

ANNA TRÖKES



DAS GROSSE YOGA-BUCH



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2012

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2010

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Ilona Daiker

Lektorat: Felicitas Holdau

Covergestaltung: Independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Alisa Hese

 ISBN 978-3-8338-3198-0

10. Auflage 2019

Bildnachweis

Illustrationen: Golden Section Graphics, Berlin; Nike Schenkl, Brandenburg

Fotos: Nicolas Olonetzky, München; AKP-photo

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-3198 12_2012_01

Das vorliegende eBook basiert auf der 10. Auflage der Printausgabe.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden?. Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice
Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Wichtiger Hinweis

Die Inhalte des vorliegenden Ratgebers wurden sorgfältig recherchiert und haben sich in der Praxis bewährt. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Übungsanleitungen und Anregungen aus diesem Buch umsetzen wollen. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für die Resultate.

Führen Sie Yogaübungen immer im Rahmen Ihrer Beweglichkeit aus, erzwingen Sie nichts.

Wenn Sie sich im Yoga weiterentwickeln wollen, besuchen Sie einen Kurs. Ein Buch kann einen Lehrer oder eine Lehrerin niemals ersetzen.



Das Üben entwickelt sich weiter

Vorwort zur vorliegenden zweiten, vollständig überarbeiteten und erweiterten Buchausgabe, im Sommer 2010

Seitdem »Das Große Yogabuch« 1999 zum ersten Mal erschienen ist, hat der Yoga einen gewaltigen Aufschwung erlebt. Damals dachten allerdings viele, dass es sich

lediglich mal wieder um so eine »Welle« handeln würde, wie sie von Zeit zu Zeit über den Atlantik schwappt, um für eine Weile auch das Freizeitverhalten der Deutschen zu beeinflussen. Doch im letzten Jahrzehnt hat sich der Yoga hier sehr erfolgreich gegen andere Modeströmungen durchgesetzt. Yogakurse wurden zum festen Bestandteil im Angebot von Fitnessstudios, Rehakliniken, Wellnesshotels und Ferienklubs, und in Stadt und Land sprossen die Yogastudios vielerorts hervor wie Pilze nach dem Regen. Keiner wundert sich heute, dass die deutsche Fußballnationalmannschaft auch von einem Yogalehrer gecoacht wird, dass Manager meditieren und dass Krankenkassen in der Regel kommentarlos viele Kurse bezuschussen. Yogastrecken in Magazinen sind normal, und die Reihe der Yogabücher ist enorm gewachsen.

»Jeder Mensch kann Yoga üben – solange er atmet.«

SRI PATTABHI JOIS

Altes Wissen, neue Blickwinkel

All das war möglich, weil sich der Yoga im Laufe der letzten Jahre immer wieder neu erfunden hat. Die vielen neuen Yogaformen, die vor allem aus den USA zu uns kamen, sind keineswegs immer Verflachungen und Verdünnungen der alten Weisheitslehren, sondern zeigen vielmehr erfrischend neue Blickwinkel und unvermutete Herangehensweisen an das überlieferte und bewährte Wissen. Dabei wurden von den neuen Schulen – wie Anusara, Jivamukti, Power, Vinyasa Flow, Bikram und anderen – einerseits die Karten des »Yogablatts« neu gemischt. Andererseits wurden aber auch Karten entdeckt, die vorher nicht im Spiel (oder in Vergessenheit geraten) waren: etwa die innige Verbindung des Hatha-Yoga mit allen vorhergehenden philosophischen Strömungen Indiens, sein Zusammenspiel mit dem Ayurveda oder der Atemtypenlehre.

Diesen Entwicklungen will die Neuausgabe des Großen Yogabuchs gerecht werden. Als Standardwerk für den modernen Yoga möchte es widerspiegeln, was und wie heute geübt wird.

Auch in meiner persönlichen Übungs- und Lehrpraxis haben sich neue Einflüsse etabliert. Die wichtigste Entwicklung ist, dass Übungspraxis und Philosophie immer zusammengehören, um dem Üben Ausrichtung und Sinn zu geben. Durch eine intensive Beschäftigung mit den Lehren des Ayurveda wurde mir zudem klar, dass nicht jeder Mensch auf dieselbe Weise üben kann.

Individuelleres Üben

Form und Methode des Übens sollten ganz stark an die Bedürfnisse, Möglichkeiten und Konstitution jeder/jedes Einzelnen angepasst werden, um nachhaltig wirken zu können. So habe ich zum Beispiel am eigenen Leib die positiven Auswirkungen der Atemtypenlehre erfahren und

bei anderen Yoginis und Yogis beobachten können. Fortan habe ich immer die typenpolare Ausrichtung in den Ansagen der Körperhaltungen (Asanas) und der Atmung berücksichtigt. Dieses Zusammenspiel ist nun in den Übungsteil dieses Buches eingeflossen, auf dass die Anleitungen vielen Übenden helfen mögen, endlich auf *ihre* Weise atmen und aufatmen zu können.

Denn der häufigste Kommentar nach einem ersten Workshop zum Thema »Yoga & Atemtypen« ist: »Endlich bin ich bei mir angekommen! Endlich fühle ich mich in den Yogaübungen zu Hause! Endlich habe ich das Gefühl, ›richtig‹ zu sein, und muss mich nicht mehr verbiegen!« Die Erkenntnisse aus der typenpolaren Atemlehre schlagen sich auch ganz intensiv im Umgang mit dem Beckenboden nieder. Früher war mir nur das Muster geläufig, bei möglichst allen Bewegungen der Wirbelsäule den Beckenboden anzuspannen, um den Rücken zu schützen. Heute betrachte ich diese Anweisung wesentlich differenzierter, was sich nun auch in meinen Texten niederschlägt.

»Eine Übungspraxis wird nur dann Erfolge zeigen, wenn wir sie über einen langen Zeitraum ohne Unterbrechung beibehalten, wenn sie von Vertrauen in den Weg und von einem Interesse, das aus unserem Inneren erwächst, getragen ist.«

PATAÑJALIS YOGA-SUTRA I.14

Neues und Bewährtes

Die Neuausgabe wurde um eine Reihe von Übungen erweitert – zum Beispiel mit einigen Kundalini-Übungen aus der Tradition von Yogi Bhajan, die ich heute aus meiner Übungspraxis nicht mehr wegdenken könnte. Diese

Übungen sind nicht nur genial, um die Muskeln zu erwärmen und damit auf das Üben komplexer Asanas vorzubereiten. Sie sind vor allem hervorragende Energieübungen, die den Geist beruhigen, die Atmung vertiefen und die Lebensenergie intensiv in Fluss bringen.

Des Weiteren kamen Asanas hinzu, die heute ein fester Bestandteil der Übungspraxis moderner Yogastile geworden sind, wie der erhobene Bogen, der Handstand oder Gleichgewichtshaltungen auf den Händen wie die Krähe. Schließlich war es mir ein persönliches Anliegen, die Übungspraxis mit den Finger-Mudras abzurunden, denn gerade dieser Bereich der Yogapraxis ist in den letzten Jahren intensiv erforscht worden und wird immer populärer. Alles, was sich über die Jahre bewährt hat, ist unverändert geblieben. Speziell dem, was ich 1998 im ersten Kapitel geschrieben hatte, war über weite Strecken nichts Substanzielles hinzuzufügen. Das ist eben das Einzigartige am Yoga: Viele seiner Weisheitstexte lassen sich – wenn wir nur die altertümliche Sprache, in der sie verfasst sind, etwas anpassen – wie moderne Ratgeber lesen. Offensichtlich haben sich die Natur und der Geist des Menschen über die Jahrtausende erstaunlich wenig verändert. So wirkt sich beispielsweise Stress auf unseren Körper und Atem nach wie vor genauso aus, wie es in den Yogatexten beschrieben wird. Das Einzige, was sich etwas verändert hat, sind die Stress auslösenden Faktoren.

Reichtum und Tiefe

Die Vielfalt der Erfahrungen, die ich im Laufe der Jahre mit verschiedenen Übungsweisen der Yogatraditionen und verwandter Übungswege gemacht habe, ist in dieses Buch eingeflossen. »Das große Yogabuch« ist das Resultat von mehr als 35 Jahren Unterrichtspraxis. Es kann Ihnen vom ersten Schritt an helfen, sicher und effektiv zu üben, und auch Ihre fortgeschrittene Übungspraxis immer wieder

befruchten. Es soll ein zuverlässiger Begleiter auf Ihrem Yogaweg sein und Sie darin unterstützen, den Reichtum und die Tiefe dieser seit Jahrhunderten bewährten Übungspraxis für sich zu entdecken.

Der Yoga spricht uns in unserer Ganzheit an. Wenn wir uns auf ihn einlassen und erlauben, dass die Übungen und die mentale Ausrichtung in uns wirksam werden, dann wird er uns verwandeln. Er wird uns ermöglichen, unsere vielfältigen Potenziale, unsere Güte, unsere Empathie und unsere Liebe zu entfalten und zunehmend in den Dienst der Menschheit und der Erde stellen zu wollen.

Ich hoffe, dass ich Sie mit diesem Buch motivieren kann, sich auf den Weg zu sich selbst zu machen, indem ich Sie für den Yoga begeistere!

Anna Trökes

*Loka samasta sukino bhavantu.
Mögen alle Wesen glücklich und frei von Leid sein.*



*FÜHRE MICH VOM UNWAHREN ZUR WAHRHEIT.
FÜHRE MICH VON DER DUNKELHEIT INS LICHT.
FÜHRE MICH VON DEM, WAS TOT IST, ZU DEM, WAS
LEBENDIG IST!*

ANRUFUNG AUS DER BRIHADARANYAKA-UPANISHAD, I.3,28



Der Weg des Hatha-Yoga

Neben der indischen Heilkunst Ayurveda und dem chinesischen Taoismus ist Yoga eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigen. Der Yoga ist als Übungsweg seit mindestens 3500 Jahren überliefert, wahrscheinlich aber ist er wesentlich älter. Ob er nun 5000 Jahre alt ist, wie manche behaupten, oder »jünger«: Auf jeden Fall hat sich in den Traditionslinien des Yoga eine schier unvorstellbare Menge an Wissen darüber angesammelt, wie der Körper und der Geist des Menschen strukturiert sind, welche Störungen entstehen, die uns Leid verursachen, und wie man dem am wirkungsvollsten und nachhaltigsten begegnen kann.



Der Schritt in die Yogapraxis

Der Yoga konnte sich über so lange Zeit erhalten und wirkt auf uns so frisch und modern, weil er uns ein Übungssystem anbietet, das viele Probleme des modernen Menschen berücksichtigt. Es beschreibt konkrete, für jeden nachvollziehbare Übungsschritte, mit denen wir einen Zustand, in dem wir uns nicht wohlfühlen, verbessern können.

URALTES WISSEN - ZEITLOS GÜLTIG

Yogatexte – wie das Yoga-Sutra des Weisen Patañjali aus der Zeit um Christi Geburt (≥) – schildern in einfacher, klarer Sprache, warum unser Geist oft so unklar und unruhig ist und wie dadurch Leid in allen Lebensbereichen entsteht. Sie geben uns Anweisungen, wie wir unseren Geist trainieren können, stabiler, stiller und klarer zu werden, wie wir mit unseren Ängsten umgehen können und wie sich Leid vermeiden lässt.

Der etwas später entwickelte Hatha-Yoga (≥) bezieht auch den Körper mit ein und macht Vorschläge, wie man über den Körper und über den Atem auf den Geist einwirken kann. Hauptsächlich jedoch beschäftigt sich der Hatha-Yoga intensiv mit dem Fließen und Vermehren unserer Lebensenergie (im Sanskrit *Prana*, entspricht dem chinesischen Chi). Dabei arbeitete er ursprünglich teilweise sehr eng mit der altindischen Heilkunst, dem Ayurveda, zusammen.

Das vorliegende Buch verbindet den »klassischen« Yoga Patañjalis mit dem Hatha-Yoga und zeigt eine Fülle vielfach erprobter, bewährter Methoden. Sie werden Ihnen helfen zu erkennen, was Ihnen Leid verursacht – egal ob körperliches oder seelisches –, wie Sie dieses Leid verringern und es zukünftig vermeiden können. Mithilfe einfacher Übungen und Techniken können Sie Ihre Lebensqualität entscheidend verbessern und durch die positiven Erfahrungen selbstbewusster und selbstverantwortlicher werden.

Der Yoga will die Menschen in einen Zustand führen, der sie unabhängig, handlungsfähig und so frei wie möglich macht – ein Anliegen, das nie an Aktualität eingebüßt hat.

BEGLEITER FÜR ÜBENDE

Der Yogaratgeber macht Sie mit den Grundlagen des Hatha-Yoga bekannt. Er wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, Yogaschüler/-innen und Yogalehrer/-innen und dient dazu, das eigene Üben zu inspirieren und zu klären. Daneben ist er ein Nachschlagewerk für die klassischen Hatha-Yogahaltungen.

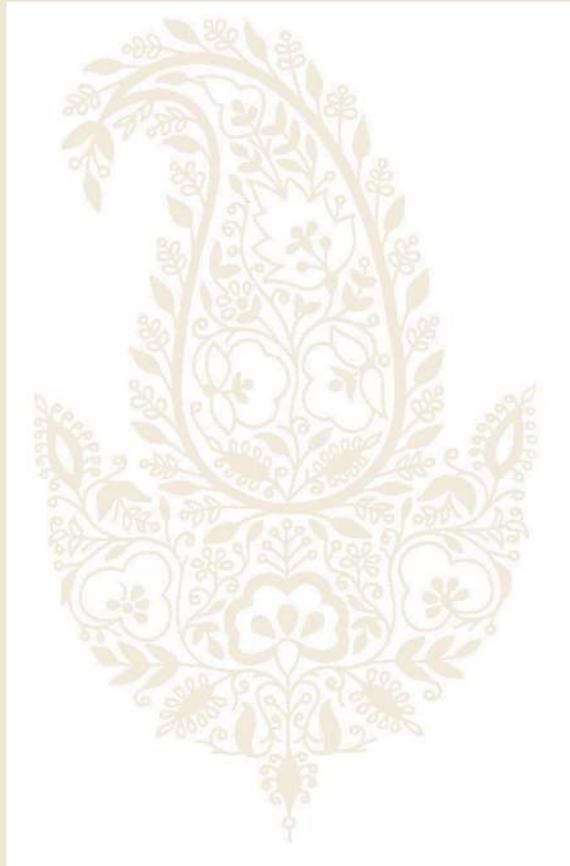
Der Wert des Leichten

Die Körperhaltungen (*Asanas*) und Übungen in diesem Buch sind bewusst einfach gewählt. Sie unterscheiden sich damit von den meisten der komplizierten klassischen Haltungen, die nur durch jahrelange Übung zu meistern sind. Auch die einfacheren Übungen und Haltungen ermöglichen es, die Prinzipien der Yogaübungspraxis zu erfahren.

Würden Sie gleich mit den schwierigen *Asanas* beginnen, müssten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit anfangs der richtigen Ausführung der äußeren Form widmen. Im Yoga ist die äußere Form jedoch zweitrangig. Sie stellt nur den Rahmen dar, denn die Haltungen werden nicht um ihrer selbst willen geübt, sondern sind vielmehr Mittel zum Zweck. Die klassischen Yoga-*Asanas* sind so konzipiert, dass sie jeweils bestimmte Aspekte unseres Körpers (wie die Verdauung), unserer Seele (zum Beispiel Verinnerlichung) oder unseres Geistes (zum Beispiel Achtsamkeit) ansprechen. Sie dienen dazu, Ihnen diese speziellen inneren Erfahrungen zu ermöglichen.

Da es also um das innere Erfahren und Erleben geht, sollten Sie mit dem Einfachen beginnen und es so lange üben, bis Sie das Prinzip der Bewegung oder Haltung nachvollziehen können.

Wenn die Form einfach ist, können Sie sich viel stärker auf sich selbst konzentrieren. Sie spüren sich besser in Ihren normalen Bewegungs- und Haltungsmustern und gewinnen so Klarheit über das, was Sie können und was Sie noch nicht können und was Ihnen Schwierigkeiten bereitet.



DURCH YOGA

- **Mehr Gesundheit und innere Ausgeglichenheit.**
- **Mehr Beweglichkeit, Vitalität und Kraft.**
- **Mehr Atemvolumen und Entwicklung eines »langen Atems«.**
- **Geringere Anfälligkeit für Krankheiten.**
- **Abbau von Verspannungen und Schmerzen.**
- **Aufschub oder Vermeidung der üblichen Altersbeschwerden.**
- **Lebensqualität und geistige Flexibilität bis ins hohe Alter.**
- **Mehr innere Ruhe.**
- **Geistige Klärung und Bewusstwerdung von schädigendem Verhalten.**

- **Mehr Selbstbewusstsein, Sicherheit und Selbstvertrauen.**
- **Ermutigung zu mehr Selbstverantwortung und Eigeninitiative.**
- **Mehr Lebensfreude.**
- **Mehr Wohlbefinden.**
- **Mehr Energie.**

Sich selbst kennenlernen

Mittels einfacher Übungen und Bewegungen lernen Sie zu erkennen, wie Sie strukturiert sind, welche körperlichen, geistigen und seelischen Verhaltensweisen Sie sich im Laufe Ihres Lebens zu eigen gemacht haben. Sie erkennen, ob sie Ihnen guttun oder Sie behindern oder Ihnen vielleicht sogar schaden. Probieren Sie Alternativen aus, und entscheiden Sie im Üben, also aus Ihrer Erfahrung heraus, womit Sie sich wohler fühlen. Das, was leichter und müheloser geht, was sich besser anfühlt, ist wahrscheinlich auch besser für Sie.

»Gleichgültig, ob man jung, im mittleren oder fortgeschrittenen Alter ist, sogar wenn man krank oder schwach ist – jeder kann mit der Praxis (des Yoga) beginnen.«

HATHA-YOGA-PRADIPIKA I,64

Schritt für Schritt üben

Wenn Sie sich im Einfachen intensiv erfahren haben, können Sie sich auch das Komplexe erarbeiten, ohne dabei zu riskieren, sich zu überfordern oder zu schädigen. Deshalb ist es auch für diejenigen, die schon länger Yoga üben, immer wieder sinnvoll, zum Anfang zurückzukehren und sich darin neu zu erfahren, um die eigene Praxis zu überprüfen und zu verbessern.

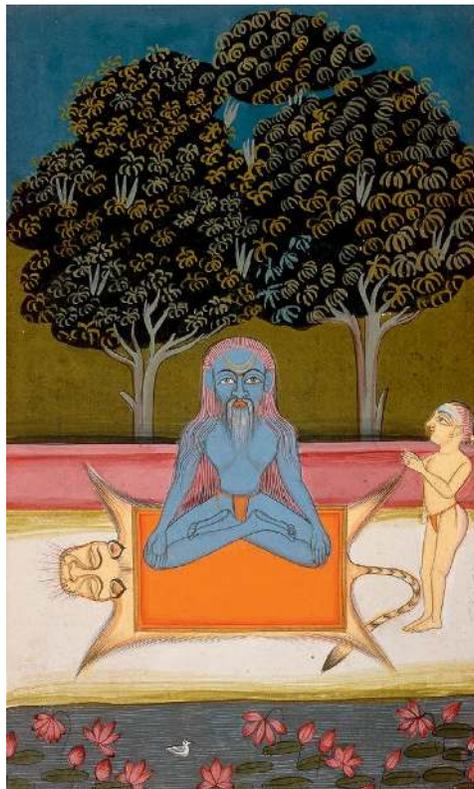
Übungsbuch statt Yogaschule?

Kein noch so gutes Yogabuch kann ein Ersatz für eine Yogalehrerin oder einen Yogalehrer sein.

Nur Lehrer können Sie beraten

Heutzutage sind die meisten Yogalehrenden im Laufe ihrer Ausbildung intensiv trainiert worden, zu sehen, mit welchen Fähigkeiten und Einschränkungen Sie in den Kurs kommen und mit welchen Übungen sie Ihnen am wirkungsvollsten helfen können. Sie sehen in der Regel auch genau, ob Sie mehr oder weniger intensiv üben sollten.

Nur Lehrer sind in der Lage, ein maßgeschneidertes Übungsprogramm für Sie zu entwickeln und so ein effektives Üben zu ermöglichen.



Ursprünglich war im Yoga eine ganz enge, persönliche Beziehung zwischen Lehrer und Schüler vorgesehen. Die Unterweisungen fanden ausschließlich im Einzelunterricht statt.

Nur Lehrer können Sie auf Ihrem Weg begleiten und unterstützen

Yogalehrer haben nicht nur eine lange Ausbildung durchlaufen (in der Regel vier Jahre Basisausbildung und Weiterbildungen), sondern vor allem den ganzen inneren Prozess des Sichkennnlernens und An-sich-Arbeitens durchlebt. Sie kennen die Freuden und Mühen dieses Weges. Sie können begleiten, unterstützen und motivieren, denn sie wissen, wie schwer es ist, sich zu verändern, und sei es nur auf der Ebene von Haltung und Bewegung.

Yogalehrer sind Ansprechpartner

Der Kontakt zu einem Lehrer ermöglicht Ihnen einen Austausch über das, was Ihnen widerfährt, wenn Sie sich auf den Weg machen, mithilfe des Yoga sich selbst zu begegnen. Deswegen war der direkte Kontakt zwischen Lehrer und Schüler über die Jahrtausende hinweg die traditionelle Form der Unterweisung. Sie ist hier im Westen mit dem Gruppenunterricht etwas verloren gegangen, aber jede Schülerin/jeder Schüler kann eine solche Betreuung bei einem Lehrer einfordern.

Eine Person Ihres Vertrauens

Ich empfehle also dringend, dass Sie sich einen Lehrer oder eine Lehrerin suchen, und zwar einen Menschen, zu dem Sie Vertrauen fassen können, bei dem Sie sich wohlfühlen und der Kompetenz vermittelt. Dafür müssen Sie eventuell mehrere Lehrer/-innen und auch mehrere Übungstraditionen (≥) ausprobieren, bis Sie das finden, was zu Ihnen passt. Die Mühe lohnt sich, denn der oder die Richtige wird Ihnen helfen, Ihr ganzes eigenes Potenzial zu erkennen und zur Entfaltung zu bringen.

Wozu dient also das Buch?

- Es kann Sie motivieren, (wieder) mit der Yogapraxis zu beginnen.

Es unterstützt Sie in Ihrem Üben und ermöglicht Ihnen auch langfristig eine selbstständige Übungspraxis, da es ...

- all die Details nennt, die für eine Übung oder Haltung wichtig und hilfreich sind,
- konkrete Übungsprogramme für verschiedene Bedürfnisse vorschlägt (ab [≥](#)),
- eine Fülle unbedenklicher Yogahaltungen zeigt, um Ihr Üben zu ergänzen oder zu variieren,
- bei der Auswahl der Übungen und Haltungen hilft, wenn Sie körperliche Probleme haben,
- zeigt, wie Sie die Prinzipien des Übens im Alltag verankern können,
- die Verbindung zwischen Körper, Geist und Atem erklärt, sodass Sie gezielt mithilfe von Übungen auf den Atem und somit auf den Geist einwirken können,
- den geistig-philosophischen Hintergrund der Yogaübungen erläutert, wodurch Ihr Üben Sinn und Tiefe bekommen kann.

MIT DEM BUCH ÜBEN

- Bevor Sie die klassischen Yogahaltungen (*Asanas*) üben, sollten Sie das Kapitel ab [≥](#) durcharbeiten. Dort werden die anatomischen Grundlagen und das Konzept der Atemtypen erklärt, die Ihnen ein korrektes, körpergerechtes Üben ermöglichen. Es werden wesentliche Prinzipien erklärt, damit ein selbstständiges Üben möglich wird und die Übungen ihre volle Wirksamkeit entfalten können. Außerdem werden Mittel gezeigt, wie Sie Ihren Körper mit einfachen, hochwirksamen Übungen beweglicher und kräftiger machen können.
- Die anschließenden ausführlichen Praxiskapitel stellen eine Vielzahl klassischer Yoga-Asanas vor. Wählen Sie daraus jene, die Sie ansprechen oder deren Wirkung Sie interessiert. Lesen Sie allerdings auch immer die Vorsichtsregeln durch. Die Hinweise beruhen auf jahrelanger Beobachtung und

Erfahrung, dem Austausch mit vielen Kollegen sowie aktuellen medizinischen Studien, wie sie zum Beispiel im Rahmen der »Rückenschule« durchgeführt wurden.

Viele Tipps helfen Ihnen, die typischen Knackpunkte der Übungen zu überwinden.

Die Übungsprogramme (ab [≥](#)) sind Vorschläge, um Ihnen das eigene Üben zu erleichtern. Sie können sie ergänzen und erweitern, je nach Ihren Bedürfnissen und der Zeit, die Sie zur Verfügung haben.

- Von Anfang an können Sie sich parallel mit dem Kapitel »Der innere Weg« ([≥](#)) beschäftigen, welches die Themen Entspannung, Atmung, Konzentration und Meditation umfasst.

Die typischen Yoga-Atmungen sollten Sie allerdings erst üben, wenn Sie 10 bis 15 Minuten lang mühelos in einer aufrechten Sitzhaltung verweilen können, denn die Muskeln, die Sie für das tiefe Atmen brauchen, benötigen Sie teilweise auch für die Rumpfaufrichtung. Wenn Sie zu früh mit den Atemübungen beginnen, ermüden diese nur den Rücken und machen keinen Spaß.

Die Übungen zur Konzentration und Meditation dürfen Sie ebenfalls schon nach einiger Zeit mit einbeziehen, da Sie sie in jeder Sitzhaltung üben können, in der Sie eine Weile aufrecht und bequem zu verweilen vermögen – also zum Beispiel auf Ihrem Bürostuhl.

Der folgende Text lädt Sie ein, mehr über die Hintergründe und Ziele des Übens zu erfahren. Sie können sich aber ohne Weiteres nur auf den Praxisteil konzentrieren und mit Gewinn üben.

»Die Verwirklichung kommt nur zu dem, der sich ständig im Geist des Yoga übt. Wie sollte sie auch zu jemandem kommen, der nichts tut? Die Perfektion im Yoga kann nicht dadurch entstehen, dass man Bücher liest. Das Tragen bestimmter Kleidung reicht nicht aus, um die Verwirklichung zu erlangen. Es reicht auch nicht aus, nur über den Yoga zu diskutieren. Einzig das Üben der Methoden des Yoga führt zur Verwirklichung. Das ist die reine Wahrheit, daran besteht kein Zweifel.«

HATHA-YOGA-PRADIPIKA I,65-66



Tradition und Konzept des Yoga

Der Yoga kommt aus Indien. Der Begriff bezeichnet dort nicht nur eines der sechs großen philosophischen Systeme oder Sichtweisen auf die Wirklichkeit (Darshana), sondern auch eine Methode der Geistesschulung, die hilft, den Geist zu klären und zu beruhigen. Yoga wird außerdem als ein Übungsweg angesehen, der zur Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung führt.

URSPRÜNGLICH EIN SPIRITUELLER WEG

Der Yoga war ursprünglich im Herzen des komplexen religiösen Systems angesiedelt, das im Westen Hinduismus genannt wird. Seit der Entwicklung des Yogasystems durch den Weisen Patañjali (sprich: Patanndschali) vor etwa 2000 Jahren hat sich der »klassische« Yoga jedoch weitgehend von seiner religiösen Bindung gelöst und gilt heute zumindest in Indien eher als atheistisch. Tatsächlich aber verbindet sich die geistige Disziplin des Yoga, wie sie von Patañjali niedergeschrieben wurde, mit allen Religionen Indiens und des Westens. Daher konnte sich in den letzten Jahrzehnten sogar ein christlich gefärbter Yoga herausbilden. Trotzdem kann man sagen, dass der Yoga in seiner reinen, klassischen Form nicht-religiöse, universale Spiritualität ist. Der Yoga als psychologische Wissenschaft ist ebenso neutral wie etwa Physik oder Psychotherapie. Sein Erkenntnisweg kann sowohl vom Gläubigen wie auch vom Atheisten und Skeptiker beschritten werden.

Der im Westen so populäre und viel praktizierte Hatha-Yoga ist ursprünglich in ein religiöses Weltbild eingebunden, und zwar in das des Shivaismus. Dieser Yogaweg gilt in Indien als von Gott Shiva geoffenbart und zeigt Methoden auf, den Übenden zur Einheit mit Gott zurückzuführen. Da sich nur wenige Lehrende der theistischen Ausrichtung des Hatha-Yoga bewusst sind, ist dieser Aspekt im heutigen Üben weitgehend verloren gegangen.

»Yoga ist die Fähigkeit, sich ausschließlich auf einen Gegenstand, eine Frage oder einen anderen Inhalt auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen. Dann scheint in uns die Fähigkeit auf, etwas vollständig und richtig zu erkennen.«

Yoga heißt »die Zügel in die Hand nehmen«

Das Wort Yoga geht auf die indogermanische Wurzel *yuj* zurück. *Yuj* bedeutet »anschirren« und »zusammenführen von zwei oder mehreren Pferden vor einem (Streit-)Wagen«, aber auch »zusammenbinden«, »anjochen« oder »ins Joch spannen«.

Das Bild des Jochs als Sinnbild des Yoga ist früher sehr weit verbreitet gewesen. Gerne wurde auf die enge Wortverwandtschaft von *Yoga* und dem deutschen Wort Joch, dem französischen *joug*, dem spanischen *yugo* oder dem lateinischen *iugum* verwiesen. Der berühmte französische Indologe Jean Varenne zieht jedoch inzwischen die Übersetzung »Gespann« vor. Warum, wird klar, wenn man etwas mehr über den historischen Hintergrund dieses Begriffs erfährt.

Die wilden Rösser der fünf Sinne zügeln

Indien ist seit ungefähr 1500 v. Chr. in weiten Teilen von den Indoariern erobert worden, die ihre Kriegszüge und Landnahmen mit Streitwagen machten, die von edlen Rössern gezogen wurden. Diese Pferde waren der wichtigste Besitz der Häuptlinge, und ihr Prestige hing wesentlich von der Anzahl und Kraft ihrer Hengste ab. Die Tiere zu bändigen und sie vor einem Wagen anzuschirren, erforderte Kraft und Geschicklichkeit.

Es gibt die Theorie, dass die Eroberer – neben der Kunst, Streitwagen zu lenken, das Schwert zu führen und mit Pfeil und Bogen zu schießen – eine Art der Geistesdisziplin mitbrachten, die sie *Yoga* nannten. Sie zeigte Methoden auf, die unruhigen und »wilden Rösser der fünf Sinne« zu zügeln und vor den Wagen zu spannen, der den Körper symbolisiert. Wagenlenker ist der Geist, der bestimmt, wohin sich der Körper und die Sinne bewegen sollen.

Dementsprechend ist es für die heutigen Indologen näherliegend, den Begriff Yoga mit »Gespann« zu

übersetzen, da »Joch« sich eher auf die Ackerbaukultur der eroberten Völker bezieht.

Neben dieser historischen Bedeutung wurde der Begriff Yoga aber auch schon sehr früh sinngleich verwandt für alle Techniken der Konzentration, Verinnerlichung und der Verbindung mit etwas Höherem, in der Regel mit dem Göttlichen.

DIE LANGE GESCHICHTE

Yoga ist in Indien seit 3500 Jahren bekannt – dieser Zeitraum zumindest lässt sich zuverlässig durch Quellen belegen. Es gibt immer wieder Spekulationen, dass der Yoga viel älter sei, aber für die Zeit davor ist die Quellenlage ungewiss; man kann nur vermuten, dass yogaähnliche Techniken sowohl in der Induskultur (Jungsteinzeit) als auch im Rahmen schamanischer Techniken auf dem indischen Subkontinent ausgeübt wurden. Wenn es so war, sind diese frühen Strömungen mit größter Wahrscheinlichkeit so mit dem sich später herausbildenden klassischen Yoga verschmolzen, dass sie sich heute nicht mehr von ihm trennen lassen.

Askese und Fakirtum waren vor gut 1000 Jahren fester Bestandteil der religiösen Praxis. Die Asketen glaubten, dass extremer Verzicht und Selbstgeißelung – zum Beispiel das Sitzen zwischen fünf Feuern an glutheißen Tagen oder jahrelanges Stehen auf einem Bein – die Götter zwingen würden, die Gebete zu erfüllen. Fakire dagegen wollten zeigen, dass Gott in ihnen so stark sei, dass ihr Körper unempfindlich gegen Verletzungen werden konnte. Viele Sadhus, die »heiligen Männer« Indiens, leben noch heute in dieser Tradition.
