

# SOMA YOGA YOGALEHRER AUSBILDUNG

GRUNDLAGEN DES YOGA



Copyright © 2022 Soma Yoga, Freiburg

Hebelstraße 23 a, 79104 Freiburg | [www.somayoga-freiburg.de](http://www.somayoga-freiburg.de)

# Teil I

## GRUNDLAGEN des YOGA

### Inhalt

1. EINFÜHRUNG.....	4
2. YOGA UNTERRICHTEN ALS BERUF UND BERUFUNG.....	5
3. DER WEG DES YOGA - DEFINITIONEN.....	6
4. YOGA PHILOSOPHIE.....	8
5. GESCHICHTLICHER ÜBERBLICK.....	11
6. SANATANA DHARMA - DIE UNIVERSELLE TRADITION.....	17
7. GRUNDLAGEN DER PRAXIS: ASHTANGA YOGA.....	20
8. HATHA YOGA.....	22
9. VINYASA YOGA.....	23



## PRANAM

Om namah shivaya gurave  
Sat-chit-ananda gurave  
nishprapanchaya shantaya  
niralambaya tejase

Om sarva mangala mangalye  
shive sarvatha sadhike  
sharanye tryambake gauri  
narayani namostute

*Ehrerbietung dem Guru der Gurus Shiva Mahadeva, der als das Licht der Bewusstheit in uns allen existiert. Ehrerbietung der unendlich kreativen Kraft von Shakti Mahadevi, die alles hervorbringt, die in jeder Erscheinung die vibrierende Essenz selbst ist, und durch deren Gnade wir letztlich Freiheit erfahren.*

Om Shrim Om Somaya Svaha!

OM saha navavatu / saha nau bhunaktu /  
saha viryam karavavahai /  
tejasvi navadhitam astu ma / vidvishavahai /  
om shantih shantih shantih

*OM – Mögen wir – Lehrer und Schüler – beschützt sein  
und mögen wir uns gegenseitig schützen und respektieren.  
Mögen wir genährt sein.*

*Möge unser Wissen und unsere Kraft gemeinsam gestärkt werden.  
Mögen unsere Erkenntnisse mit Licht gefüllt sein.  
Mögen wir nie im Unfrieden sein.  
Om, Frieden, Frieden, Frieden*

**- Anrufung aus der Kena Upanishad**



Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

*Mögen alle Wesen glücklich, gesund und frei sein.*

ॐ



# 1. Einführung

Namaste liebe Ausbildungsteilnehmer,

Willkommen bei unserem Soma Yoga Teacher Training.

Wir freuen uns das du dabei bist. Yoga ist die vielleicht älteste spirituelle Tradition der Menschheit und sie wird aufrecht erhalten durch diejenigen die sie lernen, lehren und leben. Also durch dich!

## Yoga

Obwohl ursprünglich vom indischen Subkontinent sind die Praktiken und Methoden des Yoga universell von allen Menschen anwendbar, unabhängig vom kulturellen und zeitgeistlichen Hintergrund. Sie zielen darauf ab Gesundheit, Vitalität und Immunkraft zu erhöhen, Stress dauerhaft zu reduzieren und tiefe innere Freude und Zufriedenheit zu erfahren  
Yoga hat in unserer Zeit drei große Anwendungsbereiche:

1. Zur Stressreduktion, Prävention und ganzheitlichen Fitness
2. Zur therapeutischen Unterstützung und Heilung
3. Als spiritueller innerer Weg der Erforschung, Selbstkenntnis und Befreiung

Yoga ist ein innerer transformativer Weg, welcher die in der Natur verborgene evolutionäre Kraft nutzt, um neue, bessere und ganzheitliche Möglichkeiten von Handlung, Ausdruck und Selbsterkenntnis zu erreichen. Yoga ist deshalb keine Flucht in eine heile Welt, Körperkult oder eine abgehobene Philosophie, sondern ein praktischer Weg zu mehr Fülle, Mitgefühl und Verbundenheit. Im Hier und jetzt, in diesem Leben. Zum Wohle aller und der Erde!

## Soma Yoga

Wir glauben daran, dass jeder von uns die Welt zu einem besseren Ort machen kann – durch die Bereitschaft sich selbst zu verändern! Soma Yoga ist keine Bezeichnung für einen Yoga Stil, sondern die Essenz jeder Yogapraxis: Zufriedenheit, Fülle und Freiheit. Die Schriften sprechen vom Fluss des Somas, dem Nektar der Unsterblichkeit.

Unsere Intention ist es auf undogmatische Art und Weise die spirituelle Tiefe der Yoga Tradition anwendbar und übersetzt für unsere heutige Zeit zu vermitteln. Als ein Weg das eigene Leben zu erforschen, neu auszurichten, wahre Lebendigkeit zu erfahren und grundlos glücklich zu sein.

Dafür müssen wir uns trauen nach innen zu schauen und all das Aufdecken – und in Verbindung gehen, Yoga! - was unser eigenes Licht verhüllt. Dann klärt sich der Geist, alte Wunden können heilen und unser Herz weitet sich im Erkennen der Verbundenheit mit der Gesamtheit des Lebens.

Das hat positive Auswirkungen nicht nur in Bezug auf uns selbst, sondern wir beeinflussen dadurch auch unsere Umgebung – unsere Beziehungen, Familien und Gemeinschaften und das gesamte kollektive Feld zum Wohl aller Wesen und der Erde.



## 2. Yoga Unterrichten als Beruf und Berufung

Ein guter Yogalehrer ist immer auch ein guter Schüler. Das Lernen hört nie auf und es ist sinnvoll sich immer einen „Anfänger“ Geist zu bewahren. Was wir nicht Wissen ist immer grösser als unsere angesammelten Informationen, gelernten Techniken und Methoden. Yoga selber hat sich im Laufe der Zeit ständig verändert und entwickelt. Yoga erfordert ein kontinuierliches Lernen und Weiterbilden.

Yoga zu unterrichten ist keine beliebige Aufgabe. Im Gegenteil, man stellt sich in den Dienst einer größeren Tradition und Vision. Jemanden zu unterstützen, mehr Bewusstheit und Gesundheit in das Leben zu bringen und dadurch Leiden zu lindern, ist keine triviale Sache.

Als Yogalehrer/in kannst du Menschen in vielen Belangen und Lebensbereichen unterstützen. Vielleicht hilfst du ihnen:

- neuen Sinn im Leben zu finden
- mehr Lebendigkeit, Vitalität und Klarheit zu bekommen
- ihre innere Größe und Stärke wiederzuentdecken
- sich den Aufgaben des Lebens stellen zu können
- sie in einem Prozess der Veränderung zu unterstützen
- neue positive Inspiration zu bekommen
- sie von chronischen physischen und/oder emotionalen Schmerzen zu befreien
- sie mit der Wiedererlangung einer ganzheitlichen Gesundheit zu erfreuen
- sie mit einer spirituellen Dimension des Lebens zu verbinden

Einem Yogalehrer kommt daher eine ganz andere Bedeutung zu als einem Sportlehrer oder Fitnesstrainer. Um ein engagierter, erfolgreicher Yogalehrer zu sein, bedarf es einer soliden Grundlage folgender Aspekte des Yoga (Auswahl)

- \* Yoga Philosophie: Kontext und Sichtweise
- \* Yoga als Wissenschaft. Die innere Erforschung von Körper und Geist
- \* Ausführung und Wissen über der Yoga Techniken, wie Asana (Yogahaltungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation, Tiefenentspannung, Anatomie etc.
- \* Lehrmethodik: Die Art und Weise der Vermittlung
- \* Yoga Unterrichten als Spiegel und zur Selbstkenntnis:
- \* Yoga Unterrichten als eine Form des selbstlosen Dienens
- \* Yoga als innerer Weg der Verbindung, Fülle und Befreiung

### **Die Elemente eines guten Yoga-Unterrichts**

- Erfahrung: Unterrichtserfahrung, aber auch Lebenserfahrung und Erfahrung der eigenen Veränderung und Transformation durch Yoga
- Zwischenmenschliche Eigenschaften: Einfühlungsvermögen, Mitgefühl, Geduld, Respekt, Freundlichkeit; Kreativität, Innovativität, Authentizität
- Technisches, Methodisches und philosophisches Wissen



## 3. Der Weg des Yoga - Definitionen

### **Die Sichtweise des Yoga**

Yoga ist keine eindimensionale Sache mit nur einer möglichen Perspektive oder Definition. Im Gegenteil, im Laufe der Zeit haben sich viele Sichtweisen und Perspektiven gebildet. Die meisten gehen von 2 grundlegenden Aspekten der Realität aus: Bewusstsein und Energie. In der Formulierung des klassischen Samkhya Modells, (einer der wichtigen philosophischen Einflüsse des Yoga) als Purusha (Bewusstsein, Seher) und Prakriti (Natur, das Gesehene) ausgedrückt.

Die Grundlage aller Existenz, aller Vielheit und Individualität, ist unkonditioniertes Bewusstsein, ein Prinzip jenseits von Zeit und Raum, frei und ungebunden. Yoga ist die gelebte Erkenntnis, dass Bewusstsein all die individuellen Ausdrucksformen, Lebensformen und Manifestationen hervorbringt, verbindet und erhält.

So wie eine individuelle Welle, obwohl einzigartig, in ihrer Essenz immer Wasser bleibt und somit den Ozean in sich trägt. Oder wie Inseln im Ozean durch den Meeresgrund miteinander verbunden sind. Was man sieht sind die individuellen Inseln aber nicht die zugrundeliegende Verbindung oder gar die Identität mit einer fundamentalen Realität.

Yoga ist das Zurückverbinden zu dieser fundamentalen Ebene von Einheit durch ein Transzendieren aller Identifikationen mit Körper und Geist. Es ist ein Loslassen aller innerer Limitierungen und ein Erwachen zu unserer wahren Natur. Das was wir wirklich sind, unsere eigentliche Identität ist grenzenlos, frei und freudvoll. Sat – reines Sein, Chit – Bewusstsein, Ananda – Freude

Diese Möglichkeit wurde schon in den Veden, den vielleicht ältesten spirituellen Texten der Menschheit und die theoretische Basis des Yoga angedeutet.

### **Die Pfade des Yoga**

Im Verständnis des Yoga ist es nicht genug nur etwas theoretisch oder intellektuell zu verstehen. Yoga bezieht sich auf die praktische Umsetzung der vedischen Lehren. Das Wort Yoga von der Wortwurzel „yu“ und „yuj“ heisst verbinden, harmonisieren, zusammenbringen, integrieren. Es impliziert die maximale Anstrengung und Koordination unserer Aufmerksamkeit und Energie, um Transformation und Freiheit zu realisieren. Gleichzeitig bedeutet Yu sowohl vereinen als auch trennen: Vereinen und verbinden mit dem wahren und trennen und loslassen vom unwahren und falschen.

Yoga kann man ebenso verstehen als eine im Leben vorhandene Evolution zu mehr Wachstum, Erkennen, Selbsta Ausdruck und Transformation. Die Bestrebung Grenzen zu erweitern, das Unbekannte zu erforschen und innere Blockaden und Leiden zu überwinden. Als solches reflektiert Yoga eine allgemein menschliche Bestrebung das höchste Potenzial des Lebens zu realisieren. Yoga als Begriff ist neutral und geht über kulturelle und intellektuelle Neigungen hinaus. Es spricht von der Möglichkeit, potentiell für alle Menschen, auf der inneren Ebene die evolutionäre Intelligenz und Kraft des Lebens zu erkennen, sich mit



ihr zu harmonisieren und sich ihr hinzugeben.

Wie genau das geht ist sehr individuell und lässt sich nicht auf eine Formel reduzieren. Jeder muss selbst seinen Weg finden. Allerdings haben sich seit den tausenden Jahren des Experimentierens und Erforschens bestimmte Zugänge und Yoga Wege herauskristallisiert. Idealerweise sollte der Pfad des Yoga, dem man folgt, reflektieren, welcher Zugang uns wirklich entspricht, um uns auf diese größere kosmische Lebenskraft einzustimmen.

### *Die klassischen Yoga Wege*

#### *Bhakti Yoga*

Der Yoga der Hingabe und des Herzens. Liebe ist die Basis des Lebens und einer der großen Zugänge des Yoga. Liebe wird hier auf das göttliche und vollendete projiziert und als Fokus der Verehrung und Hingabe benutzt. Meist in einer bestimmten persönlichen Form zu der man eine Verbindung spürt. Praktiken des Bhakti beinhalten Rituale (Puja), Singen (Kirtan), Chanting (japa), Tanzen.

#### *Jnana Yoga*

Der Yoga des Wissens. Allerdings nicht des Wissens in Form von Information und der messbaren Kenntnisse über die Welt. Gemeint ist das Wissen über das unaussprechliche, unmessbare, formlose und absolute. Jnana Yoga nutzt die intellektuelle Schärfe und das Feuer der Erforschung um über Konzepte und Ideen hinauszugehen.

#### *Karma Yoga*

Der Yoga des Handelns. Karma Yoga ist Teil jeden Yogawegs. Er lehrt, so zu handeln das es selbstlos, wahrhaftig und ohne Eigennutz geschieht. Wichtig ist die Intention. Es ist die Erkenntnis, dass wir nur glücklich und erfüllt sein können, wenn es andere auch sind und wenn mein Leben ein Beitrag zum Wohle aller leistet.

#### *Hatha Yoga / Tantra*

der Yogaweg der Techniken, des physischen Körpers und der Manipulierung des subtilen Körpers. Hier werden viele verschiedene Techniken wie Körperhaltungen, Atem, Visualisierungen, Klang, Energieübungen usw.

#### *Raja Yoga*

Integraler Yoga, beinhaltet 8 Teile oder Glieder, Ashtanga. Es beginnt mit Vorschlägen zur ethischen Ausrichtung, geht in die Asanas und Pranayama und kulminiert schließlich in Meditation und Samadhi. Obwohl integral ist es doch vorwiegend ein Meditationsweg.



## 4. Philosophischer Grundlagen

### Yoga Philosophie

„Das Staunen ist die Einstellung eines Mannes,  
der die Weisheit wahrhaft liebt, ja es gibt keinen anderen Anfang der  
Philosophie als diesen.“

Platon

Yoga als praktischer Weg der Erkenntnis hat eine zugrundeliegende Philosophie und daraus folgende Annahmen und Sichtweisen, die sehr wichtig sind zu verstehen und zu kontemplieren. Sie ermöglicht das richtige Verständnis und Einordnen der Erfahrungen und schafft den größeren Kontext, der uns durch Schwierigkeiten und Hindernisse führt. Philosophie generell kann verstanden werden als Grundlage jeder Erfahrung: Jede Erfahrung, die der Mensch macht, ist eine Erfahrung in Raum und Zeit - eingebettet in ein Hintergrundgewebe von vorherrschenden kollektiven Vorstellungen, Ideen, Werten, Zielen und Wünschen. Wenn diese Hintergrundmatrix unbewusst bleibt oder unreflektiert übernommen wird, ist es sehr schwer andere Denk- und Handlungsspielräume zu erschließen.

Yoga versucht grundlegend, wie wohl alle Philosophie und Religion, die großen Fragen der Menschheit zu beantworten, vor allem:  
Was ist die richtige Art zu leben? Wie soll ich leben, trotz all den Schwierigkeiten, Hindernissen und allgegenwärtigen Leiden?

Die Antwort darauf ist praktischer Art und eingebettet in einem spirituellen Kontext: Der Möglichkeit der inneren Veränderung und Transformation in diesem Leben. Im indischen Verständnis ist deshalb Philosophie als theoretischer Rahmen nur valide, wenn sie die praktische Umsetzung einer inneren Erkenntnis unterstützt.

Je tiefer und „größer“ die Fragen bezüglich unseres eigenen Lebens sind, umso mehr Veränderungspotential!

#### **Fragen der Philosophie:**

Warum ist die Welt so wie sie ist? Woraus besteht sie?  
Was soll das alles?  
Was ist die Grundlage der Welt und des Kosmos?  
Warum ist der Mensch so wie er ist?  
Was ist der Mensch?  
Was ist Erkenntnis? Wie kann ich etwas Wissen?  
Was ist Weisheit?  
Gibt es die „Wirklichkeit“?  
Was ist Leben? Was ist der Tod?  
Wie ist die Beziehung zwischen Mensch und Universum?



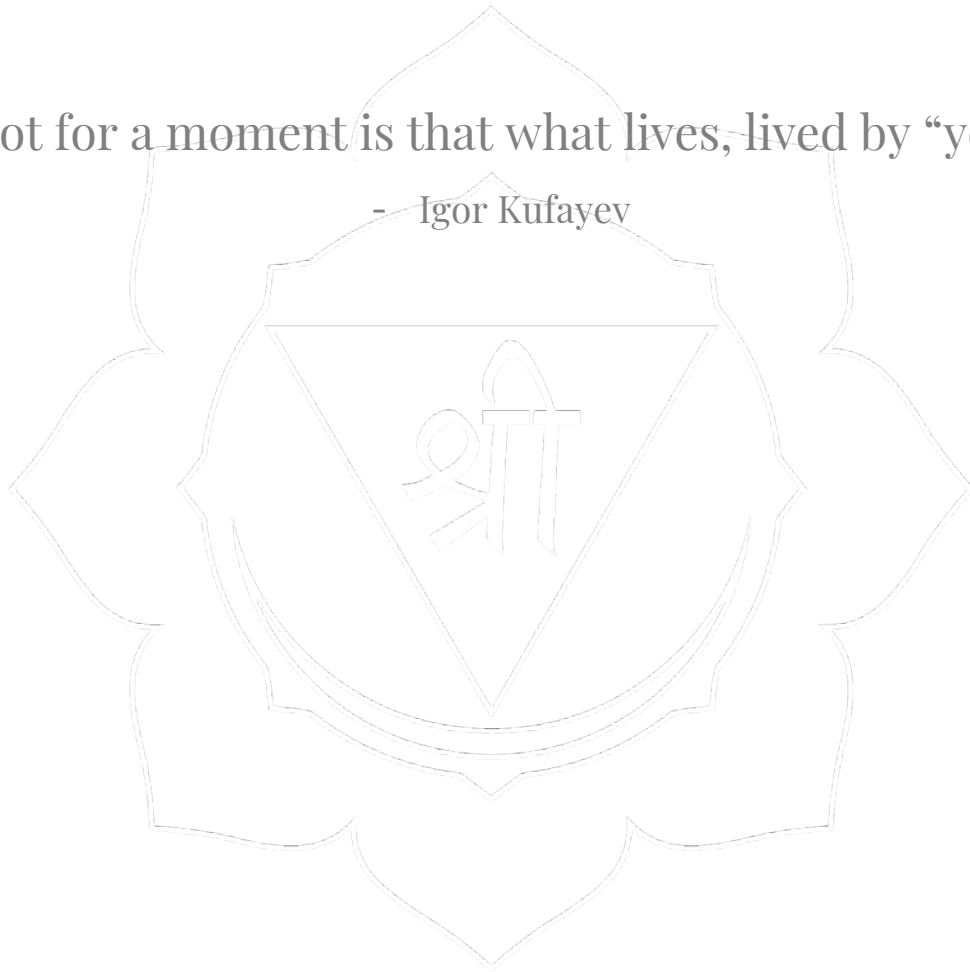


Was hält alles zusammen? und wie?  
Gibt es einen Sinn des Lebens? Gibt es ein Ziel?  
Gibt es Freiheit? Wenn ja, Was ist das?  
Ist alles vorherbestimmt oder ist alles Zufall?  
Was ist Leiden?  
Gibt es einen Weg aus dem Leid?

“

Not for a moment is that what lives, lived by “you”

- Igor Kufayev



## Die sechs klassischen philosophischen Systeme in der Hindu-Philosophie

In der Hindu-Philosophie spielt Tradition die Schlüsselrolle, und Tradition meint die vedische schriftliche Offenbarung (*shruti*), insbesondere den Rig-Veda. Damit die Hindu-Philosophen ihre jeweiligen Schulen oder Richtungen entwickeln konnten, mussten sie sich vor dem alten vedischen Erbe verbeugen. Die sechs Hauptschulen, die von der Hindu-Orthodoxie anerkannt werden, da sich deren Inhalte an den vedischen Offenbarungen orientieren, sind die folgenden:

„In India, metaphysics, serves as a theoretical framework supporting a body of spiritual discipline; it is never merely abstract speculation.“

- M.Dyczkowski

1. **Nyaya**, Schule der Logik und Erkenntnistheorie
2. **Vaisheshika**, naturphilosophische Lehre
3. **Samkhya**, dualistische Befreiungsphilosophie
4. **Yoga**, praktischer Befreiungsweg
5. **Purva Mimansa**, Ritualistik und Erkenntnisphilosophie
6. **Vedanta** (Uttara Mimamsa), monistische Befreiungsphilosophie



## 5. Geschichtlicher Überblick

Der indische Subkontinent ist die Heimat für Tausende von lokalen Kulturen, die als „animistisch“ und polytheistisch“ bezeichnet werden, und steht dem Reichtum an schamanischen Kulturen in Afrika in nichts nach. Doch hat Indien auch vier große spirituelle Traditionen hervorgebracht, die zu den Weltreligionen zählen:

**Hinduismus**

**Buddhismus**

**Jainismus**

**Sikhismus**

Aus diesem Grund bleibt Indiens Beitrag zur Spiritualität der Welt unübertroffen. Mehr als jedes andere Volk demonstrierten die Inder eine unglaubliche Vielseitigkeit in spirituellen Angelegenheiten, die viele andere Nationen inspirierte und in neuester Zeit zu einer „mehr als überfälligen Bereicherung unserer spirituell siechen westlichen Zivilisation führte.“ (Georg Feuerstein)

Jahrtausendlang ist die vorherrschende Tradition des indischen Subkontinents der Hinduismus gewesen, der heute etwa 860 Millionen Anhänger weltweit zählt. In Indien selbst – mit einer Bevölkerung von derzeit über 1,3 Milliarden Menschen – gibt es ca eine Milliarde Hindus. Die zweitgrößte religiöse Gruppe sind die Muslime mit ca. 200 Millionen Anhängern, gefolgt von rund 33 Millionen Christen und 20 Millionen Sikhs. Die Buddhisten bilden in Indien nur eine kleine Minderheit, sind aber auf Sri Lanka, in Tibet und Südost-Asien stark vertreten.

Der Hinduismus ist mehr als eine Religion. Gleich den anderen Weltreligionen stellt er eine komplette Kultur dar, mit ihrem ganz eigenen Lebensstil, der durch eine einzigartige Gesellschaftsordnung geprägt wird – dem Kastensystem. Für Tausende von Jahren hat sich die Hindu-Gesellschaft in vier Stände (*varna*) aufgeteilt, die fälschlicherweise oft als Kasten gesehen werden:

- in Priester- oder *brahmana*-Stand
- in Krieger- oder *kshatriya*-Stand
- in „gemeines Volk“ oder *vaishya*-Stand (Bauern, Kaufleute, Händler, Handwerker)
- in die Klasse der niedrigstehenden Abhängigen oder *shudras*.

Diese Aufteilung soll in der göttlichen Ordnung selbst ihre Ursprungsvorlage haben. In der „Hymne des Menschen“ (*purusa-sukta*) des Rig-Veda wird über das uranfängliche Wesen, den Ur-Adam erzählt, wie es die vier Stände hervorbrachte:

*Der Brahmane ist Sein Mund, der Krieger wurde aus Seinen Armen geformt; die Händler sind Seine Schenkel, und aus Seinen Füßen entstand der Diener.*



Der Wert dieses riesigen sozialen Gefüges ist von Visionären und Reformern des Öfteren in Frage gestellt worden. Gautama Buddha war einer der Ersten unter denjenigen, die es insgesamt verwarfen. Trotzdem bestand es über die Jahrtausende hinfort und übt weiterhin einen machtvollen Einfluss auf alle Wertmaßstäbe des Subkontinents aus. Für den frommen Hindu ist das Kastensystem mit seinen sozialen Ungleichheiten genauso selbstverständlich, wie es für uns die Demokratie ist.

So wie wir demokratische Prinzipien mit dem Wert des Individuums rechtfertigen, wird das Kastensystem durch die Tatsache des karmischen Gesetzes gerechtfertigt: Jede Person hat ihre Position im jetzigen Leben aufgrund früherer Willens- und Handlungsakte inne.

Die Rigidität des Kastensystems wurde durch eine starke Neigung zur ideologischen Flexibilität ausbalanciert. So hat der Hinduismus eine erstaunliche Fähigkeit zur Assimilierung selbst der extremsten Gegensätze demonstriert. Der Hinduismus kann am besten verstanden werden als komplexer soziokultureller Prozess, der sich zwischen Kontinuität und Diskontinuität, zwischen dem beharrlichen Fortbestand alter und der Assimilierung neuer kultureller und religiöser Ausdrucksformen beharrlich entfaltet. Einerseits kann man sagen, dass der Hinduismus mit der vedischen Zivilisation (womöglich schon im 5. Jahrtausend v. Chr.) begann. Unter einem anderen Gesichtswinkel betrachtet, gibt es reale und entscheidende Differenzen zwischen der heiligen vedischen Kultur und dem Hinduismus, wie wir ihn heute kennen. Dennoch ist seine Kontinuität erstaunlich.

In der Vergangenheit wurde unter westlichen und indischen Gelehrten das Element der Diskontinuität in Indiens kultureller Entwicklung meistens stärker betont. Doch die lange gehegte Theorie einer „arischen Invasion“ wird heute sehr in Frage gestellt. Alle Belege deuten darauf hin, dass die Sanskrit sprechenden Arier, die die Veden verfassten, echte Inder gewesen sind. Glaubt man dieser Annahme, lässt sich die geschichtliche Entwicklung des hinduistischen Indiens in neun Perioden einteilen, die jeweils unterschiedliche Kulturstile ausdrücken. Laut *Georg Feuerstein* ist die nachfolgende Zeittafel eher vorläufigen Charakters, und die Periodisierung bis zu einem gewissen Grad willkürlich. (aus *Georg Feuerstein*, „die Yoga Tradition“)

#### 1) VOR-VEDISCHE PERIODE (6500-4500 v. Chr.)

Kürzliche Ausgrabung der Stadt Mehrgarh (20.000 Einwohner / handwerklich-künstlerische Tätigkeiten: Baumwolle, Töpferwaren) im heutigen Pakistan wird auf die Mitte des 7. Jahrtausends v. Chr. datiert und gilt als Vorbote der späteren urbanen Zivilisation längs der beiden großen Flüsse des nordwestlichen Indiens – Indus und der heute unterirdisch fließenden Sarasvati.

#### 2) VEDISCHE PERIODE (4500-2500 v. Chr.)

Erschaffung der Weisheitstradition, wie sie in den vier Veda und ihren zahlreichen Hymnen repräsentiert wird. Ausgefeilte Opferritualistik entwickelt sich. „The whole Universe is an ever-burning sacrifice“  
Ende der vedischen Periode und der sog. Indus-Sarasvati Zivilisation (Mohenjo-Daro / Harappa) durch eine schwere Naturkatastrophe: das Verschwinden von Sarasvati durch erdtektonische und klimatische Veränderungen, über einen Zeitraum von vielen Jahrtausenden hinweg. Auch die Yamuna veränderte ihren Lauf, so dass die Ansiedlungen entlang der



Flussläufe aufgegeben wurden, um schließlich vom Sand der riesigen Thar-Wüste bedeckt zu werden.

Schlussfolgerung: das vedische Volk lebte in Indien zur gleichen Zeit, da die sog. Indus-Zivilisation herrschte. Archäologische Funde widersprechen nicht der kulturellen Welt, die sich in vedischen Hymnen spiegelt – d.h. es handelt sich sehr wahrscheinlich um ein und dasselbe Volk.

*„Am Anfang war das Dunkle, verhüllt von Dunkelheit. All dies, es war unendlich Wasser, ohne Unterschied. Das Eine, bedeckt von Leere, tauchte daraus hervor kraft Seiner Tapas-Macht.*

*Dann zu Beginn, entstand der Wunsch – des Geistes erster Same – in jenem Einen. Rishis erforschten mit Weisheit ihr Herz und fanden im Nicht-Sein die Bande des Daseins“*

*(Rg Veda 129/03/04)*

### 3) DIE BRAHMANISCHE PERIODE (2500-1500 v. Chr.)

Zentrum der vedischen Zivilisation rückte weiter nach Osten, Richtung Ganges. Zunehmend komplexes Gesellschaftssystem. Klasse der Priester wurde zur hochspezialisierten beruflichen Elite (Brahmana-Literatur). In letzten Jahrhunderten dieser Ära Entstehung der Aranyakas (rituelle Texte für die Asketen in den Wäldern) sowie ausgedehnte Sutra-Literatur, die von Gesetzesfragen, ethischen Problemen sowie Künsten handelte.

### 4) NACHVEDISCHE / UPANISHADISCHE PERIODE (1500-1000 v. Chr.)

Auftauchen der frühesten Upanishaden. Eintreten in neue Periode, die ihren ganz eigenen metaphysischen und kulturellen Charakter besitzt. Die Upanishaden führten das Ideal des verinnerlichten Rituals, des „inneren Opfers“ (*antar-yajna*) in Verbindung mit Weltentsagung ein. Anfänge der eigentlichen psychospirituellen Technik Indiens werden deutlich. Upanishaden stellen jedoch – wie manchmal behauptet wird – keinen radikalen Abschied vom vedischen Gedankengut dar, sondern erläutern vielmehr, was in den Veden bereits angedeutet oder rudimentär angelegt ist.

*„Tat Tvam Asi“*

*„Nichts existiert das nicht aus dem Selbst stammt. Von allem ist es das innerste Selbst. Das bist du, Shvetaketu: das bist du“*

*Chandogya Upanishad*

### 5) VORKLASSISCHE ODER EPISCHE PERIODE (1000-100 v. Chr.)

Metaphysisches und ethisches Denken hatte in dieser Phase eine solche Komplexität erreicht, dass dies zu einer fruchtbaren Auseinandersetzung mit den verschiedenen religiös-philosophischen Schulrichtungen führte. Gleichzeitig können wir eine Tendenz zur Integrierung der vielen psychospirituellen Pfade erkennen, besonders der zur Weltentsagung und zur Akzeptanz der sozialen Verpflichtungen (Dharma). Dies ist die Epoche der vorklassischen Entwicklungen von Yoga und Samkhya. Am besten kommt deren



integrierender Geist in den Lehren des *Mahabharata*-Epos zum Ausdruck, worin auch das früheste komplette Werk über Yoga, **die *Bhagavad Gita***, eingebettet ist. Dramatischer Epos des *Mahabharata* stammt jedoch aus einer früheren Epoche! In dieser Epoche wurden auch der *Jainismus* und der *Buddhismus* geboren.

*„I am ever present to those who have realized me in every creature. Seeing all life as my manifestation, they are never separated from me“ BG 6/30*

Im Westen ist es die Zeit der Griechischen Hellenistischen Hochkultur und im fernen Osten schrieb Laotze das Tao Te Ching.

#### 6) KLASSISCHE PERIODE (100 v. Chr. – 500 n. Chr.)

Die sechs klassischen Schulen der Hindu-Philosophie rangen um intellektuelle Vorherrschaft. Zur Periodenmitte wurden das ***Yoga Sutra*** vom *Patanjali* und das *Brahma-Sutra* von *Badarayana* verfasst zum Ende hin die *Samkhya Karika*. Mahayana-Buddhismus kristallisierte sich heraus, was zu einem sehr lebendigen Dialog zwischen Buddhisten und Hindus führte. Es ist die Periode der Gupta Könige. Einer Dynastie unter deren die Künste und Wissenschaften eine nie gekannte Blüte erlebten und Indien ein Land von sagenhaftem Reichtum wurde. Obwohl die Könige der Vaishnava-Religion angehörten tolerierten sie andere Glaubensrichtungen und es gab einen regen Austausch mit der griechischen und römischen Welt.

*„This country is very productive, and the people are flourishing and happy beyond compare. When men of other nations come, care is taken of all of them and they are provided with what they require... The inhabitants are numerous and happy... Throughout the country the people do not kill any living creature, nor drink intoxicating liquor, they do not keep pigs and fowl, and do not sell live cattle; in the markets there are no butcher shops and no dealers in intoxicating drink... Only the Chandalas (lowest cast) are fisherman and hunters and sell flesh meat.“*

*Fa - Hien*

#### 7) TANTRISCHE / PURANISCHE PERIODE (500 – 1300 n. Chr.)

Wird als Beginn der großen kulturellen Umwälzung durch das Tantra gesehen. Diese Tradition ist das beeindruckende Resultat jahrtausendelanger Bemühungen um eine große philosophische und spirituelle Synthese der vielen unterschiedlichen, zur damaligen Zeit praktizierten Methoden.

Tantra integriert die höchsten metaphysischen Ideen und Ideale in die volkstümlichen (ländlichen) Glaubensvorstellungen und Praktiken. Tantra verstand sich selbst als das „Evangelium“ des dunklen Zeitalters (*kali-yuga*).

Um die Wende des 1. Jahrtausends n. Chr. hatten tantrische Lehren den gesamten indischen Subkontinent überflutet und das spirituelle Leben von Hindus, Buddhisten und Jainas gleichermaßen verwandelt. Auf der anderen Seite setzte Tantra einfach den jahrtausende alten Prozess der Amalgamierung und Synthese fort; auf der anderen Seite brachte er wirkliche Neuerungen. Obgleich er zum philosophischen Repertoire Indiens wenig beitrug, war er auf der Ebene



der spirituellen Praxis von größter Bedeutung. Er förderte einen Lebensstil, der sich von dem innerhalb der Gemeinschaften des Hinduismus, Buddhismus und Jainismus bisher als legitim betrachteten erheblich unterschied. Vor allem verlieh Tantra dem weiblichen „psychokosmischen“ Prinzip *shakti*, das lange nur in lokalen Kulturen der Göttin-Verehrung Anerkennung fand, philosophischen Respekt.

Erschaffung der Puranas (heilige Geschichten, um die ein Netz philosophischer, mythologischer und ritualistischer Kenntnisse gewoben ist. Viele dieser Werke lassen tantrische Einflüsse erkennen und viele enthalten wertvolle Informationen über Yoga.

*„I am the sovereign queen, the treasury of all treasures,  
whose breathing forth gives birth to all the worlds  
and yet extends beyond them – so vast am I in greatness “  
Devi Sukta*

Anfänge von muslimischen Eroberungsfeldzügen, die allmählich in eine dauerhafte Besetzung und Etablierung der Mogulreiche mündete.

#### 8) DIE PERIODE DER SEKTEN (1300 – 1700 n. Chr.)

Die tantrische Wiederentdeckung des weiblichen Prinzips im Rahmen von Philosophie und yogischer Praxis bereitete die Bühne vor für die nächste Phase in Indiens Kulturgeschichte: die *bhakti*-Bewegung. Diese Bewegung der religiösen Hingabe stellt den Höhepunkt der monotheistischen Strebungen der großen Sekten (Vaishnavas und der Shaivas) dar. Indem sie die emotionale Dimension in den psychospirituellen Prozess mit hineinnahm, vollendete die devotionale Bewegung die panindische Synthese, die während des vorklassischen Zeitalters eingeleitet worden war.

*„O swarm of bees, o mango tree, o moonlight, o koilbird  
I beg of you all  
one favour  
If you should see my lord everywhere  
my lord white as jasmine (Shiva)  
call out  
and show him to me“  
Mahadeviyakka*

#### 9) MODERNE ZEIT (1700 n. Chr. bis heute)

Zusammenbruch des Mogulreichs. Beginn der langsamen Kolonialisierung vor allem der Engländer, aber auch Franzosen und Portugiesen. 1880 Krönung Königin Victorias zur Kaiserin von Indien. Die Königin war von der Hindu-Spiritualität fasziniert und hieß Besuche von Yogis und anderen spirituellen Persönlichkeiten willkommen. Stetig wachsender Einfluss der westlichen Welt auf die überaus alten Traditionen Indiens, was eine „Unterhöhung“ des einheimischen indischen Wertesystems zur Folge hat.



*„i have travelled across all of India and i have not seen one person who is a beggar, who is a thief. Such wealth i have seen in this country, such high moral values. People of such caliber that i do not think we could ever conquer this country, unless we break the very backbone of this nation, which is her spiritual and cultural heritage. And therefore i propose that we replace her old and ancient educational system, her culture. For if the Indians think that all that is foreign and English is good and greater than their own they will lose their selfesteem, their native culture, and they will become what we want them, a truly dominated nation“*

*Lord Macaulays address to the British Parliament on 2.Feb.1835*

Aber auch spirituelle Renaissance in Indien (1893 Swami Vivekananda beim Parlament der Religionen in Chicago). Daher auch zunehmender Fluss hinduistischer Weisheit, insbesondere Yoga und Vedanta nach Europa und Amerika durch „moderne“ Heilige und Lehrer wie Ramakrishna, Aurobindo, Swami Sivananda, Ramana Maharshi, Anandamayi Ma...

” A human being is a part of the whole, called by us the “universe”, a part limited in time and space. He experiences himself, his thoughts and feelings, as something separated from the rest – a kind of optical delusion of his consciousness. This delusion is a kind of prison for us, restricting us to our personal desires and to affection for a few persons nearest to us. Our task must be to free ourselves from this prison by widening our circle of compassion to embrace all living creatures and the whole of nature and its beauty.

- Albert Einstein





## 6. Yoga und Sanatana Dharma - die universelle Tradition



“Rtam, Satyam, Dharmmam”

Kosmische Gesetze (*Rta*) sind ewige Wahrheiten (*Satyam*) und diesen natürlichen Gesetzen zu folgen ist Dharma.

“Rtam, Satyam, Vijnani”

Rig Veda: das Herausfinden, Kennen und Leben nach diesen Naturgesetzen ist wahres Wissen.

Yoga ist eine Praxis und Philosophie jenseits jeder organisierten Religion, Dogma, Ideologie oder anderen menschengemachten Theorien, obwohl sie diese nutzen kann. Sie basiert auf natürlichen inneren Gesetzmäßigkeiten. Das ist *Sanatana Dharma*, **die Ewige oder Universelle Tradition** und der alte Name für was wir heute Hinduismus nennen. Es hat seine Wurzeln wohl schon in Prähistorischen Zeiten.

Sanatana Dharma ist Ausdruck vieler spiritueller und religiöser Lehren, Ideen und Experimente seit Menschheitsgedenken aber hat eine natürliche Affinität zu nativen, organischen Naturreligionen und gnostischen Traditionen. Es entwickelte sich organisch durch ein eingewoben sein in der Natur und nicht durch künstliche Adoption eines Glaubens.

Es bezieht sich auf ein **Dharma**, eine Lehre, Gesetz oder Wahrheit das in Ewigkeit existiert, welches Allumfassend ist, und alle Möglichkeiten der Spirituellen Menschlichen Erfahrung umfasst, welche in der direkten Realisation des Göttlichen als das eigene Selbst gipfelt. Der Weg zu dieser Realisation ist Yoga.

### ***Dharma:***

dhri – aufrecht halten, stützen. Symbol ist die Säule

das Wort bezieht sich auf die spirituellen, ethischen und natürlichen Prinzipien, die das ganze Universum stützen

- einerseits bezeichnet Dharma die Natur der Realität auf der universellen Ebene
- andererseits der richtige Platz für jedes Ding im Universum, entsprechend der jeweiligen Qualitäten und Kapazitäten (z.B. die großen 5 Elemente, die Jahreszeiten,



kosmische Zirkel welchen innewohnenden miteinander verwobenen Gesetzen und Mustern folgen. Dharma verweist auf die Harmonie des Ganzen und des Individuellen welche sich ergänzen und voneinander abhängen

Alles hat seinen Platz im Universum und seine spezielle Energie, Qualität und Aufgabe. Alles ist miteinander verwoben und bedingt sich gegenseitig. Nichts existiert separat oder in Isolation. Alles erhält sich durch Geben und Nehmen. Es gibt ein spezielles Dharma der Pflanzen, Tiere, ein soziales Dharma, Dharma von Kunst, von Unternehmen, von Beziehung... und ein spezielles Dharma für jeden Menschen:

- Selbstverwirklichung heißt:

das eigene Dharma, die eigene Bestimmung zu leben und dadurch eine tiefere Wahrheit und ein höheres Bewusstsein zu verkörpern und in die Welt zu bringen

## Dharma und Verantwortung

Weil alles miteinander zusammenhängt ist es relevant was jeder in diese Gesamtheit hineingibt - wir haben Verantwortung und Aufgaben innerhalb des Ganzen. Durch Rituale und Handlungen der Wertschätzung, der Verehrung des Lebens, der Ahnen, der Lebewesen, des Netz des Lebens und der spirituellen Quelle wird etwas dem Ganzen zurückgegeben und die Balance aufrechterhalten.

Das Universum ist ein organisches Vibrationsfeld, in dem alle Dinge miteinander in einem großen Netzwerk verbunden sind. Je mehr wir uns darin eingebunden fühlen umso erfüllter leben wir.

## Die vier Ziele des Lebens (Prusharthas):

- **Artha** – materielle Bedürfnisse, Haus, Kleidung, Nahrung, Geld, Status, Ruf
- **Kama** – emotionale Bedürfnisse, Sicherheit, Geborgenheit, Intimität...
- **Dharma** – ethische Gesetze, Verantwortung gegenüber Körper, Geist und Selbst
- **Moksha** – spirituelle Ziele, Wunsch nach Freiheit, Kulmination

## Die vier Grundeinstellungen:

- **Vairagya** – Nichtverhaftetsein
- **Viveka** – rechtes Verstehen, Unterscheidungskraft, Weisheit
- **Shuddhata** – Tugend, Akzeptanz des Lebens, Harmonie von Kopf und Herz
- **Mumukshutva** – Wunsch nach Vollkommenheit, Einheitserfahrung, Befreiung

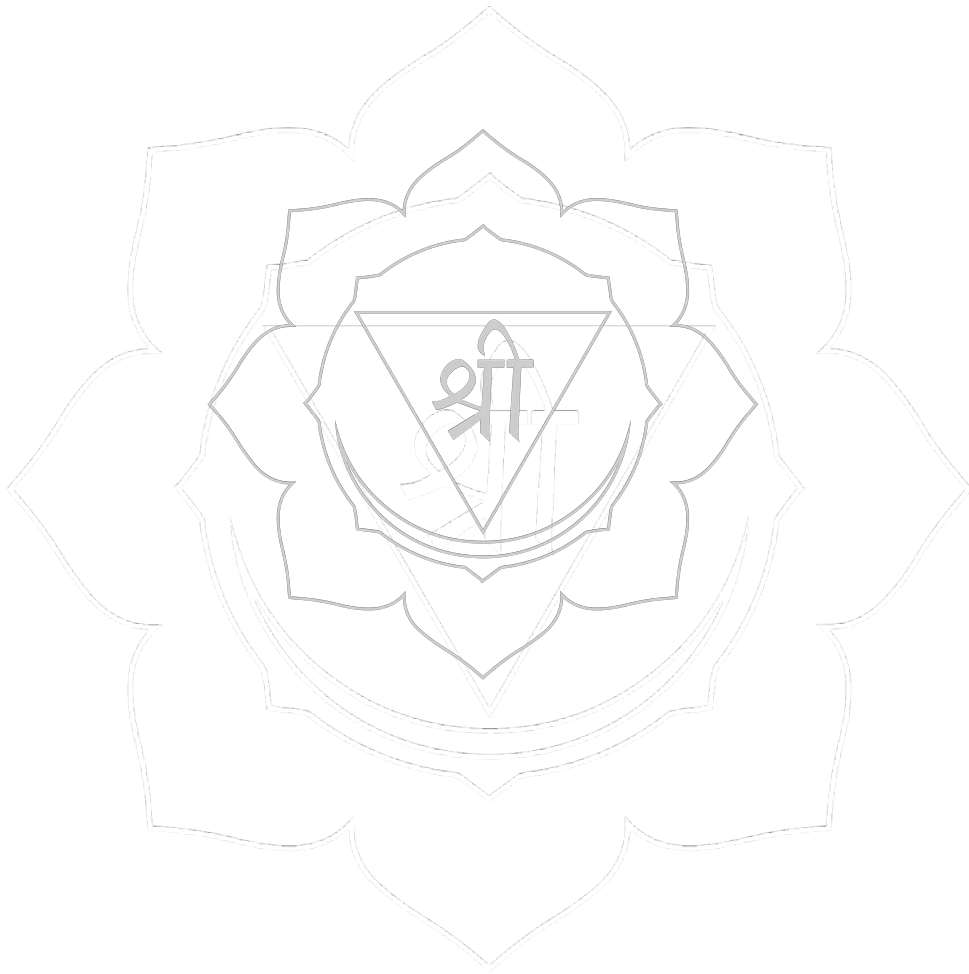
## Die 4 Stufen des Lebens, Ashramas:

- **Brahmacharya** 0 - 25: streben nach Wissen, beruflicher Laufbahn...
- **Grihastha** 25-50: Heirat, Familie, Arbeit, leistet etwas für die Gesellschaft, soziales Dharma
- **Vanaprastha** 50 – 75: Rückzug, Bereitstellen von Erfahrung und Kraft für andere um positive Samskaras zu säen
- **Sannyasa** 75 – 100: Entsagung, Intensivierung der spirituellen Praxis



## Teil II

### GRUNDLAGEN DER PRAXIS

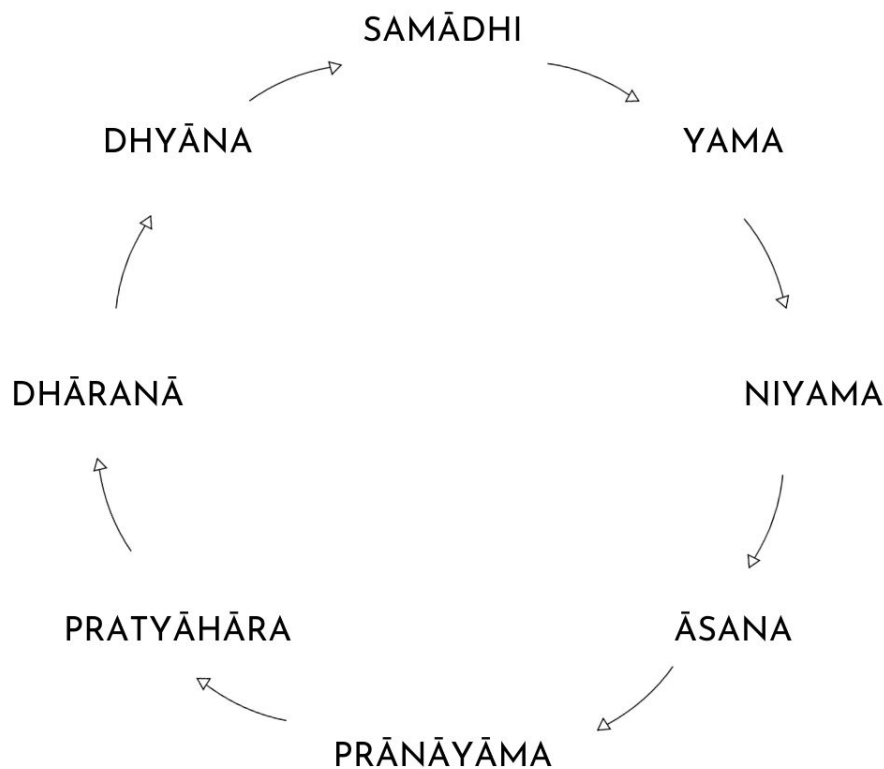


# 1. Ashtanga Yoga

Yoga beinhaltet normalerweise eine spirituelle Praxis (Sadhana) mit verschiedenen Techniken und Methoden. Die Wichtigkeit der Techniken ist jedoch unterschiedlich. Im Jnana und Bhakti Yoga sind Techniken eher zweitrangig und Selbsterforschung und Hingabe untergeordnet. Hatha Yoga ist das Yoga, das die meisten Techniken nutzt. Allgemein kann man sagen das Yoga, in unterschiedlicher Gewichtung und auch nach individueller Notwendigkeit, Techniken nutzt um sie dann hinter sich zu lassen. Die Tiefe des Lebens enthüllt sich jenseits von Disziplin, Methoden und Technik. Gleichzeitig sind Techniken wichtig, um Körper und Geist zu erforschen und zu balancieren; und bieten so eine Möglichkeit an sich zu arbeiten.

Das klassische Yoga allgemein formuliert als Praxis die 8 Glieder des sogenannten

Ashtanga Yoga (Ashtanga = acht Glieder):



## 1. Yama

Ethisch-soziale Prinzipien im Umgang mit anderen

Die Basis des Yoga ist eine moralisch-ethische Lebensweise nach folgenden Prinzipien:

- Ahimsa: Gewaltlosigkeit, Nichtverletzen
- Satya: Wahrhaftigkeit
- Asteya: Nicht-Stehlen
- Brahmacharya: kontrollierter und bewusster Umgang mit sexueller Energie
- Aparigraha: Nicht-Horten, nicht gierig sein

## 2. Niyama

Persönliche Prinzipien:

- Saucha: Reinheit, Klarheit
- Santosha: Zufriedenheit
- Tapas: Selbstdisziplin, Geduld
- Svadhyaya: Selbststudium
- Ishvara Pranidhana: Hingabe

## 3. Asana

Körperhaltung, Haltung

## 4. Pranayama

Atem- und Energie. Kontrolle und Ausdehnung der Lebenskraft

## 5. Pratyahara

Richtiges Sinnesmanagement, Kontrolle und bewusster Umgang mit den Sinnen

## 6. Dharana

Konzentration, Fokus. Lenkung der Aufmerksamkeit auf ein Objekt

## 7. Dhyana

Meditation, Absorption.

## 8. Samadhi

Integration, Ganzheit. Erfahrung von Einheit und Verbundenheit



## 2. Hatha Yoga

Hatha Yoga ist der Yoga, der am meisten mit dem physischen Körper arbeitet. Die Haupttechniken sind Asanas und Pranayama (Atemübungen).

Hatha Yoga legt großen Wert auf die Reinigung des Körpers und des Geistes durch sogenannte Shat Karma Kriyas (6 Reinigungshandlungen), aber nutzt auch viele andere Techniken wie Mudras, Bandhas und Klang (Nada) um die inneren Energien zu bündeln und zu balancieren und auf die Meditation vorzubereiten. Obwohl viele der Praktiken physischer Art sind und Vitalität und Gesundheit stärken, liegt doch der eigentliche Hauptzweck des Hatha Yoga darin, polare Kräfte zu balancieren, Ha = Sonne, Tha = Mond und die sogenannte Kundalini Kraft zu erwecken.

### SHATKARMA KRIYAS

- 1) *Dhauti, Magenreinigung*
- 2) *Basti, Darmreinigung*
- 3) *Neti, Nasenspülung*
- 4) *Kapalabhati, reinigendes Pranayama*
- 5) *Trataka, Augenreinigung*
- 6) *Nauli, Bauchquirl*

Hatha Yoga hat viele verschiedene Stile und Methoden hervorgebracht und ist die bekannteste Yogarichtung im Westen.

Traditionell wird es als Vorbereitung auf den mehr meditativ ausgerichteten Raja Yoga angesehen, es hat aber auch eine lange eigene Entwicklung hinter sich.

Hatha Yoga ist tantrisch geprägt mit einer oft mystischen Ausrichtung in der Reinigung, Mantra und Meditation eine große Rolle spielen. Es hat ebenso einen asketischen Aspekt der Hingabe, Ausdauer und sehr spezielle Lebensumstände erfordert.

Hatha Yoga war auch immer das Yoga der Krieger Kaste, welche es nutzten, um Körper und Geist abzuhärten. Eines der Bedeutungen von „Hatha“ ist Kraft-oder gar Gewaltvoll.

Es hat auch eine Verbindung zum Ayurveda. Ayurveda nutzt Hatha Yoga Asana- und Reinigungstechniken als Teil der eigenen Heilmethoden.

Als Gründer des Hatha Yoga wird ein Weiser namens **Gorakhnath** angesehen welcher die **Nath-Sekte** gründete. Er hat sein Wissen des Hatha Yoga von Matsyendra erhalten.

- Die Nath Sekte waren tantrisch orientierte Shaiva Asketen
- Hauptzeit 12,-15. Jhd
- Aufkommen der Asana Praxis als wichtiger Teil des Yoga
- Wichtigste Schrift des Hatha Yoga ist die **Hatha Yoga Pradipika**, ca. 14-15. Jht, Autor ist Svatmarama

Eine moderne Form des Hatha Yoga ist das sog. Vinyasa Yoga.



### 3. Vinyasa Yoga

„vi“: Ordnung, auf spezielle Weise  
„nyasa“: Platzierung

Vinyasa Yoga bezeichnet einen Yogastil der fließend und kontinuierlich, bewusst und achtsam die Asanas zu einem Flow verbindet. Verbindendes Element ist der Atem und am wichtigsten, die Intention (Karma und Gedanken).

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist die vielleicht bekannteste Vinyasa Abfolge.

Vinyasa Yoga ist somit einerseits die Kunst der Abfolgen in einer Asana-Sequenz; die Verbindung von Atem und Bewegung, aber ebenso, im größeren Kontext gesehen, die Kunst zu leben.

“Nothing endures but change”  
Heraklit

#### Parinamavada:

Das philosophische Konzept von Vinyasa Yoga kann man mit dem Begriff *Parinamavada* (Parinam = Veränderung, Vada = Lehre) bezeichnen: Alles ist ständig im Fluss, alles fließt und ist unbeständig. Kontinuierliche Veränderung ist innewohnender Teil des Lebens. Das Leben folgt zyklischen Abläufen von Entstehung, Erhaltung und Auflösung und es gibt nichts festzuhalten.

Geburt, Leben, Tod. Tag und Nacht. Die Jahreszeiten. Ein Farn der sich langsam entfaltet. Die Erschaffung und das langsame Verschwinden eines tibetischen Sandmandalas. Ein Sitar Raga. Essen kochen. Das Schreiben eines Buches. Abwaschen. Surya Namaskar sind alles Prozesse der Veränderung.

Das Konzept von Vinyasa bezieht sich auf Veränderungen, die von Moment zu Moment geschehen und – idealerweise - mit größtmöglicher Bewusstheit ablaufen, um ein spezifisches Ziel zu erreichen. Es bedeutet ein Prozess der Veränderung der sich mit einer inneren Harmonie, Intelligenz und Intention vollzieht.

Es gibt 3 Stufen jeder Handlung:

1. Ausgangspunkt, Anfang
2. Ausführung, Erhaltung
3. Beenden, Abschließen

Um das Konzept von Vinyasa anzuwenden, hilft es, sich folgende Punkte zu vergegenwärtigen:



## 1. Anfang:

Um geschickt mit einer Handlung anzufangen, müssen wir erkennen, von wo wir heute starten. Wir können nicht annehmen das wir dieselben sind wie gestern. Wir haben alle die Tendenz Veränderungen in unserem Körper – Geist System zu ignorieren. Wir verdrehen die Realität davon, wer und was wir sind und wie es uns geht. Meistens basieren unsere Annahmen auf der Basis dessen, was wir denken **wie** und **wer** wir sein **sollten** und ignorieren wie und wer wir tatsächlich **sind**.

Bezüglich der Yogapraxis kann sich das folgendermaßen äußern:

- man geht in rigore, intensive, erhitzende Stunden, wenn man sich erschöpft und ausgebrannt fühlt.
- man geht in eine fortgeschrittene Stunde, wenn eine Anfängerstunde besser dem Übungslevel entsprechen würde.
- man macht restorative Praxis, obwohl man stagniert und sich uninspiriert fühlt...

Bezüglich der Yoga Praxis, ob als Schüler oder Lehrer, kann man sich folgende Fragen stellen:

- Wie geht es mir wirklich?
- Was ist mein Energielevel?
- Habe ich Spannungen? Verletzungen?
- Wie ist mein innerer Zustand? Ruhig, aufgeregt, zerstreut, emotional verletzlich, mental überreizt, klar, offen?
- Was ist mein Ziel, (eher körperlicher Art, geistiger, therapeutisch?)

Spezifisch als Lehrer, vor dem Unterrichten kann man sich fragen:

- was möchte ich vermitteln?
- Was ist mein Fokus bzw. Schwerpunkt in der Stunde?
- Welche Art von Schüler habe ich?

Diese Art der Fragen sind relevant für jede Handlung, die wir beginnen wollen. Wir müssen verstehen, wo wir **herkommen**, einigermaßen Klarheit über das **Ziel** haben und dann von diesem **jetzigen Ausgangspunkt** aus, die richtigen, schrittweisen Handlungen wählen.

## 2. Ausführung

In der nächsten Phase kann man beginnen Kraft und Ressourcen zu sammeln, um die Kapazität für eine Handlung zu bekommen. Bezogen auf die Asana Praxis ist das primäre Ziel eine Verbindung zum Atem herzustellen. um sich so mit dem natürlichen Fluss und der Kraft von Prana (Energie, Lebenskraft) zu verbinden – der Energie, die uns alle bis in zellulärer Ebene (und laut Yoga darüber hinaus) erhält und bewegt.

Jede Handlung braucht die Harmonisierung mit den Kräften der Natur.

Wenn in der Asanapraxis die muskuläre Anstrengung Spannungen, Verkrampfungen oder gar Verletzungen kreierte, ist das oft ein Zeichen, dass wir uns nicht mehr auf die Unterstützung des Atems verlassen. Wenn wir lernen, wie wir die Kraft und das Momentum des Atems aufrechterhalten können, erfahren wir anstrengungslose Anstrengung.

Generell versuchen wir die im Atem liegenden Qualitäten zu erkennen und sie zu nutzen:





Einatmen hat einen nährenden, öffnenden und aufrichtenden Effekt  
Ausatmen hat einen entspannenden, loslassenden, absenkenden und reinigenden Effekt.

**Intention:** wir werden nur die Kraft und den Willen für eine Handlung aufbringen, wenn die Intention, die Absicht hinter der Aktion für uns Sinn macht und in Übereinkunft mit unseren Werten und dem angestrebten Ziel steht.

Innerlich wird der Atem mit dem zugrundeliegenden Wunsch oder Vorsatz (Sankalpa) verbunden und gibt der Lebenskraft dadurch Ziel, Ausrichtung und Form.

### **Vinyasa Krama: Schritt für Schritt**

Krama = Stufen, Phasen, Schritte

Wenn der Ausgangspunkt und das zugrundeliegende Ziel einigermaßen klar sind, kann man kleine Zwischenziele und Schritte einbauen und anstreben.

Vinyasa Krama ist das Wissen, wie man innerhalb einer Praxiseinheit allmählich zu einem „Höhepunkt“ hinarbeitet und aufbaut. Das kann bedeuten, dass die Yogastunde zuerst mit einer Anerkennung des momentanen Zustands (im Meditationssitz z.B.) beginnt, dann sanft der Körper mobilisiert wird, die Verbindung zum Atem etabliert wird und die Asanas langsam komplexer und schwieriger werden.

Man kann sich fragen:

- wie kann ich den Körper Schritt für Schritt auf eine Asana vorbereiten, um dann in die wohltuenden Auswirkungen der Position zu kommen?
- welche Muskeln müssen gekräftigt werden, welche gedehnt?
- Was kommt danach? (Morgenssession, oder spät abends, Arbeit, schlafen gehen)
- mit welchen Menschen arbeiten wir? Büroarbeiter, Manager, Sportler, etc...

Je nachdem wie ich eine Vinyasa Yogastunde aufbaue, bekomme ich unterschiedliche und spezifische Effekte. Ich kann mir überlegen welche Bereiche des Körpers stark beansprucht werden und wie ich sie nach dem Einnehmen der Haltung wieder ausgleichen kann, um negative Auswirkungen zu vermeiden.

Sinnvoll ist es auch, einzelne Elemente der schwierigsten Position herausgreifen und schon während der Sequenz üben.

### **3. Beenden:**

Vinyasa Krama bedeutet auch das wichtige Wissen darüber, wann eine bestimmte Arbeit, auf einer gewissen Stufe beendet ist, und es Zeit ist, weiter- bzw. in die nächste Phase zu gehen.

Das Beenden wird durch die sogenannte **Pratikriyasana (Gegenposition)** erreicht: Auf körperlicher Ebene eine Gegenposition, welche die Wirkung der vorhergehenden Asana oder Asanasequenz wieder ausgleicht (z.B. Kopfstand/Schulterstand)

**Neutralisierende Positionen** sind sanfter und können immer wieder eingebaut werden, um die Energie zu neutralisieren (Drehungen, Stellung des Kindes, Fersensitz)

**Integration:** Beenden bedeutet auch immer eine Art von Verdauen und die Integration des Erfahrenen. Das können kurze Neutralisierungen oder Pausen während einer Sequenz sein oder am Ende durch Loslassen in eine Tiefenentspannung oder Meditation.



Nach einer Yogastunde sollten Körper und Geist zentriert und ausgerichtet sein und bereit für das folgende.

Hilfreich können auch Hinweise und Vorschläge sein, wie man das Gelernte in der Yogastunde auch im Alltag anwenden kann.

## Weitere Fundamentale Aspekte der Vinyasa Yoga Praxis:

### 1. Ujjayi Atem

Der rauschende, „siegreiche“ Atem hilft den Atem lang (*dirgha*) und subtil (*sukshma*) zu machen. Von einer sauerstofflastigen Atmung hin zu einer pranisch / energetischen. Erfahrbar wird der Atem durch eine leichte Kontraktion der Kehle. An dieser Engstelle rauscht der Atem und erzeugt auch eine gewisse Wärme und Energie.

Man kann es lernen, indem man sich vorstellt man haucht einen Spiegel an, währenddessen dann den Mund schließen und versuchen mit dieser Enge im Hals weiterzuatmen. (Ein- und Ausatmen).

Im Vinyasa Yoga wird dadurch der Atem gleichmäßig und kann mit der Bewegung des Körpers verbunden werden.

### 2. Bandhas

Bandha heißt schließen oder festmachen. Für die Asanapraxis ist Mulabandha das wichtigste. Es ist die leichte Kontraktion der mittleren Schicht des Beckenbodens und hilft für Erdung und Stabilität. Gleichzeitig verhindert es ein Abfließen der Energie nach unten.

### 3. Drishti

Blick- und Konzentrationspunkt: Der Blick schweift während der Praxis nicht umher, sondern wird entspannt fokussiert. Z.B. auf den Daumen, den Fuß, den Bauchnabel, aber es gibt auch innere Drishtis wie das dritte Auge, Chakren, Mantras. Es ist so eine Praxis von Pratyahara.

“It may look like I’m moving but I’m standing still.”

- Bob Dylan

# Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

