







The background of the entire page is a stylized sunburst or fan shape, composed of numerous curved, overlapping segments in a light peach or salmon color, radiating from a central point at the bottom. The segments are of varying lengths and curves, creating a sense of movement and light.

Otto Stricker • Isabell Lütkehaus

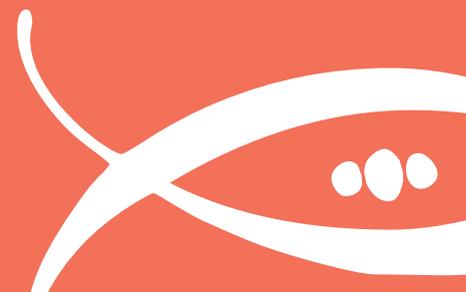
ZU DEN QUELLEN DES YOGA

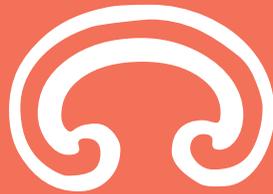
IRISIANA



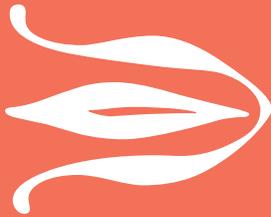
Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch	5
Grußwort von Prashant Iyengar	6
Kleine Geschichte des Yoga	8
Was ist Yoga wirklich?	9
Yoga bis zur Zeitenwende	11
Wer hat Yoga erfunden?	12
Der Achtgliedrige Pfad	14
Die Systeme des Yoga	18
Wie hat sich Yoga in Indien entwickelt?	20
Wie hat sich Yoga im Westen entwickelt?	25
Wie sieht Yoga heute in Indien aus?	26
Übung zur Entspannung und Verjüngung: Viparita Karani – »Der umgekehrte See«	33
Wichtige Orte des heutigen Hatha-Yoga in Indien	34
Reisetipps	35
Hatha – Yoga, das den Körper nutzt	36
Einführung	37
Shatkarma – Reinigungsübungen	40
Übung für die Augen	42
Asanas – Körperübungen	45
Pranayama – Atemübungen	46
Nadi Shodhana (Wechselatmung)	48
Bhramari Pranayama (Bienenatmung)	51
Bandhas und Mudras	53
Exkurs: Meditation	54
Ajapa Dharana-Meditation	56
Der richtige Sitz: Acht Pranayama- und Meditationssitze	59





Yogameister erzählen	66
Swami Niranjan über Yoga	67
Dr. A. L. V. Kumar über Yoga-Traditionen in Indien	71
Ammaji über die Geschichte des Yoga	75
Dr. Ananda Balayogi über medizinische Aspekte des Yoga	77
Hansaji über Yoga im Alltag	81
Swami Sundaranand über den Achtfachen Pfad	85
O. P. Tiwari über Pranayama	87
Die vier bekanntesten indischen Yoga-Schulen	94
Yoga-Praxis – vier Stile	95
Tipps zur Übungspraxis	96
Weitere Hinweise zur Übungspraxis	100
Ashtanga-Yoga im Mysore-Stil	103
Interview mit Sharath Jois	107
30 Minuten Üben mit Ashtanga-Yoga im Mysore-Stil	112
Iyengar-Yoga	127
Interview mit Prashant Iyengar	131
30 Minuten Üben mit Iyengar-Yoga	136
Yoga in der Tradition von Krishnamacharya	149
Interview mit S. Sridharan	153
30 Minuten Üben mit Yoga in der Tradition von Krishnamacharya	158
Sivananda-Yoga	171
Interview mit Nataraj	174
30 Minuten Üben mit Sivananda-Yoga	180
Glossar	194
Danksagung	197
Über die Autoren und Literaturtipp	199
Impressum	200





Hanuman, bester Freund aller Yogis, im Parmarth Niketan Ashram, Rishikesh

Über dieses Buch



Liebe Yogafreundinnen,
liebe Yogafreunde
und solche, die es werden wollen,

in Indien ließen wir uns auf Land und Yogis ein und erlebten so unzählige Überraschungen, viele unvergessliche Geschichten und einige Abenteuer. Im Gepäck unserer Reise hatten wir die Fragen, die sich die meisten Yogainteressierten früher oder später stellen: Wie ist Yoga entstanden? Was bewirkt es in Körper und Geist? Wie kann man mit Yoga entspannen, wie seine Konzentration verbessern? Geht es wirklich nur um die Körperübungen oder gehört mehr dazu? Wie fängt man als Einsteiger nun am allerbesten an?

Ein einzelner weiser Yogameister wird nicht alle diese Fragen beantworten können. Medizinische Aspekte des Yoga erklärt uns beispielsweise ein ausgebildeter Arzt und Yogi, Historiker befragen wir zur Geschichte des Yoga. Und wer, wenn nicht der, der selber den Weg des Yoga vollständig gegangen ist, kann uns das ultimative Ziel des Yoga näher bringen?

Wir lassen ausschließlich indische Yogis sprechen. Wir suchten bedeutende Lehrer in Ashrams, in Yogainstituten und auch mal zu Hause auf. Wir waren im Norden, etwa an den Quellen des heiligen Flusses Ganges im Himalaya, und in den »Yoga-Hauptstädten« Rishikesh und Mysore, wir besuchten Millionenstädte wie Mumbai, Pune und Chennai, fuhren nach Goa und Kerala im Süden sowie in den nordindischen Bundesstaat Bihar, um die wichtigsten Stationen zu nennen.

Wo immer wir waren, erfuhren wir große Unterstützung für dieses Buch. Alle Yogis teilten ihr Wissen gerne. Wir durften viel Zeit mit ihnen verbringen, alle unsere Fragen stellen und viele Interviews führen. Die Yogis gaben uns wertvolle Einzeltechniken mit, die wir in den ersten beiden Abschnitten zeigen.

Besonders freuen wir uns darüber, dass wir von den vier populärsten indischen Yoga-Schulen jeweils eine eigene Übungsserie für die Leser mitbringen konnten, die einen Einblick in den jeweiligen Stil erlauben. Diese jeweils etwa 30-minütigen Übungssequenzen sind für den täglichen Gebrauch bestimmt. So kannst du dich über die verschiedenen Stile informieren und dazu üben. Doch dann mache dich sehr bald auf die Suche nach einem qualifizierten und zu dir passenden Yogalehrer. Fühle, was für dich stimmig ist. Die hier vorgestellten Yogastile haben unterschiedliche Qualitäten, sind aber alle wichtig und empfehlenswert.

Wir wünschen dir, du findest in der Vielfalt dein eigenes Yoga und lässt dich dabei von den Weisheiten der indischen Yogis inspirieren.

Hari Om, wir grüßen das Göttliche in dir!

Coni Hörler
Isabell Lütkehaus
Otto Stricker

GRUSSWORT VON
PRASHANT IYENGAR



In unserer modernen Zeit wird Yoga als eine Methode propagiert, die sich vielfach positiv auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirkt. Durch diese Art der Verbreitung übt Yoga inzwischen eine universelle Anziehungskraft aus und genießt rund um die Welt eine unglaubliche Beliebtheit.

Wir sollten dankbar für diese Popularisierung sein. Wie viele von uns wären ohne einen solchen Bekanntheitsgrad mit Yoga überhaupt in Berührung gekommen? Fast niemand!

Wenn wir die Früchte des Yoga ernten, indem wir dadurch unsere körperliche und geistige Gesundheit stärken und seine vorbeugende und heilende Kraft als alternative Medizin anwenden, dann haben wir auch die Verantwortung als Schüler, die wissenschaftliche Disziplin des Yoga zu studieren. Dies ist zumindest an den kleinen Prozentsatz derjenigen gerichtet, die Yoga schon länger als zehn oder fünfzehn Jahre praktizieren: Es gilt, die Verantwortung zu erkennen, anzunehmen und sich an das erforderliche Studium der Wissenschaft, Philosophie, Religion und Kultur eines Fachs zu begeben, welches uns über die Jahrhunderte überliefert wurde.

Als Schüler sollten wir uns ganz dem Verstehen dieses Fachs widmen und die Erwartung aufgeben, durch Yoga etwas zu erlangen, was unser Wohlbefinden steigert. Wir müssen Schüler, nicht Suchende sein. Yoga wird uns das Wunder unserer körperlichen Existenz offenbaren. Unser Geist bis hin zu unserem Bewusstsein verfügt über eine unermessliche Tiefe. Unsterblichkeit ist in uns. Höchste Reinheit ist in uns. Perfektion ist in uns. Und Zeitlosigkeit ist in uns.

Genau wie man Musik am besten hört, wenn ein Meister sie vorträgt, so sollte man weisen Menschen und ihren Worten zu Yoga lauschen. In Indien gibt es die Botschaften von ehrwürdigen Weisen, die über Yoga sprechen, und wir haben die Gelegenheit sie zu hören.

Es ist die richtige Geisteshaltung des Schülers, wenn man es als großes Glück und Privileg versteht, die Thematik des Yoga kennenlernen zu dürfen.

In unserer heutigen Zeit hat die Erwartungshaltung, durch Yoga das eigene Wohlbefinden zu steigern, eine wahre Fülle von Kunden, Konsumenten oder Nutzern hervorgebracht. Yoga ist sogar zum Thema der eigenen Karriere geworden. Dies ist eine folgenschwere Entwicklung. In zunehmendem Maße wird Yoga mit dem Ziel verfolgt, ein sogenannter Yogalehrer zu werden, dies zum Beruf, zu einem Geschäft, zu einer Karriere oder sogar zu einer Industrie zu machen. Dringend muss diese Entwicklung wieder korrigiert werden.

Yoga muss als philosophisches System und als adhyatmische – also spirituelle – Lehre mit eigener spiritueller Ethik verstanden und ausgeübt werden. Dies erwarte ich nicht von der Mehrheit der Praktizierenden, sondern ehrlicherweise von fünf bis zehn Prozent derjenigen, die sich nun schon lange mit Yoga beschäftigen. In der Verantwortung der Lehrer liegt es dann, die Schüler darauf aufmerksam zu machen, dass es sich bei dem, was jenseits des Horizonts liegt, um wahres Yoga handelt.

Prashant S. Iyengar

KLEINE
GESCHICHTE DES YOGA





Höhlenswami Sukhdevanand Saraswati in Gangotri

Was ist Yoga wirklich?



Übersetzt aus dem Sanskrit heißt das Wort Yoga »vereinigen«. Gemeint war damals die Vereinigung von verschiedenen Ebenen des Körpers, des Geistes und der Seele. Allerdings hat das Wort »Yoga« eine lange Geschichte, und es folgten unzählige Systeme und Schulen mit bereichernden Interpretationen. Das Ziel jedes praktizierenden Yogis bleibt aber das Gleiche und lautet: Samadhi, Moksha oder Kaivalya. Auf Deutsch in etwa: Erleuchtung, Freiheit, Erwachen, Selbstrealisation, Selbstfindung, Unabhängigkeit und Ausgeglichenheit.



PMK



Lakshmi Dhanaraj: Anjali Vira Asana
am Strand von Chennai

Yoga hat eine fast schon verrückte Popularität erlangt, vielleicht, weil wir intuitiv spüren, dass dahinter weit mehr steht als nur Körperübungen. Befragt man Inder zur yogischen Lehrzeit, wird mit großer Selbstverständlichkeit als Zeitraum »sehr viele Leben« genannt. Während Leistungssportler im Westen mit 30 ihren Zenit bereits überschritten haben, legt ein Yogi dann erst richtig los. Der yogische Weg besteht nicht nur aus der Beschäftigung mit Körperübungen. Um das Ziel des Yoga zu erreichen, spielt bei vielen Yogawegen in Indien nur die Beschäftigung mit dem Geist eine Rolle.

Anders ist es außerhalb von Indien. Dort versteht man unter Yoga häufig die Körperübungen des »Hatha-Yoga« (Asanas). Mithilfe dieser Asanas lernen wir unseren Körper und Atem zu kontrollieren sowie unseren Geist zu fokussieren. Um jedoch die vollständige Kontrolle des Geistes zu erreichen, gilt es andere Stufen des Yoga zu meistern. Diese Stufen zu beherrschen, beginnend mit – aber nicht beschränkt auf – Körper und Atem, ist die Essenz von dem, was wir heute als Yoga kennen.

Yoga ist dabei nicht nur eine indische Philosophie, sondern auch ein praktischer Weg – und ein Versprechen: Indem wir das Jahrtausende alte Wissen anwenden, können wir unsere wahre Existenz jenseits aller Schichten des Egos erkennen und in die Freiheit und die Realität erwachen. Viele indische Yogameister sind diesen Weg bis zum Ende gegangen.

Yoga bis zur Zeitenwende



Die Wurzeln des Yoga kann man einerseits in den alten Veden finden, eine Sammlung religiöser Texte des Hinduismus, und andererseits etwas später in der Gegenbewegung der asketischen Shramanas, die frühbuddhistische, jainistische und ähnliche Konzepte beinhaltet. Was ist das Ich? Was ist die Welt? In welcher Verbindung zueinander stehen diese beiden? Das sind die Fragen, die sich der Suchende damals wie heute stellt. Diese vielschichtigen Gedanken und die Erwähnung alter Yogapraktiken finden wir vor allem in den frühen Upanishaden (Sammlung philosophischer Schriften, entstanden ca. 1000 bis 200 Jahre v. Chr.) und in Teilen des großen indischen Epos Mahabharata. Beide lesen sich wie eine Enzyklopädie der Philosophien und Legenden des alten Indien. Aus dieser Periode herausgehoben wird immer wieder die Bhagavad Gita (»göttlicher Gesang«), eine der zentralen Schriften des Hinduismus. Sie lehrt, dass göttliche Essenz in jedem Einzelnen schon vorhanden ist.

Hier werden erstmals drei unterschiedliche Wege des Yoga erwähnt:

- ☞ **Karma Yoga**, der Weg der Tat, ist »Geschicklichkeit im Handeln«. Der Schüler lernt zu handeln, ohne eine Anhaftung an die Handlungsfolgen zu entwickeln.
- ☞ **Jnana Yoga**, das Streben nach Erlösung durch Erkennen der letzten Wahrheit. »Nichtwissen« ist das zu lösende Problem und Jnana Yoga damit für analytische Geister gut geeignet.
- ☞ **Bhakti Yoga**, der Weg der Hingabe. Dieser führt über die Liebe und Verehrung des Göttlichen zur ultimativen Wahrheit.

Wer hat Yoga erfunden?



Die indische Mythologie kennt mehrere Varianten der Erzählung von der Geburt des Yoga. Die eine Geschichte ist die um Hiranyagarbha, den »goldenen Embryo«, der in der vedischen Tradition als Uryogi gilt. Eine zweite Geschichte ist die des indischen Meisters Dattatreya, welche in der Shandilya-Upanishad beschrieben ist, eine dritte ist die von Shiva, und diese Legende möchten wir hier erzählen:

In der Welt des Yoga ist Shiva nicht wie üblicherweise als hinduistischer Gott bekannt, sondern als der erste Sprecher und Lehrer des Yoga. Nachdem er als erster den yogischen Weg vollendet hatte, gab er die Lehren zuerst an seine Frau Parvati weiter, die durch völlige Hingabe und Vertrauen auf den richtigen Weg lernte. Viele, die Shiva sahen, erkannten, dass er etwas erreicht hatte, was niemals zuvor erreicht worden war. Sieben der Besucher von Shiva blieben über Jahre und insistierten, er möge sie unterrichten. Zum Wohle der Menschheit entschied er sich letztlich, diesen sieben Weisen, den Sapta Rishis (»sieben Sehenden«), den Weg des Yoga zu zeigen und sie zur Realisation ihres Selbst zu führen. Und an diesem Punkt beginnt auch die Lehre vom Yoga. Von dort aus wurde sie weitergetragen, verändert, verfeinert und

entwickelte sich in verschiedene Zweige. Das Original-Yoga von Shiva wurde als Pashupata-Yoga bekannt. Dabei ging es um die Kenntnis vom Selbst und die Beherrschung der animalischen Triebe. Wann alles genau begann, weiß niemand mehr, sodass wir es mit keinem festen Datum oder Zeitraum verbinden können.

Aus den frühen Gedanken des Yoga nahm der indische Weise Patanjali seine Ideen, die er in 196 kurzen Merksätzen (Sutren) zusammenfasste. Eine Sutra ist umstritten, weshalb oft auch von 195 Sutren gesprochen wird. Diese wurden zum zentralen Werk für das klassische Yoga der Meditation (»Patanjali Yoga«), insbesondere weil er es systematisch als Achtgliedrigen Pfad beschreibt. Der Achtgliedrige Pfad spielt heute eine große Rolle, denn er gibt dem yogischen Weg eine eindeutige Struktur: acht klare und praktische Schritte auf dem Weg zum ultimativen Ziel des Yoga.



© KHANNA PORTERS NO. 794



Shiva und seine Frau Parvati in Mysore

ಶಿವಶಕ್ತಿ



Der Achtgliedrige Pfad (Ashtanga-Yoga)



Patanjali lehrt die acht Stufen, die es zu meistern gilt, um vollständige Befreiung zu erlangen. Sein Leitfaden erwähnt dabei äußere und innere Disziplin, Körperhaltung, Atemkontrolle, Zurückziehen der Sinne, Konzentration, Meditation und tiefe Meditation. Die letzten drei Schritte umfassen die wichtigsten Übungen im achtsamen Umgang mit unserem Geist. Der Text hat bis heute nichts an Aktualität eingebüßt.

1. **Yama:** Unser Verhalten gegenüber den Mitmenschen und der Umwelt. Gewaltlosigkeit (Ahimsa), Wahrhaftigkeit (Satya), Nichtstehlen (Asteya), Enthaltbarkeit (Brahmacharya), Nicht-Besitzen-Wollen (Aparigraha).
2. **Niyama:** Unser Verhalten gegenüber uns selbst. Reinheit von Körper und Geist (Saucha), Zufriedenheit (Santosha), Disziplin (Tapas), Selbststudium (Svadyaya), Gottvertrauen (Ishvarapranidhana).
3. **Asana:** Unsere Körperhaltung. Yogastellungen sollen stabil (Sthira) und angenehm (Sukha) sein.
4. **Pranayama:** Unser Umgang mit dem Atem.
5. **Pratyahara:** Das Zurückziehen der Sinne von außen nach innen (also die Stufe des Übergangs von außen nach innen).
6. **Dharana:** Konzentration. Vorübung für die Meditation.
7. **Dhyana:** Meditation.
8. **Samadhi:** Tiefe Meditation. Das Resultat dieser Übungen wäre dann Kaivalya. Das ist die höchste Befreiung, die letzte Freiheit und die Ablösung des Geistes von allem Weltlichen. Der Geist erfährt auf diese Weise eine absolute Ruhe und erkennt dadurch seine wahre Natur in Freiheit.

yama

pratyāhāra



niyama

āsana

prānāyāma

dhāranā

dhyāna

samādhi



Der Achtgliedrige Pfad (Bangalore, Yogi: Inna Costantini)



Natarajasana von Madoka Ishibashi in Neyyar Dam

Im klassischen Yoga nach Patanjali liegt der Schwerpunkt auf der Kontrolle des Geistes – der Körper und seine Sinnesorgane werden eher als Hindernis auf dem Weg zur vollständigen Befreiung gesehen. Der Körper spielt also noch keine große Rolle, und mit Asana ist ein fester Meditationssitz gemeint und nicht eine Übung nach heutigem Verständnis.

Erst die Tantra-Bewegung (etwa 500 n. Chr.) brachte eine positive Haltung zum Körper hervor. Nicht nur wurde dieser, wie bereits früher, als Ausdruck des Göttlichen verehrt, sondern er wurde nun vermehrt durch erste Übungen in die Yogapraxis einbezogen.

Die Experimentierfreudigkeit nahm ihren Lauf. Dennoch zeigten die alten Schriften bis zum 15. Jahrhundert praktisch keine Asanas im heutigen Sinne. Die bis dahin aufgezeichneten Yoga-Übungen waren fast ausschließlich Sitzpositionen.

Die ersten Hatha-Yoga-Schriften stammen aus dem 12. Jahrhundert, also dem, welches allgemein als der Beginn der Hatha-Yoga-Bewegung angenommen werden kann. Diese bezeichnet eine Form, welche den Körper als das wichtigste Werkzeug einbezieht.

Die nach Patanjalis Yoga-Sutren wohl bekannteste Yogaschrift ist die »Hatha Yoga Pradipika« von Svatmarama aus dem 14. oder 15. Jahrhundert. Sie wurde zu einem wegweisenden Text. Die nach heutigem Verständnis »echten« Asanas wie Drehungen oder Umkehrhaltungen tauchten hier zum ersten Mal auf. Insgesamt wurden in dieser Schrift aber auch nur 15 Asanas ausführlicher beschrieben und die Anzahl der insgesamt aufgezeichneten Asanas blieb in diesen Jahrhunderten, soweit heute bekannt, im zweistelligen Bereich.

Die Systeme des Yoga nach Yogaphilosoph Emil Wendel



Im 16. Jahrhundert gab es folgende Yoga-Systeme, die alle heute noch eine Rolle spielen:

YOGA-SYSTEM	VORWIEGENDE METHODIK
MANTRA-YOGA	Wiederholendes Rezitieren bedeutungsvoller Silben
KARMA-YOGA	Das Selbst transzendierende Handeln
JNANA-YOGA	Selbst-Erforschung (das Selbst verstehen)
BHAKTI-YOGA	Hingabe
PATANJALI-YOGA	Meditation
TANTRISCHE YOGA-FORMEN (genannt Laya-Yoga, darunter Kundalini, Tantrisches Kriya Yoga und Hatha)	Arbeit am Feinkörper und Erfahrung seiner Energien
HATHA-YOGA	Arbeit am physischen Körper (in Richtung des Feinkörpers und / oder Meditation)
THERAVADA-BUDDHISMUS JAINISMUS	Buddhismus: Analyse, Intentionalität Jainismus: Radikaler Asketismus und Ahimsa (Gewaltfreiheit)

