

Anna Trökes | Yoga. 100 Seiten



\* Reclam 100 Seiten \*



ANNA TRÖKES ist eine der Pionierinnen des Yoga in Deutschland: Sie unterrichtet seit 1974 und lehrt seit 1984 innerhalb der Ausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden Deutschlands.

Anna Trökes  
**Yoga. 100 Seiten**

RECLAM 

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist ausgeschlossen.

2024 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,  
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen  
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München  
Bildnachweis: S. 7: Wikimedia Commons / Public Domain Mark  
1.0 Universell; S. 8: © shutterstock.com / Nila Newsom; S. 52:  
© shutterstock.com / Alexandra Lande; Autorinnenfoto: Nela König,  
© bei der Autorin  
Umschlagmaterial: Creative Print, Schabert  
Druck und Bindung: Esser printSolutions GmbH,  
Untere Sonnenstraße 5, 84030 Ergolding  
Printed in Germany 2024  
RECLAM ist eine eingetragene Marke  
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart  
ISBN 978-3-15-020679-9

[www.reclam.de](http://www.reclam.de)

Für mehr Informationen zur 100-Seiten-Reihe:  
[www.reclam.de/100Seiten](http://www.reclam.de/100Seiten)



## Inhalt

- 1 Prolog: Yoga – sehr alt – sehr bewährt –  
sehr modern
- 4 Was ist Yoga? – Geschichte und Religion
- 39 Was ist Yoga? – Sichtweisen und  
Hintergründe
- 75 Yoga für jede und jeden?
- 79 Warum eine Yogapraxis Heilwirkungen  
entfalten kann
- 87 Yoga als Teil unseres modernen Lifestyles

Im Anhang Lektüretipps





## **Prolog: Yoga – sehr alt – sehr bewährt – sehr modern**

Als ich 1972 als junge Frau begann, regelmäßig Yoga zu üben, galt Yoga zwar noch als etwas exotisch, war aber in Deutschland bereits gut etabliert. Yogakurse in großer Zahl und Vielfalt gab es vor allem an den Volkshochschulen und an den Sportinstituten der Hochschulen und Universitäten. Private Schulen waren eher noch die Ausnahme, ihre Anzahl nahm aber zu dieser Zeit merklich zu.

Zu Beginn der 1970er Jahre setzte dann weltweit die Fitnesswelle ein, angeführt von den Aerobic-Kursen Jane Fondas. Da die verschiedenen Fitnessmethoden bald begannen, sich mit den Methoden des Yoga zu verbinden (Yogaerobics, Yogilates, usw.), waren schnell viele der Meinung, dass sowohl Fitness als auch Yoga gleichermaßen Modeerscheinungen seien und dass beide Bewegungen sich – einer Welle gleich – im Laufe der Zeit auch wieder abschwächen würden.

Doch war das Gegenteil der Fall, denn die in unzähligen Fitnessclubs sowie privat angebotenen Yogakurse sind heute fester Bestandteil unserer Lebenswelt geworden. Yoga ist in der

Mitte der Gesellschaft angekommen. Er gilt nicht mehr als exotisch, sondern – wie Fitness – als Teil unseres Lifestyles. Entsprechend hat sich eine milliarden schwere Industrie entwickelt, die uns alle Formen von Yogaaccessoires, Yogakleidung, Onlinekursen, Yogaausbildungen, usw. anbietet.

Viele Yogakurse werden inzwischen von den Krankenkassen als Entspannungsmethode finanziell gefördert und als eine wichtige und wertvolle Ergänzung zu Fitness (mit Cardio- und Krafttraining) gesehen.

Aber geht es wirklich nur um Entspannung?

Wenn man Menschen fragt, warum sie einen Yogakurs gebucht haben, steht meist der Wunsch im Vordergrund zu lernen, wieder entspannen und abschalten zu können. Außerdem haben viele der Teilnehmenden die Hoffnung, dass ein Yogakurs ihnen eine ganzheitliche Übungspraxis anbietet, in der sie in ihrer Gesamtheit gesehen werden: mit ihrer körperlichen und ihrer geistigen und emotionalen Befindlichkeit und unter Einbeziehung des Atems.

Menschen entscheiden sich für einen Yogakurs, weil sie es schätzen, dass es Yoga schon so lange gibt und dass seine Konzepte und Methoden eine Ansammlung der Erfahrung unzähliger Generationen von Lehrenden und Übenden sind, die immer wieder den Bedürfnissen der Zeit angepasst wurden. Durch eine solche Anpassung an unseren westlichen Lebensstil wurde es möglich, dass das Jahrtausende alte Wissen darüber, was Menschen brauchen, um ausgeglichen und gesund zu werden und es auch zu bleiben, heute noch aktuell und für jeden Menschen anwendbar und umsetzbar ist.

In letzter Zeit flammt in Europa und Amerika eine heftige Debatte über kulturelle Aneignung auf, die auch vor Yoga nicht Halt macht. Dabei wird hinterfragt, ob wir »Westler« uns Yoga

als ein Kulturgut der Inder unerlaubt angeeignet und ihn durch die jahrzehntelange Berührung mit unserer Kultur und unseren Bedürfnissen verfälscht hätten.

Wenn man so wie ich seit Jahrzehnten immer wieder in Indien unterwegs war, wird jedoch schnell deutlich, dass auch in Indien sich die Aneignung von Yoga grundsätzlich verändert hat. Yoga ist auch dort zu einer Massenbewegung geworden, und populäre Gurus füllen täglich riesige Stadien mit ihren Anhängern, etwa für gemeinsame Atemübungen. Yoga gehört für die wachsende Mittelschicht besonders in den Städten heute genauso wie für uns zum Lifestyle, und wird wie bei uns in Fitnessclubs und Wellnessspas angeboten. Ich werde darauf im Kapitel *Yoga als Teil unseres modernen Lifestyles* noch etwas näher eingehen, möchte hier jedoch schon deutlich machen, dass Yoga eine Kraft innewohnt, die es möglich machte, dass er uns seit gut 3500 Jahren überliefert wurde und uns noch immer in den tiefen Bedürfnissen unseres Menschseins anzusprechen vermag.

Schauen wir jetzt aber, was sich eigentlich hinter dem Begriff Yoga alles verbirgt und warum sein Wissen auch für den modernen Menschen so hilfreich und förderlich ist.



## Was ist Yoga? – Geschichte und Religion

Der Begriff Yoga geht auf die indoeuropäische Wortwurzel des Verbs *yuj* zurück, das früher oft mit »anjochen« übersetzt wurde. In diesem Verb schwingt allerdings mit, dass es eines gewissen Zwangs oder Nachdrucks bedarf, ein Tier (oder Körper und Geist) in ein Joch zu spannen.

Heute geht man eher davon aus, dass in unserem Nervensystem der Zustand der Einheit grundsätzlich angelegt ist und es deswegen nur geeignete Impulse braucht, damit dieser Zustand sich wieder einstellt. Deswegen nutzt man für *yuj* heute eher die Übersetzung: etwas verbinden (ursprünglich zwei Pferde zu einem Gespann vor einem Streitwagen), etwas vereinigen und damit etwas zusammenbringen, das eigentlich eher auseinanderstrebt, sowie etwas miteinander in Beziehung setzen.

Der Begriff Yoga steht somit in vielen indischen Traditionen auch für das, was wir als ein Resultat dieser Aktivitäten ansehen können. Yoga meint dann: Zustände der Einheit, des Einsseins und des Sich-Verbindens mit etwas Unpersönlichem wie dem eigenen Wesenskern oder dem Göttlichen. Unabhängig davon, wie er übersetzt wird, steht der Begriff Yoga aber

immer für einen Erkenntnisweg und zumeist auch für einen Übungsweg.

Es ist verständlich, dass sich im Laufe der Jahrtausende auf dem riesigen indischen Subkontinent ganz unterschiedliche Sichtweisen unter der Bezeichnung Yoga entwickeln konnten. Aus diesem Grund wird Yoga in der indischen Philosophie auch nur als eine von sechs möglichen Sichtweisen auf die Welt (Darshana) gesehen.

## Yoga und Hinduismus

Der Begriff »Sichtweise« macht deutlich, dass es sich um etwas sehr Subjektives und Veränderliches handelt. Entsprechend finden wir auch Yogaströmungen, die eher religiös ausgerichtet sind, und andere, die man sogar als dezidiert atheistisch beschreiben kann.

Damit lässt sich bereits ein weit verbreitetes Missverständnis klären, dass nämlich Yoga grundsätzlich etwas mit Hinduismus zu tun hat und man dann, wenn man sich auf Yoga einlässt, irgendwann zum Hindu wird. Das ist aber schon aus einem Grunde gar nicht möglich, weil der Hinduismus niemals missioniert hat. Man kann nur als Hindu geboren werden, aber nicht zum Hinduismus konvertieren!

Stattdessen hat sich im Laufe der vielen Jahrzehnte gezeigt, dass der Yogaweg mit seinen Konzepten und Methoden grundsätzlich allen Menschen offensteht, unabhängig davon, ob sie sich einer Religion zugehörig fühlen oder nicht. Viele langjährig Yogaübende berichten sogar, dass sie durch ihre Yogapraxis wieder zu einer ursprünglichen, nicht konfessionell ausgerichteten Form von Religiosität zurückgefunden bzw.

dass sie ihre eigenen religiösen und spirituellen Vorstellungen entwickelt hätten, durch die ihr Leben wieder mehr Sinn und Ausrichtung bekam.

Yoga wurde und wird in der indischen Tradition immer als ein offenes System verstanden. Wir können den Begriff Yoga deshalb als einen großen Strom sehen, in den viele Nebenflüsse einmünden, oder als ein weit gespanntes Dach, unter dem viele Sichtweisen und Methoden Platz finden. Auch wenn manche indischen Gurus einem weismachen wollen, dass es *den* ›klassischen‹ Yoga gibt, sagen uns doch moderne Forschungen der Indologie, der Religionswissenschaft und der Archäologie, dass dem nicht so ist. Ein solch festgefügt, dogmatisches System hätte es vermutlich auch nie schaffen können, über so viele Jahrtausende hinweg mit all dem einhergehenden Wandel bedeutsam zu bleiben. Vielmehr ist es wohl gerade der Offenheit und Anpassungsfähigkeit der Konzepte und Methoden des Yoga zu verdanken, dass sie uns auch heute noch anzusprechen vermögen und uns oft in wirklich erstaunlicher Weise modern erscheinen.

### 3500 Jahre Yoga – ein Weg, viele Traditionen

Die Ursprünge des Yoga liegen bis heute im Dunkeln. Die ältesten Textzeugnisse, die Methoden beschreiben, die wir heute Yoga nennen würden, sind ab dem 7. Jahrhundert v. Chr. überliefert. Es wird aber in der indologischen Forschung ganz allgemein davon ausgegangen, dass es in den Jahrhunderten davor schon eine weit verbreitete mündliche Überlieferung yogischer Konzepte, Sichtweisen und Methoden gab.

Besonders in den indischen Yogaschulen und Instituten,



Aufgrund dieser Darstellung eines Mannes im Yogasitz aus der Induskultur wird angenommen, dass Yoga schon vor 5000 Jahren ausgeübt wurde.



die Yogalehrausbildungen anbieten, hält sich jedoch hartnäckig das Gerücht, dass der Yoga schon vor ca. 5000 Jahren im Rahmen der Indus-Kultur entstanden sein soll, denn es wurden dort einige kleine Tontäfelchen gefunden, die einen Mann im Sitz mit gekreuzten Beinen zeigen, der als Yogahaltung interpretiert wird.

Da bis heute aber nur knapp ein Viertel der Überreste in den Grabungsstätten der beiden großen Städte Harappa und Mohenjo Daro freigelegt werden konnten und die Schrift dieser frühen Hochkultur bisher noch nicht entziffert wurde, wissen wir nur wenig bis nichts über das religiöse und spirituelle Leben der Menschen dieser Zeit.

Die Behauptung, dass der Yoga uralt sei, kann sich vor allem deswegen halten, weil in Indien alles, was sehr alt ist, als be-



Sadhu beim Kumbha Mela

sonders verehrungswürdig und wertvoll angesehen wird. So trifft man in dieser Kultur immer wieder auf einen sehr lockeren und unkonventionellen Umgang mit Zeitangaben (was indische Menschen aber in keiner Weise zu stören scheint).

### Askese und Fakirismus

Die frühesten Formen des Yoga waren, so nimmt man heute an, geprägt durch die Bevorzugung eines äußerst asketischen Lebensstils, in dem sich die Yogis ganz bewusst von allen weltlichen Belangen und Zielen lösten. Sie lebten in kleinen Gruppen in Waldeinsiedeleien oder zogen pilgernd kreuz und quer durch den riesigen indischen Subkontinent von einer heiligen Stätte zur nächsten.

Diese Lebensform begegnet einem bis heute in Gestalt der so genannten »heiligen Männer«, der Sadhus, die oft wenig bekleidet oder sogar nackt mit langen Haaren und mit Asche beschmiert in Gruppen durch Indien pilgern. Sie besuchen Kultstätten und heilige Plätze, in der Hoffnung, auf diese Weise Befreiung von der Welt und Erlösung von der Wiedergeburt zu erlangen. Wahrscheinlich hat jeder von uns schon mal ein Foto solch spektakulärer Gruppen Sadhus gesehen, wenn sie sich alle paar Jahre zu Tausenden zur Kumbha Mela am Ganges in Haridwar in Nordindien treffen.

Als einzelne Menschen die Erfahrung machten, dass eine konsequent gelebte Ausrichtung auf Askese eine große geistige Kraft ausdrückt, kamen sie auf die Idee, dass, wenn sie etwas Übermenschliches machen, wie zum Beispiel jahrelang nur auf einem Bein zu stehen und dabei einen Arm erhoben zu halten, ihre Willenskraft (Tapas) noch einmal extrem an Kraft