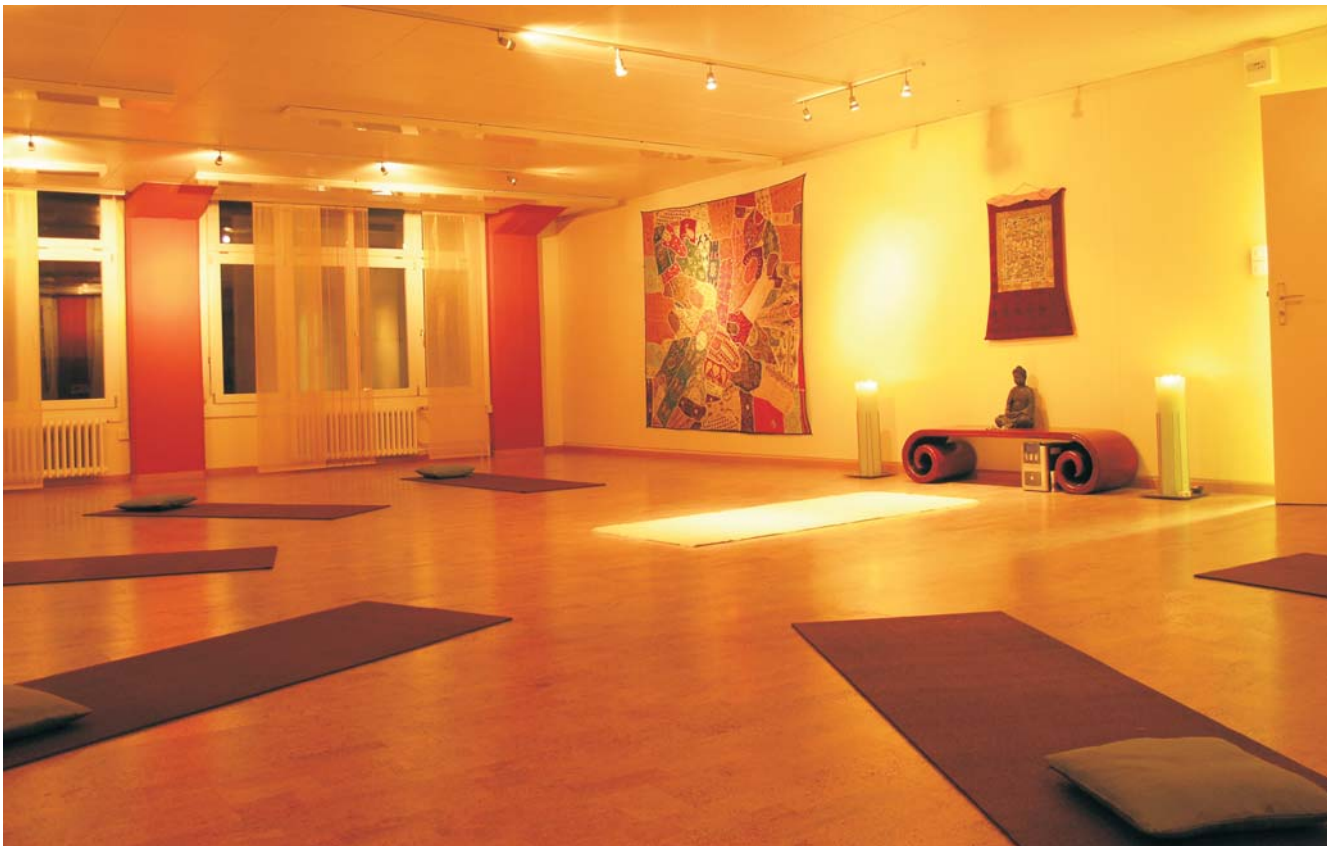
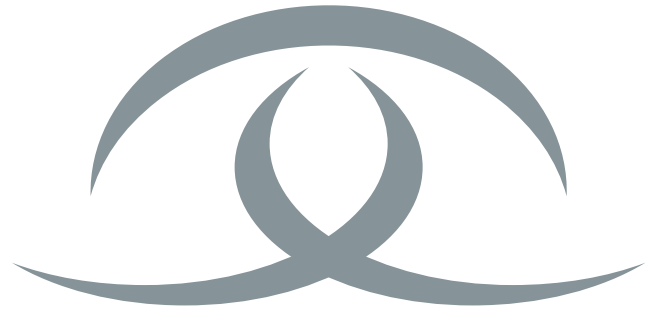


YOGA – FÜR INNERE HARMONIE



DIPLOMARBEIT 2006
ARMIN MEYER, ESCHENBACH



DIPLOMARBEIT 2006

YOGA – FÜR INNERE HARMONIE

Schweizerische Yoga Gesellschaft SYG

Armin Meyer
Alpenblickstrasse 26
8733 Eschenbach

Ausbildung Januar 2003 bis Oktober 2006 an der
Astanga-Yoga-Akademie
Peter Oswald
Steinenbachgässlein 34, 4051 Basel

Inhalt

Teil A

1a	Yoga, Ursprünge und Entwicklungen	4
1b	Bedeutung und Faszination des Yoga für mich	10
2a	Sthira-Sukham-Asanam in meinem Yogaunterricht	12
2b	Die Yoga-Sutras von Patanjali in meinem Alltag und im Yogaunterricht	16
3a	Die Hauptaussagen der Bhagavadgita	21
3b	Die Bhagavadgita in meinem Alltag und im Yogaunterricht	24
4a	Die Tradition der Hatha-Yoga-Pradipika	27
4b	Die Hatha-Yoga-Pradipika in meinem Yogaunterricht	30
5	Das Konzept der Hüllen und Körper und persönliche Stellungnahme	32
6	Die Grundlinien des Samkhya für ein Laienpublikum	37
7a	Meine Beweggründe für die Yogalehrerausbildung	41
7b	Die Grundlagen für meinen Yogaunterricht	43
7c	Meine Stärken und Grenzen im Yogaunterricht	44
8a	Aufbau meines Unterrichts und Umgang mit neuen Teilnehmern	45
8b	Beispiel einer Lektion und Begründung der Übungsfolge	47
8c	Meine erste Lektion, meine Fortschritte	51
9.5	Die Mechanik der Atembewegung im Hinblick auf Wirbelsäule, Brustkorb und Zwerchfell	52
10	Krankheitsbilder Herz-Kreislauf und Bewegungsapparat	55

Teil B

B	Projektarbeit «Yoga und Sport»	57
---	--------------------------------	----

1a

Yoga, Ursprünge und Entwicklungen

Yoga stammt aus Indien. Er ist eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit den Strukturen des Menschen auseinandersetzt, ein Übungs- und Erkenntnisweg, welcher mindestens 3500 Jahre alt ist. Laut dem Titelbild im Buch «Yoga Tradition und Erfahrung» von T.K.V. Desikachar¹ ist der Yoga jedoch schon seit zirka 5000 Jahren in Indien tief verwurzelt. Dies zeigte eine Ausgrabung, welche erst zirka um 1930 in Mohenjo-Daro gefunden wurde.



*Siegel mit Person im Yogasitz
(Mulabandhasana)¹*

Zuverlässige Texte, welche Yoga-Praktiken beschreiben, sind jedoch erst zirka 1200 v. Chr. in den Veden zu finden. Es ist auch umstritten, ob die Arier, welche um zirka 1500 v. Chr. grosse Teile Indiens eroberten, den Yoga als Kulturgut mitgebracht haben.

Die Wortbedeutung

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit, einer alten indogermanischen Sprache und bedeutet so viel wie Anschirren, Einspannen oder unter das Joch bringen von Zugtieren. Das heisst, dass ich die Tiere, welche naturgemäss ihren Instinkten und Trieben folgen, verbinden und zusammenfügen muss, damit sie gemeinsam in eine Richtung gehen können. Zudem liegt es an mir, sie unter Kontrolle zu halten und so zu lenken, dass das Ziel nicht verfehlt wird.

Dies ist für mich ein gutes Sinnbild, denn es ist auch für uns Menschen wichtig, uns mit etwas Höherem zu verbinden, um den Weg der Erkenntnis gehen zu können. Dabei ist es wichtig zu erkennen, wie wir funktionieren, um unsere niedere Natur zu zügeln und der höheren Natur unterordnen zu können. Sich nicht einfach treiben lassen, unsere Sinne so zu kultivieren, dass unser Bewusstsein ständig zu neuen Erkenntnissen gelangt.

Dabei bietet der Yoga eine Vielzahl von Methoden, Techniken und Möglichkeiten, welche allesamt dem gleichen Ziel dienen, das wahre Wesen des Menschen zu ergründen.

¹ Desikachar T.K.V., 1997, *Yoga Tradition und Erfahrung*, Via Nova

Zeit des Vedismus (zirka 1500 bis 900 v. Chr.)²

Yoga in den Veden

Die Veden bezeichnet man als die ältesten Schriften des Hinduismus. Veda bedeutet Wissen und spirituelle Erkenntnis. Sie wurden in der Zeit zwischen zirka 1500 bis 900 v. Chr. durch Rishis (Seher) in tiefer Meditation als göttliche Offenbarungen (Shruti) empfangen. Sie gehören laut grober indischer Religionsgeschichte zur Zeit des Vedismus.

Die Veden werden in vier Teile eingeteilt:

1. Rig-Veda Ist nicht nur der älteste Teil der Veden, sondern die ältesten Textsammlungen der indischen Kultur überhaupt. Sie umfasst über 10000 Verse und über 1000 Hymnen, welche in 10 Liederkreise eingeteilt sind.
Bereits hier wurden Hinweise auf den Yoga gefunden.
2. Sama-Veda Sind Lieder und Melodien, mit denen die Priester die Opferdarbietungen begleiten. Es sind meist Verse aus dem Rig-Veda, nur anders gegliedert.
3. Yajur-Veda Sind meist Opfersprüche, die den Priestern dazu dienen, die Opferhandlungen zu rezitieren.
4. Atharva-Veda Sind meist Heilrituale, magische Verse zur Gesundung der Menschen.
Auch hier wurden Hinweise über den Yoga gefunden.

Jeder der vier Veden ist in fünf Teile eingeteilt:

- | | |
|------------|---|
| Samhita | Textsammlungen, Opfersprüche |
| Brahmana | Anleitungen und Erläuterungen zum Gebrauch der Verse und Sprüche, welche in der Samhita beschrieben sind |
| Aranyaka | Waldtexte, die für die Waldeinsamkeit gedacht sind. Sie enthalten mystische Betrachtungen, sowie die Beschreibung wichtiger Riten |
| Upanishads | Philosophische Texte über Brahman, Atman. Es ist die Essenz der Veden und bildet die Basis für den Vedanta. |
| Sutren | Merksätze in Kurzform, welche eine Fülle von Informationen enthalten. |

Zu diesem Zeitpunkt wurde der Yoga eher als magisches Ritual praktiziert. Es waren meist Randgruppen, welche asketische und ekstatische Praktiken bevorzugten.

Auch im heutigen Zeitpunkt gibt es noch Menschen, die nach dieser Tradition üben. Sie werden Sadhus genannt und glauben, durch totalen Verzicht und asketische Praktiken wie beispielsweise jahrelanges Stehen auf einem Bein oder Ähnlichem, dass ihnen dadurch die Götter wohl gesinnt seien.

² Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 4. Auflage, *Der Weg des Yoga*, Via Nova, Zeitangaben, wenn nichts anderes vermerkt

Zeit des Brahmanismus (zirka 900 bis 300 v. Chr.)

Yoga in den Upanishaden (zirka 800 v. Chr.)

Auch die Upanishaden gehören zu den göttlichen Offenbarungen, genannt Shrutis. Sie gehören in die Zeit des Brahmanismus, die Blütezeit der brahmanischen Kultur. Upanishad heisst nahe beieinander sitzen. Das heisst, dass diese Lehre ausschliesslich nur vom Lehrer zum Schüler weitergegeben wurde und dies nur an solche, die diese auch verstehen konnten. Die Upanishaden, welche zirka 800 v. Chr. entstanden, sind das Ende der Veden, die Essenz.

Nachdem die Veden hauptsächlich durch äussere Opferrituale geprägt waren, sind in den Upanishaden tiefe innere Weisheiten enthalten. Es ging in den Veden nicht darum, das Ritual zu verstehen, sondern vielmehr darum, dass es genau nach Vorschrift ausgeführt wurde (Karmamarga). In den Upanishaden geht es vor allem darum, die Religion zu verinnerlichen, den tieferen Sinn des Lebens zu erkennen, diesen zu verstehen und demnach auch die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Es ist der Weg der Erkenntnis (Jnanamarga). Nun, da sind wir schon tief im Yoga drin, denn der Jnana-Yoga ist auch im heutigen Zeitalter einer der wesentlichen Wege, worauf ich später noch zurückkommen werde.

In dieser Zeit (zirka 800 v. Chr.) wurde der Yoga in Indien so richtig populär. An Stelle von Askese folgte die Meditation. Im Gegensatz zu den vedischen Opferritualen, welche nur von den oberen drei Kasten ausgeführt werden durften, war der Yoga für alle Menschen, auch Kastenlose offen. Leider war zu diesem Zeitpunkt alles ausschliesslich in Sanskrit geschrieben, was nur die Gelehrten verstanden. Die Brahmanen liessen sich ihr Wissen jedoch teuer bezahlen, sodass auch diese neuen Wege meist nur den Wohlhabenden offen standen. So sind in zahlreichen Upanishaden verschiedene Yoga-Techniken definiert.

Nachfolgend einige Beispiele von Upanishaden, in welchen der Yoga bereits klar umschrieben wurde:

Katha-Upanishad Das Gleichnis des Wagenlenkers soll uns auf die Kontrolle unserer Sinne hinweisen

Mandukya-Upanishad Hier werden die vier Bewusstseinszustände, sowie der Urklang OM beschrieben

Taittiriya-Upanishad Unter anderem ist hier die Erkenntnis der fünf Hüllen eingehend beschrieben

Svetasvatara-Upanishad Beschreibt unter anderem auch Körperhaltungen, Atemtechniken und Konzentrationsübungen

Es würde noch viele solcher Beispiele geben, nur würde dies den Rahmen sprengen. Eines ist jedoch klar, die Upanishaden haben grosse Teile der Yogaunterweisungen schon klar definiert, welche dann in den späteren Schriften noch klarer zum Ausdruck kommen.

Wichtig ist noch zu erwähnen, dass das Konzept der Wiedergeburt in diese Zeit gehört. Auch das Gesetz von Karma (Ursache und Wirkung des eigenen Handelns) wurde in dieser Zeit geboren. Auch die Einsicht, dass Gott in allem und alles in Gott ist, eröffnete den Menschen neue Perspektiven. Es ging nun darum, den «göttlichen Funken», das Selbst, welches unsterblich ist, in ihrem im Innern zu entdecken. Die Upanishaden sind auch die Grundlage des Vedanta, welcher sich später zu einem der sechs klassischen Systeme der indischen Philosophie entwickelte.

Buddhismus (zirka 500 v. Chr.)

Auch der Buddhismus gehört in die Zeit des Brahmanismus. Er war eine Gegenbewegung des Hinduismus, weshalb er vermutlich von den Brahmanen nicht anerkannt wurde. Er gehört deshalb auch nicht zu den klassischen Philosophien Indiens wie beispielsweise die Darsanas. Interessant ist jedoch, dass sich der Buddhismus heute auch im Westen mehr und mehr ausbreitet. Dies liegt vermutlich daran, dass der Buddhismus klar definiert ist, wo gegen der Hinduismus eher mystisch und mit Ritualen belegt ist.

Zeit des Hinduismus (ab zirka 300 v. Chr.)

Die sechs philosophischen Systeme Darsana (zirka 200 v. Chr. bis 200 n. Chr.)¹

Yoga braucht nicht zwingend einen religiösen Hintergrund zu haben. Zu dieser Zeit gab es auch viele Yogis, welche eher philosophisch orientiert waren. Das Schöne jedoch ist, dass sowohl die Brahmanen, wie auch die Philosophen einen intensiven Dialog praktizierten, wobei beide von einander profitieren konnten. Die Brahmanen nahmen philosophisches Wissen in die Upanishaden auf und integrierten es in den Offenbarungstexten. Aber auch der Yoga der Philosophen wurde stark von den religiösen Texten beeinflusst. Zu dieser Zeit (zirka 200 v. Chr. bis 200 n. Chr.) entstanden auch die sechs anerkannten philosophischen Systeme des Hinduismus, genannt Darsana. Es sind dies:

Nyaya	Ist die Wissenschaft der Beweisführung. Dies sind Regeln, welche dazu dienen, durch analytische und logische Forschung einer Sache auf den Grund zu gehen. Diese Philosophie hat jedoch wenig mit Yoga zu tun.
Vaisesika	Ist die Philosophie der Unterscheidungslehre, welche die Mannigfaltigkeit der Welt in verschiedene Kategorien zusammenfasst. Auch diese Lehre hat wenig mit Yoga zu tun.
Samkhya	Ist die Analyse des Weltzusammenhangs (Prakriti) und die Loslösung des Geistes (Purusha) von ihm. Diese Lehre steht in engem Zusammenhang mit Yoga und wird deshalb in einem separaten Kapitel näher umschrieben.
Mimamsa	Ist die Philosophie des Rituals. Hier sind die verschiedenen Ritualschriften, welche in den Brahmanas verstreut sind, zusammengefasst.
Vedanta	Vedanta bedeutet das Ende oder die Essenz der Veden, welche auch schon in den Upanishaden beschrieben ist. Die Vedanta-Philosophie ist sehr eng mit der hinduistischen Religionswelt verbunden und fasst die Essenz des vedischen Denkens zusammen. Auch diese Weltanschauung ist eng mit dem Yoga verbunden.
Yoga	Der klassische Yoga, welcher nachfolgend in den Yoga-Sutras des Patanjali näher beschrieben wird.

¹ Wolz-Gottwald Eckard, *Yoga-Philosophie-Atlas*, Via Nova, Zeitangaben Seite 97

Die Yoga-Sutras von Patanjali (zirka 200 v. Chr. bis 200 n. Chr.)

Die Yoga-Sutras des Weisen Patanjali sind eines der überragendsten Werke überhaupt. Sie wurden in der Zeit von Christi Geburt verfasst. Sie sind nach meiner Ansicht die wichtigsten Schriften, welche heute noch ihre Gültigkeit haben, besonders bei uns im Westen. Sie gelten als der «Klassische Yoga» weil sie zu den sechs Darsanas der indischen Philosophie gehören. Mit dem achtgliedrigen Pfad geben sie dem Yoga eine für mich klare Struktur, die für jedermann nachvollziehbar ist. Sie werden auch Raja-Yoga (königlicher Yoga) genannt. Da er ein separates Thema in dieser Arbeit bildet, möchte ich hier nicht weiter darauf eingehen.

Die Bhagavadgita (zirka 200 n. Chr.)

Die Bhagavadgita, welche ungefähr 200 n. Chr. verfasst wurde, ist für mich nebst den Patanjali-Leitsätzen das interessanteste Werk überhaupt. Auf eine ganz besondere Art werden hier in 18 Kapiteln die verschiedensten Yoga-Wege aufgezeigt. Ich möchte hier nicht tiefer darauf eingehen, da die Bhagavadgita als separates Thema behandelt wird. Trotzdem scheint es mir wichtig zu erwähnen, dass bis anhin die meisten Yoga-Wege eine Abkehr von der Welt verlangten. Deshalb war es bis zu diesem Zeitpunkt für einen Grossteil der Menschheit nicht möglich, diesen Weg zu beschreiten. Aus sozialen Gründen konnten sie nicht einfach aus dem täglichen Umfeld der Arbeit aussteigen. Deshalb muss es für diese Menschen wie eine Erlösung gewesen sein, als die Bhagavadgita zahlreiche neue, sich ergänzende Wege aufzeigte, welche für jedermann möglich waren. Je nachdem, wie es das soziale Umfeld des Menschen erlaubte, oder wie seine Begabungen angelegt waren, standen ihm zahlreiche neue Yoga-Wege offen. Dabei sind die Wege des Karma-Yoga, des Jnana-Yoga und des Bhakti-Yoga speziell zu erwähnen, da sie heute noch zu den vier hauptsächlichsten Yoga-Systemen zählen. Auch bei uns im Westen ist es in den seltensten Fällen möglich, der Welt völlig zu entsagen.

Die Puranas (zirka 200 n. Chr.)

Danach folgte eine Phase in der indischen Religionsgeschichte, die stark religiös geprägt war. Die 18 gossen Puranas sind heilige Texte, welche zwar yogische Tendenzen zeigen, jedoch einen grossen Reichtum an wissenschaftlichem, mythologischem, philosophischem, ritualistischem und historischem Wissen aufweisen. Sie waren stark theistisch geprägt und bekamen zunehmend einen sektiererischen Charakter. Das heisst, dass die Gläubigen ihre Aufmerksamkeit nur einem einzigen, persönlichen Gott schenken sollen. Die Bhakti-Yogis hatten in dieser Zeit zwei Möglichkeiten, Gott Siva oder den Gott Visnu zu verehren. Der Visnuismus und Sivaismus waren über einige Jahrhunderte bestimmend. Diese Zeit prägte auch den Yoga und veränderte teilweise seine Zielinhalte fundamental. Lag bis anhin die Verantwortung für die Erlösung beim Schüler durch steti- ges Bemühen, konnte nun die Erlösung passiv, durch die Gnade Gottes erlangt werden.

Die Yoga-Wege wurden neu definiert. Nebst den vier Yogas wie Mantra-Yoga (Mantra-Praxis), Sparsa-Yoga (Pranayama-Techniken), Bhava-Yoga (Meditation auf das Sein), und Abhava-Yoga (Meditation auf das nicht Sein), wurde vor allem der Maha-Yoga stark in den Vordergrund gestellt. Es war ein rein sivaistischer Weg und wurde wie folgt definiert: Wo über die Natur Sivas als ohne Bedingung und ohne Begrenzung meditiert wird, dort wird die Konzentration des Geistes auf Siva Maha-Yoga genannt.¹

Die zweite grosse Textgruppe zu dieser Zeit waren die Yoga-Upanishaden. Sie hatten mit den klassischen Upanishaden wenig gemeinsam. Dennoch läuteten sie eine neue Ära ein, welche vom philosophisch-ethischen Yoga zur Tradition des tantrisch-gefärbten Hatha-Yoga wechselte.

² Berufsverband Deutscher Yogalehrer, 4. Auflage, *Der Weg des Yoga*, Via Nova, Seite 10

Tantrismus (zirka 500 n. Chr.)

Die Bewegung des Tantrismus, welche ungefähr 500 n. Chr. begann, veränderte die indische Religionswelt radikal. Wurde die Welt vorher als eine Illusion (Maya) betrachtet, folgte nun eine totale Hinwendung zur Welt mit all seinen Betrachtungsweisen. Die Welt war da zum Vergnügen. Es war der Grundgedanke, dass der Mensch bewusst durch die Welt gehen müsse, um sein Bewusstsein zu erweitern. Der Körper, welcher in der Zeit der Asketen extrem vernachlässigt wurde, gewann stark an Bedeutung. Er war nicht mehr, wie vor der tantrischen Zeit ein Übel, welches uns daran hinderte in die Konzentration zu kommen, weil uns unsere Sinne davon ablenkten. Der Körper war von nun an der Tempel der Seele und muss gepflegt werden. Die Sinnlichkeit und der rituelle Geschlechtsverkehr waren ein grosses Thema. Deshalb wird wohl heute noch der Tantrismus oft auf reine Sexualität degradiert.

Die Tantriker forderten auch, dass das Wissen allen Menschen zugänglich gemacht werden sollte. Darum wurde dieses auch in die anderen regionalen Sprachen übersetzt. Auch die Stellung der Frau wurde gestärkt, sodass sie als gesellschaftlich gleichwertig galt. Aus dieser Tradition entwickelte sich der Hatha-Yoga, welcher heute im Westen stark verbreitet ist.

Hatha-Yoga-Tradition (zirka 1100 n. Chr.)

Wie erwähnt entwickelte sich der Hatha-Yoga aus der Tradition des Tantrismus. Es ist der körperbezogene Yoga, welcher jedoch viele der anderen Traditionen miteinbezieht. Der eigentliche Gründer war ein Asket Namens Gorakhnath, welcher ungefähr im 11. Jahrhundert gelebt haben soll. Daraus entstanden zahlreiche Schriften, worauf ich in Kapitel 4 weiter eingehen werde.

Zwischen dem 16. und dem 19. Jahrhundert ist in Indien der Yoga wieder etwas verloren gegangen, da sich die religiösen Gruppen wieder vermehrt durchsetzten.

Zeit des Neo-Hinduismus (zirka 1900 n. Chr.)

Der Yoga im Westen

Man schrieb das 19. Jahrhundert. Es war die Zeit des Neo-Hinduismus, als sich die Inder nach der Unterdrückung der Kolonisierung wieder auf ihr eigenes Kulturgut zurück besannen.

Einigen indischen Svamis war es ein Bedürfnis, das yogische Kulturgut der westlichen Welt etwas näher zu bringen. Ein grosser Botschafter war Svami Vivekananda, der im Jahre 1893 auf dem Weltkongress der Religionen in Chicago eine Rede hielt. Dies war der Start für die Ausbreitung des Yoga im Westen, welcher sich so um das Jahr 1930 langsam etablierte und in den 60er-Jahren zu boomen begann. Dazu haben natürlich ausser Vivekananda zahlreiche indische Weise, wie beispielsweise Paramahansa Yogananda, Sri Aurobindo, Svami Shivananda u.v.a. viel beigetragen. Zu den wichtigsten Lehrern im 20. Jahrhundert gehörte auch Sri T. Krishnamacharya von welchem unter anderen auch die beiden grossen Lehrer B.K.S. Iyengar und T.K.V. Desikachar hervorgingen. Diese beiden Lehrer prägen den Yoga der heutigen Zeit stark und sind auch für meinen Unterricht wegweisend.

Interessant scheint mir auch, dass sich die vier Yoga-Wege wie Karma-Yoga, Bhakti-Yoga, Jnana-Yoga und Raja-Yoga, welche schon in den alten Schriften beschrieben wurden, sich über 2000 Jahre gehalten haben und heute noch zu den wichtigsten Yoga-Wegen zählen. Dabei erfüllt mich eine tiefe innere Freude und Dankbarkeit, denn es ist den Indern, wie keinem anderen Volk gelungen, neue Traditionen in die uralten Weisheiten zu integrieren. Nichts ging verloren und ich denke, dass dies auch ein Grund ist, weshalb der Yoga bis in die heutige Zeit lebendig geblieben ist.

1b

Bedeutung und Faszination des Yoga für mich

Als ich vor zirka 15 Jahren mit Yoga begann, wusste ich noch nicht, welche Tragweite er für mich haben würde. Eigentlich hat mich meine damalige Frau einmal zum Yoga mitgeschleppt. Für mich als Sportler war klar: «Dies ist mir ohnehin zu langweilig, nichts für mich und meditieren kann ich dann einmal wenn ich wirklich nichts Gescheiteres mehr zu tun habe.» Dies war meine Einstellung. Nun es war dann anfangs auch nicht gerade lustig, mich in diese seltsamen Stellungen hineinzukämpfen. Wie dies oft bei Sportlern der Fall ist, waren auch bei mir die Muskeln wohl sehr gut ausgebildet, jedoch fast alle verkürzt. Meine Beweglichkeit liess massiv zu wünschen übrig. Auch die anschliessenden Meditationen waren für mich eher eine Qual. Die Beine schmerzten schon nach kurzer Zeit und die Unruhe, das Kribbeln in meinem Bauch wurde oft derart unerträglich, dass ich den Raum fluchtartig verlassen musste. Ich konnte es anfangs wirklich nicht geniessen und dachte schon daran, das bereits bezahlte Quartal einfach fallen zu lassen.

Sport und Yoga

Als mir dann das Buch Sport und Yoga von Yesudian in die Hände kam (woher weiss ich heute nicht mehr) faszinierte es mich dermassen, dass ich begann, mich vermehrt mit Yoga zu beschäftigen. Ich begann täglich zirka 30 Minuten zu üben. Meine Beweglichkeit wurde immer besser und ich konnte die wöchentlichen Stunden bei meiner Yogalehrerin geniessen. Mein Körperbewusstsein wurde immer besser. Meine sportlichen Leistungen liessen, trotz weniger Training, dank meiner besseren Beweglichkeit nicht nach. Dies war für mich wirklich eine grosse Freude, denn für das regelmässige Training fehlte mir ganz einfach die Zeit.

Beruhigung des Geistes

Die ganz grosse Faszination jedoch war, wie ich meinen Geist beruhigen konnte. Zu jener Zeit war ich beruflich extrem stark engagiert. 12 bis 15 Stunden am Tag waren die Norm. Meine strenge Disziplin erlaubte es mir jedoch nicht, die wöchentlichen Yogastunden einfach fallen zu lassen, auch wenn ich noch so müde war. Obwohl ich von Yoga bis anhin nur den körperlichen Aspekt kannte, merkte ich bald, dass ich meinen Geist sehr schnell beruhigen konnte. Auch wenn meine Gedanken noch so wirr waren und mich viele Sorgen plagten, nach einer halben Stunde Yoga waren diese wie weggeblasen. Dies hatte für mich eine besondere Faszination und jedesmal nach der wöchentlichen Stunde fühlte ich mich pudelwohl. Dies geschah alles noch völlig unbewusst.

Yoga im täglichen Leben

Nun begann ich vermehrt mich mit Yoga auseinander zu setzen. Täglich stand ich eine Stunde früher auf und praktizierte Yoga und Meditation. Dies half mir, mit den täglichen Strapazen im Geschäft besser umzugehen. Ich konnte die Tage mit viel mehr Gelassenheit beginnen. Auch habe ich gelernt mich durch einfache Atemübungen schnell zu beruhigen, auch wenn die Situation noch so kritisch war. Ganz tolle Erfahrungen habe ich oft auch gemacht, wenn ich vor wichtigen Sitzungen eine kurze Meditation einschaltete und die göttliche Führung bat, mich zu begleiten. Die Resultate waren teilweise derart verblüffend, wie ich dies mir nicht im Traum hätte vorstellen können. Auch Schlafstörungen, welche gegen Ende meiner geschäftlichen Tätigkeit immer stärker wurden, konnte ich mit Hilfe von Yoga-Techniken weitgehend eliminieren.

Es ist alles eine Frage des Bewusstseins

So hat der Yoga bei mir einen grossen Stellenwert eingenommen. Ich versuche alles bewusster zu machen. Auch beim Verkauf meines Sportgeschäftes hat mir der Yoga viel geholfen. Loslassen, hiess die Devise. Im Geschäft war ich ein angesehener Mann, mein Ego wurde täglich gestärkt. Von einem Tag auf den andern fiel das ganze Kartenhaus zusammen, dies allerdings freiwillig. Ich war niemand mehr. Damals hat mir das Bewusstsein des Yoga viel geholfen, die Funktion der Sinnesorgane zu durchschauen, mich von den Verstrickungen der Materie zu lösen und meinem Ego den richtigen Stellenwert einzuräumen.

So hilft mir die Philosophie von Yoga immer wieder, mich an den wahren Sinn meines Lebens zu erinnern und mich in meine Mitte zu bringen. Ich habe gelernt Gegebenheiten, welche man nicht ändern kann, bewusst hinzunehmen und das Beste daraus zu machen. Dabei hilft mir das Urvertrauen, welches ich durch den Yoga gewonnen habe, immer wieder weiter. Ich versuche täglich meine Yamas und Niyamas zu verfeinern, mich bewusst mit dem Göttlichen zu verbinden und so eine Zufriedenheit und innere Harmonie zu finden, unabhängig davon, was von Aussen auf mich zukommt.

Yoga, Teil meines Lebens

So ist der Yoga ein wichtiger Teil meines Lebens geworden. Er fasziniert mich mehr und mehr. In der heutigen hektischen Welt ist er für mich wie ein Gegenpol, der mir immer wieder hilft, auch in schwierigeren Situationen, meine innere Zufriedenheit zu finden. So war es für mich dann auch keine Frage, welchen Weg ich nach meiner geschäftlichen Tätigkeit einschlagen möchte. Ich habe schon viel gelernt, und trotzdem ist es noch so wenig. Ich will noch viel mehr darüber wissen, ja nicht nur wissen, sondern in mein Leben integrieren.



2a

Sthira-Sukham-Asanam in meinem Yogaunterricht

Was gehört zu einem Asana? Was ist eigentlich das Ziel eines Asana? Ist es eine rein körperliche Angelegenheit oder steht da mehr dahinter? In der Anatomie haben wir gelernt, dass in einer einzigen Zelle alles, was den Menschen betrifft, vorhanden ist. Das heisst für mich, dass ein Asana nicht nur da ist, um den Körper gesund zu erhalten, sondern dass die Wirkung viel tiefer gehen sollte. So denke ich, dass es das Ziel ist, so tief in ein Asana zu versinken, dass es in jede Zelle eindringt, damit Körper, Seele und Geist eins werden können, wodurch die Seele berührt werden kann. Deshalb ist es notwendig, die Philosophie des Patanjali näher zu erklären, damit auch diese Aspekte in ein Asana eingebaut werden können. Es ist für mich wichtig, den Schülern, via Asana auch Teile der Philosophie mitzugeben, ohne dabei belehrend wirken zu wollen.

Der achtfache Weg des Patanjali

1. Stufe – die fünf Yamas

Yama meint, den Umgang mit der Welt. Was wir tun sollten, um der Gesellschaft nicht zu schaden. Dies umfasst ethische Grundlagen wie Selbstdisziplin, Selbstbeschränkung und allgemein die Disziplin nach Aussen. Dazu gehören:

Ahimsa	Gewaltlosigkeit, das heisst keinem Lebewesen etwas zu leide tun, weder im Handeln, Sprechen noch im Denken. Rücksicht, Freundlichkeit, Zugewandtheit zu allen Wesen und Dingen.
Satya	Wahrhaftigkeit, das heisst Wahrheit im Handeln, Sprechen und im Denken. Dazu gehört auch, ehrlich zu sich selbst sein!
Asteya	Nicht stehlen. Nichts nehmen, was mir nicht gehört. Dazu gehört selbstverständlich auch geistiges Eigentum. Wenn ich also beispielsweise CDs kopiere und an meine Freunde weiterverkaufe, gehört dies ebenfalls dazu.
Brahmacharya	Rechter Umgang mit den Trieben, das heisst, dass wir uns nicht von unseren Sinnen beherrschen lassen sollen, sondern wir müssen sie beherrschen. Dies darf nicht nur auf die Sexualität reduziert werden, sondern gilt für alle Sinnesgelüste. Sich auf das Göttliche ausrichten, dies ist das höchste Ziel.
Aparigraha	Nicht horten, das heisst nur soviel zu besitzen, wie wir wirklich brauchen. Es meint auch, keine Geschenke annehmen, beispielsweise sich nicht bestechen lassen, sodass wir nicht in eine Schuld geraten.

2. Stufe – die fünf Niyamas

Niyama meint, wie gehe ich mit mir selbst um.

Shauca	Reinheit nach Innen und Aussen. Nicht nur äussere Reinheit ist wichtig, sie gehört jedoch dazu. Vielmehr geht es auch um innere Reinheit, Blockaden zu lösen, den Geist zu klären.
Samtoshā	Genügsamkeit, Bescheidenheit, Zufriedenheit. Sich annehmen wie man ist und daraus das Beste machen. Zufrieden mit sich selbst sein, mit dem was man hat, ist ein wichtiges Grundelement. Sich ständig bewusst machen, dass nur wir selbst und niemand anders für unsere Zufriedenheit verantwortlich sind.
Tapas	Meint stetiges Bemühen, weiter zu kommen. Disziplin gehört ebenso dazu. Teils wird es auch als Askese übersetzt, was mir jedoch weniger zusagt.
Svādhyāya	Selbsterforschung, Selbstreflexion, das heisst, dass wir uns ständig hinterfragen, unser Bewusstsein schulen und unser Handeln beobachten.
Ishvara-Pranidāna	Hingabe an Gott. Vertrauen in eine höhere Kraft entwickeln, welche uns leitet.

3. Stufe – Asanas

Dies meint richtige Körperhaltung, damit die Energien ungehindert fliessen können. Den Körper gesund zu erhalten, damit er den Namen «Tempel der Seele» auch verdient.

4. Stufe – Pranayama

Herrschaft über das Prana gewinnen. Prana ist Lebenskraft, die Gesamtheit aller feinen Energien, welche wir über den Atem aufnehmen können. Durch bewusste Atemübungen lernen, diese Energien richtig zu leiten.

5. Stufe – Pratyahara

Abkehr der Sinne von den Gegenständen der Aussenwelt, damit wir nicht abgelenkt werden. Unsere Antennen einziehen, damit wir die Reize von Aussen gar nicht mehr empfangen können. Tönt sehr einfach, ist jedoch in der Praxis ausgesprochen schwierig.

6. Stufe – Dharana

Konzentration des Geistes auf einen einzigen Gegenstand.

7. Stufe – Dhyana

Meditation folgt der Konzentration, das heisst, dass wir uns selbst vergessen können, mit dem Konzentrationsobjekt verschmelzen, um seine wahre Natur zu erkennen.

8. Stufe – Samadhi

Erleben des Überbewusstseins

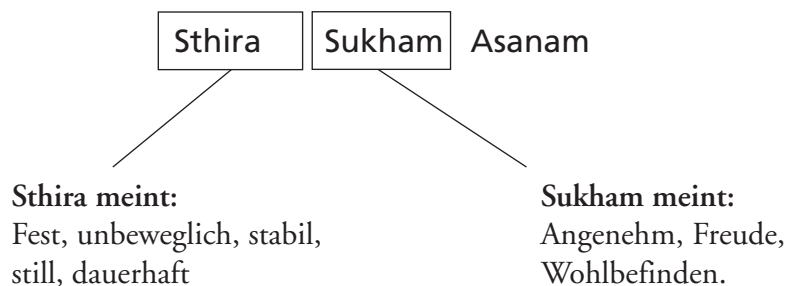
Stufe 1 und 2 ist die erste Ebene des Yoga: Gebote und Regeln.

Stufe 3, 4 und 5 ist die zweite Ebene des Yoga: das heisst üben, üben, üben.

Stufe 6, 7 und 8 ist die dritte Ebene des Yoga: das sind die Früchte des Übens.

Sthira-Sukham-Asanam

Ich bin überzeugt, dass für ein richtiges Asana einige dieser acht Stufen zu integrieren sind, damit Sthira Sukham überhaupt möglich ist:



So denke ich, wäre es das Ziel, alle oben genannten Faktoren zu integrieren. Eine feste und stabile Stellung einnehmen (Sthira), sie soll angenehm sein (Sukham). Dabei soll ich gewaltlos mit mir umgehen, das heißt die Grenzen beachten (Ahimsa). Wenn eine Halteübung zu anstrengend wird, ehrlich zu mir sein und sofort auflösen, auch wenn ich in einer Gruppe der erste bin (Satya). Zufrieden mit sich sein, auch wenn die Stellung nicht perfekt ist (Samtosha) gehört ebenso dazu. Bemühen muss ich mich alleweil, sonst geht gar nichts (Tapas). Wichtig ist es auch, den Atem mit einzubeziehen (Pranayama), die Sinne von der Aussenwelt zu lösen (Pratyahara) und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren (Daharana). Am Schluss alles fließen lassen, versuchen mich in mich zu versenken, damit ich mich mit dem göttlichen Funken verbinden kann (Ishvara-Pranidana). Erst wenn alles fließt, wenn ich meinen Körper kaum mehr spüre und eine tiefe innere Zufriedenheit empfinde, ist Sthira-Sukham-Asanam perfekt.

Wie setze ich dies in der Praxis um?

1. Es ist wichtig, dass der Körper aufgewärmt ist. Eventuell zuerst ein Bewegungsablauf, damit alles einmal bewegt wird und die Wirbelsäule möglichst in alle Richtungen mobilisiert wird.
2. Die Gedanken müssen bei der Übung sein. Das heisst, wenn die Schüler vom Arbeitsprozess kommen, sollen ihre Gedanken mit Konzentrations- oder Atemübungen beruhigt werden. Erst dann ist es möglich richtig bei der Sache zu sein.
3. Das richtige Asana ist einer der wichtigsten Punkte. Es bringt überhaupt nichts, wenn das Asana zu schwierig ist und der Schüler überfordert ist. Es gilt auch zu beachten, dass nicht jeder Schüler die gleiche Konstitution hat. Deshalb ist es wichtig verschiedene Varianten anzubieten.
4. Es ist auch unbedingt notwendig, sich Schritt für Schritt an ein Asana heranzuarbeiten. Passende Vorübungen sind deshalb oft unerlässlich.
5. Wenn immer es möglich ist, versuche ich, die Bewegungen zuerst dynamisch auszuführen, erst dann statisch in der Stellung zu bleiben.
6. Eine genaue Anleitung ist unerlässlich. Jede kleinste Bewegung muss genauestens erklärt werden. Es ist auch wichtig darauf hinzuweisen, wohin die Achtsamkeit (Bhavana) gerichtet werden soll.
7. Auch das Beobachten der Schüler ist unerlässlich, um wenn nötig Korrekturen anzubringen oder wie erwähnt Varianten anbieten.
8. Immer darauf hinweisen, dass die Grenzen beachtet werden müssen. Überdehnen oder sich in eine Stellung hinein zu zwingen, wenn die körperliche Konstitution nicht gegeben ist, bringt nichts. Es entstehen nur Blockaden, welche dann schwierig zu lösen sind.
9. Sollten Verspannungen auftauchen, müssen diese beachtet werden. Die Stellung muss dann wieder etwas gelöst oder aufgehoben werden. Eventuell versuchen in die Verspannung hineinzuatmen, damit sie sich lösen kann.
10. Am Schluss kommt die Atemlenkung dazu. Jede Bewegung, Dehnung oder was es auch ist, folgt dem Atem. Sie muss koordiniert sein, damit man sich so richtig mit der Übung verbinden kann. Dann tritt die Ruhe automatisch ein und man kommt in den Fluss, bis man eins wird mit dem Asana.

Die Zielsetzungen sind hoch und es gelingt auch nicht immer beim ersten Versuch. Je länger ich jedoch mit den gleichen Schülern arbeite und versuche alle genannten Punkte mit einzubeziehen, desto tiefer können sie in das jeweilige Asana eintauchen.

2b

Die Yoga-Sutras von Patanjali in meinem Alltag und im Yogaunterricht

Die Yoga-Sutras von Patanjali sind für mich die wichtigsten Leitsätze in meinem Leben geworden. Erst durch diese genaue Definition habe ich gelernt, wie unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen funktionieren, weshalb uns unsere Sinne immer wieder ablenken, woher unsere Ängste entstehen und was wir dagegen tun können. Bis anhin habe ich dies immer intuitiv, ohne entsprechendes Bewusstsein gemacht und versucht, so gut wie möglich durchs Leben zu gehen. Dass unsere Meinungen und Vorstellungen immer subjektiv sind, weil wir durch unsere Samskaras und Vasanas geprägt sind, ist mir erst jetzt so richtig klar geworden. So gibt es in dieser Schrift unzählige Möglichkeiten, sich mehr Bewusstheit zu verschaffen, das Leben gezielter zu gestalten und die innere Zufriedenheit und Harmonie zu finden. Dazu vorerst einige Erklärungen, wie die Kapitel dieses königlichen Yoga eingeteilt sind. Den achtfachen Weg habe ich bereits in der vorherigen Frage kurz erläutert.

Raja-Yoga (königlicher Yoga)

Die 190 Sutras sind in vier Kapitel eingeteilt und umfassen den ganzen Menschen.

Kapitel 1 – Samadhi Pada

Es besteht aus 51 Sutren und handelt vor allem vom Ziel des Yoga. Auf präzise Art und Weise wird erklärt, wie wir funktionieren, wie unsere Verhaltensmuster entstehen und wie wir unsere geistigen Vorgänge zur Ruhe bringen können. Zudem werden die verschiedenen Samadhi-Zustände erklärt.

Kapitel 2 – Sadhana Pada

Hier wird in 55 Sutren der praktische Übungsweg aufgezeigt. Die Kleshas, die Leiden bewirkenden Hindernisse, sowie die ersten fünf Stufen des achtegliedrigen Pfades sind für mich ein wichtiger Bestandteil.

Kapitel 3 – Vibhuti-Pada

In diesem Kapitel werden die letzten drei Stufen des achtfachen Weges beschrieben. Zudem werden die übernatürlichen Fähigkeiten beschrieben, welche durch Yoga entwickelt werden können. Es wird aber auch auf die Gefahren hingewiesen, die damit verbunden sind.

Kapitel 4 – Kaivalya-Pada

Hier wird in 34 Sutren zur Hauptsache die vollkommene Losgelöstheit und vollkommene Freiheit von den Dingen der Welt beschrieben. Ist für mich teilweise sehr schwer zu verstehen.

Wie gehe ich mit den Sutras in meinem Alltag um?

Die Yoga-Sutras sind zu einem ständigen Begleiter in meinem Leben geworden. In dieser Schrift gibt es unzählige Möglichkeiten und Anregungen, den Alltag besser zu gestalten. Wenn man nur schon die genaue Definition der Yamas und Niyamas studiert, wird das Leben äusserst spannend. Man beginnt mehr und mehr über seine Gedanken und Handlungen zu reflektieren. Ist dies jetzt richtig, warum handle ich so, warum stört mich dies oder jenes, warum ärgert mich diese Reaktion eines Mitbürgers. Ich bin überzeugt, dass man ganz unten mit einfachsten Dingen beginnen und ständig weiter daran arbeiten muss, damit man in kleinen Schritten vorwärts kommt. Hier einige Beispiele, wie ich versuche, diese Philosophie in meinem Leben umzusetzen.

Kapitel 2, Vers 34 (Ahimsa)¹

Gewaltlosigkeit gegenüber allen Lebewesen. Im ersten Moment scheint dies sehr einfach. Wenn ich jedoch genauer lese so heisst es: Gewaltlos in Gedanken, Worten und Taten. Nun ja, in Taten ist es vorerst klar. Wie steht es aber in Worten, wie erst mit den Gedanken? So frage ich mich oft, wenn ich wütend bin und im Begriff bin Mitmenschen Schlechtes zu wünschen, wo ist da Ahimsa geblieben? Es steht im Kapitel 2, Vers 34, wörtlich geschrieben, dass jeder hässliche Gedanke den wir je hegten, eines Tages in Form einer irdischen Not mit ungeheurer Gewalt auf uns zurückprallen werde. Auch wenn ich im Begriff bin, eine mich plagende Fliege zu töten, so kommt schon die innere Stimme und fragt mich, wie es wohl mit der Gewaltlosigkeit gegenüber allen Lebewesen stehe?

Kapitel 2, Vers 36 (Satya)¹

Wahrhaftigkeit, auch da dachte ich, lügen ist nicht mein Stil. Auch hier steht im Kapitel 2, Vers 34, wenn ich lüge oder einen anderen dazu verleite oder es billige, ist es gleichermassen Sünde. Der Vers 36, wo steht, dass wir erst dann fest in der Wahrhaftigkeit gegründet sind, wenn wir selbst im Traum die Wahrheit sagen, hat mich zum Denken angeregt. Wenn ich heute in einem Traum meinen ethischen Grundsätzen nicht treu bin, frage ich mich dann schon, was dies mir wohl sagen möchte.

Kapitel 1, Vers 2 (Antahkarana)¹

Der rechte Umgang mit den Sinnen ist wohl eines der wichtigsten Themen überhaupt. Mich nicht von den Sinnen beherrschen zu lassen, sondern ich soll sie beherrschen, ist die Devise. Dabei war mir die Erklärung über die inneren Werkzeuge (Antahkarana) im Kapitel 1, Vers 2 sehr hilfreich. Ich begann zu verstehen, dass meine Samskaras und Vasanas eine entscheidende Funktion haben. Auch das Ego spielt eine grosse Rolle und so ist es wichtig, bei jeder Aktivität, dem Ego das richtige Mass zuzugestehen. Achtsam mit sich selber umgehen und das Bewusstsein ständig zu schulen ist ausgesprochen wichtig. Zu diesem Thema später eine kleine Geschichte, welche mir eingefallen ist, als ich die Aufgabe hatte, die beiden Wörter Antahkarana und Aparigraha zu erklären.

Die inneren Werkzeuge und der bewusste Umgang damit

- | | |
|---|---|
| Indrias (Sinnesorgane) | Unsere Sinnesorgane nehmen die Aussenwelt wahr, können jedoch damit noch nichts anfangen. Sie brauchen dazu noch das so genannte Denkorgan, genannt Manas. |
| Manas (Denkorgan) | Ist wie eine Schaltstelle, welche die Wahrnehmung überprüft und beim Unterbewusstsein (unseren Samskaras) nachfragt, obwohl ein derartiger Artikel, Geruch oder Ausdruck in uns gespeichert ist. Wenn ja, leitet er es dem Unterscheidungsvermögen (Buddhi) weiter. |
| Buddhi (Unterscheidungsvermögen, Intellekt, Vernunft) | Unser Unterscheidungsvermögen weiss nun worum es geht und möchte Entscheide fällen, wenn da nicht noch das Ego (Ahamkara) wäre. |
| Ahamkara (Ego) | Dieses Ego, der Ich-Macher tritt energisch in die Entscheidung ein und will sich durchsetzen, was ihm in der Regel auch gelingt. |

¹ Swami Vivekananda, *Raja-Yoga*, Herrmann Bauer Verlag Freiburg im Breisgau, sämtliche Definitionen

Antahkarana Nennt man diese vier Werkzeuge (Indrias, Manas, Buddhi und Ahamkara), welche zusammen ein Gedanke oder eine sofortige Reaktion ergeben. Dies nennt man Citta, Denksubstanz oder Denkfähigkeit usw.

Citta (Denksubstanz) Dieses Citta ist sehr unterschiedlich und hängt eng damit zusammen, wie die oben genannten Werkzeuge ausgebildet sind. Es ist entscheidend, welche Qualität (Rajas, Sattva oder Tamas) vorherrscht. Das heisst, wie bewusst wir im Stande sind damit umzugehen.

Das Ganze geht sehr schnell und subtil. Wir haben jedoch die Möglichkeit, auf jeder Stufe einzugreifen, was eigentlich auch das Ziel des Yoga ist. Wir sind im Stande, alles so zu verfeinern, dass wir immer bewusster damit umgehen können. Damit hängt auch der zweite Begriff zusammen, welchen ich mit einer kleinen Geschichte näher bringen möchte.

Aparigraha
(Besitzlosigkeit) Meint nicht horten, sich nicht mit der Materie verhaften. Es wird auch mit Nicht-Annehmen von Geschenken übersetzt.

Die kleine Geschichte vom Umgang mit Antahkarana und Aparigraha

Ich sehe in einer Auslage ein Paar wunderschöne Schuhe, so wie ich sie mir schon lange gewünscht hatte. Ich habe nun verschiedene Möglichkeiten: Ich schaue sofort weg, ich klaue sie und renne davon, ich kaufe sie, ich lasse sie mir schenken oder ich verzichte ganz einfach darauf. Hier sind nun meine vier Werkzeuge ganz schön gefordert.

Da kommt aus den Samskaras via Citta auch schon die Idee:

- He ähnliche Schuhe hat man dir doch vor zwei Jahren gestohlen, nimm sie dir und lauf weg
- Tamas Ahamkara denkt, eigentlich wahr, warum nicht.
- Da meldet sich auch schon Buddhi und meint: Halt, damit machst du dich doch schuldig.
- Rajas Ahamkara sagt sich, ach ja warum auch klauen, du hast ja genug Geld.
Kauf dir doch diese schönen Schuhe.
- Geld und Schuhe hat man nie genug, nimm sie dir und hau ab, meint Tamas Ahamkara.
- Da ist auch schon wieder die Buddhi mit dem Gedanken, du brauchst doch gar keine neuen Schuhe, sei ein wenig bescheiden, denn so viele Schuhe sind wirklich nicht nötig.
- Da meldet sich mein Freund, welcher mit mir unterwegs ist und sagt: Ich schenke dir diese schönen Schuhe.
- Halt, meint da auch schon wieder Buddhi, welche via Manas von den Samskaras die Meldung erhalten hat: Damit machst du dich doch abhängig, was will dein Freund damit bezwecken? Diese Spiele kennst du doch! Will er dich wohl damit bestechen?

Ich könnte dieses Spiel noch unendlich weiter treiben und alle Möglichkeiten sind offen. Erst wenn sich Sattva Ahamkara im Einklang mit Buddhi, Manas und den Indrias dazu entscheidet: Ich verzichte ganz einfach darauf, denn ich brauche sie nicht. Schenken lassen will ich sie mir auch nicht, denn ich will frei und unabhängig bleiben. Erst dann ist in diesem Fall Aparigraha erfüllt.

Ich denke, dass in unserem Alltag alle unsere Handlungen immer in ähnlicher Art und Weise ablaufen. Dies geht natürlich blitzschnell und meist unbewusst. Je bewusster wir leben, je mehr können wir unsere Werkzeuge verfeinern. Das heisst, dass es wichtig ist, unsere Handlungen immer wieder zu hinterfragen, darüber zu reflektieren, sodass irgendwann reines Bewusstsein entstehen kann.

Ich denke, dass der richtige Umgang mit den Yamas und Niyamas eine grundsätzliche Voraussetzung ist, um in den letzten drei Stufen überhaupt weiter zu kommen.

Kapitel 2, Vers 3-9 (Kleshas)

Ein ganz wichtiges Thema sind für mich auch die im Kapitel 2, Vers 3-9, beschriebenen Kleshas, die Leiden bewirkenden Hindernisse. Es sind dies:

- Nichtwissen, falsches Verstehen (Avidya)
- Falsche Einschätzung der eigenen Person, des Ego (Asmita)
- Anhänglichkeit, drängendes Verlangen etwas haben zu wollen (Raga)
- Abneigung, Abwehr und Vermeidung (Dvesha)
- Angst, insbesondere die Angst vor dem Tod (Abhinivesha)

Dies sind die fünf Kleshas, wobei es heisst, dass Nichtwissen der Nährboden aller anderen Hindernisse sei. Die Devise lautet: Alles was wir wollen und nicht bekommen, führt zu Leid. Einige davon sind ja bereits in der kleinen Geschichte links enthalten. Ich möchte jedoch auf zwei, welche mich im Alltag doch oft begleiten, näher eingehen:

Kapitel 2, Vers 5 (Avidya)

Es wird so definiert, dass unser Körper eine reine Täuschung (Maya) ist, das heisst, dass wir gar nicht unser Körper, sondern das reine, strahlende, glückselige Selbst sind, welches unsterblich ist. Nun, dies ist wirklich nicht leicht zu verstehen, denn wenn ich Schmerzen habe, dann tut dies mir einfach weh, da kann ich mir noch lange sagen, dass dies nicht real ist, es tut halt wirklich weh. Mit dem Verstand kann man wohl noch begreifen, dass wir unsterblich sind, jedoch genügt dies nicht. Man muss es spüren, in sich verinnerlichen. Für mich ist dies im Alltag extrem schwierig, auch wenn ich oft versuche, mir dies in Erinnerung zu rufen. Es gelingt einem hier und da in den täglichen Meditationen, dass man für einen ganz kleinen Moment eine absolute Glückseligkeit verspürt, was vermutlich den Zustand des absoluten Einsseins bedeutet. Trotzdem hilft mir diese Lehre oft weiter, dies eher in Form von Trost, wenn schwierige Zeiten anstehen, wie beispielsweise Spitalaufenthalte, Operationen oder Ähnliches. Der tiefe Wunsch, eins zu sein mit dem Göttlichen ist wohl ein latenter Zustand in jedem Menschen, damit man immer wieder die Kraft aufbringt weiter zu gehen.

Kapitel 2, Vers 8 (Dvesha)

Dies ist das zweite Klesha, worauf ich näher auf meine Erfahrungen im Alltag eingehen möchte. Ich stelle fest, dass die Abneigung in vielen Mitmenschen ein grosses Thema ist, jedoch merkt man es oft gar nicht. Es geht vor allem in diese Richtung, dass wir Unangenehmes nicht sehen wollen, wir wollen der Realität nicht ins Auge sehen, nach dem Motto: Was nicht sein darf, ist nicht. Dadurch habe ich schon grosses Leid erfahren, das zu verhindern gewesen wäre. Man will es einfach nicht sehen, vermutlich aus Angst. Wenn man in diesem Zustand seine tiefen Gefühle und vor allem die Hinweise von wirklich guten Freunden ernst nehmen würde, könnte man viel Leid verhindern. Dies erlebe ich oft mit Kollegen und Bekannten, sogar im engsten Familienkreis, wobei es traurig ist, zuzusehen wie die Leute ins Unglück rennen.

Die Yoga-Sutras von Patanjali in meinem Yogaunterricht

Auch hier versuche ich auf die ethischen Grundsätze hinzuweisen. Dazu sind die Yamas und Niyamas besonders gut geeignet. So kann man beispielsweise in einem Asana darauf hinweisen, dass die Schüler gewaltlos mit sich selber umgehen sollen, indem sie Grenzen beachten. Nun ja, da kann man leicht beifügen, dass man bei sich beginnen sollte. Wie kann ich denn mit meinen Mitmenschen liebevoll umgehen, wenn ich dies gegenüber mir selbst nicht kann?

In ähnlicher Weise kann man mit Wahrhaftigkeit (Satya) umgehen. Bin ich ehrlich genug gegenüber mir selber wenn ich mich bei einer anstrengenden Halteübung überfordere? Hat mir mein Ego nicht zugeben wollen, als erster der Klasse die Stellung aufzulösen?

Auch kann man sich beispielsweise in einer Stunde Tapas (Bemühungen) zum Thema machen. Bemühen muss man sich im ganzen Leben und so kann es auch einmal sinnvoll sein, bei speziell anstrengenden Asanas die Schüler aufzumuntern, sich doch ein wenig mehr zu bemühen als sonst. Der Hinweis: Durchhaltevermögen, Willenskraft entwickelt sich von Moment zu Moment (S. Yesudian), ist vielleicht einmal hilfreich, wenn im Leben nicht alles nach Plan verläuft.

Pratyahara, der Rückzug der Sinne und die Achtsamkeit ausschliesslich auf den Moment zu richten ist ein Thema, welches uns ständig begleitet und ist für den Yogaunterricht von zentraler Bedeutung. Dies zu verbinden mit Asanas wie beispielsweise Yoga-Mudra oder Kurmasana, ist immer spannend und hat mit der richtigen Anleitung eine besonders gute Wirkung.

Pranayama im Unterricht und im Alltag

Pranayama ist für mich ein wichtiges Thema, sowohl im Unterricht als auch im täglichen Leben. Yoga, ohne den Atem mit einzubeziehen ist für mich undenkbar. Jede Bewegung folgt dem Atem, dadurch kommt alles ins Fliesen, der Geist wird beruhigt, was ja eines der wichtigen Ziele der Yoga-Lektionen ist.

Mit speziellen Pranayama-Übungen bin ich momentan in meinem Unterricht noch etwas vorsichtig, da mir die Erfahrung fehlt. Zurzeit beschränke ich mich auf die Wechselatmung (Nadi Shodana), die Atmung mit dem Reiblaut (Ujjayi) und die erfrischende Atmung (Sitali). Mit viel Respekt werde ich mich Schritt für Schritt an weitere Pranayama-Übungen herantasten, aber es ist auch hier wichtig, die Schüler nicht zu überfordern. Im Moment achte ich besonders darauf, dass sie lernen, den Atem zu einem gleichmässigen, langsamen Fluss zu bringen und durch die gezielte Verlängerung der Ausatmung zu spüren, wie ihr Geist beruhigt wird.

Wertvoll sind die Atemübungen auch in meinem Alltag. Nebst dem gezielten Pranayama, jeweils nach meinen täglichen Asanas, baue ich spontan Atemübungen ein. Dies beispielsweise, wenn ich extrem müde bin, mich schlecht konzentrieren kann, oder ganz speziell wenn ich mich ärgere. Auch in den letzten drei Stufen des achtfachen Weges (Dharana, Dhyana, Samadhi) hat der Atem eine zentrale Bedeutung, ist dies doch der erste Schritt, anzukommen, den Geist zu beruhigen und nach innen zu spüren. Dies sind für mich auch die schwierigsten Stufen und hier heisst es einfach, üben, üben, üben...

Dies sind nur einige Beispiele wie man die Sutras im Alltag und im Yogaunterricht anwenden kann. Es gibt noch unzählige Verse in dieser hervorragenden Schrift und immer wenn ich darin lese, kommen neue Ideen dazu, wie man den Alltag oder den Unterricht noch besser gestalten könnte. Wir sind alle ständig am Lernen und ich denke, dass dies nie aufhören wird.

3a

Die Hauptaussagen der Bhagavadgita

Die Bhagavadgita ist für mich eines der interessantesten und spannendsten Werke überhaupt. Sie ist Teil des grossen indischen Nationalepos Mahabharata und umfasst 700 Verse, eingeteilt in 18 Kapitel. Sie wurden zirka 500 Jahre v. Chr. geschrieben. Seit zwei Jahren lese ich darin fast täglich einige Verse und es ist für mich jedes Mal eine grosse Freude, denn die zahlreichen Lebensweisheiten sind auf eine für mich äusserst interessante und verständliche Art und Weise dargestellt. Die hier zitierten Verse stammen aus der Bhagavadgita, übersetzt von Siegfried Lienhard, Holle Verlag, Baden-Baden¹.

Die Rahmenhandlung in Kurzfassung

Die Geschichte handelt von einer brutalen Schlacht zwischen den 100 Söhnen des blinden Königs Dhritarashtra, den Kauravas und den fünf Söhnen des Königs Pandu, den Pandavas. Zu erwähnen ist noch, dass die Pandavas zusammen mit den Kauravas aufwuchsen, da der König Pandu früh verstarb. Beide Parteien baten Krishna, eine Inkarnation des Gottes Visnu um Hilfe, welche sie auch bekamen. Die Kauravas wählten das Heer von Krishna, die Pandavas Krishna als Wagenlenker. Arjuna war der Heerführer der Pandavas, Krishna sein Wagenlenker. So liess Arjuna vor der Schlacht seinen Wagen zwischen die beiden Heere fahren, wo er von Krishna eine Unterweisung erhielt. Ich denke, dass dieses Schlachtfeld symbolisch die inneren Kämpfe des Menschen darstellen soll.

Die Unterweisung

Auf interessante und spannende Weise erklärt Krishna Arjuna die Kunst des richtigen Handelns, ja überhaupt richtig zu leben, so dass man sich nicht schuldig macht, das heisst, ohne sich neues Karma aufzuladen. Als geborener Krieger war Arjuna arg unter Druck geraten, sollte er doch gegen seine eigenen Brüder und Lehrer kämpfen. Dies konnte er mit seinem Gewissen nicht vereinbaren. Er sah keinen Sinn mehr in diesem brutalen Krieg. Die Lage schien aussichtslos, denn Gewaltlosigkeit war hier nicht gefragt. Töten, und gleichzeitig die geistigen Gesetze beachten, dies war für Arjuna ein grosser Widerspruch (Dvandva). In den 18 Kapiteln sind zahlreiche Weisheiten und Betrachtungsweisen, welche bereits in den Veden, den Upanishaden, und in den sechs philosophischen Systemen aufgeführt sind, enthalten. Auch der Samkhya wird im Kapitel 13, auf eine, der Bhagavadgita typische Art und Weise beschrieben.

Die Hauptaussagen

Eine der Hauptaussagen, welche mich am meisten angesprochen hat, ist für mich der Yoga des Handelns (Karma-Yoga). Dieser ist in einer Art und Weise beschrieben, wie ich es in einer solchen Klarheit und Tiefe noch nie gelesen habe. Auch der Jnana-Yoga, der Weg des Wissens und der Erkenntnis wird in Kapitel 4, sowie in verschiedenen anderen Kapiteln erwähnt. In Kapitel 12 ist die Hingabe zu Gott speziell erwähnt, was heute den Bhakti-Yoga bezeichnet. Interessant ist auch, dass die Kapitel zwar klar definiert sind, jedoch die verschiedenen Wege oft durchmischt beschrieben sind. So sehe ich es auch im täglichen Leben. Handeln, Erkenntnis, Hingabe, wie auch die Läuterung des Geistes gehören doch irgendwie zusammen. So zum Beispiel der Karma-Yoga und der Jnana-Yoga. Wie soll ich denn richtig handeln, wenn mir dazu das richtige Bewusstsein fehlt?

¹ Lienhard Siegfried, *Bhagavadgita*, Holle Verlag, Baden-Baden

Zudem haben nicht alle Menschen dieselbe Veranlagung. Auch leben nicht alle im gleichen sozialen Umfeld. Brauchen die einen ein klar strukturiertes Wissen, so ist es für andere eher angesagt, durch richtiges Handeln im täglichen Arbeitsprozess sich spirituell weiter zu entwickeln. Wieder andere brauchen eher das Gebet und die göttliche Hingabe. Jedoch alle Wege haben für mich etwas gemeinsam, das Denken muss geschult werden, denn es ist alles eine Frage des Bewusstseins. Trotzdem möchte ich nachfolgend die drei in der Bhagavadgita speziell erwähnten Yoga-Wege, welche heute zu den klassischen Yoga-Wege zählen etwas genauer definieren:

Karma-Yoga

Der Karma-Yoga ist der Yoga des richtigen Handelns, das heisst dass jedermann, egal welcher Kaste er angehört oder auch wenn er mitten im Arbeitsprozess steht, durch richtiges, bewusstes Handeln sich spirituell weiter entwickeln kann. Jedes Handeln schafft Karma, deshalb ist es von grösster Wichtigkeit, dass wir unser Bewusstsein schulen und so in der Lage sind Karma abzubauen, statt uns durch Nichtwissen zusätzliches Karma aufzuladen. Nun, was ist denn überhaupt richtiges Handeln? So sind hier wichtige Aspekte des Handelns beschrieben so beispielsweise Handeln ohne die Früchte zu ernten. Auch dass das Nichthandeln Karma verursachen kann, wurde mir erst beim Lesen der Bhagavadgita so richtig bewusst. Es ist für mich einfach fantastisch beschrieben, wie man abwägt, ob, wann und wie man handeln soll. Hier hat mich Kapitel 2, Vers 47¹, stark berührt wo es heisst:

*«Deine Aufgabe liegt allein im Handeln, nicht in dessen Früchten.
Lass nicht die Früchte deines Tuns deinen Beweggrund sein;
Ergib dich nicht der Untätigkeit.»*

Dabei wurde mir einiges bewusst, dies jedoch im täglichen Leben richtig umzusetzen ist oft schwieriger als man glaubt. Dazu mehr in Kapitel 3b.

Jnana-Yoga

Jnana-Yoga ist der Weg des Wissens, der Erkenntnis. Natürlich ist hier nicht nur nach der Erkenntnis des richtigen Handelns gefragt. Die Schulung des Bewusstseins in allen Lebensfragen ist von entscheidender Bedeutung. Es ist der Weg, wo man durch Selbstreflexion und Analyse zur Erkenntnis gelangt. Das Wichtigste jedoch, was es zu erkennen gibt, ist das spirituelle Wissen. Zu erkennen gilt, dass das wahre Selbst des Menschen (Atman), der göttliche Funke in uns unsterblich ist. Diesem liegt eine unvergängliche Wirklichkeit zu Grunde, dass alles in Brahman, dem all umfassenden göttlichen Prinzip eingebettet ist.

Dieser Erkenntnisweg ist für uns im Westen nicht einfach zu erreichen. Es ist ein geistiger Weg, wobei es nicht genügt, vom Verstand her alles zu begreifen. Es bedarf viel mehr der Übung, der Meditation. Man muss es spüren, erfahren und erkennen können. Hier sind meist auch Hilfen von geistigen Lehrern nötig. Dazu hat mich in Kapitel 4, der Vers 9¹ speziell angesprochen, wo es heisst:

*«Wer so in Wahrheit meine göttliche Geburt und meine göttlichen
Werke kennt, der wird nicht wiedergeboren, wenn er seinen Leib
verlässt, sondern kommt zu mir.»*

Das Spannende dabei ist nicht nur dieser Satz, sondern die Erklärung über die Avatars dazu. Ich werde im persönlichen Teil im Kapitel 3b nochmals darauf zurückkommen.

Bhakti-Yoga

Ist der Yoga der liebenden Hingabe an Gott. Ob es sich um einen persönlichen oder unpersönlichen Gott handelt lässt die Bhagavadgita offen. Beide Wege führen zum Ziel der Befreiung, jedoch, so meint die Bhagavadgita ist es für uns Menschen einfacher, sich an einen persönlichen Gott zu wenden. Das ist eben das Schöne an dieser fantastischen Schrift, wie der Bhagavadgita, dass sie so viele Wege offen lässt, sodass jeder Mensch dort abgeholt werden kann, wo er im Moment gerade steht. Ich denke, dass die liebende Hingabe zu Gott für alle Yoga-Wege als Grundlage wichtig ist. Beim Bhakti-Yoga bedeutet dies wohl, dass nebst dem Gebet und der Verehrung Gottes, jede Handlung, jede Tat im Sinne Gottes ausgeführt und Gott gewidmet werden soll. Man soll immer in diesem Bewusstsein leben, allen Lebewesen Liebe zu schenken und allem, was auf uns zukommt mit göttlicher Liebe und Dankbarkeit begegnen. Dies ist wohl der Grund, weshalb der Weg des Bhakti-Yoga laut der Bhagavadgita als der effizienteste Weg für die Befreiung der Seele gilt.

Kapitel 12, Vers 20¹

«Diejenigen aber, welche gläubig mich als ihr höchstes Ziel betrachtend, dieser unsterblichen Weisheit folgend, diese Hingegebenen liebe ich ausserordentlich.»

In der Erklärung dieses Verses steht unter anderem, dass letztendlich auch ein Bhakti-Yogi die geistigen Gesetze erkennen muss. Es steht wörtlich: «Wenn wir in allen Dingen das Selbst erblicken, ergibt sich Gleichmut, Freiheit von selbstsüchtigen Begierden, Auslieferung unserer ganzen Natur an den innewohnenden Geist und Liebe zu allen Wesen. Wenn diese Eigenschaften offenbar werden, ist unsere Hingabe vollkommen, sind wir Menschen Gottes.»² Dies scheint mir ein schöner und passender Schlusssatz zu diesem Thema.



¹ Lienhard Siegfried, *Bhagavadgita*, Holle Verlag, Baden-Baden

² Lienhard Siegfried, *Bhagavadgita*, Holle Verlag, Baden-Baden, Seite 342

3b

Die Bhagavadgita in meinem Alltag und im Yogaunterricht

Für mich ist es äusserst wichtig, alles was ich lerne auch im praktischen Leben umzusetzen. Mit reinen theoretischen Merksätzen kann ich relativ wenig bis gar nichts anfangen. Handeln ist im ganzen Leben wichtig und notwendig, sonst würde ja die ganze Welt stillstehen. So haben mich, wie bereits erwähnt, die Fragen des richtigen Handelns stark zum Nachdenken angeregt. Es wurde mir so richtig bewusst, dass man sich auch durch Nichthandeln neues Karma aufbauen kann.

Handeln oder Nichthandeln?

Dies ist beispielsweise eine zentrale Frage, welche mich täglich beschäftigt. Wo sind die Grenzen? Soll ich handeln, auch wenn mich die Sache nichts angeht? Wo steht es für mich an, andere auf ungerechtes Handeln hinzuweisen? Wann soll ich mich zur Wehr setzen, wenn ich ungerecht behandelt werde? Ist es einfach Bequemlichkeit, wenn ich nicht handle oder gar Feigheit? Will ich Unannehmlichkeiten aus dem Wege gehen, wenn ich nicht handle? Möchte ich einfach immer der «Liebe» sein und handle deswegen nicht. Ist es eine Frage von Aufwand und Ertrag, sich zur Wehr zu setzen? Handle ich einfach, um mein Ego zu befriedigen? Es ist wirklich nicht einfach, bei all diesen Fragen sich immer richtig zu verhalten.

Gutmütigkeit, Bequemlichkeit oder Feigheit?

Nun, ich galt immer als ein eher zu gutmütiger Mensch. Es war mir oft auch ziemlich egal, wenn jemand versuchte mich aufs «Kreuz zu legen» wie man so schön sagt. Ich sagte dann jeweils nur, wenn es ihm gut getan hat, soll er dabei glücklich werden oder es lohnt sich nicht, sich dagegen zu wehren oder ganz einfach: «Wenigstens habe ich dabei etwas gelernt.» Nun wurde mir jedoch klar bewusst, dass es oft auch nur reine Bequemlichkeit war, nicht zu handeln. Meine Frau hat mich immer darauf hingewiesen, dass wenn ich mich gegen das Böse nicht wehre, ich damit die guten Menschen bestrafe. Auch werden die weniger bewussten Menschen, welche zu stark von ihrem Ego getrieben werden, ihre Ungerechtigkeiten immer weiter treiben, ohne in die Verantwortung gezogen zu werden. Nur wenn sie sich der eigenen Handlung bewusst werden, gibt man ihnen die Chance, zu mehr Erkenntnis zu gelangen. Täglich versuche ich, mich dieser Tatsache bewusst zu werden, jedoch bin ich immer noch am Lernen, denn hier das richtige Mass zu finden ist wirklich nicht immer einfach.

Im Umgang mit Kindern

Auch im Umgang mit Kindern sind wir täglich gefordert unser Wissen weiter zu geben. Ich denke, hier kann man besonders viel bewirken, wenn wir fair und bewusst handeln und ihnen auch genau erklären, warum wir so und nicht anders gehandelt haben. Klare Richtlinien zu setzen ist für ihre Zukunft äusserst wichtig und es wäre oft einfacher nicht zu handeln. Dadurch würde man oft für den Moment einigen Unannehmlichkeiten aus dem Wege gehen. Hier ist es jedoch besonders wichtig, dass Liebe nicht mit Nichthandeln verwechselt wird.

Arjuna, du musst handeln

Dies hat bei mir einiges ausgelöst. Ja, ich fand solche Aussagen gar sehr gefährlich, denn es ist äusserst wichtig, dass man dabei alle Aspekte des Handelns genau berücksichtigt. Wenn dies in anderen Religionen auch so klar umschrieben ist, dass gehandelt werden muss, ist es ein Leichtes Selbstmord-Attentäter zu finden, wie dies beispielsweise im Islam der Fall ist. Sie handeln ja alle aus vollster Überzeugung, das Richtige, ja gar das Nötige zu tun. Man kann natürlich alles zu seinen Gunsten auslegen und nachdem diese Leute einer Gehirnwäsche unterzogen wurden, glauben sie wirklich, im Namen Gottes zu handeln. Sie wissen dabei nicht, dass sie aus reinem Egoismus gehandelt haben. In diesem Fall wollten sie ja die Früchte ihres Handelns ernten, denn es wurde ihnen versprochen, dadurch direkt in den Himmel zu kommen.

Das Ego durchschauen

Oft ist es wirklich nicht einfach zu entscheiden, das Richtige zu tun, denn all unsere Wahrnehmungen sind subjektiv, da sie mit unseren Samskaras und Vasanas zusammenhängen. Es ist wichtig unser Ego, welches wir zum Überleben brauchen, ständig unter Kontrolle zu halten und uns ehrlich zu hinterfragen, welches unsere Beweggründe sind.

Kapitel 2, Vers 47¹

«Rüste dich zum Kampfe, nachdem dir Freud und Leid, Gewinn und Verlust, Sieg und Niederlage gleichgültig geworden sind. So wirst du nicht in Schuld geraten.»

Dieser Lehrsatz in der Bhagavadgita hilft mir oft, über mein Handeln zu reflektieren, um dann die richtige Entscheidung zu treffen. Es wird mir auch immer bewusster, dass je mehr man weiss, man auch immer mehr Verantwortung zu tragen hat.

Weg der Erkenntnis

Wie im Abschnitt Jnana-Yoga erwähnt, hat mich der Text über die Avatars stark zum Denken angeregt. Klar ist, dass uns die früheren grossen Heiligen wie Jesus, Buddha usw. viele Weisheiten beigebracht haben. Oft sind diese Lehren jedoch relativ weit von uns entfernt. Ich bin auch überzeugt, dass die Zeit der grossen indischen Weisen vorbei ist, mit denen man sein ganzes Leben zusammen verbringt. Ich denke viel mehr, dass uns in unserem Leben immer wieder weise Leute, wie beispielsweise unser Lehrer Peter Oswald begegnen, welche uns dort abholen, wo wir im Moment stehen und uns in kleinen Schritten weiter helfen. Dies deckt sich auch mit der Aussage von Anand Nayak, als er uns die Aufgabe der Bodhisattvas im Buddhismus erklärte. Das Wichtige dabei ist, dass man diese Chancen erkennt und sich dabei bewusst ist, dass man die Verantwortung nicht abgeben kann und den Weg selber gehen muss.

¹ Lienhard Siegfried, *Bhagavadgita*, Holle Verlag, Baden-Baden

In meinem Yogaunterricht

So versuche ich auch in meinem Yogaunterricht die ethischen Grundsätze einzubauen und den Schülern zu mehr Bewusstheit zu verhelfen. Hier ist jedoch grösste Vorsicht geboten, denn obwohl ich immer wieder betone, dass Yoga keine Religion ist, sondern allen Religionen hilft, ist dies ein heikles Thema. Missionieren will ich ja auf keinen Fall.

Trotzdem beginne ich die Stunde jeweils mit einfachen Sätzen wie beispielsweise:

*«Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte,
achte auf deine Worte, denn sie werden deine Taten,
achte auf deine Taten, denn sie werden deine Gewohnheiten,
achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter
achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal»*

Obwohl dieser Satz nicht aus der Bhagavadgita stammt, berührt er doch dieses Thema in aller Deutlichkeit. Ich bin der Meinung, dass es wichtig ist, dass die Sätze einfach und klar sein müssen, sodass der Schüler sie versteht und dass er damit nicht überfordert wird. Dabei wiederhole ich solche oder ähnliche Sätze jeweils am Schluss nochmals, bevor ich meine Schüler aus der Entspannung zurückhole. Ich spüre, dass es wichtig ist, auch die geistige Ebene anzusprechen und es freut mich immer wieder, wenn ich höre, dass die Schüler positiv darauf reagieren.

Nun, die Bhagavadgita wird mich ein Leben lang begleiten und wenn immer ich mich damit beschäftige, gelange ich zu neuen Erkenntnissen. Dabei empfinde ich stets eine grossen Freude und innere Zufriedenheit.



4a

Die Tradition der Hatha-Yoga-Pradipika

Die Hatha-Yoga-Pradipika von Svatmarama stammt zirka aus dem 15. Jahrhundert. Sie wird auch die Leuchte des Hatha-Yoga genannt und gilt als die erste voll entwickelte Schrift über den Hatha-Yoga. Ihre Wurzeln liegen in der Tradition des shivaistischen Tantrismus. Als Grundlage für die Hatha-Yoga-Pradipika gelten die Texte eines Asketen namens Gorakhnath welcher ungefähr im 11. Jahrhundert gelebt haben soll (ganz genaue Daten sind nicht bekannt). Er war eng mit dem shivaistischen Tantrismus verbunden. Er ist der Verfasser des ältesten Textes über Hatha-Yoga, den Goraksa-Sataka. Ein weiterer Text unter dem Namen Hatha-Yoga gilt als verloren. Die ersten, welche dieser Tradition folgten, waren die Natha-Yogis. Sie gehörten einer Schule an, die ebenfalls von Gorakhnath gegründet wurde.

Hatha-Yoga ist der körperbezogene Yoga. Wie bereits im Tantrismus erwähnt, wurde der Körper in den spirituellen Weg integriert. Es wird aber nicht nur mit dem grobstofflichen Körper gearbeitet, auch der feinstoffliche Körper wurde stark mit einbezogen. Nebst einigen anderen Traditionen stützte sich Gorakhnath vor allem auch auf die Yoga-Sutras von Patanjali. «Der Hatha-Yoga wollte sich von Anfang an als eine Zusammenführung aller damals bekannten Traditionen verstehen.»¹ Das heisst, es sind neben der Philosophie von Patanjali-Yoga auch Elemente aus den Upanishaden, dem Vedanta, sowie tantrisches Gedankengut vorhanden. Zudem sind Einflüsse aus dem Buddhismus festzustellen. Dies ist für mich das Schöne an dieser Zeit und auch am heutigen Hatha-Yoga, dass so viele verschiedene Wege offen stehen. Ich denke, dass es wichtig ist, jeden Menschen dort abzuholen, wo er im Moment gerade steht. So ist es für uns im Westen oft die einzige Möglichkeit die Leute, welche zu stark mit der Aussenwelt verwickelt sind, über den Körper abzuholen. Obwohl im 16. Jahrhundert noch zwei wichtige Schriften, die Gheranda-Samhita und die Siva-Samhita folgten, zählt die Hatha-Yoga-Pradipika heute noch zu den gebräuchlichsten Texten des Hatha-Yoga. Als Grundlage zu meinen Ausführungen diente Svatmarama's Hatha-Yoga-Pradipika, übersetzt von Hermann Walter².

Die Hatha-Yoga-Pradipika umfasst nebst der Einleitung vier Kapitel. Da dies die wichtigste Grundlage sämtlicher Texte über den Hatha-Yoga ist, erachte ich es als notwendig, die Inhalte der einzelnen Kapitel kurz zu erläutern.

Einleitung

Schon in der Einleitung wird erklärt, wie komplex die ganze Angelegenheit ist. So ist beispielsweise nicht in allen Schriften identisch beschrieben, wo Ida, Pingala und Sushumna, die drei Hauptnadis beginnen, wo sie enden und was genau darunter zu verstehen ist. Nun, in den meisten Schriften wird von 72000 Nadis (Energiekanälen) gesprochen, welche dem Kanda entspringen. Dieser Punkt soll sich unterhalb des Bauchnabels befinden, etwa in der Höhe des vierten und fünften Lendenwirbels, wo auch die Kundalini ruht, welche zusammengerollt den unteren Eingang der Sushumna versperrt. Auch unterscheiden sich die Angaben in den verschiedenen Schriften, wo sich beispielsweise das Brahmastrandhra befindet, wobei laut der Hatha-Yoga-Pradipika das Ajnachakra mit dem Brahmastrandhra identisch ist. Auch wird erklärt, was unter dem Begriffe Candra zu verstehen ist. Candra meint eine Stelle am oberen Ende der Sushumna, welche für die Yogapraxis eine wichtige Rolle spielt. Wichtig ist auch noch zu bemerken, dass unter dem Begriff Raja-Yoga nicht die Yoga-Sutras von Patanjali zu verstehen sind, sondern der Zustand Samadhi.

² Walter Hermann, *Svatmarama's Hathayogapradipika*, Georg Olms

¹ Wolz-Gottwald Eckard, *Yoga-Philosophie-Atlas*, Via Nova, Seite 138

Kapitel 1 (Asanas)¹

Dieses Kapitel behandelt vor allem die Asanas, sowie die Vorschriften, welche eingehalten werden sollen. Die Asanas werden Gott Shiva zugeordnet, durch den die Lehre des Hatha-Yoga verkündet wurde. Shiva gilt als Schutzgott der Yogis und wird deshalb besonders verehrt. Ursprünglich soll es 84000 Asanas gegeben haben, wovon Goraksha 84 ausgewählt hat, welche in der Hatha-Yoga-Pradipika auf deren 15 reduziert wurden. Es werden auch die Yamas und Niyamas aufgeführt, wobei interessanterweise jeweils deren 10 beschrieben wurden, nicht wie bei Patanjali 5. Über die allgemeinen Vorschriften von Kapitel 1, Vers 62 werde ich in Abschnitt 4b eingehen. Am Schluss des 1. Kapitels sind noch einige Ernährungsvorschriften erwähnt.

Kapitel 2 (Reinigung und Pranayama)¹

Dieses Kapitel beginnt mit dem Hinweis, dass es wichtig ist, erst mit Atemübungen zu beginnen, wenn man im Üben der Asanas Sicherheit erlangt hat, seine Sinne beherrscht und auch seine Essgewohnheiten angepasst hat. In diesem Kapitel geht es vor allem um Reinigungs- und Atemübungen (Pranayama). Dabei ist es wichtig, dass zuerst der Körper gereinigt wird, sofern überflüssiges Fett vorhanden ist und die Doshas (laut Ayurveda Vata, Pitta, Kapha) nicht im Gleichgewicht sind. So werden zuerst sechs Reinigungsübungen beschrieben, um den Körper zu reinigen. Dies sind Dhauti, Basti, Neti, Trataka, Naulika und Kapalabhati. Ist der Körper rein, sind diese Übungen jedoch nicht nötig. Danach soll mit der Reinigung der Nadis begonnen werden. Es heisst, erst wenn Ida (das meint die linke Seite, die weibliche Mondseite) und Pingala (die rechte männliche Sonnenseite) gereinigt sind, wird es möglich, dass der Atem durch die Sushumna (die mittlere der drei Hauptnadis) gelangen kann. Zu diesem Zweck sind acht wichtige Atemübungen beschrieben, welche es ermöglichen, die Nadis zu reinigen, Krankheiten zu heilen und sogar übernatürliche Kräfte zu erlangen. Zusätzlich sind jedoch noch die Bhandas nötig, welche in Kapitel 3 näher umschrieben sind. Das wichtigste Ziel jedoch, welches es zu erreichen gilt, ist der völlige Stillstand des Geistes.

Kapitel 3 (Mudras und Bandhas)

Wie in Kapitel 2 erwähnt, geht es jetzt darum, die Kundalini, welche beim Kanda, oberhalb des Mulandhara Chakra schläft und den Eingang zur Sushuma versperrt, zu wecken. Dies ist auch der Punkt, wo die drei Hauptnadis zusammenkommen. Es gilt nun, den Atem, der durch Ida oder Pingala einströmt, in die Sushuma zu pressen. Dies geschieht, indem man die Atemübungen (Pranayama), mit den Mudras oder Bhandas kombiniert. Die Hatha-Yoga-Pradipika beschreibt zehn Bandhas, wobei es dem Yogin frei steht, welche er auswählen will. So kann man je nach Bandha, Ida und Pingala schliessen, wodurch der Atem via Sushumna fließen soll. Das Ziel ist immer dasselbe, die Kundalini zu erwecken, sodass der Atem ohne Probleme durch die Sushuma fließen kann.

¹ Walter Hermann, *Svatmarama's Hathayogapradipika*, Georg Olms, sämtliche Informationen und Verse

Kapitel 4 (Samadhi)¹

Erst wenn man durch fortgesetztes Üben von Pranayama ohne Schwierigkeiten den Atem durch die Sushumna lenken kann, soll man sich mit der Versenkung, das heisst der vollständigen Vernichtung des Geistes (Tätigkeit des Bewusstseins), beschäftigen. Dazu sind zahlreiche Möglichkeiten und Methoden beschrieben, wobei die Versenkung in den Nada als die wirkungsvollste beschrieben wird. Versenkung in den Nada meint, ich versenke mich in eines meiner Chakras bis ein Ton ertönt. So lautet der Text:

Kapitel 4, Vers 83

*«Dieser Nada, in den man sich versenkt schliesst jeden äusseren Laut aus.
Wenn ein Yogin nach 14 Tagen alle Unruhe überwunden hat,
so wird er glücklich.»*

Es ist natürlich noch viel genauer umschrieben, wie die Töne sich verändern, wie alle Granthi gelöst werden können usw. Darauf möchte ich jedoch nicht weiter eingehen, da dies sonst den Rahmen sprengen würde. Ich denke jedoch, dass es wichtig ist, dass alle Chakras gelöst werden können, damit die Energie ungehindert fließen kann, der Geist vollständig zur Ruhe kommt und sich Samadhi, die vollständige Glückseligkeit einstellt. Egal welche Methode man wählt, das Ziel ist immer dasselbe, die Erlösung durch Samadhi.



4b

Die Hatha-Yoga-Pradipika in meinem Yogaunterricht¹

Ich muss zugeben, dass die Hatha-Yoga-Pradipika nicht zu meiner Lieblingsliteratur zählt. So bin ich überzeugt, dass wir bei uns im Westen einige Vorschriften unmöglich einhalten können. Ich denke auch, dass wir unterscheiden müssen, ob ich den Yoga als Yogi in der Abgeschiedenheit betreibe oder ob ich als Familienvater meinen täglichen Verpflichtungen nachgehen muss. Im Speziellen ist im Kapitel 1, Vers 13, über die Zelle, wo geübt werden soll für uns kein Thema. Auch der Hinweis in Kapitel 1, Vers 12, dass der Yogin in einem wohlregierten, rechtschaffendem Land leben soll hat mich sehr zum Denken angeregt. Ist es denn nicht gerade in den Ländern, wo nicht alles rund läuft besonders wichtig, die Zufriedenheit in seinem Innern zu suchen? So frage ich mich auch, ob folgender Vers noch in die heutige Zeit passt, wo es heisst:

Kapitel 1, Vers 62

«Man vermeide die Nähe von bösen Menschen, den Gebrauch von Feuer, Weiber, das Reisen, das Morgenbad, Fasten usw. und Beschäftigungen, die den Körper ermüden.»

In Vers 16 heisst es gar, dass wir generell den Umgang mit Menschen vermeiden sollen. Ich denke, dass dies alles für den Yogi in der Abgeschiedenheit gedacht ist, ansonsten ist es für mich schwer nachvollziehbar, warum wir nicht baden sollten, gehört Reinheit doch zu den Yamas, Reisen, welche unseren Horizont erweitert, vermeiden sollen und weshalb wir uns nicht mit anderen Menschen abgeben sollen. Von den Beschäftigungen, welche den Körper ermüden gar nicht zu sprechen. Folgende Texte haben mich jedoch speziell berührt:

Kapitel 1, Vers 64

«Ob jung oder erwachsen, ob sehr alt oder krank, oder schwach, durch Übung erlangt derjenige die Vollendung, welcher in allen Yogaübungen unermüdet ist.»

Dies scheint mir für uns Yogalehrer eine grosse Herausforderung in der Gestaltung der Lektionen. Aber auch die Tatsache, dass es für Niemanden zu spät ist und es für jeden Menschen eine Chance ist, sein Leben durch Yoga positiv zu verändern, erweckt in mir eine tiefe Zufriedenheit und spornt mich an, meine Lehrtätigkeit zu erweitern.

Im Weiteren bin ich überzeugt, dass die beschriebenen Asanas, auf welche ich nicht weiter eingehen möchte, für alle Lehrbücher von entscheidender Bedeutung sind und als Basis gelten. Ehrlicherweise muss ich gestehen, dass ich meine Lektionen bis anhin nicht direkt mit den in der Hatha-Yoga-Pradipika beschriebenen Asanas aufgebaut habe. Dazu gibt es für mich einfachere Lehrbücher mit klareren und präziseren Anleitungen.

Kapitel 2, Vers 2

«Ist der Atem tätig, so ist auch der Geist tätig, ist der Atem untätig, so ist auch der Geist untätig. Der Yogin sucht vollkommene Ruhe zu erlangen, daher halte er seinen Atem an.»

Dies ist für mich ein wichtiger Satz, denn die Beruhigung des Atems ist in meinem Yogaunterricht ein zentrales Thema. Es gibt in meinem Yogaunterricht kaum ein Asana, welches nicht mit dem Atem begleitet und dadurch vertieft wird. Eine der beliebtesten Atemübungen in meinem Unter-

¹ Walter Hermann, *Svatmarama's Hathayogapradipika*, Georg Olms, sämtliche Verse und Zitate

richt ist die Wechselatmung. So wird mir beim Bearbeiten dieser Schrift so richtig klar, warum dieses Pranayama bei meinen Schülern eine derart wohltuende Wirkung zeigt. Weitere Atemübungen, welche ich regelmässig anwende sind Ujjayi und Sitali.

Einige dieser Atemübungen muss ich mir jedoch noch tiefer verinnerlichen, bevor ich mich damit zu meinen Schüler wage. Es dürfte auch nicht ganz einfach sein, wie ich meinen Schülern erklären soll, wie eine weibliche Biene summt, wie eine männliche, wie dies bei Bhramari Pranayama der Fall ist. Nun ja, auch bei der Erklärung der Wirkungen bei den einzelnen Übungen bin ich äusserst vorsichtig. Oft lese ich dies nach, komme jedoch immer wieder zum Schluss, dass dies masslos übertrieben ist. Es mag wohl sein, dass die Wirkung bei den Yogis in Abgeschiedenheit um ein vielfaches grösser ist, aber auch diese werden krank und sterben.

In Kapitel 3 ist besonders interessant, dass die drei Bhandas, Mulabandha, Jalandharabandha und Uddiyanaabandha schon zu jener Zeit zu den Wichtigsten zählten, was nach meiner Ansicht heute noch der Fall ist. Je tiefer ich mich mit den Bandhas befasse, desto mehr beginne ich begreifen welche Wirkungen sie haben. So zum Beispiel:

Kapitel 3, Vers 62

*«Den abwärtsgehenden Apana bringe man mit Gewalt
zum Aufwärtsgehen durch Zusammendrücken (des Anus),
dies nennen die Yogin Mulabandha.»*

Weiter heisst es, dass durch Mulabandha Prana und Apana vereinigt werden, wodurch das im Körper befindliche Feuer in hohem Masse angefacht werde. Dies ist für mich ein guter Ansatz. Es spornt mich an, mich tiefer mit den Bandhas auseinanderzusetzen, damit ich auch diese vermehrt in meinen Yogaunterricht einbauen kann, denn bis anhin bin ich auch damit noch eher vorsichtig. Sowohl beim Pranayama wie auch bei den Bandhas ist es für mich wichtig, die Wirkung bei mir selber zuerst richtig zu verinnerlichen. Erst dann weiss ich wirklich, wovon ich spreche und bin auch im Stande, dies richtig weiter zu geben.

Das Kapitel 4 weist viele interessante Möglichkeiten auf und ich könnte hier viele Verse erwähnen, welche mich tief bewegten, denn die Beruhigung des Geistes ist ja das eigentliche Ziel des Yoga.

Kapitel 4, Vers 97

*«Gerade wie die Schlange durch das Hören eines Lautes (Nada)
schnell alles vergisst, mit gespannter Aufmerksamkeit horcht
und nirgends mehr hinläuft, so auch der Geist.»*

Solche klare Verse helfen mir weiter, den Sinn der eigentlichen Übungen nicht aus den Augen zu verlieren. Die Gefahr jedoch, beim Lesen des Kapitel 4, abzuheben und den Boden unter den Füssen zu verlieren, ist nicht von der Hand zu weisen. Ich denke, dass es wichtig ist, nüchtern zu bleiben, denn so einfach wie es oft tönt, ist es in Wirklichkeit leider nicht. Nun, wir sind alle auf dem Weg und müssen in kleinen Schritten vorangehen. So habe ich mir die Illusion, Samadhi in diesem Leben zu erreichen aus dem Kopf geschlagen. Ich bin schon zufrieden und erachte es als eine Gnade, wenn in mir hie und da ein kleiner Funke der Glückseligkeit auftaucht und ich meine innere Zufriedenheit auch in schwierigeren Zeiten aufrecht erhalten kann.

Ich denke, dass ich auch aus dieser Schrift noch vieles lernen kann und ich freue mich, mehr und mehr von diesen Weisheiten an meine Mitmenschen weitergeben zu dürfen. Trotzdem möchte ich zum Schluss bemerken, dass mir durch das intensive Studium die Hatha-Yoga-Pradipika um einiges sympathischer geworden ist und ich mich bestimmt weiter damit beschäftigen werde.

5

Das Konzept der Hüllen und Körper und persönliche Stellungnahme

Als Basis für diese Arbeit habe ich mich eingehend mit der Taittiriya-Upanishad auseinandergesetzt. Dies führte mich wieder einmal klar zu meinem Urgrund (Brahman) zurück. Atman, unser Selbst, welches von verschiedenen Hüllen umgeben ist, können wir mit unserem Verstand wohl erahnen, jedoch nicht wirklich begreifen. Für diese tiefe Verbindung, wonach sich wohl jedes menschliche Wesen sehnt, gehört eine intensive Arbeit mit den feinstofflichen Energien. Alles ist Energie, auch unser Körper. Er besteht aus fester Materie, das heisst, er ist Energie in verdichteter Form. Dabei gilt es zu erkennen, zu erfühlen, dass er aus unterschiedlichen Energien besteht, die immer feiner und feiner werden. So besteht unser Körper laut indischer Weisheitslehre aus fünf verschiedenen Hüllen, welche unsere Seele umgeben. Die Einen können wir besser, die Anderen weniger gut wahrnehmen. Folgender Satz aus der Taittiriya-Upanishad stimmt mich so richtig dafür ein, tiefer auf die verschiedenen Hüllen einzugehen.

*«Der Mensch in seiner Unwissenheit meint, er sei eines Wesens
mit den stofflichen Hüllen, die sein wahres Selbst umgeben.
Streift er diese ab, so wird er eins mit Brahman, der reinen Seligkeit.»¹*

1. Annamaya-Kosha (Körperhülle)

Die äusserste Hülle ist der grobstoffliche, physische Körper welcher aus Muskeln, Knochen, Sehnen, Bändern, Organen usw. besteht. Da ist es noch einfach, sich diesen Körper vorzustellen, ja man spürt sehr deutlich, wenn etwas nicht stimmt. Dabei ist es wichtig diesen Körper gesund zu erhalten, denn wie es so schön heisst, ist er ja der «Tempel der Seele.» Wie wir in der Anatomie gelernt haben, besteht er aus Billionen von Zellen und in jeder einzelnen Zelle sind alle Strukturen des Menschen enthalten. Das heisst für mich, dass auch seelische Schmerzen in den Zellen gespeichert sind. Deshalb ist es wohl auch so, dass sich seelische Schmerzen in Form von Verspannungen oder Krankheiten auf der körperlichen Ebene bemerkbar machen. So ist es für mich ausgesprochen wichtig, auf meinen Körper zu achten und auf dessen Warnsignale einzugehen. Den Körper gesund zu erhalten, ist oberstes Gebot. Dabei hat für mich nebst Yoga, auch der Sport eine grosse Bedeutung. Es ist für mich wichtig, mit Hilfe der täglichen Asanas die Elastizität, die Durchblutung, sowie auch die Kraft des Körpers zu fördern. Auch eine angemessene Ernährung ist von entscheidender Bedeutung. Ein gesunder Körper ist notwendig, um sich auf der geistigen Ebene weiter entwickeln zu können. Dies spüre ich oft, wenn ich nur die kleinsten Schmerzen habe, bin ich einfach nicht derselbe Mensch, ich bin weit von mir entfernt, nicht bei mir. Dieser Körper wäre jedoch nicht lebensfähig, ohne die Energie-Hülle.

2. Pranamaya-Kosha (Energiehülle)

Die Pranayama-Kosha ist unsere Energiehülle. Sie belebt unseren Körper und hat die Aufgabe, unser ganzes System lebendig zu erhalten. Erst durch diese Hülle werden wir lebendig. Wenn diese Energie versiegt, sind wir tot. Sie gehört bereits zu den feinstofflichen Hüllen, welche nicht mehr klar sichtbar sind, jedoch können wir sie auf die verschiedenste Weise wahrnehmen. Zum Beispiel, wenn wir müde und abgeschlagen sind, fehlt uns ganz einfach die Energie. Oder wenn wir irgendwo

¹ Dispeker Frank, *Die schönsten Upanishaden*, Rascher Verlag, Zürich

Verspannungen haben, können wir den Atem an die betroffene Stelle lenken, was uns ein wunderbares Gefühl der Entspannung bringt. Durch diese Energie können unsere Sinnesorgane (Jnanendriyas) und Handlungsorgane (Karmindriyas) ihre Aufgabe erst wahrnehmen. Dabei ist natürlich der Atem von entscheidender Bedeutung. Durch die Atmung nehmen wir nicht nur Luft in uns auf, sondern Prana, was die Summe aller Energien meint, welche unser Körper durch die Atmung aufnehmen kann. Er setzt sich aus folgenden fünf Lebensenergien zusammen:

Prana	Prana hat den Sitz in der Lunge und durchströmt den ganzen Körper. Sie wird dem Anahata-Chakra und dem Gefäßsystem zugeordnet.
Apana	Ist für die Ausscheidung und Fortpflanzung verantwortlich. Ihr Sitz ist unterhalb des Nabels. Sie wird dem Svadistana- und Muladhara-Chakra und den Ausscheidungsorganen zugeordnet.
Samana	Ist verantwortlich für die Verdauung. Sie hat ihren Sitz auf der Höhe des Nabels. Sie wird dem Manipura-Chakra und dem Ernährungssystem zugeordnet.
Vyana	Verteilt die Energie im ganzen Körper. Sie wird allen Chakras zugeordnet und durchströmt den ganzen Körper.
Udana	Ihr Sitz ist in der Kehle. Sie ist für den Ausdruck, die Sprache verantwortlich. Sie wird dem Visuddha-Chakra und dem Atmungssystem zugeordnet.

Bei diesen Hüllen spielt der Yoga natürlich eine wichtige Rolle. Der Atem durchdringt alle Hüllen und hilft uns in allen Lebenslagen. So können wir auf einfache Art unseren Geist beruhigen, uns von Ärger lösen, zu unserem Inneren gelangen und uns mit dem Göttlichen verbinden. Es ist aber auch möglich, uns durch den Atem energetisch aufzuladen. Die Energiehülle ist die Basis für unseren Yogaunterricht.

3. Manomaya-Kosha (Geist- oder Gedankenhülle)

Sie wird Geisthülle genannt. Ihre Schwingung ist noch feiner. Sie ist der Ort der Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Erinnerungen. Durch sie können wir die Welt erst wahrnehmen, da unsere Sinnesorgane mit den feinstofflichen Elementen wie Geruch, Geschmack, Berührung, Farbe, Form und Klang in Kontakt kommen. Manas, unser doppeltes Organ, auch innerer Sinn genannt, kommuniziert mit unseren Samskaras und Vasanas, woraus letztlich unsere Gedanken, Wünsche und Gefühle entstehen. Hier ist unser Ansatzpunkt, damit wir nicht völlig in die Außenwelt entgleiten. Brahmacharya heisst das Zauberwort, denn es steht ja in den Sutras von Patanjali, dass wir unsere Sinne unter Kontrolle halten sollen. Dabei ist die Manomaya-Kosha der richtige Ort, wo wir ansetzen können, denn hier sind auch unsere Muster zu Hause. Diese gilt es zu ändern, damit unsere Handlungen immer mehr den geistigen Gesetzen entsprechen. Da Manas jedoch nicht vernunftbegabt ist, brauchen wir dazu noch unsere nächste Hülle, welche noch feiner ist.

4. Vijnanamaya-Kosha (Erkenntnishülle)

Dies ist die Hülle der Unterscheidung. Hier sind wir unserem Selbst schon etwas näher, die Schwingung wird immer feiner. Da die verschiedenen Hüllen stark ineinander verwoben sind, kann unser Intellekt ständig mit der Manomaya-Kosha kommunizieren. Nur Buddhi, unser Intellekt ist fähig zu analysieren, zu unterscheiden und zu entscheiden was richtig oder falsch ist. Dies ist der wirkliche Ansatzpunkt unser Leben selbst in die Hand zu nehmen. Da auch hier unser Ego beheimatet ist, ist es ausgesprochen wichtig, dass wir sehr achtsam sind. Unser Ziel ist es, unser Bewusstsein ständig zu erweitern. «Wer die Erkenntnis als Brahman verehrt, bleibt vor jedem Irrtum bewahrt,»¹ heisst es so schön in dieser Upanishad. Das bedeutet für mich, dass diese Hülle uns die Erkenntnis bringt, dass wir nicht unser Körper, sondern göttliche Wesen sind. Ich verstehe es auch so, dass von hier aus unsere Intuition kommt, da unsere Buddhi im Stande ist, sich mit Mahat, der höheren göttlichen Intelligenz zu verbinden.

Tief in diese Hülle einzudringen ist schon einiges schwieriger. Dazu ist ein grosses Mass an Konzentration, Achtsamkeit und innerer Ruhe notwendig. Je tiefer es uns gelingt, in unser Inneres zu gelangen, je eher ist es uns möglich, uns mit unserer Anandamaya-Kosha, der Glückseligkeits-hülle, zu verbinden. Dazu sind uns natürlich die Meditationspraktiken des Yoga ausgesprochen hilfreich.

5. Anandamaya-Kosha (Hülle der Glückseligkeit)

Dies ist die feinstofflichste aller Hüllen, welche unser Selbst umgibt. Es ist die Hülle der Glückseligkeit, der Freude. Hier sind wir unserem Selbst am nächsten, wobei das Selbst immer getrennt bleibt von den anderen Hüllen. Es ist der Zustand des Samadhi oder wie es in der Hatha-Yoga-Pradipika genannt wird Raja-Yoga. Diese x-mal 100-fache Freude, wie sie hier in der Taittiriya-Upanishad beschrieben wird, ist nur sehr schwierig zu erreichen. Ich bin schon zufrieden, wenn ich hie und da in einer Meditation einen kleinen Funken dieser Glückseligkeit spüren darf. Die Annahme, immer in dieser Energie zu sein, ist für mich eine Illusion.

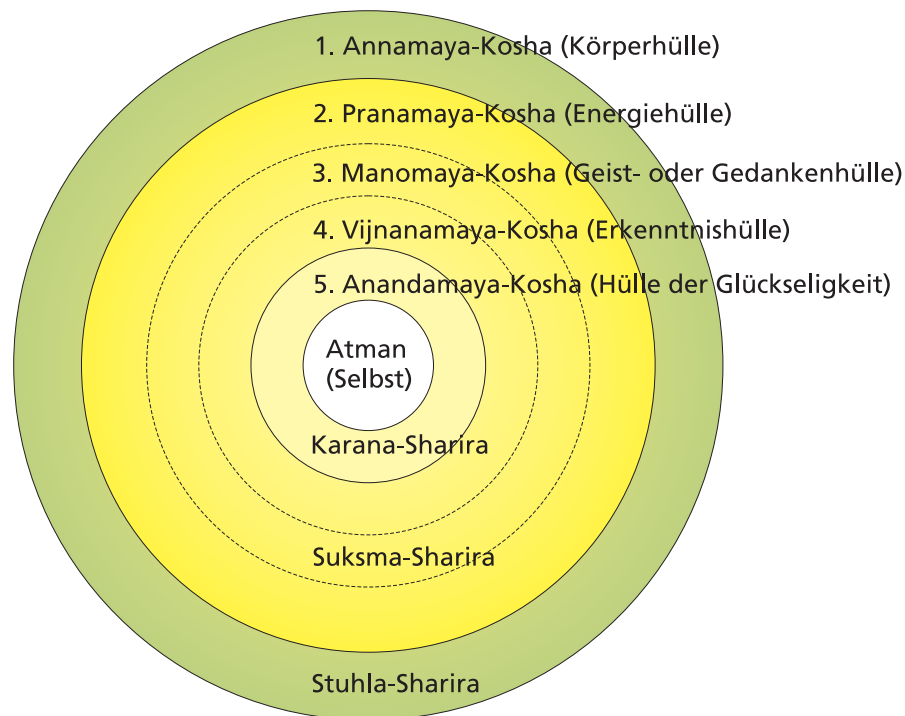
Zusätzliche persönliche Erfahrungen

Die verschiedenen Hüllen sind für mein Leben, sowie für meinen Yogaunterricht von entscheidender Bedeutung. So beginne ich beispielsweise auch jede Yoga-Lektion, indem ich bewusst die Annamaya-Kosha, die Pranamaya-Kosha und die Manomaya-Kosha anspreche. Das Wesentliche, wie ich in meinem privaten Leben damit umgehe, habe ich bei der Beschreibung der einzelnen Hüllen bereits erwähnt. Trotzdem möchte ich abschliessend noch beifügen, dass mir die Unterscheidung der verschiedenen Hüllen sehr viel Klarheit gebracht hat, speziell in der Meditation. Die Hüllen, zusammen mit den Yoga-Sutras von Patanjali zeigen mir immer wieder auf, wo ich im Moment gerade stehe, lassen mich meine Handlungen beobachten und bringen mich täglich zu mehr Bewusstsein. Besonders wenn ich unruhig bin oder mit Problemen nicht weiter komme, ist für mich die Kenntnis dieser Hüllen äusserst hilfreich. Da versuche ich jeweils in der Meditation, Hülle um Hülle durchzugehen, bis ich zur Vijnanamaya-Kosha, der Unterscheidungshülle gelange, wo ich wirklich unterscheiden kann, oft auch die Intuition spüre und neue Impulse und Ideen erhalte.

¹ Dispeker Frank, *Die schönsten Upanishaden*, Rascher Verlag, Zürich

Die fünf Hüllen im Vergleich zu den drei Körpern

In der Vedanta-Philosophie sind nicht fünf Hüllen, sondern drei Körper beschrieben, welche den Purusha umgeben. Untenstehende Zeichnung, welche ich einmal aufgeschnappt habe, zeigt die Zusammenhänge deutlich.



Die drei Körper im Vedanta

Stuhla-Sharira (Hülle 1)

Dies ist der grobstoffliche Körper. Er ist identisch mit der Annamaya-Kosha, welche ich bereits genauer beschrieben habe.

Suksma-Sharira (Hüllen 2, 3 und 4)

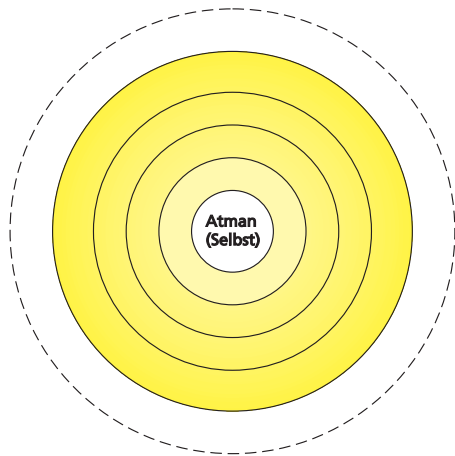
Darunter versteht man den feinstofflichen Körper. Dabei sind die Pranamaya-Kosha, die Manomaya-Kosha und die Vijnanamaya-Kosha zusammengefasst. Wie erwähnt, gehören laut der Samkhya- Philosophie auch diese drei Körper zur Prakriti, obwohl dies feinstoffliche Elemente sind.

Karana-Sharira (Hülle 5)

Dies ist der feinstofflichste der drei Körper. Er ist identisch mit der Anandamaya-Kosha. Auch diesen habe ich bereits genau, meinem Wissensstand entsprechend beschrieben.

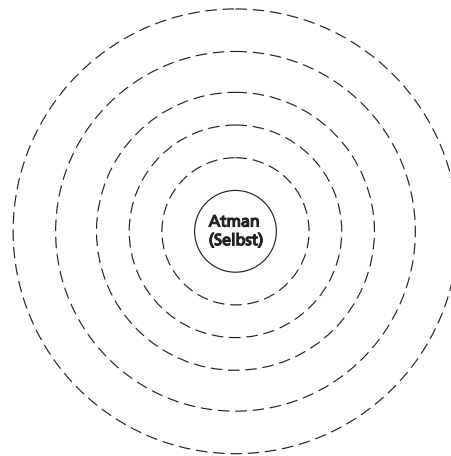
Interessant sind auch noch die anderen beiden Skizzen, welche auf demselben Blatt umschrieben sind. Es ist eine Wandtafelskizze, ich weiss nicht genau, woher sie stammt und ob die Angaben auch der Wirklichkeit entsprechen. Trotzdem ist es äusserst spannend und es regt mich zum den-

Leben nach dem Tod



Der äussere Kreis verschwindet.

Erleuchtung



Alle äusseren Kreise verschwinden

ken an

Ich denke, da bin ich noch nicht reif genug, dies zu begreifen. Wozu braucht es im Leben nach dem Tod die Pranamaya-Kosha? Warum bei der Erleuchtung (was auch immer darunter ganz genau zu verstehen ist), alle Hüllen wegfallen, ist für mich nicht ganz klar. Dies würde dann bedeuten, dass eine Erleuchtung im Leben nicht möglich ist, denn wenn alle Hüllen weg sind, leben wir nicht mehr auf dieser Erde, wir sind erlöst. Dies würde dann das Ende des Samsara, des Kreislaufs von Leben und Sterben bedeuten. Nun ja, wir sind ja ständig unterwegs und vielleicht werde ich dies eines Tages auch noch verstehen. So oder so macht es Spass und es durchdringt mich eine grosse Freude, mich mit dieser Materie auseinander zu setzen.



6

Die Grundlinien des Samkhya für ein Laienpublikum

Je mehr ich mich in dieser Materie vertiefe, desto schwieriger scheint es mir, diese Philosophie für ein einfaches Publikum, ohne Vorkenntnisse zu erklären. Der Yoga, sowie der Samkhya gehören zu den sechs philosophischen Systemen Indiens. Samkhya und Yoga gehören irgendwie zusammen, denn einem grossen Teil des Yoga liegt die Philosophie des Samkhya zu Grunde. Das heisst für mich, dass der Yoga besser zu verstehen ist, wenn man mit der Philosophie des Samkhya vertraut ist. So denke ich, dass der Samkhya, welcher als ein Erklärungsmodell der Evolutionstheorie gilt, speziell gut erklärt, wie die Welt, die Materie zusammengesetzt ist, wie wir darin funktionieren und worauf wir zu achten haben, um nicht ganz in der Aussenwelt zu versinken. Der Yoga hingegen erklärt uns die geistige Entwicklung, das heisst, wie wir vom Äusseren wieder zu unserm Inneren gelangen können.

Samkhya-Philosophie

Samkhya ist eine dualistische Lehre. Samkhya bedeutet aufzählen. Es werden die 25 grundlegenden Prinzipien aufgezählt, worin sich der Mensch verstricken kann, wenn er nicht achtsam ist. Ziel ist es, diese Grundprinzipien zu erkennen, damit wir uns von allen Verstrickungen lösen können. Dieser Evolutionstheorie werden zwei Grundprinzipien vorausgesetzt, welche die Welt entstehen lässt. Es sind dies:

Purusha Obwohl der Samkhya ein atheistisches System ist, würde ich für ein allgemeines Publikum und zum besseren Verständnis den Purusha als göttlicher Funke in jedem Wesen, das heisst auch in jedem Menschen, bezeichnen. Im Yoga-Philosophie-Atlas, wird er auch unwandelbare Geistseele¹ genannt, was für mich vereinfacht göttlicher Funke heisst. Dieser Funke, welcher völlig untätig, unbeteiligt, nur als Zeuge vorhanden ist, ist jenseits von Zeit und Raum. Es ist dieselbe Energie, welche uns Menschen ständig vorantreibt, obwohl sie ohne Tätigkeit einfach da ist.

Prakriti Prakriti heisst das zweite Grundprinzip, welches als Materie bezeichnet wird. Es ist jedoch nicht reine Materie im üblichen Sinne, denn es gehört auch der feinstoffliche Körper dazu. Den feinstofflichen Körper würde ich meinen Schülern als Psyche, das heisst als Gedanken, Gefühle, Emotionen, Erinnerungen usw. erklären. Wir können somit unseren Körper sowohl als grobstofflich, mit all seinen Möglichkeiten und evtl. Schmerzen, Verspannungen usw., als auch als Psyche mit all seinen emotionalen Schwankungen wahrnehmen. Beides gehört zur Prakriti. Im Gegensatz zu Purusha, welcher als der unvergängliche, ewige Teil in uns ist, ist die Prakriti vergänglich.

Der Evolutionsprozess

Anfangs besteht diese Prakriti aus reiner Energie, es ist reine Urnatur, welche noch unmanifestiert ist. Diese Urnatur ist aus drei Qualitäten, das heisst drei Eigenschaften zusammengesetzt, welche anfangs im völligen Gleichgewicht sind. Diese Qualitäten sind Sattva (Harmonie, Licht), Rajas (Aktivität, Bewegung) und Tamas (Trägheit, Dunkelheit). Purusha und Prakriti sind wie zwei Pole. Sobald sich Prakriti der Anwesenheit des Purusha bewusst wird, kommt Bewegung in die Sache, das heisst, die Materie beginnt sich zu manifestieren. Obwohl Purusha völlig untätig ist, spürt die

¹ Wolz-Gottwald Eckard, *Yoga-Philosophie-Atlas*, Via Nova, Seite 101

Prakriti deren Anwesenheit und will sich mit dem Purusha verbinden. Da dies jedoch völlig unmöglich ist, verstärkt sie ihre Aktivitäten, wodurch die Gunas mehr und mehr aus dem Gleichgewicht geraten. Dadurch werden weitere 23 Bestandteile dieser Materie geschaffen. Die Materie wird immer dichter und dichter.

Diese 23 Bestandteile, wie ich sie der Einfachheit halber nennen möchte, manifestieren sich von den feinsten, bis zu den immer grobstofflicheren Energien. Durch diese immer dichter werdende Materie wird Purusha mehr und mehr umhüllt. Er wird immer unsichtbarer, ja er gerät beinahe in Vergessenheit. Wie auch wir, je mehr wir in der Materie verhaftet sind, unseren Wesenskern oft nicht mehr wirklich wahrnehmen können. So wie eine Leinwand nicht mehr klar weiss ist, wenn wir darauf einen Film abspielen, so ist auch Purusha, obwohl er nach wie vor untätig und rein ist, von der Prakriti verdeckt. Dadurch scheint Purusha mit der Prakriti wie verbunden, was jedoch nicht möglich ist, denn Purusha ist und bleibt rein, getrennt von der Prakriti, wie auch die Leinwand selber immer weiss ist. Trotzdem fühlt sich Purusha durch diese Verdunkelung wie gefangen. Er möchte wieder befreit werden, was durch die nachfolgend beschriebenen 23 Bestandteile der Materie (Prakriti) möglich ist. So entsteht laut der Samkhya-Philosophie die Welt.

Ich denke, dass dies typisch ist für unser Leben, denn wenn wir etwas unbedingt wollen und wir nicht achtsam sind, können wir uns immer weiter in der Umwelt verstricken, bis wir nicht mehr wissen wer wir eigentlich sind, was wir tun und dadurch völlig aus dem Gleichgewicht geraten können. Unser Egoismus treibt uns mehr und mehr in die Aussenwelt, wir sind dermassen mit ihr verhaftet, dass wir unseren Wesenskern gar nicht mehr spüren können.

Unsere inneren Werkzeuge

So ist es wichtig, die weiteren Manifestationen der Prakriti näher kennen zu lernen, damit wir, wie erwähnt, Purusha wieder befreien können, das heisst unsere Wesensmitte wieder finden.

Buddhi Unsere Intelligenz, unser Unterscheidungsvermögen ist die höchste Manifestation unseres feinstofflichen Körpers. Sie wird oft auch mit Mahat bezeichnet, was für mich etwas verwirrend ist. Im spirituellen Wörterbuch wird Mahat auch als kosmischer Wille¹ bezeichnet. Dies bedeutet für mich, dass er Buddhi übergeordnet ist und für Buddhi wie eine Quelle bedeutet, die ihm seine Informationen liefert. Buddhi hat die Fähigkeit zu unterscheiden und wie erwähnt, sich mit der höheren Intelligenz zu verbinden. Dadurch kann sie die Zusammenhänge klar erkennen und gibt unserem Handeln eine positive Richtung. Buddhi ist auch der Anteil in uns, welcher die Fähigkeit hat zu erkennen, dass Purusha und Prakriti getrennt sind und für immer getrennt bleiben werden. Das heisst, dass unser Körper dazu da ist, unser Bewusstsein ständig zu erweitern, bis wir zur Erkenntnis gelangen, dass wir im Grunde genommen göttliche Wesen sind.

Ahamkara Unser Ego (Ich-Macher) ist ein weiteres wichtiges Werkzeug unserer Psyche. Ein gut ausgeprägtes Ego ist von entscheidender Bedeutung, um in dieser Welt überhaupt bestehen zu können. Dabei ist es jedoch wichtig, dass wir unser Ego nicht missbrauchen, das heisst nicht ausschliesslich für unsere eigenen Zwecke benutzen. Es ist wichtig, unser Ego stets unter Kontrolle zu halten, sodass wir ihm mehr und mehr eine sattvische Richtung geben können.

¹ Mittwede Martin, 4. Auflage, *Spirituelles Wörterbuch Sanskrit-Deutsch*, Sathya Sai Vereinigung

Manas Manas, unser Denkorgan oder auch doppeltes Organ genannt. Es ist wie eine Schaltstation, welche die Aufgabe hat, all unsere Sinneseindrücke zu sammeln. Manas hat auch eine Verbindung zu unserem Unterbewusstsein (unseren Samskaras), zu unserem Ego, sowie zu Buddhi.

Diese drei Werkzeuge bestimmen weitgehend unser Handeln und sind den nachfolgenden zwanzig Weltprinzipien unserer Prakriti, wie sie oft auch genannt werden, übergeordnet.

Jnanendriyas Sind unsere fünf Sinnesfähigkeiten, riechen, schmecken, fühlen, sehen und hören. Damit haben wir die Fähigkeit, die äussere Welt wahrzunehmen, zu erkennen, was auf uns zukommt. Wie vorher erwähnt, geben die Sinnesorgane diese Wahrnehmung an Manas weiter, welches dann mit allen unseren inneren Werkzeugen Kontakt aufnimmt. Danach folgen auch gleich die nächsten, unsere Handlungsorgane.

Karmendriyas Dies sind unsere Handlungsorgane. Dazu gehören die Hände, die Füße, der Mund, die Geschlechtsorgane und die Ausscheidungsorgane. Sobald wir mit unseren Sinnesorganen die Welt wahrgenommen haben, besteht von unserem Innern her die Möglichkeit in der Aussenwelt zu handeln. Auch unser Handeln wird durch unsere übergeordneten Werkzeuge gesteuert.

Weitere wichtige Bestandteile der Welt sind:

Tanmatras Damit wir von der Aussenwelt überhaupt etwas wahrnehmen können, braucht es noch die fünf feinstofflichen Elemente wie Klang, Farbe oder Form, Berührung, Geschmack und Geruch. So ist es beispielsweise für unser Ohr nur möglich etwas wahrzunehmen, wenn ein entsprechender Klang vorhanden ist.

Als letzte der 5 Grundprinzipien unserer Prakriti folgen noch die fünf grobstofflichen Elemente:

Mahabhutas Dies sind die fünf grobstofflichen Elemente, woraus die Welt geschaffen ist. Es sind dies: Feuer, Erde, Wasser, Luft und Äther. Diese Elemente sind denn auch die Grundlage für weitere indische Lehren wie Ayurveda, Astrologie usw.

Die Vielfalt macht es interessant

Dies sind laut Samkhya die 25 Grundprinzipien, woraus die Welt besteht. Je nach Zusammensetzung dieser Elemente, gibt es eine unendliche Zahl von Möglichkeiten. Deshalb haben auch nicht alle Menschen dieselbe Konstitution, was das Leben unheimlich spannend macht.

Persönliche Erfahrungen

Der Samkhya ist für mich eine interessante Philosophie, welche sehr viel zum Verständnis der Welt beiträgt. Den grossen Teil dieser Prinzipien finden wir ja auch wieder in den Yoga Sutras von Patanjali. Besonders unsere inneren Werkzeuge und deren Umgang damit, was ich bereits erwähnt habe, sind mit der Philosophie des Samkhya identisch. Ich möchte deshalb in diesem Kapitel nicht weiter darauf eingehen.

Es ist für mich immer wichtig, dass das Gelernte nicht nur reine Theorie bleibt, sondern dass ich die neusten Erkenntnisse auch in meinem Alltag sowie in meinem Yogaunterricht integrieren kann. Dabei fasziniert mich die Lehre der Gunas ganz besonders.

Die gesamte Prakriti, sowohl der grobstoffliche Körper, wie auch die Psyche ist von den drei Gunas durchwoben. Diese drei Qualitäten, welche ich bereits kurz erwähnt habe, sind nach meiner Ansicht für unser Leben ein grosses Hilfsmittel. Wir brauchen Rajas, Sattva, und Tamas, um unser Leben lebendig zu gestalten. Alle sind wichtig. Trotzdem soll es unser Ziel sein, dem ganzen Leben mehr und mehr eine sattvische Qualität zu geben.

Die Lehre der Gunas hilft mir im Leben oft weiter, wenn ich beispielsweise eine seltsame Stimmung in mir verspüre. Dabei sind wir jederzeit im Stande, unsere momentane Verfassung zu überprüfen, indem wir uns die drei Qualitäten bewusst machen, nach innen lauschen und erfühlen, ob unser Zustand unruhig, träge oder in Harmonie ist. Ich versuche dann oft, einen neuen Zustand (bhavana) einzuladen, wie Peter Oswald einmal so schön gesagt hat. Das Wort einladen hat mich dabei sehr berührt, denn es hat so etwas Freies, Offenes an sich. Auch haben wir die Möglichkeit, durch Atemübungen unseren Geist zu beruhigen, wenn Rajas die Überhand hat. Herrscht Tamas vor, müssen wir uns fragen, wo unsere Einschränkungen entstanden sind, und wie wir durch entsprechende, positive Denkweise unseren momentanen Zustand verändern können. Oft hilft es mir auch, in der Bhagavadgita zu lesen, um meine Stimmung zu verbessern.

Interessant ist es auch, unsere Wahrnehmung zu schulen, indem man beispielsweise verschiedenartige Musikstücke anhört und versucht, diese den verschiedenen Gunas zuzuordnen. Diese Lehre ist wirklich sehr vielfältig und ich freue mich immer wieder, damit zu arbeiten. Dabei fällt mir soeben ein, dass es wohl auch sehr spannend wäre, diese Weisheiten in irgendeiner Form in den Yogaunterricht einzubauen. Dies würde den Schülern, wie auch mir weiterhelfen, das Leben glücklicher zu gestalten. Ich werde dies bestimmt in nächster Zeit angehen.

Wie bereits erwähnt, ist diese Aufzählung da, uns mehr Klarheit zu verschaffen. Unser menschliches Dasein hat den Zweck, unser Bewusstsein zu erweitern bis wir unseren wahren Wesenskern wieder klar erkennen können. Dadurch wird Purusha wieder von der vermeintlichen Gefangenschaft befreit.

7a

Meine Beweggründe für die Yogalehrerausbildung

Faszination Sport

Wie bereits in Kapitel 1 erwähnt, fasziniert mich der Yoga seit über 15 Jahren. Er ist Teil meines Lebens geworden. Bis anhin gelang es mir in meinem Leben, das zu tun, was mich wirklich faszinierte. So hatte ich auch das Glück, mein grosses Hobby, den Sport in meinen Beruf umzuwandeln. Aus purer Freude arbeitete ich fleissig, sodass mein Geschäft stetig grösser wurde und nach 30 Jahren zu einem Betrieb mit über 45 Mitarbeitern heranwuchs. Dabei folgte ich immer meiner Intuition, denn es war immer mein Ziel, mit optimalen Angeboten und der entsprechenden Beratung die Kunden zufrieden zu stellen. Freude an der Sache zu haben, war mir stets wichtiger, als viel Geld zu verdienen. Nach zirka 30 Jahren spürte ich, dass es Zeit war, etwas zu ändern, denn der Yoga hat mir gezeigt, dass es auch noch etwas anderes gibt, dass man die Zufriedenheit auch in seinem Innern finden kann. Erst durch den Yoga wurde mir so richtig bewusst, dass ich mich auf mein inneres Gefühl, auf meine Intuition verlassen kann, ja sogar verlassen muss. Wenn immer ich mich in meiner Tätigkeit auf mein Inneres verlassen hatte, war mir Erfolg beschieden, entschied ich gegen mein Gefühl, ging es bestimmt daneben. Dvesha, die Wahrheit nicht sehen wollen, obwohl ich sie spürte, hat mich damals viel Geld gekostet. Dies ist mir jedoch erst im Nachhinein aufgefallen, als ich begann, alle Fragen mit viel mehr Bewusstheit zu lösen.

So verliess ich mich auch diesmal auf meine innere Stimme und entschloss, mein gut gehendes Geschäft nach 30 Jahren zu verkaufen.

Faszination Yoga

Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, wie es weitergehen soll, ich war nur der vollen Überzeugung, dass es richtig ist, obwohl, ausgenommen meiner Frau, mir alle Bekannten und aussenstehenden Berater davon abrieten. Dabei hat mir der Yoga unendlich viel geholfen und ich wusste, ich will mehr über diese faszinierenden Hintergründe wissen. Zudem brauchte ich eine neue Herausforderung, denn von einem solchen, nach wie vor geliebten Betrieb loszulassen, ist schwieriger als man denkt. So entschloss ich mich, vorerst nur für mich allein, die Ausbildung zum Yogalehrer zu beginnen. Die Vielfältigkeit des Yoga ist unerschöpflich, sowohl die gesundheitlichen Aspekte (körperlich und geistig), als auch die Verbindung zum Sport interessierten mich ganz besonders. Auch verfolgte ich mehr und mehr die Handlungen der grossen Manager und dessen Umgang mit der Macht und Korruption. Bis anhin dachte ich, dass dies besonders böartige Menschen seien. Durch den Yoga habe ich jedoch gelernt, dass diese Leute sich mehr und mehr mit der Aussenwelt verstricken und sich gar nicht bewusst sind, was sie eigentlich tun.

Ich bin heute überzeugt, dass sie glauben, im Guten zu handeln. Auch hier wäre ein grosser Handlungsbedarf mehr Ethik in die Welt zu bringen, wobei der Yoga nach meiner Ansicht ein ausgezeichnetes Instrument ist.



Irgendwo muss man beginnen

Nun bin ich schon wieder weit in meine Visionen abgeschweift. Trotzdem lassen mich diese Gedanken nicht mehr los. So bin ich überzeugt, dass auch für Führungsleute im Managementbereich der Yoga das Richtige wäre, denn gerade von diesen Positionen aus könnte viel bewegt werden, um die Ethik in der Welt zu verbessern. Da für diese Leute die Gesundheit eine wichtige Rolle spielt, glaube ich, dass diese Menschen über den Körper abzuholen sind. Dabei ganz langsam nach Innen zu gehen und nach und nach die ethischen und geistigen Grundlagen einzubauen denke ich, wäre ein guter Weg. Dabei spielt der Yoga mit all seinen praktischen und philosophischen Möglichkeiten eine wichtige Rolle.

Es ist mir in meinem Leben so viel geschenkt worden. Als ein solches Geschenk betrachte ich auch den Yoga. So ist es mir ein grosses Anliegen, den Mitmenschen etwas von meinem, wohl noch bescheidenen Wissen weiter zu geben, damit ich einen kleinen Beitrag an die soziale Zufriedenheit leisten kann.

So freue ich mich, dass es mir so schnell gelungen ist, ein geeignetes Lokal zu finden, wo ich beginnen konnte, Yoga zu unterrichten. Mein Wunsch, zwei bis drei Klassen mit je sechs bis neun Schülern zu haben, ging schnell in Erfüllung. So versuche ich auch hier, wie früher im Sport, mich der neuen Herausforderung voll und ganz hinzugeben, sodass es für alle Beteiligten eine grosse Freude wird. Dabei befriedigt es mich zu tiefst, wenn ich jeweils nach der Stunde spüre, wie sich meine Schüler entspannt und pudelwohl fühlen.



7b

Die Grundlagen für meinen Yogaunterricht

Meine erste und wichtigste Stütze ist dabei meine Yogalehrerin Heidi Büchel, welcher ich viel zu verdanken habe. Die liebevolle Art und Weise, mit Menschen umzugehen, ist mir ein grosses Vorbild. Die Menschen dort abzuholen, wo sie sind bringt sehr viel Ruhe und Zufriedenheit in die Klasse, welche deutlich zu spüren ist. Auch die klaren Anweisungen, durch welche es schon nach kurzer Zeit möglich ist, die Asanas blind durchzuführen, freuen mich immer wieder speziell. Das Respektieren der Grenzen und dass nicht alle Menschen dieselbe Konstitution haben, was immer wieder betont wird, trägt viel dazu bei, mit sich selbst zufrieden zu sein. Sich dabei aber trotzdem immer wieder zu fordern, aber nicht zu überfordern, motiviert mich, immer wieder weiter zu gehen. Meine Privatstunden, welche ich hie und da bei ihr besuche, zeigen mir immer tiefer und tiefer die Details, welche im Yogaunterricht ausgesprochen wichtig sind.

T.K.V. Desikachar¹

Eine wichtige Grundlage ist für mich auch das Buch, Tradition und Erfahrung, von T.K.V. Desikachar. Eigentlich ist hier alles genau umschrieben, was mir meine Yogalehrerin in all den Jahren beigebracht hat. Im Speziellen ist hier das sanfte Vorgehen im Unterricht gut umschrieben. Vinyasa-Krama nennt sich dies. Das schrittweise Gestalten eines Unterrichts ist für mich eine wichtige Grundlage. Die gezielte Atemführung, wann und warum ein oder ausgeatmet werden soll, gibt mir in diesem Buch immer wieder wichtige Hinweise. Auch den grossen Wert, welchen Desikachar auf die Ausgleichsübungen (Pratikriyasana) legt, sind in diesem Buch besonders detailliert umschrieben. Die gezielte Wahl der Variationen in der Asana-Praxis, unter der Berücksichtigung von den Besonderheiten einer Person, dem Wunsch nach Wirksamkeit oder der Schaffung einer Sensibilität für neue Erfahrungen, geben mir immer wieder neue Anregungen. Dies sind nur einige Beispiele aus diesem, für mich besonderen Werk. Ich denke, wenn ich all diese Grundlinien befolge, kann ich davon ausgehen, dass sich meine Schüler weiter entwickeln können und die Gefahr einer Verletzung auf ein absolutes Minimum reduziert wird. Ganz allgemein gesehen ist es für mich immer wieder ein gutes Nachschlagewerk, um immer tiefer und tiefer in die Details bei der Gestaltung meiner Unterrichtspraxis eingehen zu können.

Anna Trökes²

Auch dies ist für mich ein wichtiges Buch für meinen Unterricht. Es ist völlig anders gestaltet und eine ausgezeichnete Ergänzung zum Buch von T.K.V. Desikachar. Hier sind vor allem die präzisen Anleitungen, wie man Schritt für Schritt ein Asana ausführt, besonders gut umschrieben. Auch den grossen Wert, welcher auf das Verlassen der Stellung gelegt wird hat für mich eine wichtige Bedeutung. Zudem wird in diesem Buch besonders gut auf die Wirkung der einzelnen Asanas hingewiesen. Aber auch die Gefahren, wann und warum aufgepasst werden muss, ist ausgezeichnet umschrieben und ist für mich von entscheidender Bedeutung.

Dies sind für mich die zwei wichtigsten Bücher für die Gestaltung meines Unterrichts. Um vermehrt auch auf die psychische Wirkung eines Asana hinzuweisen, scheint mir die Literatur von S. Yesudian sehr wertvoll. Zudem beschäftige ich mich zunehmend auch mit der Praxis von Iyengar. Dabei bin ich jedoch eher noch etwas vorsichtig, denn diese ist teilweise für uns Menschen im Westen fast zu extrem.

Dies ist für mich im Moment die wichtigste Literatur. Ich bin jedoch für alles Neue offen und hoffe, dass dies nur der Anfang ist und ich mich ständig weiter entwickeln kann.

¹ Desikachar T.K.V., 1997, *Yoga Tradition und Erfahrung*, Via Nova

² Trökes Anna, 5. Auflage, *Das grosse Yogabuch*, Gräfe und Unzer Verlag

7c

Meine Stärken und Grenzen im Yogaunterricht

Eigentlich müsste man zu diesem Thema meine Schüler befragen. Ich bin jedoch in der glücklichen Lage, dass meine Frau, welcher ich nach wie vor jede neue Stunde in Form einer Privatstunde erteile, mich kritisch beurteilt. So kann ich mich am Besten laufend weiter entwickeln. Über die eigenen Stärken zu schreiben, ist für mich doch eher etwas seltsam.

Meine Stärken

Als eine meiner Stärken sehe ich meine gute Vorbereitung. Es ist mir ein grosses Anliegen, dass meine Schüler sowohl körperlich, als geistig und seelisch auf ihre Rechnung kommen. Dabei ist für mich eine perfekte Vorbereitung bis ins kleinste Detail unerlässlich. Nur so ist es mir möglich, die einzelnen Asanas präzise und gut verständlich anzuleiten. Dies wird von meinen Schülern sehr geschätzt, denn nur so ist es möglich, mit geschlossenen Augen die einzelnen Übungen genau auszuführen und dabei bei sich zu sein, um ganz in das Asana zu versinken zu können (Sthira-Sukham-Asanam).

Meine Grenzen

Diese genaue Vorbereitung ist dann zugleich auch wieder eine Schwäche, denn sie lässt wenig Spielraum für spontane Einlagen, welche vielleicht oft sinnvoll wären. Verbesserungswürdig ist nach wie vor meine Stimme. Vom Sport her kommend, bin ich oft noch zu dynamisch. Dadurch wird es oft eher schwierig, in eine meditative Stimmung zu geraten. Ich bin mir jedoch dessen bewusst, achte stets darauf und habe auch schon einige Fortschritte gemacht. Ich unterrichte ja auch erst seit Oktober 2005.

Mühe bereitet mir oft auch das Anbringen von Korrekturen. Wann soll ich eingreifen, soll ich überhaupt und wie? Darf ich den Schüler berühren oder nicht? So versuche ich oft, ein Asana zuerst genau vorzuzeigen, um dabei speziell auf einzelne Details hinzuweisen. Auch das Timing, wie lange eine Stellung gehalten werden soll und die Zeit der Entspannung sind für mich entscheidende Faktoren, wo ich oft noch ein wenig unsicher bin. Nun ja, ich denke wir sind alle am Lernen. So achte ich weiterhin speziell auf meine Schwächen, damit ich mich stets ein wenig verbessern kann.



8a

Aufbau meines Unterrichts und Umgang mit neuen Teilnehmern

Wenn ich eine Lektion aufbaue, rufe ich mir zuerst meine Klasse in Erinnerung, um festzustellen, wie weit ich gehen kann und wo die Grenzen zu setzen sind, denn es ist mir besonders wichtig, die Schüler wohl zu fordern, aber nicht zu überfordern. Danach setze ich mir ein Thema. Dies kann körperlicher oder philosophischer Art sein. Obwohl meine Schüler im Moment eher aus gesundheitlichen Überlegungen meine Kurse besuchen, ist es mir ein grosses Anliegen, auch die philosophischen und ethischen Anteile mit einzubeziehen. So beginne ich denn die Stunden meist auch mit einem Satz, welcher zum Denken anregt. Diesen Satz wiederhole ich jeweils dann am Schluss nochmals und ich habe darauf schon viele Rückfragen und positive Echos erhalten. Dieser Anteil ist mir besonders wichtig und ich spüre, dass meine Schüler immer wieder gespannt auf diese Anregungen warten. Danach habe ich mir klare Richtlinien gesetzt, wonach ich meine Stunde gestalte:

1. Einstimmung

Dabei ist es mir wichtig, dass die Schüler erst einmal gemütlich im Raum ankommen können, sich vom Stress des Tages erholen und den Geist beruhigen können. Dies versuche ich dann meist mit einer Konzentrationsübung, Beobachtung des Atems oder Visualisierung eines Gegenstandes beispielsweise eines Baumes oder eines Ortes, wo sie Ruhe finden können. Anschliessend verbinde ich dies dann oft mit einer Atemübung, wobei tief ein und ausgeatmet werden kann.

2. Einstieg und Aufwärmen

Dies ist für mich ein wichtiger Anteil. Das heisst für mich, mit einfachen Übungen beginnen, welche sanft und leicht auszuführen sind. Ganz nach der Anleitung von T.K.V. Desikachar¹, also beispielsweise nicht gleich mit dem Kopfstand oder all zu starken Rückbeugen beginnen. Dafür sind nach meiner Meinung Bewegungsabläufe besonders geeignet. Diese Bewegungsabläufe, welche zum Aufwärmen dienen und für die Beweglichkeit sorgen, ziehe ich dann jeweils während eines Quartals durch. Dies deshalb, damit man diese blindlings beherrscht und dadurch gut in den Fluss kommt. Zusätzlich sind sie auch gut geeignet, um zu Hause zu üben.

3. Die richtige Übungsfolge

Gut aufgewärmt, beginne ich dann mit leichteren zu immer schwierigeren Asanas. Dabei achte ich speziell darauf, die Übungen immer zuerst dynamisch, dann statisch auszuführen. Ein wichtiger Punkt ist für mich die richtige Reihenfolge. Ich schaue gezielt darauf, dass ich nach jedem Asana entweder eine Ausgleichsübung folgen lasse oder, dass das nächste Asana automatisch ausgleichend wirkt. Wichtig ist für mich, dass in einer Stunde die Wirbelsäule in allen möglichen Richtungen mobilisiert wird. Der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur schenke ich immer besondere Aufmerksamkeit. Dies darf in keiner Lektion fehlen. Zudem ist es mir auch wichtig, den Kreislauf ein wenig anzuregen. Dafür sind einfache, statische und kräftigende Asanas besonders geeignet und ich Sorge auch dafür, dass sich meine Schüler ein wenig fordern, achte aber auch darauf, dass sie sich nicht überfordern.

¹ Desikachar T.K.V., 1997, *Yoga Tradition und Erfahrung*, Via Nova

4. Das richtige Timing

Ich lege besonderen Wert darauf, zwischen den Asanas genügend Zeit für die Entspannung einzuräumen. Dieses Timing ist für mich oft nicht einfach, da ich die Asanas meist nicht selber ausführe, um genügend Zeit zu haben, um die Schüler zu beobachten und eventuelle Korrekturen anzubringen. Bei besonders fordernden Übungen ist es entscheidend, dass der Kreislauf wieder zur Ruhe kommt, ansonsten ist Sthira-Sukha-Asanam im nächsten Asana nicht möglich.

5. Pranayama und Schlussentspannung

Auf die richtige Atmung lege ich bei jedem Asana besonderen Wert, ansonsten ist es unmöglich, mit dem Asana eins zu werden. Selbstverständlich gehört auch in jede Lektion ein Pranayama. Auch hier ist es wichtig, mit einfachen Atemübungen zu beginnen und diese langsam zu steigern. Selbstverständlich darf die Schlussentspannung in keiner Stunde fehlen.

6. Allgemeines

Quartalsweise baue ich ein Asana ein, welches ich in jeder Lektion wiederhole. Dies hat sich besonders bewährt, da sich der Schüler laufend verbessern kann, man kann wirklich auf die kleinsten Details eingehen. Dies hat zusätzlich den Vorteil, dass der Schüler zu Hause üben kann, ohne dass sich zu grosse Fehler einschleichen.

Auch betone ich immer wieder, dass wenn eine Übung zu anstrengend wird oder Verspannungen auftauchen, die Stellung sofort geändert oder aufgelöst werden soll. Der Beruhigung des Geistes, welches ja letztendlich eines der Hauptziele des Yoga ist, versuche ich besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Dabei versuche ich, durch verschiedene Übungen der Achtsamkeit, die Präsenz der Schüler ständig zu fordern. Auch in Entspannungsphasen weise ich darauf hin, in sich zu schauen, auf den Atem zu achten oder Ähnliches. Für mich ist es wichtig, möglichst alle oben erwähnten Faktoren gezielt in eine Lektion einzubauen. Dabei lege ich grossen Wert darauf, dass die Übergänge von einem zum andern Asana sanft und fliessend ausgeführt werden können. Dadurch entsteht Ruhe und Harmonie.















Umgang mit neuen Schülern

Mit jedem neuen Schüler führe ich ein klärendes Gespräch, bevor ich ihn in meinen Unterricht aufnehme. Dabei ist es mir wichtig zu erfahren, wo er im Moment gerade steht, wie seine Konstitution ist und ob irgendwelche gesundheitlichen Probleme vorliegen. Zudem muss jeder neue Schüler einen Fragebogen ausfüllen, damit ich weiss, in welche Stunde er am Besten passt und wie ich mit ihm umgehen kann. Auch muss der Schüler wissen, was auf ihn zukommt, wo er vorsichtig sein muss und wie er sich zu verhalten hat. Es ist mir ein grosses Anliegen, die Schüler nicht zu überfordern. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass dies völlig kontraproduktiv wirkt. Auch ist es wichtig, bei eventuellen gesundheitlichen Schäden gewisse Asanas nicht oder nur abgeändert ausführen zu lassen. Deshalb biete ich auch immer einfachere und abgeänderte Varianten zur Auswahl an. Oft fordere ich neue Schüler auch auf, zuerst zuzusehen, bevor sie mit einer Stellung beginnen. Dabei gewinne ich Zeit, um ihnen dabei behilflich zu sein. Zudem betone ich immer wieder, dass wenn eine Übung zu anstrengend wird oder Verspannungen auftauchen, die Stellung sofort geändert oder aufgelöst werden soll.

8b

Beispiel einer Lektion und Begründung der Übungsfolge

Lektionsthema: «sich öffnen»

1.		Einstimmung	Ankommen, ruhig werden
2.		Dreiteilige Atmung Tiefatmung	Energie tanken, wirkt beruhigend, verbessert Ausscheidung
3.		Bewegungsablauf, am Schluss halten	Aufwärmen, Schulung der Konzentration und Koordination, Entlastung der Venen
4.		Krokodil (Makrasana)	Öffnet Brustraum, dehnt Brust und Lenden-Muskulatur, Torsion der Wirbelsäule
5.		Hund (Adho Mukha Shavasana)	Kräftigung der Arme und Schultern, Weitung des Brustkorbs, Korrektur des Rundrückens
6.		Kobra (Bhujangasana)	Kräftigung der Rückenmuskulatur, öffnet Herzraum, Anregung der Verdauung
7.		Aufrichten über Panther	Ausgleichsübung, Streckung der Wirbelsäule
8.		Gestreckte Flankendehnung (Utthita Parshva Konasana)	Dehnung der Flanken, Kräftigung der Bein- und Gesässmuskulatur, eröffnet neue Atemräume in den Flanken
9.		Gerolltes Blatt	Wirkt ausgleichend und harmonisierend
10.		Held (Virabhadrasana)	Öffnung des Brustraums, Kräftigung der Beinmuskulatur, fördert Gleichgewicht und Standfestigkeit, gibt Gefühl von Kraft und Klarheit
11.		Vorbeuge (Pashcimottanasana)	Ausgleich von Held, Dehnung des unteren Rückens
12.		Bretthaltung (Caturanga Dadasana)	Öffnung des Brustraums, Kräftigung der gesamten Haltemuskulatur, Kräftigung der Arme und des Schultergürtels
13.		Apanasana mit Sitali-Pranayama	Wirkt kühlend, blutreinigend, harmonisierend
14.		Shavasana	Schlussentspannung, ich bin ganz in meiner Mitte.

Begründung der Lektion und Übungsfolge

Ich habe das Thema «sich öffnen» gewählt, da ich denke, dass es im Leben wichtig ist, allem Neuen, welches auf uns zukommt, offen entgegen zu treten. Nichts bleibt wie es ist. Dabei ist es wichtig, sich auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene zu öffnen. Besonders in schwierigeren Situationen ist es hilfreich, sich bewusst neuen Situationen anzupassen zu können, damit man wieder zu sich selbst, ins Gleichgewicht kommt. Die Stunde richtet sich an Schüler mit zirka drei Jahren Praxis.

«Ermögliche dein Offensein und das Leben wird leichter sein» Buddha

1. Einstimmung

Solche oder ähnliche Weisheiten erwähne ich oft am Anfang der Stunde und wiederhole diese am Schluss. Es ist mir wichtig, auch die seelische und geistige Ebene in den Unterricht mit einzubeziehen. Sich öffnen auf der körperlichen Ebene um mehr Lebenskraft (Prana) aufnehmen zu können, die Durchblutung anzuregen und damit die Gesundheit zu stärken. Die seelische Ebene wird angesprochen, indem wir neue Atemräume eröffnen, den Atemfluss vertiefen, wodurch wir innerlich zur Ruhe kommen, das Urvertrauen wird gestärkt. Durch die innere Ruhe wird auch der Geist beruhigt, wodurch mehr Klarheit und Weitsicht möglich sind. Dabei beginne ich meist in Shavasana und Sorge dafür, dass die Schüler im Raum ankommen, ruhiger werden, ihren Körper sowie ihren Atem bewusst wahrnehmen können. Ist dann ihr Geist zur Ruhe gekommen, gehe ich mit einer vertieften Atmung weiter.

2. Dreiteilige Atmung

Bei dieser Atmung gehe ich stufenweise vor. Anfangs wird nur in den Bauch eingeatmet, dies mit kontrollierter Bauchwand, weil dadurch die inneren Organe besser durchblutet werden und das venöse Blut besser zum Herzen zurückfließen kann. Dann folgt die Flankenatmung, darauf die obere Atmung, am Schluss noch die Vollatmung. Dabei ist es wichtig, dass der Schüler bewusst wahrnehmen kann, wo die Luft jeweils einfließt. Dies spürt er, indem die Hände an den betreffenden Ort gelegt werden und die Achtsamkeit auf die Weitung der Flanken oder des Brustkorbs gelenkt wird. Dadurch sind wir schon mitten drin, der Geist hat sich schon einigermaßen beruhigt. Zudem weise ich darauf hin, dass möglichst langsam und gut ausgeatmet wird, die Lunge möglichst entleert werden kann. Dies ergibt dann automatisch eine vertiefte Einatmung, um möglichst viel Prana (Energie) aufnehmen zu können.

3. Bewegungsablauf

- Rückenlage, Beine aufgestellt, Hände neben dem Körper
- Einatmung linker Arm über vorne hinter dem Kopf ablegen
- Ausatmung rechte Ferse gegen die Decke strecken
- Einatmung rechter Arm über vorne hinter dem Kopf ablegen
- Ausatmung linke Ferse gegen die Decke strecken
- Einatmung linkes Bein wieder zurückstellen
- Ausatmung rechter Arm zurückführen
- Einatmung rechtes Bein zurückstellen
- Ausatmung linker Arm zurückführen

Danach wechseln und mit rechtem Arm beginnen.

Ich habe bewusst diesen speziellen Bewegungsablauf gewählt, obwohl ich weiss, dass es solche gibt, welche der Wirbelsäule mehr Achtsamkeit schenken. Das spezielle daran ist, dass man sich diesen leicht einprägen kann und trotzdem braucht er ein Höchstmass an Konzentration, wodurch der Geist weiterhin beruhigt wird. Es ist auch eine ausgezeichnete Koordinationsübung, was nebst

dem Aufwärmen des Körpers ein wichtiges Ziel ist. Mit dem anschliessenden Bären ist er zudem eine kleine Umkehrhaltung, was den Rückfluss des venösen Blutes der Beine begünstigt. Dies hat, speziell nach einem langen Arbeitstag eine wohltuende Wirkung und ist auch eine gute Vorbeugung gegen Krampfadern.

4. Krokodil (Makarasana)

Hier ist es mir wichtig, dies zuerst dynamisch, erst dann statisch auszuführen. Dabei kann der Schüler seine Beine erst wenig, dann immer tiefer zur Seite sinken lassen, wodurch die Torsion der Wirbelsäule sanft, jedoch immer mehr verstärkt werden kann. Nebst der Elastizität der Wirbelsäule ist es mir hier vor allem wichtig, tief in die geöffnete Brustseite einzuatmen, damit sie weit geöffnet wird und die Atmung noch mehr vertieft werden kann. Zudem wird die Brust und Lendenmuskulatur stark gedehnt und gut durchblutet.

5. Hund (Adho Mukha Shavasana)

Bei diesem Asana möchte ich das Bhavana vor allem auf die Weitung des Brustraums setzen. Dadurch kann die Atemkapazität verbessert werden. Dabei ist es wichtig, dass der Rücken gerade ist, die Wirbelsäule gestreckt und die Achselhöhlen gedehnt werden. In diesem Fall müssen die Knie nicht gestreckt sein. Zudem ist dieses Asana auch eine gute Kräftigung der Arme und der Schultern. Durch die anschliessende Entspannung in Yoga-Mudra werden wieder alle Sinne zurückgezogen, «ich bin ganz bei mir.» Selbstverständlich weise ich auch auf zu hohen Blut- oder Augen- druck hin und biete Ersatzstellungen an, wie beispielsweise den liegenden Panther usw.

6. Kobra (Bhujangasana)

Durch die Dehnung der ganzen Vorderseite des Körpers wird der Herzraum weit. Ich öffne mein Herz und nehme alles Neue, was auf mich zukommt dankend an. Ein zweiter wichtiger Punkt, welchen ich erreichen will, ist die Kräftigung der rumpfaufrichtenden Muskulatur, speziell des Rückens. Auch bei diesem Asana gehe ich sanft vor. Als erstes folgt eine Streckung des ganzen Körpers, indem wir, auf dem Bauch liegend mit dem Armen und Beinen weit auseinander wachsen. Danach lasse ich auch diese Übung erst dynamisch mit Hilfe der Arme ausführen. Anschliessend ohne Hilfe der Arme die Stellung eine Zeitlang halten. Wie schön ist jetzt die Entspannung nach dieser kräftigenden Übung.

7. Panther (Ardha Kurmasana)

Dies ist kein eigentliches Asana, sondern vielmehr eine Ausgleichübung für den Rücken. Mit gestreckten Armen und eingerolltem Steissbein ziehe ich die Wirbelsäule wieder in die Länge, spanne die Beckenbodenmuskulatur an und gehe langsam mit dem Gesäss zu den Unterschenkeln. Es gibt wieder Platz zwischen den Bandscheiben, wodurch diese wieder besser mit Nährstoffen versorgt werden.

8. Gestreckte Flankendehnung (Utthita Parshva Konasana)

Bei diesem Asana setze ich das Bhavana vor allem auf die Dehnung der Flanken. Die Kräftigung der Beinmuskulatur ist mir weniger wichtig, deshalb stütze ich mich mit dem Ellbogen auf dem Knie ab. So kann die Achtsamkeit besser auf die Dehnung der Flanken gerichtet werden. Die Zwischenrippenmuskulatur wird gedehnt, wodurch auch da neue Atemräume entstehen können.

9. Zusammengerolltes Blatt (Vasrasana)

Diese Übung, welche nur dynamisch ausgeführt wird, hilft uns, die einseitigen Dehnungen wieder auszugleichen. Es ist eine Ausgleichübung, die uns wieder in die Mitte bringt. Zusätzlich wirkt sie sehr harmonisierend und beruhigend. Wir sind im Fluss.

10. Held (Virabhadrasana)

Bei diesem Asana achte ich besonders darauf, zuerst die Leisten sanft zu dehnen. Das Hauptmerkmal setze ich jedoch wieder auf die Weitung und Öffnung des Brustraums, denn dies ist ja auch das Hauptthema der heutigen Stunde. Als zweites ist mir die Kräftigung der Beinmuskulatur wichtig. Dazu ist die Variante mit gestrecktem Bein besonders geeignet. Sie ist sehr fordernd und regt zudem den Kreislauf an. Es gibt ein Gefühl von Kraft und Standfestigkeit. «Ich stehe stark und stabil im Leben.» Die anschließende Entspannung in Yoga-Mudra bringt uns wieder zu unserem Innern zurück.

11. Vorbeuge (Pashcimottanasana)

Als erstes wirkt sie ausgleichend für die Rückbeuge. Dabei gehe ich sehr behutsam vor. Anfangs beuge ich mich nur mit gestrecktem Rücken und ganz sanft vor. Danach ziehe ich den gestreckten Rücken so richtig aus dem Hüftgelenk, wobei die Knie gebeugt sind und ich mich mit den Händen an den Füßen halte. So spüre ich sehr deutlich, dass die Beugung aus dem Hüftgelenk geschehen soll. Erst am Schluss lasse ich den Rücken und den Kopf sanft über die Beine sinken. Dies ermöglicht eine Dehnung des gesamten Rückens. Dabei achte ich stets darauf, dass bei eventuellen Rückenproblemen mit besonderer Achtsamkeit und vorerst nur mit geradem Rücken geübt werden soll. Die anschließende Entspannung in der Rückenlage und das Kreisen auf dem Kreuzbein hat eine wohltuende Wirkung und löst eventuelle Verspannungen.

12. Bretthaltung (Caturanga Dandasana)

Bei diesem Asana möchte ich nochmals den Brustraum weit öffnen, wodurch die Atmung vertieft werden kann. «Ich begegne allem Neuen mit Freude und Zuversicht.» Zudem ist es eine kräftigende Übung für die gesamte Haltemuskulatur, den Schultergürtel und die Arme. Es ist eine äusserst anstrengende Haltung, welche auch den Kreislauf anregt. Herrlich, wenn man sich ein wenig fordert, dann ist die anschließende Entspannung in Shavasana besonders angenehm.

13. Apanasana mit Sitali Pranayama

Diese Atemübung mit Sitali kombiniert mit Apanasana wirkt nach meiner Ansicht äusserst beruhigend und harmonisierend. Die kühlende und blutreinigende Wirkung von Sitali wirkt erfrischend, trotzdem komme ich innerlich zur Ruhe, ich bin in meiner Mitte.

14. Shavasana

Diese Schlusspannung, welche ich auf das Herz ausrichte gibt den Schülern eine tiefe innere Zufriedenheit und Harmonie. Ich fühle mich verbunden mit einer höheren Kraft, die mich auf meinem Weg begleitet. Mit sanfter Musik leite ich jeweils das Ende der Stunde ein. Am Schluss wiederhole ich noch einmal den Vers: «Ermögliche dein Offensein, und das Leben wird leichter sein,» mit welchem ich in die Stunde eingestiegen bin und hole meine Schüler aus der Entspannung wieder in den heutigen Tag zurück.

Schlussbemerkung

So denke ich, habe ich alle Elemente, die mir wichtig sind in diese Lektion einbezogen. Auf genaue Anleitungen habe ich bewusst verzichtet, da dies den Rahmen sprengen würde. Auch habe ich in meinem Beschrieb nicht bei jedem Asana darauf hingewiesen, wo evtl. Vorsicht geboten werden soll. Dazu ist ja die praktische Prüfung gedacht. Es ist mir klar, dass man bei den genannten Asanas auch noch zahlreiche andere Wirkungen erzielen kann. Ich habe jedoch nur diejenigen erwähnt, worauf meine Zielsetzung gerichtet ist. Der Yoga ist ja so vielfältig und ich freue mich jedes Mal, die Stunde wieder neu und lebendig zu gestalten.

8c

Meine erste Lektion, meine Fortschritte

Die Vorbereitung, sowie die Gestaltung einer Lektion habe ich im Grundsatz nicht verändert. Ich habe von Anfang an, die Stunden präzise vorbereitet, wie ich dies in Kapitel 8a beschrieben habe. Nun ja, in der Ausführung habe ich glücklicherweise schon einige Fortschritte gemacht, soweit ich dies selber beurteilen kann. Wie jedoch erwähnt, hilft mir dabei meine Frau, welche oft an meinem Unterricht teilnimmt und mich kritisch beurteilt.

Als erstes war ich bei meiner ersten Lektion extrem verkrampft, ich wollte es zu genau machen, da in diesen Probelektionen ja meine zukünftigen Schüler teilnahmen. Ich war dermassen in meine richtigen Anleitungen vertieft, dass für alles andere kein Platz mehr vorhanden war. So traute ich mich beispielsweise nicht, meine Position auch nur für einen Moment zu verlassen. Korrekturen anzubringen, das war ein Ding der Unmöglichkeit. Auch hatte ich grosse Schwierigkeiten mit dem Timing, das heisst, wie lange das Asana gehalten und wie lange die Entspannung dauern sollte. Obwohl ich auch diese eigentlich gut vorbereitet hatte, vergass ich jeweils auf die Uhr zu schauen, ob ich wohl links und rechts gleich lang die Stellung gehalten habe. Von meiner, gelinde gesagt, sportlichen Stimme, gar nicht zu sprechen. Das schlimmste jedoch war, dass es für mich ein Stress war, ich konnte selber nicht in eine meditative Stimmung versinken. Dies war für mich eine grosse Enttäuschung. Interessanterweise war es für meine Teilnehmer gar kein Problem und auch meine Frau meinte, dass es gar «nicht so schlimm» war, was auch immer darunter zu verstehen ist.

Langsam wird alles lockerer

Ich bin mir dieser Problematik voll bewusst und ich spüre, nachdem ich seit Oktober 2005, wöchentlich drei Lektionen erteile, dass ich die Sache viel gelöster angehen kann. Alles wird flüssiger, und meine Stimme wird feiner und weicher. Auch kann ich die Stunden mehr und mehr selber geniessen, ich bin selber im Fluss, obwohl ich nach wie vor versuche, die Asanas äusserst präzise anzuleiten. Es hat auch vermehrt Platz für spontane Änderungen, wenn ich dies für notwendig halte. Auch Korrekturen anzubringen, traue ich mich vermehrt, obwohl ich dabei nach wie vor noch oft unsicher bin, wie, wann und ob überhaupt.

Sich nicht aus dem Konzept bringen lassen

Dies ist für mich eine grosse Herausforderung. Ich habe beispielsweise eine Schülerin, die einfach nicht ruhig sein kann oder will. So kann es beispielsweise geschehen, dass sie einfach zum Fenster geht und ein wenig herausschaut oder einfach nicht mitmacht, nur passiv da steht, wenn ich ein Asana anleite. Dies hat mich anfangs extrem aus dem Konzept gebracht und ich hatte grosse Mühe, mich weiter zu konzentrieren. Habe ich was falsch gemacht, fühlt sie sich irgendwie nicht wohl oder wo liegt wohl der Grund? Lauter Fragen, von denen ich mich einige Zeit nicht lösen konnte. Auf meine Nachfrage hin, wo denn das Problem liege, meinte sie, dass es ihr ganz einfach zu langweilig gewesen sei. Interessanterweise besucht sie jedoch nach wie vor meine Lektionen.

Trotzdem sind für mich derartige Ereignisse eine grosse Herausforderung und ich muss mich jeweils ganz bewusst von solchen Geschehnissen lösen. Am meisten hilft mir in diesen Momenten, wenn ich mir ins Bewusstsein rufe, dass dies nichts mit mir zu tun hat.

Nun ja, ich bin noch im Aufbau und habe noch viel zu lernen. Da meine Teilnehmerinnen jedoch fast ausschliesslich Anfänger sind und nichts anderes kennen, akzeptieren sie meine Art zu unterrichten und das Schöne daran ist, dass wir uns miteinander entwickeln können. Die Hauptsache ist, dass sich meine Schüler wohl fühlen und meine Stunden geniessen können, was offensichtlich der Fall ist.

9.5

Die Mechanik der Atembewegung im Hinblick auf Wirbelsäule, Brustkorb und Zwerchfell

Der Atemmechanismus ist ein interessantes Zusammenspiel zwischen der Wirbelsäule, dem Brustkorb, dem Zwerchfell, der Muskulatur und nicht zu vergessen, dem Brustfell, welches die Lunge umschliesst. Die Beweglichkeit des Brustkorbs ist von entscheidender Bedeutung, um das zur Verfügung stehende Lungenvolumen nicht einzuschränken. Der eigentliche Atemmechanismus besteht darin, dass durch die Erweiterung des Brustraums das Volumen der Lunge vergrößert wird. Dadurch entsteht ein Vakuum und die Luft wird eingesaugt. Die Ausatmung erfolgt passiv, indem sich die elastische Lunge wieder zusammenzieht.

Hier die einzelnen Funktionen im Detail:

Das Brustfell

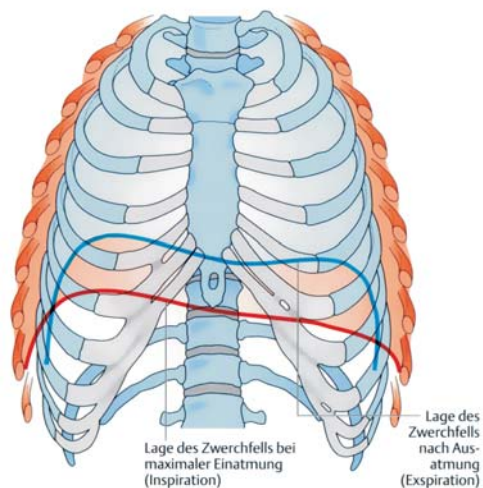
Das elastische Lungengewebe ist vom Lungenfell überzogen. Danach folgt das Rippenfell, welches an der Innenwand des Brustkorbs, dem Zwerchfell und dem Mediastinum befestigt ist. Dazwischen befindet sich ein kleiner Spalt mit wenig seröser Flüssigkeit, welche verhindert, dass die beiden Felle aneinander reiben, jedoch ein Gleiten ermöglicht. In dieser luftdichten Spalte herrscht ein Unterdruck, wodurch diese beiden Felle immer dicht beieinander bleiben. Das ganze nennt man Brustfell. Es ist sehr elastisch und macht jede Bewegung des Brustkorbs mit. Bei jeder Einatmung wird das Volumen der Lunge vergrößert, und damit die Luft eingesaugt wie bei einem Blasebalg. Bei der Ausatmung zieht sich das Brustfell mit der Lunge automatisch wieder zusammen, wodurch die Ausatmung erfolgt. Dies ist die Basis, damit die Lunge überhaupt mit dem Brustkorb zusammenspielen kann.

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist die zentrale Achse unseres Körpers. Auch sie hilft bei der Atmung mit der Lunge möglichst viel Volumen zu ermöglichen. Sie bewegt sich bei der Atmung rhythmisch mit. Die Rückenstrecker (*M. erector spinae*) sorgen dafür, dass bei der Einatmung die Wirbelsäule gestreckt wird und bei der Ausatmung wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückgeht. Dies geschieht reflektorisch. Äusserst interessant und spannend ist in diesem Zusammenhang auch der Text Physiologische Rückwirkungen im Buch die grosse Kraft des Atems von André van Lysebeth. Dieser besagt, dass es generell wichtig ist, mit kontrollierter Bauchwand einzuatmen. Dies hat mehrere Vorteile. Zum ersten werden die Bauchorgane zusammengepresst. Erst durch diesen Widerstand ist es möglich, dass die Lendenwirbelsäule gestreckt wird. Dabei ist es wichtig, auch die Muskeln des Beckenbodens zu kontrahieren. Dies vermindert das Volumen des Thorax nicht, denn durch die Streckung der Lendenwirbelsäule bei der Einatmung, kann sich das Zwerchfell in gleicher Weise absenken, wie wenn sich die Bauchhöhle nach aussen weitet. Wie erwähnt, werden durch die kontrollierte Bauchwand die Inneren Organe zusammengepresst und dadurch massiv besser durchblutet. Ein weiterer Vorteil ist, dass durch den erhöhten Druck im Bauchraum das venöse Blut besser zum Herzen zurückfliessen kann, was das Herz zusätzlich entlastet.

Dieser Aspekt ist für mich neu und hat nach meiner Ansicht einen grossen Einfluss auf das Üben von Pranayama.

¹ Van Lysebeth André, *Die grosse Kraft des Atems*, Otto Wilhelm Barth Verlag, Seite 135



Rippenstellung und Zwerchfeldstand bei maximaler Ein- und Ausatmung.¹

Der Brustkorb

Dadurch, dass die Rippen durch Gelenke mit der Wirbelsäule und dem Brustbein verbunden sind, wird der Brustkorb äusserst elastisch. So ist es möglich, dass sich der Brustkorb bei der Einatmung stark vergrössert, indem die Rippen nach aussen oben angehoben werden. Bei der Ausatmung werden die Rippen wieder gesenkt, was das Volumen wieder verkleinert. All diese Bewegungen sind nur möglich durch die Atemmuskulatur.

Atemmuskulatur für die Einatmung

Das Zwerchfell als Hauptatemmuskel

Das Zwerchfell ist der Hauptatemmuskel. Es ist kuppelförmig zwischen dem Brustbein, den unteren sechs Rippen und der Lendenwirbelsäule gespannt und trennt den Brustraum von der Bauchhöhle. Bei der Einatmung wird das Zwerchfell kontrahiert und senkt sich nach unten in den Bauchraum. Dadurch wird das Brustfell nach unten gezogen, das Lungenvolumen wird grösser und die Luft wird in die Lunge eingesogen, ähnlich wie durch einen Blasbalg.

Die Ausatmung ist vorwiegend ein passiver Vorgang, das Zwerchfell erschlafft. Durch die Eigenelastizität der Lunge zieht sie sich in ihren ursprünglichen Zustand zurück, wodurch die Atemluft wieder ausströmen kann.

Äussere Zwischenrippenmuskulatur

Auch diese gehören zur Hauptatemmuskulatur. Sie haben die Aufgabe, die Rippen zu weiten, was eine Vergrösserung des Brustraums zur Folge hat.

Hilfsmuskeln für die Einatmung

Bei ruhiger Atmung genügen das Zwerchfell und die Zwischenrippenmuskulatur. Für eine verstärkte Atemtätigkeit z.B. beim Sport etc. kommen noch folgende Muskeln zum Einsatz, welche die Hauptatemmuskulatur unterstützt.

- Rippenhalter (M. scaleni)
Diese heben die ersten zwei Rippen und vergrössern dadurch den Brustraum.
- Kopfwender (M. sternocleidomastoideus)
Sie heben den Thorax und helfen ebenfalls den Brustraum zu erweitern.
- Grosser und kleiner Brustmuskel (M. pectoralis major und minor)
Heben ebenfalls die Rippen, wodurch der Brustraum vergrössert wird.
- Vorderer und hinterer oberer Sägemuskel (M. serratus anterior und M. serratus posterior superior)
helfen ebenfalls die Rippen zu heben.

¹ Faller Adolf, 1999, *Der Körper des Menschen*, Georg Thieme Verlag, Stuttgart und New York, Seite 151

Muskulatur für die Ausatmung

Für eine ruhige Ausatmung genügt normalerweise die Elastizität der Lungen und des Thorax. Das Zwerchfell erschlafft, wirkt jedoch nicht aktiv mit. Auch hier werden bei verstärkter körperlicher Tätigkeit noch folgende Muskeln eingesetzt.

Hauptmuskeln

Innere Zwischenrippenmuskeln (M. intercostales interni) werden kontrahiert, dadurch senken sich die Rippen und der Brustraum wird kleiner. Diese zählen noch zu den Hauptmuskeln.

Hilfsmuskeln

- Hintere untere Sägemuskeln (M. serrator posterior inferior)
Diese senken die Rippen und verengen somit den Brustraum.
- Bauchmuskeln
Gerade Bauchmuskeln, quere Bauchmuskeln sowie äussere und innere schräge Bauchmuskeln
Diese Muskeln dienen der Bauchpresse. Sie drängen das Zwerchfell nach oben und verkleinern den Brustraum, wodurch die Luft rasch ausgepresst werden kann.

Die Innervation, das heisst die Steuerung des ganzen Systems erfolgt durch das Atemzentrum im verlängerten Rückenmark des zentralen Nervensystems.



10

Krankheitsbilder

Herz-Kreislauf und Bewegungsapparat

Wie bereits erwähnt, verteile ich jedem neuen Schüler ein Blatt zum Ausfüllen, damit ich weiss, ob eventuelle gesundheitliche Probleme vorliegen. Ich war schon sehr überrascht, wie wenig hier drauf steht. Lauter gesunde Leute, dachte ich. Da brauche ich mich nicht schon am Anfang mit körperlichen Leiden und dessen Vorsichtsmassnahmen und Alternativen herumzuschlagen. Als Anfänger hatte ich ohnehin schon auf so viel zu achten, dass ich froh war, in dieser Beziehung etwas entlastet zu sein. Aber es kam ganz anders.

1. Krankheitsbild Herz-Kreislauf

Ziemlich rasch bemerkte ich, dass eine Schülerin Probleme mit dem Kreislauf hatte. Obwohl ich gezielt immer wieder darauf hingewiesen habe, bewusst mit dem Körper umzugehen und sich nicht zu überfordern, machte sie weiter, bis ihr schwindlig wurde und sie nicht mehr konnte. Ich schenkte ihr in dieser Stunde besondere Aufmerksamkeit und fragte sie, ob etwas nicht in Ordnung sei. Sie winkte ab. Sie machte recht gut mit, musste sich jedoch oft hinlegen und ausruhen, was für mich in Ordnung war.

1. Gespräch

Als ich sie nach der Stunde fragte, ob sie irgendwelche gesundheitliche Probleme habe, erklärte sie mir, dass sie von einer längeren Asienreise zurückkomme und noch ein wenig mit der Umstellung der Zeit zu kämpfen habe. Ansonsten sei nichts Besonderes. Die nächste Stunde verlief im ähnlichen Rahmen. Sie kämpfte bis ihr schlecht wurde. Immer wieder versuchte ich, sie zu mehr Ruhe zu motivieren und auf sich zu achten. Dies kam aber nicht wirklich gut an, denn ich spürte, dass sie wütend auf mich war.

2. Gespräch

Am Ende der Stunde nahm ich sie zur Seite und wies sie nochmals darauf hin, dass bei bestimmten gesundheitlichen Problemen gewisse Übungen nicht oder nur abgeändert ausgeführt werden sollten. «Ich bin doch nicht krank, ich kann alles machen, schliesslich war ich früher Kunstturnerin» war ihre Antwort. Dies in einem nicht gerade netten Ton.

Es ging in ähnlicher Art und Weise weiter. Immer wieder wies ich sie darauf hin, ihre Grenzen zu beachten. Zwar hat die Schülerin grosse Freude am Yoga, aber mir war es irgendwie nicht ganz wohl bei der Sache. Rein zufällig erzählte mir eine Kollegin der Schülerin, dass ihre Freundin (meine Schülerin) einen viel zu hohen Blutdruck habe, und auch mit den Augen Probleme habe.

Weitere Gespräche

In vielen weiteren Gesprächen versuchte ich der Schülerin klar zu machen, dass es auch zum Yoga gehört, seine Grenzen zu respektieren, gewisse Sachen anzunehmen wie sie sind und liebevoll mit sich umzugehen. Dass nicht jeder dieselbe Konstitution habe und dass es das Ziel ist, durch Yoga die Gesundheit zu fördern. Weiter erklärte ich ihr, dass in ihrem Falle gewisse Übungen der Gesundheit eher schaden, was nicht unser Ziel sei. Immer wieder versuchte ich, ihr die nachfolgenden Varianten und Vorsichtsmassnahmen zu erklären. Es dauerte dann auch sehr lange, bis sie dies annehmen konnte. Ich freute mich riesig, als ich bemerkte, dass sie endlich meine Ratschläge befolgte.

Vorsichtsmassnahmen, Alternativen, Varianten

Bei Menschen mit zu hohem Blut- oder Augendruck ist es grundsätzlich wichtig, dass der Kopf nicht tiefer ist als das Herz. Daher ist bei sämtlichen Umkehrhaltungen Vorsicht geboten. Je nachdem, welchen Grad die Krankheit (wenn man dies überhaupt Krankheit nennen kann) aufweist, darf das Asana nur dynamisch oder gar nicht ausgeführt werden. Deshalb biete ich dann auch immer Alternativen an, wie beispielsweise an Stelle von Viparita Karani (Schulterstand), nur die Beine hochnehmen (kleiner Bär) oder an Stelle von Adho Mukha Shavanasana (Hund) den Panther, oder beim Yoga-Mudra die Fäuste unter den Kopf etc. etc. In solchen Fällen ist es oft nicht einfach, wo die Grenzen zu setzen sind, denn streng genommen, müsste man ihnen einen grossen Teil der Asanas verbieten. Das Beste wäre, diesen Schülern Einzelunterricht zu erteilen. Dadurch könnte man viel genauer auf die verschiedenen Probleme eingehen.

Nach wie vor hat die Schülerin dieselben Probleme. Da sie es nicht gerne hat, wenn ich sie speziell behandle, haben wir uns auf ein Zeichen geeinigt, wodurch sie mir zu verstehen gibt, wenn wirklich etwas nicht in Ordnung sein sollte. Ganz wichtig ist, dass man auch immer wieder auf die eigene Verantwortung hinweist.

2. Krankheitsbild Bewegungsapparat

Eine meiner Schülerinnen hat Probleme mit dem Rücken. Infolge eines Skiunfalls leidet sie an einer Diskushernie in der Lendenwirbelsäule. Zudem hat sie Schmerzen in der Halswirbelsäule.

Genauere Abklärung im Gespräch

Im Gegensatz zu der obigen Schülerin hat sie mir dies gleich von Anfang an gesagt. Dies war auch der Grund, weshalb sie ins Yoga kommen wollte. Ich denke, dass in solchen Fällen das Gespräch ausgesprochen wichtig ist. Bei Unsicherheit schicke ich solche Schüler jeweils zu einem Spezialisten, um genau abzuklären, was los ist und wann Vorsicht geboten ist. In diesem Fall war es jedoch so, dass sie seit längerer Zeit in der Physiotherapie war und es ihr nach jeder Behandlung noch viel schlechter ging. Dies hat sie jedoch in der Zwischenzeit aufgegeben. Der Yoga täte ihr besser, meinte sie.

Vorsichtsmassnahmen, Varianten, Alternativen

In diesen Fällen ist es besonders wichtig, die Grenzen zu beachten. Die Schmerzgrenze nie überschreiten und liebevoll mit sich selbst umzugehen, ist erstes Gebot. Bei der Diskushernie ist besonders bei Vorbeugen grösste Vorsicht geboten. Es ist wichtig, Vorbeugen behutsam, möglichst mit geradem Rücken und nicht mit gestreckten Beinen auszuführen. Rückbeugen sind weniger gefährlich. Hier Alternativen anzubieten ist eher schwierig, da jeder Fall wieder anders gelagert ist und man nie genau weiss, wann Schmerzen auftauchen. Wichtig ist auch, dass bei Drehübungen die Wirbelsäule immer aufgerichtet ist. Das Wichtigste ist wie erwähnt, die eigenen Grenzen zu beachten, was laut ihrer eigenen Aussage in der Physiotherapie nicht der Fall war. Eine gute Möglichkeit ist auch, solchen Schülern Hausaufgaben mitzugeben, die ungefährlich sind und die Rücken- und Bauchmuskulatur stärken, oder wie bereits erwähnt, Einzellektionen zu erteilen.

Bei der Halswirbelsäule ist ebenfalls grösste Vorsicht geboten. Sanfte Übungen sind besonders wichtig. Je nach Fall ein Kissen unter den Kopf legen ist meist sehr wirkungsvoll, z.B. bei einer zu starken Lordose in der Halswirbelsäule. Die Halswirbelsäule darf auch nicht überstreckt werden, deshalb ist es auch oft hilfreich, z.B. beim Schulterstand eine Wolldecke unter die Schultern zu legen. Bei Brett oder Tischhaltungen weise ich auch speziell darauf hin, dass der Kopf beim Brustbein bleibt, was die Halswirbelsäule schont. Das Allerwichtigste bei körperlichen Beschwerden ist immer, behutsam mit sich selber umzugehen und die Grenzen niemals zu überschreiten.

Teil B

Projektarbeit «Yoga und Sport»

Zu meiner Person

Dieses Thema fasziniert mich speziell, da Sport in meinem Leben eine enorme Bedeutung hatte und immer noch hat. Ich betreibe verschiedene Sportarten wie Skifahren, Langlauf, Biken und vor allem Tennis. Dabei ist Tennis diejenige Sportart, welche ich regelmässig und das ganze Jahr betreibe. Ich spiele auch regelmässig Wettkämpfe, Turniere etc. Die Zusammenhänge zwischen Yoga und Sport interessieren mich schon lange Zeit. Speziell im Tennis, wo nicht nur die Kondition und die Technik, sondern auch noch die Konzentration und die mentale Haltung eine entscheidende Rolle spielen. Dabei steht für mich im Moment nicht der Spitzensport im Vordergrund. Viel wichtiger ist für mich, die Wirkung von Yoga auf die Leistung und die Gesundheit des Hobby-sportlers, zu welchen ich auch mich zähle. Ich bin aber der Überzeugung, dass viele Techniken auch im Profisport angewendet werden oder mindestens angewendet werden könnten.

Wo sind die Berührungspunkte?

Es gibt unzählige Menschen, die voll im Berufsleben stecken und dadurch nicht regelmässig trainieren können. Trotzdem will man im Sport noch voll mithalten. Der Kopf will noch, die körperliche Konstitution lässt jedoch zu wünschen übrig. Dies ergibt oft unangenehme Verletzungen, da man sich oft überschätzt und zuviel riskiert. Dies kenne ich von mir selber, denn bevor ich mit Yoga begann, war ich laufend von Zerrungen geplagt. Auch möchte man mit möglichst wenig Training das Maximum herausholen. Für mich habe ich in dieser Beziehung schon seit zwei Jahren Versuche gemacht, auf welche ich später genauer eingehen werde.

1. Projektteil «Der Sonnengruss und seine Wirkung»

In diesem Projekt interessiert mich speziell, welchen Einfluss der Sonnengruss auf die körperliche Verfassung und vor allem auf die Kondition hat. Dies bei Menschen, die wenig oder gar keinen Sport betreiben, also kein anderes Training nebenbei absolvieren. Dazu habe ich eine Studie mit fünf meiner Schüler gemacht, die täglich den Sonnengruss ausführen. Ich habe den Sonnengruss ausgewählt, weil er sich angeblich äusserst positiv auf die Kraft, die Beweglichkeit, die Kondition sowie auf die gesamte körperliche Konstitution auswirken soll. Dies, wenn man ihn jeden Tag zwölfmal hintereinander ausführt.

Zielsetzung:

Täglich eine Serie von 12 Durchgängen, dies möglichst langsam, ohne Zwischenatmung.

Diese 12-mal setze ich wohl zum Ziel, wobei mir klar ist, dass mindestens am Anfang nicht jede Person in der Lage ist, diesen so viele Male hintereinander auszuführen. Wichtig dabei ist auch, dass er möglichst langsam ausgeführt wird, damit auch der Atem ausgedehnt werden kann. Ich habe die langsame Variante gewählt, weil mir die beschriebenen Wirkungen der verlangsamten Leibesübungen im Buch «Sport und Yoga» von S. Yesudian¹ grossen Eindruck gemacht haben. Zudem erinnert mich die schnelle Variante, die in einigen Büchern speziell gelobt wird, zu stark an Gymnastik. Für mich ist es wichtig, mit der Übung zu verschmelzen und speziell darauf zu achten,

¹ Yesudian Selvarajan, 31. Auflage, *Sport und Yoga*, Drei Eichen Verlag, Seite 243 bis 257

dass durch das gleichmässige Fliesen von Bewegung und Atmung, möglichst viel Prana aufgenommen werden kann. Es ist mir auch wichtig zu erfahren, wie sich die Frequenz des Pulses verhält. Es wird deshalb mit Pulsmessgeräten gearbeitet, dessen Durchschnittspuls mir wichtige Hinweise über die konditionelle Verfassung geben werden. Auch die Zeit spielt eine massgebende Rolle, wobei es, wie erwähnt wichtig ist, diese möglichst auszudehnen, ohne ausser Atem zu geraten. Man darf auf keinen Fall ausser Atem geraten, ansonsten muss Zwischengeatmet werden. Deshalb ist es auch wichtig, zu notieren, ob und wie oft Zwischengeatmet werden musste. Untenstehende Tabelle gibt Aufschluss, wie gearbeitet wird:

Sonnengruss-Arbeitsblatt

- Zielsetzung ist es 12 Durchgänge ohne Unterbruch und Atempausen zu machen.
- Bitte machen Sie anfangs so viele Durchgänge wie es Ihnen möglich ist, ohne sich zu überfordern und steigern Sie langsam nach Ihren Möglichkeiten.
- Bitte beachten Sie, dass die Durchgänge möglichst langsam, dem Atemfluss folgend durchgeführt werden müssen.
- Zwischenatmungen während eines Durchgangs bitte unter Zwischenatmung eintragen. Atemzüge zwischen den Durchgängen bitte unter (Pausen zwischen den Durchgängen) eintragen.
- Bitte so arbeiten, dass Sie möglichst nicht ausser Atem kommen. Wenn ja, ist es besser bei jedem Durchgang eine Pause einzulegen, bis es die Kondition zulässt, ohne Zwischenatmungen zu arbeiten.
- Bitte versuchen Sie, möglichst vollständig auszuatmen, und bei jeder Einatmung bewusst möglichst viel Energie aufzunehmen.

Herzlichen Dank und viel Spass.

Armin

Datum und Uhrzeit	Durchgänge	Zeit	Puls max.	Puls min.	Puls mittel	Zwischenatmung	Pausen zwischen den Durchgängen

Auswertung

Wie in verschiedenen Büchern beschrieben ist, hat die regelmässige Ausführung des Sonnengrusses, zahlreiche positive Wirkungen. Auf beiliegendem Beurteilungsblatt habe ich diejenigen notiert, welche für mich am wichtigsten erscheinen. Zudem habe ich mit jedem Schüler ein Gespräch geführt, welches mir weitere Aufschlüsse über die wohltuende Wirkungen gegeben hat.

Beurteilungsblatt Sonnengruss

Der Sonnengruss verspricht zahlreiche Wirkungen, wovon ich diejenigen ausgewählt habe, die mir am wichtigsten erscheinen:

1. Kondition: Der Sonnengruss ist ein ideales Konditionstraining.
Hat sich ihre Kondition nach ihrer Ansicht verbessert? Ja Nein
2. Muskulatur: Der Sonnengruss verbessert die Tätigkeit der Muskulatur des ganzen Körpers.
Meine Muskulatur wurde allgemein gestärkt: Ja Nein
3. Der Sonnengruss verleiht dem Körper Kraft, Beweglichkeit und Leichtigkeit und ist eine gute Vorbereitung für die Ausübung allgemeiner Sportarten.
Mein Körper ist allgemein elastischer und beweglicher geworden? Ja Nein
4. Verdauung: Der Sonnengruss aktiviert die Verdauung, beseitigt Verstopfung und verhindert Verdauungsstörungen.
Mein Verdauung ist besser geworden. Ja Nein
Kann ich nicht beurteilen
5. Der Sonnengruss verspricht ein verbessertes allgemeines Wohlbefinden, da alle Organe besser durchblutet werden.
Hat sich mein allgemeines körperliches Wohlbefinden verbessert? Ja Nein
6. Konzentration: Der Sonnengruss fördert die Konzentrationsfähigkeit.
Hat sich Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessert? Ja Nein
Kann ich nicht beurteilen
7. Der Sonnengruss erfrischt die Haut und wirkt über längere Zeit ausgeführt verjüngend. Dies erfordert jedoch, dass man ins Schwitzen kommt.
Ich kam während den Ausführungen ins Schwitzen
Nein
wenig
stark
8. Diverses: Der Sonnengruss verspricht die Verbesserung von zahlreichen körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden, zu hohem Blutdruck, Menstruationsbeschwerden, Nervosität usw.
Ich kann keine Verbesserungen feststellen
Wenn ja, welche?

Persönliche Bemerkungen:

Ort, Datum:

Unterschrift:

Eindrücke der Studienteilnehmer

R.Z., weiblich, Astrologin, 57-jährig

Für mich ist die Bewegung nach meinem schweren Unfall (Trümmerbruch des 2. Lendenwirbels) extrem wichtig. Dieser bewusste Bewegungsablauf des Sonnengrusses hat meinen Rücken gestärkt und die Elastizität stark gefördert. Auch die Disziplin, die Übungen täglich auszuführen, hat mir viel innere und äussere Stärke gegeben.

W.Z., männlich, Buchhalter, 59-jährig

Mein Wohlbefinden hat sich allgemein verbessert. Über mehrere Monate ausgeführt, zeigen sich die Wirkungen bestimmt noch deutlicher. Auch konnte ich meine Konzentrationsfähigkeit steigern, was die Effizienz bei der Arbeit förderte.

E.G., weiblich, Hausfrau, zirka 45-jährig

Ich bin sehr schnell in der Konzentration und lasse mich viel weniger ablenken, als vorher. Die Abwechslung zwischen Kräftigung und Dehnung gefällt mir sehr gut. Man kann mit wenig Zeitaufwand eine sehr gute Wirkung erzielen. Meine Gelenkbeschwerden sind besser geworden. Auch bin ich allgemein ruhiger geworden.

R.S., weiblich, Hausabwartin, 62-jährig

Ich musste mich leider nach drei Wochen einer Operation unterziehen. Noch nie ist bei mir eine Operation so gut verlaufen, wie dieses mal. Ich bin nun in der Erholungsphase und fühle mich recht wohl. Ich bin überzeugt, dass dies auf die Yoga-Kurse und die speziellen Sonnengrüsse zurückzuführen ist. Momentan muss ich leider pausieren, ich vermisse diese Übungen sehr und werde bestimmt, sobald es mir die Gesundheit erlaubt, mit den Sonnengrüssen weiter machen.

A.R., weiblich, Hausfrau, 44-jährig

Ich hätte nie gedacht, dass ich schon nach einer Woche 12 Durchgänge schaffen würde, nach drei Wochen sogar ohne Zwischenatmung. Erfreulich ist auch, dass meine Schulterbeschwerden, welche mich seit 7 Monaten plagten, bereits nach drei Wochen weg waren. Auch meine Handgelenkbeschwerden sind weg. Die bewusste Aufnahme von Energie während der Einatmung und die langsame Ausatmung hat eine wohltuende Wirkung und beruhigt mich sehr. Ich werde diesen Bewegungsablauf weiterhin ausführen, bin jedoch froh, dies ohne Pulsuhr tun zu dürfen.

Resultatzusammenzug der Beurteilungsblätter

1. Kondition

Von den fünf Studienteilnehmern konnte lediglich bei einer Person eine eindeutige Verbesserung der Kondition festgestellt werden. Dies hat mich sehr überrascht. Nach genaueren Rückfragen habe ich jedoch festgestellt, dass diese Teilnehmerin vorher wirklich gar nichts gemacht hat. Die restlichen vier haben jeweils den Sonnengruss an Stelle anderer Übungen durchgeführt. Deshalb ist bei diesen Teilnehmern in punkto Kondition wenig klar messbares zu verzeichnen, was die Kontrolle des Pulses angeht. Was jedoch bei allen deutlich sichtbar ist, dass der Atem ausgedehnt werden konnte. Kein Teilnehmer war anfangs in der Lage, 12 Durchgänge ohne Zwischenatmung zu schaffen, am Schluss jedoch schafften dies sämtliche Studienteilnehmer.

Fazit

Dass bei der Person, welche vorher gar nichts sportliches gemacht hat, der Puls von durchschnittlich 117 Schlägen/Min. auf deren 103 gesenkt werden konnte, beweist klar, dass eine Verbesserung der Kondition erzielt worden ist. Dies gibt eine gute Grundlage für andere sportliche Aktivitäten, genügt jedoch für den Hobbysportler nicht. Ich denke, dass dann die Durchgänge auf 20 bis 30 erhöht werden müssten. Ich bin jedoch überzeugt, dass das Verhältnis von Zeitaufwand und Wirkung bei der regelmässigen Durchführung des Sonnengrusses absolut genial ist.

2. Muskulatur

Hier ist die Wirkung eindeutig. Sämtliche Teilnehmer spürten eine deutliche Kräftigung der Muskulatur.

3. Elastizität des Körpers

Auch diese Frage konnten alle Teilnehmer mit einem deutlichen Ja beantworten. Generell fühlten sie sich leichter und beweglicher.

4. Verdauung

Eine Verbesserung der Verdauung war bei keinem der Teilnehmer spürbar, obwohl eine Person mit Verdauungsproblemen zu kämpfen hat. Diejenigen, die keine Probleme haben, konnten dies ohnehin nicht beurteilen.

5. Körperliches Wohlbefinden

Drei der fünf Teilnehmer konnten diese Frage mit Ja beantworten. Die andern beiden sind sich nicht sicher. Man hat ohnehin nicht immer dasselbe Wohlbefinden, deshalb ist es schwierig, diese Frage richtig zu beantworten. Ich denke auch, dass die Zeit dafür zu kurz war. Für wirklich klare Resultate müsste man diese Studie über ein Jahr durchführen und täglich diesbezügliche Notizen machen.

6. Konzentration

Hier waren die Resultate klar. Sämtliche Teilnehmer spürten eine deutliche Zunahme der Konzentration.

7. Schwitzen

Sämtliche Teilnehmer kamen wenig oder stark ins Schwitzen. Ob dadurch die Haut verjüngt würde, könnte man vielleicht nach einigen Jahren beurteilen. Dies beweist jedoch klar, dass der Kreislauf angeregt wurde, was sich ohnehin positiv auf die Gesundheit auswirkt.

8. Körperliche Beschwerden

Dies habe ich meist bei der Befragung der Teilnehmer beantwortet. Ich denke jedoch, dass der Sonnengruss speziell für die Gelenke, die Kräftigung der gesamten Muskulatur und die Elastizität der Wirbelsäule eine ausgesprochen positive Wirkung zeigt. Für die Wirkung auf die inneren Organe ist nach meiner Ansicht die Zeit zu kurz.

Schlussbemerkung

Dass bei so wenig Personen in so kurzer Zeit derartig viele positive Wirkungen zu verzeichnen waren, hat mich doch riesig gefreut. Ich denke, wenn man diesen speziellen Bewegungsablauf wie der Sonnengruss, über mehrere Jahre regelmässig ausführen würde, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden der Menschheit massiv gesteigert werden könnte.

2. Projektteil «Tennis»

Wie erwähnt bin ich ein begeisterter Tennisspieler. Ich befasse mich schon seit über zwei Jahren damit, wie ich mein Tennisspiel mit Hilfe des Yoga verbessern könnte. Zudem habe ich einen Schüler, der die gleiche Zielsetzung hat.

Als Erstes haben wir unsere Spielart, unsere Stärken und Schwächen genaustens analysiert. Auch der Charakter des Menschen spielt eine grosse Rolle. So haben wir beispielsweise festgestellt, dass sich zu viel Ehrgeiz auch negativ auf das Spiel auswirken kann.

Die Technik der Schläge ist eine Voraussetzung und muss durch Üben und nochmals Üben, mit einem Tennislehrer verbessert werden. Wie wir in der Anatomie gelernt haben, handelt es sich bei den Schlägen ausschliesslich um antrainierte Reflexe, worum wir uns während eines wichtigen Spiels nicht mehr zu kümmern brauchen. Jegliches Überlegen während eines Schlages hat sofortige Fehler zur Folge. Es ist wichtig, sich dies klar bewusst zu machen!!

Federer gewinnt, weil er nicht will!

Dieser Satz, welcher mein Lehrer Peter Oswald einmal beiläufig erwähnte, hat bei mir eingeschlagen wie eine Bombe. Gewinnen wenn man nicht will, wie geht das, wie ist dies zu verstehen, ist dies überhaupt möglich? Zudem entspricht es überhaupt nicht meinem Charakter, in eine Sportart viel Zeit zu investieren und nicht gewinnen zu wollen. So begann ich mich, vertieft mit diesem Thema zu beschäftigen.

Als begeisterter Tennisspieler weiss man, dass gerade in dieser Sportart die Psyche oftmals verrückt spielt. Dies sieht man auch bei Spitzenathleten, dass sie einen Satz hervorragend und mit vollster Konzentration spielen, beim nächsten Satz jedoch völlig ab der Rolle sind und keinen Ball mehr richtig treffen. Es kann ja nicht sein, dass diese Athleten von einer Minute auf die andere plötzlich nicht mehr Tennisspielen können. Dies ist meine Ausgangslage und so stellte ich mir folgende Fragen:

- Wie kann ich gewinnen, wenn ich nicht will?
- Wo kann das Tennisspiel durch gezieltes Yoga verbessert werden?
- Wenn ja, welche Bereiche kann ich ansprechen, Körper, Seele, Geist?
- Kann die Philosophie des Yoga in allen Belangen, auch im Sport umgesetzt werden oder hat es hier auch Grenzen?
- Was passiert mit mir als Mensch, als Sportler, wenn ich gezielt daran arbeite?

Es gibt viele Ansatzpunkte!

Wie anfangs erwähnt, ist Tennis nicht nur eine technische Angelegenheit. Der ganze Mensch mit seinem Charakter muss zusammenspielen. So habe ich dies auf fünf Punkte zusammengefasst, wo man mit Hilfe des Yoga einiges erreichen kann. Dies sind:

1. Körperliche Konstitution
2. Ehrgeiz und Freude am Spiel
3. Ruhe und Gelassenheit, Wettkampfwille und Ehrgeiz
4. Glaube an sich selbst und richtige Programmierung
5. Konzentration

Nun gilt es, all diese Punkte zu optimieren, so dass am Ende alles automatisch abläuft und man gewinnen kann, auch wenn man nicht will. Eine riesige Aufgabe, welche ich versucht habe, Schritt für Schritt an zu gehen.

1. Körperliche Konstitution

Zielsetzung

Beweglichkeit, Elastizität und Ausdauer optimieren, um damit nicht zuletzt auch die Unfallgefahr zu reduzieren.

Dazu ist der erste Teil meiner Projektarbeit sehr wertvoll. Ich habe jedoch schon seit längerer Zeit gezielt versucht, meine körperliche Konstitution mit Hilfe des Yoga zu verbessern.

Durch die disziplinierte Praxis des Hatha-Yoga (während eines Jahres fünf mal pro Woche ca. 45 Minuten) bin ich viel beweglicher geworden. Auch die zahlreichen, gezielten Kraftübungen haben dazu beigetragen, dass ich wesentlich kräftiger wurde und letztlich auch an Schnelligkeit zulegen konnte. Natürlich genügt hier der Yoga allein nicht, es gehört auch ein gezieltes Konditionstraining dazu, wozu mir jedoch die Zeit oft fehlte. Trotzdem konnte ich feststellen, dass ich durch Hatha-Yoga eine massiv bessere Grundkonstitution und was interessant ist, auch eine bessere Konstitution erreichen konnte. Ich denke, dass dabei die gezielten Sonnengrüsse einiges beigetragen haben. Das Allerwichtigste ist jedoch, dass ich seither keine einzige Zerrung mehr zu beklagen habe, was vorher regelmässig der Fall war. Auch die einseitigen Schulterschmerzen, welche mich über lange Jahre plagten, konnte ich auf ein Minimum reduzieren.

Fazit

Ziel erreicht, zumindest für den Hobbysportler mit beschränktem Zeitaufwand. Selbstverständlich ist es immer besser, ein zusätzliches, spezifisches Training zu absolvieren, was für den Spitzensport unerlässlich ist. Ich denke jedoch, dass der Yoga auch im Spitzensport auf der körperlichen Ebene eine gute Ergänzung sein könnte. Es wäre einmal spannend, die Methode mit den verlangsamten Leibesübungen für den Muskelaufbau, wie dies im Buch «Sport und Yoga» von S. Yesudian¹ beschrieben ist, zu testen. Dies liegt jedoch im Moment nicht in meinem Bereich.

2. Ehrgeiz und Freude am Spiel

Dies ist für mich ein ganz spezielles Thema. Ich bin ein Mensch, der extrem ehrgeizig ist, besonders im Sport. Ehrgeiz und Wille ist im Leben äusserst wichtig, um weiter zu kommen. Entscheidend dabei ist jedoch das richtige Mass. Ich gehöre zu den Menschen, die sich extrem schnell ärgern, wenn etwas nicht nach Wunsch gelingt. Dies ging soweit, dass ich wütend wurde und die Freude am Tennisspielen völlig verlor. Zudem fehlte die Lockerheit, ich verkrampfte mich und spielte noch schlechter.

Yoga-Philosophie und Ehrgeiz, ein Dvandva

Dieses Thema hat mich über zwei Jahre beschäftigt, denn es passte für mich irgendwie einfach nicht zusammen. Ich dachte, dass es mit Hilfe des Yoga einfach sei, in Momenten, wo man sich ärgert, sein Temperament unter Kontrolle zu halten. Da kam ich erstmals so richtig an die Grenze.

Je mehr ich mich während meiner Ausbildung in die Yoga-Philosophie vertiefte, desto schwieriger wurde es für mich, dies mit dem Sport zu vereinbaren. Die tiefe Yoga-Grundphilosophie sagt, dass der Körper unwichtig sei. Es komme allein darauf an, zu erkennen, dass wir nicht unser Körper seien, sondern dass unsere Seele ewig sei. Alles Andere sei eine Täuschung. Unser Körper sei nur eine Illusion und alles Leiden komme nur aus dieser Unwissenheit. Je mehr ich mich in den Yoga vertiefte, um so mehr veränderte sich meine Einstellung zum Leben, insbesondere zum Sport. Es wurde mir bewusst, dass wir uns, den Sport und vieles mehr, als viel zu wichtig betrachten. Das Wesentliche jedoch, die Zufriedenheit, das Göttliche in unserem Innern zu suchen, meistens vernachlässigen.

Gut für die Seele, schlecht für den Sport

Man sagt ja oft, dass man zuerst in den Gegenpol absinken muss, um dann die Mitte zu finden. So war es denn auch. Ich war immer noch auf der Suche nach mehr Ruhe und Gelassenheit während der Wettkämpfe. Dies gelang mir dann auch ausgezeichnet mit den folgenden Kurzmeditationen. Es ist noch zu bemerken, dass man beim Tennis, während man die Seiten wechselt genügend Zeit hat, wieder zu sich zu kommen, sich zu beruhigen, wenn etwas nicht nach Wunsch läuft und man sich ärgert.

Beruhigungs-Meditation

- Ich atme tief ein und begleite es mit dem Gedanken **Ru-** (Ruhe)
- Kurze Atempause
- Ich atme langsam aus und begleite sie mit dem Gedanken **-he** (Ruhe)
- Kurze Atempause
- Ich atme tief ein und begleite sie mit dem Gedanken **Gelassen-** (Gelassenheit)
- Kurze Atempause
- Ich atme langsam aus und begleite sie mit dem Gedanken **-heit** (Gelassenheit)
- Dies drei bis fünfmal wiederholen
- Am Schluss noch einmal mit dem Begleitgedanken: Ich bin ganz in innerer Ruhe

Die Wirkung war verblüffend. Diese Beruhigungsmeditation, zusammen mit dem vertieften Gedankengut der Yoga-Philosophie war zwar sehr schön, ging jedoch für den Sport nicht in die richtige Richtung. Es kam soweit, dass Kollegen, welche vorher keine Chance gegen mich hatten, mir die Bälle nur so um die Ohren schlugen. Ich konnte nicht mehr gewinnen, denn ich hatte jeglichen «Biss», voll mit meiner ganzen Person zu kämpfen, völlig verloren. Dies war ja vorher meine grosse Stärke.

Fazit – Grenze bei Yoga und Sport

Irgendetwas ist da schief gelaufen. Ich bin an der Grenze angelangt. Falsch eingesetzt kann Yoga, speziell in dieser Kombination wie oben beschrieben, für den Sport auch negative Auswirkungen haben. Ich denke, dass es wichtig ist, sich klar bewusst zu machen, was man im Moment wirklich will. Die Ziele richtig setzen, das wäre die Lösung, aber wie?

3. Ruhe und Gelassenheit, Wettkampfwille und Ehrgeiz

Dies in die Praxis im Sport umzusetzen ist gar nicht so einfach. Ich komme auf den Tennisplatz mit meinem Ehrgeiz und will gewinnen, aber eigentlich ist es ja gar nicht mehr so wichtig. Dies ist für mich ein Gegensatz, grösser könnte er gar nicht sein. Da kommt mir auch schon wieder der Satz in den Sinn, «Federer gewinnt, weil er nicht will». Wie gehe ich damit um?

Das Gegenteil könnte auch möglich sein. Auch dies ist ein Satz von Peter Oswald, welcher sich tief in mir eingeprägt hat. Er wird mich mein ganzes Leben begleiten. In diesem speziellen Fall heisst das für mich, dass ich nach der Ruhe, auch die Dynamik und den Power wieder aufbauen muss, um die Mitte zu finden. Alles hat seinen Platz, aber es muss im richtigen Moment, zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein. So habe ich dann versucht, mich mit Atemübungen wieder mit Power aufzuladen, um innerlich zum Tennis zurückzukehren. Ein Dvandva, aber beides gehört dazu.

Power-Meditation

- Ich atme einige Male tief und kräftig ein und aus
- Ich hole Kraft in mein «Hara»
- Ich bin voll wach, ich habe Freude, ich kämpfe

Diese Übung folgt jeweils kurz nach dem Seitenwechsel, bevor das Spiel wieder beginnt. Ich habe mich lange Zeit auch mit dem Wettkampfsport im Skifahren beschäftigt. Auch da sieht man, speziell in der heutigen Zeit, wie sich die Wettkämpfer vor dem Start beruhigen (ist oft auch im Fernsehen gut erkennbar) und wie sie sich beim Start mit kurzen kräftigen Atemzügen wieder aufpushen. Dies funktioniert denn auch recht gut und es gelingt mir wirklich, mich mit dieser Pranayama-Technik wieder mit Power aufzuladen. Ich denke, dass die richtige Einstellung und vor allem die Freude am Sport, zusätzliche entscheidende Faktoren sind, worauf ich später noch zu sprechen komme.

Fazit – die Mitte finden

Die Mitte zu finden zwischen Gelassenheit und Wettkampfwille ist zwar nicht einfach, jedoch mit den erwähnten Techniken und der richtigen Einstellung absolut möglich. Trotzdem möchte ich erwähnen, dass sich meine Einstellung zum Leben und speziell zum Sport, seit meiner Ausbildung zum Yogalehrer verändert hat. Der Wille und der «Biss», unter allen Umständen gewinnen zu wollen und zu kämpfen, bis zum letzten Atemzug, sind doch ein wenig verloren gegangen. Hier sind wohl die Grenzen erreicht. Es gibt jedoch noch zahlreiche Möglichkeiten, das Tennis mit Hilfe des Yoga zu verbessern, wie dies beispielsweise der nächste Abschnitt zeigt.

4. Glaube an sich selbst und richtige Programmierung

An sich selbst zu glauben ist beim Wettkampf ein entscheidender Faktor. Was aber, wenn ich selber nicht so richtig daran glaube, dass ich es kann? Wie erwähnt, haben wir unsere Spiele analysiert und festgestellt, dass speziell bei mir, das Spiel am Netz während des Wettkampfs, völlig mangelhaft ist, obwohl ich diese Schläge im Training recht gut beherrsche.

Das Muster erkennen

Durch den Yoga habe ich gelernt, dass alle unsere Handlungen von unseren Samskaras geprägt sind. So war bei mir folgendes Muster tief eingepägt: «Wenn du ans Netz vorrückst, machst du mit Sicherheit einen Fehler!» Dies habe ich mir dann auch jedes Mal selber bestätigt, wenn ich den Fehler gemacht hatte. Dies mit den eigenen Worten: «Du weisst doch, dass du dies nicht kannst, warum rückst du denn überhaupt ans Netz vor?» Dass ich damit mein Muster zusätzlich verstärkt hatte, wurde mir erst durch den Yoga so richtig bewusst. So dachte ich, wenn ich im Stande bin, mich selber negativ zu programmieren, so muss dies doch wohl auch im Positiven möglich sein.

Zielsetzung

Hier war es mein Ziel, das innere Programm zu ändern. Ich muss selber daran glauben, dass ich diese Schläge auch im Wettkampf beherrsche. Ich muss mich mental umprogrammieren. Dabei ist es erst einmal ausgesprochen wichtig, sich im Training zu beobachten, um klar festzustellen, dass es wirklich nicht an der Technik liegt. Mit diesem Bewusstsein habe ich mir dann folgende Meditation zusammengestellt, welche ich zu Hause möglichst oft geübt habe und ganz speziell vor jedem Training und Wettkampf gemacht habe.

Meditation: Mentale Umprogrammierung

- Ich stelle mich in eine meditative Stimmung ein, meist über die Atmung.
- Ich begleite diese Meditation mit dem Gedanken: Ich weiss, dass ich auch das Volleyspiel beherrsche, ich kann das.
- Ich visualisiere eine Matchsituation, wo ich bewusst ans Netz vorrücke.
- Ich stelle mir vor, wie ich am Netz den Punkt sauber für mich entscheide.
- Dies begleite ich dann jeweils mit dem Satz «ich weiss, ich kann das,» ich spiele auf Angriff.

Dies sind nur Kurzmeditationen. Dabei ist es wichtig, immer wieder eine andere Matchsituation zu visualisieren, damit sich jede Situation einprägen kann. Das Wichtigste dabei ist jedoch, dass sich der Satz: «Ich weiss, ich kann das», tief in mir einprägt.

Ich weiss, ich kann das

Dies ist ein Schlüsselsatz geworden, welcher mich dann auch in jedem Training und Wettkampf begleitet. Selbstverständlich habe ich dann auch spezielle Trainings absolviert, wobei ich immer bewusst ans Netz vorrückte, dies immer mit dem Begleitgedanken: «Ich weiss, ich kann das.» Dies hatte dann auch seine Wirkung, und ich darf mit Freude feststellen, dass sich mein Volleyspiel massiv verbesserte.

Fazit

Eine solche Umprogrammierung ist absolut möglich. Es ist jedoch extrem hartnäckig und braucht viel Zeit und Geduld. Die Schwierigkeit besteht darin, dass man sehr schnell wieder ins alte Muster zurückfällt. Ich habe schon sehr viel erreicht, bin aber noch lange nicht dort, wo ich gerne sein möchte. Trotzdem kann ich sagen, dass das Ziel erreicht ist, denn ich weiss, dass es möglich ist, solche Muster zu ändern.

Die grosse Kunst, alles zu vereinen

Bei einem Tennisspiel muss man voll dabei sein, wie in einer Meditation. Ein richtiger Spielrausch. Man muss sich vergessen können, Eins sein mit dem Spiel. Ein ganz bestimmter Zustand wie eine Ekstase, wo man voll bei der Sache ist und alles automatisch abläuft, bei vollster Konzentration. Ich denke, nur so ist es möglich zu gewinnen.

Mit Absicht absichtslos sein

Ein interessanter Satz, den ich im Buch «Zen in der Kunst des Bogenschiessens» von Eugen Herrigel einmal gelesen habe. Er sagt dasselbe aus wie: «Federer gewinnt, weil er nicht will.» Diese beiden Aussagen beschäftigen mich schon seit längerer Zeit. Es ist wohl dieser Zustand, wie oben beschrieben. Alles muss vereint und zusammengefügt werden können. Nichts davon darf mich im Spiel mehr beschäftigen, nichts mehr ablenken, nicht einmal dass ich gewinnen möchte.

Ich kenne diesen Zustand, nur ist er bei mir meist nur von kurzer Dauer. Einmal jedoch hielt er eine lange Zeit an, deshalb kann ich auch verstehen, was damit gemeint ist. Ich spielte einen für mich wichtigen Wettkampf, kam jedoch einfach nicht so richtig auf Touren. Ich war total auf der Verliererstrasse und hatte den Match innerlich schon aufgegeben. Na ja, sagte ich mir, dann verlierst du halt, ist ja egal. Jetzt will ich nur noch Freude haben, schlage einfach auf die Bälle, wie wenn es um Nichts gehen würde. Mit viel Freude spielte ich wie in einer Ekstase, das Spiel wechselte und ich gewann. Das war wirklich einmalig und ich frage mich immer wieder, wie kann ich mich in diesen speziellen Zustand bewusst einklicken. Ich kann ja nicht einfach sagen, ich will nicht gewinnen, wenn es nicht wirklich von Innen kommt. So frage ich mich denn in diesem Moment auch gerade, ob diese Absichtslosigkeit mich bei meinen normalen täglichen Meditationen daran hindert, weiter zu kommen. Man erhofft sich doch irgendwie im Geheimen immer wieder, dass etwas Spezielles passiert, so wie eine Glückseligkeit, wenn es auch nur für einen kurzen Moment wäre. (Dies nur so nebenbei).

5. Konzentration

Die Konzentration ist wohl einer der wichtigsten und schwierigsten Punkte überhaupt und hängt eng mit dem oben erwähnten, speziellen Zustand zusammen. Nicht zuletzt deshalb, schenkt man im Raja-Yoga von Patanjali der Konzentration eine derartige Aufmerksamkeit. Wie anfangs erwähnt, ist dieser Teil beim Tennis absolut entscheidend und selbst für Profispieler eine der grössten Herausforderungen. Alles vorher Beschriebene sind einzelne Schritte und müssen separat geübt werden. Während des Spiels jedoch muss alles automatisch und reflexartig ablaufen. Ich muss alles vergessen können, denn sobald ich zu denken beginne, ist der Fehler schon da, denn zum Überlegen fehlt mir ganz einfach die Zeit. Die Konzentration muss während des ganzen Spiels aufrechterhalten werden können, auch wenn es einmal nicht nach Wunsch läuft. Dies war dann auch der grosse Schwachpunkt meines Schülers.

Schulung der Konzentration eines Schülers

Es handelt sich um einen meiner Yogaschüler, mit dem ich seit Jahren einmal wöchentlich Tennis spiele. Er spielt wohl technisch ein wenig besser, konnte sich jedoch nicht über eine längere Zeit konzentrieren. Dies gab mir dann während Jahren immer wieder die Möglichkeit, die meisten Spiele gegen ihn zu gewinnen, speziell wenn es eng wurde. Selten habe ich verloren.

Zielsetzung

Im gewünschten Moment sich so konzentrieren zu können, dass man eben in diesen Spielrausch kommt und alles andere vergessen kann. Die Idee ist, mit speziellen Meditationen ein Wort einzuprogrammieren, welches dann auf dem Platz abgerufen werden kann. Der Gedanke an dieses Wort soll uns dann augenblicklich in diesen Zustand der vollsten Konzentration versetzen, wodurch man alles andere vergisst. Dies soll zu Hause täglich geübt werden. Auch ist es wichtig, diese Meditation kurz vor dem Spiel auszuüben, um sich damit auf das Wort einzustimmen.

Tennis-Konzentrations-Meditation

(zu Hause und vor dem Spiel)

- Gerader, aufrechter Sitz
- Atem beobachten
- Ujjayi-Atmung (3-ein und 6-aus)
- Ich bin ganz in mir
- Ich weiss, dass ich Tennis spielen kann
- Ich weiss, dass ich alle Schläge, welche ich anwende beherrsche, ich habe sie alle in mir programmiert
- Mit dem Wort «Konzentration Ball» komme ich in diesen Zustand, wo alles reflexartig abläuft
- Ich konzentriere mich nur noch auf den Ball und achte darauf, dass der Schläger wirklich durch den Ball geht (dies sagt man so beim Tennis, ich muss durch den Ball gehen)
- Ich visualisiere eine Spielsituation, wo ich mich ganz speziell nur auf den Ball konzentriere (ich kann sogar die Beschriftung auf dem Ball lesen)
- Ich konzentriere mich nur noch auf den Ball, bis er den Schläger verlässt und verfolge weiterhin den Ballwechsel

Ich versuche, den Ballwechsel möglichst lange aufrecht zu halten und achte darauf, dass die Situation der Visualisation möglichst unterschiedlich ist. Wenn ich abschweife, beginne ich von neuem. Das Wort «Konzentration Ball» soll mich völlig in diesen Zustand versetzen, sodass ich wirklich glaube, auf dem Tennisplatz zu sein. Durch diese Methode sollte es möglich sein, sich auf dem Tennisplatz sofort in den meditativen Zustand des Spiels unter vollster Konzentration einzuklicken. Wichtig dabei ist, dass es wie zur Gewohnheit wird, sich das magische Wort «Konzentration Ball» vor jedem Ballwechsel in Erinnerung zu rufen. Selbstverständlich haben wir auch die Meditation der Beruhigung mit einbezogen. Zudem haben wir die Power Meditation mit dem Wort «Konzentration Ball» ergänzt.

Power-Meditation

- Ich atme einige Male kräftig ein und aus
- Ich hole Kraft in mein «Hara»
- Ich bin voll wach, ich habe Freude, ich kämpfe
- «Konzentration Ball» (meine Achtsamkeit ist nur noch auf den Ball gerichtet)

Dies alles geht sehr schnell und kann zwischen den Ballwechseln ausgeführt werden.

Fazit

Die Übungen zeigten relativ schnell ihre Wirkung. Mindestens ist man bewusster in der Konzentration. Je mehr man sich an dieses Wort erinnert, desto tiefer prägt es sich im Unterbewusstsein ein. Ich bin jedoch überzeugt, dass sieben Monate des Übens nicht ausreichen, um das Optimum herauszuholen. Die Ergebnisse sind zwar überzeugend, ich glaube jedoch, dass mit dieser Methode noch viel mehr möglich ist. Trotzdem, das Ziel ist erreicht, denn bereits nach drei Monaten hatte ich keine wirklichen Chancen mehr, gegen meinen Schüler zu gewinnen. Während vier Monaten konnte ich nur noch einen einzigen Sieg gegen ihn erreichen. Das ist schon hart für mich. Trotzdem haben mich seine positiven Resultate riesig gefreut. Der folgende Rapport meines Schülers zeigt dies deutlich. Vorerst jedoch noch einige Notizen des zeitlichen Ablaufs:

Kurzfassung des Zeitablaufs:

- | | |
|---------------------------------|---|
| 2004 | Vergebliche Versuche, meine Erfahrungen über die Konzentrationsmeditation an meinen Schüler H. E. weiterzugeben. Ich habe diese Meditationen seit anfangs 2004 mit mir selber ausprobiert |
| Oktober 2005 | Besuch des Gruppenunterrichts durch H.E. |
| Oktober 2005 | Einzelktion für die Ausübung der speziellen Konzentrationsmeditation |
| Dezember 2005 | Die Übungen zeigten ihre Wirkung, denn es wurde für mich immer schwieriger, meinen Schüler im Tennis zu besiegen. Bei seinen Tiefs konnte er sich jeweils viel schneller wieder in den Zustand der Konzentration bringen |
| Dezember 2005 | Teilnahme an einem Tennisturnier, wobei es ihm gelang, seit längerer Zeit einen höher klassierten Spieler zu besiegen |
| Dezember 2005 | Einzelktion zur zusätzlichen Übung der Power-Meditation, sowie der Beruhigungsmeditation. |
| Oktober 2005
bis Januar 2006 | Laufend Kurzbesprechungen und zusätzliche Hinweise mit meinem Schüler für die Vertiefung der Meditationen und deren Anwendung im Spiel. |
| Januar 2006 | Erneute Teilnahme an einem Turnier, wobei ihm wieder zwei Siege gegen höher klassierte Spieler gelangen. Ganz wichtig dabei ist, dass es ihm gelang, nach grossem Rückstand die Konzentration über längere Zeit zu halten und sich letztlich den Sieg über das Tie-Break sicherte. Das Tie-Break ist ein Kurz zählverfahren, welches enorm starke Nerven und Konzentration fordert. |
| Januar bis
April 2006 | Laufend Besprechungen zur Vertiefung der drei Meditationen.
Wie bereits erwähnt, konnte ich meinen Schüler seither kaum mehr besiegen. |

Rapport des Schülers H. E.

Erfahrung und Wirkung mit mentalem Training / Yoga beim Tennisspielen

Seit Jahren spiele ich Tennis. Technik und Kondition bereiten mir beim Tennisspielen viel weniger Sorgen, als meine Konzentration, sei es im Training oder während des Wettkampfes. Mentale Schwächen wurden mir in den Wettkämpfen oft zum Verhängnis, in dem ich fahrlässig das Zeppter aus den Händen gab und somit den Match verlor, besonders bei etwa gleichstarken Gegnern oder auch Schwächeren. Dies führte oft dazu, dass ich die Lust am Tennisspielen verlor und die Sicherheit schwand auch zusehends.

Heute kann ich mit dieser Situation viel besser umgehen, dank dem Besuch von Yogakursen. Armin Meyer, seit mehreren Jahren mein Trainings- und Doppelpartner, spürte auch, wie ich unter meiner mentalen Schwäche litt. Ich wusste, dass er sich in einem weiteren Bildungsweg zum Yogalehrer ausbilden lässt. Immer wieder sagte er zu mir, dass Konzentration und Meditation durch Yoga erlernbar sei. Auch machte er mich bei den jeweiligen Seitenwechseln im Spiel immer wieder darauf aufmerksam, dass ich mir die Worte «Konzentration-Ball» und «durch den Ball» einreden müsse. Als er im Oktober vergangenen Jahres dann selbst begann Yoga zu unterrichten, entschloss ich mich, den Kurs zu besuchen.

Die Erfolge im Tennisspiel blieben dann nicht lange aus.

Heute konzentriere ich mich während den Trainingseinheiten und auch im Wettkampf, wenn immer möglich nur noch auf den Ball. Ich lasse mich von meinem Trainingspartner und auch vom Gegner, durch seine Bewegungen, manchmal auch Laute, viel weniger ablenken. Ich stelle mir auch oft eine Zeitlupe des Balles vor, das heisst das langsame Drehen des Balles. Somit sehe ich auch teilweise die Schrift und die Haare des Balles. Auch kann ich schneller alle meine übrigen Sorgen, welche ich auf den Tennisplatz mitgetragen habe, ablegen, vergessen. Ich bin nur noch beim Ball, vom Zeitpunkt an, wo ihn der Trainingspartner oder der Gegner aufwirft, in mein Feld spielt, bis zu meinem Return ins gegnerische Feld, usw. Somit versuche ich immer einen Fehler weniger zu machen als mein Gegenspieler, was mir immer besser gelingt. Das Hauptziel ist natürlich, dass ich wieder siegen kann. Heute und auch in der Zukunft versuche ich, dieses mentale Training noch zu vertiefen und zu verstärken, in dem ich die Yogakurse fortsetzen werde. Eine bessere Klassierung sollte nur noch eine Frage der Zeit sein.

Ich danke Armin Meyer für seine Geduld und immer wieder für seine motivierenden Worte und hoffe auf noch lange interessante und spannende Wettkämpfe mit ihm.

Goldingen, 28. April 2006/he

Schlussbemerkung

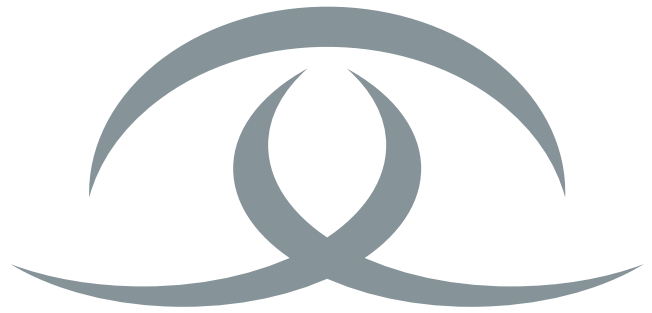
Die Möglichkeiten sind vielfältig. Es wäre wohl auch ausgesprochen spannend, sich noch mehr mit dieser Materie zu beschäftigen. So könnte ich mir beispielsweise vorstellen, dass auch im Yoga-Nidra viel Potenzial in dieser Richtung liegen würde, seine Programmierungen zu verändern. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, jedoch fehlt mir im Moment die Zeit dazu. Ich weiss nicht, wie im Spitzensport wirklich gearbeitet wird, denn meine diesbezügliche Anfrage an Roger Federer blieb leider unbeantwortet. Nun ja, vielleicht arbeite ich in Zukunft einmal auch in dieser Richtung, was bestimmt sehr spannend wäre.

Ich möchte mich bei allen Teilnehmern, die an meiner Projektarbeit mitgeholfen haben, ganz herzlich bedanken.

Armin Meyer

Literatur für meine Diplomarbeit

Philosophie und Religion Indiens	Heinrich Zimmer Suhrkamp Verlag KG
Yoga-Philosophie-Atlas	Eckard Wolz-Gottwald Verlag Via Nova, Petersberg
Spirituelles Wörterbuch Sanskrit–Deutsch, 2003, 4. Auflage	Martin Mittwede Sathya Sai Vereinigung
Der Weg des Yoga 2003, 4. Auflage	Berufsverband Deutscher Yogalehrer Verlag Via Nova, Petersberg
Lexikon der östlichen Weisheitslehren Lizenzausgabe 2005	Deutsche Bibliothek Albatros Verlag, Düsseldorf
Die Bhagavadgita	Übersetzung Siegfried Lienhard Holle Verlag, Baden-Baden
Die schönsten Upanischaden	Übersetzung Frank Dispeker Rascher Verlag, Zürich
Das grosse Yogabuch 5. Auflage	Anna Trökes Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München
Yoga Tradition und Erfahrung 1997	Desikachar T.K.V. Verlag Via Nova, Petersberg
Svatmarama's Hathayogapradipika	Übersetzung Hermann Walter Georg Olms Verlag
Raja-Yoga 6. Auflage	Swami Vivekananda, Übersetzung Emma von Pelet Hermann Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau
Sport und Yoga 31. Auflage	Selvarajan Yesudian Drei Eichen Verlag, Ergolding
Hatha-Yoga-Übungsbuch 5. Auflage, 1993	Selvarajan Yesudian Drei Eichen Verlag, Ergolding
Die grosse Kraft des Atems 3. Auflage, Sonderausgabe 1999	André van Lysebeth Otto Wilhelm Barth Verlag
Der Körper des Menschen 1999, 13. Auflage	Adolf Faller, bearbeitet von Michael Schünke Georg Thieme Verlag Stuttgart und New York
Arbeitsbuch Anatomie und Physiologie 11. Auflage 2001	Erica Jecklin Urban & Fischer, München Jena



Ein herzliches Dankeschön an alle
die mir während den vier Jahren geholfen
und mich unterstützt haben.

Ein besonderer Dank gilt:

- Meiner Yogalehrerin Heidi Büchel, welcher ich viel zu verdanken habe
- Peter Oswald und seinem Team, sowie allen Referenten
- Meinen Schülern und Freunden, die an meiner Projektarbeit mitgemacht haben
- Ganz besonders meiner Frau für ihre Geduld und die liebevolle Unterstützung

Armin Meyer