

# Yoga

Mit Yoga soll ein Zustand der inneren Einheit und Harmonie erreicht werden. Yoga lebt durch die Praxis und durch den Einzelnen. Jeder kann und darf seine Erfahrungen machen und seinen eigenen Weg finden. Besonders wichtig für den Schüler ist in jeder Hinsicht der Yogalehrer, welcher dem Übenden stets mit Rat und gutem Willen zur Seite steht. Yoga folgt einem systematisch gegliederten und zielgerichteten Aufbau.

## Geschichtlicher Überblick

Yoga im traditionellen Sinn hatte seinen Beginn im alten Indien, wo es als Ausdruck des Spirituellen, als eine Möglichkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und als ein Weg zu vollkommener Einheit mit sich selbst angesehen und praktiziert wurde. Das Wort "Yoga" bezeichnet in seiner eigentlichen Bedeutung das Anschnüren von Zugtieren vor einen Wagen. Hier kann insofern die Verbindung zu den Zielen und Wegen des Yoga gefunden werden, da das Anbinden der Tiere eine Vereinigung der beiden Lebewesen und deren anschließende Zügelung, Lenkung und Kontrolle bedeutet. Dieses Bild lässt sich auf den menschlichen Körper als das "Fahrzeug der Seele" und die menschlichen Sinne als "Zugtiere" umlegen. Es kommt auch beim Yoga zu einer Einheit, im Zuge derer sich der Mensch verwirklichen und zu sich selbst gelangen kann.

Yoga wurde zum Begriff für eine Fülle von Techniken und Praktiken zur Umsetzung des angestrebten Zieles der inneren Einheit. Mittlerweile haben sich verschiedene Yoga-Traditionen herausgebildet, jedoch wird Yoga immer noch von einigen traditionsübergreifenden Grundsätzen bestimmt.

Langsam verbreiteten sich die Technik sowie seine praktischen Anwendungsmöglichkeiten bis in den Westen, wo sie im 19. Jahrhundert bereits im mitteleuropäischen Raum praktiziert wurden. Während man beim Yoga anfangs noch an den spirituellen Zielen der indischen Yogis festhielt, entwickelte sich das Yoga später vor allem zu einer Form der Entspannung im Sinne der im Westen vor allem bekannten Körperübungen und Atempraktiken zum Stressabbau.

Ein wahrer Yoga-Boom in den 70er Jahren wurde in besonderer Weise durch das Fernsehen hervorgerufen und unterstützt, sodass Yoga heute als Entspannungsmethode auch in europäischen Ländern sehr bekannt und gefragt ist. Im Sinne einer Erfahrungswissenschaft begannen auch die Praxis und Theorie immer näher zusammenzurücken. So erschien im Jahre 1991 das "Handbuch für Übende und Lehrende", das in Zusammenarbeit mit renommierten Yoga-Forschern und Yogalehrern zu einem Basiswerk für alle Yoga-Interessierten wurde.

## Anwendung

Yoga kann ab dem Alter von etwa zehn Jahren ausgeübt und leicht erlernt werden. Einzige Voraussetzung dafür ist, dass der Übende dazu bereit ist, sich damit auseinanderzusetzen und sich auf die Übungen des Yoga gezielt einzulassen.



## Theorie

Yoga geht von der Einsicht aus, dass der Mensch nicht durch äußere Einflüsse, sondern in sich selbst seine Ruhe und Erfüllung finden müsse. Man sollte also an der Quelle der Entstehung unserer Wünsche anfangen zu suchen, demnach liegt der Beginn bzw. der Problemansatz in der Selbsterforschung. So wäre es möglich, Zufriedenheit in uns und nicht durch weltliche Güter zu erfahren.

Yoga steht für "Einheit, Harmonie": Im Prinzipiellen geht es um dreierlei Ziele, die auf unterschiedlichen Fortschrittsstufen vom Üben durch Yoga erreicht werden können:

harmonisierende Wirkung: Yoga harmonisiert die Verbindung von Körper, Geist und Seele und verhilft uns zu einem Zustand völliger Entspannung. Blockaden im menschlichen Körper werden abgebaut, was das unbehinderte Fließen der Lebensenergie (Prana) zur Folge hat. Körperliche Störungen des Wohlbefindens können so sehr leicht beseitigt werden und der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt. Besonders bei Rückenproblemen ist Yoga sehr hilfreich zur Lösung von Verspannungen und Zerrungen, es verhilft zu neuer Energie, Vitalität und erheblich verbesserter Konzentration.

Erweckung schlafender Fähigkeiten: Neben der beschriebenen Harmonisierung des Körpers ist es möglich, durch Yoga auch Kreativität, Ausstrahlung, Charisma etc. zu entwickeln. Nach langer Übung soll man imstande sein, das Kreisen der Lebensenergien in den Chakras (Energiezentren) und Nadis (Energiekanälen) bewusst wahrzunehmen und zu steuern.

Vereinigung mit dem wahren Selbst und Erweiterung des Bewusstseins: Dieses ist das erstrebenswerteste Ziel im Yoga, die Einheit mit dem Selbst und dem Göttlichen, dem kosmischen Bewusstsein. Yoga soll zur wahren Liebe und zu einem Gefühl der Einheit mit allem auf der Welt führen, zu einem Zustand unbeschränkter Glückseligkeit.

Da die Lehre des Yoga davon ausgeht, dass alles auf der Welt beseelt und von einem inneren Geist bestimmt ist, kann Yoga helfen, auch die verloren gegangene Beziehung zu diesem Verständnis der Welt wiederherzustellen.

## Technik

Es werden mehrere Arten von Yoga unterschieden. Hatha Yoga - im Westen am bekanntesten - ist ein Übungsweg über den Körper, bei dem sich bestimmte Körperhaltungen und Atemtechniken harmonisch verbinden. Es handelt sich um eine traditionelle Bewegungsform aus Indien, wobei die Übungen ein tiefes Verständnis für die energetische Struktur des Menschen beinhalten. Hatha ist ein altes Sanskritwort: "Ha" bedeutet "die Sonne", "Tha" "der Mond" und "Yoga" soviel wie "Einheit". Mit Hilfe der Asanas (Körperübungen, in denen eine zeitlang ausgeharrt wird und die auf diese Weise dazu beitragen, Muskelstärke und Körperbewusstsein zu entwickeln) werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, die Muskeln und die Wirbelsäule gestreckt, die inneren Organe gekräftigt und die seelische Ausgeglichenheit und geistige Konzentration gefördert. Die Lebensenergie (Prana) soll so wieder aktiviert und zum Fließen gebracht werden. So können Beschwerden abgebaut und kann Krankheiten vorgebeugt werden.



yama (allgemeine Regeln)  
niyama (besondere Regeln)  
asana (Sitz-Haltung/Körper-Haltung)  
pranayama (Atem-Lenkung/Atem-Achtsamkeit)  
pratyahara (Zurückziehen der Sinne)  
dharana (Konzentration)  
dhyana (Meditation, Versenkung)  
samadhi (Eins-Sein)

Darüber hinaus wird auch das mentale Raja Yoga, das Jnana Yoga - das Yoga des Wissens, das Kundalini Yoga - das Yoga der Energie, das Karma Yoga - das Yoga der Tat und das Bhakti Yoga - das Yoga der Hingabe an Gott praktiziert.

## **Übungen**

Haltung:

Am bekanntesten ist der Lotussitz mit überkreuzten Beinen, wobei die Fußsohlen nach oben weisen und auf den Oberschenkeln liegen. Die Beine können aber auch normal gekreuzt werden (Schneidersitz). Die Hände liegen mit den Handflächen nach oben locker auf den Knien. Der Oberkörper ist aufrecht, die Schultern sind entspannt, die Augen geschlossen. Es gibt aber auch Übungen, die im Liegen, Stehen und in anderen Körperhaltungen durchgeführt werden.

Anandasana - Entspannung:

geübt wird 2 bis 5 Minuten lang in Rückenlage, Arme neben dem Körper, Handflächen nach oben. Den ganzen Körper spüren - die Aufmerksamkeit von den Zehen bis zum Kopf lenken.

Nadi Sodhana Pranayama - Nervenreinigung:

Lotus- oder Schneidersitz, auf den Atem konzentrieren, den Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf das dritte Auge zwischen den Augenbrauen auf der Stirn legen, mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch verschließen. Durch das linke Nasenloch 20mal tief in den Bauch ein- und wieder ausatmen. Das rechte Nasenloch wieder öffnen und mit dem Ringfinger das linke Nasenloch verschließen. Wieder 20mal tief in den Bauch atmen. Danach die Hand wieder auf das Knie legen und den Atem beobachten.