

was man tun muss, um einen Zustand der Erleuchtung zu erlangen. In diesem Buch werden Sie immer wieder Abschnitte mit der Überschrift »Alte Weisheiten für ein modernes Leben« finden, in denen die Philosophie des Yoga erläutert wird.

Hatha-Yoga hat auch zwei Standbeine, die sich mit ethischen Leitfäden für das Leben befassen – man nennt sie Yama und Niyama. Gemeinsam ergibt sich aus ihnen eine Liste mit zehn ethischen Betrachtungen, die einem helfen, ein gesundes Verhältnis zu sich selbst und anderen aufzubauen und dieses auch zu schützen.

Die fünf Yamas umfassen unsere Absichten, Gedanken und Handlungen. Es sind zwar jahrhundertealte Konzepte, aber dennoch bieten sie den Menschen von heute perfekte Lebensrichtlinien. Dies sind die Yamas:

- **Ahimsa** – halte an der Absicht fest, anderen kein Leid zufügen zu wollen.
- **Satya** – sprich die Wahrheit.
- **Asteya** – nimm nicht, was dir nicht gehört oder was dir nicht freiwillig gegeben wird.
- **Brahmacharya** – bewahre deine Energien für das allerhöchste Ziel auf.
- **Aparigraha** – nimm nur so viel, wie du brauchst, um in Einklang mit deiner Umwelt und den Menschen, mit denen du Kontakt pflegst, leben zu können.

Die fünf Niyamas umfassen disziplinierte Handlungen und Ansichten sich selbst gegenüber. Obwohl sie ebenfalls vor mehr als 2000 Jahren niedergeschrieben wurden, sind ihre Grundprinzipien heute noch ebenso relevant wie

LINKS: *Asana ist ein aus dem Sanskrit übernommener Begriff für Yoga-Haltungen und bedeutet wörtlich »Sitz«*

damals. Kurz gefasst: Es ist einfacher, anderen gegenüber freundlich und respektvoll zu sein, wenn man folgende Regeln beachtet.

- **Saucha** – achte auf dich selbst.
- **Santoshya** – genieße, was das Leben dir bietet.
- **Tapas** – sei diszipliniert, um deine Ziele zu erreichen.
- **Swadhyaya** – erkenne dich selbst, indem du dich gründlich studierst.
- **Ishvarapranidhana** – begreife, dass du letzten Endes nicht allein dafür verantwortlich bist, wie die Dinge sich entwickeln, und dass die Welt größer ist, als du es bist.

Fokus, Konzentration, Meditation und Erkenntnis

Die nächsten drei Standbeine bringen Sie sicher schon mit der Praxis des Yoga in Zusammenhang. Pratyahara, das fünfte Standbein, verlangt, dass wir ein wenig Distanz zu unseren Sinneseindrücken schaffen. Es ist eine große Herausforderung, zur Ruhe zu kommen, wenn das Leben um einen herum laut und unruhig ist; ebenso ist es schwierig, sich zu fokussieren, wenn man ein sehr bewegtes Leben führt. Wenn Sie die ständig auf Sie einprasselnden Sinneseindrücke etwas abschwächen, können Sie besser an Ihrer Konzentration arbeiten (Dharana, das sechste Standbein), wodurch Sie einen wirklich tiefgründigen meditativen Zustand erreichen können (Dhyana, das siebte Standbein). Das achte und letzte Standbein – und das Ziel des Hatha-Yoga – ist Samadhi, was man als »Glückseligkeit« übersetzen kann. Diese Erfahrung ist das Resultat der anderen sieben Standbeine. Der Zustand des Samadhi ist ein natürlicher Zustand, in dem man das Gefühl des Einsseins erfährt.

Modernes Yoga – ein großartiges Workout und ein fantastisches Work-in

Die Essenz des Yoga wird in den ersten vier Punkten von Patanjalis *Yogasutra* zusammengefasst:

- 1.** Das Ziel des Yoga wird in der ersten *Sutra* erläutert. Auf Sanskrit lautet sie: *Yogash citta vritti nirodhah*. Sie besagt, dass der Zustand des Yoga bedeutet, dass jegliche Bewegung in unserem Geist innehält.
- 2.** Die zweite *Sutra* lehrt uns, dass der Geist ein Werkzeug ist und dass man nur einen ruhigen Geist erlangt, wenn man *mit* dem Geist arbeitet. Nur mit einem reinen, klaren Geist können wir die Wahrhaftigkeit eines jeden Momentes erfassen.
- 3.** Die dritte *Sutra* weist darauf hin, dass der Geist auch unser Ziel ist. Wenn wir uns in einem Zustand des Yoga befinden, können wir nicht abgelenkt und verführt werden – von falschen Einsichten oder fehlerhaften Gedanken. Diese *Sutra* lehrt uns, dass es keinen Aspekt des Lebens gibt, der unberührt bleibt, wenn wir die Dinge ihrem wahren Wesen gemäß wahrnehmen. Das wirft ein ganz neues Licht auf alle Dinge. Wenn wir die Realität besser verstehen können, haben wir ein Hilfsmittel gefunden, um die Ursachen von Schmerzen zu vermeiden, und wir werden feststellen, dass wir mehr unter unserer Kontrolle haben, als wir glauben.
- 4.** Die vierte *Sutra* betont, dass unser Geist auch Teil des Problems ist. Denn wenn unser Geist gestört oder im Ungleichgewicht ist, kann er keiner Richtung mehr folgen und die Dinge auch nicht korrekt verstehen. In einem solchen Fall entfernen wir uns vom Zustand des Yoga.

Die verbleibenden 192 *Sutras* sind eigentlich nur Ausführungen dieser ersten vier. Wenn Sie inneren Frieden erfahren möchten, werden die *Yogasutras* Sie Schritt für Schritt anleiten und helfen, den Geist zur Ruhe zu bringen und in einem friedlichen Zustand des Yoga zu leben.

Von den *Yogasutras* lernen wir, dass wir die Dinge nur dann als das erkennen, was sie wirklich sind, wenn wir uns in einem Zustand des Yoga befinden. Wenn unser Geist nicht in diesem Zustand ist, sind wir nicht fähig, das wahre Wesen der Dinge wahrzunehmen. Also ist es das Ziel der Yoga-Praxis, eine anhaltende geistige Ruhe zu erreichen, die es uns erlaubt, ganz präsent zu sein und dadurch die wahre Natur der Dinge zu verstehen und zu reflektieren. Das klingt etwas abgehoben, oder? Wahrscheinlich wollen Sie sich erst einmal nur darum kümmern, Ihre steife hintere Oberschenkelmuskulatur zu dehnen. Doch wenn Sie eine Weile Yoga-Unterricht genommen haben, wird Ihre Neugier sich entwickeln, denn die stillen Entspannungsphasen am Ende einer Übungseinheit bieten Ihnen einen guten Einblick in eine neue, sehr friedliche Art des Daseins.

Wenn Sie in einer Vorwärtsbeuge plötzlich von einer Welle der Emotionen überrollt werden und durch sie hindurchatmen, dann spüren Sie, wie sich etwas in Ihnen verändert und Sie sich plötzlich besser fühlen. Wenn Sie nach einer Yoga-Session den Raum verlassen, empfinden Sie sich womöglich als netteren, freundlicheren, ruhigeren und toleranteren Menschen. Vielleicht gibt es ein Ereignis in Ihrem Leben, das Sie ganz

tief berührt hat, und Sie haben das Gefühl, dass Yoga Sie an eine Schwelle bringen kann, von der aus Sie Ihre innere Welt entdecken können. Und vielleicht stellen Sie dann fest, dass diese innere Welt Ihr Heiligtum und Ruhepol ist. Dann sind die Ausübungen der *Asanas* viel mehr als ein Workout für den Körper und ein effektives Hilfsmittel, um Stress abzubauen. Da Körper, Geist und Seele unabänderlich miteinander verwoben sind, wird das Praktizieren von Hatha-Yoga zu einem Balsam für die Seele und Sie begeben sich auf eine Reise, bei der Sie sich selbst weiterentwickeln.

Warum »Modernes Yoga«?

Die Praxis des Hatha-Yoga hat sich erheblich weiterentwickelt, seit ich vor 15 Jahren mein erstes Buch geschrieben habe, *The Yoga Bible* (nun erhältlich als *The Classic Yoga Bible*). Fortschritte in der Bewegungsforschung und intensiveres Training haben dazu geführt, dass wir heute mehr über die therapeutischen Aspekte von Körperübungen wissen. Dank der großen Popularität von Pilates konzentriert sich das moderne Yoga heutzutage mehr auf eine Stärkung des Körpers und auf die sorgfältige Ausrichtung von Becken, Schultern, Rücken und Bauchmuskeln. Yoga-Unterricht beinhaltet nun zum Beispiel eine ganze Reihe von Übungen, die den Core, also den Bereich rund um Bauch und unteren Rücken, stärken, und unterscheidet sich sehr von dem, wie Yoga-Unterricht noch vor 15 Jahren durchgeführt wurde.

Glücklicherweise hat auch Yoga sich weiterentwickelt – vom Hippiespleen zum Mainstream – und sich dabei diversen Einflüssen geöffnet. Jede Form der Yoga-Praxis passt sich zwangsläufig dem an, was die Lehrenden und Ausführenden an Vorerfahrungen mitbringen.

Yoga-Lehrer, die vorher Kampfkunst oder Tai-Chi und Qigong ausgeübt haben, haben einige der Prinzipien dieser Sportarten mit dem Yoga kombiniert. Genauso haben es Lehrende gemacht, die bereits Feldenkrais praktiziert haben oder die Franklin-Methode oder die Alexander-Technik, um nur einige Beispiele zu nennen. In den 1980er-Jahren wurde die Ausübung des Yoga stark von B. K. S. Iyengar beeinflusst, einem renommierten Hatha-Yogi, der in den 1960er-Jahren die Praxis des Yoga in der westlichen Welt populär gemacht hat. Iyengar-Yoga umfasst lang gehaltene, kräftigende Positionen, mit denen Ausdauer und Beweglichkeit aufgebaut werden. In den 1990er-Jahren wiederum verbreitete sich das Ashtanga-Vinyasa-Yoga, bei dem es darum ging, fließende Bewegungsabläufe in die Yoga-Praxis zu integrieren. Als Folge daraus entwickelte sich im Westen ein Yoga-Stil, der Übungen in schnellerer, ineinander übergehender Abfolge vorzog.

Manche Yoga-Formen sehen für jede Einatmung eine Bewegung vor und eine weitere für jede Ausatmung. Bei anderen Varianten pausieren die Yogis für mehrere Atemzüge in einer Haltung und gehen dann in die nächste Position über. Flow-Yoga, bei dem sich die Bewegungsabläufe der Atmung anpassen, sind eine wunderschöne Ergänzung zu statischen Haltungen, bei denen es vor allem Anfängern oft schwerfällt, ruhig zu atmen. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die Zusammenstellung von Yoga-Sequenzen viel komplexer und kreativer geworden ist, was bedeutet, dass eine Yoga-Session sich wie ein kunstvoller, poetischer Bewegungsfluss anfühlen kann.

Dem technischen Fortschritt ist es geschuldet, dass wir den Eindruck haben, das Leben würde sich viel schneller um uns drehen als noch vor 15 Jahren. Unsere Aufmerksamkeitsspanne

scheint sich verringert zu haben. Es mag also sein, dass unser Interesse an Flow-Yoga-Übungen einfach widerspiegelt, dass unser Leben schneller geworden ist. Aber gleichzeitig gibt es auch eine Gegenbewegung hin zu neuen, langsamen Yoga-Arten. Als würden wir instinktiv versuchen, ein Gegengewicht zu finden, werden Formen wie das RESTORATIVES YOGA und Yin-Yoga immer wichtiger. RESTORATIVES YOGA baut sich aus weichen, sehr entspannten Haltungen auf, wobei man in jeder für mehrere Minuten verweilt – die Haltungen werden dabei meistens mit Hilfsmitteln unterstützt, um die Intensität der Posen etwas abzufedern. Yin-Yoga orientiert sich an Asien und nutzt das aus der chinesischen Medizin bekannte System der Meridiane (oder Energiekanäle). Anstatt zu versuchen, die Muskeln zu verändern, zielt es auf die Gelenke und Bindegewebe ab. Auch hier werden die Haltungen lange eingenommen und die Intensität kann sehr hoch sein, um das Ziel, die Stärkung von Knochen und Bändern, zu erreichen.

Auch wenn es auf den ersten Blick so scheinen mag, dass alle diese verschiedenen Variationen des Yoga einem eine große Auswahl bieten, bleibt das Yoga in seiner Essenz doch unverändert und das ursprüngliche Ethos des Yoga besteht ebenfalls gleichermaßen. Trotz all der Veränderungen, die die Menschheit im Laufe der Jahrhunderte durchlebt hat, und trotz der Vielzahl an Yoga-Formen, die sich auch weiterhin entwickeln werden, ist eines gewiss: Für uns Menschen sind und bleiben die zeitlosen Praktiken des Yoga absolut relevant. Die alten Yogis haben erstaunliche Erkenntnisse darüber erlangt, wie der menschliche Geist funktioniert, wie man ihn zur Ruhe bringt und wie man Yoga nutzen kann, um sich um die innere Welt (sich selbst) und die äußere Welt (unsere

Beziehungen, andere Wesen und die Umwelt) zu kümmern. Yoga ist eine Form der Entwicklung. Eine der klassischen Definitionen von Yoga lautet: etwas erreichen, das man vorher nicht erreichen konnte. Dies führt zwangsläufig dazu, dass man persönlich wächst und sich verändert. Abgesehen von den Veränderungen, die die Yoga-Techniken in den letzten Jahrzehnten in der westlichen Welt erfahren haben, wird sich auch jeder, der über mehrere Jahre hinweg Yoga praktiziert, automatisch weiterentwickeln. Seine Bedürfnisse werden sich verändern, und dementsprechend wird sich natürlich auch die Art der Yoga-Ausübung verändern. Erfahrene Yogis bringen damit vielleicht auch meine eigene Entwicklung in Verbindung: Ich begann als Teenager mit dem Ziel, einen perfekten Körper zu formen, und hatte eine gesunde Portion Eigenliebe im Gepäck! Im Laufe der Jahre änderte sich das: Aus einer eher rational-intellektuellen Suche wuchs ein Verständnis für jede Haltung und jede kleinste Variante davon. Gleichzeitig bemühte ich mich darum, die perfekte Ausrichtung und Abstimmung der einzelnen Körperteile zu erfahren oder die schwierigste Variante einer Position zu finden. Inzwischen suche ich keine Herausforderungen mehr, denn ich habe zum Yoga eine lange, zuverlässige Beziehung aufgebaut. Meine Herangehensweise ist mittlerweile viel entspannter, meine Praktiken sind sanfter und so habe ich einen Sinn für Genuss und Leichtigkeit entwickelt. Zum Glück habe ich nur selten das Gefühl, mir oder anderen etwas »beweisen« zu müssen. Meine Beziehung zum Yoga hat sich nunmehr in eine fürsorgliche, stabile und bereichernde Ehe gewandelt, und das tut mir gut.

RECHTS: *Beim Restorative und Yin-Yoga werden sanfte Haltungen eine längere Zeit über eingenommen.*

