

DIE REISE INS ICH



Yoga ist weit mehr als nur ein Gymnastikprogramm mit meditativem Anstrich. Es ist ein wichtiger Bestandteil des vor über 3.000 Jahren in Indien entstandenen Ayurveda, des „Wissens vom Leben“, und geht weit über das Körperliche hinaus. Die Vereinigung von Geist und Körper und die Kontrolle darüber erfolgen über acht Stufen, an deren Ende die Erkenntnis über das eigene Ich steht.

Von Natalie Rosini

Wer Yoga als Sport oder Trendgymnastik mit esoterischem Touch sieht, weiß eigentlich gar nicht, welchen Sinn und was für Ziele diese jahrtausendealte Lehre verfolgt. Der Weg des Yoga lässt sich am besten über die überlieferte Symbolik aus der indischen Kulturgeschichte erklären: Der menschliche Körper ist das Fahrzeug der Seele, dessen Richtung und Antriebskräfte wir unter Kontrolle bringen müssen. Die menschlichen Sinne wiederum sind wie wilde Tiere. Sie müssen zusammengeführt und kontrolliert beziehungsweise gelenkt werden, damit der Mensch mit seinem Fahrzeug zu sich selbst gelangen kann.

DER SPRUNGHAFTE AFFE

Zwischen 200 und 400 n. Chr. (genauer lässt sich die Entstehung nicht datieren) beschrieb der indische Gelehrte Patanjali

in seinem berühmten Yogasutra, einem 195 Sanskrit-Verse umfassenden Lehrbuch, den Weg zum eigentlichen Ziel des Yoga: „Samadhi“, das Einssein. Der „astanga-yoga“, der Yoga-Pfad, führt über acht Stufen, wobei die ersten beiden, „Yama“ und „Niyama“, eine Vorbereitung auf den Weg des Yoga sind: Es sind ethische Leitlinien und Gebote, wie Reinheit, Enthaltsamkeit oder Gewaltverzicht. Nur wer diese befolgt, hat die richtige Einstellung, um die weiteren Stufen des Yoga zu erklimmen. Erst danach folgen Körper- und Atemübungen sowie Meditation. Stufe drei auf dem spirituellen Pfad beinhaltet, was wir im Allgemeinen unter Yoga verstehen: die „Asanas“ genannten Körperhaltungen mit Bezeichnungen wie Pflug, Fisch oder Totenstellung. Während wir das Ganze als körperliche Übungen sehen, die trotz der gemächlichen Ausführung



DIE BEDEUTUNG

Das Wort „Yoga“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „anschnüren“, womit im alten Indien ursprünglich das Anbinden von Zugtieren, zum Beispiel Ochsen oder Pferden, vor einen Wagen oder Pflug gemeint war. Die Tiere werden dabei miteinander verbunden und der Bauer oder Fuhrmann erlangt mit dem Geschirr die Kontrolle über sie. Auf diesen beiden Komponenten, Vereinigung und Lenkung, basiert auch die Bedeutung des Yoga im philosophischen Sinne: Es geht darum, zwei Dinge miteinander zu verbinden, den Geist und den Körper sowie das individuelle Bewußtsein und das universelle.



durchaus für tagelangen Muskelkater sorgen können, sind die „Asanas“ im eigentlichen Sinne mehr Mittel zum Zweck: Sie sollen dem Schüler bei seinen Atem- und Meditationsübungen helfen, die richtige Haltung einzunehmen, um sich ganz auf das Wesentliche, nämlich den Geist, konzentrieren zu können. Bei der vierten Stufe kommt noch einmal die Tiersymbolik ins Spiel: Unserem Geist wird dabei die Rolle eines wilden Affen zuteil, der sprunghaft ist und uns nicht zur Ruhe kommen läßt. „Prana“, unser Atem, wiederum ist der Herrscher des Körpers: Die Übungen des „Pranayama“ haben das Ziel, den Atem unter Kontrolle zu bringen und somit auch den Geist in den Griff zu bekommen. Das ist gar nicht so einfach, denn der wilde Affe sorgt anfangs immer wieder für Ärger in Form von eingeschlafenen Beinen, Ungeduld oder Langeweile.

DAS EINTAUCHEN IN DEN EIGENEN GEIST

Bei der fünften Stufe „Pratyahara“ geht es um das Zurückziehen der fünf Sinne von der äußeren Welt. Es soll ein Nach-Innen-Richten des menschlichen Geistes erreicht werden. Das Ziel: Sinneseindrücke sollen bewußter wahrgenommen und nicht durch eigene Vorlieben oder Abneigungen getrübt werden. Bei der achten Stufe „Dharana“ geht es um Konzentration: Der Schüler richtet seine gesamte Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Gedanken. Dabei soll das reflektierte Denken ausgeschaltet werden, also alle Alltagsgedanken, Sorgen, Wünsche, Erinnerungen, um nur das eigene Ich wahrzunehmen. Diese vollendete Form der Konzentration geht über in die nächste Stufe: die Meditation und Versenkung „Dhyana“. Ursprünglich entstammt der Begriff dem Buddhismus. Daraus wurde ▶

Yoga & Entspannung
auf 4 Ebenen

Balance Yoga Institut

60 Kurse pro Woche

Workshops &
Yoga-Retreats

Ausbildung zum/zur
Yogalehrer/In

HAATHA YOGA

ASHTANGA YOGA

POWER YOGA

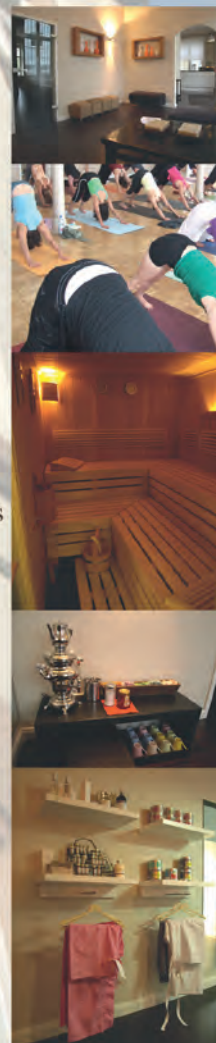
PILATES

ORTHOPÄDISCHES
YOGA

KINDERYOGA

SCHWANGEREN
YOGA

RÜCKBILDUNGS
YOGA



Eschersheimer Landstr. 5-7
60322 Frankfurt
T 069-95908800
www.balanceyoga.de
info@balanceyoga.de



das chinesische „Chan“ und später der bekannte japanische Begriff „Zen“. Wenn die Konzentration so intensiv ist, daß sie von selbst ununterbrochen auf einen Punkt oder Gedanken gerichtet ist, geht man über zur Meditation und hat die siebte Stufe erreicht. Mit der achten Stufe des Yoga erreicht man das Einssein „Samadhi“ mit sich selbst und Gott. Dieser Zustand, der wie eine Ekstase erlebt wird, wird als das absolute Glück und innerer Frieden beschrieben.

GESUNDER GEIST IN GESUNDEM KÖRPER

Generell läßt sich sagen, daß auch das in vielen Fitnessstudios und Yoga-Zentren praktizierte „Yoga“ der westlichen Welt, das vor allem den körperlichen Aspekt in den Vordergrund rückt, gesundheitsfördernd wirkt: Die „Asanas“ trainieren Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer. Das straft nicht bloß die Figur, sondern kräftigt vor allem die Rückenmuskulatur, was zu einer verbesserten Körperhaltung führt. Zudem wird im Zusammenspiel mit den Atemübungen die Durchblutung verbessert. Eine Studie, die mit Patienten, die unter Bluthochdruck, Schlafstörungen, Rücken- und Kopfschmerzen litten, durchgeführt wurde, ergab, daß sich regelmäßige Yoga-Übungen positiv auf ihren physischen Zustand auswirkten und die Beschwerden linderten. Auch Probleme rund um den Hormonhaushalt können mit Hilfe von Yoga gemindert werden. Speziell entwickelte Yoga-Übungen helfen, wenn er beispielsweise in der Menopause außer Balance geraten ist. Es gibt auch spezielle Übungen gegen Menstruationsbeschwerden sowie Schwangerschafts-Yoga. An

„DAS LICHT DEINES WAHREN WESENS STRAHLT VON DEINEM MITTELPUNKT AUS UND JE TIEFER DU SCHAUST, UMSO MEHR WIRST DU ENTDECKEN, DENN IN DIR BEFINDET SICH DIE QUELLE DER WEISHEIT, DES VERSTEHENS UND DES ERWACHENS – DU BRAUCHST SIE NUR ZU BERÜHREN.“

Thich Nhat Hanh

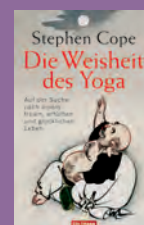
der Harvard Medical School hat man zudem herausgefunden, daß einfache „Asanas“ und Atemübungen streßreduzierend wirken. Wenn man bedenkt, daß Streß Auslöser so vieler modernen Krankheiten in den Industrienationen ist, sollte man sich vielleicht überlegen, ob man nicht einfach mal ausprobieren, den „inneren Affen“ zu zähmen und so zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe, körperlich und seelisch, zu gelangen.

YOGA IN RHEIN MAIN

- **Balance Yoga:** Hier werden nicht nur klassisches Hatha Yoga, kreatives Power Vinyasa Yoga oder dynamisches Ashtanga Vinyasa Yoga, sondern auch Meditationskurse sowie Pranayama (Atemübungen) angeboten. Zudem gibt es Sonderkurse wie Pilates, orthopädisches Yoga, Yoga für Kinder, Schwangere und zur Rückbildung. Für jeden gibt es den richtigen Kurs – ob für Neu-Einsteiger oder erfahrene Praktizierende. Neu: die Krankenkassen-Präventionskurse! Balance – Yoga Institut, Eschersheimer Landstr. 5–7, 60322 Frankfurt, Telefon 069/959 088 00, www.balanceyoga.de.
- **Aum Hari:** Seit über 20 Jahren unterrichtet die Schule klassische Yogatechniken sowie modernes Yoga-Vinyasa. Zudem hat Aum Hari eine eigene aktuelle Yogastilrichtung entwickelt: Aumkara Yoga. Aum Hari – Schule für Yoga, Meditation & Ayurvēda, Herderstr. 23, 60316 Frankfurt, Telefon 069/499 852, www.aumhari.de.
- **Sacha Zentrum:** Das Angebot des Zentrums umfaßt Yogakurse, Workshops und Einzelunterricht. Es stehen Techniken aus dem Hatha Yoga im Mittelpunkt, wie Yogastellungen (Asanas), Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationsübungen. Sacha Zentrum für Yoga, Martinstr. 24 g, 64285 Darmstadt, Telefon 061 51/429 017, www.yoga-rheinmain.de. ■

BUCHTIPS

In Yoga – unterwegs zu mir beschreibt Schauspieler Ralf Bauer in sehr persönlicher Tagebuchform von seiner Reise nach Ladakh, den Wurzeln des Yoga, und zeigt die Übungen, die ihm wichtig sind. Erschienen im Südwest Verlag.



In Die Weisheit des Yoga gelingt es Stephen Cope, einem der führenden Yoga-Lehrer der USA, anhand der Biografien von fünf Schülern zu zeigen, wie die uralte östliche Weisheit des Yoga im Leben westlicher Menschen fruchtbar gemacht werden kann. Erschienen im Arkana Verlag.