



## Artikel zum Thema Yoga

### Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende körperlich-geistige Askesetechnik, mit dem Ziel, moksha (Befreiung, absolute Freiheit) zu erreichen, d.h. aus dem samsara (Kreislauf der Geburten) auszusteigen und nicht mehr wieder geboren zu werden. Im Unterschied zum Christentum, das zum Ziel hat, das ewige Leben zu erlangen, gehen Hinduismus und Buddhismus davon aus, dass sich jedes Lebewesen in einem unendlichen Geburtenkreislauf befindet. Ziel der meisten indischen Religionen ist es daher, nicht mehr wieder geboren zu werden, zu verlöschen oder zu verwehen.

### Der Begriff

„Yoga“ Der Begriff Yoga (Sanskrit, m., für: „zusammenbinden, anspannen, anschirren, anjochen“) kann sowohl als „Vereinigung“ oder „Integration“ als auch im Sinne von „Anschirren“ und „Anspannen“ aller Kräfte zur Sammlung und Konzentration verstanden werden. Gemeint ist die „Anspannung“ der Sinne wie das Pferd vor den Wagen: die Sinne sind die Zugtiere, die man anspannen oder anjochen muss, um absolute Freiheit zu erreichen. Yoga ist die Zügelung des Denkens, des Bewusstseins, des (engl.) mind.

### Die Philosophie des Yoga

Im weitesten Sinn können alle Wege zur Erlösung und Befreiung als Yoga bezeichnet werden. Der Religionswissenschaftler Mircea Eliade schreibt in seinem Standardwerk „Yoga: Unsterblichkeit und Freiheit“: „Das Wort yoga bezeichnet allgemein jede Askesetechnik, jede Methode der Meditation.“ (S. 12.)

In einem engeren Sinn bildet Yoga eines der sechs Systeme der klassischen indischen Philosophie (darshana, wörtl. „Ansicht“ oder „Anschauung“), die jeweils paarweise zusammengehören:

1. Nyaya und 2. Vaisheshika (pluralistisch)
3. Mimansa und 4. Vedanta (monistisch)
5. Samkhya und 6. Yoga (dualistisch)

Diese sechs Dharshanas gelten in Indien als orthodox, weil sie den Veda als höchste Autorität zumindest theoretisch anerkennen. (Andere bedeutende Philosophien Indiens lehnen den Veda ab, wie beispielsweise der Buddhismus.) Alle indischen philosophischen Systeme sind lediglich ein Mittel auf dem Weg zur Erlösung von Leid und Wiedergeburt, weshalb sich in Indien Religion und Philosophie im Unterschied zu Europa nur schwer trennen lassen.

Im Unterschied zum monistischen Advaita-Vedanta (advaita: „Nichtzweiheit“; vedanta: „Ende oder Vollendung des Veda“) gehen die dualistischen Systeme Samkhya und Yoga von einer grundsätzlichen Zweiheit aus: Prakriti, das materielle Grundprinzip und Purusha, das geistige Grundprinzip. Diese zwei Grundprinzipien sind nicht miteinander vereinbar und völlig voneinandergetrennt. Prakriti besteht aus vierundzwanzig Grundelementen, die Samkhya aufzählt (Samkhya, wörtl. „Aufzählung“ des Seienden) und die Welt bilden. Dagegen ist Purusha das reine Geistprinzip, das nicht in der Welt ist. Im Unterschied zu europäischen Konzeptionen gehört im Samkhya-Yoga Bewusstsein zur materiellen Welt: „der leuchtende, aber selbst farblose Kristall erscheint rot, wenn eine rote Hibiskusblume hinter ihm steht; so erscheint auch die unveränderliche Geistmonade als handelnd, leidend usw., wenn sich an dem mit ihr scheinbar vereinigten Körper, Denkorgan usw. Veränderungen vollziehen“,

schreibt der deutsche Indologe Helmuth von Glasenapp in seinem Buch „Die Philosophie der Inder“ (S. 209). Vielmehrgilt es im Samkhya-Yoga, hinter Prakriti den Purusha zu entdecken und sich somit aus allen weltlichen Verstrickungen zu befreien.

Da wir von Purusha im gewöhnlichen Dasein nichts wissen, hat Yoga eine Technik entwickelt, Purusha in höchster Kontemplation zu erfahren. Dieser Zustand wird im Yoga samadhi genannt. Um das zu erreichen, muss zunächst der psychomentele Fluss des Bewusstseins angehalten und zum Stillstand gebracht werden. Die Ursache des Leidens besteht nämlich in der Unkenntnis des Purusha. Deshalb ist der Ausgangspunkt der yogischen Meditation die Konzentration auf einen Punkt (ekagrata), um den Bewusstseinsfluss zu stoppen. Deshalb definiert Patanjali in den Yoga-Sutras am Anfang: „Yoga ist der innere Zustand, in dem das Bewusstsein völlig zur Ruhe kommt.“ (I, 2) Dann ruhe der sehende Yogi in seiner Wesensidentität, dem Purusha, indem die Hibiskusblüte hinter dem Kristall weggezogen wird. Alle anderen mentalen Zustände seien bestimmt durch die Identifikation mit dem Bewusstsein, und d.h. mit Prakriti. Diese Meditationstechnik bedeutet also nicht zu denken (vgl. lat. meditare, „denken“), sondern das denken abzustellen. Dazu erläutert Eliade: „Unter dem Anschein des 'Denkens' verbirgt sich in Wirklichkeit ein unbestimmtes, ordnungsloses Flimmern, das sich aus den Empfindungen, den Worten und dem Gedächtnis speist. Die erste Pflicht des Yogin ist zu denken, das heisst sich nicht denken zu lassen.“ (S.55f.) Normalerweise werden wir von den Objekten gedacht, nicht umgekehrt. Deshalb beginnt die Yoga-Meditation mit der Konzentration auf einen Punkt. Auch insofern ist Yoga der Weg zur absoluten Freiheit.

Dies lässt sich freilich nur erreichen, wenn der Yogi frei ist von beispielsweise Besitz oder Macht, Familie und Sexualität, unbequemer Sitzhaltung und desorganisierter Atmung. Deshalb hat Yoga eine Kette von acht Gliedern (ashtanga) entwickelt, die den Kern der Yoga-Lehre bilden:

1. Yama sind äussere Moralregeln wie Gewaltlosigkeit (ahimsa), Wahrheit (satya) oder Enthaltbarkeit (brahmacharya), die Gandhi für sich aus dem Yoga übernommen hat.
2. Niyama meint innere Regeln wie Genügsamkeit, Askese und Gottergebenheit.
3. Asana ist die richtige Sitzhaltung oder Position, um sich richtig konzentrieren zu können.
4. Pranayama, die „Atemkontrolle“, kontrolliert und organisiert den Atem.
5. Pratyahara ist das absichtliche Ausschalten der Wahrnehmung, denn ein Yogi darf sich nicht durch seine Sinneseindrücke ablenken lassen.
6. Dharana meint die Konzentration und
7. Dhyana die dadurch eintretende Meditation, wodurch
8. Samadhi, die yogische Versenkung und „Bewusstlosigkeit“, erreicht wird, die zur Entdeckung des Purusha führt. Geübte Yogis sollen diesen Zustand jederzeit einnehmen können.

### **Geschichte des Yoga**

Patanjali schrieb spätestens im zweiten, möglicherweise aber bereits im vierten oder gar fünften vorchristlichen Jahrhundert in Indien die Yoga-Sutras auf. Als Hilfsmittel der Meditation (dhyana) werden Atemübungen und das Zurückziehen der Sinne in den Atman bereits in den älteren Upanishaden ca. 700 v.C. erwähnt. Der Begriff Yoga wird in den mittleren Upanishaden, die um 400 v.C. entstanden sind, mehrfach erwähnt und auch die wesentlichen Elemente des späteren Yoga-Systems finden sich hier bereits. Der Yoga stand hierbei in enger Verbindung mit den Theorien, wie sie in dem philosophischen System des Sankhya genannt wurden. Im Mahabharata, genauer in der dazu gehörenden Bhagavadgita um ca 300 v. C. nimmt der Yoga bereits einen bedeutenden Platz ein und wird als praktisches Gegenstück zum theoretischen Sankhya genannt. Während im Mahabharata und den älteren Puranas Kapila und andere als Begründer des Yogas genannt werden, nennen die jüngeren Puranas Patanjali als Urheber der Yoga-Systems.

Ursprünglich war Yoga vermutlich ein rein spiritueller Weg, und es ging vor allem um Erleuchtung durch Meditation. Die vielen Asanas entstanden erst im Laufe der Zeit, und ihr

vorrangiges Ziel war zunächst, den Körper so zu kräftigen und zu mobilisieren, dass er möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationssitz - also in der Regel im vollen Lotossitz - verweilen konnte. Mit der Zeit wurde immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen erkannt. Die Asanas wurden weiter entwickelt, und die körperliche Betätigung im Yoga bekam einen immer höheren Stellenwert. Einen ersten Niederschlag findet diese Entwicklung in der Entstehung des Hatha Yoga. In der „Hatha Yoga Pradipika“, einem Text aus dem 15. Jhrdt., werden die Grundlagen dieser eher körperbetonenden Yoga-Schule dargelegt. Raja Yoga ist eine auf dem Hatha Yoga fussende Yogalehre, in der spirituelle Ziele betont werden.

Das siebte Glied des Yoga, Dhyana, gelangte über die Verbreitung des Buddhismus nach China und wurde „chan“ genannt und von dort nach Japan, woraus Zen wurde. Anfang der zwanziger Jahre des zwanzigsten Jahrhunderts gelangte Yoga auch nach Europa und breitet sich seit den sechziger Jahren stark aus, so dass heute wesentlich mehr Europäer Yoga üben als Inder. Übernommen wurde allerdings nicht das gesamte System, sondern lediglich einige Asanas (und hin und wieder wenige Pranayama-Übungen), weshalb Yoga an Volkshoch- und Yoga-Schulen einen kleinen Teil, den körperlichen Aspekt, darstellt und mehr mit Fitness und Sport zu tun hat als mit Erleuchtung und Befreiung vom Samsara.

### **Yoga und Religion**

Menschen unterschiedlicher Religionen und Weltanschauungen praktizieren Yoga. Obwohl die Motivation nicht selten darin besteht, spirituelle Ziele zu verfolgen und zur Erleuchtung zu finden, gilt Yoga nicht als Religion. Yoga steht aber auch nicht im Widerspruch zu religiösen Werten. In Anlehnung an eine Lehre der Upanishaden betrachten manche Yogis den Atem (vgl. Atman) als universelles Prinzip, das alle Lebewesen verbindet. Aus den historischen Wurzeln heraus haben das Karma-Konzept und Reinkarnationslehren Yoga beeinflusst. Im islamischen Kulturkreis finden sich Parallelen zum Yoga im Sufismus, der islamischen Mystik. Die Yoga-Philosophie Patanjalis unterscheidet sich durch eine theistische Orientierung von der in vielen Punkten ähnlichen Samkhya-Lehre, in der der Glaube an einen Gott keine Rolle spielt. Im Unterschied zu Samkhya ist Yoga jedoch theistisch; Ishvara wird der Gott im Yoga genannt: durch Hingabe an ihn lassen sich, laut Patanjali, die Bewusstseinsvorgänge auch zur Ruhe bringen. Ishvara wird als Purusha beschrieben, unberührt von Leiden, in dem der Keim der Allwissenheit steckt, der der Yogi aller Yogis ist und dessen offener Name „OM“ ist. (Vgl. Patanjali, Yoga-Sutras I, 23-28.) Um bloss ein paar Asanas im sportlichen Sinn zu üben, spielt die religiöse Ausrichtung des Übenden allerdings keine Rolle.

### **Ziele des Yoga**

Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen Ansatz, der den Geist zur Ruhe bringen soll. Vor allem in den westlichen Ländern wird Yoga häufig in Unterrichtseinheiten vermittelt. In einer Unterrichtseinheit werden Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen kombiniert. Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

In der ursprünglichen Yogalehre ist Yoga ein Weg der Selbstvervollkommnung, zu dem unter anderem gehört, die Begierden zu zügeln und Methoden der Reinigung auszuüben. Der spirituelle Hintergrund des Yoga differiert bei verschiedenen Schulen erheblich, er entspringt verschiedenen Wurzeln im asiatischen Raum, und die Lehrmeinungen waren einer geschichtlichen Entwicklung unterworfen. Daher gibt es sehr unterschiedliche Sichtweisen über den Sinn von Yoga und unterschiedliche Herangehensweisen.

Nach einer traditionellen Auffassung, die vorwissenschaftliche und spirituelle Elemente vereinigt, soll Yoga durch die Kombination von Körperhaltungen, Bewegungsabläufen,

inneren Konzentrationspunkten, Atemführung sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworten) und Mudras (Handgesten/„Fingeryoga“) die Lebensenergie (Kundalini) stimulieren, so dass sie beginnt, durch die Energiebahnen entlang der Wirbelsäule zu den Chakren (Energiezentren) aufzusteigen. Das Umsetzen physischer Energie beim Yoga ist einer der Gründe dafür, warum empfohlen wird, die Übungen nach Anleitungen qualifizierter Yogalehrer durchzuführen.

### **Moderner Yoga**

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts hat sich ein nicht an eine einzelne Schule gebundener Typus von Yoga herausgebildet. Im „modernen Yoga“ liegt das Primat in der Praxis des Yoga, die eher meditativ oder eher körperbezogen sein kann. Unter Hinweis auf die positiven Auswirkungen der Übungspraxis wird Yoga als individuelle Bereicherung oder als Beitrag zur persönlichen Entwicklung betrachtet, weitgehend unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen des Schülers. Gurus und Doktrinen werden keine besondere Bedeutung zugeschrieben.

Es werden wenig Verhaltensvorschriften aufgestellt, die Regeln sind für die Schüler eher Empfehlungen ohne verpflichtenden Charakter. Yoga wird nicht als philosophisches System gelehrt, stattdessen gibt es eine Tendenz zu einer empirischen Herangehensweise. Methoden zur Reinigung werden in Hinblick auf gesundheitsfördernde Wirkungen bewertet. In Zusammenhang mit der Betonung des Trainingseffektes von Yoga auf Körper und Geist wird gelegentlich an Auffassungen der Psychosomatik angeknüpft

### **Yoga-Schulen und Yoga-Richtungen**

Im westlichen Sprachgebrauch werden eher körperbetonte Yoga-Praktiken unter dem Oberbegriff Hatha Yoga zusammengefasst. Eine bekannte neuzeitliche Richtung des Yoga in Deutschland ist Iyengar Yoga, eine sehr körperbetonte Art, bei der bei Bedarf auch einfache Hilfsmittel eingesetzt werden, um Ungeübten das Ausführen der Übungen zu erleichtern. Das Kundalini-Yoga setzt den Schwerpunkt auf die Erweckung und Lenkung der Kundalini-Energie. Stärker religiös ausgerichtete Yogaschulen sind z.B. unter den Namen Tantra Yoga und Tibetisches Yoga bekannt. Das Marma Yoga betont den Selbsterfahrungsaspekt der Übungen. Technisch präzise eingenommene Haltungen werden als ein „Test“ angesehen, bei dem man seinem Körper die Möglichkeit gibt, zu „sprechen“ und über diese Reflexion die Übungen anpasst. Mit Kum Nye gibt es ein buddhistisches Heilyoga und mit Yantra Yoga ein tibetisches Yoga, das als Meditationsunterstützung eingesetzt wird. Tibetisches Traumpyoga erweitert den Anwendungsbereich geistig-yogischer Übungen auf den Bereich des Schlafs. Das Kriya Yoga geht auf Paramahansa Yogananda zurück. Eine Synthese und Weiterentwicklung der klassischen Yogausprägungen finden im Integralen Yoga von Aurobindo statt.

Eher sektenartig strukturiert ist das Sahaja Yoga. Zusätzlich zu den traditionellen Richtungen werden besonders im Zuge des Fitness- und Wellness-Trends immer wieder „neue“ Yoga-Arten kreiert, so dass mittlerweile eine fast unüberschaubare Anzahl unterschiedlicher Yoga-Schulen existiert. Poweryoga, eine aus Amerika kommende Richtung, ist einer dieser modernen Yogastile. Zu den jüngsten Richtungen dieser Entwicklung gehört das Bikram Yoga, ein körperlich forderndes Yoga bei hohen Raumtemperaturen. Jivamukti Yoga, bei dem der Einklang mit der Schöpfung im Vordergrund steht, entstand in New York.

Von Boris Sacharow (Schüler Sivanandas und einer der Wegbereiter des Yoga im Westen) stammt folgendes Zitat: „Von Tag zu Tag schießen neue Yogapilze aus dem durch üppige Phantasie übersättigten Boden der Orientalistik, und es werden neue Namen zutage gefördert wie Sattva Yoga, Buddhi Yoga, Purna Yoga usw. usw. – als ob die klassischen Yoga-Arten, wie man die ersten fünf zu nennen pflegt (nämlich Karma, Bhakti, Hatha, Raja und Jnana), nicht vollauf genügt hätten.“

## **Yoga und Gesundheit**

Grundsätzlich hat Yoga einige positive Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga kann unter Umständen zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Der Nutzen von Yoga bei Krankheit oder zur Erhaltung der Gesundheit wird unterschiedlich bewertet. Bei den Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Beispielsweise kommt es durch die Aktivierung der Muskeln, Sehnen und Blutgefäße bei den Asanas zu einer verbesserten Durchblutung. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann. Überbelastung oder falsch ausgeführte Übungen können allerdings auch schaden. Deshalb soll Yoga nicht nach Büchern, sondern unter Anleitung eines qualifizierten Yogalehrers erlernt werden.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegen wirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.

## **Literatur**

- T.K.V. Desikachar: Yoga Tradition und Erfahrung - Die Praxis des Yoga nach dem Yoga Sutra des Patanjali Via Nova Verlag (1997), ISBN 3-928632-00-0
- Mircea Eliade: Yoga: Unsterblichkeit und Freiheit, Suhrkamp Verlag 1985, ISBN 3-518-37627-6
- Elvira Friedrich: Yoga: Der indische Erlösungsweg. Das klassische System und seine Hintergründe, Eugen Diederichs Verlag 1997, ISBN 3-424-01378-1
- B.Tatzky, A.Trökes, J.Pinter-Neisse: Theorie und Praxis des Hatha-Yoga. Verlag Via Nova
- Swami Vishnudevananda: Das grosse illustrierte Yoga Buch. J. Kamphausen Verlag ISBN 3-591081-83-3