

Swami Sivananda Radha

# GEHEIMNIS HATHA YOGA

*Symbolik – Deutung – Praxis*



YOGA VIDYA VERLAG

LESEPROBE



LESEPROBE

Swami Sivananda Radha

# *Geheimnis Hatha Yoga*

*Symbolik – Deutung – Praxis*

LESEPROBE



LESEPROBE

Swami Sivananda Radha

# *Geheimnis Hatha Yoga*

*Symbolik – Deutung – Praxis*



LESEPROBE

## Hier die wichtigsten Ausspracheregeln für Sanskrit-Begriffe:

**e, o** – werden generell immer lang ausgesprochen (daher kein Balken notwendig)

**ā, ī, ū** – werden lang ausgesprochen; **a, i, u** ohne Balken hingegen kurz

**ch** – wie „tsch“

**j** – vor einem Vokal wie „dsch“ (Jana = Dschana gesprochen), vor „n“ wie „gnj“ („ajna“ = Agnja gesprochen) oder wie „nj“ („jnana“ = njana gesprochen)

**sh** – wie sch

**v** – wie w

**h** – leicht hörbar, wie in „gehen“ (nicht wie in „Stuhl“)

Ausführliche Infos auf S. 236f

Originalausgabe erschienen bei Timeless Books, Porthill, ID unter dem Titel:  
Hatha-Yoga – The Hidden Language. Symbols, Secrets and Metaphor  
© 1987 by Swami Sivananda Radha

Deutsche Ausgabe © 2021 Yoga Vidya Verlag in der Yoga Vidya GmbH  
Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Deutschland  
Alle Rechte vorbehalten.

Diese neu überarbeitete Ausgabe basiert auf einer Übersetzung von Luise Kösling.  
Der Verlag dankt Luise Kösling für die freundliche Genehmigung der Nutzung ihrer Übersetzung.

Lektorat: Elsa Anzenberger, Jennifer Studt, Meike Kaivalya Schönknecht  
Gestaltung und Satz: Clara Grubert, Dirk Gießelmann  
Fotos: Chandrashekara Frank Burandt, Harald Schnauder, Jan Bargmann

Wir danken den Yoginis und Yogis: Adishakti, Anandini, Aruna, Babara, Barbara, Brahmadev, Cora, Ellina, Fabian, Henrike, Janapriya, Julia, Kay, Marianne, Moritz, Pierre, Radhika, Radharani, Shivadas, Silke, Sina, Sonja, Stefanie, Svenja, Vasudev.

Hinweis: Dieses Buch ersetzt keine Yogalehrerin bzw. keinen Yogalehrer. Leserinnen und Leser entscheiden selbst, inwieweit sie Übungsanleitungen aus diesem Buch umsetzen wollen. Bitte bei der Ausführung achtsam und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten praktizieren. Der Verlag übernimmt keine Haftung.

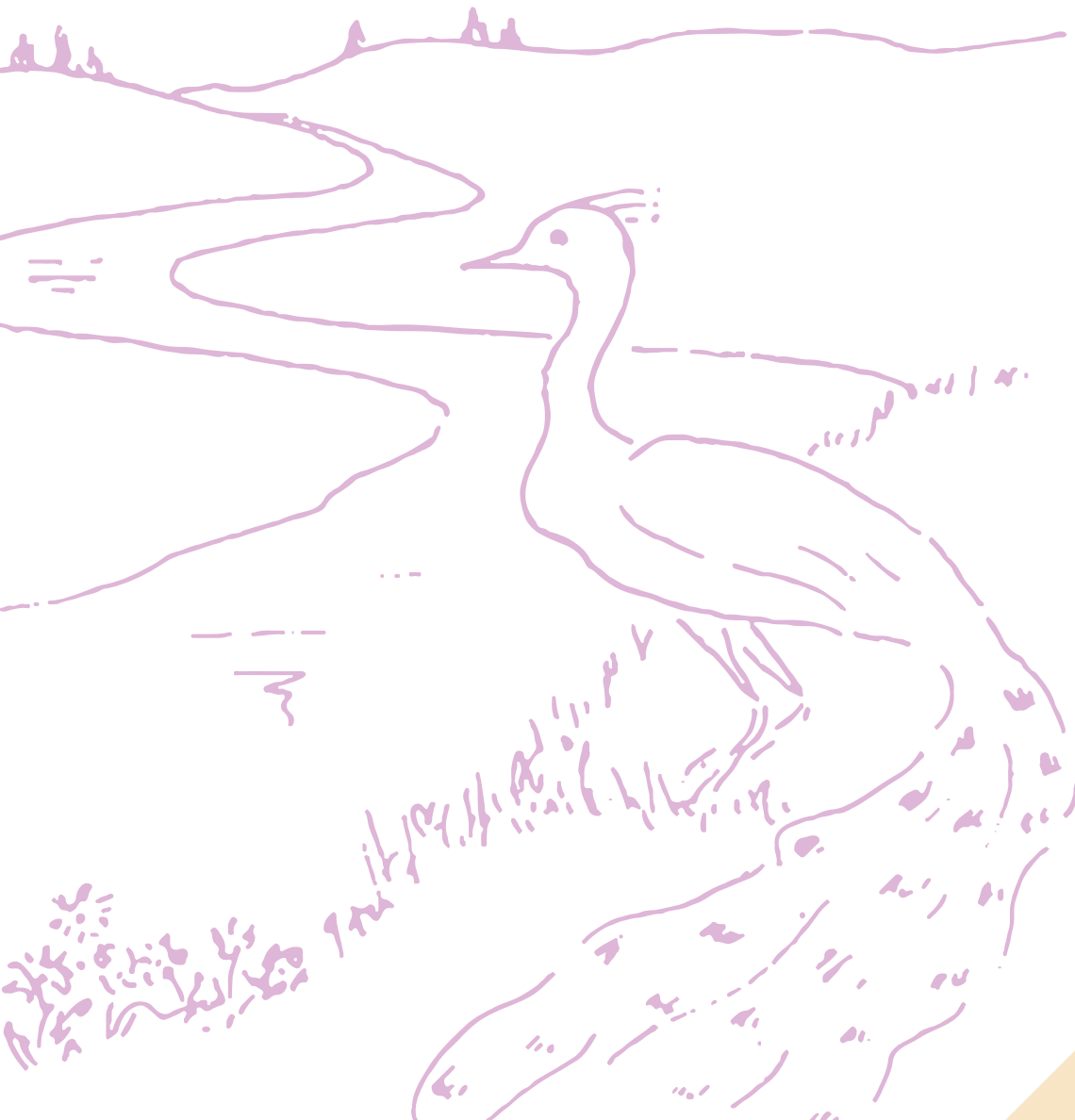
ISBN 978-3-943376-46-3  
Printed in Germany  
www.yoga-vidya.de



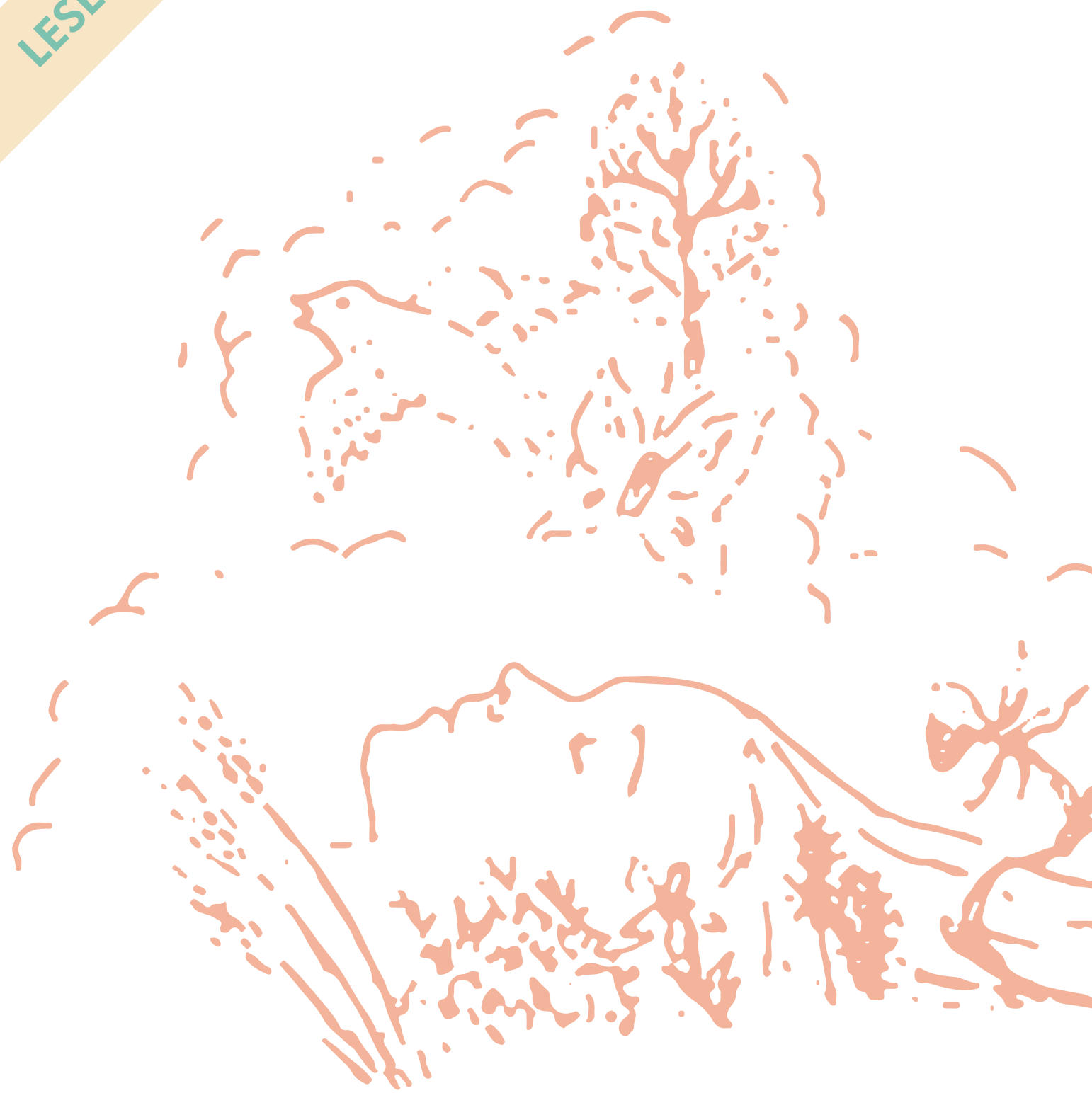


# Widmung

Für meinen Guru, meine „spirituelle Mutter“ Swami Sivananda Saraswati.  
Der göttliche Meister ist ein Licht in unserer Zeit der Dunkelheit und  
erhellte durch wahre Größe und Mitgefühl unseren Weg.  
Möge sein Licht uns allen zum Segen werden.



LESEPROBE





# Dank

Ich danke allen, die mir bei der Vorbereitung dieses Buches geholfen haben. Mein ganz besonderer Dank gilt Bob Frager und Arthur Hastings vom Institute for Transpersonal Psychology für ihre Unterstützung; Rita Foran und Margaret Gray für die Sachkenntnis, mit der sie die redaktionelle Arbeit erledigten; Dawn Spickler für die sorgfältige Untersuchung einiger Aspekte der Symbolik. Außerdem möchte ich Margaret White und Linda A. Seville erwähnen, die zur künstlerischen Gestaltung der Originalausgabe beigetragen haben, und Linda Pelton, die die Zeichnungen fertigte. Mit großer Dankbarkeit denke ich an B.K.S. Iyengar, der mir Mut machte, als das Manuskript Gestalt annahm. Ich danke ihm darüber hinaus für die Erlaubnis, Zitate aus seinem Buch *Sparks of Divinity* zu verwenden.

LESEPROBE

# Inhalt

Ein Wort von B.K.S. Iyengar .....	11
Einleitung .....	13
Ein Wort der Verfasserin .....	15
Einführung in die Yogapsychologie und Yogatherapie .....	18

## *Symbolik, Deutung und Praxis der Āsanas*

Wie du dieses Buch nutzen kannst .....	30
--	----

### *Strukturen*

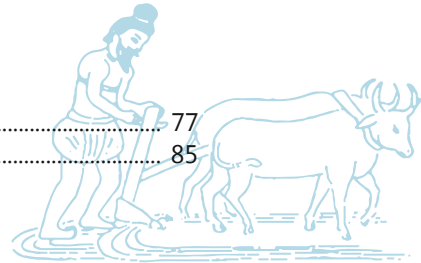
Der Berg – Tādāsana .....	35
Der Kopfstand – Shīrshāsana .....	43
Der Schulterstand – Sarvāṅgāsana .....	51
Das Dreieck – Trikonāsana .....	57
Die Vorwärtsbeuge im Sitzen – Pashchimottānāsana .....	63
Der Drehsitz – Ardha-Matsyendrāsana .....	69

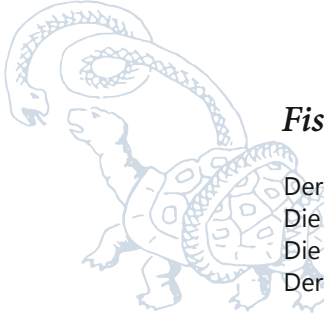
### *Geräte*

Der Pflug – Halāsana .....	77
Der Bogen – Dhanurāsana .....	85

### *Pflanzen*

Der Baum – Vrikshāsana .....	95
Der Lotos – Padmāsana .....	105



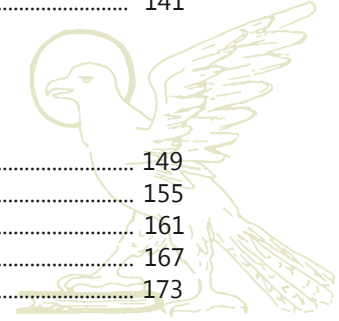


## ***Fische, Reptilien, Insekten***

Der Fisch – Matsyāsana .....	115
Die Kobra – Bhujangāsana .....	123
Die Schildkröte – Kūrmāsana .....	131
Der Skorpion – Vrishchikāsana .....	141

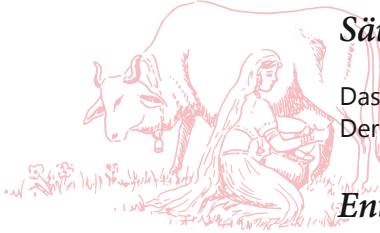
## ***Vögel***

Der Hahn – Kukkutāsana .....	149
Der Pfau – Mayūrāsana .....	155
Der Adler – Garudāsana .....	161
Der Kranich – Bakāsana .....	167
Der Schwan – Hamsāsana .....	173



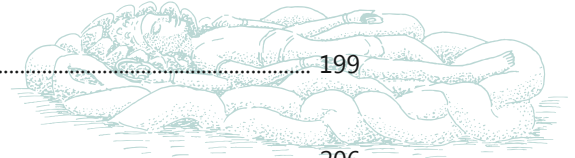
## ***Säugetiere***

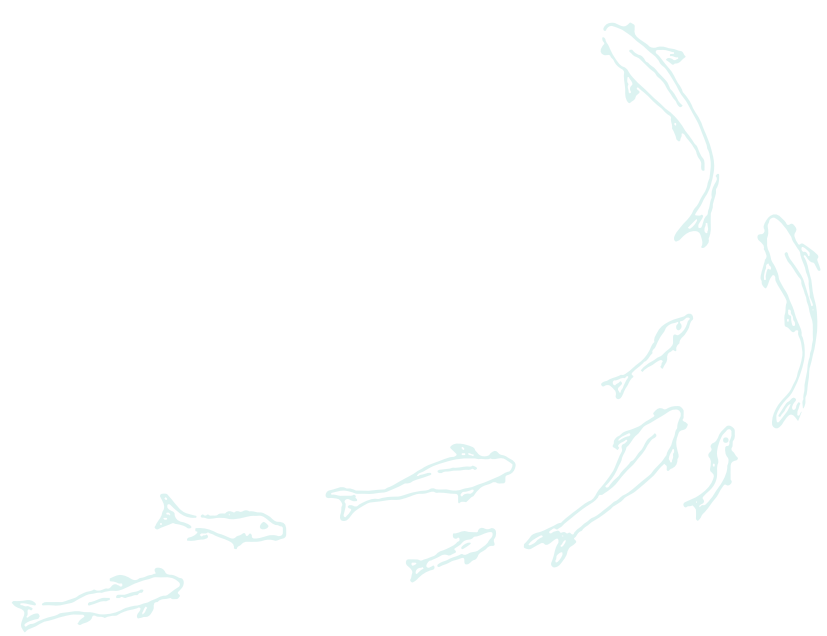
Das Kuhgesicht – Gomukhāsana .....	183
Der Löwe – Simhāsana .....	189



## ***Entspannung***

Die Totenstellung – Shavāsana .....	199
Brahmacharya – Enthaltensamkeit .....	206
Āsanas – Eine Geheimsprache .....	212
Anhang A – Die Anrufung des göttlichen Lichts .....	220
Anhang B – Kundalinī Yoga und die Chakras .....	222
Anhang C – Mantra-Yoga .....	224
Anhang D – Geführte Visualisierung: Der Lotos .....	226
Anmerkungen .....	228
Sanskrit-Aussprache.....	236
Glossar .....	238
Literaturhinweise .....	245





# Ein Wort von B.K.S. Iyengar

Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute,  
Pune, Indien, 24. November 1985

Meine liebe Swami Radha,

es war sehr freundlich von dir, mir dein Buch *Hatha Yoga: The Hidden Language* zuzuschicken. Ich habe das Manuskript gelesen. Es bietet eine gute Methode, die Symbolik der Āsanas deutlich zu machen, sodass jede der beschriebenen Stellungen den Geist des Sādhakas darauf vorbereitet, die Āsanas in ihrer wahren Bedeutung zu erkennen.

Leider wird Hatha-Yoga häufig missverstanden, auch bei Intellektuellen, Philosophen, Eingeweihten und Yogīs. Es handelt sich keineswegs um eine rein physische Yogamethode. Als ganzes Wort hat „Hatha“ etwa die Bedeutung „die Wissenschaft vom Willen“. Betrachtet man die beiden Silben jeweils für sich, dann steht „ha“ für die Sonne und „tha“ für den Mond. Die physiologische Bedeutung wurde oft mit den Begriffen „Sūrya-Nāḍī“ und „Chandra-Nāḍī“ bezeichnet. „Sūrya“ ist der Name für das sympathische Nervensystem, „Chandra“ für das parasympathische Nervensystem, „Sushumnā“ für das zentrale oder elektrische Nervensystem.

Betrachtet man das Wort „Hatha“ vom psychologischen und philosophischen Standpunkt, dann ist es der Ausdruck für die niemals vergehende Sonne, die wiederum für Ātman, die Seele, steht. Ātman ist immer wach, göttlich und dynamisch. „Chandra“ bezeichnet den Mond. Der Mond ist das reflektierte Licht der Sonne, das Bewusstsein (tha) ist das reflektierte Licht der Seele. Hatha-Yoga bedeutet, dies zu erkennen und zu erfahren.

Hatha-Yoga lehrt uns, den Körper als Bogen zu gebrauchen: Ein Āsana ist als ein Pfeil und die Seele als das Ziel anzusehen. Niemand kann die Seele wahrnehmen, ohne dabei Körper, Geist, Intelligenz und Bewusstsein, die ja alle Teil der Natur sind, als Mittel der Wahrnehmung zu nutzen. Wenn man diese Mittel weiterentwickelt und stetig verfeinert, verschmelzen sie schließlich mit der Seele. Dies ist die Absorption im Göttlichen und der Effekt des Hatha-Yoga.

Im ersten Teil der *Hatha-Yoga-Pradīpikā* wird die Bedeutung der ethischen Werte für den Hatha-Yoga besonders betont. Da zu jener Zeit diese ethischen Grundsätze etwas ganz Selbstverständliches waren, mussten sie im Text nicht ausführlich behandelt werden.

Ich freue mich, dass du daran gedacht hast, dass die Yoga-Sādhakas die Āsanas mit der verbindenden Handlung beginnen und mit Reflexion, Kontemplation und Absorption abschließen können. Ich hoffe, dass deine Arbeit dazu beitragen wird, die Brücke zwischen Körper, Geist und Seele zu schlagen, sodass dann diese Aufmerksamkeit in drei Schritten in eine einzige Aufmerksamkeit zur Wandlung des wahren Selbst transformiert werden kann.

Mit den besten Empfehlungen,  
B.K.S. Iyengar

# Einführung in die Yogapsychologie und Yogatherapie

Jeder Mann und jede Frau stellt eine Brücke zwischen der materiellen und der geistigen Welt dar. Der Körper ist die materiell greifbare Ebene und eigenen Gesetzen unterworfen. Dem Geist, der den Körper als Ausdrucksmittel benutzt und sich häufig über die physischen Gesetze hinwegsetzt, steht ein eigener Bereich von Zeit und Raum zur Verfügung, in dem er sich bewegt, oft ungelenkt und in die falsche Richtung. Der Körper ist stoffliche Substanz. Er besteht aus Knochen, Muskeln, Blut und allem, was sich aus den Zellen zusammensetzt. Auch das Gehirn ist stofflich. Der Geist aber gehört nicht zum materiellen Bereich, er ist nicht greifbar. Wir nehmen ihn nur durch seine Manifestation als Gedanken und anderer Funktionen wahr.

Alle fünf Sinne unseres Körpers wirken als Instrumente der Wahrnehmung, die Informationen aufnehmen und abgeben. Durch die Sinne erleben wir die Welt um uns herum (Information oder Input). Der Geist ist der Interpret all dieser Erfahrungen. Er regt seinerseits die Tätigkeit der Sinne an (Funktion oder Output). Durch die Sinne werden oft mehr Eindrücke aufgenommen, als Geist und Emotionen verarbeiten können. Wenn die Menge der aufgenommenen Informationen nicht im Einklang mit den daraus gewonnenen Ergebnissen steht, reichen die Folgen vom leichten Missgeschick bishin zur Katastrophe. Hatha-Yoga ist mit seinen verschiedenen Aspekten ein Mittel, das Aufgenommene und die Ergebnisse wieder miteinander ins Gleichgewicht zu bringen und ein neues Verständnis für den Körper als ein Werkzeug zu entwickeln. Die Funktionen des Körpers können ganz wesentlich über die Grenzen hinausgehen, die ihm unsere Vorstellungen und unsere Einstellung im Allgemeinen setzen.



Der Mensch lebt in der Polarität. Das wird durch die Bedeutung des Wortes „Hatha“ ausgedrückt.

„Ha“ heißt so viel wie „Sonne“, „Hitze“, „Licht“, „Energie“, „Kreativität“, „Aktivität“, „Leidenschaft“, „das Positive“; „tha“ bedeutet „Mond“, „Kühle“, „Reflexion“, „Empfänglichkeit“, „das Negative“. Die Begriffe des Positiven und Negativen weisen auch auf die elektrisch-chemische Energie des Körpers hin, wobei die rechte Seite positiv und die linke negativ geladen ist. Wir haben es hier immer mit zwei Extremen zu tun: Hitze und Kälte, Aktivität und Passivität, das Positive und das Negative. Auch der Geist besitzt seine eigenen Polaritäten. Das liegt vor allem in der Natur des Lebens selbst. Wir fallen stets von einem Extrem ins andere. Dies geschieht, weil wir uns vor allem im Bereich vorgefasster Meinungen und einer Vielzahl von Annahmen und Vermutungen bewegen. Das höchste Ziel des Übens von Yoga ist es, die Mitte zu erreichen.

## Yoga und der ganze Mensch

Das Wort „Yoga“ bedeutet „Vereinigung“ – die Versöhnung der Polaritäten im Inneren mit dem Ziel, einen Zustand des Gleichgewichts zu erreichen und über unser begrenztes Vorstellungsvermögen hinauszuwachsen. Doch der Wahrheit kommen wir nur Schritt für Schritt und ganz allmählich näher. Zuerst müssen wir die Wahrheit über uns selbst erkennen. Wir haben gelernt, unsere vielen Ängste sehr gut zu verbergen. Beim Hatha-Yoga stellen wir uns unseren Ängsten und aktivieren gleichzeitig unser Kräftepotenzial, indem wir unsere Aufmerksamkeit gleichmäßig auf Körper und Seele verteilen.

Ein Beispiel dafür: Ein Mensch, dessen Nacken und Schultern hart wie ein Brett sind, wird wahrscheinlich auch im täglichen Leben hart und unnachgiebig sein. Āsanas können die Nackenpartie vorübergehend lockern, doch erst die Erkenntnis der psychischen Zusammenhänge wird dazu beitragen, dass diese Veränderung auch von Dauer ist. Durch das Beobachten und den Umgang mit den geistig-emotionalen Prozessen werden die Wahrnehmung und das Verstehen gefördert. Die Achtung vor dem eigenen Körper und vor allem Lebendigen ist das Gegenmittel für Missbrauch und Gewalt. Wenn ein besseres Verständnis für die Beziehung zwischen dem Körperlichen und dem Geistigen entsteht, kann der Geist als sein eigener Heiler wirken, indem er den Fokus verschiebt und seine Wahlmöglichkeiten neu programmiert.

Durch die Āsanas nehmen wir Stress im Körper wahr und durch den Gebrauch der eigenen geistigen Fähigkeiten werden viele unserer geistigen Probleme aufgedeckt. Jetzt können durch eine bewusste Entscheidung auf der Grundlage des eigenen Willens und der Selbstanalyse Veränderungen im Leben vorgenommen werden. Wir wirken der Unfähigkeit, mit Stress fertig zu werden und den weit verbreiteten Gefühlen der Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit am besten entgegen, indem wir unsere Entscheidungsfreiheit wahrnehmen und von unserem freien Willen Gebrauch machen.

Leider werden von den Laien im Westen sehr oft alle Formen des Yoga mit den Religionen und Sekten des Ostens verwechselt. Yoga ist keine Religion, auch wenn die Yogaübungen von vielen religiösen Gemeinschaften angewandt werden. Die physischen, psychischen und spirituellen Aspekte sind von außerordentlicher Bedeutung und bilden seit jeher die Grundlage, auf der die verschiedenen Yoga-Wege, insbesondere Kundalinī-Yoga und Hatha-Yoga, die eine harmonische Entwicklung des Menschen anstreben, aufbauen. Es ist aber auch wichtig, dass wir etwas über die Kultur wissen<sup>1</sup>, aus der Yoga heraus entstanden ist, wenn wir die Absicht haben, ernsthaft damit zu arbeiten. Andernfalls fehlt die „Seele“ und die Folge wäre, dass mehr Schaden als Nutzen angerichtet werden würde.

Hatha-Yoga ist eine Wissenschaft, die sich mit dem Menschen beschäftigt. Dabei werden auch körperliche Beschwerden, eine schlechte Haltung, die falsche Atmung oder der Gang berücksichtigt. Hatha-Yoga lehrt, den Körper als Ganzes wahrzunehmen, ohne ihn vom Geist und von den Einflüssen der Sinne zu trennen. Hatha-Yoga

kann nicht völlig losgelöst vom Kundalinī-System betrachtet werden, obwohl jede dieser Formen ihre eigenen Herausforderungen besitzt. Seitdem Yoga im Westen populär geworden ist, wurde das Kundalinī-System oft als eigene Methode dargestellt. Diese einschränkende Betrachtungsweise hat verhindert, dass die versprochenen Erfolge erzielt wurden. Wie ein Baum hat auch das Kundalinī-System viele Äste und Zweige und Hatha-Yoga ist einer davon. In diesem Buch betrachten wir Hatha-Yoga gesondert für sich, um so zu einem klareren Verständnis der Grundlagen zu kommen. Von hier aus ist dann das gesamte System besser einzuschätzen. (Mehr zu Kundalinī-Yoga auf S. 222.)

Da die Menschen so überaus komplizierte Wesen sind, müssen wir verschiedene Zweige des Yoga in der richtigen Kombination anwenden, um ihnen dabei zu helfen, sich über die Erfüllung ihrer unmittelbaren Bedürfnisse hinaus zu einem harmonischen Ganzen zu entwickeln. Es dauert lange, bis das Gesamtbild sichtbar wird, aber es wäre ein Fehler, sich beim Üben von Hatha-Yoga allein auf die physischen Aspekte zu beschränken und die anderen Zweige vom Baum des Lebens, Bhakti-Yoga, Jñāna-Yoga oder Rāja-Yoga auszuklammern. Die *Bhagavad-Gītā* erwähnt achtzehn verschiedene Yoga-Wege. Mantra-Yoga, ein Teil des Bhakti-Yoga, des Yoga der Hingabe, beschäftigt sich mit der Wiederholung des heiligen Kluges oder des göttlichen Namens.<sup>2</sup> Yogapraktizierende erhalten oft von ihrem Guru (Lehrer) einen Mantra, den sie zusammen mit den Āsanas üben sollen. Wenn sich der Geist während der Ausführung der Āsanas auf etwas Höheres, wie z.B. auf einen Mantra konzentriert, dann ist der Nutzen für den Körper größer und negative psychologische Eigenschaften werden durch die Symbolik des Āsana selbst sichtbar. (Mehr zu Mantra-Yoga auf S. 224.)

Die nach Tieren, Vögeln, Reptilien usw. benannten Āsanas sprechen keineswegs nur einen Bereich an, der unterhalb der menschlichen Ebene liegt, auch wenn die tierischen Verhaltensmuster nachgeahmt werden. Sie sollen vielmehr daran erinnern, dass wir unsere Welt zusammen mit vielen anderen Lebewesen bewohnen. Alles Leben ist heilig.

B.K.S. Iyengar, der ein sehr strenges und anspruchsvolles Yoga-System entwickelt hat, teilte die Āsanas in Gruppen ein, um die speziellen Eigenschaften einer bestimmten Art ganz deutlich herauszuarbeiten. Er erklärt dazu, dass jeder Art mit Achtung begegnet werden muss und

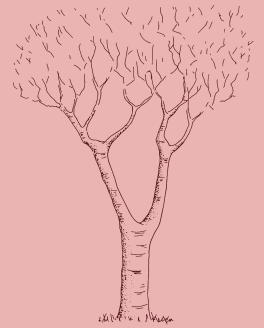
LESEPROBE





*„Wie kann der Baum wissen, dass er Schatten spendet  
und dass dieser Schatten gut ist? Wie kannst du wissen,  
welche Höhe du erreicht hast? Setze deinen Weg fort.“  
– B.K.S. Iyengar*

# *Der Baum Vrikshāsana*



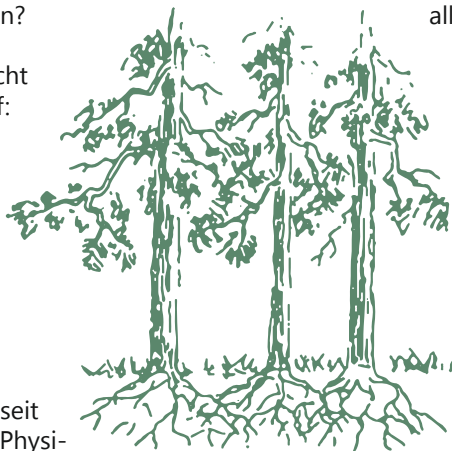
„Vriksha“ bedeutet „Baum“. In Vrikshāsana (*vrkṣāsana*) verlagerst du dein Gewicht auf den rechten Fuß und platzierst den linken Fuß auf der Innenseite des rechten Oberschenkels. Das Knie des angewinkelten Beines zeigt nach außen, das Becken ist nach vorne gerichtet. Lege deine Handflächen wie zum hinduistischen Namaste-Gruß vor der Brust zusammen und hebe sie langsam über den Kopf, sodass sich deine Arme wie die Äste eines Baumes dem Sonnenlicht entgegenstrecken. Danach kehrst du zurück in die Ausgangsstellung, wechselst das Standbein und wiederholst die Übung auf der anderen Seite.

# Reflexionen zum Baum

Wenn wir einen Baum betrachten, fallen uns als erstes der starke Stamm und die Krone auf. Welche Gedanken und Bilder entstehen dabei? Vielleicht sind es Assoziationen wie Ausrichtung, Zentrierung, Aufrichtung, Stärke? Die Bäume des Waldes besitzen seit jeher die Fähigkeit, sich ohne Unterstützung von Zäunen oder Pfählen aufrecht zu halten. Es herrscht ein Gleichgewicht zwischen dem Umfang und der Verteilung der Äste der Baumkrone und dem Wurzelwerk, das sich in die Breite und Tiefe ausdehnt, um Nährstoffe aufzunehmen. Der Gedanke daran hat etwas Geheimnisvolles. Wie steigt das Wasser aus den Wurzeln nach oben, um alle Äste und Zweige bis in die äußersten Spitzen zu versorgen?

In dieser Stellung tauchen vielleicht Fragen wie die Folgenden auf: „Wo haben sich meine eigenen Wurzeln ausgebreitet? Woher bekommen sie ihre Nahrung? Welche sind wirklich meine eigenen Wurzeln, welche gehören zu einem anderen? Mit welchen Rivalen müssen meine Wurzeln um die Nahrung kämpfen?“

Die Bedeutung, die der Baum seit Urbeginn für die Menschheit im Physischen wie im Spirituellen besitzt, zeigt sich in den Sagen und Legenden alter Kulturen. Die Mythen, die sich um den Baum gebildet haben, weisen darauf hin, dass es bereits bei den Sumerern Menschen gab, die sich mit den Rätseln des Lebens beschäftigten und das Geheimnis der höheren Macht zu lösen suchten, die durch die gewöhnliche sinnliche Wahrnehmung nicht zu erfassen sind. In einer dieser sumerischen Überlieferungen heißt es, dass jeder Baum ein Tempel ist, eine Verbindung zwischen Himmel und Erde.<sup>1</sup> Im alten China glaubten die Menschen, dass die Seelen der Götter in Bäumen wohnen, daher waren auch ihnen die Bäume heilig.



Vom großen ägyptischen Gott Ra wird gesagt, er erscheine jeden Morgen zwischen zwei türkisfarbenen Sykomoren. Die Sykomore galt als heiliger Baum, weil man glaubte, dass manche Gottheiten in ihren Wipfeln lebten, so etwa die Göttinnen Nut und Hathor, bei denen es sich um Wesen handelte, die sich nicht mehr im Himmel befanden, die aber auch nicht den Boden berührten. Sie bildeten die Brücke zwischen der oberen und der unteren Welt. Die Situation von Yogapraktizierenden entspricht genau diesem Bild, welches durch Vrikshāsana symbolisiert und ausgedrückt wird.<sup>2</sup> Wenn uns bewusst wird, was für ein mächtiges Symbol der Baum für die Kulturen in aller Welt seit Urzeiten war, wird es leichter, die eigene Selbstüberschätzung zu überwinden und eine andere Perspektive des Lebens zu gewinnen.<sup>3</sup>

Philip Freund versucht in seinem Buch *Myths of Creation* eine Erklärung für die mühevolle Suche des Menschen zu finden, die Geheimnisse des Lebens zu verstehen. Er schreibt, dass die Yana-Indianer in Kalifornien ihren Stamm dadurch erschufen, indem sie geheime Worte über aufrecht stehende Stöcke flüsternten, die dadurch zu Männern und Frauen wurden. In Skandinavien berichtet die Edda vom Ursprung des Menschen. Dieser Sage zufolge fanden drei der hohen heiligen Götter zwei Bäume und schufen daraus zwei Menschen, Mann und Weib. Sie schenkten ihnen Atem und Seele. Mit diesen beiden begann das Menschengeschlecht.<sup>4</sup> In Sagen und Märchen stoßen wir immer wieder darauf, dass holzgeschnitzte Figuren durch Rhythmus und den Klang einer Trommel zum Leben erweckt werden.<sup>5</sup>

Wahrscheinlich ist die Eiche der Baum, der in den Überlieferungen der westlichen Welt die größte Rolle spielt. Die Eiche galt vor allem als Wohnsitz des höchsten Gottes. Ohne Eichenblätter wurde bei den Galliern keine rituelle

Handlung vollzogen. Es wird angenommen, dass Sokrates ebenfalls bei der Eiche, dem heiligen Orakelbaum, geschworen hat.<sup>6</sup> Der Standort der Eiche galt auch als sichere Zuflucht. Homer berichtet, dass hier die Herrscher zusammentrafen und Abkommen schlossen, die über das Schicksal ihrer Völker bestimmten.

Als sich das Christentum bis in die entferntesten Winkel Europas ausbreitete, wurden oft Statuen der Heiligen Jungfrau in hohlen Eichenbäumen aufgestellt. Auf diese Weise wurde das Alte mit dem Neuen verbunden. Etwas Neues geschieht nicht ohne das Alte. Das Neue baut immer auf das bereits Gewesene auf. Trotz der Ausbreitung des Christentums blieben Einflüsse aus früheren Zeiten erhalten. Die Ritter und Edelleute trafen ihre Vereinbarungen unter einer Eiche. Dabei ließ jeder etwas Blut aus seinen Adern in ein Gefäß fließen, wo es sich mit dem Blut der anderen vermischte und dann dem Baum geopfert wurde. Hier ist das Fließenlassen des Blutes das Symbol für den Verzicht auf Anklage und Tadel, aber auch ein Zeichen für die Hingabe an die Eiche, dem Symbol männlicher Kraft und Stärke. Hingabe und mannhafte Stärke müssen sich vereinen, will der Mensch Kräfte und Fähigkeiten entwickeln, die über die Grenzen seiner gewohnten Erfahrungen hinausgehen.

Die mit dem Baum verbundenen Mythen und ihr reicher Symbolgehalt können unser Selbstverständnis und die Erkenntnis des eigenen Standortes in dieser Welt fördern, denn sie bilden eine Brücke zwischen der oberen und der unteren Sphäre. Wenn du die Baumstellung einnimmst, versuche, diese Symbolik zu personifizieren, indem du über die Bedeutung der im Folgenden zusammengestellten Worte und Fragen nachdenkst.

Bäume haben ihr Schicksal genau wie die Menschen. Für das Überleben des Baumes hängt sehr viel davon ab, wie robust Stamm und Äste sind. Doch Festigkeit muss durch Flexibilität ergänzt werden. Die Eiche bricht im Sturm, während die Weide sich durch die Kraft des Windes biegt. Frage dich: „Bin ich unnachgiebig wie eine Eiche oder kann ich mich den Kräften des Schicksals beugen?“

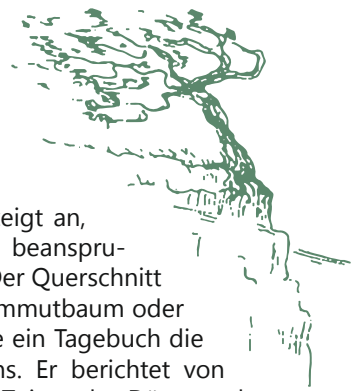
Die Rinde umhüllt den Stamm wie ein Gewand, sie schützt ihn vor dem Wetter, vor Schäden durch Wind, Sturm und Temperaturschwankungen. Während des Wachstums entwickelt der Baum Schicht um Schicht, doch jede reißt immer wieder auf. Du kannst dich selbst fragen: „Welches

raue Gewand bedeckt mich? Vor welchen Einflüssen schützt es mich?“

Der Umfang des Baumes zeigt an, wie viel Platz die Wurzeln beanspruchen: wie oben, so unten. Der Querschnitt durch einen mächtigen Mammutbaum oder eine alte Kiefer spiegelt wie ein Tagebuch die Geschichte des Baumlebens. Er berichtet von normalem Wachstum, von Zeiten der Dürre und von Nachbarbäumen, mit denen der Baum um die Nahrung kämpfen musste. Ein solcher Querschnitt gibt dem Wissenschaftler viele Informationen über die Vergangenheit. Die tägliche Reflexion über Tagebucheinträge sagen viel über unsere eigene Vergangenheit, über unsere Beziehungen zu anderen Menschen, über unsere Entwicklung aus – z.B. ob sie normal verlief oder beeinträchtigt war.

Der Zyklus der Jahreszeiten, der sich beim Wachstum des Baumes bemerkbar macht, ist mit den Jahreszeiten im Leben des Menschen und seinem Entwicklungsprozess vergleichbar. Unter den Bäumen gibt es ebenso eine gewisse Konkurrenz wie unter den Menschen. Das Schicksal legt uns Steine in den Weg; das gilt für den Baum wie für den Menschen. Bei den Bäumen ist die Konkurrenz ein Kampf ums Überleben. Bei vielen Menschen geht es längst nicht mehr allein ums Überleben, wenn sie mit anderen in einen Wettbewerb treten, sondern vielmehr um Gier und Habsucht. Wenn die Blätter in ihrer überwältigenden Farbskala vom hellen Gelb bis zum tiefsten Rot den Boden bedecken, sind sie bereits tot. In diesem Tod liegt Schönheit, die Verheißung neuen Lebens. Im Leben des Menschen sind die toten Blätter mit den Aspekten seiner Persönlichkeit vergleichbar, die von den ganz feinen bis zu den groben Wesenszügen reichen. Zielt die Gier des Menschen nur auf den Erfolg ab, dann wird sich die Persönlichkeit – genau wie die Blätter des Baumes – zwar in den herrlichsten Farben darstellen, doch die Entwicklung hat längst aufgehört und der Prozess des Verfalls bereits begonnen. Verdorrte Baumkronen zeigen an, dass das Schicksal des Baumes besiegt und sein Tod nur noch eine Frage der Zeit ist.

In manchen Kulturen ist es Brauch, dass der Bauer unfruchtbaren Obstbäumen mit einer Axt in der Hand droht, die Äste abzuschlagen, wenn





sie keine Früchte tragen. Vielleicht ist das bei uns übliche Beschneiden der Obstbäume auf diese alte Sitte zurückzuführen. Die Folge ist in der Regel eine bessere Ernte. Auch wir müssen unproduktive Äste und Seitentriebe entfernen.

Manchmal werden Bäume nur deshalb gefällt, weil der Mensch Feuerholz braucht, damit er es behaglich und warm hat. Andere Bäume werden zu Möbeln verarbeitet, und selbst wenn dadurch die herrliche Maserung zur Geltung kommt und bestaunt wird, macht sich kaum jemand Gedanken über den Baum, von dem das Holz stammt. Aus manchen Bäumen werden die Bretter und Balken geschnitten, die zum Bau der Häuser benötigt werden; dieses Holz absorbiert dann die von den Bewohnern ausgehenden Schwingungen. Diese Emotionen reichen von Besorgnis und Angst bis zum wütenden Zorn. Das Holz mancher Bäume reizt Bildhauer und Schnitzer zur Anfertigung von Kunstwerken; es wird der Bearbeitung durch spitze Gegenstände aller Art ausgesetzt und muss das Spalten, Schlagen, Hämmern und Klopfen ertragen. Was opfern wir um der Bequemlichkeit und des weltlichen Erfolgs willen? Handelt es sich dabei um Dinge, die wir lieber in uns bewahren sollten?

Der Baum ist dem Regen ausgesetzt und seine kahlen Äste und Zweige tragen zentimeterhoch den kalten Schnee und das Eis. Wo immer der Baum auch steht, er muss stets teilen. Ist er groß genug, dann befestigen die Vögel ihre Nester an seinen Ästen. In gleicher Weise müssen auch wir eine feste Verbindung mit dem Göttlichen eingehen. Die Bäume tragen das Gewicht vieler Lebewesen, den Bär und den Tiger ebenso wie die Schlange, den Wurm oder den kleinen Käfer. Frage dich: „Was habe ich an meiner Vergangenheit zu tragen? Was an meinen Fehlern, meiner Achtlosigkeit, meinen Gewohnheiten zu Kritik, Stolz und Vorurteil?“

Der Baum befindet sich in einer ständigen Wechselbeziehung zur Erde, aus der er seine Nahrung nimmt. Er steht aber auch in ständiger Verbindung mit der Luft, die in einer kräftigen oder sanften Strömung von Nord nach Süd oder von West nach Ost zieht. In den Windungen des menschlichen Schicksals muss sich jeder Einzelne

behaupten, er muss gut verwurzelt sein, nicht in der Erde, sondern im Himmel, und er muss das richtige Gleichgewicht zwischen Verstand und Intuition finden.

Alle diese wechselseitigen Einflüsse setzen sowohl eine gewisse Hingabe als auch die ständige Bereitschaft zur Anpassung voraus. Die Eiche muss stark sein, doch dabei nicht allzu starr; die Weide muss biegsam sein, aber sie darf sich nicht von jeder Laune des Schicksals zu Boden werfen lassen. Der Baum kann seinen Standort nicht selbst wählen, doch wir haben, trotz der vielen Strömungen und Tendenzen des Schicksals, sehr wohl die Möglichkeit der Wahl und auch die erforderliche Urteilsfähigkeit.

Joseph Campbell beschreibt in seinem Buch *Primitive Mythology* den großen Weltenbaum.<sup>7</sup> An seiner Wurzel wacht eine Schlange und in seiner Krone sitzt ein Adler. Es besteht ein deutlicher Unterschied zwischen dem Baum im Garten Eden, der den Menschen die Erkenntnis von Gut und Böse brachte, und diesem Schöpfungsbaum der Mythologie des Ostens, der durchaus von dieser Welt ist und die ganze Menschheit ernähren kann.

Prinz Gautama wurde „befreit“ und erlangte die Erleuchtung, als er unter dem Bodhi-Baum meditierte. Dieser riesige Feigenbaum galt als Baum der Erleuchtung und der Weisheit.<sup>8</sup> Der Feigenbaum wird auch in der *Bhagavad-Gītā* (BhG 15.1-2) beschrieben:



*Krishna sprach:*

*Die Weisen sprechen vom unzerstörbaren Feigenbaum; seine Wurzeln sind nach oben und seine Zweige nach unten gerichtet*

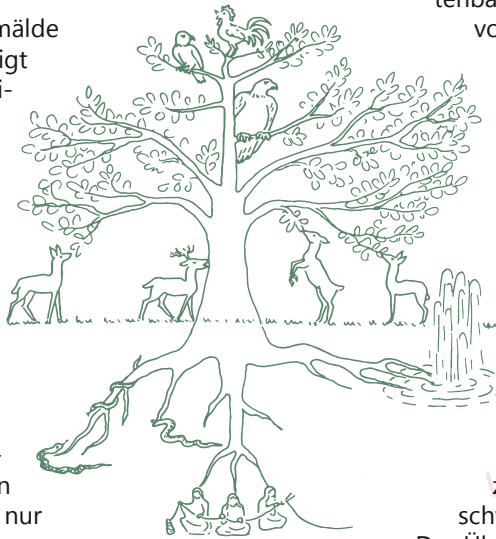
*und seine Blätter sind die Metren oder Hymnen; wer ihn kennt, kennt die Veden.*

*Nach oben und unten verzweigen sich die Äste und werden genährt von den Gunas; die Sinnesobjekte sind seine Knospen und nach unten, in die Welt der Menschen, reichen die Wurzeln und bringen Handlung hervor.*

Der Baum des Lebens erscheint auch des Öfteren in der von Zarathustra begründeten Religion. Die Kabbala

berichtet ebenfalls von einem heiligen Baum, der das Geheimnis der uralten mystischen Überlieferungen in sich trägt. Manche Moslems glauben daran, dass es im Paradies viele Bäume mit unzähligen Blättern gibt und dass der Name jedes Menschenwesens bei seiner Geburt auf diese Blätter geschrieben wird. Der Baum gleicht so dem Buch des Lebens. Ich kannte Familien, die bei der Geburt eines jeden Kindes einen Baum pflanzten. In anderen Familien ist es Brauch, beim Tod eines Angehörigen zu seinem Gedenken einen Baum zu setzen.

Ein faszinierendes ägyptisches Gemälde aus dem 13. Jahrhundert v. Chr. zeigt eine Muttergöttin, die aus den Zweigen des Lebensbaumes Speise und Trank verteilt.<sup>9</sup> Dabei ist die Göttin selbst Teil des Baumes. Aus Ostindien stammt ein aus Bronze gearbeiteter Baum, dessen zweimal sieben Zweige von einer Mittelachse, dem Sitz der Lotossonne und Quell des Lebens, ausgehen. Der Baum des göttlichen Lebens erstreckt sich durch das ganze Universum und bietet in seinen Zweigen und Ästen und unter seinen Blättern Zuflucht für Lebewesen aller Art. Seine göttliche Botschaft ist nur durch Intuition wahrzunehmen.



Die Weltesche Yggdrasil ist in der nordisch-germanischen Mythologie der Name einer Esche, die als Weltenbaum symbolisch die verschiedenen Welten (Himmel, Erdenwelt und Unterwelt) verkörpert und miteinander verbindet. „Die Art und Weise, wie dieser Baum mit allen Teilen des Universums, mit allen Aspekten des Lebens verbunden ist, macht ihn zu einer der einzigartigsten Schöpfungen der nordischen Mythologie.“<sup>10</sup> Wegen seiner bis in die Tiefe reichenden Wurzeln galt er als Symbol für den Brückenschlag zwischen der Unterwelt und dem Reich der Menschen, manchmal auch zwischen der Helden- und der Götterwelt. Drei seiner mächtigen Wurzeln sind von besonderer Bedeutung: eine erstreckt sich tief hinunter bis zur Quelle, dem Grundwasserspiegel, und ernährt alle Lebewesen; eine zweite stellt das Gewebe dar, das aus den Fäden des Lebens und der Natur gewoben ist; die dritte Wurzel fördert die Weisheit zutage. Schlangen, Hirsche und andere Tiere nagen an den Wurzeln und fressen die Rinde und Blätter der großen Esche. Der Hirsch ist das

Symbol für spirituelle Erfahrungen, die Schlange symbolisiert Weisheit. Hoch im Wipfel dieses riesigen Baumes nistet ein Adler zusammen mit einem Hahn und einem Habicht. Sie halten Ausschau und warnen die Götter, wenn sich Feinde nähern.

In Skandinavien gibt es eine Sage über die Zerstörung der Welt. Danach haben wir es nur dem Überleben einiger weniger Menschen zu verdanken, dass die Menschheit fortbesteht. Sie waren im Stamm des Weltenbaumes Yggdrasil versteckt, der sie vor Feuer, Flammen und Dunkelheit schützte. Diese Menschen ernährten sich vom Morgentau, bis die Erde von Baldur, dem Gott des Lichtes, wieder zu neuem Leben erweckt wurde. „Denn die neue Welt war – im Gegensatz zur alten – nicht vom Verhängnis bedroht ... Der schwarze Drache hat das Weite gesucht, und die glänzende Schlange in der Tiefe hat ihre Grube verlassen.“<sup>11</sup> Die glänzende Schlange symbolisiert die Gabe der Weissagung, die wir empfangen, sobald wir uns zum Licht hin entwickeln und den schwarzen Drachen Egoismus besiegen. Das Überleben ist also nichts anderes als die Überwindung der Widrigkeiten, mit denen wir es im Leben zu tun haben.

Blätter und Rinde vieler Bäume sind heilkräftig und dienen als Arznei. Der Baum ist aber auch das Symbol für eine andere Art des Heils. So bedeutete beispielsweise das Überreichen eines Olivenzweiges Frieden.<sup>12</sup> Wir denken in diesem Zusammenhang natürlich auch an das hölzerne Kreuz, an dem Christus starb.<sup>13</sup> Die Palme ist ebenfalls eng mit der Gestalt Christi verbunden. Sie ist das Sinnbild für den Sieg über den Tod. Beim Symbol des Weihnachtsbaumes steht Grün für das Leben und erinnert daran, dass es etwas Heiliges ist. Der Weihnachtsbaum ist aber auch das Symbol für die Allgegenwart der Lebenskraft, die Allgegenwart Gottes. Die Lichter am Baum sind das Symbol für das Licht in uns, das durch die Kraft unseres Strebens und Verlangens erhalten wird. Immergrüne Bäume sind für uns eine Bestätigung, dass die Weisheit stets lebendig ist und allen zur Verfügung steht, die dafür bereit sind.<sup>14</sup>





# Übungsanleitung Vrikshāsana

## 1. Einstimmen auf die Übung

In verschiedenen Mythen und Legenden unterschiedlichster Kulturen gilt der Baum als Verbindung zwischen Himmel und Erde, als Brücke zwischen den oberen und unteren Welten. Vrikshāsana, die Baumstellung, kann dir dabei helfen, dich selbst und deinen Platz in der Welt besser zu verstehen.

Während du Vrikshāsana übst, auf einem Bein balancierend und deine Hände zum Namaste-Gruß vor der Brust oder über dem Kopf gefaltet, beobachte, in welcher Beziehung die körperliche Stellung zu dem Symbol des Baumes steht. Bleibe dabei ganz bewusst, indem du wahrnimmst, fühlst und betrachtest, sowohl Inneres als auch Äußeres. Registriere, was auf physischer, emotionaler, psychologischer und spiritueller Ebene geschieht. Stelle dir selbst Fragen wie: „Wo stehe ich?“ Welchen Hindernissen begegne ich? Welche neuen Einsichten offenbaren sich mir?“

## 2. Den Körper beobachten

Der Baum ist ein lebendes System, das mit der Erde, der Luft, der Sonne und mit allen Wesen um ihn herum interagiert. Er wächst dort, wo er sich befindet. Beobachte deinen Körper in dieser Stellung und schreibe deine Wahrnehmungen anschließend nieder.

*Beispiele:* Ausgerichtet sein • Geradheit • aufrechte Haltung ohne Stütze • das Gleichgewicht finden • Standhaftigkeit • Flexibilität • Zusammenspiel mit Erde und Luft • sich nach oben hin zum Licht strecken • das Herz öffnen • Unterschiede auf beiden Körperseiten • Anpassung • sich emporstrecken.

## 3. Schlüsselwörter

Reflektiere über den Begriff „Baum“. Welche Gedanken und Bilder entstehen dabei in deinem Geist? Schreibe deine Schlüsselwörter und Assoziationen auf.

*Beispiele:* Wurzelwerk • Rinde • Äste • Baumkrone • Himmel und Erde • heilige Riten • Schatten • Früchte • Unterschlupf • Zurückgeben an das Leben • Kraft und Flexibilität • den Jahreszeiten standhalten • kann nicht entscheiden, wo er wächst • Familienbaum • trimmen • Opfer • Holz • Überlebenskampf • Lebensbaum • Bodhi-Baum.

Übe anschließend Vrikshāsana und konzentriere dich dabei auf eines deiner Schlüsselwörter.

## 4. Fragen und Reflexionen

Während du Vrikshāsana übst, fokussiere dich auf eine der folgenden Fragen und beobachte, welche Gedanken, Körperwahrnehmungen und Erkenntnisse dabei aufkommen. Schreibe deine Erfahrungen anschließend auf.

- „Wohin haben sich meine Wurzeln ausgebreitet? Woher erhalten sie ihre Nahrung? Welche sind meine Wurzeln und welche die eines anderen? Was steht mit meinen Wurzeln im Wettstreit um Nahrung?“
- „Bin ich unnachgiebig wie die Eiche oder bin ich fähig, mich den Schicksalswendungen entsprechend anzupassen?“
- Wenn der Baum wächst, bildet er eine Schicht nach

der anderen. Frage dich: „Welche raue Hülle umgibt mich? Wovor beschützt sie mich?“

- Ein Baum kann nur in einem Umfeld groß und kräftig wachsen, in dem seine Bedürfnisse erfüllt werden. Frage dich: „Welche Art von Umfeld benötige ich, um zu wachsen?“
- Bäume werden oft abgeholzt, um als Feuerholz der Bequemlichkeit der Menschen zu dienen. „Was gebe ich auf, was eigentlich erhaltenswert ist, nur um Bequemlichkeit und weltlichen Erfolg zu haben?“
- Der Weltenbaum ist eine Verbindung zwischen Himmel und Erde. Während du Vrikshāsana übst, frage dich: „Welche Welten verbinde ich? Kann ich das Göttliche erreichen?“
- Der Baum wächst dem Sonnenlicht entgegen. Frage dich: „Welchem Licht kann ich entgegenwachsen?“ Übe erst die Anrufung des göttlichen Lichts (s. S. 220f) und anschließend Vrikshāsana.

## 5. Tiefer gehen

### Übe Vrikshāsana mit Blick auf einen Baum

Stelle dich vor einen Baum oder vor ein Fenster, durch das du einen Baum sehen kannst. Übe Vrikshāsana und betrachte dabei den Baum. Wenn sich keine Bäume in Sichtweite befinden, visualisiere einen Baum, der für dich eine besondere Bedeutung hat. Was kann dich dieser Baum lehren? Beobachte deine Gedanken und Gefühle und schreibe deine Wahrnehmungen anschließend auf.

LESEPROBE

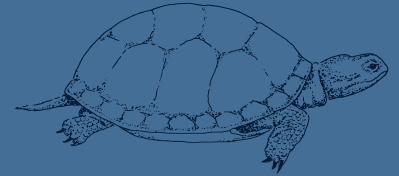




*„Du musst Eigenschaften entwickeln wie Kürma, die Schildkröte. Wenn sie sich einmal in ihren Panzer zurückgezogen hat, dann kann sie nichts mehr stören. Bei Kūrmāsana bist du nicht mehr imstande, irgendjemanden oder irgendetwas wahrzunehmen. Das zwingt dich, die Aufmerksamkeit ganz nach innen zu richten.“*  
– B.K.S. Iyengar

# Die Schildkröte

## Kūrmāsana



„Kūrma“ bedeutet „Schildkröte“. In der letzten Phase erinnert Kūrmāsana (*kūrmāsana*) an eine Schildkröte, die sich in ihren Panzer zurückgezogen hat. Während du mit angewinkelten und leicht gegrätschten Beinen auf dem Boden sitzt, führst du deine Arme unter deine Oberschenkel in Richtung Gesäß hindurch, deine Handflächen können nach oben oder unten zeigen, und beugst deinen Oberkörper nach vorn. Schiebe dann deine Füße soweit wie möglich nach vorn und versuche, deine Beine auszustrecken. Brust und Schultern ruhen auf dem Boden. In einem nächsten Schritt kannst du deine Hände nach oben hinter deinen Rücken bringen und sie ineinander verschränken. In der letzten Phase sind deine Füße gekreuzt, die Stirn berührt den Boden.

# Reflexionen zur Schildkröte



Die Krümmung des Schildkrötenpanzers gleicht dem Bogen des Himmelsgewölbes und die Muster auf dem Gehäuse wurden mit dem Nachthimmel und seinen Sternen- und Planetenkonstellationen in Verbindung gebracht. Das erinnert an alte Bestrebungen, in den Sternen einen Sinn zu suchen, der das Leben des Menschen bestimmt.

Die menschliche Neugier ist stets bestrebt, hinter das Geheimnis von Mustern aller Art zu kommen. Es ist faszinierend, etwas Unbekanntes zu entziffern. Jede Entdeckung ist ein Sieg und eine Freude. Schildkröte und Sonne, beide reich an Symbolgehalt, haben einige Gemeinsamkeiten. Die Zeichnungen am Schildkrötenpanzer sehen aus wie Lichtwirbel und erinnern an die Sonne. Die Schildkröte bewegt sich langsam; auch die Sonne geht langsam über den Horizont. Die Meinung ist weit verbreitet, dass eine Schildkröte sich nie verirrt und nie verlorenght; auch die Sonne geht niemals verloren. In früherer Zeit glaubten die Menschen, so wie die Schildkröte ein Versteck zum Ausruhen aufsucht, so hat auch die Sonne ihren Ruheplatz. Zwischen dem Licht und den Aktivitäten des Tages und der Dunkelheit der Nacht, die für Ruhe sorgt, besteht ein vollkommenes Gleichgewicht.

Vielen Yogapraktizierenden erscheint Kūrmāsana sehr schwierig und es sind auch vorbereitende Übungen erforderlich, ehe Kūrmāsana ausgeführt werden kann. Das unterstreicht, wie notwendig es ist, alle Āsanas langsam zu entwickeln, wenn sie bis in die Tiefe wirken sollen. Es ist aber auch als Mahnung zu verstehen, dass beim Ausführen der Āsanas kein Raum für einen Wettkampf ist.

Die Langsamkeit, wie sie die Schildkröte symbolisiert, ist nur für die grobsinnliche Wahrnehmung ein Makel. Die Beschäftigung mit Kūrmāsana kann uns zu folgenden

Fragen anregen: „Besitze ich die Geduld, die für diese Übung erforderliche Flexibilität zu entwickeln? Werde ich mich weit genug nach vorn beugen können? Werde ich jemals den Ort der inneren Ruhe finden?“

Die Schildkröte legt einige hundert Eier, um die sie sich nicht weiter kümmert. Sie bleiben sich selbst überlassen, bis die Jungen ausschlüpfen. Diese Eier sind mit unseren Ideen vergleichbar: Manche entwickeln sich und manche sterben einfach. Von vielen der zahllosen Gedanken, die uns durch den Kopf gehen, nehmen wir überhaupt keine Notiz. Manche gute Ideen scheinen sich, wie die Schildkröteneier, ganz von selbst zu entwickeln. Wir können uns fragen: „Welche dieser Gedanken sind es wert, beachtet zu werden? Wovon werden sie gespeist?“

Wir sollten nicht allzu viel Gewicht auf die Methode der Durchführung dieses Āsana legen, sondern viel mehr auf das Zusammenspiel zwischen Körper, Āsana und der eigenen mentalen und emotionalen Verfassung achten.

Welche Abhängigkeiten und Wechselwirkungen werden erkennbar?

Auf diese Weise setzt das Āsana die Vorbereitung zur Selbsterforschung fort.

Wir müssen zunächst alles über die wechselseitige Beziehung zwischen Körper

und Geist lernen, damit sie schließlich zusammenwirken können und keine Konflikte mehr entstehen. Jede Bewegung des Körpers muss sorgsam überlegt und kontrolliert werden, mit voller Konzentration auf jeden Muskel und auf den Atem. Die Āsanas haben auch die Aufgabe, uns zur vollkommenen Konzentration zu verhelfen. Die sorgsamen Bewegungen des Körpers sollen sich in sorgsamen Bewegungen in allen Beziehungen fortsetzen.



John Maculloch weist in seinem Buch *The Mythology of All Races* darauf hin, dass die Symbolik der Schildkröte ihren Ursprung in Nubien haben könnte.<sup>1</sup> Dort wurde aus Angst

der Schildkrötengott Apesh verehrt, der die Finsternis und die Nacht verkörpert.<sup>2</sup> Während wir dieses Āsana ausführen, können wir über diesen uralten Symbolgehalt nachdenken. Verkrampfte Muskeln und steife Gliedmaßen können auf Spannungen hinweisen, denen Ängste aller Art zugrunde liegen. Angst kann auch durch eine zu lebhaftes Phantasie entstehen, was bedeutet, dass es für sie keine wirkliche Grundlage gibt. Angst erzeugt unnötige Spannungen, die sich im Körper auf vielerlei Weise bemerkbar machen können. Wenn wir lernen, die eigene Phantasie zu steuern, können wir angstgefüllte Vorstellungen aushungern, bis sie letztendlich völlig verschwinden. Es ist nützlich, sich zuerst eine Liste aller erkennbaren Ängste anzufertigen und diese dann Schritt für Schritt auszumerzen. Bei wiederholter Überprüfung der Erinnerungen werden auch verborgene Ängste sichtbar. Ihr Einfluss wird beträchtlich verringert, wenn wir ein Gebet, einen Mantra oder die Meditation einsetzen. Das ist eine Möglichkeit, die Ängste aus dem Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu entfernen.

Kūrmāsana kann in uns das Gefühl erzeugen, sehr verwundbar zu sein. Solange Arme und Beine ineinander verschlungen sind, können wir nicht aufstehen und vor einer echten oder scheinbaren Gefahr fliehen. Hier liegt eine Parallele zur Schildkröte, die in einer bedrohlichen Situation nicht wegläuft, sondern sich in ihr Gehäuse zurückzieht. Die natürliche Reaktion auf Angst ist das Verlangen nach Schutz.

Dabei haben wir nur dunkle Vorstellungen davon, wie dieser Schutz beschaffen sein müsste, obgleich allgemein bekannt ist, dass finanzielle Sicherheit, gesellschaftliche Stellung und beruflicher Erfolg ihn nur bedingt bieten. Das Bedürfnis nach Schutz wird noch stärker, wenn eine Bedrohung den emotionalen Bereich betrifft. Das Gefühl der emotionalen Sicherheit setzt eine Reife voraus, in die wir nur langsam hineinwachsen. Wollen wir uns selbst von der Angst befreien, so setzt das eine scharfe Beobachtungsgabe und ein hochentwickeltes Bewusstsein voraus. Selbst in einem solchen Fall ist es gelegentlich notwendig, dass wir uns schnell in unser Gehäuse zurückziehen. Unser Unterscheidungsvermögen wird uns lehren, wann wir uns nicht unnötig einer Gefahr aussetzen sollten. Der Rückzug ins Gehäuse kann auch einem hitzigen und leicht erregbaren Menschen helfen, Ruhe und Gelassenheit wiederzugewinnen.



Der Körper der Schildkröte ist zugleich weich und widerstandsfähig. Die vielen unterschiedlichen Situationen, mit denen wir im Leben konfrontiert werden, fordern von uns, dass wir manchmal hart wie Stahl und ein anderes Mal butterweich reagieren. Gebrauchen wir dabei unsere Urteilskraft, dann verhalten wir uns stets angemessen und bleiben ruhig und ausgeglichen.

Der Mensch muss darauf achten, das Gehäuse nicht allzu fest und dicht zu machen, um andere Menschen daran zu hindern, ihm zu nahe zu kommen, weil er sie als zu dringlich und lästig empfindet. Wir können uns fragen: „Woraus besteht meine harte Schale: aus Empfindlichkeit, Reizbarkeit, Abwehr, Ironie oder Sarkasmus?“ In dem Maße, in dem diese Neigungen vorhanden sind, spiegeln sie sich auch im Körper wider. Zwischen der physischen und der mental-emotionalen Flexibilität besteht ein enger Zusammenhang.

Der Symbolgehalt unterscheidet sich in jeder Kultur, denn er spiegelt die jeweiligen Bedürfnisse der Menschen wider. Manchmal wurde der Schildkröte die Gabe der Weissagung zugeschrieben. Die Bekanntgabe von Erkenntnissen über die Zukunft galt als ihre wertvollste Fähigkeit.<sup>3</sup> Die seltene Gabe der Weissagung genoss überall hohes Ansehen, denn Unsicherheit und Angst waren unter den Menschen stets weit verbreitet. Da die Männer die Lebensweise der Frauen weitgehend bestimmten, überrascht es kaum zu erfahren, dass die Schildkröte den Frauen als Beispielspiel für Keuschheit und für den Verzicht auf alles unnütze Geschwätz vorgehalten wurde. Pudicitia, eine Gestalt aus der römischen Mythologie, wies auf diese Eigenschaften hin, indem sie ihren Fuß auf eine Schildkröte setzte, denn dieses Tier verlässt nie sein Haus und spricht nicht.

In Ägypten war die Schildkröte das Symbol für Fruchtbarkeit, Vorsicht und Voraussicht. Als Wassertier kündigte die Schildkröte durch ihr Verhalten das Ansteigen des Nils an und das bedeutete, dass die Uferbezirke fruchtbar wurden und Nahrung wachsen konnte. Dadurch war der Fortbestand des Lebens gewährleistet. Gerade der Wunsch nach dem Fortbestand des Lebens und nach einem langen Leben war bei den Menschen von Anfang an sehr ausgeprägt. Dieser Wunsch spiegelt die – wenn auch nur undeutliche – Wahrnehmung wider, dass der Zweck eines jeden Lebens darin besteht, der Erinnerung an das Göttliche im Inneren einen Schritt näherzukommen.



# Übungsanleitung *Kūrmāsana*

## 1. Einstimmen auf die Übung

Der Panzer der Schildkröte ist ihr Haus und ihr dauerhaftes Anhängsel. Er bringt zugleich Freiheiten und Beschränkungen mit sich. Wir ziehen uns in unseren Panzer zurück, entweder, weil wir Angst haben und uns verstecken möchten, oder, weil wir tiefgreifenden Rückzug und Erneuerung anstreben. Indem wir während der Übung darüber reflektieren, können wir unseren eigenen Standpunkt erforschen.

Während du Kūrmāsana übst, nach vorn gebeugt und dich in deinen Panzer zurückziehend, beobachte, in welcher Beziehung die körperliche Stellung zu dem Symbol der Schildkröte steht. Bleibe dabei ganz bewusst, indem du wahrnimmst, fühlst und betrachtest, sowohl Inneres als auch Äußeres. Registriere, was auf physischer, emotionaler, psychologischer und spiritueller Ebene geschieht. Stelle dir selbst Fragen wie: „Wo stehe ich? Welchen Hindernissen begegne ich? Welche neuen Einsichten offenbaren sich mir?“

## 2. Den Körper beobachten

Für viele Menschen ist Kūrmāsana eine sehr schwierige Stellung, daher sind vorbereitende Übungen notwendig. Es wird deutlich, wie wichtig ein langsames, schrittweises Üben aller Āsanas ist, um diese auf einer tiefen Ebene erfahren zu können. Die Langsamkeit, für die die Schildkröte symbolisch steht, ist nur für die grobe Wahrnehmung der Sinne unangenehm.

Beobachte deinen Körper in dieser Stellung und schreibe deine Wahrnehmungen anschließend nieder.

*Beispiele:* Sich nach vorn beugen • Arme und Beine sind ineinander verschlungen • Enge • langsame, achtsame Bewegungen • Konzentration auf die Muskeln und den Atem • verletzbar • geschützt • Rückzugsort.

## 3. Schlüsselwörter

Reflektiere über den Begriff „Schildkröte“. Welche Gedanken und Bilder entstehen dabei in deinem Geist? Schreibe deine Schlüsselwörter und Assoziationen auf.

*Beispiele:* Sich in seinen/ihren Panzer zurückziehen • bewegt sich langsam • langlebig • uralt • legt viele Eier • Abwehrhaltung • Meditation • die Sinne zurückziehen • Geduld • Schutz • weich und stark.

Übe anschließend Kūrmāsana und konzentriere dich dabei auf eines deiner Schlüsselwörter.

## 4. Fragen und Reflexionen

Während du Kūrmāsana übst, fokussiere dich auf eine der folgenden Fragen und beobachte, welche Gedanken, Körperwahrnehmungen und Erkenntnisse dabei aufkommen. Schreibe deine Erfahrungen anschließend auf.

- „Besitze ich genügend Geduld, um die für diese Übung notwendige Flexibilität zu entwickeln? Bin ich dehnbar genug?“
- „Warum ziehe ich mich zurück? Wann ist ein Rückzug hilfreich und wann schädlich?“
- „Wo kann ich mich ausruhen? Werde ich diesen inneren

Rückzugsort je finden?“

- Wir sollten darauf achten, dass wir unseren Panzer nicht zu undurchdringbar machen, um andere fernzuhalten und uns vor Berührungen zu schützen. Frage dich: „Woraus besteht mein Panzer?“
- Verspannte Muskeln und steife Gliedmaßen können auf durch Angst verursachte Anspannungen hinweisen. Ängste können einer lebhaften Imagination entstammen. Erstelle eine Liste all deiner Ängste und sortiere sie. Anschließend komme in Kūrmāsana und frage dich: „Wie schütze ich mich?“ Rezitiere dann einen Mantra, sprich ein Gebet oder visualisiere ein Licht, um deinen Fokus wieder auf etwas Positives zu legen.
- Die Schildkröte symbolisiert ein Nach-Innen-Gehen und sorgsames Abwägen dessen, was nach außen gelangen darf. Während du die Stellung einnimmst, reflektiere über das Zurückziehen deiner Sinne und das Finden eines beständigen Ortes der Weisheit.
- Die Schildkröte ist zugleich weich und stark. Wie lässt sich das auf dich übertragen?
- Die Muster auf dem Schildkrötenpanzer werden von manchen mit Sternen- und Planetenkonstellationen in Verbindung gebracht. Frage dich: „Wo ist mein Platz in diesem Universum? Welcher Art ist meine Beziehung mit dem Kosmos? Wer bin ich?“

## 5. Tiefer gehen

### Summe einen Mantra

Während du Kūrmāsana übst, visualisiere dich selbst im Raum deines Herzens. Summe einen Mantra und nimm wahr, wie dein ganzes Wesen mit dem Mantra in Resonanz geht. Werde dir der sanften Vibrationen deiner Stimme bewusst und beobachte die Wirkung dieses Klanges auf deinen Körper und deinen Geist. Gehe dann zur Meditation über.

# *Asanas tiefer verstehen*

Yoga ist die Kunst und die Asanas sind ein poetischer Ausdruck dieser Kunst. Sie sind heilige Symbole, die Wahrheit sichtbar machen und uns zum Licht führen können.

Swami Radha, direkte Schülerin von Swami Sivananda, übermittelt mit der ihr eigenen Sorgfalt und Kenntnis ein tieferes Verständnis für die Symbolsprache der Asanas. Ernsthaft Praktizierende erhalten mit ihrem Buch ein wertvolles Instrument, um neue Wahrnehmungs- und Verständnisebenen zu erleben.

In diesem Buch findest du:

- Einführung in die Yogapsychologie und Yogatherapie
- Symbolik und Deutung von 22 Asanas (Yogastellungen)
- Verbindung von östlichen Traditionen und westlicher Psychologie
- Übungsanleitungen zur tieferen Erfahrung der Asanas
- Impulse für neue Entdeckungen in der eigenen Yogapraxis
- Visualisierungen und Anrufungen
- Kombination von Selbstreflexion und Hatha-Yoga

ISBN 978-3-943376-46-3



19,90 €

[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

YOGA VIDYA VERLAG