

Yoga

Völlige Entspannung

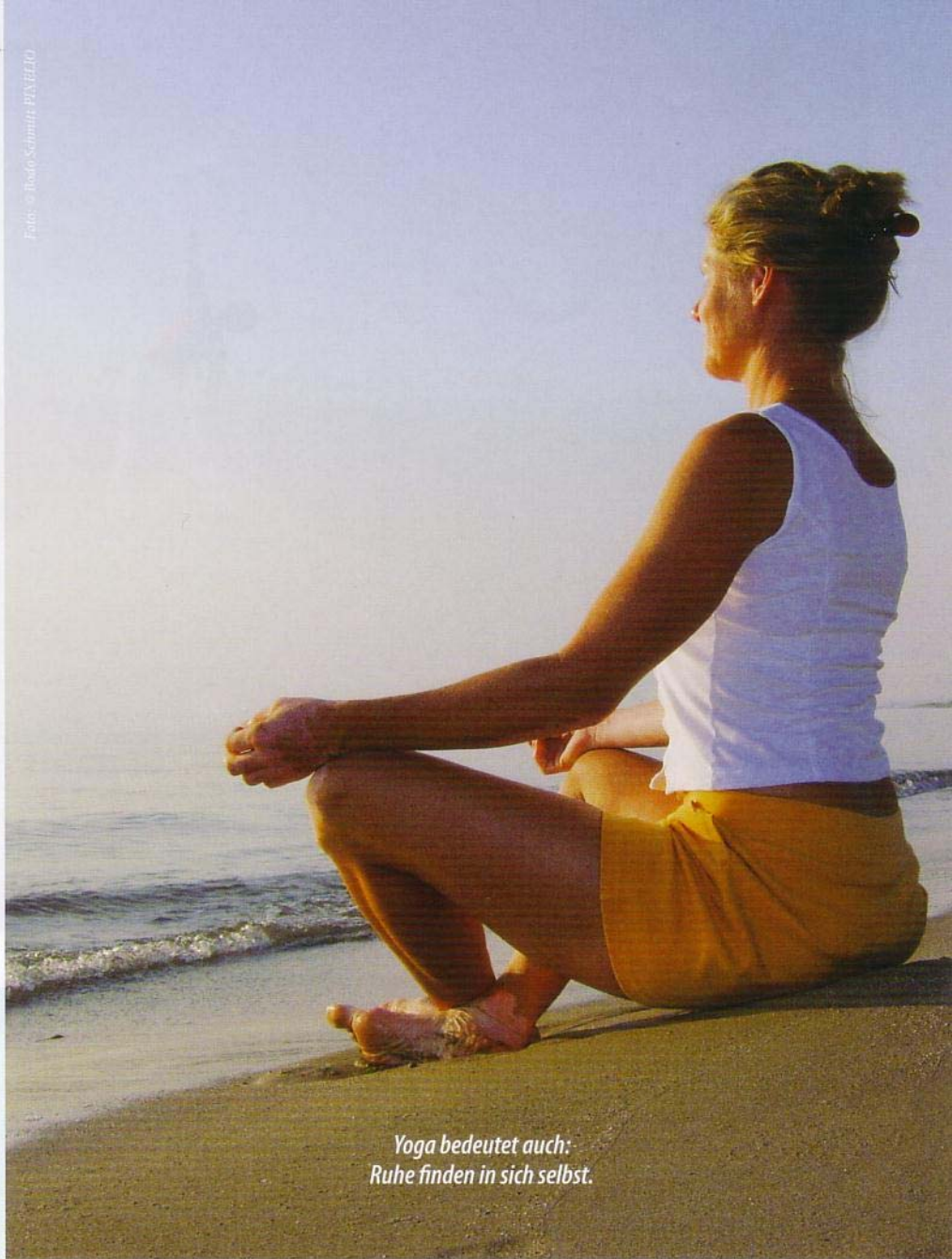
Yoga ist auch ein alternatives Heilverfahren für Körper, Geist und Seele. Pool erläutert warum.

Yoga ist eine gute Möglichkeit, der Hektik des Alltags, dem Stress des Berufslebens oder negativen Gedanken zu entfliehen. Es sollte allerdings nicht als Sport begriffen werden, bei dem man schnell Erfolge verbucht. Yoga ist eine Lehre, eine Philosophie, eine Art Selbstreflexion und ein Weg zugleich. In der Grundidee dieser Lehre steckt schon, dass man diese nicht vollkommen erlernen oder beherrschen kann. Das Grundprinzip ist das Streben nach geistiger Reinigung sowie neuen Erkenntnissen.

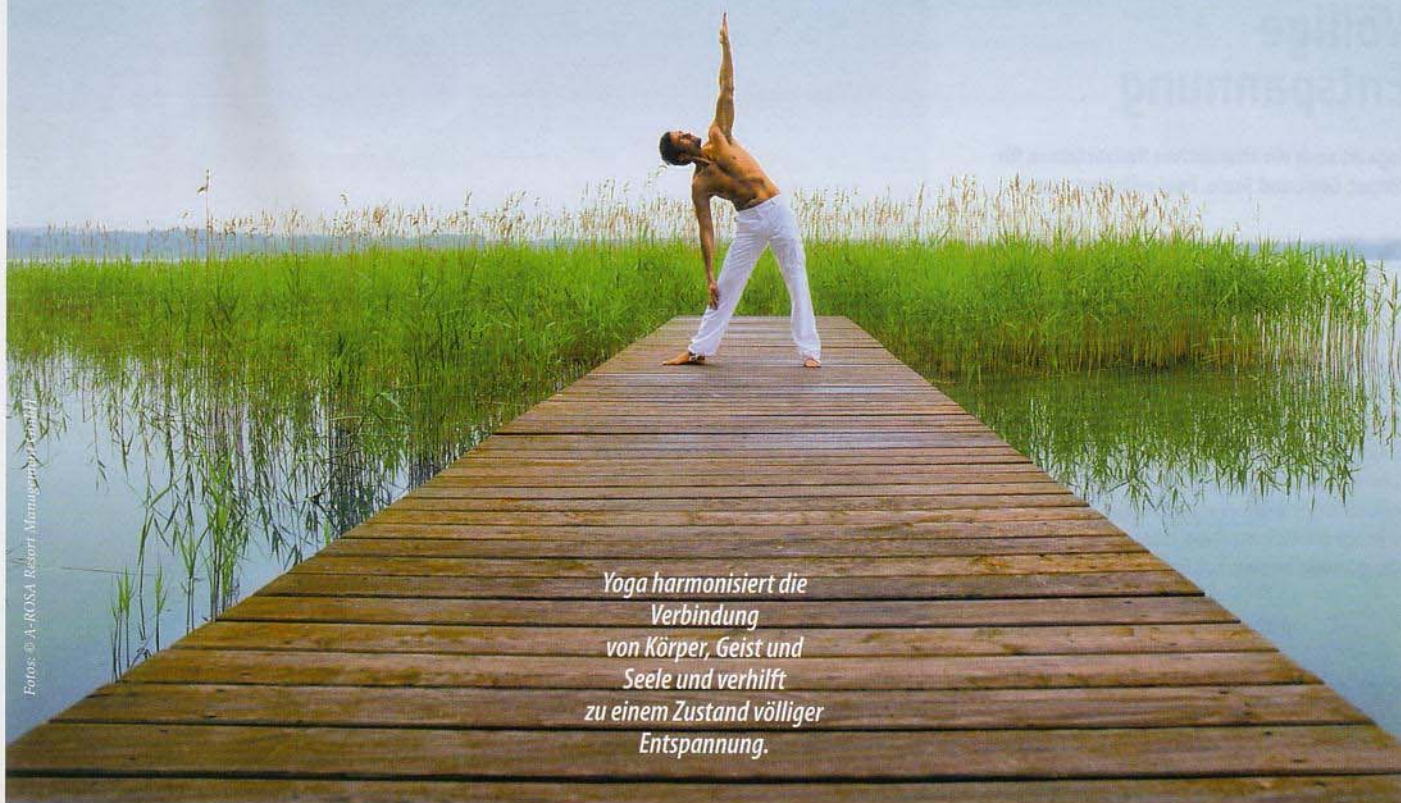
Fahrzeug der Seele

Yoga geht von der Einsicht aus, dass der Mensch nicht durch äußere Einflüsse, sondern in sich selbst seine Ruhe und Erfüllung finden müsse. So wäre es möglich, Zufriedenheit in sich selbst und nicht durch weltliche Güter zu erfahren. Yoga im traditionellen Sinn hat seinen Ursprung 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. Der Begriff „Yoga“ stammt aus dem Sanskrit. Er ist verwandt mit dem Wort „Joch“ und bezeichnet das „Anjochen“ oder „Anschirren“ von Zugtieren vor einen Wagen. Die beiden Begriffe werden hierbei nicht als Zwang verstanden, sondern drücken den Versuch aus,

Foto: © Romy Schmitt PIVELLO



*Yoga bedeutet auch:
Ruhe finden in sich selbst.*



*Yoga harmonisiert die
Verbindung
von Körper, Geist und
Seele und verhilft
zu einem Zustand völliger
Entspannung.*

den Körper mit der Seele in Einklang zu bringen und beide in ein gemeinsames Konzept zu integrieren: Das Individuum wird als ein Reisender im Wagen des materiellen Körpers gesehen. Der Körper ist der Wagen, der Kutscher der Verstand, die fünf Zugtiere die menschlichen Sinnesorgane und der Fahrgast die Seele. Aber erst das Geschirr, das Yoga, ermöglicht die Zügelung, Lenkung und Kontrolle dieses „Fahrzeuges der Seele“.

Der Weg zum Ziel ist in den verschiedenen Yoga-Richtungen unterschiedlich definiert. Gemeinsames Grundprinzip ist jedoch die Konzentration und Sammlung der Sinne. Die traditionelle Auffassung vereint wissenschaftliche und spirituelle Elemente. So soll die Lebensenergie stimuliert werden durch eine Kombination aus bestimmten Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationspunkten, Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras, darunter versteht man „magische Formeln“ beziehungsweise Meditationsworte oder Klangsilben.

Askese wird nicht angestrebt

Das Umsetzen physischer Energie beim Yoga ist einer der Gründe dafür, warum empfohlen wird, die Übungen nach Anleitungen qualifizierter Yogalehrer zu praktizieren. Das moderne und alltagstaugliche Yoga beschäftigt sich hauptsächlich mit der Meditation und dem körperbezogenen Aspekt. Eine Askese, wie früher, wird nicht mehr angestrebt.

Geschichtlich kann man Yoga bis etwa 700 v. Chr. zurückverfolgen. Seit dem 19. Jahrhundert wird es im mitteleuropäischen Raum praktiziert. Während man anfangs noch an den spi-

rituellen Zielen der indischen Yogis festhielt, entwickelte sich das Yoga später vor allem zu einer Form der Entspannung im Sinne der im Westen bekannten Körperübungen und Atempraktiken zum Stressabbau. Im Prinzip geht es um drei Ziele, die auf unterschiedlichen Fortschrittsstufen vom Üben durch Yoga erreicht werden können.

Gegen Blockaden im Körper

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

Das zweite Ziel ist die Erweckung schlafender Fähigkeiten: Es ist möglich, durch Yoga Kreativität, Ausstrahlung und Charisma zu entwickeln. Nach langer Übung soll man imstande sein, das Kreisen der Lebensenergien in den Chakren (Energiezentren) und Nadis (Energiekanälen) bewusst wahrzunehmen und zu steuern.

Vereinigung mit dem wahren Selbst und Erweiterung des Bewusstseins ist das dritte 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.

Es werden mehrere Arten von Yoga unterschieden. Das Hatha Yoga ist die bekannteste Yoga-Art und bildet für viele Menschen den Einstieg ins Yoga. 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“ in diesem Zusammenhang soviel wie „Einheit“.

Natürliche Atmung üben

Die folgenden drei körperorientierten Bestandteile sind typisch für das Hatha Yoga: „Asanas“ sind Körperübungen, in denen eine zeitlang ausgeharrt wird. Durch Asanas soll auf sanfte Art Muskelstärke und Körperbewusstsein entwickelt werden. Durch das ruhige Halten der Stellungen wird blockierte Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht, innere Heilkräfte werden aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet. Zusätzlich werden seelische Ausgeglichenheit und geistige Konzentration gefördert. „Pranayama“ sind Atemübungen, die zu einer natürlichen Atmung zurückführen sollen und die Lebensenergie wieder aufbauen. Diese Form der Tiefenentspannung wird in Rückenlage durchgeführt und entspannt systematisch alle

Teile des Körpers sowie den Geist. Zusätzlich werden im Hatha Yoga Ratschläge für eine gesunde Lebensführung gegeben.

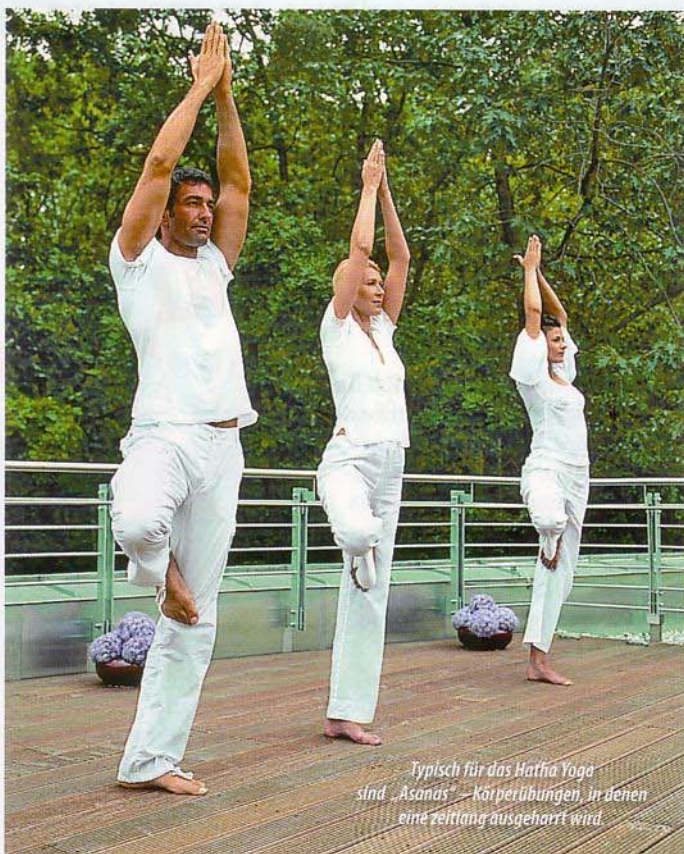
Daneben gibt es noch weitere Yoga-Arten. So ist Kundalini Yoga das Yoga der Energie und entwickelt den Energiekörper. Bhakti Yoga umfasst das Yoga der Hingabe und Liebe und entwickelt den Gefühlskörper. Raja Yoga umfasst mentale Techniken und Techniken der Meditation und entwickelt die Psyche. Jnana Yoga ist das Yoga der Tat und hilft, alles ins tägliche Leben zu integrieren. Als ganzheitliches Yoga bezeichnet man eine Kombination der verschiedenen Yoga-Arten. Zu den klassischen Übungen gehören zum einen der bekannte 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.

Den ganzen Körper spüren

Es gibt aber auch Übungen, die im Liegen, Stehen und in anderen Körperhaltungen durchgeführt werden. Anandasana: Entspannung. Geübt wird zwei bis fünf 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 die 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. Yoga kann ab dem Alter von etwa zehn Jahren ausgeübt und leicht erlernt werden.

Einzige Voraussetzung ist, dass der Übende bereit ist, sich mit Yoga auseinanderzusetzen und sich auf Übungen gezielt einzulassen. Erste Erfolgserlebnisse stellen sich rasch ein – zum Beispiel, zehn Minuten an nichts zu denken. □

ULLA ROBBE



Typisch für das Hatha Yoga sind „Asanas“ – Körperübungen, in denen eine Zeitlang ausgeharrt wird.