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

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.

5. Auflage 2023

© 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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter 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

1 Die tiefen Wurzeln des modernen Yoga . . . 25
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

2 Der moderne Hatha Yoga . . . 39
Wie der Yoga in den Westen kam . . . 40
Die Yogastile unserer Zeit . . . 43
Power Yoga . . . 52
Die stilistische Palette des Lehrers . . . 56

3 Die feinstoffliche Energie . . . 57
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

4 Körper und Bewegung . . . 69
Die Füsse . . . 69
Die Knie . . . 71
Das Becken . . . 75
Die Körpermitte . . . 77
Die Wirbelsäule . . . 79
Schultern, Arme und Hände . . . 85
Anatomie im Unterricht . . . 89

5 Raum für Selbsttransformation . . . 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

6 Techniken und Hilfsmittel für den Unterricht . . . 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

7 Die Vermittlung der Asanas . . . 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

8 Die Vermittlung von Pranayama . . . 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

9 Die Vermittlung der Meditation . . . 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

10 Unterrichts- und Übungsplanung . . . 241
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

11 Für jeden der richtige Unterricht . . . 263
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

12 Yoga als Beruf . . . 281
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

In den Kapiteln		
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

Im Anhang		
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 Yogatherapie.

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 Videoclips und andere Materialien für die Lehrerausbildung ergänzt, die auf der Internetseite 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 »Workout« 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 Yogapraktizierender 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 hatten 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, sodass »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 Unterrichtens 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. Im einen 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 Schlüsselelement 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.

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.

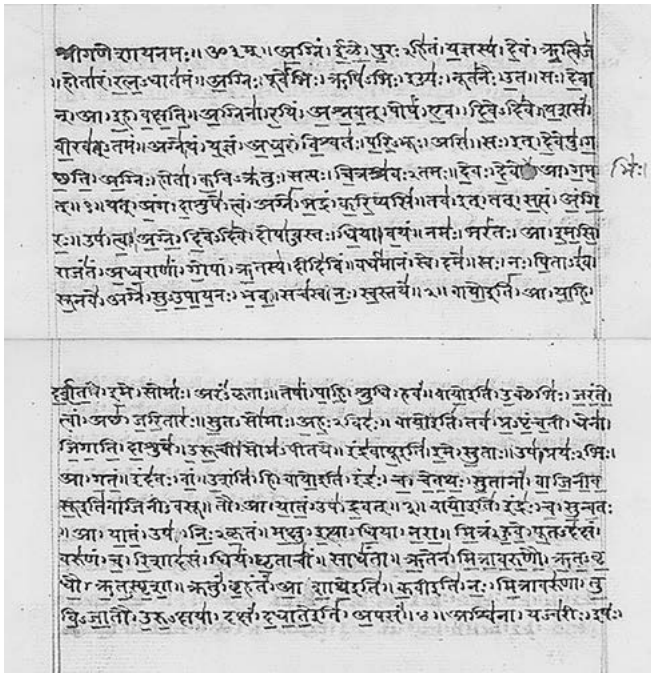
- Chandogya Upanishad

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



Der uralte Rigveda

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).

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 *dharma* 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 verehre! 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 hingegebenen, 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 Selbstenthaltsamkeit«, 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 Brahmans 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«.[1] 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-

che geistige Klarheit bewahren. Wenn wir Körper und Geist reinigen, sind wir empfänglicher für die höheren Aspekte eines bewussten Lebens, bleiben im Alltag geerdet und in unserer Mitte. Indem Sie ein Vorbild für strahlende Gesundheit und lebendiges Wohlbefinden sind, regen Sie die Schüler an, es Ihnen gleichzutun.

2. *Santosa*: An einem Ort der Reinheit angelangt, werden wir demütig und finden Zufriedenheit in der Bescheidenheit der Dinge, in unserer Vergangenheit und unserer Vorstellung von der Zukunft. Santosa ermöglicht uns die Zufriedenheit mit dem, wer wir sind und was wir haben. Wenn wir erkennen und akzeptieren, dass das Leben ein ständiger Lern-, Wachstums- und Entwicklungsprozess ist, sind wir eher geneigt, uns anzunehmen. Zufriedenheit mit dem eigenen Los ist ansteckend – vor allem bei einem Lehrer. Wenn Sie mit Ihren Schülern und Ihren Kursen zufrieden sind, so wie sie sind, werden Sie frei von Erwartungen und können der beste Lehrer werden, der Sie sein können.

3. *Tapas*: Um uns dieser Zufriedenheit so bewusst wie möglich bleiben zu können, ohne Apathie oder Selbstgefälligkeit, brauchen wir Disziplin und Hingabe. Dies ist Tapas, das lodernde Feuer der täglichen Praxis. Es führt zur Entsagung, formt den Charakter und bringt uns damit unserer wahren Natur immer näher. Dank des lodernden Feuers der Begeisterung können wir in jeder Erfahrung ein Instrument der Selbstverwirklichung sehen. Mit Tapas können wir unsere Energie auf unsere innerste Wahrheit, unsere innersten Absichten lenken, indem wir aufmerksam wahrnehmen, wie es um unseren Körper, unseren Atem, unser Herz und unseren Geist steht.

4. *Svadhyaya*: Um die Yamas und Niyamas dauerhaft befolgen zu können, bedürfen wir einer Praxis der Selbsterforschung, die unser Empfinden spirituellen Seins vertieft. Dazu müssen wir bewusst alles wahrnehmen, was wir im Leben tun, unsere Grenzen kennen und akzeptieren und gleichzeitig in unserer Wahrheit verwurzelt bleiben. In diesem Bereich bemühen wir uns um mehr Authentizität in unserem Leben als Menschen und Lehrer. Wenn wir von Zeit zu Zeit innehalten, um uns grundlegende Fragen zu unserem Unterricht zu stellen, vertiefen wir diese Authentizität.

5. *Ishvarapranidhana*: Wenn wir uns vom Ego lösen, kommen alle Aspekte der Yamas und Niyamas in unserem Leben zum Ausdruck. Für die einen ist Ishvarapranidhana die Hingabe an Gott, an ein Gefühl des Göttlichen; für die anderen ist es das Gefühl, ein Ausdruck des gesamten natürlichen Universums zu sein. Sind wir in einer Empfindung des Seins geerdet, die größer ist als das individuelle Selbst, werden unser Daseinszweck und unser Unterricht klarer.

Asana

Das dritte im Yogasutra erwähnte Glied des Yoga ist Asana. Es werden zwar keine speziellen Haltungen vorgestellt, in einem Sutra wird jedoch mit den Worten *sthira sukham asanam* ausdrücklich darauf eingegangen (Bouanchaud 1999, 130–131). Dieser klassische Lehrsatz gewährt eine grundlegende Einsicht in die Unterweisung der Asanas. Der Begriff *asana* wird üblicherweise mit dem Wort »Haltung« übersetzt, seine Bedeutung reicht jedoch sehr viel weiter. In seinem Buch *The Essence of Yoga: Reflections on the Yoga Sutras of Patanjali* schreibt Bernard Bouanchaud, die Wortwurzel *as* vermittle das Gefühl, »im eigenen Körper präsent zu sein – darin zu wohnen, zu sein, zu leben«. Wörtlich übersetzt bedeutet *asana* »einen Sitz einnehmen«. Dies lässt sich so verstehen, dass man einfach jetzt und hier, in diesem Augenblick, gegenwärtig ist, um auf diese Weise die in den früheren Texten zum Yoga in den Veden und Upanishaden erwähnten Meditationspraktiken zu verkörpern (Bouanchaud 1999, 130–131). *Sthira* bedeutet »fest, stabil«, *sukha* bedeutet »weich, entspannt, gelassen«. In der Verbindung und im Zusammenhang mit einer dynamischen Praxis ergibt sich daraus das

verbundene Bemühen um Festigkeit, Leichtigkeit und geistige Präsenz, Atemzug um Atemzug, innerhalb und zwischen den Asanas. Dies ist die Bedeutung von *asana*, wie sie in einer integrativen Praxis zum Ausdruck und zur Verkörperung gelangt.

Pranayama

Patanjali bezeichnet Pranayama als »das kontrollierte Ein- und Ausströmen des Atems in einer festen Haltung« (Bouanchaud 1999, 135–136). Wenn wir beobachten, wie der Atem durch die natürlichen Stadien Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause fließt, wird er gleichmäßiger und in seiner Wirkung feiner. Die einfühlsame Beobachtung verfeinert die Atmung. Allmählich werden immer anspruchsvollere und schwierigere Techniken eingeführt. Auf allen Entwicklungsstufen dieser Praxis bemüht man sich um ein Gefühl von Festigkeit und Leichtigkeit. Schließlich transzendiert man die Technik und erreicht einen Zustand der Glückseligkeit. In der Vorbereitung auf diese Praxis erinnert Patanjali daran, dass die acht Glieder nacheinander erarbeitet werden müssen. Würde man sich ohne die richtige körperliche und geistige Vorbereitung an Pranayama versuchen, würde sich die Anspannung erhöhen und Schaden anrichten. Meistert man die Asanas, schafft man damit die Grundlage körperlicher und geistiger Gesundheit, um gefahrlos Pranayama praktizieren zu können. Wie wir sehen werden, greifen viele moderne Gurus und Lehrer diesen schrittweisen Ansatz auf. Wenn wir uns später der zunehmenden Beliebtheit des Hatha Yoga widmen und ausführlich auf die Vermittlung der Asana- und der Pranayamapraxis eingehen, werden wir darauf zurückkommen und diese klassischen Vorstellungen weiter untersuchen und vor dem Hintergrund des modernen Yogaunterrichts betrachten.

Pratyahara, Dharana, Dhyana

In der Praxis des Pratyahara zieht man die Sinne zurück und löst sie von äußeren Ablenkungen. Patanjali thematisiert hier die Neigung des Geistes, sich allem zuzuwenden, was die Sinne und das Denken stimuliert (Yogasutra II, 54). Wie wir fühlen, so denken wir; und wie wir denken, so handeln wir meist auch. Durch die Verinnerlichung des Bewusstseins versetzt uns Pratyahara in die Lage, die äußeren Umstände außer Kraft zu setzen. Ein Geräusch oder ein Geruch, den man andernfalls als störend empfinden könnte, ist nun einfach nur da. Ohne Pratyahara könnten Sie sich von einem Schweißtropfen, der sich auf Ihrer Stirn bildet, oder von den Geräuschen eines Unterrichtsnachzüglers vom Atem oder konzentrierten Gewahrsein ablenken lassen. Mit Pratyahara sind diese Empfindungen oder Geräusche einfach nur da und Ihr Gewahrsein ist stärker nach innen gerichtet. Dies ermöglicht den Zustand gebündelter Konzentration oder Dharana (Bouanchaud 1999, 141). Wenn Sie in dieser Konzentration verharren, wird Dharana zu Dhyana. Dann werden Sie eins in Körper, Atem und Geist, erreichen ein Gewahrsein, in dem die Empfindungen von Wissendem und Wissen, Subjekt und Objekt, Denkendem und Gedanke verschmelzen und Samadhi oder Glückseligkeit entsteht (Bouanchaud 1999, 150).

Samadhi

Die acht Glieder des Ashtanga Yoga werden gerne mit einem Baum verglichen. B. K. S. Iyengar verwendet diese Metapher in seinem Buch *Der Urquell des Yoga: Die Yoga-Sutras des Patanjali*. Yama schafft mit ethischem Verhalten die Wurzeln eines klaren und anständigen Lebens. Niyama ist der Stamm und legt ein Fundament körperlicher und geistiger Reinheit. Asana lässt die Äste wachsen, die sich stark und doch biegsam im Wind des Lebens wiegen. Pranayama wird von den Blättern symbolisiert, die über den Austausch des Atems die Lebenskraft einsaugen. Pratyahara ist die Rinde, die den Baum vor den Elementen schützt und ein Verströmen seiner Essenz verhindert. Dharana ist der Saft, der durch die Adern des Baums und seiner Blätter fließt und der Körper und Geist Festigkeit verleiht. Dhyana ist die Blüte vollen Bewusstseins, die langsam zur Frucht der Praxis heranreift – zu Samadhi, reiner Glückseligkeit.

Obwohl die historischen Wurzeln und philosophischen Grundlagen des Hatha Yoga häufig von den Grundsätzen des Raja Yoga des Patanjali abweichen, zollen viele moderne Yogastile (oder -traditionen) dem Yogasutra großen Respekt. Die Linie Krishnamacharyas, zu der auch der Iyengar Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga sowie die Grundlagen des Vinyasa Flow Yoga, Anusara Yoga und andere Ansätze gehören, ist eng mit Patanjalis Philosophie verbunden. Diese Wurzeln werden deutlicher, wenn wir uns im nächsten Kapitel die wichtigsten Yogastile ansehen werden. Es ist eine merkwürdige Ironie, dass B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois und andere aus der Tradition Krishnamacharyas mit ihren Schülern sofort mit Asana und *ujjayi* Pranayama, also dem dritten und vierten Glied, beginnen und gleich-

zeitig behaupten, ihr Ansatz stelle die vollständige Verkörperung des Yogasutra dar. Unabhängig davon, wie viel Bedeutung man diesem Widerspruch beimisst, ist der Weg des reinen Raja Yoga sehr schwierig. Wie wir gleich sehen werden, sind die Praktiken des Tantra und des Hatha Yoga, die einige Jahrhunderte später entstanden sind, eine Reaktion auf diese Schwierigkeit. In der eigenen Praxis und im Unterricht können wir verschiedene Möglichkeiten entwickeln, den achtgliedrigen Weg als Baum des Yoga zu betrachten, dessen Glieder untrennbar miteinander verbunden sind und einander Erkenntnis, Unterstützung und Führung schenken. Diese Mischung hat sich auch für spätere Yogis in der Praxis und dem Unterricht als sinnvoll erwiesen.

Wenn wir einen seriösen Unterricht bieten wollen, müssen wir unsere Quellen offenbaren. Das Yogasutra entstand vor über zweitausend Jahren, zu einer Zeit und in einer Kultur, die weit von der modernen westlichen Welt entfernt ist. Wenn wir eine solche Quelle verwenden, sollten wir uns fragen, was wir selbst von den propagierten Ideen halten. Was sagen Sie Ihren Schülern? Glauben Sie daran? Leben Sie danach? Wir werden diesen Fragen weiter nachgehen, während wir die weitere Entwicklung des Yoga betrachten.

Tantra

Die Entwicklung von den Veden, den Upanishaden und dem Yogasutra zu den modernen und bekannten zeitgenössischen Hatha-Yoga-Praktiken wird normalerweise als gerade Linie dargestellt. Aber dem ist nicht so. Der Hatha Yoga entstand vielmehr aus dem prägenden Einfluss des Tantra. Ein Umstand, den viele Anhänger des Hatha Yoga verschleiern, da sie Tantra als Widerspruch zu ihrer spirituellen und sozialen Weltanschauung sehen und leidenschaftlich ablehnen. Die tantrische Bewegung entstand in den ersten Jahrhunderten des ersten Jahrtausends unter dem Einfluss des Mahayana-Buddhismus in Indien. Sie war zum Teil eine Reaktion auf die von den Veden und Upanishaden gelehrten und vom Yogasutra weiter verschlüsselten dualistischen und auf Entsagung ausgerichteten Praktiken. Die Kernvorstellung des Tantra – dass das gesamte Universum Ausdruck des Göttlichen ist und als Quelle göttlichen Bewusstseins und Seins dienen kann – ist eine klare Abkehr von den traditionellen Lehren der Veden und Upanishaden. Diese verbannen den ergebenen Yogi in eine abgeschiedene Höhle und behaupten beharrlich, normale menschliche Erfahrungen wie Verlangen oder Sexualität würden wahres Glück oder erleuchtetes Sein verhindern oder zumindest behindern. In manchen Upanishaden, vor allem in der nicht dualistischen Svetasvatara Upanishad, zeigt sich eine Öffnung gegenüber der Vorstellung, man könne im Zustand der Befreiung und Selbstverwirklichung – *jivan mukti* – ganz im Hier und Jetzt leben. Aber auch sie ist weitgehend in eine dualistische Perspektive eingebettet, die das Individuum mit seinen Erfahrungen von der natürlichen Ordnung und dem spirituellen Sein trennt (Feuerstein 2009, 531).

Die Wortwurzel *tan* bedeutet »weit« oder »ganz«, und Tantra begreift das gesamte Gewebe des Seins als Ausdruck der göttlich weiblichen Energie oder Shakti-Energie. Hier geht es darum, sich dem Göttlichen in *jeder* Erfahrung zu öffnen. In der Philosophie des Tantra führt der Weg zur Freiheit nicht über die Entsagung des menschlichen Verlangens und der menschlichen Erfahrung, sondern größtenteils durch sie hindurch:

> Tantra ist eine Ansammlung von asiatischen Überzeugungen und Praktiken. Grundlage ist das Prinzip, das von uns erlebte Universum sei nichts anderes als die konkrete Manifestation der göttlichen Energie jener Gottheit, die es erschafft und erhält. Tantra strebt danach, sich diese Energie auf rituelle Weise zu eigen zu machen und im menschlichen Mikrokosmos in kreative und emanzipatorische Bahnen zu lenken. (D. G. White 2000)

Tantra bietet einen integrativen Ansatz, bei dem wir alle Aspekte der inneren und äußeren Erfahrung nutzen, um bewusst zu erwachen und die göttliche Energie, die allmächtige, allwissende und allgegenwärtige schöpferische Urkraft des Universums, zu erkennen. Dies hat tief greifende Auswirkungen darauf, wie wir über den Körper und die Yogapraxis denken. Da alles eine Manifestation des Göttlichen ist, aber über einen unterschiedlichen energetischen Ausdruck verfügt, gibt es unendlich viele Möglichkeiten, in der Empfindung des Göttlichen zu verweilen – sogar inmitten von Dingen, die durch und durch weltlich scheinen. Tantrapraktizierende suchen vermeintlich extreme menschliche Erfahrungen. Sie streben nach energetischer Intensität, um das reinste Gewahrsein des Seins zu erfahren.

Es gibt drei traditionelle Formen der Tantrapraxis. Sie werden auch als Initiationen bezeichnet und es heißt, sie bedürften der intimen Anleitung durch einen Guru (Tigunait 1999, 6).

- *Mantra*: Mit dieser Technik versenkt sich der Übende durch die Wiederholung von Hymnen oder Worten, die oft den Veden entnommen sind (wie das Gayatri Mantra), in die göttliche Schwingungsenergie des Klangs. Hinzu kommt eine ganze Reihe von Ritualen wie Meditation, Reinigung des heiligen Raums und Visualisierung einer schützenden Feuerwand.

- *Yantra*: Wenn der Übende mit der mantrischen Energie vertrauter wird, wird die Praxis um die Meditation über ein Yantra erweitert – den sichtbaren Ausdruck der Schwingungen des göttlich Weiblichen in Form einer geometrischen Figur. Diese Karte der mantrischen Welt verkörpert die Kräfte der Shakti-Energie – Intensität, Strahlen, Entzücken, Lust, Verlangen, Schnelligkeit, Illumination, Sein und *vighna vinashini,* also die Kraft, die Widerstände auflöst. Die Yantrapraxis umfasst eine Reihe von Ritualen, Visualisierungen, Meditationen, Gesängen und Opfergaben.

- *Puja*: Im Gegensatz zum »rechtshändigen« Tantra mit Mantra und Yantra führt das »linkshändige« Tantra von den inneren esoterischen Praktiken zur vollen Existenz in der Welt, indem man in höchster Konzentration in intensiven sinnlichen Erfahrungen den stärksten Ausdruck der Shakti-Energie erlebt. Die Pujapraxis entwickelt Selbstbeherrschung, die Vereinigung von sinnlicher Lust und göttlicher Ekstase im intensivsten aller Akte mit dem Ziel, »die alltägliche Existenz mit Spiritualität zu erfüllen und umgekehrt« (Tigunait 1999, 104–105).

Im Zentrum des Tantra steht die mehr aus der Erfahrung als aus großen philosophischen Überlegungen gewonnene Vorstellung eines Kontinuums von der vermeintlichen Banalität des menschlichen Lebens bis hin zum Unendlichen. Der Weg zu Erleuchtung und Glück besteht nicht darin, dass man die materielle Realität des menschlichen Daseins überwindet, sondern sich noch tiefer in sie hineinbegibt. Dieser Ansatz entstand unter den einfachen Menschen der unteren Kasten der stark geschichteten indischen Gesellschaft und gewährte allen Zugang zur Fülle der spirituellen Praxis (Davidson 2003). Georg Feuerstein (2009, 534) betonte, diese Menschen »reagierten auf ein weithin empfundenes Bedürfnis nach einer praktisch-konkreten Orientierung, die die luftigen metaphysischen Ideale des Nondualismus mit erdverbundeneren Arten verband, ein gottgefälliges Leben zu führen, ohne den Glauben an lokale Gottheiten und die uralten Verehrungsrituale aufgeben zu müssen«.

Als Tantra an Einfluss gewann, wurde seine Essenz durch die Reaktionen auf einige seiner Rituale verzerrt – vor allem jene mit sexuellem Inhalt. Wenn man im Westen von Tantra spricht, beschwört man damit meist Vorstellungen von »heiligem Sex« herauf, was diese Philosophie zu wenig mehr als »spiritueller Sexualität« macht. Die sexuelle Beziehung ist zwar ein Teil davon, die spirituelle Philosophie und die Praktiken des Tantra aber gehen tiefer und sind komplexer. Dies findet seinen vielleicht vielfältigsten Ausdruck in der Form, die im 9. Jahrhundert in Kaschmir Fuß fasste, dem sogenannten kaschmirischen Shivaismus, der in der Spanda Karika auf poetische Weise dargestellt wird (Odier 2004). Der Grundgedanke der Spanda Karika ist, das gesamte Dasein als eins zu sehen und keinen Unterschied zwischen rein und unrein zu machen. Dies ist die Kernvorstellung des Tantra, deren Ursprünge in den ältesten Veden und Upanishaden liegen, in der Bhagavad Gita und in dem von Patanjali geschilderten Raja Yoga jedoch weitgehend verloren gingen oder verworfen wurden. Aus tantrischer Sicht bedeutet Yoga, ungetrennt zu sein; Körper, Atem, Geist und Gefühl zu einer Einheit zusammenzuführen, in der es keine Unterscheidungen gibt, in der nichts als unrein oder gottlos gilt. In den meisten tantrischen Texten heißt es, Shiva und Shakti, die göttlich männliche und göttlich weibliche Energie, seien eins – eins im Körper, im Geist und im Herzen emotionalen Seins (Davidson 2005). In diesem Ausdruck des Seins umarmen wir unsere Energie in ihrer ganzen Fülle, um eins zu sein, um ohne Trennung zu sein, um nur noch den Raum zu verkörpern, in dem alles lebendig ist. Die Versenkung in diese Praxis befreit uns vom Ego, vom dualistischen Denken. Wir erleben und verstehen instinktiv, dass wir dieser wunderschöne Raum, diese erstaunliche Ganzheit sind.

Im 9. Jahrhundert eröffnete das Vijnana Bhairava Tantra eine große Bandbreite von einfachen bis hin zu komplexen Methoden, sich diese Eigenschaft des Gewahrseins zunutze zu machen.[2] Sie werden in letzter Zeit von tantrischen Yogis um das erwei-

tert, was Daniel Odier »Mikro-Praktiken« nennt. Diese Mikro-Praktiken gründen in dem Umstand, dass sich der Geist sehr schnell bewegt, dies gerne tut und auch sehr gut darin ist. Die klassischen Yogis hatten die wunderbare Idee einer Praxis, die ebenso schnell ist wie der Geist. Statt gegenzusteuern, geht man kurz mit und versucht, ganz und gar in einer einfachen Erfahrung gegenwärtig zu sein. Wenn Sie beim Morgenkaffee sitzen, führen Sie die Tasse zur Nase und verlieren sich einen kurzen Moment in Ihren Empfindungen. Beim Waldspaziergang treten Sie mit dem Fuß auf ein trockenes Blatt, ein leises Lüftchen liebkost Ihre Haut und die Gerüche des feuchten Waldes strömen in Ihre Nase. In diesen kurzen Sekunden sind Sie ganz und gar in der sinnlichen Wahrnehmung der Geräusche, des Lichts, der Gerüche, Ihrer Haut, Ihres Herzens sowie in dem Gefühl gegenwärtig, dass sich etwas viel Größeres hinter all dem verbirgt, dass Sie eins sind mit der Natur und dem Spirituellen. Das Ziel besteht darin, ganz und gar in diesem Augenblick, in diesem Atemzug gegenwärtig zu sein und ein Gefühl von Glückseligkeit oder Einssein darin zu finden. Überträgt man dies auf die Asana- und Pranayamapraxis im Yoga, kommt es zu einem deutlich feineren Gewahrsein, sodass eine differenziertere Verbindung von Körper, Atem und Geist, ein umfassenderes Bewusstsein von Ganzheit entsteht. Im Grunde geht es bei dieser Übung darum, im Ein- und Ausatmen gegenwärtig zu sein, den Atem bewusst wahrzunehmen und zu spüren, dass Sie vollständig einatmen und vollständig ausatmen, und dass Sie in diesem Raum spüren, wie sich Körper und Geist an einen Ort des spontanen Gewahrseins des Spirituellen oder der Glückseligkeit begeben.

Hatha Yoga: Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita und Shiva Samhita

Die bekanntesten Yogastile, die heute im Westen praktiziert werden, sind allesamt Ausprägungen des Hatha Yoga: Vinyasa Flow Yoga, Iyengar Yoga, Anusara Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga, Power Yoga und unzählige mehr sind nur geringfügige Variationen einer Tradition oder eines Stils, aber ihre Namen sind geschützt. Es mag überraschen, dass die ersten detaillierten Schriften zum Hatha Yoga und die damit verbundenen Erklärungen der Asanapraxis nur wenige Hundert und nicht Tausende von Jahren alt sind, wie dies in populären Yogamedien und der populären Yogaliteratur oft behauptet oder angedeutet wird. Denken Sie nur daran, wie oft Sie einen Artikel lesen, der mit den Worten beginnt: »Diese uralte Praxis, die es seit über fünftausend Jahren gibt …«

Die erste bedeutende Schrift des Hatha Yoga, die bekannte Hatha Yoga Pradipika, wurde im 14. Jahrhundert von dem indischen Weisen Swami Svatmarama verfasst. Dieser recht umfassende Text beschäftigt sich eingehend mit Asana, *shatkarma*, Pranayama, *mudra*, *bandha* und Samadhi und gibt genaueste Anleitung zu diesen miteinander verbundenen Praktiken. (Wir werden uns diesen Elementen weiter unten widmen.) In der zwischen dem 15. und 17. Jahrhundert entstandenen Shiva Samhita werden die buddhistischen und tantrischen Einflüsse auf den Hatha Yoga deutlicher als in der Hatha Yoga Pradipika (Vasu 2004). Obwohl der Text nur vier Asanas im Detail beschreibt, liefert er sorgfältig durchdachte Erklärungen für die Nadis (die Energiekanäle, in denen Prana fließt), die Natur des Prana oder der »Lebenskraft«, die zahlreichen Hürden, denen man sich in der Praxis gegenübersieht, und wie man sie mit verschiedenen Techniken überwinden kann. Zu diesen Techniken gehören *dristana* (der bewusste Blick), das stille Wiederholen von Mantras sowie tantrische Praktiken, um die *Kundalini*-Energie zu wecken und zu lenken. Die Gheranda Samhita aus dem späten 17. Jahrhundert offenbart den schwindenden Einfluss des Tantra – vor allem was die sexuelle Berührung betrifft (Mallinson 2004). Sieben

Kapitel beschreiben die sieben Werkzeuge der Selbstvervollkommnung auf dem Weg des Yoga: Shatkarmas für die Reinigung, Asanas für die Kraft, Mudras für die Festigkeit, Pratyahara für die Ruhe, Pranayama für die Leichtigkeit, Dhyana für die Verwirklichung und Samadhi für die Glückseligkeit.

Diesen Urtexten zufolge hat der Hatha Yoga drei Ziele: (1) die vollständige Reinigung des Körpers, (2) das vollkommene Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Energiefeldern sowie (3) das Erwachen eines reineren Bewusstseins, über das man sich letztlich mit Praktiken, die ihre Wurzeln im physischen Körper haben, mit dem Göttlichen verbindet. Wie wir heute sehen, betrachten viele Hatha-Yoga-Traditionen die Raja-Yoga-Philosophie Patanjalis als ihren Ursprung. Man könnte allerdings sagen, dass der stark von der buddhistischen Philosophie des Yama und Niyama beeinflusste Raja Yoga mehr mit Religion als mit dem spirituellen Leben des Menschen zu tun hat. Wer in der wirklichen Welt mit Beziehungen, Arbeit, Abenteuern, Kultur und Gesellschaft lebt, kann sich verrückt machen, wenn er versucht, den Geist zu kontrollieren – wozu ein reiner Raja Yogi angehalten ist. Der Hatha Yoga ist in seinem Ursprung deutlich stärker mit dem Tantra verbunden, da er die spirituelle Entwicklung in den alltäglichen Erfahrungen des Lebens sucht und das sinnliche Erleben des Körpers zur ausgewogenen Integration von Körper, Geist und Seele nutzt. Am Ende werden Sie vielleicht sogar feststellen, dass der Hatha Yoga an einen Punkt führt, an dem auch alle anderen Wege zusammenlaufen – in schlichter Glückseligkeit. Davon gingen zumindest die Autoren der ersten Schriften aus.

Der Hatha Yoga nutzt alles, was wir sind – Körper, Geist, Gefühl, das feinstofflichste und am schwersten fassbare innere Wesen –, als Rohmaterial, um das gesamte Sein kennenzulernen, zu sehen und zu integrieren und uns die größtmögliche Vorstellungskraft, Intelligenz, Begeisterung, Energie und Gewahrsein des spirituellen Lebens zu erschließen. Der Begriff *hatha* setzt sich aus *ha* für »Sonne« und *tha* für »Mond« zusammen, symbolisiert Lebenskraft und Bewusstsein. (Das Prisma verändert sich je nach Tradition und Perspektive und im Tantra liegt die Betonung auf Shiva-Shakti, im Taoismus auf Yin-Yang, in der Physik auf Materie-Energie.) Damit wir vollkommene Lebendigkeit und volles Bewusstsein erfahren können, müssen diese Gegensätze zu einem Ganzen, zu einer nahtlosen Harmonie des Seins verschmelzen. Das Problem ist, dass wir oft körperlich, geistig und emotional festgefahren sind. Hatha Yoga ist eine Möglichkeit, diese Integration auf einem Weg klar festgelegter Praktiken zu erfahren, die den Körper reinigen, den Geist zur Ruhe bringen und das Herz öffnen.

Shatkarma – Techniken der Reinigung

Shatkarma setzt sich aus *shat* für »sechs« und *karma* für »Handlung« zusammen und wird als Anfangsstadium der Hatha-Yoga-Praxis dargestellt. Diese Techniken sollen die drei *doshas* oder Energietypen – *kapha*, *pitta* und *vata* – ins Gleichgewicht bringen und eine körperliche und geistige Harmonie erzeugen, die auf Asana, Pranayama und andere Elemente des Hatha Yoga vorbereitet. Indem wir uns um energetisches Gleichgewicht bemühen, verbessern wir die Gesamtfunktion des Körpers, sodass die Asana- und Pranayamapraxis leichter und wirkungsvoller voranschreiten kann. Wie über viele andere scheinbar esoterische Yogapraktiken heißt es in den klassischen Texten auch über diese geheimen Techniken, man dürfe sie ausschließlich von einem ausgewiesenen und erfahrenen Lehrer erlernen. Jede der sechs Reinigungstechniken – *dhauti* (innere Reinigung), *basti* (Einlauf), *neti* (Nasenspülung), *trataka* (konzentrierter Blick), *nauli* (massierende Bewegungen des Bauchs), *kapalabhati* (Schädelreinigung) – besteht aus verschiedenen Praktiken. Sie werden am ausführlichsten in der Gheranda Samhita sowie der Hatha Yoga Pradipika beschrieben (Mallinson 1994, 1–15; Muktibodhananda 1993, 190–227).

Asana und Pranayama – Praktiken fürs energetische Gleichgewicht

Die meisten Yogastunden beginnen mit einem Moment, in dem man ruhig dasitzt und ein wenig zur Ruhe kommt, mit der Begrüßung »*namaste*« und einer kurzen Verbeugung. Dieses Ritual hat seine Wurzeln in der Hatha Yoga Pradipika. Auf diese Weise grüßte Swami Svatmarama seinen Guru Adinath. Es ist ein Akt der Demut und symbolisiert das Loslassen des Egos und die Öffnung für etwas viel Größeres, eine höhere Macht. An dieser Stelle weicht die Hatha Yoga Pradipika vom Raja Yoga ab und beschreibt eine Praxis, die mit Shatkarmas und Asanas beginnt. Die Asanas beinhalten einige klar bezeichnete Körperhaltungen, um die Nadis (Energiekanäle) und Chakras (Energiezentren) des Energiekörpers zu öffnen. Das höchste Ziel entspricht dem des Raja Yoga: Samadhi. Warum also wird mit den Asanas begonnen?