

MARTINA MITTAG

HATHA

YOGA

DAS KOMPLETTE BUCH



HATHA YOGA

DANKSAGUNG

Mein herzlicher Dank geht an das Lehrreferat des VTF in Hamburg. Seit nunmehr 15 Jahren arbeiten wir gemeinsam kontinuierlich und erfolgreich an der Entwicklung der Yogalehrerausbildung der Gym Akademie des VTF.

Ich bedanke mich bei der Firma Winshape (www.winshape.de) für die Bereitstellung der funktionellen Yogabekleidung,

Winshape®

bei unserem Yogamodel Sara Lyn Chana und der Fotografin Sonja Lesinski (www.sonjalesinski.com). Die Zusammenarbeit mit euch und das Fotoshooting waren eine wahre Freude. Die wunderschönen Malas auf den Fotos wurden zur Verfügung gestellt von Chandra Gems (www.chandra-gems.com).

Herzlich bedanken möchte ich mich auch bei all meinen Schülern, Teilnehmern und Yogalehrern, von denen ich lernen durfte. Ich danke meinem Ausbilder Ortwin Schultz (Integrale Yoga Schule Hamburg) für die vielen Aspekte und Impulse, die ich in den vier Jahren der Ausbildung bei ihm erfahren durfte und ich danke meinem allerersten Yogalehrer und Mentor Kirti Peter Michel.

Nicht zuletzt möchte ich beim Meyer & Meyer Verlag bedanken für die Realisierung des Buchprojektes und die tolle Zusammenarbeit.

Anmerkungen

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

MARTINA MITTAG

HATHA YOGA

DAS KOMPLETTE BUCH

Meyer & Meyer Verlag

WO SPORT SPASS MACHT **DTB**

DEUTSCHER TURNER-BUND

Anmerkung der Autorin: Das vorliegende Werk erscheint in der DTB-Reihe „Wo Sport Spaß macht“. Es wird als Grundlagenbuch und Nachschlagwerk der DTB-Yogaausbildung genutzt. Uns ist bewusst, dass Begriffe wie „Sport“ und „Training“ in Bezug auf Yoga Irritationen hervorrufen können und einen Widerspruch zur Lehre des Yoga darstellen. Hatha Yoga wird zwar als „Der körperliche Übungsweg“ bezeichnet, die Yogapraxis beinhaltet in ihrer Ausführung jedoch keinerlei Wettbewerb, Training oder Leistungssteigerung im sportlichen Sinne.

Hatha Yoga

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht 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 verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2018 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1268-7

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort	12
Einleitung	16
1 Yoga – Bedeutung und Geschichte	20
1.1 Entwicklung des Yoga im Spiegel der indischen Spiritualität.....	20
1.1.1 Hochkultur im Indus: 3000-1800 v. Chr.....	21
1.1.2 Vedismus: 1500-1000 v. Chr.....	21
1.1.3 Die Upanishaden.....	22
1.1.4 Brahmanismus: 800-500 v. Chr.....	22
1.1.5 Sankhya: 800 v.-700 n. Chr	22
1.2 Zeit der Epen: 400 v.-400 n. Chr	24
1.2.1 Mahabharata, Ramayana, Bhagavadgita	24
1.3 Klassischer Yoga nach Patanjali: 200 v. Chr.-200 n. Chr.	25
1.4 Tantrismus: Ab 500 n. Chr.....	25
1.5 Hatha Yoga: Ab 900 nach Chr.	27
2 Der klassische Yoga nach Patanjali	30
2.1 Das Yoga Sutra.....	31
2.2 Vrittis – die mentalen Wellen.....	32
2.3 Abhyasa und Vairagya – Praxis und Loslassen.....	32
2.4 Die fünf Kleshas – Verursacher von Kummer und Leid.....	33
2.5 Ashtanga Marga	34
2.6 Yamas und Niyamas	36
3 Hatha Yoga	42
3.1 Hatha Yoga im Westen.....	43

4 Die Gunas – Grundformen der Energie	46
4.1 Nama Rupa – von der Essenz zur Form.....	47
4.2 Die Mahabhutas – die fünf Elemente	48
4.2.1 Maha = groß / Bhuta = das Gewordene	48
4.2.2 Das Element Erde (Prithivi).....	49
4.2.3 Das Element Wasser (Ap).....	50
4.2.4 Das Element Feuer (Tejas).....	51
4.2.5 Das Element Luft (Vayu).....	52
4.2.6 Das Element Raum/Äther (Akasha).....	53
4.3 Gunas – Grundeigenschaften der Natur.....	54
4.3.1 Rajas Guna: Feuer, Wasser, Luft.....	55
4.3.2 Tamas Guna: Erde, Wasser.....	55
4.3.3 Sativa Guna: Raum, Luft, Feuer (Licht).....	56
4.4 Triguna – das Zusammenspiel der drei Gunas	57
4.5 Die Gunas und die Yogapraxis	58
5 Das Chakrensystem.....	62
5.1 Pancha Kosha – die fünf Hüllen	62
5.2 Pranamaya Koska – die Energiehülle.....	64
5.3 Die Nadis – die Energiebahnen	66
5.4 Kundalini Shakti	67
5.5 Die Chakren	68
5.6 Die sieben Hauptchakren	69
5.6.1 Das Muladhara Chakra – das Wurzelchakra	74
5.6.2 Das Svadhisthana Chakra – Sakralchakra.....	77
5.6.3 Das Manipura Chakra – das Nabelchakra	80
5.6.4 Das Anahata Chakra – das Herzchakra	83
5.6.5 Das Vishuddha Chakra – das Halschakra	86
5.6.6 Das Ajna Chakra – das Stirnchakra.....	89
5.6.7 Das Sahasrara Chakra – das Kronenchakra.....	91
6 Bedeutung und Praxis von Asana	96
6.1 Bedeutung.....	96
6.2 Die Grundhaltungen	98
6.3 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule	99

6.3.1 Der Form und Ausrichtung im Raum entsprechend.....	99
6.3.2 Ihrer Funktion entsprechend	100
6.3.3 Den Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule entsprechend	102
6.4 Allgemeine Wirkungen der Asanas	105
6.5 Struktur und Wirkungen der Asanas.....	107
6.5.1 Struktur und Wirkungen von Vorbeugen.....	107
6.5.2 Struktur und Wirkungen von Rückbeugen.....	109
6.5.3 Struktur und Wirkungen von Seitbeugen.....	110
6.5.4 Struktur und Wirkungen von Rotationen	110
6.5.5 Struktur und Wirkungen von Umkehrhaltungen.....	111
6.6 Die Praxis von Asanas (Ausrichtungskriterien).....	112
6.7 Die Qualität von Asanas.....	114
6.8 Statische und dynamische Asanapraxis	114
6.9 Aufbau eines Asanas (von dynamischer zur statischen Praxis)	115
6.10 Bedeutung von Vorbereitungs- und Hinführungsübungen.....	118
6.11 Karana – Bewegungsabläufe.....	121
6.12 Die drei Bandhas – die Siegel/Verschlüsse	121
6.12.1 Mula Bandha – der Wurzelverschluss.....	121
6.12.2 Uddiyana Bandha – der Bauchverschluss/der aufwärts fliegende Verschluss	123
6.12.3 Jalandhara Bandha – der Kehlverschluss.....	123
6.13 Verletzungsrisiko/Kontraindikationen	124
6.13.1 Der Nacken	126
6.13.2 Das Schultergelenk	128
6.13.3 Der Lendenwirbelbereich	128
6.13.4 Die Kniegelenke.....	130
7 Die Asanas.....	134
7.1 Asanapraxis und Hilfsmittel.....	134
7.2 Zur Beschreibung der Asanas.....	134
7.3 Die einzelnen Asanas	135
7.3.1 Adho Mukha Svanasana – der nach unten schauende Hund.....	135
7.3.2 Alanasana – hoher Ausfallschritt	141
7.3.3 Anjaney Asana – tiefer Ausfallschritt.....	142
7.3.4 Apanasana – die gaslösende Haltung	146
7.3.5 Eka Pada Apana Asana – die gaslösende Haltung, einseitig	149
7.3.6 Ardha Matsyendrasana – halber Drehsitz.....	152

7.3.7 Balasana – die Haltung des Kindes/Utthita Balasana	156
7.3.8 Baddha Konasana – geschlossene Winkelhaltung und Upavista Konasana – geöffnete Winkelhaltung	159
7.3.9 Bhujangasana – die Kobra.....	163
7.3.10 Chaturanga Dandasana – das Brett (Phalakasana – die Planke)	167
7.3.11 Dandasana – die Stockhaltung	171
7.3.12 Dhanurasana – der Bogen	174
7.3.13 Janu Shirsasana – Kopf-an-Knie-Haltung.....	178
7.3.14 Makarasana – die Krokodilhaltungen.....	182
7.3.15 Marjaryasana – die Katze	187
7.3.16 Navasana – die Bootshaltung	191
7.3.17 Paschimottanasana – die Zange	195
7.3.18 Prasarita Padottanasana – Vorbeuge aus dem Grätschstand	199
7.3.19 Setu Bandha Sarvangasana – die Schulterbrücke.....	203
7.3.20 Shalabhasana – die Heuschrecke	208
7.3.21 Shavasana – die Totenhaltung	212
7.3.22 Sukhasana – der aufrechte Sitz	214
7.3.23 Supta Padangusthasana – Beinschere in Rückenlage	218
7.3.24 Tadasana – die Berghaltung.....	221
7.3.25 Urdhva Hastasana – gestreckte Berghaltung	224
7.3.26 Urdhva Prasarita Padasana – Tischhaltung	226
7.3.27 Uttanasana – stehende Vorwärtsbeuge	229
7.3.28 Utthita Parshvakonasana – seitlich gestreckte Winkelhaltung.....	233
7.3.29 Utthita Trikonasana – das Dreieck	238
7.3.30 Utkatasana – die Stuhlhaltung.....	244
7.3.31 Ustrasana – die Kamelhaltung	248
7.3.32 Vrikshasana – der Baum	251
7.3.33 Virabhadrasana II – der Held/Krieger II.....	256
7.3.34 Viparita Karani – der halbe Schulterstand	261
8 Bedeutung von Karana und Surya Namaskar.....	268
8.1 Karana/Vinyasa Flow	268
8.2 Surya Namaskar – der Sonnengruß	269
8.2.1 Der Sonnengruß und die Mantren	270
8.2.2 Modifikationen von Surya Namaskar.....	272
9 Die Yogaatmung	280
9.1 Die Bedeutung der Atmung	280
9.2 Der Atem im Alltag.....	281
9.2.1 Den Atem wahrnehmen.....	282

9.2.2 Den Atem beobachten	282
9.2.3 Die Atemräume wahrnehmen	283
9.2.4 Den Atem in die unterschiedlichen Atemräume lenken	284
9.3 Die Yogavollatmung.....	286
9.4 Das eigene Tempo finden – Atemflow in der Übungspraxis	288
9.5 Den Atem verlängern.....	288
9.6 Die Ujjayiatmung	290
10 Entspannung.....	294
10.1 Von der Zerstreuung zur Sammlung.....	294
10.2 Das Nervensystem.....	295
10.2.1 Willkürliches und vegetatives Nervensystem.....	295
10.2.2 Leistungszustand – Sympathikus.....	295
10.2.3 Erholungszustand – Parasympathikus.....	296
10.3 Stress.....	297
10.3.1 Eustress	298
10.3.2 Disstress.....	299
10.4 Entspannung.....	299
10.5 Wahrnehmung	300
10.6 Pratyahara – Zurückziehen der Sinne.....	303
10.7 Samyama – die höheren drei Pfade.....	304
10.7.1 Dharana – Konzentration.....	305
10.7.2 Dhyana – Meditation	306
10.7.3 Samadhi – Verschmelzung.....	306
11 Yoga unterrichten	310
11.1 Was ist Yoga?	310
11.2 Planung des Unterrichts	312
11.3 Strukturierter und geplanter Yogaunterricht	313
11.3.1 Unterrichtsbedingungen.....	313
11.3.2 Zielsetzung	315
11.3.3 Didaktik und Methodik.....	316
11.3.4 Vinyasa Krama.....	317
11.4 Erarbeitung und Vorteile von Themenstunden	319

11.5 Aufbau einer Yogastunde	320
11.6 Unterrichtsplanung: Anleitung zur Erstellung eines Stundenbilds	321
11.6.1 Thema: „Verbesserung der Atem- und Körperwahrnehmung“	321
11.6.2 Unterrichtsbedingungen	322
11.6.3 Allgemeine Vorbereitung	322
11.6.4 Unterrichtsziele	323
11.6.5 Didaktische Überlegungen	323
11.6.6 Methodische Überlegungen	324
11.6.7 Übungsverlauf nach dem Prinzip von Vinyasa Krama	325
12 Exemplarische Themenstunden	334
12.1 Stundenbild 1: Das eigene Tempo finden	334
12.2 Stundenbild 2: Das Muladhara Chakra – Erdung und Stabilität	339
12.3 Stundenbild 3: Das Svadhisthana Chakra – Wasser, Bewegungsfluss, Loslassen	348
12.4 Stundenbild 4: Das Manipura Chakra – Feuer, Transformation, Willenskraft	355
12.5 Stundenbild 5: Das Anahata Chakra – Luft, Weite, spirituelles Zentrum	366
12.6 Stundenbild 6: Das Vishuddha Chakra – Raum, Schwingung, Klang, Stimme, Kommunikation	374
12.7 Stundenbild 7: Das Ajna Chakra – Intuition, höhere Weisheit, Polaritäten, innere Mitte, Licht	379
12.8 Stundenbild 8: Sahasrara Chakra – Höheres Wissen, höheres Bewusstsein	387
13 Tiefenentspannung und imaginative Techniken	392
13.1 Suggestive und nicht suggestive Formen der Entspannung	392
13.1.1 Nicht suggestive Formen der Entspannung	392
13.1.2 Suggestive Formen der Entspannung	393
13.2 Imaginative Techniken	394
13.3 Yoga Nidra – der Heilschlaf des Yoga	395
13.4 Anleitung von Entspannungs- und Visualisierungsübungen	396
13.5 Entspannungstexte	397
13.5.1 Ganzkörperentspannung auf Basis von Körperwahrnehmung	397
13.5.2 Ganzkörperentspannung (autosuggestiv angeleitet)	399
13.5.3 Ganzkörperentspannung (suggestiv angeleitet)	400
13.5.4 Atementspannung	401
13.5.5 Der Baum (Muladhara Chakra)	402

13.5.6 Der Wasserfall (Svadhithana Chakra)	404
13.5.7 Der goldene Tempel (Manipura Chakra)	405
13.5.8 Licht im Herzen (Anahata Chakra)	406
13.5.9 Reinigungsübung für das Halschakra (Vishuddha Chakra)	407
13.5.10 Yoga Nidra (Kurzform)	409
13.5.11 Reise durch die Chakren	411

Anhang

1 Literaturverzeichnis	416
2 Bildnachweis	418
3 Porträt: Sara Lyn Chana (Yogamodel)	420



VORWORT

Yoga – „die sanfte Art, den Körper zu trainieren und Entspannung zu finden“ –

.... so ist diese Lehre von der Einheit allen Lebens innerhalb der letzten 20 Jahre im Westen populär geworden ...

Viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden, die Vitalität und die Beweglichkeit werden diesem jahrtausendealten Übungssystem aus Indien zugesprochen. Der Nutzen ist offensichtlich. Entsprechend groß ist inzwischen das Interesse an Yogakursen in Fitnessstudios und Sportvereinen geworden. Bei der steigenden Nachfrage wurden und werden stets neue Yogastile für die unterschiedlichsten Zielgruppen und ihre jeweiligen Bedürfnisse entwickelt.

Dabei bleibt es nicht aus, dass es viele Missverständnisse gibt, was denn der eigentliche Sinn und Zweck des Yoga ist. Die Sinngebung und die Zielvorstellungen der entstehenden Yogarichtungen sind so unterschiedlich, wie es wesentliche Bedürfnisse im physischen, emotionalen, sozialen, kreativen und spirituellen Bereich gibt.

Die ganzheitliche Lehre des YOGA gibt vielen Zielsetzungen Raum. Der Begriff *Yoga* weist ja per Definition darauf hin, dass EINHEIT der Weg und das Ziel ist.

Und so ist das Bedürfnis, sich durch einfache Bewegungen, die der Rehabilitation und der Regeneration dienen, gesund und fit zu halten und zu entspannen, ebenso berechtigt, wie der Drang, sich gelegentlich durch dynamische Übungsabläufe „auszupowern“. Man könnte darin schon ansatzweise die Intention des Yoga erkennen, polare Gegensätze zu integrieren.

Dabei kann allerdings das eigentliche Anliegen des Yoga, „die seelisch-geistigen Bewegungen zur Ruhe zu bringen“ (Patanjali, Yogasutra: *citta-vrtti-nirodha*) und im Geiste der „Losgelöstheit“ (*vairagya*) zu üben, allzu leicht in Vergessenheit geraten. Losgelöstheit bedeutet ja, dass für die Zeit des Übens kein Gedanke an die Vergangenheit und keine Projektion auf zukünftige Errungenschaften zugegen ist. In der jahrhunderte-, gar jahrtausendealten Tradition des Yoga ging es immer darum, die Absicht des Übens und die Absichtslosigkeit – zwei scheinbar unvereinbare Gegensätze – in Einklang zu bringen. Wenn der Leistungsgedanke, der auf vielen Yogamatten präsent ist, nicht mehr hinterfragt wird, kann die Übungspraxis nicht mehr ihrer ursprünglichen Definition der EINHEIT gerecht werden.

Nun ist Yoga nicht eine beliebige „Trendsportart“ für die Massen, wie es durch die Medien propagiert wird. Tatsächlich liegt dem Yoga eine Geisteshaltung zugrunde, die in Stille kultiviert und verfeinert werden sollte, damit ihre heilsamen Wirkungen tatsächlich zum Tragen kommen können.

Die Wirksamkeit des Yoga ist letztlich nicht von speziellen Asanas (Körperhaltungen), sondern vor allem von der Aufmerksamkeit, der inneren Ruhe, der Präzision der Ausführung und der Intention des

Praktizierenden abhängig. Qualität im Sinne von Einfühlungsvermögen steht daher vor allem für angehende Yogalehrerinnen und Yogalehrer an oberster Stelle.

Martina Mittag hat sich zur Aufgabe gesetzt, mit diesem anspruchsvollen Grundlagenwerk des Hatha Yoga all diesen Erfordernissen gerecht zu werden. Das vorliegende Buch *Hatha Yoga* entschleiern die traditionelle, für den westlichen Menschen philosophisch oft schwer verständliche Lehre.

Ganz nüchtern betrachtet, ist Yoga eine ganzheitliche Erfahrungswissenschaft, mit dem Ziel, die scheinbar gegensätzlichen Pole von Körper und Bewusstsein, Verstand und Gefühl, Materie und Geist in die Einheit zu bringen und zu harmonisieren.

Hatha Yoga – der Familienname oder Oberbegriff für alle Yogarichtungen, die von der Körperenergie und entsprechenden Haltungen ausgehen – setzt zwar bei der Erfahrung des Körpers an, doch im stillen Verweilen in einer äußeren Haltung kann eine innere Haltung entstehen, die konzentriert, wach und äußerst einfühlsam ist.

Diesem Verständnis zufolge ist „Körper“ im Yoga nicht bloß der Körper, sondern etwas Umfassendes, das die feinstofflichen Ebenen der Energie, des Mentalen und des Spirituellen beinhaltet. Somit geht der integrale Ansatz der Übungspraxis im Hatha Yoga weit über das „moderne“, funktionelle Verständnis eines „Bodyworkout“ hinaus

In den 1970er-/1980er-Jahren – als Yoga noch nicht Eingang in die Fitness- und Sportstudios gefunden hatte – begegnete diese ganzheitliche Sicht im Westen noch völligem Unverständnis. Es haftete ihm der Nimbus des Exotischen und Mysteriösen an. Das bewegungslose Verharren in akrobatisch anmutenden Haltungen erinnerte viele an Darstellungen indischer Asketen auf dem Nagelbrett – eine für den modernen Menschen absurde Vorstellung. Yogaenthusiasten wurden häufig als vermeintliche Anhänger religiös-okkulten Sekten misstrauisch beäugt oder bestenfalls als exzentrische Spinner belächelt.

Doch das Image des Yoga in der westlichen Welt hat sich in den letzten 30 Jahren allmählich gewandelt. In Deutschland wurde Yoga gesellschaftsfähig, als die Volkshochschulen Hatha-Yoga-Kurse zur Gesundheitsförderung und -vorsorge in ihre regulären Programme aufnahmen.

Zu der Zeit – 1989 – wurde ich gebeten, im Club Meridian (später MeridianSpa) erstmals einen Yogakurs zu unterrichten, der eine ausgewogene Mitte zwischen rein körperlichen Übungen und einer spirituell-geistigen Orientierung darstellen sollte. Es war das erste Fitnessunternehmen in Hamburg, das einen ungewöhnlich hohen Anspruch an das Gesundheitstraining und das Ambiente stellte, um seinen Mitgliedern die besten Bedingungen für Regeneration und Wohlbefinden zu bieten.

Martina Mittag – Tanzpädagogin und Fitnesstrainerin sowie Bereichsleiterin der Kurse im MeridianSpa Wandsbek – besuchte meine wöchentlichen Yogakurse. Ihre unvoreingenommene Offenheit dem Yoga und anderen alternativen Disziplinen, wie Feldenkrais, Shiatsu, Tai Chi und Qigong gegenüber, wurde offenbar, als Martina die Konzeption, die Leitung und den Aufbau des „Spirit Centrums“ in Wandsbek übernahm.

Im Zuge einer wachsenden Zusammenarbeit mit Martina entstand ein reger Austausch. Nach verschiedenen Yogalehrerausbildungen wurde sie selbst als Ausbilderin von YogakursleiterInnen im Rahmen des VTF (Verband für Turnen und Freizeit) im Deutschen Sportbund tätig.

Als Referent und Mitprüfer hatte ich einige Male die Gelegenheit zu erfahren, welch hohen qualitativen Anspruch Martina Mittag an die angehenden Yogalehrer stellte.

Mittlerweile ist in vielen Unternehmen der Anspruch an einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Gesundheit gewachsen, wobei großer Wert auf die Funktionalität der Trainingsmethoden gelegt wird. Genaueste Kenntnisse der Anatomie sind nicht nur für Sport-, sondern auch für Yogalehrer erforderlich geworden, um die Grenzen und Möglichkeiten der Belastbarkeit der Kursteilnehmer besser einschätzen zu können.

Martina Mittag hat den lebendigen Wechselwirkungen von körperlichen und seelisch-geistigen Abläufen große Beachtung geschenkt und hat die wesentlichen Aspekte von Struktur und Wirkung der Haltung, der Funktion der Muskulatur und der Bedeutung der Atmung und der inneren Haltung in Bezug auf Energie- und Bewusstseinslenkung ausführlich behandelt. Auch die sorgfältige Vorbereitung, Hinführung und Ausführung jedes einzelnen Asana, das Auflösen und Nachspüren nach jeder Haltung wurde im Detail ausgearbeitet.

Gleich zu Beginn in den ersten Kapiteln bietet Martina Mittag einen weltanschaulichen Überblick zu den philosophischen Urgründen des Yoga und weist auf seinen hohen geistigen Anspruch im Sinne der Selbstfindung und Selbsterkenntnis hin und beschreibt im Detail die energetischen Grundvoraussetzungen im System der *Koshas* – der feinstofflichen Körper oder Erfahrungsbereiche – und der *Chakren* – der Energietransformatoren im feinstofflichen Körper.

In der Beschreibung der Entstehungsgeschichte einzelner Asanas berücksichtigt sie die unterschiedlichen Schwerpunkte der Traditionslinien und bezeugt somit eine sehr großzügige, unparteiische Sichtweise, die in die Lage versetzt, Vor- und Nachteile der Wirkungen einer Übung zu ermessen.

Die präzisen, klar bebilderten Übungsanleitungen von 34 klassischen Asanas und verschiedenen Stundenbildern, die aus zahlreichen Unterrichtseinheiten gesammelt wurden, bieten hoch motivierten Yogalehrenden umfangreiches Material für ein jahrelanges Studium, wobei sowohl die wissenschaftlich analytische Seite als auch die intuitiv-kreativen Fähigkeiten gefördert werden.

Der Leser bekommt einen detaillierten Leitfaden zum Aufbau seines Unterrichts, der nichts zu wünschen übrig lässt in Bezug auf Inspiration für unterschiedliche Übungsabläufe und die konkrete Analyse aller zu berücksichtigenden Gesichtspunkte.

Dieses hauptsächlich praxisbezogene Buch ist als Begleitung zur fundierten DTB-Yogalehrer-Ausbildung gedacht. Wohlwissend, dass die Teilnehmer den Gesamtumfang einer Ausbildung von 200-500 Unterrichtsstunden nicht im Einzelnen präsent haben können, ist das Werk *Hatha Yoga* auch als Nachschlagewerk konzipiert, um bestimmte Themenbereiche zu vertiefen und um das Wissen wohl dosiert, der jeweiligen Unterrichtssituation entsprechend, einfließen zu lassen und anwenden zu können.

Kirti Peter Michel

Yogalehrer, Pädagoge für Psychosomatische Gesundheitsbildung, Autor







EINLEITUNG

Das vorliegende Lehrbuch ist sowohl ein Grundlagenwerk für angehende Yogakursleiter als auch ein fundiertes Nachschlagewerk für Yogainteressierte aller Traditionen.

Inhaltlich umfasst das Buch die ersten 100 Stunden der DTB-Yoga-Kursleiter-Ausbildung. Es orientiert sich am klassischen Yoga nach Patanjali und nimmt die *Ashtanga Marga*, den achstufigen Yogaweg, als Leitfaden. Zugleich bildet das Buch die Basis für die weiteren Stufen der insgesamt 500 Stunden Ausbildung, in deren Verlauf weitere philosophische Systeme und Konzepte vermittelt werden.

Seit 2006 leite ich die Yogaausbildung des VTF/DTB in Hamburg, welche ich von Anfang an maßgeblich konzipiert habe. In den nunmehr fast 12 Jahren Yogaausbildungserfahrung hat sich deutlich herauskristallisiert, dass die Teilnehmer im Verlauf ein immer tieferes Interesse an gelebter Yogapraxis entwickeln. Mitunter steht am Anfang nur vorsichtige Neugierde. Im Verlauf der Ausbildung entwickelt sich meist eine tiefe Liebe zum Yoga, verbunden mit dem Wunsch, mehr zu erfahren. Die einzelnen Ausbildungsmodule sind in Theorie und Praxis sehr dicht und der Bedarf nach Aufbereitung und Vertiefung des vermittelten Stoffs zwischen den Modulen ist hoch. Vor diesem Hintergrund entstand das vorliegende Buch.

Schwerpunkt dieses Leitfadens ist das Energiekonzept des Hatha Yoga und dessen praktische Umsetzung. Der Leser erhält eine Einführung in das Chakrensystem und bekommt im Verlauf Möglichkeiten, in Form von kompletten Stundenbildern, diese Inhalte individuell zu erfahren und umzusetzen. Die 34 bekanntesten Yogahaltungen werden in ihrer korrekten Ausrichtung, Symbolik, Ausführung sowie vorbereitenden und hinführenden Übungen erläutert, was wiederum den fundierten Hintergrund zu den Stundenbildern gibt.

Angehende Yogalehrer bekommen mit diesem Buch eine ausführliche Anleitung, wie ein Stundenkonzept unter didaktisch-methodischen Aspekten erstellt wird. Bei allem steht der Teilnehmer mit seinen Belangen im Vordergrund. Die Menschen brauchen sich nicht dem Yoga anzupassen, sondern der Yoga wird den entsprechenden Zielgruppen angepasst. Niemand, der mit Yogapraxis beginnt, braucht bestimmte Voraussetzungen, wie Gelenkigkeit, Flexibilität, motorische Fähigkeiten oder Kraft. Die Praxis orientiert sich nicht an Yoginis und Yogis mit perfekten Körpern, die in atemberaubenden „Posen“ scheinbar Unglaubliches zustande bringen können, sondern sie möchte ebenso Menschen ansprechen, sich zu trauen, in Yogastunden zu kommen, gerade wenn sie sich nicht fit oder völlig gestresst fühlen.

Unterrichten ist ein dynamischer Prozess, jeder Lehrer ist zugleich auch Lernender. Je länger man dabei ist, desto tiefer steigt man in die Inhalte ein und entdeckt immer wieder neue Aspekte. Beim Schreiben der einzelnen Kapitel wurde mir immer wieder bewusst, wie vielfältig, tiefgründig und erkenntnisreich die Auseinandersetzung mit den einzelnen Themenkomplexen ist. Das Buch ist eine Einladung, sich selbst im Spiegel der jahrtausendealten und immer noch höchst aktuellen Weisheit des Yoga zu reflektieren und die eigenen Bedürfnisse, Wesensmerkmale und Eigenschaften im Licht des Yoga zu erkennen und anzunehmen.







1 YOGA – BEDEUTUNG UND GESCHICHTE



1 YOGA – BEDEUTUNG UND GESCHICHTE

„ZUSTAND DER EINHEIT.“

BEIM SCHREIBEN DER EINZELNEN KAPITEL WURDE MIR IMMER WIEDER BEWUSST, WIE VIELFÄLTIG, TIEFGRÜNDIG UND ERKENNTNISREICH DIE AUSEINANDERSETZUNG MIT DEN EINZELNEN THEMENKOMPLEXEN IST.“

Yoga gilt als eines der ältesten Übungssysteme der menschlichen Geschichte, das auch heute immer noch aktiv praktiziert wird. Dabei beinhaltet Yoga unterschiedliche spirituelle Wege und Systeme, die den Menschen dazu verhelfen sollen, den Zustand des Yoga, der Einheit, zu erreichen.

Das Sanskritwort *Yoga* bedeutet *Vereinigung, Verbindung*. Es ist abgeleitet von der Wurzel *yui*, was *anschirren, vereinigen, verbinden* oder auch *anjochen* bedeutet. Etymologisch weist Yoga auf das deutsche Wort „Joch“ hin¹. Dabei geht es um die Anbindung und die Vereinigung des Menschen mit seiner universellen Urkraft. Die universelle Urkraft wird auch als „das Absolute“, „das Eine“, „die Quelle allen Seins“ oder als „die göttliche Quelle“ bezeichnet.

Yoga meint den Zustand eines Menschen, der sich in seiner wahren Existenz gefunden hat. Es geht in der Yoga-praxis ausschließlich um Bewusstwerdung, die die Integration von Herz, Verstand, Körper und Geist umfasst.

1.1 ENTWICKLUNG DES YOGA IM SPIEGEL DER INDISCHEN SPIRITUALITÄT

Die Entwicklung des Yoga ist ein Prozess, der sich über Jahrhunderte und Jahrtausende erstreckt. Diesen in wenigen Sätzen zusammenzufassen, wird der Vielschichtigkeit des Themas bei Weitem nicht gerecht. Da in diesem Hand- und Praxisbuch der Fokus auf Hatha Yoga liegt, zeigt der nachfolgende Überblick lediglich Eckdaten, um einen groben Überblick auf das Gesamtsystem und die Zusammenhänge zu bekommen. Im Anhang dieses Buches werden Hinweise auf vertiefende Literatur zur Entwicklung des Yoga gegeben.

¹ Huchzermeyer, W. (2006, 6. Aufl. 2015). *Das Yoga-Wörterbuch, Sanskrit-Begriffe, Übungsstile, Biographien*. (S. 226). Karlsruhe: Verlag W. Huchzermeyer.

1.1.1 HOCHKULTUR IM INDUSTAL: 3000-1800 V. CHR.

Die Geschichte des Yoga lässt sich bis etwa 3000-5000 Jahre v. Chr. zurückverfolgen, die genaue Datierung ist umstritten. Manche Schriften beziffern die Funde von Siegeln im Industal (im heutigen nordwestlichen Indien) auf etwa 3500 v. Chr., andere gehen sogar von 5000 v. Chr. aus.

Die Siegel zeigen Symbole, die Yogahaltungen (Sitzhaltungen) darstellen. Eine der bekanntesten Darstellungen ist „Muhlabandhasana“, ein Asana, das auf das Wurzelzentrum (Muladhara) im unteren Beckenraum wirkt und die Energie lenken soll.

In der frühen Induskultur wurde die fruchtbare weibliche Energie (Shaktikraft) als Mutter alles Lebens verehrt, das weibliche Prinzip wurde über das männliche gestellt. Das Eindringen von Indoariern ab ca. 1500 v. Chr. im Nordwesten Indiens beendete den Shaktismus.



Abb. 1: Das Siegel aus dem Industal zeigt Yogahaltungen (Sitzhaltungen): hier „Muhlabandhasana“.

1.1.2 VEDISMUS: 1500-1000 V. CHR.

Die ältesten Texte Indiens sind die Veden, sie gelten als die Quellschriften des Yoga. Und als Grundlage des Hinduismus. *Veda* bedeutet *Wissen*. Der Überlieferung nach wurden diese Texte von den „Rishis“ (Weisen, heiligen Männern) in der Meditation empfangen. Sie werden als „Shruti“-Texte bezeichnet, was „nicht vom Menschen geschaffen“ bedeutet. Diese Textsammlungen (Samhitas) bestehen größtenteils aus Hymnen und Mantren, von denen die *Rigveda-Samhita* die älteste und bekannteste ist. Die Texte wurden jahrhundertlang mündlich überliefert.

Die Zeit der Veden war geprägt von tiefer, naturverbundener Religiosität. Gottheiten wie Indra (Anführer der Götter, Donner), Agni (Feuer), Surya (Sonne) und Vayu (Wind) wurden verehrt und es wurden ihnen vielfältige Opferrituale dargeboten, die liebevolle Verehrung in Form von Gesängen, Opfersprüchen und heiligen Handlungen ausdrückte. Doch in der *Rigveda* heißt es auch:

„Die Wahrheit ist EINE, obgleich die Weisen sie auf vielfältige Weise bezeichnen“ (*Rigveda*, I. 164.46).

1.1.3 DIE UPANISHADEN

Die *Upanishaden* sind der jüngste und letzte Teil der Veden. Mit dem Beginn der Upanishaden nahm die Zeit der äußeren, sakralen und rituellen Handlungen ein Ende. *Upanishad* bedeutet, *sich nahe hinsetzen, der Wahrheit nahe sein* und meint zu Füßen eines erleuchteten Meisters oder Lehrers sitzen und Unterweisungen zu empfangen².

Die Upanishaden sind Teil der Shruti-Texte, doch sie haben einen deutlich anderen Charakter. Während die Veden die äußere Erscheinungswelt zum Schwerpunkt hatten, geht es bei den Upanishaden um Verinnerlichung und um die meditative Erfahrung der dem Leben zugrunde liegenden Wirklichkeit.

„Verborgen im Herzen eines jeden Geschöpfes existiert das Selbst, feiner als das Feinste, größer als das Größte“ (Katha Upanishad, I.2.20³).

1.1.4 BRAHMANISMUS: 800-500 V. CHR.

Als Grundlage gelten alte vedische Texte, die *Brahmanas*. Eine wesentliche Rolle spielten die *Brahmanen*, die Kaste der Priester und Gelehrten. Als Opfer- und Ritualexperten hatten sie eine zentrale Rolle und galten als Mittler zwischen den Menschen und den Göttern. Die vedischen Götter, wie Agni, Indra, Vayu, verloren jedoch im Brahmanismus ihre Bedeutung.

Brahman bedeutet *wachsen, sich ausdehnen, das sich Ausdehnende, im Wachstum Ausbrechende*⁴. Die Basis des Brahmanismus ist die Lehre von *Atman* und *Brahman*, die schon in den *Upanishaden* formuliert wurde. *Atman* ist die Einzelseele, das wahre Selbst des Menschen. *Brahman* ist die Weltseele, das dynamische Prinzip, das hinter allen Erscheinungen steht. Brahman ist kein persönlicher Gott, sondern die kosmische Substanz, der Urgrund von allem. Atman ist der kosmische, göttliche Funken im Menschen.

In dieser Zeit wurden wesentliche Fundamente der indischen Religionen gelegt, wie die Konzepte von *Maya* (die Welt, so wie wir sie sehen, ist ein Trugbild), *Karma* (Konsequenz einer Handlung), *Samasara* (Fluss, Kreislauf der Wiedergeburten) und *Moksha* (Erlösung, spirituelle Befreiung).

„Das Selbst ist wahrhaftig Brahman, aber aus Unwissenheit identifizieren es die Leute mit dem Verstand, dem Geist, den Sinnen, Leidenschaften und den Elementen Erde, Wasser, Luft, Raum und Feuer“ (Brihadaranyaka-Upanishad, 4.5).⁵

1.1.5 SANKHYA: 800 V.-700 N. CHR.

Das ursprüngliche *Sankhyasystem* (gesprochen: Samkhya) geht auf den Weisen Kapila zurück. Es handelt sich dabei um eine spirituell-kosmische Evolutionslehre, die einen großen Teil der indischen Spiritualität maßgeblich mitgeprägt hat.

2 Easwaran, E. (2008, 4. Auflage). *Die Upanishaden*. (S. 16). München: Goldmann.

3 Easwaran, E., S. 125.

4 Easwaran, E., S. 419.

5 Easwaran, E., S. 70.

Sankhya bedeutet *Zahl*. Anhand von 25 *Tattvas* (Grundprinzipien, Daseinsfaktoren) wird das Universum und alles sich darin Befindliche aufgezählt. Das Prinzip von *Purusha* (reines Bewusstsein, der formlose Geist) und *Prakriti* (Summe aller grob- und feinstofflichen Erscheinungen der Natur) sind wesentliche Bestandteile der Sankhyaphilosophie. Der klassische, systematisierte Sankhya beinhaltet eine dualistische Weltansicht.

DIE 25 TATTVAS SIND:

- 1) **Purusha** – formloser Geist, der stille Zeuge, das Selbst,
- 2) **Prakriti** – aktive Ur-Natur,
- 3) **Buddhi** – kosmische, höhere Intelligenz,
- 4) **Ahamkara** – „Ich-Macher“, Ich-Bewusstsein,
- 5) **Manas** – der denkende Verstand, gebunden an die Sinne,
- 6-10) **Jnanendriyas** – die erkennenden und wahrnehmenden Sinne: Riechen, Schmecken, Sehen, Tasten, Hören,
- 11-15) **Karmendriyas** – die handelnden Sinne: Gehen, Ausscheiden, Zeugen, Greifen, Sprechen,
- 16-20) **Tanmatras** – die feinstofflichen Elemente: Klang, Berührung, Form, Geschmack, Geruch,
- 21-25) **Mahabhutas** – die grobstofflichen Elemente: Raum, Luft, Feuer, Wasser, Erde.

Die systematische Aufzählung soll helfen, die Struktur des Universums und des Verstandes besser zu verstehen. Um alle diese Aspekte der Wirklichkeit zu erfassen, bedarf es intensiver Beobachtung, verbunden mit einer starken Verfeinerung der Wahrnehmung.

Anna Trökes beschreibt drei große Abschnitte in der Entwicklung der Sankhyalehre⁶:

- » **Frühe Sankhyavorläufer in der Zeit von 800-100 v. Chr.**
Die Vorformen des Sankhya sind theistisch orientiert, das oberste Ziel der befreienden Erkenntnis besteht, laut Trökes, darin, dass der Mensch seine innerste Wirklichkeit als Widerspiegelung und Teilhabe am Absoluten bzw. am Göttlichen versteht und sich vor allem auch in dieser Teilhabe erfährt.
- » **Systematisierter Sankhya und klassischer Sankhya von 500 v.-450 n. Chr.**
Diese Sichtweise ist atheistisch. Im klassischen Sankhya gibt es keine gegenseitige Durchdringung von Purusha (die Essenz) und Prakriti (Natur). Es ist eine dualistische Weltansicht.

Eine der Kernaussagen der klassischen Sankhyaphilosophie lautet: „Das innerste Wesen ist nicht zu verwechseln mit der Natur, der Welt der Erscheinungen.“⁷

6 Trökes, A. (2013). *Die kleine Yoga Philosophie*. (S. 150-166). München: O. W. Barth.

7 Michel, K. P. & Wellmann, W. (2003). *Das Yoga der Fünf Elemente*. (S. 45.) Bern: Scherz Verlag.

Der Sankhyasicht nach existieren Leid und Schmerz nur auf der Ebene von Prakriti. Die Identifikation mit Prakriti ist eine Täuschung und es geht darum, zu erkennen, dass Purusha und Prakriti nicht eins sind.

» **Vedantisierung des Sankhya und sein Ende als eigenes System**

In der letzten Phase kommt der ursprüngliche Einheitsgedanke wieder zum Tragen.

Die Grundelemente der Sankhyalehre finden sich im *Bhagavadgita*, in Patanjalis *Yogasutra* und auch im *Tantrismus*, jeweils in modifizierter Form.

1.2 ZEIT DER EPEN: 400 V.-400 N. CHR.

1.2.1 MAHABHARATA, RAMAYANA, BHAGAVADGITA

Das *Mahabharata* und das *Ramayana* sind die großen Nationalepen Indiens. Das *Ramayana* schildert in 24.000 Doppelversen das Leben des Helden Rama und seiner Frau Sita⁸. *Maha* bedeutet *groß*. Das *Mahabharata* erzählt in 100.000 Doppelversen die Geschichte der Bharatas.

Die *Bhagavadgita* (der Gesang des Erhabenen) ist als sechstes Kapitel in die *Mahabharata* eingebettet. Es ist ein spirituelles Gedicht und eine zeitlose Lehrschrift, bestehend aus 18 Kapiteln mit 701 Versen.

Die *Gita* ist eine spirituelle Unterweisung, in der Krishna (der Erhabene) dem Krieger Arjuna, der sich in einer tiefen Krise befindet, die Pfade des Yoga erläutert. Krishna ist in einer dunklen Zeit als Freund der Menschen auf die Welt gekommen, um sie in ein neues Bewusstsein zu führen.

Die Rahmenhandlung der Gita ist ein unmittelbar bevorstehender Kampf zwischen zwei verwandten Familien, dem ein langer Konflikt vorausgeht. Dieser Konflikt steht für den Konflikt eines Menschen, in dessen Inneren die lichtvollen Seelenkräfte mit den dunklen Egokräften um die Vorherrschaft streiten. Aus der symbolträchtigen Geschichte geht hervor, dass Licht und Schatten nicht fein säuberlich voneinander getrennt sind. Im Licht ist immer auch ein Aspekt der Dunkelheit vorhanden und in der Dunkelheit ein Aspekt des Lichts.

Die unterschiedlichen Yogawege, die Krishna aufzeigt, schließen einander nicht aus. Sie bedeuten, dass es für jeden Menschen, entsprechend seiner individuellen Veranlagung, möglich ist, dem Yogaweg auch im Alltag zu folgen.

- » Jnana Yoga als Weg des Wissens, der Weisheit, der Erkenntnis;
- » Dhyana Yoga als Weg der Meditation, der Versenkung;
- » Karma Yoga als Weg der Tat, des selbstlosen Handelns;
- » Bhakti Yoga als Weg der Liebe, der Verehrung, der Hingabe.

⁸ Huchzermeyer, W. (2015, S. 157).

„Besser ist, das eigene Gesetz des Wirkens (swadharma) zu erfüllen, auch wenn es an sich noch fehlerhaft ist, als das Gesetz eines anderen, selbst wenn es vollkommener ist. Den Tod im Gehorsam gegen das eigene Wesensgesetz zu erleiden, ist vorzuziehen. Gefährlich ist es, einem fremden Wesensgesetz zu folgen“⁹ (Yoga des Handelns, Kap. III, Vers. 35).

1.3 KLASSISCHER YOGA NACH PATANJALI: 200 V. CHR.-200 N. CHR.

Die *Yogasutras* von Patanjali sind eine Zusammenstellung und Neuformulierungen philosophischer Quellentexte. Die Sutren gelten als Leitfaden und eines der wichtigsten Standardwerke des modernen Yoga. In Kap. 2 werden die Yogasutren ausführlicher erläutert.

„Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen“¹⁰ (YS, I, 2).

1.4 TANTRISMUS: AB 500 N. CHR.

Tan meint *ausdehnen, sich erweitern*, der Begriff *Tantra* wird mit *Gewebe* oder *Geflecht* übersetzt. Damit könnte auf der einen Seite die Ausbreitung der tantrischen Lehre als große Bewegung gemeint sein, die sich auch über Gesellschaftsgruppen wie niedere Kasten oder Frauen erstreckt. Dies bezieht sich insbesondere Personengruppen, denen eine aktive Rolle in der Spiritualität ohne das Mitwirken eines Priesters (Brahmanen) zuvor nicht gestattet war.

Wahrscheinlicher ist aber, dass sich der Begriff *Tantra* auf den als untrennbar angesehenen Zusammenhang von Makrokosmos (die Welt im Großen, das gesamte Universum) und Mikrokosmos (die Welt im Kleinen, in ihren winzigen Bestandteilen) bezieht. Die tantrische Lehre geht davon aus, dass alles über die energetische Ebene untrennbar miteinander verbunden ist, das Kleine ist ein Spiegel des Großen und umgekehrt. Somit hat alles Geschehen im Universum eine Auswirkung auf das Ganze, da alles miteinander verwoben ist.

Der Tantrismus gilt in der indischen Spiritualität als revolutionäre Bewegung. Lange Phasen der Askese, in denen es galt, alles Weltliche zu überwinden, gingen dem Tantrismus voraus. So wurde der menschliche Körper mit all seinen Funktionen als unrein angesehen, insbesondere der weibliche Körper und die Sexualität.

Anna Trökes formuliert zur tantrischen Revolution: „Ein wichtiger Teil der Lehre bestand darin, anzuerkennen, dass das Göttliche sich in jeder nur möglichen Form in seiner ganzen Vollkommenheit offenbaren kann.“

9 Aurobindo, S. (1981). *Bhagavadgita*. Kap. III, Vers. 35. Gladenbach: Verlag Hinder + Deelmann.

10 Bäumer, B. & Deshpande, P. Y. (1976, sechste Auflage, 1990). *Patanjali. Die Wurzeln des Yoga*. (S. 21). Bern: Scherz Verlag.

Unter dieser Sichtweise brachen auch die alten Kategorien von ‚rein/unrein‘ zusammen, in denen Gesellschaftsordnung und Kastenwesen über die Jahrhunderte völlig erstarrt waren.“¹¹

Einer der Grundgedanken des Tantrismus ist es, die Natur mit all ihren vielfältigen Erscheinungen zu verehren und mit allen Sinnen zu erleben. Anstelle von strenger Askese wurde im Tantrismus nun Freude, ritueller Genuss, Sinnlichkeit und eine dem Leben und der Natur zugewandte Einstellung die Grundlage für spirituelles Wachstum.

Die vielfältigen körperlichen Rituale und Praktiken sind spirituelle Mittel auf dem Weg zur Befreiung. Kern der Lehre ist es, das kosmische Bewusstsein (*Shiva/Purusha*, das männliche Prinzip) mit der kosmischen Energie (*Shakti/Prakriti*, das weibliche Prinzip) zu vereinigen. Die Bedeutung der Shakti, als dynamisches Schöpfungsprinzip und zugleich als göttliche Mutter, hat im Tantrismus eine zentrale Rolle. Das Wissen um die feinstofflichen Energiezentren (Chakren), Energiebahnen (Nadis), Mudras (energetische Siegel mit dem Körper), Energielenkung (Aufsteigen der Kundalini Shakti), Atemkontrolle, die Rezitation von Mantren (Schwingung und Klang) und Techniken der Visualisierung sind Hauptelemente des Tantrismus.

Man unterscheidet in verschiedene tantrische Richtungen, wie *weißes*, *rotes* und *schwarzes Tantra*. Das *weiße Tantra*, auch als *rechter Pfad* bezeichnet, beinhaltet die oben genannten Elemente des kosmischen Prinzips und der Hingabe an die göttliche Urkraft, der Energielehre und deren Praktiken zur Steigerung des Energielevels.

Das *rote Tantra*, auch als *linker Pfad* bezeichnet, beinhaltet energetische Praktiken zur Sublimierung der sexuellen Energie. Bei uns im Westen wird dieser Zweig des Tantra fälschlicherweise oft auf sexuelles Vergnügen reduziert und für die komplette Lehre gehalten.

Das *schwarze Tantra* arbeitet mit magischen Formeln und Mantren, dabei geht es um Manipulation und Kontrolle, vergleichbar mit schwarzer Magie.

„Wenn jemand in den Zustand der göttlichen Energie eintritt, in eine Meditation, die keine Unterscheidung kennt, dann wird er eins mit der Natur Shivas, denn Shakti wird die Öffnung Shivas genannt. So wie man mit dem Licht einer Lampe oder durch die Strahlen der Sonne Teile des Raumes erkennt, ebenso erkennt man Shiva durch seine Energie“¹² (Vijnana Bhairava, Vers 20-21).

¹¹ Trökes, A. (2013, S. 236).

¹² Bäumer, B. (2013, dritte Auflage). *Vijnana Bhairava. Das göttliche Bewusstsein*. (S. 67). Frankfurt: Insel Verlag.

1.5 HATHA YOGA: AB 900 N. CHR.

Yoga in all seinen Formen galt bis zum Beginn des Tantrismus als weltentsagend. Hauptsächlich galt es, das Leiden zu überwinden. Der Hatha Yoga, der den Körper in der spirituellen Praxis in den Mittelpunkt stellt, ging historisch aus der tantrischen Tradition hervor. Statt den Körper wie bisher zu überwinden, wurde der Körper nun zum Mittelpunkt der Praxis: siehe Kap. 3.

*„Das Tragen eines besonderen Kleides ist kein Mittel zur Vollendung, auch nicht das Sprechen über den Yoga; die Übungen allein sind das Mittel zur Vollendung; das ist ohne Zweifel wahr“
(Hatha-Yoga-Pradipika, Vers 66).¹³*

¹³ Svatmarama, S. (2009). *Hatha-Yoga-Pradipika. Die Leuchte des Hatha Yoga*. (S. 47). Hamburg: Phänomen-Verlag.





2 DER KLASSISCHE YOGA NACH PATANJALI