professionalität gerecht zu werden, wurde APMB unter Führung und Inspiration von Swami Niranjanananda Saraswati, dem Nachfolger von Swami Satyananda Saraswati, grundlegend überarbeitet. Dieses Buch ist ein wichtiges Handbuch, um *Āsana Prānāyāma Mudra Bandha* und *Shatkarma* zu lehren und dient Yogalehrern jeder Tradition weltweit.

Seit der ersten Auflage hat das Interesse an Yoga enorm zugenommen. APMB wird heute in Ashrams, Zentren und Schulen vieler Länder als Standardwerk für Lehrer und Schüler gleichermaßen benutzt. Diese Yoga-Techniken sind mit großem Erfolg in viele Berufszweige aufgenommen worden, z.B. in Medizin, Bildung und Wissenschaft, Wirtschaft und Sport. Für den spirituell Suchenden sind sie ebenfalls sehr hilfreich.

Die Wissenschaft des Yoga ist in allen Bereichen des Lebens anwendbar. Diese überarbeitete Ausgabe stellt die grundlegenden yogischen Übungenvor. Dies sind *Āsanas* (Haltungen), *Prānāyāmas* (Atemübungen), *Mudras* (Haltungen oder Gesten, die mit der Psyche übereinstimmen), *Bandhas* (Verschlüsse zur Lenkung von Energie) und *Shatkarmas* (Reinigungsübungen). Alle diese Techniken sorgen für eine tiefgehende Reinigung auf körperlicher, mentaler, emotionaler und energetischer Ebene. Das ist die notwendige Vorbereitung für höhere Übungen der Meditation, die zu der höchsten Erfahrung des kosmischen Bewusstseins führen. Ein Kapitel ist ausschließlich der yogischen

Physiologie mit den Chakras und anderen Aspekten des feinstofflichen Körpers gewidmet.

Weltweit erforschen Wissenschaftler und Ärzte die Wirkung der yogischen Übungen. Die Ergebnisse zeigen, dass Āsanas, Prānāyāmas, Mudras und Bandhas eine große Hilfe sind, um körperliche und mentale Gesundheit wieder herzustellen und zu erhalten.

*Āsana Prānāyāma Mudra Bandha* ist für Menschen gedacht, die Yoga üben, tiefgehend studieren oder sich spirituell weiter entwickeln wollen. Die hier beschriebenen Übungen sind in erster Linie für gesunde Menschen bestimmt und nicht für kranke. Das sollten vor allem jene bedenken, die im Gesundheitswesen arbeiten und bei der Erstellung von Übungsplänen für ihre Patienten dieses Buch zu Hilfe nehmen.

Um YogaÜbungen zu erlernen und sinnvoll anzuwenden, wird die Führung eines erfahrenen Yogalehrenden unbedingt empfohlen! Bei speziellen Gesundheitsproblemen oder in Zeiten, in denen besondere Achtsamkeit geraten ist, wie in der Schwangerschaft, ist individuelle Führung notwendig, und die kann keinesfalls aus einem Buch, auch nicht aus diesem Buch kommen. In diesem Buch werden YogaÜbungen aufgezeigt und Hinweise gegeben, die zur persönlichen Weiterentwicklung beitragen. Wird unter der Führung eines kompetenten Lehrenden geübt, wird sich mit Hilfe dieser Techniken die Bewusstheit ausdehnen.

## **Hinweis zur deutschen Ausgabe**

### **Schreibweise und Aussprache der Sanskritworte**

Alle in diesem Buch beschriebenen Übungen werden zuerst mit dem Sanskritnamen benannt. Ein Sanskritwort ist genau genommen immer ein Mantra und sollte auch mit dieser Bezeichnung dem Schüler vermittelt werden. Ein Mantra beeinflusst durch seinen Klang die feinstofflichen Ebenen. Da es noch keine international gültige Umschrift für das *Devanāgarī*, das Alphabet der Sanskritsprache gibt, sind die Sanskritworte in der bisher von der Bihar School of Yoga angewandten Umschrift geschrieben. Für den deutschen Leser, der mit der Sanskritsprache nicht oder nur wenig vertraut ist, führt das leicht zu falscher Aussprache. Deshalb haben wir uns entschieden, für das deutsche Buch die drei langen Vokale ah, ie und uh, die im Englischen aa, ee und oo geschrieben werden, wie folgt zu verwenden:

Die Vokale a, i und u werden im Sanskrit genauso gesprochen wie im Deutschen. Für uns gibt es auch das lange ā (Sahne), das lange ī (Flieger) und das lange ū (Schuh). Im Englischen, das aufgrund der langen Kolonialzeit die gebräuchlichste Sprache neben Hindi und anderen indischen Sprachen ist, werden Sanskritworte meist so geschrieben, wie sie der englischen Aussprache entsprechen. So steht z.B. in der Originalausgabe das Wort 'Beeja Mantra' mit ee, weil ee im Englischen als langes ī ausgesprochen wird. Wir jedoch schreiben es so wie es gesprochen wird, nämlich mit einem langen ī.

Das Wort *Āsana*, das am häufigsten in nicht korrekter Weise ausgesprochen wird, hat generell die Betonung auf dem ersten A. Das trifft auch auf zusammengesetzte Wörter wie Bhujangāsana zu.

Wir hoffen, damit den deutschen Lesern und Leserinnen die Aussprache der Sanskritbegriffe zu erleichtern, so dass sie diese auch gerne verwenden.

Für die im Zusammenhang mit dem Wort Yoga verwendeten deutschen Zusatzbezeichnungen wie z.B. YogaTherapie, YogaÜbungen etc. benutzen wir teilweise die doppelte Großschreibung, um deutlich zu machen, dass Yoga in sich eine Ganzheit ist und mit der näheren Bezeichnung ein besonderer Aspekt von Yoga verdeutlicht wird.