

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 üben 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	Ashtānga – Der achtegliedrige 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 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	Prānāyāma: Mit dem Atem tanzen lernen	230
3.2.1	Einleitung	230
3.2.2	Eine geschichtliche Entwicklung der Praxis des Prānāyāma	230
3.2.3	Wie kann eine zeitgemäße Praxis des Prānāyāma 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 Prāṇāyāmatechniken	236
3.2.7	Woran können Übungsfortschritte festgemacht werden?	245
3.2.8	Worin bestehen übliche Fehler und Sackgassen in der Praxis von Prāṇāyāma?	246
3.2.9	Nebenwirkungen von Prāṇāyāma	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 Faszienetz	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: *Angelika Doerne* (5.1-5.7) 323

Einleitung	323
5.1 Im Yoga wird ein tiefer Wandlungsprozess angestrebt: 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, Dhāraṇā, 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 Spüribewusstseins	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 Körperspüribewusstseins	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 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 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 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