

ANNA TRÖKES

DAS GROSSE BUCH VOM

YOGA

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Reinhard Brendli

Lektorat: Janette Schroeder, Berlin

Covergestaltung: Independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7215-0

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Illustrationen: Claudia Lieb, Nike Schenkl

Fotos: akg-images/Michaud, ddpimages/Wolf, Getty Images, Interfoto, Mauritius Images, Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7215 11_2019_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Tradition & Erneuerung

Seitdem »Das große Yoga-Buch« 1999 zum ersten Mal und 2010 völlig überarbeitet ein zweites Mal erschienen ist, hat der Yoga einen gewaltigen Aufschwung erlebt. Laut einer repräsentativen Umfrage in Deutschland 2015 gaben 13 Prozent der Bevölkerung (das sind etwa 12 Millionen Menschen) an, dass sie schon mal Kontakt mit Yoga hatten. Etwa 2,7 Millionen (3,3 Prozent der Deutschen) sagten, dass sie regelmäßig Yoga praktizieren. Diese Zahlen machen deutlich, dass es sich bei Yoga nicht mehr um ein Nischenphänomen handelt, sondern dass dieser Übungsweg heute auch bei uns mitten in der Gesellschaft angekommen ist.

Gleichzeitig hat Yoga auch einen festen Platz in der Gesundheitsvorsorge, in der Stressbewältigung und zunehmend auch in der Therapie gefunden. Die Anzahl der wissenschaftlichen Studien zu Yoga hat sich in den letzten Jahren vervielfacht und gleichzeitig hat auch die Qualität dieser Studien so zugenommen, dass es heute kaum noch gesundheitliche Störungen gibt, wo man sagen kann, dass Yoga nichts bewirkt.

»Jeder Mensch kann Yoga üben – solange er atmet.«

Sri Pattabhi Jois, Begründer des Ashtanga-Yoga

Altes Wissen, neue Blickwinkel

All das war möglich, weil es schon immer zu den Konzepten des Yoga gehörte, sich den jeweiligen Bedürfnissen der Übenden anzupassen und sich damit in gewisser Weise immer wieder neu zu erfinden. Das hat sicher sehr viel damit zu tun, dass sich über die Jahrhunderte hinweg in Indien unzählige Traditionslinien und Schulen herausgebildet haben, die die Lehren des Yoga immer wieder anders interpretierten und die teilweise einen äußerst unterschiedlichen Fokus setzten. Selbst wenn es immer mal wieder versucht wurde, konnte doch keine dieser Yoga-Traditionen für sich beanspruchen, dass sie den »einzig wahren Yoga« lehrt, denn der Yoga selbst erlaubt keinen Dogmatismus, ist sein großes Thema doch von jeher Verbindung und nicht Abgrenzung.

Die vielen neuen Yogaformen, die vor allem aus den USA zu uns kamen, sind also keineswegs immer Verflachungen und Verdünnungen der alten Lehren, sondern zeigen vielmehr erfrischend neue Blickwinkel und unvermutete Herangehensweisen an das überlieferte und bewährte Wissen.

Diesen Entwicklungen will die hier vorliegende Neuausgabe gerecht werden. Als Standardwerk für den modernen Yoga, das nun schon seit 20 Jahren vielfach genutzt wird, möchte dieses Buch widerspiegeln, was und wie heute geübt wird.

Individuelleres Üben

Form und Methode des Übens sollten sich im modernen Yoga ganz stark an den Bedürfnissen, Möglichkeiten und der Konstitution des Einzelnen orientieren, um heilsam und nachhaltig wirken zu können. So habe ich am eigenen Leib die positiven Auswirkungen der Atemtypenlehre erfahren und bei anderen Yoginis und Yogis beobachten können. Fortan habe ich immer die typenpolare Ausrichtung in den

Ansagen zu den einzelnen Körperhaltungen (*Asanas*) und der Atmung berücksichtigt.

Die Entdeckung der Faszie

In der vorliegenden Neuausgabe wird endlich auch die Struktur und Funktionsweise der Faszie berücksichtigt, die uns als unser Binde- und Stützgewebe Struktur und Halt gibt. Obwohl dieser Gewebetyp ja alle unsere Zellen zu Organen, Muskeln, Gefäßen und Körperwänden zusammenfügt und über diesen Zusammenhalt die Form unseres Körpers erschafft, wurde die Faszie lange in der Medizin vernachlässigt.

Die Kenntnis über Aufbau und Funktion der Faszie und das Erkennen des individuellen Status des Bindegewebes bestimmen die Vorbereitung komplexer *Asanas* und Bewegungsabläufe zunehmend, wodurch die Verletzungsgefahr (etwa durch Zerrungen oder Überdehnungen) enorm sinkt.

Ich bin sehr glücklich, dass ich für das neue Faszienskapitel in Lilla Wuttich eine echte Expertin auf diesem Gebiet gewinnen konnte. Mit ihren tief reichenden Kenntnissen in funktionaler Anatomie und Physiologie und ihrer jahrelangen Erfahrung als Physiotherapeutin und in der Spiraldynamik (die sie als Ausbilderin weitergibt), ist ihr Ansatz immer praxisorientiert.

Neues und Bewährtes

Die Neuausgabe wurde um eine Reihe von Übungen erweitert – die die Bedürfnisse der Faszie berücksichtigen und sehr gut als Vorbereitung verschiedener *Asanas*, Atemübungen und zur Entspannung eingesetzt werden können.

Alles, was sich über die Jahre bewährt hat, ist unverändert geblieben. Speziell dem, was ich 1998 und 2010 im ersten Kapitel geschrieben hatte, war über weite Strecken – bis auf

die erweiterte und vertiefte Sichtweise auf den Hatha-Yoga, angestoßen durch ein interdisziplinäres, langfristig angelegtes internationales »Hatha-Yoga-Project«, – kaum etwas Substanzielles hinzuzufügen.

Das ist eben das Einzigartige am Yoga: Viele seiner Weisheitstexte lassen sich – wenn wir nur die altertümliche Sprache, in der sie verfasst sind, etwas anpassen – wie moderne Ratgeber lesen. Offensichtlich haben sich die Natur und der Geist des Menschen über die Jahrtausende erstaunlich wenig verändert. So wirkt sich beispielsweise Stress auf unseren Körper und Atem nach wie vor genauso aus, wie es in den Yogatexten beschrieben wird. Das Einzige, was sich etwas verändert hat, sind äußere Stress auslösende Faktoren.

»Eine Übungspraxis wird nur dann Erfolge zeigen, wenn wir sie über einen langen Zeitraum ohne Unterbrechung beibehalten, wenn sie von Vertrauen in den Weg und von einem Interesse, das aus unserem Inneren erwächst, getragen ist.«

Patañjalis Yoga-Sutra I.14

Reichtum und Tiefe

Die Vielfalt der Erfahrungen, die ich im Laufe der Jahre mit verschiedenen Übungsweisen der Yogatraditionen und verwandter Übungswege gemacht habe, ist in dieses Buch eingeflossen. »Das große Buch vom Yoga« ist das Resultat von mehr als 44 Jahren Unterrichtspraxis. Es kann Ihnen vom ersten Schritt an helfen, sicher und effektiv zu üben, und auch Ihre fortgeschrittene Übungspraxis immer wieder befruchten. Es soll Ihnen ein zuverlässiger Begleiter auf Ihrem Yogaweg sein und Sie darin unterstützen, den Reichtum und die Tiefe dieser seit Jahrhunderten bewährten Übungspraxis für sich zu entdecken.

Der Yoga spricht uns Menschen in unserer Ganzheit an. Wenn Sie sich auf ihn einlassen und erlauben, dass die Übungen und die mentale Ausrichtung in Ihnen wirksam werden, dann wird er Sie verwandeln. Er wird Ihnen ermöglichen, Ihre Potenziale, Ihre Güte, Ihre Empathie und Ihre Liebe zu entfalten und zunehmend in den Dienst der Menschheit und der Erde stellen zu wollen. Ich hoffe, dass ich Sie mit diesem Buch motivieren kann, sich auf den Weg zu sich selbst zu machen, indem ich Sie für den Yoga begeistere!

Anna Trökes



VOM WERDEN DES HATHA-YOGA

Der Yoga ist als Übungsweg seit mindestens 3500 Jahren überliefert, wahrscheinlich aber ist er wesentlich älter. In den Traditionslinien des Yoga hat sich ein enormes Wissen darüber angesammelt, wie der Körper und der Geist des Menschen strukturiert sind, welche Störungen entstehen, die uns Leid verursachen, und wie man dem am wirkungsvollsten und nachhaltigsten begegnen kann.

»Führe mich vom Unwahren zur Wahrheit. Führe mich von der Dunkelheit ins Licht. Führe mich von dem, was tot ist, zu dem, was lebendig ist!«

Ausrufung aus der Brihadaranyaka-Upanishad, 1.3,28



Ursprünglich war im Yoga eine ganz enge, persönliche Beziehung zwischen Lehrer und Schüler vorgesehen. Die Unterweisungen fanden ausschließlich im Einzelunterricht statt.

Schritte in die Yogapraxis

Der Yoga konnte sich über Jahrtausende erhalten und wirkt heute noch frisch und modern, weil er ein

Übungssystem anbietet, das viele Probleme zu überwinden hilft, die die Menschen der Gegenwart ebenfalls kennen.

URALTES WISSEN – ZEITLOS GÜLTIG

Yogatexte – wie das »Yoga-Sutra« des Weisen Patañjali aus der Zeit um 400 n. Chr. (>) – schildern in einfachen Worten, warum unser Geist oft so unruhig ist und wie uns dadurch Leid in allen Lebensbereichen entsteht. Sie geben Anweisungen, wie wir unseren Geist schulen können, stabiler, stiller und klarer zu werden, wie wir mit unseren Ängsten umgehen können und wie sich unnötiges und selbst verursachtes Leid vermeiden lässt.

Der etwas später entwickelte Hatha-Yoga (>) bezieht im Laufe der Jahrhunderte auch den Körper mit ein und macht Vorschläge, wie man über den Körper und über den Atem auf den Geist einwirken kann. Hauptsächlich aber beschäftigt sich der Hatha-Yoga intensiv mit dem Fließen und Lenken unserer Lebensenergie: *Prana* im Sanskrit entspricht dem chinesischen *Chi*. Auch die Verbindung zur altindischen Heilkunst, dem Ayurveda, war immer sehr eng. Das vorliegende Buch verbindet den »klassischen« Yoga Patañjalis mit dem Hatha-Yoga und zeigt eine Fülle vielfach erprobter und bewährter Methoden. Diese werden Ihnen helfen zu erkennen, was Ihnen Leid verursacht – egal ob körperliches oder seelisches –, wie Sie dieses Leid verringern und es zukünftig vermeiden können. Mithilfe einfacher Übungen und Techniken können Sie Ihre Lebensqualität entscheidend verbessern und durch die positiven Erfahrungen selbstbewusster und selbstwirksamer werden.

Der Yoga will die Menschen in einen Zustand führen, der sie unabhängig, handlungsfähig und so frei wie möglich macht – ein Anliegen, das nie an Aktualität eingebüßt hat.



BEGLEITER FÜR ÜBENDE

Der vorliegende Yogaratgeber macht Sie mit den Grundlagen des Patañjala-Yoga und des Hatha-Yoga bekannt. Er wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, Yogaschüler/innen und Yogalehrer/innen und dient dazu, das eigene Üben zu inspirieren und zu klären. Daneben ist er ein Nachschlagewerk für den Yogaweg (*Sadhana*) und für viele bewährte Hatha-Yogahaltungen.

Der Wert des Leichten

Die Körperhaltungen (*Asanas*) und Übungen in diesem Buch sind bewusst einfach gewählt. Sie unterscheiden sich damit von den meisten der komplizierten Haltungen, die nur durch jahrelange Übung zu meistern sind. Auch die einfacheren Übungen und Haltungen ermöglichen es, die Prinzipien der Yogaübungspraxis zu erfahren.

Würden Sie nämlich gleich mit den anspruchsvollen *Asanas* beginnen, müssten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit anfangs der richtigen Ausführung der äußeren Form widmen. Im Yoga ist die äußere Form jedoch zweitrangig. Sie stellt nur den Rahmen dar, denn die Haltungen werden nicht um ihrer selbst willen geübt, sondern sind vielmehr Mittel zum Zweck. Die uns überlieferten Yoga-*Asanas* sind so konzipiert, dass sie jeweils bestimmte Aspekte unseres Körpers (wie die Verdauung), unserer Seele (zum Beispiel Verinnerlichung) oder unseres Geistes (zum Beispiel Achtsamkeit) ansprechen. Sie dienen dazu, uns diese speziellen inneren Erfahrungen zu ermöglichen.

Da es also um das innere Erfahren und Erleben geht, sollten Sie mit dem Einfachen beginnen und es so lange üben, bis Sie das Prinzip der Bewegung oder Haltung nachvollziehen können.

Wenn die Form einfach ist, können Sie sich außerdem viel stärker auf sich selbst konzentrieren. Sie spüren sich besser in Ihren normalen Bewegungs- und Haltungsmustern und gewinnen so Klarheit über das, was Sie können und was Sie noch nicht so gut können und was Ihnen Schwierigkeiten bereitet.

GEWINN DURCH YOGA

- *Mehr Gesundheit und innere Ausgeglichenheit durch eine vegetative Balance.*
- *Mehr Beweglichkeit, Vitalität und Kraft.*
- *Mehr Atemvolumen und Entwicklung eines »langen Atems«.*
- *Geringere Krankheitsanfälligkeit.*
- *Abbau von Verspannungen und Schmerzen.*
- *Aufschub oder Vermeidung der üblichen Altersbeschwerden.*
- *Lebensqualität und geistige Flexibilität bis ins hohe Alter.*
- *Mehr innere Ruhe.*
- *Geistige Klärung und Bewusstwerdung von schädigendem Verhalten.*
- *Mehr Selbstbewusstsein, Sicherheit und Selbstvertrauen.*
- *Ermutigung zu mehr Selbstverantwortung und Eigeninitiative.*
- *Mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Energie.*

Sich selbst kennenlernen

Mittels einfacher Übungen und Bewegungen lernen Sie zu erkennen, wie Sie strukturiert sind, welche körperlichen, geistigen und seelischen Verhaltensweisen Sie sich im Laufe Ihres Lebens zu eigen gemacht haben. Das ergibt sich einfach aus der Tatsache, dass Sie sich immer mit Ihrer Geschichte, Ihren Erfahrungen, Ihrem körperlichen Gewordensein und vor allem mit all den Denk-, Fühl-, Haltungs- und Verhaltensmustern, die Sie unbewusst in sich tragen, auf die Yogamatte begeben. Erst wenn Sie diese Muster erkennen und wissen, ob sie Ihnen guttun oder Sie behindern oder Ihnen vielleicht sogar schaden, können Sie für sich eine Übungspraxis entwickeln, die nicht nur Ihren Bedürfnissen entspricht, sondern Ihnen auch Wandlung und Wachstum ermöglicht. Probieren Sie immer auch mal die angebotenen Alternativen aus, und entscheiden Sie im Üben, also aus Ihrer Erfahrung heraus, womit Sie sich wohler fühlen. Das, was leichter und müheloser geht, was sich besser anfühlt und was Sie leichter atmen lässt, ist wahrscheinlich auch besser für Sie.

Yoga-Geist ist Anfänger-Geist!



Schritt für Schritt üben

Wenn Sie sich im Einfachen intensiv erfahren haben, können Sie sich auch das Komplexe erarbeiten, ohne dabei zu riskieren, sich zu überfordern oder zu schädigen. Deshalb ist es auch für diejenigen, die schon länger Yoga üben, immer wieder sinnvoll, zum Anfang zurückzukehren und sich darin neu zu erfahren, um die eigene Praxis zu überprüfen und zu verbessern.

Übungsbuch statt Yogaschule?

Kein noch so gutes Yogabuch kann ein Ersatz für eine Yogalehrerin oder einen Yogalehrer sein.

Beratung durch Yogaprofis

Heutzutage sind die meisten Yogalehrenden dahingehend ausgebildet worden, zu erkennen, mit welchen Fähigkeiten und Einschränkungen Sie in den Kurs kommen und mit welchen Übungen sie Ihnen am wirkungsvollsten helfen können. Sie sehen in der Regel auch genau, ob Sie mehr oder weniger intensiv üben sollten.

Nur eine ausgebildete Yogalehrerin oder ein Yogalehrer ist in der Lage, ein maßgeschneidertes Übungsprogramm für Sie zu entwickeln und Ihnen so ein effektives Üben zu ermöglichen.

Professionelle Begleitung und Unterstützung auf Ihrem Weg sicherstellen

Yogalehrer/innen haben nicht nur eine lange Ausbildung durchlaufen (in der Regel 500 bis 1000 Stunden Basisausbildung und Weiterbildungen), sondern vor allem den ganzen inneren Prozess des Sichkennenlernens und An-sich-Arbeitens durchlebt. Sie kennen die Freuden und Mühen dieses Weges. Sie können begleiten, unterstützen und motivieren, denn sie wissen, wie schwer es ist, sich zu verändern, und sei es nur auf der Ebene von Haltung und Bewegung.

Kompetente Ansprechpartner

Der Kontakt zu einer Lehrerin oder einem Lehrer ermöglicht Ihnen einen Austausch über das, was Ihnen widerfährt, wenn Sie sich auf den Weg machen, mithilfe des Yoga sich selbst zu begegnen. Deswegen war der direkte Kontakt zwischen Lehrer und Schüler über die Jahrtausende hinweg die traditionelle Form der Unterweisung. Sie ist hier im

Westen mit dem Gruppenunterricht leider weitgehend verloren gegangen, aber jede Schülerin/jeder Schüler kann eine solche Betreuung bei einem Lehrer einfordern.

Eine Person Ihres Vertrauens

Ich empfehle dringend, sich eine Lehrerin oder einen Lehrer zu suchen – einen Menschen, zu dem Sie Vertrauen fassen können, bei dem Sie sich wohlfühlen und der Kompetenz vermittelt. Dafür müssen Sie eventuell mehrere Lehrer/innen und auch mehrere Übungstraditionen (>) ausprobieren, bis Sie das finden, was zu Ihnen passt. Die Mühe lohnt sich, denn die oder der Richtige wird Ihnen helfen, Ihr ganzes eigenes Potenzial zu erkennen und zur Entfaltung zu bringen.

»Gleichgültig, ob man jung, im mittleren oder fortgeschrittenen Alter ist, sogar wenn man krank oder schwach ist – jeder kann mit der Praxis (des Yoga) beginnen.«

Hatha-Yoga-Pradipika 1.64

Wozu dient also das Buch?

Dieses Buch unterstützt Sie in Ihrem Üben und ermöglicht Ihnen auch langfristig eine selbstständige Übungspraxis, da es ...

- Sie motivieren kann, (wieder) mit der Yogapraxis zu beginnen.
- all die Details nennt, die für eine Übung oder Haltung wichtig und hilfreich sind.
- konkrete Übungsprogramme für verschiedene Bedürfnisse vorschlägt (ab >).
- eine Fülle unbedenklicher Yogahaltungen zeigt, um Ihr Üben zu ergänzen oder noch zu variieren.

- bei der Auswahl der Asanas hilft, wenn Sie körperliche Probleme haben.
- zeigt, wie Sie die Prinzipien des Übens im Alltag verankern können.
- die Verbindung zwischen Körper, Geist und Atem erklärt, sodass Sie gezielt mithilfe von Übungen auf den Atem und somit auf den Geist einwirken können.
- den geistig-philosophischen Hintergrund der Yogaübungen erläutert, wodurch Ihr Üben Sinn und Tiefe bekommen kann.

MIT DEM BUCH ÜBEN

Dieses Buch möchte Ihnen für viele Jahre ein kundiger und kompetenter Wegbegleiter sein und Sie dazu einladen, die ganze Bandbreite des Yoga zu erforschen. Aufgrund zahlreicher Rückmeldungen weiß ich, dass »Das große Yoga-Buch« für viele Leserinnen und Leser das erste Yogabuch war, welches ihnen half zu erkennen, dass Yoga viel mehr ist als nur die Körperübungen, die heute so populär sind. Yoga versteht sich selbst als einen ganzheitlichen Übungs- und Lebensweg. Das zu vermitteln, ist Anliegen dieser völlig überarbeiteten Neuauflage.

»Unterforderung im Yoga gibt es nicht!«

Dr. Günter Niessen, Orthopäde und Yogalehrer

Die Grundlagen des Übens

Bevor Sie die klassischen Yogahaltungen (*Asanas*) üben, empfehle ich Ihnen, das Kapitel »Die Grundlagen des Übens« ab > durchzuarbeiten. Dort werden die anatomischen Grundlagen, die Bedeutung der Faszien und das Konzept der Atemtypen vorgestellt. Darüber hinaus werden wesentliche Prinzipien erklärt, damit Sie

selbstständig, korrekt und körpergerecht üben und die Übungen ihre volle Wirksamkeit entfalten können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper mit einfachen Mitteln und hochwirksamen Übungen beweglicher machen und kräftigen.

Viele Übungen dieses Kapitels eignen sich ausgezeichnet für die Vorbereitung der Asana-Praxis. Das trifft ganz besonders auf die Faszien- und Kundalini-Übungen zu. Diese Übungen erwärmen und mobilisieren die Faszien, die Muskeln, die Knorpel – wie die Rippenknorpel am Brustkorb – und die Gelenke. So vorbereitet kann sich der Körper besser an die intensiven Dehnungen anpassen, die viele Asanas verlangen.

Die Asanas

Das anschließende ausführliche Praxiskapitel stellt über 45 traditionelle Asanas vor. Wählen Sie daraus jene Asanas aus, die Sie ansprechen oder deren Wirkung Sie interessiert. Lesen Sie sich bitte immer auch die Vorsichtsregeln durch. Die Hinweise beruhen auf jahrelanger Beobachtung und Erfahrung, dem Austausch mit vielen Kollegen sowie aktuellen medizinischen Studien, wie sie zum Beispiel im Rahmen der Rückenschule durchgeführt wurden. Unbedingt beachten sollten Sie bitte auch die Gegenanzeigen für manche Asanas.

Viele Tipps helfen Ihnen, die typischen Knackpunkte der Übungen zu überwinden. Vielleicht der wichtigste Tipp überhaupt kommt von dem Orthopäden und Yogalehrer Dr. Günter Niessen, wenn er uns sagt: »Unterforderung im Yoga gibt es nicht!«

Übungsprogramme

Die Übungsprogramme (>->) sind Vorschläge, um Ihnen das eigene Üben zu erleichtern. Sie können sie selbstverständlich ergänzen, erweitern und variieren, je

nach Ihren Bedürfnissen und der Zeit, die Ihnen zur Verfügung steht.

Der innere Weg

Von Beginn an können Sie sich parallel mit dem Kapitel »Der innere Weg« (ab >) beschäftigen, das die Themen Entspannung, Atmung, Konzentration und Meditation umfasst.

Atemübungen des Yoga

Bewusstes Atmen ist untrennbar mit jeder Yogapraxis verbunden. Der Grund: Allein Ihr Atem kann Ihnen unfehlbar Auskunft darüber geben, ob der Grad der Anstrengung während des Übens Ihrem aktuellen Zustand angemessen und damit zuträglich ist. Wenn Sie sich angewöhnen zu beobachten, wie Ihr Atem auf Ihre Übungspraxis reagiert, werden Sie lernen, die Übungen genauer an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Dadurch können Sie vor allem vermeiden, sich zu überfordern. Ein weiterer positiver Nebeneffekt der yogischen Atembeobachtung ist die Entwicklung von Atemachtsamkeit. Diese Achtsamkeit lässt sich gut auf den Alltag übertragen und kann Ihnen helfen, auch in schwierigen Situationen immer wieder in Ihre eigene Mitte zu kommen und Ihren Geist zu sammeln und zu beruhigen.

Die typischen Yogaatmungen (*Pranayama*) sollten Sie allerdings erst üben, wenn Sie etwas länger mühelos in einer aufrechten Sitzhaltung verweilen können (>->). Warum? Die Muskeln, die Sie für die tiefe Atmung brauchen, benötigen Sie teilweise auch für die Rumpfaufrichtung. Wenn Sie zu früh mit den Atemübungen beginnen, ermüden diese Muskeln, der Rücken wird wehtun und das Üben wird Ihnen keinen Spaß machen.

Konzentration und Meditation

Konzentrations- und Meditationsübungen können Sie von Beginn an in Ihre Yogapraxis einbeziehen, da Sie diese in jeder Sitzhaltung üben können, in der Sie für eine Weile aufrecht und bequem zu verweilen vermögen – also zum Beispiel durchaus auch auf Ihrem Bürostuhl. Auch diese Übungen eignen sich gut für einen Transfer in den Alltag, denn Sie brauchen keine Yogamatte oder Ähnliches, um sie auszuführen.

Jede dieser Übungen bildet für sich eine »Stressantwort« beziehungsweise eine »Entspannungsantwort«. Wenn Sie in Ihrem Alltag häufig stressigen Situationen ausgesetzt sind, kann Folgendes helfen: Suchen Sie nach Möglichkeiten, sich über den Tag verteilt mehrmals für einige Minuten auszuklinken, um sich einer Konzentrations- oder Meditationsübung zu widmen. Das kontinuierliche Aufsuchen solcher kleinen »Entspannungsoasen« ist heute als eine der wirksamsten Methoden anerkannt, um gesund zu bleiben und den schädigenden Auswirkungen des alltäglichen Stresses den Nährboden zu entziehen.

Geschichte des Yoga

Auf den unmittelbar folgenden Seiten erfahren Sie mehr über die Geschichte und die Entwicklung des Yoga sowie über die Hintergründe und Ziele des Übens. Mit der Hilfe der Theorie möchte ich Ihnen vermitteln, was Sie durch Ihre Yogapraxis erkennen und entwickeln können. Erst durch das theoretische Fundament wird Ihr Üben Ausrichtung und Sinn bekommen. Nicht zuletzt wird deutlich, dass Yoga über die Jahrhunderte hinweg nie daran interessiert war, dass sich die Praktizierenden verbiegen und verknoten oder dass sie irgendwelche exotischen Techniken üben. Im Gegenteil: Alle Yogawege haben das Ziel, dass wir Menschen zu uns finden, uns selbst besser verstehen und dadurch angemessener mit uns selbst umzugehen lernen.

Im Einzelnen werden wir betrachten: Welches Konzept steht hinter dem Yoga? Wer war Patañjali? Worum handelt es sich beim achthgliedrigen Yogaweg? Was verbirgt sich hinter den fünf Kleshas und warum behindern sie uns oft so sehr? Was sind Chakras und welche Bedeutung haben sie für die Yogapraxis?

Sie können sich aber ohne Weiteres ausschließlich auf den Praxisteil konzentrieren und mit Gewinn üben, ohne sich zuvor mit der Geschichte und Philosophie des Yoga zu beschäftigen.

»Die Verwirklichung kommt nur zu dem, der sich ständig im Geist des Yoga übt. Wie sollte sie auch zu jemandem kommen, der nichts tut? Die Perfektion im Yoga kann nicht dadurch entstehen, dass man Bücher liest. Das Tragen bestimmter Kleidung reicht nicht aus, um die Verwirklichung zu erlangen. Es reicht auch nicht aus, nur über den Yoga zu diskutieren. Einzig das Üben der Methoden des Yoga führt zur Verwirklichung. Das ist die reine Wahrheit, daran besteht kein Zweifel.«

Hatha-Yoga-Pradipika 1.64



*»Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen. Dann scheint in uns die Fähigkeit auf, etwas vollständig und richtig zu erkennen.«
Yoga-Sutra 1.2-3*

Tradition und Konzept des Yoga

Der Yoga kommt aus Indien. Der Begriff bezeichnet dort nicht nur eines der sechs großen philosophischen Systeme beziehungsweise eine Sichtweise auf die Wirklichkeit (Darshana), sondern auch eine Methode der Geistesschulung, die hilft, den Geist zu klären und zu beruhigen. Yoga wird außerdem als ein Übungsweg angesehen, der zur Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung führt.

URSPRÜNGLICH EIN SPIRITUELLER WEG

Der Yoga war ursprünglich im Herzen des komplexen religiösen Systems angesiedelt, das im Westen Hinduismus genannt wird. Seit der Entwicklung des Yogasystems durch den Weisen Patañjali (sprich: Patandschali) vor knapp 2000 Jahren hat sich der »klassische« Yoga jedoch weitgehend von seiner religiösen Bindung gelöst und gilt heute zumindest in Indien eher als weltlich. Tatsächlich aber kann sich die geistige Disziplin des Yoga, wie sie von Patañjali niedergeschrieben wurde, mit allen Religionen Indiens und des Westens verbinden. Daher konnte sich in den letzten Jahrzehnten sogar ein christlich gefärbter Yoga herausbilden.

Insgesamt kann man sagen, dass der Yoga in seiner reinen Form eine nicht religiöse, universale Spiritualität ist. Yoga, als eine psychologische Wissenschaft, ist ebenso neutral wie etwa Physik oder Psychotherapie. Sein Erkenntnisweg kann sowohl vom Gläubigen wie auch unabhängig von Religion beschritten werden.

Ausgerechnet der im Westen so populäre und viel praktizierte Hatha-Yoga ist jedoch ursprünglich in ein religiöses Weltbild eingebunden, und zwar in das des Shivaismus. Dieser Yogaweg gilt in Indien als von Gott Shiva

offenbart und zeigt Methoden auf, den Übenden zur Einheit mit dem Göttlichen oder Absoluten zurückzuführen. Da sich nur wenige Lehrende der theistischen Ausrichtung des Hatha-Yoga bewusst sind, ist dieser Aspekt heute weitgehend verloren gegangen.

Yoga heißt »die Zügel in die Hand nehmen«

Das Wort Yoga geht auf die indogermanische Wurzel *yuj* zurück. *Yuj* bedeutet »anschirren« und »zusammenführen von zwei oder mehreren Pferden vor einem (Streit-)Wagen«, aber auch »zusammenbinden«, »anjochen« oder »ins Joch spannen«.

Das Bild des Jochs als Sinnbild des Yoga war weit verbreitet. Oft wurde auf die enge Wortverwandtschaft von Yoga und dem deutschen Wort *Joch*, dem französischen *joug*, dem spanischen *yugo* oder dem lateinischen *iugum* verwiesen. Der französische Indologe Jean Varenne zieht jedoch inzwischen die Übersetzung »Gespann« vor. Warum, wird klar, wenn man etwas mehr über den historischen Hintergrund dieses Begriffs erfährt.

Die wilden Rösser der fünf Sinne zügeln

Indien ist seit ungefähr 1500 v. Chr. in weiten Teilen von den Indoariern erobert worden, die ihre Kriegszüge und Landnahmen mit Streitwagen machten, die von edlen Rössern gezogen wurden. Diese Pferde waren der wichtigste Besitz der Häuptlinge, und ihr Prestige hing wesentlich von der Anzahl und Kraft ihrer Hengste ab. Die Tiere zu bändigen und sie vor einem Wagen anzuschirren, erforderte Kraft und Geschicklichkeit.

Es gibt die Theorie, dass diese Eroberer – neben der Kunst, Streitwagen zu lenken, das Schwert zu führen und mit Pfeil und Bogen zu schießen – eine Geistesdisziplin mitbrachten, die sie Yoga nannten. Sie zeigte Methoden auf, die unruhigen und »wilden Rösser der fünf Sinne« zu zügeln und

vor den Wagen zu spannen, der den Körper symbolisiert. Wagenlenker ist der Geist, der bestimmt, wohin sich Körper und Sinne bewegen sollen.

Dementsprechend ist es für die heutigen Indologen näherliegend, das Wort Yoga mit »Gespann« zu übersetzen, da »Joch« sich eher auf die Ackerbaukultur der eroberten Völker bezieht.

Neben dieser historischen Bedeutung wurde der Begriff Yoga aber auch schon sehr früh sinngleich verwandt für alle Techniken der Konzentration, Verinnerlichung und der Verbindung mit etwas Höherem, in der Regel mit dem Göttlichen.

DIE LANGE GESCHICHTE

Yoga ist in Indien seit 3500 Jahren bekannt – dieser Zeitraum zumindest lässt sich einigermaßen schlüssig durch Quellen belegen. Es gibt immer wieder Spekulationen, dass der Yoga bereits in der Hochkultur des Indus (ab etwa 2500 v. Chr.) entwickelt wurde und somit viel älter sei, aber für diese Kultur ist die Quellenlage äußerst ungewiss. Wir wissen also so gut wie gar nichts über die religiösen und spirituellen Gebräuche dieser Zeit, da man bis jetzt nicht die Schrift zu entschlüsseln vermochte und gut 75 Prozent der Bauten noch nicht ausgegraben werden konnten. Man kann also höchstens vermuten, dass yogaähnliche Techniken sowohl in der jungsteinzeitlichen Induskultur als auch im Rahmen schamanischer Techniken auf dem indischen Subkontinent seit frühester Zeit ausgeübt wurden. Wenn es so war, sind diese frühen Strömungen mit größter Wahrscheinlichkeit so mit den sich später herausbildenden Strömungen des Yoga verschmolzen, dass sie sich heute nicht mehr von ihnen trennen lassen.

Asketen glauben, dass extremer Verzicht und Selbstgeißelung – etwa das Sitzen zwischen fünf Feuern an glutheißen Tagen oder jahrelanges Stehen auf einem Bein – die Götter zwingen würden, die Gebete zu erfüllen. Fakire wollten zeigen, dass Gott in ihnen so stark ist, dass ihr Körper unempfindlich gegen Verletzungen werden konnte.



Frühzeit – Yoga als magisches Ritual

Die *Vedas*, uralte Textsammlungen, die etwa 1500 v. Chr. niedergeschrieben wurden, belegen, dass das, was Yoga genannt wurde, viel mit magischen Opferhandlungen und Ekstasetechniken zu tun hatte. Sie dienten dazu, durch intensive Konzentration auf die angerufenen Götter zu Visionen oder ekstatischen Zuständen zu finden, die den Erfolg magischer Praktiken wie Opferhandlungen oder Feuerrituale garantieren sollten.

Diese Rituale und Opfer wurden im Laufe der Jahrhunderte immer aufwendiger und komplizierter. Opferte man früher ein Pferd, so wurden den vedischen Göttern schon mal 1000 Hengste dargebracht. Entsprechend wurden auch die Anstrengungen im Yoga verstärkt. Aus der Lebensgeschichte Buddhas, der jahrelang als Yogi umherwanderte, wissen wir, dass Yoga zu üben auch bedeutete, sich extremer Askese zu unterziehen und zum Fakir zu werden – beides Tendenzen, die heute noch oft mit dem Yoga in Verbindung gebracht werden.

Meditation als Weg der Selbsterkenntnis

Diese Entwicklung führte dazu, dass eine Gegenbewegung aufkam: Das äußere Opfer wurde mehr und mehr durch ein inneres Opfer ersetzt, und statt Reis, Blumen oder Tieren opferte man nun zum Beispiel symbolisch den Atem. An die Stelle von Askese trat die Meditation darüber, was das eigentliche Selbst des Menschen ausmacht und in