

# Inhalt

|                  |    |
|------------------|----|
| Vorwort .....    | 13 |
| Einleitung ..... | 14 |

## KAPITEL 1

### Der Weg zum Yoga der Gegenwart

|   |    |
|---|----|
| Autorinnen und Autoren: <i>Martin Henniger, Klaus König, Eckard Wolz-Gottwald (1.1-1.5)</i> | 17 |
|---|----|

---

|  |    |
|--|----|
| 1.1 Die Neuinterpretation der Geschichte des Yoga .....                                | 17 |
| 1.1.1 Die Narrative der Tradition .....  | 17 |
| 1.1.2 Die Revolution der modernen Yogaforschung .....                                  | 19 |
| 1.1.3 Die Geschichte des Yoga als kreativer Prozess .....                              | 21 |
| 1.2 Die Wandlung des Begriffs Yoga .....   | 23 |
| 1.2.1 Die klassischen Yogadefinitionen .....   | 23 |
| 1.2.2 Warum übten in der Geschichte des Yoga die Menschen Yoga? .....                  | 25 |
| 1.3 Der Aufstieg der Körperpraxis in das Zentrum des modernen Yoga .....               | 28 |
| 1.3.1 Die Ursprünge der Körperpraxis im Hatha-Yoga .....                               | 28 |
| 1.3.2 Der Aufbruch des Yoga zur Moderne .....  | 30 |
| 1.3.3 Der Ursprung der transnationalen Yogabewegung .....                              | 34 |
| 1.3.4 Die Entwicklung neuer Āsanas .....   | 38 |
| 1.3.5 Die Dynamisierung der Körperpraxis .....   | 42 |
| 1.3.6 Gegenläufige Bewegungen im heutigen Indien .....                                 | 43 |
| 1.4 Der Aufstieg der Yoga-Sūtras zum Basistext der modernen Yogaphilosophie .....      | 45 |
| 1.4.1 Entstehen – Aufblühen – Niedergang .....   | 45 |
| 1.4.2 Die Wiederentdeckung .....   | 46 |
| 1.4.3 Yogaphilosophie für den modernen Yoga .....                                      | 48 |
| 1.4.4 Vom verehrten Weisheitsbuch zur zentralen Inspirationsquelle .....               | 49 |
| 1.5 Vom traditionellen Guru zur modernen Yogalehrerin .....                            | 51 |
| 1.5.1 Die Unterwerfung des Schülers unter den Guru .....                               | 51 |
| 1.5.2 Die Entwicklung der modernen Yogalehrerin und ihrer mündigen Schülerschaft ..... | 52 |
| 1.5.3 Der Weg zum wahren Meister und zur wahren Meisterin .....                        | 53 |
| Anmerkungen .....  | 54 |
| Quellenverzeichnis .....   | 57 |
| Zum Weiterlesen .....  | 57 |

## Kapitel 2

### Die Philosophie des Yoga

Autorinnen und Autoren: *Eckard Wolz-Gottwald* (2.1-2.3, 2.8); *Martin Henniger* (2.4, 2.6);

*Anna Trökes* (2.5); *Hardy Fürch* (2.7)

59

---

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 2.1    | Die ältesten Zeugnisse des Yoga in den Upanishads .....          | 59  |
| 2.1.1  | Die Urfahrung des Yoga .....                                     | 59  |
| 2.1.2  | Die Unbewusstheit des Alltagsbewusstseins .....                  | 64  |
| 2.1.3  | Der Übungsweg der Meditation .....                               | 66  |
| 2.1.4  | Die Essenz in der Vielfalt der Lehren .....                      | 66  |
| 2.2    | Die philosophischen Grundlagen in den Yoga-Sūtras .....          | 68  |
| 2.2.1  | Citta-Vritti-Nirodha – Die klassische Definition des Yoga .....  | 69  |
| 2.2.2  | Abhyāsa-Vairāgya – Die Grundprinzipien der Übungspraxis .....    | 70  |
| 2.2.3  | Bhāvanā – Mit Hindernissen umgehen .....                         | 71  |
| 2.2.4  | Klesha – Ursache und Überwindung des Leidens .....               | 73  |
| 2.2.5  | Ashtāṅga – Der achtgliedrige Übungsweg .....                     | 74  |
| 2.2.6  | Yama – Ethik des Yoga .....                                      | 75  |
| 2.2.7  | Niyama – Besondere Ethik des Yoga .....                          | 77  |
| 2.2.8  | Āsana – Sitzen .....   | 78  |
| 2.2.9  | Prāṇāyāma – Atemregelung .....                                   | 79  |
| 2.2.10 | Pratyāhāra – Zurückziehen der Sinne .....                        | 80  |
| 2.2.11 | Samyama – Meditation .....                                       | 81  |
| 2.2.12 | Antaranga – Meditation als der innere Kern jeder Yogaübung ..... | 82  |
| 2.3    | Die vier großen Übungswege des Yoga der Bhagavadgītā .....       | 83  |
| 2.3.1  | Heilige Schrift des Hinduismus .....                             | 83  |
| 2.3.2  | Revolution des Yoga .....  | 86  |
| 2.3.3  | Karma-Yoga – Yoga des Handelns .....                             | 89  |
| 2.3.4  | Jñāna-Yoga – Yoga der philosophischen Übungspraxis .....         | 91  |
| 2.3.5  | Bhakti-Yoga – Yoga der religiösen Übungspraxis .....             | 92  |
| 2.3.6  | Dhyāna-Yoga – Yoga der Meditation .....                          | 93  |
| 2.4    | Das Phänomen des Tantrismus .....                                | 95  |
| 2.4.1  | Die Grundprinzipien des Tantra .....                             | 95  |
| 2.4.2  | Die Verbindung zwischen Tantra und klassischem Hatha-Yoga .....  | 102 |
| 2.5    | Hatha-Yoga .....   | 103 |
| 2.5.1  | Etymologie .....   | 104 |
| 2.5.2  | Was macht den Hatha-Yoga aus? .....                              | 105 |
| 2.5.3  | Geschichte des Hatha-Yoga .....                                  | 113 |
| 2.5.4  | Eine Übersicht über die wichtigsten Quellentexte .....           | 117 |
| 2.5.5  | Die Energiekonzepte des Hatha-Yoga .....                         | 121 |
| 2.6    | Die Entwicklung des modernen Yoga .....                          | 129 |
| 2.6.1  | Ramakrishna, Vivekananda und die Renaissance des Yoga .....      | 129 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 2.6.2 | Sri Aurobindo und der integrale Yoga .....   | 130 |
| 2.6.3 | Ramana Maharshi und die Suche nach dem Selbst .....  | 132 |
| 2.6.4 | Yogananda und die Familie Ghosh .....  | 132 |
| 2.6.5 | Swami Sivananda und die Rishikesh-Reihe .....  | 133 |
| 2.6.6 | Yoga als Gesundheitssystem mit wissenschaftlichem Ansatz: Sri Yogendra und Swami Kuvalayananda .....   | 134 |
| 2.6.7 | Tirumalai Krishnamacharya und die modernen körperorientierten Yogastile .....                          | 134 |
| 2.7   | Ethik des Yoga für unsere heutige Zeit<br>Im Zentrum: Die berufsethischen Richtlinien des BDYoga ..... | 135 |
| 2.8   | Yoga und die spirituellen Wege in Ost und West .....   | 141 |
| 2.8.1 | Der verborgene Schatz im Menschen .....  | 141 |
| 2.8.2 | Wege der Transformation .....  | 142 |
| 2.8.3 | Spirituelle Wege als Übungswege .....  | 143 |
| 2.8.4 | Spirituelle Wege als Lebenswege .....  | 144 |
| 2.8.5 | Die Suche nach dem wahren Weg .....  | 145 |
|       | Anmerkungen .....  | 147 |
|       | Quellenverzeichnis .....   | 149 |
|       | Zum Weiterlesen .....  | 151 |

### Kapitel 3

#### Die Übungsformen des Yoga

Autorinnen und Autoren: *Angelika Beßler, Klaus König, Nicole Verheyden, Andrea Diers (3.1); Martin Henniger, Alexander Peters, Nicole Verheyden (3.2); Anna Trökes (3.3)* 153

---

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 3.1    | Āsana: Wegweiser für ein angemessenes Üben .....               | 153 |
| 3.1.1  | Einleitung .....   | 153 |
| 3.1.2  | Standhaltungen .....   | 154 |
| 3.1.3  | Gleichgewichtshaltungen .....                                  | 167 |
| 3.1.4  | Stützhaltungen .....   | 174 |
| 3.1.5  | Vorbeugen .....  | 186 |
| 3.1.6  | Rückbeugen .....   | 194 |
| 3.1.7  | Drehhaltungen .....  | 203 |
| 3.1.8  | Umkehrhaltungen .....  | 210 |
| 3.1.9  | Sitzhaltungen .....  | 218 |
| 3.1.10 | Entspannungshaltungen .....                                    | 228 |
| 3.2    | Prāṇāyāma: Mit dem Atem tanzen lernen .....                    | 230 |
| 3.2.1  | Einleitung .....   | 230 |
| 3.2.2  | Eine geschichtliche Entwicklung der Praxis des Prāṇāyāma ..... | 230 |
| 3.2.3  | Wie kann eine zeitgemäße Praxis des Prāṇāyāma aussehen? .....  | 233 |
| 3.2.4  | Mit dem Atem tanzen lernen .....                               | 234 |

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 3.2.5  | Was zeichnet eine angemessene Vorgehensweise aus? .....                                    | 235 |
| 3.2.6  | Ausgewählte Prānāyāmotechniken .....   | 236 |
| 3.2.7  | Woran können Übungsfortschritte festgemacht werden? .....                                  | 245 |
| 3.2.8  | Worin bestehen übliche Fehler und Sackgassen in der Praxis von Prānāyāma? .....            | 246 |
| 3.2.9  | Nebenwirkungen von Prānāyāma .....   | 246 |
| 3.2.10 | Abschluss: „Atme ein, atme aus – das ist alles“ .....                                      | 246 |
| 3.3    | Meditation: Herzstück der Yogapraxis .....   | 247 |
| 3.3.1  | Meditation – das Herzstück jeder Yogapraxis .....  | 247 |
| 3.3.2  | Die Bedeutung der Meditation für den modernen Menschen .....                               | 248 |
| 3.3.3  | Was Menschen zur Meditation motiviert .....  | 248 |
| 3.3.4  | Womit wir uns in der Meditation beschäftigen .....   | 250 |
| 3.3.5  | Die Bedeutung des Ruhemodus für unser Gehirn .....   | 251 |
| 3.3.6  | Unser Bewusstsein und verschiedene Zustände der Aufmerksamkeit .....                       | 253 |
| 3.3.7  | Zeuge, Beobachter, Seher – drei für die Meditation zentrale Yogakonzepte .....             | 254 |
| 3.3.8  | Zwei hilfreiche Modelle zum Einüben von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit .....               | 255 |
| 3.3.9  | Achtsamkeit und offenes Gewahrsein .....   | 259 |
| 3.3.10 | Hindernisse in der Meditation und wie wir sie überwinden .....                             | 260 |
| 3.3.11 | Formen der Yogameditation .....  | 261 |
| 3.3.12 | Was Meditation in Körper und Gehirn bewirkt .....  | 262 |
| 3.3.13 | Wirkungen einiger ausgewählter Meditationsformen .....                                     | 264 |
| 3.3.14 | Schwierigkeiten, die beim Meditieren auftreten können, und worauf wir achten sollten ..... | 265 |
| 3.3.15 | Meditation unterrichten – Einstieg in Lehre und Vermittlung .....                          | 267 |
| 3.3.16 | Meditationsanleitungen und meditative Übungen sprachlich gestalten .....                   | 272 |
| 3.3.17 | Ein Expertentipp zum Schluss .....   | 273 |
|        | Anmerkungen .....  | 274 |
|        | Quellenverzeichnis .....   | 275 |
|        | Zum Weiterlesen .....  | 275 |

## Kapitel 4

### Anatomie und Physiologie der Yogapraxis

Autorinnen und Autoren: *Ronald Steiner (4.1-4.2); Andrea Diers (4.3)*

277

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 4.1   | Orientierung am Körper .....             | 277 |
| 4.1.1 | Sagittalebene – Flexion/Extension .....  | 278 |
| 4.1.2 | Frontalebene – Abduktion/Adduktion ..... | 279 |
| 4.1.3 | Transversalebene .....                   | 279 |
| 4.2   | Der Bewegungsapparat .....               | 280 |
| 4.2.1 | Faszien .....                            | 280 |
| 4.2.2 | Bänder und Sehnen .....                  | 285 |
| 4.2.3 | Knochen .....                            | 287 |

|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 4.2.4  | Muskeln .....   | 289 |
| 4.2.5  | Gelenke .....   | 292 |
| 4.2.6  | Ein Bewegungsapparat, ein Fasziennetz .....   | 297 |
| 4.2.7  | Wirkung von Bewegung auf innere Organe und Psyche .....   | 299 |
| 4.3    | Den Atem ganzheitlich verstehen und integrieren: Praxisrelevante atemphysiologische und -anatomische Grundlagen ..... | 301 |
| 4.3.1  | Einleitung .....  | 301 |
| 4.3.2  | Die Atmung .....  | 302 |
| 4.3.3  | Atemweg und Atmungsorgane .....   | 303 |
| 4.3.4  | Äußere Atmung .....   | 304 |
| 4.3.5  | Innere Atmung .....   | 304 |
| 4.3.6  | Transport von Sauerstoff und Kohlendioxid im Körper .....   | 305 |
| 4.3.7  | Zentrale Atemregulation .....   | 306 |
| 4.3.8  | Das Zwerchfell (Diaphragma) .....   | 307 |
| 4.3.9  | Regulation des autonomen Nervensystems .....  | 312 |
| 4.3.10 | Ausgewählte Prāṇāyāmas und Kriyās .....   | 313 |
| 4.3.11 | Schlussbemerkung .....  | 318 |
|        | Anmerkungen .....   | 319 |
|        | Quellenverzeichnis .....  | 319 |
|        | Zum Weiterlesen .....   | 321 |

## Kapitel 5

### Der Weg des Yoga unter Einbeziehung der modernen Psychologie

|          |                                  |     |
|----------|----------------------------------|-----|
| Autorin: | <i>Angelika Doerne (5.1-5.7)</i> | 323 |
|----------|----------------------------------|-----|

---

|       |  |     |
|-------|--|-----|
|       | Einleitung .....   | 323 |
| 5.1   | Im Yoga wird ein tiefer Wandlungsprozess angestrebt:<br>die Auflösung unserer Identifikationen ..... | 324 |
| 5.1.1 | Die Auflösung von Identifikationen: Patañjali, Hatha-Yoga, Antahkarana .....                         | 324 |
| 5.1.2 | Identifikationen, Persönlichkeitsstruktur, Glaubenssätze und Überlebensstrategien .....              | 326 |
| 5.1.3 | Wenn Identifikationen sich lösen .....   | 329 |
| 5.2   | Ursache und Folgen von Identifikationen aus psychologischer Sicht .....                              | 330 |
| 5.2.1 | Ursache von Identifikationen aus psychologischer Sicht .....   | 331 |
| 5.2.2 | Folgen von Identifikationen tiefer verstehen .....   | 333 |
| 5.2.3 | Wirkungen von Identifikationen auf das autonome Nervensystem .....                                   | 334 |
| 5.2.4 | Wirkungen von Identifikationen auf unsere Kontaktfähigkeit .....                                     | 337 |
| 5.3   | Lösen von Identifikationen .....   | 337 |
| 5.3.1 | Lösen von Identifikationen im Yoga .....   | 337 |
| 5.3.2 | Lösen von Identifikationen in der Psychologie .....  | 338 |
| 5.4   | Tieferes Verstehen der Yogapraxis aus psychologischer Perspektive .....                              | 342 |

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 5.4.1  | Āsanapraxis .....  | 342 |
| 5.4.2  | Prānāyāmapraxis .....  | 342 |
| 5.4.3  | Yama und Niyama .....  | 343 |
| 5.4.4  | Pratyāhāra, Dhāranā, Dhyāna und Samādhi .....  | 343 |
| 5.5    | Prinzipien der Verbindung in der Yogapraxis .....  | 344 |
| 5.5.1  | Gegenwärtiges Gewahrsein .....   | 344 |
| 5.5.2  | Prinzip des ganzheitlichen Spürbewusstseins .....  | 344 |
| 5.5.3  | Prinzip des Zulassens von Kontakt .....  | 345 |
| 5.5.4  | Prinzip der offenen Selbsterkundung .....  | 345 |
| 5.5.5  | Prinzip der Aufklärung über die menschliche Natur .....  | 346 |
| 5.5.6  | Prinzip des Körperspürbewusstseins .....   | 346 |
| 5.5.7  | Prinzip von Rhythmus .....   | 347 |
| 5.5.8  | Prinzip der Grenzen .....  | 347 |
| 5.5.9  | Prinzip der Tiefenentspannung .....  | 348 |
| 5.5.10 | Prinzip Vertrauen durch Erfahrung .....  | 348 |
| 5.5.11 | Prinzip des Ausdrucks und des Teilens .....  | 349 |
| 5.6    | Fallstricke auf dem Yogaweg .....  | 349 |
| 5.6.1  | Aufbau eines „Yoga-Egos“ .....   | 349 |
| 5.6.2  | Selbstoptimierung statt Einlassen und authentische Entwicklung .....                           | 350 |
| 5.6.3  | Yogapraxis als Flucht vor sich selbst .....  | 350 |
| 5.6.4  | Ablehnung der Erde und des Menschseins .....   | 350 |
| 5.6.5  | Verwechslung von Gewahrsein und Kontrolle .....  | 351 |
| 5.6.6  | Übermäßige Öffnung, die nicht integriert werden kann .....                                     | 351 |
| 5.6.7  | Verwechslung von entspannter Sanftheit und „sich herunterdimmen“ .....                         | 351 |
| 5.6.8  | Yoga als Auspowern .....   | 351 |
| 5.6.9  | Verwechslung von einmaliger Erleuchtungserfahrung<br>und echter spiritueller Entwicklung ..... | 352 |
| 5.6.10 | Verwechslung der Folgen früher Traumata mit spiritueller Entwicklung .....                     | 352 |
| 5.7    | Missbrauch im Kontext von Yoga .....   | 353 |
| 5.7.1  | Einleitung .....   | 353 |
| 5.7.2  | Was Missbrauch ist .....   | 353 |
| 5.7.3  | Merkmale, die auf eine Anfälligkeit für Missbrauch hinweisen .....                             | 354 |
| 5.7.4  | Maßnahmen und Haltungen, die Missbrauch entgegenwirken .....                                   | 362 |
| 5.7.5  | Fazit .....  | 363 |
|        | Anmerkungen .....  | 363 |
|        | Quellenverzeichnis .....   | 365 |
|        | Zum Weiterlesen .....  | 365 |

## Kapitel 6

### **Yogalehren und -lernen mit neurobiologischen und epigenetischen Grundlagen**

Autorin: *Waltraud Führes (6.1-6.3)*

366

---

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 6.1   | Unterrichtsgestaltung .....   | 366 |
| 6.1.1 | Das Fundament des Unterrichts .....   | 366 |
| 6.1.2 | Die drei Säulen der Unterrichtsplanung .....  | 369 |
| 6.1.3 | Individualisierter Unterricht mit Hinweisen zur Korrektur .....   | 381 |
| 6.1.4 | Motivation .....  | 384 |
| 6.1.5 | Die Kunst des Unterrichtens .....   | 387 |
| 6.1.6 | Kompetenzen der Lehrperson .....  | 388 |
| 6.1.7 | Exkurs: Philosophie im Yogaunterricht (Autor: <i>Eckard Wolz-Gottwald</i> ) .....                                     | 392 |
| 6.2   | Neurobiologische Grundlagen mit ihren Konsequenzen<br>für das Yogalehren und -lernen und den Umgang mit Mustern ..... | 396 |
| 6.2.1 | Neurobiologische Grundlagen .....   | 396 |
| 6.2.2 | Konsequenzen für das Yogalehren und -lernen .....   | 406 |
| 6.2.3 | Konsequenzen für den Umgang mit Mustern .....   | 407 |
| 6.2.4 | Zusammenfassung .....   | 409 |
| 6.3   | Epigenetische Grundlagen mit ihren Konsequenzen<br>für das Yogalehren und -lernen und den Umgang mit Mustern .....    | 409 |
| 6.3.1 | Epigenetische Perspektiven .....  | 409 |
| 6.3.2 | Molekulare Grundlagen .....   | 411 |
| 6.3.3 | Konsequenzen für das Yogalehren und -lernen und den Umgang mit Mustern .....  | 417 |
| 6.3.4 | Zusammenfassung .....   | 420 |
|       | Anmerkungen .....   | 420 |
|       | Quellenverzeichnis .....  | 422 |
|       | Zum Weiterlesen .....   | 422 |

## Kapitel 7

### **Yogalehre als Beruf**

Autorin: *Angelika Beßler*

423

---

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 7.1 | Motivation .....  | 423 |
| 7.2 | Wege zum Beruf, Qualität in der Ausbildung .....          | 424 |
| 7.3 | Yogalehrerin, Yogalehrer als Neben- oder Hauptberuf ..... | 424 |
| 7.4 | Perspektiven .....  | 425 |
|     | Anmerkungen .....   | 426 |

## **Kapitel 8**

### **Geschichte und Idee des BDYoga**

Autorinnen: *Angelika Beßler, Jessica Fink (8.1-8.2)*

427

---

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 8.1 | Gründung und die ersten Jahre .....   | 427 |
| 8.2 | Neue Wege in der Ausbildung und Professionalisierung der Geschäftsführung ..... | 431 |
|     | Anmerkungen .....   | 436 |
|     | Quellenverzeichnis .....  | 436 |

## **Anhang**

437

---

|  |  |     |
|--|--|-----|
|  | Lexikon der wichtigsten Sanskritbegriffe ..... | 437 |
|  | Āsana-Verzeichnis .....                        | 449 |
|  | Sachwortregister .....                         | 451 |
|  | Bildnachweise .....                            | 459 |
|  | Verzeichnis der Autorinnen und Autoren .....   | 460 |