



Mark Stephens

# YOGA UNTERRICHTEN

Grundlagen  
und  
Techniken



riva





Mark Stephens

# YOGA UNTERRICHTEN

Grundlagen  
und  
Techniken

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

4. Auflage 2021

© 2015 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2010 by Mark Stephens. All rights reserved.

Die englische Originalausgabe erschien 2010 bei North Atlantic Books unter dem Titel *Teaching Yoga*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Andrea Panster, Amberg

Redaktion: Matthias Michel, Wiesbaden

Umschlaggestaltung: Maria Wittek, München

Umschlagabbildung: Shutterstock

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-523-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-763-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-764-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Für den besten Lehrer, den Sie je haben werden –  
denjenigen, der in Ihrem Herzen singt und tanzt.*



# Inhalt

Tabellenverzeichnis . . . . .	11
Dank . . . . .	13
Vorwort zur deutschen Ausgabe . . . . .	15
Vorwort von Mariel Hemingway . . . . .	19
Einleitung . . . . .	21
<b>1 Die tiefen Wurzeln des modernen Yoga . . . . .</b>	<b>25</b>
Die Veden . . . . .	25
Die Upanishaden . . . . .	26
Die Bhagavad Gita . . . . .	27
Das Yogasutra des Patanjali . . . . .	29
Tantra . . . . .	33
Hatha Yoga: Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita und Shiva Samhita . . . . .	35
Die Entwicklung des modernen Hatha Yoga . . . . .	38
<b>2 Der moderne Hatha Yoga . . . . .</b>	<b>39</b>
Wie der Yoga in den Westen kam . . . . .	40
Die Yogastile unserer Zeit . . . . .	43
Power Yoga . . . . .	52
Die stilistische Palette des Lehrers . . . . .	56
<b>3 Die feinstoffliche Energie . . . . .</b>	<b>57</b>
Die fünf Hüllen . . . . .	57
Prana . . . . .	59
Die Nadis . . . . .	61
Die Bandhas . . . . .	62
Die Chakras . . . . .	62
Die Gunas . . . . .	64
Die Doshas . . . . .	65
Die Feinstoffliche Energie im Unterricht . . . . .	67
<b>4 Körper und Bewegung . . . . .</b>	<b>69</b>
Die Füße . . . . .	69
Die Knie . . . . .	71
Das Becken . . . . .	75
Die Körpermitte . . . . .	77
Die Wirbelsäule . . . . .	79
Schultern, Arme und Hände . . . . .	85
Anatomie im Unterricht . . . . .	89

<b>5 Raum für Selbsttransformation</b> . . . . .	91
Die räumliche Umgebung . . . . .	92
Anordnung und Ausrichtung des Unterrichtsraums . . . . .	93
Schwierigkeitsstufen und Voraussetzungen . . . . .	94
Unterrichtsetikette . . . . .	95
Eine spirituelle Umgebung schaffen . . . . .	96
Archetypen und Mythologie . . . . .	100
Ein glücklicher Raum. . . . .	104
Raum für Heilung und Erwachen. . . . .	105
Den Integrierten Raum wahren . . . . .	107
<b>6 Techniken und Hilfsmittel für den Unterricht</b> . . . . .	109
Die Menschen unterrichten, die wir vor uns haben . . . . .	109
Stimme und Sprache. . . . .	114
Die Grundelemente der Asanapraxis . . . . .	115
Das Unterrichten der Asanas. . . . .	122
Die Grundprinzipien praktischer Hilfestellungen und Korrekturen . . . . .	132
Modifikationen, Variationen und Hilfsmittel . . . . .	137
Die Verbindung aller Elemente . . . . .	138
<b>7 Die Vermittlung der Asanas</b> . . . . .	139
Surya Namaskara: Der Sonnengruß und seine Varianten . . . . .	139
Standhaltungen . . . . .	151
Verfeinerung der Körpermitte . . . . .	162
Stützhaltungen . . . . .	166
Rückbeugen . . . . .	174
Drehungen im Stehen und Sitzen . . . . .	186
Vorbeugen und Hüftöffner . . . . .	190
Umkehrhaltungen. . . . .	205
Savasana . . . . .	211
<b>8 Die Vermittlung von Pranayama</b> . . . . .	213
Die Entdeckung und Entwicklung von Pranayama . . . . .	213
Die moderne Atemwissenschaft . . . . .	215
Grundlegendes Atemgewahrsein . . . . .	217
Den Atemfluss verfeinern . . . . .	218
Ujjayi Pranayama: Die Grundatemtechnik des Yoga . . . . .	220
Fortgeschrittene Pranayamatechniken . . . . .	221
<b>9 Die Vermittlung der Meditation</b> . . . . .	231
Der Weg der Meditation nach Patanjali: Pratyahara, Dharana, Dhyana . . . . .	232
Einen Sitz einnehmen . . . . .	234

Sechs geführte Meditationen . . . . .	235
Der richtige Zeitpunkt für die Meditation . . . . .	238
Meditieren im Fluss von Körper und Atem. . . . .	239
<b>10 Unterrichts- und Übungsplanung . . . . .</b>	<b>241</b>
Die Prinzipien der Gestaltung von Übungsfolgen. . . . .	242
Der Übungsbogen im Yogaunterricht . . . . .	244
Übungsfolgen mit Asanas aus einer oder mehreren Asanafamilien . . . . .	248
Die Planung besonderer Unterrichtseinheiten . . . . .	252
Die Planung von Übungsfolgen nach dem weiblichen Zyklus. . . . .	257
Die Planung von Übungsfolgen nach dem Chakramodell . . . . .	257
Beliebte Übungsfolgen aus dem Hatha Yoga. . . . .	258
Die eigene Unterrichtsplanung . . . . .	262
<b>11 Für jeden der richtige Unterricht . . . . .</b>	<b>263</b>
Die Arbeit mit Anfängern . . . . .	263
Die Arbeit mit verletzten Schülern. . . . .	264
Verstauchungen der Fußgelenke . . . . .	265
Die Arbeit mit depressiven Schülern . . . . .	274
Die Arbeit mit Schwangeren . . . . .	275
Das Unterrichten unter ungewöhnlichen Bedingungen . . . . .	279
<b>12 Yoga als Beruf . . . . .</b>	<b>281</b>
Die Ausbildung und Zertifizierung von Yogalehrern. . . . .	281
Die Lehre . . . . .	283
Unterrichtsmöglichkeiten und Vergütung . . . . .	284
Fülle schaffen: Werben Sie für sich . . . . .	286
Fülle wahren: Berufshaftpflicht . . . . .	286
Die Regulierung des Zugangs zum Beruf. . . . .	286
Der Weg des Lehrers. . . . .	288
Anhang A: Informationen für Yogalehrer. . . . .	289
Anhang B: Glossar . . . . .	293
Anhang C: Verzeichnis der Asanas . . . . .	297
Anhang D: Verzeichnis der Elemente der Asanas . . . . .	309
Anmerkungen. . . . .	321
Literaturverzeichnis . . . . .	329
Über den Autor. . . . .	337
Stichwortverzeichnis . . . . .	339



# Tabellenverzeichnis

<b>In den Kapiteln</b>		
3.1	Die drei Körper und fünf Hüllen	58
3.2	Prana Vayus	60
3.3	Die Hauptnadis	61
3.4	Die Chakras	64
4.1	Bewegungen des Schulterblatts	87
6.1	Wurzeln und Dehnung	118
6.2	Übungsanweisungen für eine ausgewogene Ausrichtung	121
6.3	Vertiefende Übungsanweisungen	126
6.4	Eigenschaften der Berührung	137
7.1	Die zwölf Asanas der Surya-Namaskara-Familie	140
7.2	Atem und Bewegung im klassischen Surya Namaskara	140
8.1	Wen man Pranayama lehren sollte – und wann	229
10.1	Grundschema einer Stunde mit vollem Übungsbogen	252
10.2	Grundschema des Übungsbogens für Yogastunden verschiedener Schwierigkeitsstufen	252
10.3	Stufe 1 – Grundübungsfolge	255
10.4	Stufe 2 – Herzöffnung (Übungshöhepunkt: Rückbeugen)	255
10.5	Stufe 3 – Geerdete Leichtigkeit durch integrierte Stand- und Stützhaltungen	256
10.6	Übungsfolge zur Linderung von Menstruationsbeschwerden	257
10.7	Übungsfolgen für die Chakras	258
10.8	Anusara Yoga – Grundschema	258
10.9	Ashtanga Vinyasa Yoga (Erste Serie)	259
10.10	Bikram-Yoga-Übungsfolge	260
10.11	Iyengar-Yoga-Übungsfolge	260
10.12	Power-Yoga-Übungsfolge	261
10.13	Regenerative Übungsfolge	261
10.14	Sivananda-Yoga-Übungsfolge	262
11.1	Übungsfolge für eine gesunde Lendenwirbelsäule	271
<b>Im Anhang</b>		
Tabelle C	Verzeichnis der Asanas	297
Tabelle D	Die Asanas in der Gestaltung von Übungsfolgen	309



# Dank

In den vergangenen fünfzehn Jahren hatte ich die Ehre, in Yogastudios, Obdachlosenheimen, Gefängnissen, Behandlungszentren und öffentlichen Schulen sowie im Rahmen meiner Lehrerausbildungsseminare Hunderte Teilnehmer zu unterrichten. Ohne sie wäre dieses Buch nicht vorstellbar gewesen. Für mich als Yogalehrer und Ausbilder sind und bleiben sie die größte Quelle der Inspiration und der Einsicht. Sie verleihen der eher formal ausgerichteten Ausbildung und Unterweisung, die ich Anfang bis Mitte der 1990er Jahre bei Yoga Works erhalten habe, konkreten Ausdruck und Bedeutung.

Mein Ansatz spiegelt noch immer die prägenden Einflüsse meiner ersten Lehrer wider: Erich Schiffmann, Chuck Miller, Steve Ross, Lisa Walford und Maty Ezraty. In umfangreichen Ausbildungen bei Jasmine Lieb und Shiva Rea konnte ich die Fähigkeit schulen, meine Schüler klarer zu sehen und einen bedeutungsvolleren Kontakt zu ihnen aufzubauen. Von 1995 bis 1997 assistierte ich Shiva Rea bei mehreren Yoga-Retreats und durfte noch mehr dazulernen. Im Laufe der Jahre beeinflussten tiefgehende Seminare bei Ramanand Patel, Richard Freeman, Dona Holleman, Kofi Busia, Patricia Walden, Rodney Yee, Tias Little, John Schumacher, Tim Miller, John Friend und Judith Lasater meine Unterrichtsmethode, oft auf sehr unterschiedliche Weise.

Gespräche mit Freunden und Kollegen halfen mir, die Darstellung aller behandelten Themen zu verbessern. Sally Kempton, Joel Kramer, Diana Alstad, Shiva Rea, Kofi Busia, Mariel Hemingway, James Bailey, Ganga White, James Wvinner, Jennifer Stanley, Ralph Quinn und Sarah Powers veranlassten mich zu einer Weiterentwicklung des Textes, die ihnen vielleicht nicht bewusst ist, aber dennoch in diesen Seiten zum Ausdruck kommt. Unzählige Teilnehmer meiner Yogalehrerausbildungen (Yoga Teacher Training and In-Depth-Program) im kalifornischen Santa Cruz lasen und diskutierten frühe Fassungen der einzelnen Kapitel. Jody Greene, Lynda Lewitt, Karen Parrish, Jim Frandeen und Jenna Jeantet widmeten sich der gründlichen Lektüre und Besprechung.

Yogalehrerin Cindy Cheung unterstützte mich bei den Recherchen und half, Quellen zu finden und zu ordnen. Sie las und beurteilte alle Kapitel. Melinda Stephens-Bukey las mehrere frühe Fassungen des

Manuskripts, äußerte ihre Kritik und half beim Erstellen der Anhänge. Laurie Gibson las und redigierte die erste Fassung des Manuskripts. Sie stellte Fragen und machte Vorschläge, wie dies nur einer aufmerksamen, professionellen Lektorin möglich ist, die nicht der Yogaszene angehört. Viele Freundinnen und Freunde, Schülerinnen und Schüler sowie Lehrerkollegen lasen Teile des Manuskripts und gaben wertvolle Anregungen.

Bryce Florian, Maya Gil-Cantu, Jody Greene, Debbie Jordan, JuJu Kim, Jeanette Lehouillier, Joanna Saxby, Jennifer Stanley und Dana Wingfield standen freundlicherweise für die in Kapitel 7 abgebildeten Asanas Modell. Die Aufnahmen in allen anderen Kapiteln erscheinen mit freundlicher Genehmigung von James Wvinner. Die anatomischen Illustrationen in Kapitel 4 stammen von Chris Macivor und entstanden ursprünglich für die von Dr. Ray Long verfasste Bandha-Yoga-Reihe *Yoga Anatomie 3D*.

Es war eine Freude, mit dem Team von North Atlantic Books zu arbeiten – angefangen bei Mitverlegerin Lindy Hough, die mein Originalmanuskript wie die sprichwörtliche Nadel aus einem Heuhaufen von Exposés zog und meine Vision für das Buch teilte. Meine wunderbare Projektbetreuerin, die Lektorin Jessica Sevey, lotste mich gekonnt durch alle Phasen vom Manuskript bis zum fertigen Buch und ermöglichte mir ein breites Spektrum an Einsichten in alle seine Elemente. Christopher Church redigierte das Gesamtmanuskript meisterhaft und verlieh ihm eine klare und einheitliche Gesamtstruktur. Die wunderschöne grafische Gestaltung von Ayelet Maida spricht für sich selbst.

Für Fehler trage ich die alleinige Verantwortung.

Ohne die liebevolle Unterstützung von Michael, Melinda, Reatha, John, Jennifer, Jo und DiAnna wäre nichts von alledem möglich gewesen.



# Vorwort zur deutschen Ausgabe

Vor fünfzehn Jahren bat mich in Los Angeles eine meiner Schülerinnen, die deutsche Schauspielerin Ursula Karven, bei der Produktion eines Videos mitzuwirken, in dem sie Yoga einem deutschsprachigen Publikum vorstellte. Damals bekam ich einen ersten flüchtigen Eindruck von der Leidenschaft der Deutschen für Yoga. Im Jahr 2014 erlebte ich diese Leidenschaft erneut, als ich bei Spirit Yoga in Berlin und Air Yoga in München Lehrer unterrichtete. Studiobesitzerinnen wie Barbra Noh, Dagmar Stuhr, Patricia Thielemann und viele mehr weisen dort mit einem zutiefst kraftvollen Yogaunterricht und wunderbar einladenden Shalas den Weg.

Beobachter behaupten, die europäische Yogaszene hinke der amerikanischen zehn Jahre hinterher. Ich aber habe den Eindruck, die *Leidenschaft* der europäischen Yogis ist mit dem vergleichbar, was wir in den Vereinigten Staaten vor zehn Jahren auf dem Höhepunkt unserer großen Yogawelle erlebten. Es scheint sogar, als gingen die Europäer noch weiter, als setzten sie sich noch intensiver mit den Praktiken, Philosophien und Lebensstilen des Yoga auseinander. Nun, da sie im Begriff sind, auf den vom Yoga erleuchteten Wegen des Lichts voranzugehen, ist es besonders bezeichnend und ermutigend, dass heute in den deutschsprachigen Ländern Europas vor allem Frauen die Führung übernehmen – als Lehrerinnen, Studiobesitzerinnen, Verlegerinnen, Unternehmerinnen und vieles mehr. *Yoga unterrichten* soll alle Yogalehrerinnen und -lehrer bei ihrer Arbeit unterstützen und dazu beitragen, den Leserinnen und Lesern Wissen über Yoga zu vermitteln.

Warum Yoga unterrichten? Wir wissen, dass Yoga das Leben besser macht. Yoga lindert Stress und Anspannung, schenkt Energie und gleicht sie aus, kräftigt und dehnt die Muskeln, stärkt Kreislauf und Verdauung, bringt Klarheit im Denken und Fühlen, öffnet das Herz und lässt den Geist erwachen. Diese Eigenschaften inspirieren einige von uns dazu, die Praxis mit anderen Menschen zu teilen und sie auf ihrem Yogaweg zu führen. Im besten Fall tun wir dies in dem Wissen, dass sich der beste Yogalehrer in unserem Inneren befindet, dass er gesund und munter ist und mit jedem Atemzug, jedem Herzschlag, jeder Empfindung zu uns spricht, während wir dieses uralte Ritual vollziehen, um zu erwachen und das wahre Selbst zu erkennen, strahlendes

Wohlbefinden zu erlangen und ein sinnerfüllteres Leben zu erschaffen. Als äußere Lehrer haben wir in erster Linie die Aufgabe, die Schüler dahin zu führen, dass sie die Stimme des inneren Lehrers vernehmen und würdigen können. Es ist ein Weg der Demut, der demütig macht.

Seltsamerweise hört man immer mehr Stimmen, die behaupten, es gebe zu viele Yogalehrer. Bei mehr als sieben Milliarden Menschen und so viel Stress, Anspannung und Leid auf der Welt brauchen wir meiner Ansicht nach sogar mehr, nicht weniger Lehrer. Wir brauchen außerdem bessere Lehrer – solche, die sich ganz der persönlichen Praxis, dem lebenslangen Lernen und der Aufgabe verschrieben haben, anderen so gute Yogaführer zu sein, wie sie nur sein können.

Um gut zu unterrichten, müssen wir die unterschiedlichen Umstände und Absichten der bunten Mischung von Schülerinnen und Schülern in unseren Stunden berücksichtigen. Das fängt damit an, dass wir Menschen, nicht Haltungen unterrichten, und es gilt vor allem dann, wenn wir die Asanas und andere Aspekte der Praxis erkunden. Das Unterrichten beginnt mit mitfühlendem Verständnis und damit, dass wir die Bedürfnisse der Schüler würdigen und dass wir sie durch unsere Anleitung auf eine nachhaltige Reise mitnehmen, auf der sie immer tiefer in ihr Inneres vordringen. Was wiederum bedeutet, dass wir immer mehr über Yoga und den Menschen lernen und uns dabei mit Themen aus den Bereichen der Philosophie und Geschichte des Yoga, aber auch der funktionellen und feinstofflichen Anatomie und verschiedenen Lehrmethoden beschäftigen müssen.

Es gibt viele Vorstellungen davon, was Yoga ist, und die Fülle von Stilen kann Neulinge verwirren oder abschrecken. Jede Theorie und jeder Stil ist für irgendjemanden von Bedeutung, aber nicht alle Theorien und Stile sind für jeden geeignet oder angenehm. Viele Lehrer folgen einem bestimmten Ansatz, und zuweilen behaupten sie auch, dies sei die beste Art des Yoga und für alle Menschen geeignet. In einigen Fällen erheben sie sogar den Anspruch, bei ihrer Methode handle es sich um die ursprüngliche Art und Weise, Yoga zu praktizieren, weshalb sie irgendwie reiner, wahrer und ultimativ richtig sei. Wir begegnen in diesem Zusammenhang faszi-

nierenden Mythen, die den Kern vieler moderner Yogastile bilden – vom Ashtanga Vinyasa und Bikram Yoga bis hin zum Vinyasa Flow Yoga und der Yoga-therapie.

Glücklicherweise erforschen inzwischen viele Gelehrte die historische Entwicklung des Yoga von den Anfängen bis zur Gegenwart und sorgen so für mehr Klarheit. Wir finden immer mehr Belege für viele verschiedene Yogaformen, die einige Tausend Jahre zurückreichen, aber keine verfügt über eine klare Abstammungs- oder Entwicklungslinie, die bis in die heutige Zeit reichen würde. Die Ausnahme sind einige philosophische Konzepte (aber sogar sie verändern sich durch Umschriften und Neuinterpretationen). Es gibt zwar viele gute ältere Werke über die Geschichte des Yoga; es scheint aber auch, als würde darin mehr Wert auf die Verbreitung der Geschichten – der Mythen – gelegt, die zwangsläufig dazu beitragen, der jeweiligen zeitgenössischen Philosophie und Praxis Gültigkeit zu verleihen, statt so gut wie möglich zu erforschen, wie sich die heutige Praxisvielfalt entwickelt hat. Wie David Gordon White in seiner jüngsten Anthologie *Yoga in Practice* (2011) darlegt, existieren seit jeher unterschiedliche Vorstellungen vom Yoga und sehr unterschiedliche Yogapraktiken. Einige befruchten sich gegenseitig, andere gleiten aneinander vorüber wie die sprichwörtlichen Schiffe in der Nacht. Einige sind verloren gegangen, andere wurden wiederentdeckt. Und alle – *alle* – zeigen Anzeichen kreativer menschlicher Neuerungen.

Aus diesem Grund wissen wir inzwischen, was viele schon lange vermutet haben: Dass Tirumalai Krishnamacharya den von ihm unterrichteten Yoga – die Grundlage des Ashtanga Vinyasa Yoga, des Iyengar Yoga, der meisten Yogatherapierichtungen und Flow-Yoga-Stile – Ende der 1920er und in den 1930er Jahren in Südindien entwickelte. Dies steht in deutlichem Widerspruch zu diversen Schöpfungsmythen wie dem, dass Krishnamacharya und Pattabhi Jois ein zerfallendes Schriftstück mit den Übungsfolgen des Ashtanga Vinyasa Yoga entdeckt hätten (die mythische Yoga Korunta, die angeblich später von Ameisen zerfressen wurde) oder dass ein sehr junger Krishnamacharya das Wissen über den Yoga vor den Toren eines Nath-Ashrams in direkter Übertragung von Nathamuni empfangen hätte.

Als wir dieses Buch schrieben, griffen wir unter anderem auf die Arbeiten von Sjoman (1996) und de Michelis (2005) zurück, um diese Fragen zu erhellen. Wir befinden uns nun an einem Wendepunkt der

jüngsten Forschungen, an dem noch mehr Licht in die Geschichte des Yoga kommt. Mark Singletons Buch *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice* (2010) fasst die Entwicklung der Asanapraxis von den Anfängen bis zur Gegenwart auf eine Weise zusammen, die den gewaltigen Beitrag Krishnamacharyas offenbart. Dabei zerstört er allerdings auch den Mythos, dass die moderne Asanapraxis eine Überlieferung der Art und Weise sei, wie in früher oder gar klassischer Zeit praktiziert wurde. Das Buch *The Yoga Sutra of Patanjali: A Biography* von David Gordon White (2014) dringt noch tiefer in die philosophischen Grundlagen des modernen Yoga, wirft gewaltige Fragen zur Gültigkeit der gängigen Meinung im Hinblick auf die Rolle und die Bedeutung dieses klassischen Textes auf und stellt fest, dass dieser erst in jüngster Zeit seinen höchsten Stellenwert erlangte.

Auf den Seiten dieses Buchs werden Sie zahlreiche Abstecher in die uralten Flüsse und wirbelnden Strömungen der vielfältigen und kulturell differenzierten Philosophien und Praktiken des Yoga und der Yogatherapie finden. Statt eine bestimmte Art der Praxis oder Lehre zu empfehlen, bieten wir eine große Auswahl von Werkzeugen und Einsichten, auf die Sie zurückgreifen können, wenn Sie die Schülerinnen und Schüler unterrichten, die tatsächlich in Ihren Kursen oder Einzelstunden erscheinen. Wir wollen Methoden anbieten, die zugänglich und nachhaltig sind und dadurch eine tiefere Veränderung ermöglichen, statt zu versuchen, alle Schüler in ein festes Schema zu pressen, das – wie so mancher behauptet – für alle richtig sei. Dies macht die Arbeit des Yogalehrers noch anspruchsvoller. Es verlangt, dass wir die Einzigartigkeit jeder Schülerin und jedes Schülers erkennen, verstehen und respektieren, indem wir individuelle Führung geben, geprägt von unaufhörlichem Studium und persönlicher Praxis. Wir stehen mit geistiger Unvoreingenommenheit, mitfühlendem Herzen und unserer ganzen Intelligenz bereit, um unsere Schülerinnen und Schüler so unterrichten, dass sie auf die für sie beste Art und Weise praktizieren können.

Dieses Buch gehört zu einer Reihe von Bänden, die in erster Linie für Yogalehrer entwickelt wurden. Sie besteht derzeit aus insgesamt vier Büchern: dem vorliegenden Band *Yoga unterrichten: Grundlagen und Techniken, Yoga-Workouts gestalten* (erschienen 2014) sowie den kommenden Bänden *Yoga Adjustments: Philosophy, Principles and Techniques* (englische Originalausgabe 2014) und *Yoga Therapy:*

*Guiding Healing Practices* (englische Originalausgabe für 2016 vorgesehen). Sie werden durch Video-clips und andere Materialien für die Lehrerbildung ergänzt, die auf der Internetseite [www.markstephensyoga.com](http://www.markstephensyoga.com) kostenlos abgerufen werden können.

Ich verneige mich tief vor den Lektorinnen, Lektoren und Mitarbeitern des Riva Verlags in München, die diese Ausgabe möglich gemacht haben – vor allem vor Fatima Cinar für ihre Zusammenarbeit mit Sarah Serafimidis von North Atlantic Books. Bei ihrer Übersetzung, die so klar und genau ist wie nur möglich, schöpft Andrea Panster nicht nur aus ihrer großen sprachlichen Erfahrung, sondern auch aus ihrem Yogawissen. Besonders bedanke ich mich bei Marcel Bahrenburg vom Riva Verlag, Doris Idling von *Yoga aktuell* und Katja Bigalke vom Deutschlandradio für ihre freundlichen Worte über Yoga und diese Bücher. Meine tiefe Dankbarkeit gilt meinen deutschen Gastgeberinnen Andrea Mende, Barbra Noh, Dagmar Stuhr und Patricia Thielemann, die mir halfen, die Vielfalt der modernen Yogapraxis in den deutschsprachigen Ländern kennenzulernen. Sie alle ermöglichten mir einzigartige Einsichten, die ich auf meine künftigen Europareisen mitnehmen werde.

Möge Ihnen dieses Buch in Ihrer Praxis und auf dem Weg des Lehrers gute Dienste leisten.

Namaste

Mark Stephens  
Santa Cruz, Kalifornien  
5. Dezember 2014



# Vorwort von Mariel Hemingway

Yoga ist mir ein wunderbarer Lehrer. Was als »Work-out« und Herausforderung eines Freundes begann, der dachte, Yoga »würde es mir schon zeigen«, wurde zu einem Ritual, das mir den Weg zu einem besseren Verständnis meiner selbst ebnete. Yoga lehrte mich, auf meinen Körper und auf meine Seele zu achten, wie ich es zuvor noch nie getan hatte. Ich lernte der Harmonie von Bewegung und Atem zu lauschen. Dabei kamen Dinge ans Tageslicht, die es mir ermöglichten, mir meiner selbst auf einer tiefen Ebene bewusst zu werden. Bevor ich anfing Yoga zu praktizieren, befand ich mich ständig in Eile und hatte dauernd das Gefühl, etwas schaffen, ein Ziel erreichen und gewinnen zu müssen. (Als Kind fuhr ich Skiabfahrtsrennen.) Dann trat Yoga in mein Leben und nahm mich mit an einen Ort, an dem meine tägliche Entwicklung vom Atem und der Bewegung geprägt war. Dies war eine Form der körperlichen Betätigung, die weder Selbstverurteilung noch Selbstkritik heraufbeschwor. Sie war im Gegenteil ein sanfter Ausdruck der Liebe für das Selbst. Die *asanas* lehrten mich, dass der Körper ein Wegweiser zur Seele ist und dass er in einer Sprache zu mir spricht, deren Worte ich hören und aus denen ich lernen soll. Die körperlichen Voraussetzungen und die Praxis der Menschen unterscheiden sich insofern, als jeder Körper eine eigene Sprache spricht. Das Muster aber ist das gleiche.

Als ich Mark Stephens kennenlernte, praktizierte ich bereits seit knapp zwanzig Jahren Yoga. Gleichwohl wusste ich, dass er mir ein wichtiger Lehrer sein würde. Mit seinem tiefen Verständnis für die Prinzipien des Yoga und das Verhältnis zwischen Körper und Asana ist und bleibt er eine Inspiration für mich. Besonders aber bewegen mich seine Beziehung zum Geist des Yoga und sein tiefes Verständnis für die wissenschaftliche Seite dieser Tradition. Er weiß, was nötig ist, damit man als Yoga-praktizierender und vor allem als Yogalehrer so gut wird wie möglich.

Mark unterstützte mich bei der Planung meines ersten Buchs *Finding my Balance*, und darüber sind wir gute Freunde geworden. Er half mir bei der Auswahl der Asanas und Fotos für mein Buch und stellte mir in dem neuen Yogastudio, das er damals in Los Angeles eröffnete, den Raum für wunderschöne Aufnahmen zur Verfügung. Wir lachten viel und hat-

ten Spaß. Ich half ihm bei der Auswahl der Wandfarben und des besten Platzes für ein Bücherregal oder eine Statue des tanzenden Shiva. Er machte mir klar, dass ich mit dem, was ich in meinem Buch sagte, einen tieferen Eindruck hinterlassen würde, als ich dachte. Wenn ich in meinem Buch von Yoga sprach, beschränkte sich dies nicht auf die Haltungen einer Übungsfolge. Es ging sehr viel tiefer. Ich machte meinen Lesern den Menschen zum Geschenk, der ich zu diesem Zeitpunkt war. Mark war sich der Kraft dessen bewusst, was ich mit anderen teilte – vielleicht sogar deutlicher als ich selbst. Ich bin mir sicher, dass wir heute eine andere Reihenfolge wählen würden, da ich jetzt ein anderer Mensch bin als im Jahr 2003. Mark half mir, die Lehrerin in mir zu finden und ihr über die Verbindung der *Asanas* mit der Person, die ich damals war, Ausdruck zu verleihen.

Während wir Ideen für die Gestaltung seines Studios und meine ganz persönlichen Ansprüche an mein Buch zusammentrugen, nahmen wir uns auch die Zeit, Yoga zu praktizieren. Oft schwiegen wir stundenlang, damit die individuelle Erfahrung der Praxis die Bedürfnisse von Körper und Seele befriedigen konnte. Mark versteht den Tanz des Physischen mit dem Spirituellen im Yoga. Er ist ein wissenschaftlich und spirituell ausgerichteter Mensch und wird von seiner Leidenschaft für den Yoga und das Unterrichten geleitet. Er ist ein Lehrer der Lehrer. Er gibt Schülern das ermächtigende Gefühl, mehr zu wissen, als sie denken, und sorgt gleichzeitig dafür, dass sie genau das von der Wissenschaft, der Geschichte und dem Geheimnis des Yoga bekommen, was sie brauchen. Es freut mich sehr, dass Mark dazu inspiriert wurde, sein tiefes Wissen über diese uralte Tradition weiterzugeben. Er präsentiert es auf eine moderne, klare und praktische Weise, damit wir als Yogaübende und Yogalehrer besser und qualifizierter werden können, während wir zum eigenen Wohl und im Dienste anderer in die magische Erfahrung unserer Praxis hineinwachsen.



# Einleitung

Wenn Sie Yoga unterrichten, wird dies Ihr Leben verändern. Es wird Ihnen immer wieder bewusst machen, weshalb Sie ursprünglich mit der Praxis begonnen haben, und Ihnen große Klarheit bezüglich der ersten Fragen bringen, die Sie sich zum Yoga gestellt haben. Diese Fragen sind fast durchweg philosophischer und persönlicher Natur, und die Antworten verändern sich mit den Strömungen des Lebens: Wer bin ich? Was macht mich glücklich und ausgeglichen? Wie kann ich dafür sorgen, dass mein Leben leichter und stetiger verläuft? Die Motive der meisten Lehrer entwickeln sich auch nach Jahren oder Jahrzehnten der Praxis noch weiter. Jim Frandeen ist fünfundsechzig Jahre alt. Er hat mit Anfang vierzig mit der Yogapraxis begonnen und unterrichtet seit vielen Jahren. Gerade hat er seine vierte Lehrerausbildung absolviert – zum Teil deshalb, weil er sagt: »Je mehr ich übe und unterrichte, desto klarer wird mir, wie viel ich noch über mich und das Leben lernen muss. Da stehe ich nun und habe das Gefühl, dass alles gerade erst beginnt.«

Die Menschen kommen aus den unterschiedlichsten Gründen zum Yoga. Für viele ist es eine Möglichkeit, zu entspannen und den Stress abzubauen, den das Leben in einer Welt mit Mobiltelefonen, großem beruflichen Druck, privaten Herausforderungen und moderner Schnelllebigkeit mit sich bringt. Andere locken die überall gepriesenen gesundheitlichen Vorteile des Yoga. Manche sind auf der Suche nach dem »angesagten Workout« und dem perfekten Körper, worauf sich dank yogapraktizierender Stars wie Madonna und Sting die Aufmerksamkeit der Medien richtet. Einige interessieren sich für innere Harmonie, Gleichgewicht und ein Gefühl allgemeinen Wohlbefindens. Und wieder andere zieht es in ihrem Streben nach spiritueller Verbundenheit und spirituellem Wachstum bewusst zum Yoga hin. Bei den meisten Menschen handelt es sich um eine Mischung aus diesen und anderen Zielen.

Aufgabe des Lehrers ist es, die Schüler auf inspirierte Weise bei der Arbeit an diesen unterschiedlichen und wechselnden Zielen zu unterstützen und ihnen sachkundige Anleitung zu geben. In einem gefahrlosen und gedeihlichen Unterricht, in dem die Menschen Körper, Geist und Seele neu erforschen und erleben können, geschieht Erstaunliches. Neue

Empfindungen erwachen im Körper. Der Atem wird zu einem Instrument tiefen Gewahrseins. Die Gefühle gleichen sich aus, das Herz öffnet sich und der Geist schwingt sich empor. Man fühlt sich besser – lebendiger.

Unsere Fähigkeit als Lehrer, Schülern bei der Entwicklung und Fortführung einer Yogapraxis nach ihren persönlichen Vorstellungen zu helfen, ruht auf drei Grundpfeilern. Wir müssen erstens selbst regelmäßig üben, um stark, klar und mit der Evolution des Yoga verbunden zu bleiben. Auf diese Weise füllen wir auch das Reservoir, aus dem wir neue Erkenntnisse und Inspiration schöpfen. In der autobiografischen Einleitung zu seinem Buch *Yoga: The Spirit and Practice of Moving into Stillness* (1996, XXXIII) berichtet Erich Schiffmann von seinem vollen Erwachen als Lehrer. Er lernte von Joel Kramer, sich »von innen leiten« zu lassen, und erschloss damit eine unerschöpfliche Quelle der Erfahrung, so dass »jede Stunde zu einer Lernerfahrung wird«. Was wir auf der eigenen Matte, was wir von unseren Lehrern und Schülern lernen, ist von unschätzbarem Wert, wenn wir andere auf ihrer Matte anleiten.

Wir müssen zweitens besser verstehen, wie der Körper funktioniert – in biomechanischer und physiologischer Hinsicht, aber auch als Ausdruck des Geistes und der Lebenserfahrung. So verschaffen wir uns das nötige Instrumentarium, um die richtige Anleitung geben zu können. Die Erfahrung auf der eigenen Matte bildet unsere Grundlage, aber die wunderbare Vielfalt der Menschen, die mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen an ihre Matte herantreten, verlangt von uns, dass wir unser Wissen über funktionelle Anatomie, häufige Verletzungen, Ausrichtungsprinzipien, körperliche und emotionale Risiken, Schwangerschaft, Atmung und viele andere Aspekte des Seins immer weiter ausbauen. Gerüstet mit einem umfassenderen Wissen und Verständnis, können wir gefahrloser unterrichten. Da Yoga immer beliebter wird, drängen viele Menschen in den Lehrerberuf, die auf die Arbeit mit der heterogenen Schülerschar in ihren Stunden nicht vorbereitet sind. Populäre Artikel mit Titeln wie »In Over Their Heads« (*Los Angeles Times*, 13. August 2001) und »When Yoga Hurts« (*Time*, 4. Oktober 2007) sind Spiegel des bedauerlichen Trends, dass sich immer mehr Schüler im Unterricht

verletzen. Dies ist das Letzte, was ein Lehrer über die Arbeit lesen möchte, die ihm am Herzen liegt.

Drittens müssen wir die große Vielfalt der Stile und Quellen, die uns die historische Entwicklung des Yoga bietet, intelligent nutzen. Dies ist eine wichtige Grundlage für einen effektiven Unterricht. Für praktisch alle Zielsetzungen in Yogastunden gibt es entsprechende Traditionen und Stile. Innerhalb dieser Traditionen und Stile sorgt die Vorgehensweise des Lehrers für weitere Abstufungen der Erfahrung der Schüler. Die meisten Stile und Ansätze haben ihre Wurzeln – bewusst oder unbewusst – in einem großen und bunten Netz uralter oder zeitgenössischer Schriften über die Natur des Seins, über Körper und Geist, über Heilung und Seele. Lehrer, die diese Quellen nutzen, kommen leichter mit Veränderungen der Interessen, Bedürfnisse und Motivationen ihrer Schüler und im eigenen Leben zurecht. Die Beschäftigung mit der Fülle der Philosophien und der Literatur im Yoga erweitert die Palette, auf die sie bei der Kunst des Unterrichts zurückgreifen können. Dies bildet den Schwerpunkt der ersten beiden Kapitel. Sie loten die überlieferten Weisheiten der alten Yogatraditionen und die Entwicklung des modernen Hatha Yoga aus.

Eine wunderbare Eigenschaft des Menschen ist seine natürliche Dynamik. Sogar reglos sind wir noch in Bewegung: Unsere Herzen schlagen, unser Atem fließt, alle Systeme arbeiten. Entscheiden wir uns für Bewegung, geschieht dies oft über das unbewusste Zusammenspiel von neuromuskulärem System und Stützapparat. In der Praxis des Hatha Yoga, die Körper, Geist und Seele umfasst, wird uns immer bewusster, wie wir uns bewegen, welche Haltung unser Körper einnimmt, wie wir atmen, wo wir mit unseren Gedanken sind, wie wir uns allgemein fühlen und wie wir in die Stille kommen können. Insofern ist Hatha Yoga immer auch Vinyasa Flow – denn *vinyasa* bedeutet lediglich »auf eine bestimmte Art und Weise anordnen«, und *flow* bezeichnet die bewusste Dynamik der Bewegung in und zwischen den Haltungen. In einigen Kursen ist der Aspekt des Fließens mehr, in anderen weniger ausgeprägt, aber auch im regenerativen Yoga oder der Praxis im Stil von B. K. S. Iyengar mit lange gehaltenen Stellungen gibt es dynamische Bewegung, da Körper, Atem und Geist bewusst auf eine bestimmte Art und Weise angeordnet werden. Um fließen zu können, benötigen wir eine Form und eine stabilisierende Struktur. Der Lauf eines Flusses, der aus den Bergen herabfließt, wird von seinem Bett,

seinen Ufern und den Dingen entlang des Weges bestimmt. Umgekehrt verändert auch der Fluss die Form und die Umstände dessen, was ihn begrenzt. Zuweilen tritt ein mächtiger Strom über die Ufer, findet einen neuen Weg und geht eine neue Beziehung ein, die Fluch oder Segen sein kann – je nachdem, was geschieht. Mitunter ist die Struktur so starr wie die Betonwände des Los Angeles River und schnürt den Fluss bis zur vermeintlichen Leblosigkeit ein. Im Laufe der Zeit und der Entwicklung entstehen immer neue Gleichgewichte, kommt der Fluss auf immer neue und wunderbare Weise zum Ausdruck. Ganga White (2007, 114) sagt dazu: »Die Bewegung des Lebens besteht aus dem Wechselspiel von Struktur, Starre, Form und Formlosigkeit.«

Zwei Aspekte steuern das bewusste Fließen in der Praxis des Hatha Yoga: der äußere und der innere Lehrer. Sie spielen ähnliche Rollen, obwohl sie den gegenwärtigen Augenblick unterschiedlich erleben. Beide lauschen, beobachten, nutzen ihr Wissen und Empfinden, um Anpassungen und Verbesserungen vorzunehmen und die Erfahrung schöner zu machen. Am Ende ist der innere Lehrer der beste Führer. Mithilfe der körperlichen Empfindungen, emotionalen Befindlichkeiten und seines Wissens findet er, was sich richtig anfühlt. Der äußere Lehrer ist darin geschult und erfahren zu erspüren, wie die feinstoffliche Energie im Körper fließt, wie Muskeln und Gelenke arbeiten, wo Verletzungsrisiken bestehen, wie man die *asanas* abwandeln kann, um Festigkeit und Leichtigkeit zu entwickeln, und wie man mit dem Atem arbeitet. Er leitet den Schüler oder die Schülerin an, die Beziehung zum inneren Lehrer oder der inneren Lehrerin und somit auch die Praxis zu vertiefen.

Das Wissen, wie der Körper funktioniert, ist ein entscheidender Aspekt der Arbeit eines Yogalehrers. Die Herausforderung besteht zum Teil darin, dass der Mensch im traditionellen Yoga und der westlichen Wissenschaft in völlig unterschiedlichen Sprachen und Begrifflichkeiten beschrieben wird. In einem Modell gibt es *prana*, *koshas*, *nadis* und *chakras*. Im anderen haben wir es mit Knochen, Geweben, Nerven, Organen und Flüssigkeiten zu tun. Beide ergeben nur dann einen Sinn, wenn man sie als Gesamtgefüge ineinandergreifender Elemente begreift. Ohne das Konzept der Nadis kann man Prana nicht verstehen. Die Knochen bleiben weitgehend ohne praktische Bedeutung, wenn man sie getrennt von Sehnen, Bändern und Muskeln betrachtet. Darüber hinaus hat jedes Modell eine eigene

Sicht auf das andere. Der traditionelle Yoga betrachtet den physischen Körper als Ausdruck kosmischer und feinstofflicher Aspekte, während die westliche Wissenschaft häufig jede Vorstellung nicht-materieller oder nicht-physiologischer Kräfte als religiösen Mystizismus oder blühende Fantasie ablehnt. Einige Vertreter der traditionellen Perspektive erklären jedoch, die Technik sei einfach noch nicht in der Lage, feinstoffliche Energien zu messen. Und auch einige derjenigen, die der wissenschaftlichen Perspektive des Westens verpflichtet sind, räumen eine mögliche Wirkung mystischer oder spiritueller Kräfte auf die Materie ein. Das wie ein Tanz anmutende Wechselspiel der beiden Sichtweisen bietet uns eine große Vielfalt von Erkenntnissen, die uns beim Unterrichten leiten.

In den Kapiteln 3 und 4 erweitern wir die wissenschaftlichen Grundlagen unseres Instrumentariums um die Elemente Energiefluss, Form und Struktur. Wir widmen uns zunächst den Konzepten der feinstofflichen Energie und Anatomie und würdigen die prägende Strömung des *Tantra*, die Mensch und Universum als einheitliches Ganzes sieht, als Schlüsselement des Hatha Yoga oder körperlichen Yoga. Danach betrachten wir die Grundlagen der funktionellen Anatomie und Biomechanik aus der Perspektive des Yogalehrers. Dabei legen wir unser besonderes Augenmerk auf Wirbelsäule, Becken- und Schultergürtel, Füße, Fußgelenke, Knie, Ellenbogen, Handgelenke und Hände. So lernen wir, worauf wir achten müssen, um nicht nur Körper, sondern Menschen zu sehen, die in ihren Körpern dynamisch Yoga praktizieren.

In den Kapiteln 5 und 6 bauen wir diesen Teil unseres Instrumentariums weiter aus. Wir lernen, einen günstigen Rahmen zu schaffen, in dem Schüler ihre Praxis vertiefen können (Kapitel 5), sowie die Grundprinzipien und Grundtechniken, um sie dabei anzuleiten (Kapitel 6). Danach folgt die praktische Anwendung: Wir setzen uns detailliert mit der Vermittlung von 108 Asanas (Kapitel 7), mehreren Pranayama-Techniken (Kapitel 8), verschiedenen Meditationsansätzen (Kapitel 9), der Gestaltung von Übungsfolgen und der Planung von Unterrichtsstunden (Kapitel 10) auseinander und berücksichtigen die unterschiedlichen Voraussetzungen und Zielsetzungen der Schüler (Kapitel 11). Kapitel 12 ist der Ausübung von Yoga als Beruf gewidmet. Wir geben Hinweise zur Gestaltung der geschäftlichen Seite des Yogaunterrichts, damit Sie als Yogalehrer Ihren Lebensunterhalt verdienen können.

Printmedien wie dieses Buch sind gewissermaßen zeitlos, und wir können im Laufe unserer Lehrtätigkeit immer wieder darauf zurückgreifen. Doch einige Fähigkeiten lassen sich besser vermitteln, wenn man anderen beim Unterrichten zusieht. Dies gilt besonders für die Kunst und die Wissenschaft, verschiedene Schüler bei der Asanapraxis zu beobachten, zu verstehen und angemessen auf sie einzugehen. Deshalb haben wir auf der Grundlage des vorliegenden Materials (besonders der Kapitel 6 und 7) kurze Videofilme gedreht, in denen wir Demonstrationsmethoden, Variationsmöglichkeiten, praktische Hilfestellungen und die Arbeit mit Hilfsmitteln für alle 108 Asanas zeigen, die in Kapitel 7 vorgestellt werden. Sie finden sie im Internet auf der Seite [www.markstephensyoga.com/resources/video](http://www.markstephensyoga.com/resources/video).

Yoga hat seinen Ursprung in Indien, wo seine Entwicklung größtenteils in der altindischen Sprache Sanskrit zum Ausdruck gebracht wurde. Noch immer lässt sich die Bedeutung vieler Konzepte aus dem Yoga am besten in Sanskrit wiedergeben, und jede Übersetzung ist verbunden mit der Sorge um die Genauigkeit der Wiedergabe. Lehrer, deren Ansatz ganz auf jeden Bezug zu den weit zurückreichenden Wurzeln des Yoga verzichtet, mögen dies nicht problematisch finden. Aber viele ihrer Kollegen greifen (genau wie Bücher, Zeitschriften und elektronische Medien) durchaus auf die alten Lehren und Sanskritbezeichnungen für Konzepte und Asanas (was wörtlich »einen Sitz einnehmen« bedeutet) zurück. Die am weitesten verbreiteten und am häufigsten verwendeten Bezeichnungen für die Asanas und für andere Aspekte im Yoga gehen auf den internationalen Einfluss der Yogalehrer B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois und T. K. V. Desikachar zurück. Ihre Terminologie wurde (einschließlich der entsprechenden Schreibweisen) durch die Zeitschrift *Yoga Journal* weiter bekannt gemacht. Im vorliegenden Buch werden auch wir sie verwenden und dabei die jeweils erste Nennung mit der deutschen Übersetzung versehen. Alle Sanskritbegriffe sind im Glossar verzeichnet. Darüber hinaus werden alle Asanas in Anhang C sowohl mit ihrer Sanskritbezeichnung als auch mit ihrem deutschen Namen aufgeführt.

Den höchsten Ausdruck aber findet Yoga in der Sprache der Praxis – einer Praxis, die Worte transzendiert und in der wir uns öffnen, um bewusster aus der unendlichen Weisheit des Herzens heraus zu leben. In dieser Weisheit nehmen wir den Sitz

des Lehrers ein und geben Yoga an alle Menschen weiter, die unseren Weg kreuzen. Ich habe selbst erlebt, dass nichts mein Leben so sehr veränderte wie der feste Vorsatz, Yoga auf eine Art und Weise zu vermitteln, die meinen Schülern beim Aufbau einer eigenen nachhaltigen Praxis hilft. Ob in meinen ersten Tagen als Lehrer in Los Angeles oder heute, ob ich öffentliche Stunden oder Privatunterricht, Anfängerseminare oder Lehrerausbildungen gebe, ob ich mit berühmten Stars oder verurteilten Schwerverbrechern arbeite – immer gilt, dass jeder meiner Schüler auch mein Lehrer ist. Jeder wirft auf seine oder ihre Art ein neues Licht auf meine Praxis und auf meine Art zu unterrichten. Möge Sie dieses Buch auf Ihrem Weg als Lehrer auf ähnliche Weise inspirieren und führen.

# 1

## Die tiefen Wurzeln des modernen Yoga

Nun aber das Licht, welches jenseits des Himmels dort leuchtet auf dem Rücken von allem, auf dem Rücken von jedem, in den höchsten, allerhöchsten Welten, das ist gewisslich dieses Licht, welches inwendig hier im Menschen ist.

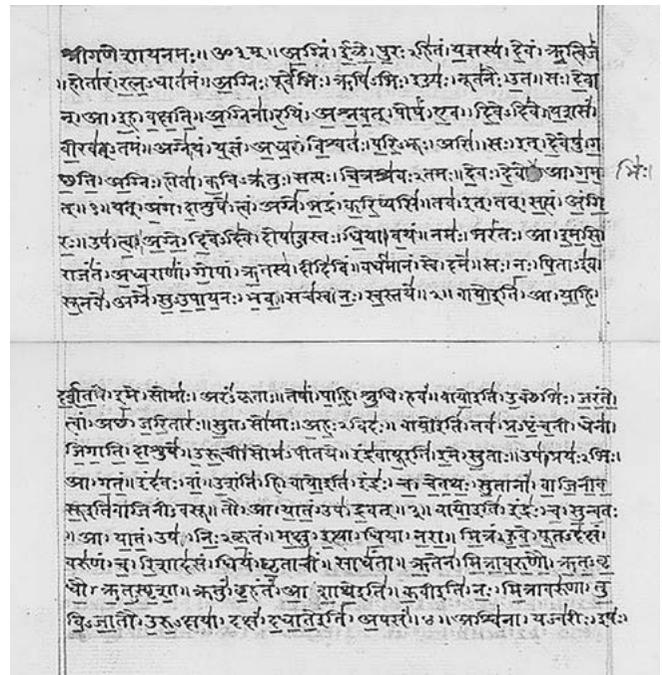
- CHANDOGYA UPANISHAD

Der Yoga entspringt dem ebenso breiten wie tiefen Fluss einer uralten Tradition. Seine zahlreichen Strömungen haben ihren Ursprung in einer komplexen Geschichte der spirituellen Erkundung, der philosophischen Betrachtung, der wissenschaftlichen Experimente und des spontanen kreativen Ausdrucks. Die Philosophien, Lehren und Praktiken des Yoga entstehen aus den verschiedenen Kulturen Indiens und sind oft mit dem Hinduismus, Buddhismus, Jainismus sowie anderen Religionen verknüpft oder daraus hervorgegangen. Sie sind ebenso vielfältig wie die zahllosen Nebenströmungen in den unermesslichen Weiten des Yoga in allen seinen Manifestationen. Unser Wissen über die Ursprünge und die Entstehung des Yoga stammt aus verschiedenen Quellen, unter anderem aus alten Schriften, mündlichen Überlieferungen spiritueller Abstammungslinien, Ikonografie, Musik und Tanz. Einige Yogalehrer und -schüler legen wenig Wert auf die Geschichte. Andere gelangen zu einer besseren und klareren Wertschätzung der Praxis, wenn diese von einem tieferen Verständnis für ihre Ursprünge getragen ist.

Wir werden hier mit breiten Pinselstrichen ein Bild der traditionell überlieferten Weisheiten malen, die noch immer die Praxis prägen, die wir heute miteinander teilen und erkunden. Wir werden uns die literarischen Grundlagen des Yoga ansehen, um die traditionellen Elemente zu bestimmen. Und wir werden auf unserem Weg kurz innehalten, um über ihre Bedeutung und ihre praktische Umsetzung in der Praxis und der Vermittlung des Yoga im 21. Jahrhundert nachzudenken.

### Die Veden

Während seine Geschichte mehrere Tausend Jahre zurückreichen dürfte, wird Yoga zum ersten Mal in den uralten spirituellen Schriften der Hindus er-



Der uralte Rigveda

wähnt, den sogenannten Veden (*veda* bedeutet »Wissen«).

Die älteste ist der Rigveda. Zwar streiten die Gelehrten über das genaue Datum der Entstehung und den Ursprung der Veden (1700–1100 v. Chr.); die meisten sind sich jedoch einig, dass es sich bei den 1028 Hymnen des Rigveda, die viele für göttlichen Ursprungs halten, um die erste schriftliche Quelle des Yoga handelt (Witzel 1997). Die spirituellen Führer (die Seher) einer Kultur, in der die spirituellen Praktiken meist in unmittelbarem Zusammenhang mit der Natur und der Suche nach Sinn und Wohlbefinden standen, haben sie in Gedichtform verfasst. Sie spiegeln die mystische Erkundung des Bewusstseins, des Seins und der Verbundenheit mit dem Göttlichen wider. Hier findet sich auch der Begriff Yoga mit der Bedeutung »anjochen« oder »vereinen« zum ersten Mal. Beabsichtigt ist die Vereinigung des

Geistes mit dem Göttlichen, ein Aspekt der Selbsttranszendenz, der einen Zustand reinen Bewusstseins erzeugt, in dem das Gewahrsein des »Selbst« im Empfinden der göttlichen Essenz aufgeht.

Im Rigveda beschreiben die vedischen Seher die Meditation als das wichtigste Werkzeug, um diesen Zustand der Bewusstheit und der Einheit zu erlangen. Die wichtigste Form der Meditation ist das ständige Wiederholen von *Mantras*, also von Lauten, die eine innere Resonanz mit dem Göttlichen herstellen können. Diese Laute werden von den Sehern als reine, nicht vom Denken verfälschte Form des göttlichen Ausdrucks dargestellt. Der meditative Zustand lässt sich dadurch vertiefen, dass man eine Gottheit visualisiert und das eigene Herz ganz und gar mit diesem Bild erfüllt. Im Zusammenspiel dieser Praktiken werden Eigenschaften der Meditation vorweggenommen, die wir später im Yogasutra finden: das Zurückziehen der Sinne von äußeren Ablenkungen, die Konzentration auf einen einzigen Punkt, das Aufgehen des Geistes im Gewahrsein des Herzens sowie die Öffnung für die Einheit mit dem Göttlichen. Viele vedische Hymnen werden heute beim *kirtan* – dem Singen von Mantras im Wechselgesang – unter der Leitung von Praktizierenden des *bhakti*-Yoga (der liebevollen Hingabe an Gott) gesungen. Im Westen wurde das Mantrasingen von der

Hare-Krishna-Bewegung bekannt gemacht, aber Sänger wie Jai Uttal, Deva Premal und Krishna Das haben es in den ganz normalen Yogastudios überall im Westen etabliert. In westlichen Yogastunden sind immer öfter uralte hinduistische Hymnen zu hören, ob als Hintergrundmusik oder mit voller Beteiligung der Schülerinnen und Schüler.

Viele Schülerinnen und Schüler stellen fest, dass diese Praxis die spirituelle Verbundenheit vertieft und gleichzeitig ein Gemeinschaftsgefühl erzeugt. Die Frage, ob diese Wirkung auf die Schwingungen zurückgeht, die vom Klangcharakter bestimmter Sanskritsilben erzeugt werden, wie es im Rigveda heißt, oder ob sie einfach durch die Freude am Singen und Atmen entsteht, wird lebhaft diskutiert. Obwohl viele Schülerinnen und Schüler von angenehmen Erfahrungen berichten – was für diese Praxis spricht –, unterbinden einige Yogastudios das Singen (auch von *aum*), da andere Teilnehmer, vor allem Anfänger, es als seltsames esoterisch-religiöses Ritual empfinden, das möglicherweise im Widerspruch zu ihrem eigenen Glauben oder ihrem Spiritualitätsempfinden steht. Wenn Sie ein authentisches spirituelles Einfühlungsvermögen entwickeln, sich dessen bedienen und gleichzeitig erspüren, wie offen Ihre Schülerinnen und Schüler sind, werden Sie Hilfe und Führung erhalten, ob oder wann Sie mit Ihren Kursen singen können.

---

Das Gayatri Mantra aus dem Rigveda gehört zu den am höchsten verehrten hinduistischen Mantras. Die im Westen beliebteste Aufnahme stammt von Deva Premal (auf YouTube finden Sie zum Beispiel dieses Video: [www.youtube.com/watch?v=1HJujw70smQ](http://www.youtube.com/watch?v=1HJujw70smQ)).

*Om bhur bhuvah svah  
Tat savitur varenyam  
Bhargo devasya dhimahi  
Dhiyo yo nah prachodayat*

Übersetzung:

Durch das Kommen, das Gehen und das Gleichgewicht des Lebens  
Erleuchtet die Essenz des Verehrungswürdigen das Dasein  
Mögen alle über den subtilen Verstand  
Das Strahlen der Erleuchtung erkennen

---

## Die Upanishaden

Gegen Ende der spätvedischen Zeit erschien eine weitere Reihe von Schriften über den Yoga in Indien. Die ersten Upanishaden werden oft zu den Veden

gezählt und entstanden im ersten Jahrtausend v. Chr. im Rahmen einer spirituellen Bewegung, die nicht mehr aufwendigen und geheimnisvollen Ritualen vertraute, sondern die Praxis verstärkt rein innerlich ausrichtete. Hier finden wir erste ausführli-

che Erklärungen zur Yogapraxis, aber gerade in den späteren Upanishaden aus dem ersten Jahrtausend n. Chr. steht noch immer die Meditation im Mittelpunkt. Die Schätzungen zur Anzahl der Upanishaden reichen von fünfzig bis dreihundert. Sie haben die Form philosophischer Dialoge über die Natur des Seins und das Schicksal der Seele (Easwaran 2008). Sie gelten als die Essenz und das letzte Wort der Veden und wurden als Philosophie des Vedanta (»das Ende der Veden«) bekannt (Michaels 2012).

Die Upanishaden sind Ausdruck der religiösen Philosophie des Hinduismus. Sie erläutern den Glauben an einen universellen Geist, *brahman*, und eine individuelle Seele, *atman*. Brahman ist das Absolute – alles, was je war und je sein wird. Atman oder das Selbst ist jenes Ich, das wir in unserem Zustand begrenzten Gewahrseins erfahren, in dem wir vom wahren Selbst – dem Absoluten oder Brahman – entfremdet sind. Ziel der in den Upanishaden beschriebenen ritualistischen und kontemplativen Praktiken ist es, Atman und Brahman zu verbinden oder »anzujochen«, indem wir uns von den irdischen Zwängen und Einschränkungen des Bewusstseins befreien, die uns daran hindern, den wahren Zustand des Einsseins zu verwirklichen. Georg Feuerstein schreibt: »... der transzendente Wesensgrund des Alls ist identisch mit dem spirituellen Wesenskern des Menschen. Diese höchste Wirklichkeit – ihrerseits reines, formloses Bewusstsein – kann nicht adäquat beschrieben oder definiert werden. Sie muss schlicht realisiert werden« (2009, 227). Der Weg zu dieser Selbstverwirklichung führt auch über die Betrachtung des Geistes, über die wir an einen Ort reiner Weisheit gelangen (Manchester 1951).

Die in den Upanishaden beschriebene Praxis weist kaum Ähnlichkeit mit den meisten westlichen Yogastunden auf. Dennoch hat sie einen starken, prägenden Einfluss auf die Sprache und die Erfahrung des Lehrens. *Upanishad* bedeutet »sich in der Nähe niedersetzen« und bezieht sich auf die Sitte, zu Füßen des Gurus zu sitzen, um Erleuchtung zu erlangen. Beim *Satsang* (von *sat*, »wahr«, und *sangha*, »Gemeinschaft«) sitzt man mit einem Lehrer, einem Guru oder in der Gruppe zusammen, um die Gedanken des Lehrers aufzunehmen und auf diese Weise zu lernen und spirituell zu erwachen. Wir finden diese Praxis auch in einigen westlichen Yogastudios.

Die Upanishaden sind zudem die erste schriftliche Quelle dessen, was heute im Yoga als traditionelle Anatomie des Energiekörpers gilt. Die Vorstellung von der Dreiteilung des Körpers (Kausalkörper,

Energiekörper, physischer Körper) und den Koshas (oder »fünf Hüllen«, mit denen wir uns in Kapitel 3 ausführlich beschäftigen werden) findet sich in einer der ältesten Upanishaden, der Taittiriya Upanishad (II, 1–9). Von Prana oder der »Lebenskraft« ist in mehreren Upanishaden die Rede. Ein Absatz der Kaushitaki Upanishad (3, 2) liefert eine der heute bekanntesten Definitionen: »Prana ist Leben, und das Leben ist Prana« (Michel 2006, 84).



In den späteren Upanishaden, die bis ins 15. Jahrhundert hinein entstanden, finden wir erste Hinweise auf Experimente mit Yogapraktiken, bei denen Atem und Klang als Werkzeuge der physischen Transformation dienen. Wie wir in diesem Kapitel noch sehen werden, ging dies in weiten Teilen mit dem Aufschwung des Tantra einher und bildete die Grundlage für die spätere Entstehung des Hatha Yoga. Diese Entwicklung gipfelt im 15. Jahrhundert in der Darshana Upanishad mit der Beschreibung spezieller Asanas, bei denen es sich jedoch ausschließlich um Sitzhaltungen handelt. Die eigentliche Praxis ist das Pranayama (Aiyar 1914).

## Die Bhagavad Gita

Einige Upanishaden beschreiben detailliert, wie man mit meditativen und kontemplativen Praktiken zum Einssein gelangen kann. Die Bhagavad Gita oder der Gesang des Erhabenen erforscht das Rätsel des Geistes und gibt eine Reihe von Richtlinien für ein Leben des bewussten Handelns. Sie mag auf einem historischen Ereignis beruhen, in ihrer Symbo-

lik aber ist sie eine Anleitung zur spirituellen Befreiung. Das Feuer des Verlangens und die Manifestationen des Egos erzeugen innere Konflikte und hindern uns daran, Erleuchtung zu finden. Die in der Bhagavad Gita beschriebenen Praktiken zeigen einen Weg zu »innerem Frieden« über die Verbindung mit dem Göttlichen auf. Der Frieden ist in uns, aber das ständige Geschwätz des Geistes – des »Ich« – unterbindet dieses Gewahrsein.

Die Geschichte entfaltet sich in der Mitte des Mahabharata-Epos als Gespräch zwischen dem Krieger und Fürsten Arjuna und seinem Wagenlenker Krishna: Arjuna blickt über das Schlachtfeld hinweg und sieht auf der anderen Seite die Menschen, die er kennt und liebt. Sie wollen ihn zerstören und machen ihm das Leben zur Hölle. Dennoch hält er es für falsch, Krieg zu führen und sie zu töten, um das Königreich zurückzuerobern. Er bittet Krishna um Rat. Dieser erläutert die Vorstellung von *dharm*a oder der vom Schicksal bestimmten Pflicht. Indem wir lernen, uns mit dem unsterblichen Selbst, Brahman, dem Einen, dem höchsten göttlichen Bewusstsein zu identifizieren, überwinden wir die Sterblichkeit, das Anhaften an der materiellen Welt, und leben in der Liebe des Unendlichen. Arjuna würde am liebsten gar nichts unternehmen, aber Krishna warnt, die vom Schicksal bestimmte Pflicht und die göttliche Natur würden nur durch das Handeln manifest. Um dies zu verdeutlichen, beschreibt er die drei Pfade des Yoga. Sie entsprechen den Dharmas, die den unterschiedlichen Typen von Menschen zugeordnet sind (Prabhavananda und Isherwood 1994).

1. *Karma Yoga* – der Yoga des selbstlosen Dienens. Karma Yoga meint in der wörtlichen Übersetzung den Weg der »Einheit durch Handeln«. Man handelt ohne Rücksicht auf die eigenen Wünsche oder egoistische Bedürfnisse. Dies, so Krishna, reinigt den Geist und verdeutlicht die göttliche Natur des eigenen Daseins: »Freisein von Tätigkeit wird nicht erreicht durch Sich-Enthalten vom Tun. Niemand wird vollkommen dadurch, dass er der Arbeit entsagt ... Die ganze Welt ist die Gefangene des eigenen Tuns, wenn die Tat nicht geschieht als Anbetung Gottes ... Der Lohn aller Tat findet sich in der Erleuchtung« (Prabhavananda und Isherwood 1994, 65, 66, 80).
2. *Jnana Yoga* – der Yoga des Wissens. Mit den Fähigkeiten der Unterscheidung und des Loslassens lassen sich die zeitlichen Begrenzungen überwinden,

die das Ego beschäftigen. Krishna erklärt, der Jnana Yoga bringe einen Verstand hervor, der sich von der Täuschung befreit hat und den Unterschied zwischen Körper und Seele kennt. In diesem Gewahrsein macht die Erkenntnis des Absoluten gleichgültig gegenüber den Resultaten allen Handelns.

3. *Bhakti Yoga* – der Yoga der Hingabe. Durch den steten Kontakt zu Gott ist der Bhakti Yogi Krishnas Worten zufolge von Liebe und reiner Unschuld im spirituellen Leben geleitet: »Auf mich richte den Geist, mir sei ergeben, mir opfere, mich verehere! Zu mir wirst du kommen, wenn du so dein Selbst mit mir verbindest, in mir das Höchste siehst« (Mylius 1997, 34). Die wichtigsten Elemente dieser Praxis sind es, die Namen Gottes und die Geschichten aus den heiligen Schriften zu singen, über Gott zu meditieren, selbstlos zu dienen, zu beten und andere Möglichkeiten zu finden, um unaufhörlich in einem Zustand vollkommen hingeebenen, liebevollen Seins zu verharren.

Dem modernen Yogalehrer mag es schwierig erscheinen, einen Zusammenhang zwischen diesen drei Wegen und dem Unterricht in einem Yoga- oder Fitnessstudio herzustellen. Dennoch lassen sich sinnvolle Verbindungen zu unserer Art zu leben finden, was starke und unmittelbare Auswirkungen auf unsere Art zu unterrichten hat. Wenn Sie sich ganz und gar dem Yogaunterricht verschreiben, kann dies eine Form von Karma Yoga sein, indem Sie bei der Erweiterung und Vertiefung Ihres Wissens die Bedürfnisse und Ziele Ihrer Schüler in den Mittelpunkt der Bemühungen stellen. Der Weg des Jnana Yoga ist schwieriger: Ein tiefer, gründlicher und noch mitfühlender Prozess der Selbstprüfung schafft Klarheit im Herzen und im Geist, sodass Sie auch Ihre Schüler mit größerer Klarheit anleiten können. Falls Bhakti Yoga Ihr Weg ist und Sie in einem Gefühl der Verbundenheit mit den Klängen und den Empfindungen Ihrer spirituellen Führer verharren, wird dies im Unterricht in Ihren Worten und der von Ihnen ausgestrahlten Liebe zum Ausdruck kommen. Will man diesen Wegen noch weiter folgen, darf man nicht vergessen, dass Yoga weit über die Praxis im Unterricht hinausgeht, dass das Leben des Yoga weit über die Matte hinaus in die Welt und in jeden Tag hineinreicht. In dieser Integration und Manifestation des Yoga im Leben kommt der Weg des Lehrers am vollständigsten zum Ausdruck.

## Das Yogasutra des Patanjali

Die meisten Schüler und Lehrer, die sich mit der Philosophie des Yoga beschäftigen, haben Patanjalis Yogasutra in Auszügen gelesen. Die 196 Verse entstanden ungefähr 200 n. Chr. und gehen gezielter und ausführlicher auf viele Leitgedanken der Bhagavad Gita ein. Das Yogasutra ist der klassische Text des *raja yoga*, des »königlichen« Yoga des Geistes, und enthält einen der ersten Hinweise auf eine Praxis, die sowohl aus Asanas als auch aus Pranayama besteht. Wie viele Veden und Upanishaden (die zu einem großen Teil nach dem Yogasutra entstanden) bedient sich Patanjali der Form des Dialogs und beginnt mit einer einfachen Frage: »Was ist Yoga?« Seine Antwort macht deutlich, dass es bei der geschilderten Praxis um die geistige Erfahrung geht. Er schreibt von *citta vrtti nirodhah*, also der »Beruhigung der Bewegungen des Geistes« (Bouanchaud 1999).

Das Yogasutra ist für viele die Grundlage des Yoga und schildert, auf welchem Weg man *samadhi* erlangen kann, einen Zustand der Glückseligkeit, in dem sich der Übende vom Ego löst, um eins mit dem Göttlichen zu werden. Solange der Geist unaufhörlich ums Ego kreist, stürzen Vorurteile, Leidenschaften und Sehnsüchte uns in einen Abgrund aus Verwirrung, Leiden und Schmerz. Yoga verspricht, uns von diesem Leiden zu erlösen. Patanjali gibt differenzierte Anleitung zu Praktiken, um den Geist zur Ruhe zu bringen und die geistigen Betrübnisse auszumerzen, die das Leiden in der Welt verursachen.

Viele Yogaschüler und Yogalehrer sind überrascht, im Yogasutra kein einziges Asana oder keine einzige Körperhaltung zu finden. Ein Kerngedanke – und wie wir noch sehen werden, der wichtigste Unterschied zwischen Raja Yoga und Hatha Yoga – besteht darin, dass man zunächst gewisse ethische und spirituelle Grundsätze befolgen und dann stetig auf einem achtgliedrigen Weg voranschreiten muss, um am Ende die Früchte des Yoga zu ernten. B. K. S. Iyengar (2012, 52) betont: »Es sind aufeinanderfolgende Stufen der Yoga-Erfahrung eines Menschen.« Der Ashtanga Yoga oder achtgliedrige Weg besteht aus: *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* und *samadhi*. Spätere Kapitel sind der Vermittlung von Asana, Pranayama sowie den meditativen und transzendenten Praktiken Pratyahara, Dharana und Dhyana gewidmet. Zunächst werden wir jedoch einen genauen Blick auf Yama und Niyama werfen und kurz auf die anderen Glieder eingehen, wie sie im Yogasutra beschrieben werden.

## Yama

Yama erklärt die Prinzipien eines ethischen Verhaltens, die wir im Alltag in unseren Beziehungen zu anderen und uns selbst gegenüber beachten sollten. Die wörtliche Definition von *yama* lautet »eindämmen« oder »beherrschen«. Die Yamas dienen als Orientierungshilfe in der Beziehung zwischen Lehrer und Schüler sowie den Beziehungen des Lebens. Es gibt fünf Yamas:

1. *Ahimsa*: Ahimsa bedeutet »Nicht-Verletzen« und wird oft als »Gewaltlosigkeit« verstanden. Sie beginnt damit, dass wir den eigenen Körper respektieren und diesen Respekt auf alle Lebewesen der Welt ausdehnen. Wir können diese Weisheit im Yogaunterricht unmittelbar anwenden, indem wir ein sicheres Umfeld schaffen, in dem die Schüler lernen und üben können, indem wir ihnen mitfühlend und verständnisvoll begegnen und bei der Unterweisung weder sie noch uns selbst kränken oder verletzen.
2. *Satya*: Satya bedeutet, ehrlich zu sich und anderen zu sein. Gelegentlich wird die Frage nach einem möglichen Konflikt mit dem Prinzip von Ahimsa gestellt. Was ist, wenn die Wahrheit schmerzt? Im klassischen Mahabharata-Epos wird diese vermeintliche Klippe geschickt umschifft: »Man spreche die Wahrheit, wenn sie angenehm ist, verkünde sie auf angenehme Weise und schweige, wenn sie schadet; aber lüge niemals, um Vergnügen zu bereiten.«
3. *Asteya*: Im Wesentlichen besteht Asteya, das »Nicht-Stehlen« darin, dass wir uns von dem Wunsch befreien, etwas zu besitzen, was wir uns weder verdient noch bezahlt haben. Gandhi zählte die Gier zu den »sieben spirituellen Sünden« und betonte, »Reichtum ohne Arbeit« sei falsch. Einige Lehrer übertragen dieses Prinzip auf den Yogaunterricht, indem sie die Schüler ermutigen, ihre »Schuldigkeit« auf der Matte zu tun, ehe sie irgendeinen Lohn von ihrer Praxis erwarten. Indem wir den Schülern ermöglichen, ein Gefühl von Fülle in der Praxis zu erleben, und gleichzeitig ihre Grenzen akzeptieren, bringen wir dieses Prinzip im Unterricht zum Ausdruck und respektieren zugleich, dass der Weg größere Möglichkeiten jenseits der unmittelbaren Erfahrung bereithält.

4. *Brahmacharya*: Kern dieses Sutras ist die Achtung vor sich und anderen in intimen Beziehungen. Für gewöhnlich wird es eher frei als »rechter Energiegebrauch« interpretiert. B. K. S. Iyengar (2013, 28) erklärt, die wörtliche Definition meine »ein Leben des Zölibats, des religiösen Studiums und der Selbstenthaltbarkeit«, betont aber im Folgenden: »Es ist nicht möglich, göttliche Liebe zu kennen, wenn man nie menschliche Liebe und Glückseligkeit erfahren hat.« Die Vorstellung von Brahmacharya hat ihren Ursprung in der Bhagavad Gita. Dort wird betont, was geschieht, wenn man in der Wahrheit Brahman lebt: »Denn: ist dem Herzen des Menschen Erfüllung zuteil geworden ... dann lässt er sich nicht mehr erregen durch Dinge der Sinne.« Des Weiteren heißt es: »Der Yogi soll in die Einsamkeit gehen und danach streben, Meisterschaft zu erlangen über Körper und Geist« (Prabhavananda und Isherwood 1994, 95–96). Geht man dennoch sexuelle Beziehungen ein, wird es der strengen Auslegung von Brahmacharya zufolge »unmöglich, die Seele wahrzunehmen oder das wahre Selbst zu verwirklichen«.<sup>1</sup> Andere betonen »das richtige Gleichgewicht von Handeln, Denken und Fühlen, und dass diese Dinge in erster Linie dem Streben nach höherer oder höchster Verwirklichung dienen« sollen (Bouanchaud 1999, III).
5. *Aparigraha*: Aparigraha bedeutet »Nicht-Besitzen-Wollen« – und wird traditionell als Freiheit von Gier oder Verlangen ausgelegt. Es geht darum, ein Leben großzügigen Denkens und Handelns zu führen; zu geben, ohne etwas dafür zu erwarten. Auf Asana und Pranayama übertragen, kann dieses Prinzip den Schülern helfen, aus einer Haltung der Geduld heraus zu praktizieren, in der Festigkeit und Leichtigkeit wichtiger sind, als eine Haltung hinzubekommen.

---

### Wenn Ahimsa gegen Satya steht: So umschiffen sie diesen möglichen Konflikt im Unterricht

In einer Stunde für Geübte unterrichte ich Urdhva Dhanurasana, den erhobenen Bogen oder das Rad. Meiner 31-jährigen Schülerin namens Christina, mit Schulterinstabilität, Beschwerden im unteren Rücken und einer zupackenden Art, fällt es schwer, die Arme zu strecken. Keine Spur von *sthira* oder *sukha*, Festigkeit oder Leichtigkeit. Sie bezeichnet sich als fleißige Schülerin und wirkt in der Praxis versiert. Wenn ich ihr die Wahrheit sage – dass sie meiner Ansicht nach für dieses Asana noch nicht bereit ist –, wird dies so gut wie sicher an ihrem Selbstverständnis kratzen und ihre Gefühle verletzen. Deshalb gehe ich anders auf sie zu. Ich bitte sie, kurz aus der Haltung zu kommen, und frage dann, ob ich ihr zeigen darf, wie sie im Rahmen ihrer »fortschreitenden Praxis« mehr Festigkeit und Leichtigkeit in diesem Asana erzeugen kann. Das gefällt ihr. Wir werfen einen genauen Blick auf ihre Stärken und ihre Grenzen bei der Vorbereitung der Haltung. Ich zeige ihr einige vorbereitende Dehnungen, Hilfsmittel und energetische Abläufe, die ihr zu einem glücklicheren, anmutigeren und vollständigeren Ausdruck der Haltung verhelfen werden. Sie lächelt und macht sich an die Arbeit. Im Buddhismus wird es *upaya* oder »geschicktes Mittel« genannt, wenn sich der Lehrer verschiedener Praktiken und Lehren bedient, um dem Schüler einen angemessenen Weg zum Erwachen zu weisen. Wenn man die Bemühungen einer Schülerin in eine neue Richtung lenkt, ist dies keine Lüge, sofern man ihr damit hilft, ihre Praxis zu vertiefen.

---

#### Niyama

Die Niyamas sind persönliche Verhaltensregeln und ein Weg zum Wohlbefinden, der unsere Aufmerksamkeit von den Beziehungen zu anderen auf die Intimität der Beziehung zu uns selbst lenkt. Wenn wir nach den Niyamas leben, wird unser Unterricht authentischer. In den Upanishaden werden zehn Niyamas beschrieben, das Yogasutra konzentriert sich auf fünf:

1. *Saucha*: Im Bemühen um körperliche und geistige Reinheit empfiehlt Saucha, den Körper wie einen Tempel zu behandeln. Die Asanapraxis entgiftet den Körper und beseitigt die durch Umwelt und Ernährung entstandenen Unreinheiten. Mit regelmäßigen Bädern unterstützen Sie die äußere, mit dem Verzehr frischer und gesunder Nahrungsmittel die innere Reinheit. Noch wichtiger aber ist die Reinigung des Geistes, indem Sie größtmögli-