

2 Die 3 Yoga Traditionen

Das heutige Yoga basiert auf 3 Traditionen oder Richtungen. Am Anfang war die Yoga Praxis religiöser Natur, erst später entwickelte sich daraus das philosophische System und aus den beiden entstand dann das *Hatha Yoga*. Das was wir heute, vor allem im Westen kennen, stützt sich auf diese 3 Traditionen.

3 Religiöses Yoga

Vor sehr langer Zeit hatten die Menschen ein anderes Bewusstsein als heute, sie haben sich wie in einem Trance-Zustand erlebt und besaßen eine unmittelbare "Hellsichtigkeit", eine Begabung in die Geistige Welt hineinzuschauen. Im Laufe der Entwicklung verloren die Menschen diese "natürliche", "angeborene" Begabung (dafür entwickelte sich das **DENKEN**) und nur wenige Auserwählte hielten noch die "Verbindung" zu dem Geistig Göttlichen aufrecht.

Das große Ziel des religiösen Yoga ist zur Erkenntnis und zur Wahrheit des Göttlichen zu gelangen.

Das religiöse Yoga hat vier Kategorien:

- *Veda / Srutis* göttliche Offenbarungen, der letzte Teil sind die Upanishaden
- *Smritis* Erinnerungen - religiöse Texte: *Ramayana Epos*, *Mahabharata*, *Bhagavad Gita*
- *Puranas* Populäre religiöse Enzyklopädien mit Offenbarungen göttlichen Ursprungs, die erste devotionale Verehrung einer Gottheit, Quelle des *Bhakti Yoga*
- *Tantras* Suche nicht nach dem Weg außerhalb der Welt, um zu Erleuchtung zu kommen, sondern in und mit der Welt

3.1 Yoga in den Veden und Upanishaden

3.1.1 Die Veden

Die *Srutis* (das Gehörte), von denen einen Teil die Veden sind, sind die ältesten geschriebenen indischen Texte.

Es gab damals 6 oder 9 *Rishis* oder Seher / mystische Weise, die in einem Transzustand eine Art Verbindung mit dem Göttlichen erlangen konnten. In diesem Zustand haben die Rishis die *Srutis* "gesehen" und geliefert. Da dieser Ursprung "nicht menschlich" ist, weil von dem Göttlichen abgeleitet, gelten die *Srutis* mit den Veden als heilig, ewig und unbedingt verbindlich.

empfundener. Mit dem Atem wurde damals das göttlich Beseelte aufgenommen. Das ist heute nicht mehr möglich.

In unserer Zeit ist die Luft vielmehr durchzogen von ahrimanischen Elementarwesen. Dafür ist heute das Licht beseelt und jede Sinneswahrnehmung ist eine Art Lichtatmung. Der alte Luftseelenprozess muss daher, zum Lichtseelenprozess verwandelt werden.

3.2 Die Smritis: Mahabharata und Bhagavad Gita

Zwischen 500v.Chr. und 500n.Chr. wurden die vedischen Götter, *Indra*, *Agni* und *Vayu* durch die Hindu Götter, *Shiva*, *Brahman* und *Vishnu* ersetzt. Die Texte die zu der Zeit entstanden, wurden keine *Śrutis* (Offenbarungen) mehr, sondern nur *Smritis* (Erinnerungen) genannt.

Wörtlich bedeutet *Smritis* - "was erinnert wird". Die *Smritis* haben nur insofern Autorität im Hinduismus, weil sie mit den primären Texten, die *Śrutis/Veden* übereinstimmen. Die *Śrutis* haben jedoch einen höheren Stellenwert, weil die Weisen die Inhalte direkt "gehört" haben sollen. Doch gelten auch die *Smritis* als Offenbarungen und werden von Lehrern (*Gurus*) überliefert.

Über die exakte Klassifikation der *Smriti* gibt es keinen Konsens, dennoch umfassen sie :

- Itihasa (Dichtung, die Epen)
 - Mahabharata mit **Bhagavad Gita**
 - Ramayana
- **Puranas** (religiöse Texte, 16 große Puranas)
 - Bhagavatapurana
- **Sutras** (Leitfäden): Yoga Sutras von Patanjali
 - Shrautasutras
 - Grihyasutras (Sutras für die häuslichen Riten)
- Dharmashastras (Gesetzbücher)
 - Manusmriti
- Nitishastras (Gesetzestexte)
 - Arthashastra
- 6 Vedangas (Hilfswissenschaften)
- Agamas
- **Tantra**

Die *Mahabharata* ist sowohl ein Heldenepos, als auch ein bedeutendes religiöses und philosophisches Werk. Traditionell wird der mythische Weise *Vyasa* als Autor angenommen, der in der Geschichte selbst eine Rolle spielt. Der Legende nach soll er es komponiert und dem elefantenköpfigen Gott *Ganesha* diktieren haben. Im Laufe der Jahrhunderte kam es immer wieder zu Veränderungen und Weiterentwicklungen des Werks, denn vieles wurde lange Zeit nur mündlich überliefert. Es besteht aus vielen Schichten, die sich im Laufe der Zeit anlagerten.

Die *Mahabharata* ist in achtzehn Kapitel und einen Appendix unterteilt und enthält neben der Hauptgeschichte hunderte von Nebengeschichten und kleinere Episoden. Grundsätzlich beschäftigt sich das umfangreiche Epos mit allen Themen, die im Hinduismus wichtig sind: mit dem Leben der Geschöpfe, mit Tod und Wiedergeburt, mit *Karma* und *Dharma* (Rechtschaffenheit), beschreibt Glück und Leid, die Ergebnisse der guten und der schlechten

3.2.2.3 Die Lehren in der Bhagavad Gita

- Krishna, der Lehrer

Es handelt sich um eine Selbstoffenbarung *Krishnas*, der 8.Avatar *Vishnus*, der sich vor Beginn eines großen Krieges, welchen die *Mahabharata* ausführlich beschreibt, auf dem Schlachtfeld von *Kurukshetra* dem Fürsten *Arjuna* als göttliches oder kosmisches Selbst zu erkennen gibt.

Entsprechend der hinduistischen Mythologie lebte die Menschheit bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts im *Kali-Yuga* dem "dunklen Zeitalter", das nach *Krishnas* Tod begann (3101 v. Chr.). Von Krishna heißt es, er sei gekommen, um den Menschen jene ethischen und philosophischen Unterweisungen zu geben, die für die Zeit dieses KaliYuga notwendig seien. In Kapitel IV, 7-8 verspricht *Krishna*, sich immer wieder zu inkarnieren:

"O Sohn des Bharata, so oft ein Niedergang des Dharma (Rechtschaffenheit, Tugend) und ein Überhandnehmen von Ungerechtigkeit und Laster in der Welt eintritt, erschaffe ich mich selbst unter den Kreaturen. So verkörpere ich mich von Periode zu Periode für die Bewahrung der Gerechten, die Zerstörung der Boshaften und die Aufrichtung des Dharma."

Krishna kommt in der *Bhagavad Gita*, je nach Kontext, unterschiedliche Bedeutung zu: Einmal wird er als das kosmische Selbst angesehen, das alles Lebende durchdringt; ein anderer Aspekt ist die Bedeutung als innere Göttlichkeit, die eine Reflexion des kosmischen Selbsts in jedem Lebewesen ist. Eine dritte Funktion ist die des spirituellen Lehrers.

- Toleranz

Die *Bhagavad Gita* umschreibt in einem großen Bogen die verschiedenen Wege, die der Suchende und Handelnde auf sich nehmen kann, um zum Ziele zu gelangen. Dabei werden die verschiedenen Handlungsmöglichkeiten im Gespräch zwischen *Arjuna* und *Krishna* genannt, ohne dass endgültige Grenzen zwischen den einzelnen "Schulen" aufgerichtet und Gräben aufgerissen werden oder gar bestimmte Ansichten bekämpft werden.

Der tolerante Charakter der *Bhagavad Gita* wird ausdrücklich in den folgenden Abschnitten deutlich:

4. Gesang, Zeile 11: Wie diese mir sich wenden zu, so liebe ich hin wiederum sie.

7. Gesang, Zeile 21: Und welche Gottheit einer auch im Glauben zu verehren strebt,- Ich seh' seinen Glauben an und weis' ihm zu den rechten Platz.

9. Gesang, Zeile 23: Auch die glaubensvoll ergeben andern Göttern Verehrung weihen, selbst diese ehren doch nur mich, wenn auch nicht gerade regelrecht.

17. Gesang, Zeile 3: Wie eines jeden Wesen ist, so ist sein Glaube, *Bharata*! Aus Glauben ist der Mensch gemacht – wie er glaubt, so ist er selbst.

- Die Drei Yoga Wege

4 Klassisches Yoga

Parallel mit dem religiösen Yoga entwickelte sich auch das klassische Yoga System (etwa zwischen 100 - 1.000Jhr). Es gibt 6 klassische, offiziell anerkannte philosophische Wege / Schulen im Yoga, die **Darsanas**.

Darsan oder **Darsana** bedeutet wörtlich Betrachtung, Beobachtung, Zusammentreffen (kommt vom drish - sehen) und ist ein Begriff aus dem Hinduismus für die Sicht und Vision des Heiligen und Göttlichen. Den Begriff kann man auch als "Ansicht" oder "Anschauungsweise" verstehen und somit sind die 6 **Darsanas** als 6 philosophische Sichtweisen zu verstehen, welche die Welt von einem gewissen Standpunkt aus betrachten.

Nach ihrer historischen Entwicklung geordnet sind die 6 **Darsanas** die folgenden:

- **(Purva) Mimansa** - Philosophie des vedisch-brahmanischen Rituals (300 - 200 v.Ch.)
- **Vedanta** - Philosophie vedisch-brahmanischer Mystik
- **Samkhya** - Philosophie des Weltzusammenhangs und der Loslösung des Geistes von ihm (400 v.Ch - 700 n.Ch.)
- **Yoga** - Philosophie der Bewusstseins transformation und der yogischen Übungspraxis
- **Nyaya** - Philosophie des logischen Beweisens, Erkenntnistheorie und Logik; ca. 200 n.Ch.
- **Vaisheshika** - philosophische Kategorienlehre; Innerhalb des Weltganzen spielen darin die kleinsten Einheiten der Schöpfung, die Paramanus, die tragende Rolle; 100 - 700 n.Ch.

Die **Darsanas** gelten als die klassischen 6 Zugänge, die die Grundfragen der menschlichen Existenz zu beantworten versuchen. Sie gelten auch als orthodox - d.h. wurden von der Priesterschaft, den **Brahmanen** akzeptiert, im Unterschied zu anderen zur selben Zeit entstandenen Schulen, wie der **Buddhismus** oder **Jainismus**.

4.1 Vedanta Philosophie

Vedanta, (wörtlich - Ende der **Veden**) ist eine der populärsten Richtungen der indischen Philosophie. Innerhalb der **Vedanta** gibt es mehrere Zweige, von denen heute die bekannteste die **Advaita-Vedanta** ist.

Die Formen des **Vedanta**:

- **Advaita - Vedanta**
- **Vishishtadvaita-Vedanta**
- **Achintya-Vedanta**
- **Shuddhadvaita**
- **Dvaita-Vedanta**

Laut die **Upanishaden** sind das Universelle - **Brahman** und das Individuelle - **Atman** eins. Es wird die Einheit der beiden betont. Es gibt jedoch auch Ansätze die der Welt eine eigene, von Brahman getrennte Wirklichkeit zusprechen. Um diese Frage zu lösen, entwickelten sich die unterschiedlichen **Vedanta**-Systeme.

wissen mit dem, was uns gegenüber der ersten Betrachtung, die wir der Welt zuwenden, verborgen sein muß."⁹

Nach innen zu legt sich andererseits als zweiter Schleier unser Seelenleben über die geistige Welt.

★ "Eine zweifache *Maya* haben wir: die äußere *Maya* der Sinnenwelt und die innere *Maya* des Seelenlebens."¹⁰

4.1.2 Dvaita-Vedanta

Dvaita-Vedanta (wörtlich - Vedanta der Zweiheit) wurde vom Philosophen *Madhva* (1199 - 1278) begründet. Laut der *Dvaita-Vedanta* Philosophie ist der *Athman* ewig von *Brahman* getrennt und die Beiden sind nicht identisch.

Stattdessen sind alle Menschen Individuen (*Jivas*) und jeder hat einen eigenen Geist. Die Riten der *Dvaita-Vedanta* sind die Gottesdienste (*Pujas*) Und die glaubensvolle Unterwerfung unter ein höheres Wesen (*Bhakti-Yoga*).

4.2 Samkhya Philosophy

1,5 hours lecture and discussion on the 6 darsanas, schools of the classic philosophical yoga: nyaya, vaishesika, samkhya, yoga, purva mimamsa and vedanta. Samkhya philosophy: purusha & prakriti. The three gunas, characteristics of the word: tamas, rajas and sattva.

Die monistische Ansichten der *Upanishaden* besagen dass die Vielfalt aus dem EINEN entsteht, sei es *athman*, *brahman* oder *prana*. So wie in diesem Einen der Ursprung allen Seins zu finden ist, so gehen auch alle Einzelseelen auf dieses EINE, alles umfassende Sein zurück. Ein bekanntes Bild zeigt wie die Einzelseelen aus dem EINEN entstehen, wie Funken aus dem lodernden Feuer. Und genau so wie diese Funken dann wieder in das Feuer zurückkehren, so lösen sich letztlich auch alle sich im irdischen Leben unterschiedenen Einzelseelen wieder in das Eine, die ursprüngliche Realität, auf.

Dagegen stellt sich die *Samkhya-Philosophie* und stellt den Dualismus dar, als ZWEI, in gleicherweise grundlegende Prinzipien des Seins: *Purusha* und *Prakriti*.

Samkhya bedeutet Zahl, oder Aufzählung oder auch "das was etwas in allen Einzelheiten beschreibt". Die Kernzeit der *Samkhya-Philosophie* ist etwa zwischen 400 v.Ch - 700 n.Ch und als Begründer gilt *Kapile*, der Autor der verlorengegangenen *Samkhya-Sutra*.

Das *Samkhya* war schon früh mit dem Yoga eine enge Verbindung eingegangen. Das *Samkhya* lieferte die Theorie, das Yoga bildete die Praxis. Aufgrund dieses ergänzenden Aspekts werden die beiden Systeme auch unter der Wortkombination "*Samkhya-Yoga*" paarweise zusammengefasst. Gegen Mitte des ersten Jahrtausends n. Chr. ging das System

⁹ [R.Steiner, GA161, S65f](#)

¹⁰ [R.Steiner, GA113, S66f](#)

Die **Veden** beruhen auf einer ursprünglichen, noch wie eine Naturanlage in der Urmenschheit vorhandenen Inspiration; die waren "eingegeben", ohne das der Mensch etwas dafür tun müsste, außer sich vorbereitend, ruhig und gelassen diese Art göttlicher Inspiration in seinem Inneren zu empfangen. Bei der Entstehung der **Samkhya** - Philosophie war diese Art Hellsichtigkeit nicht mehr vorhanden. Daher läßt die **Samkhya** das eigentliche seelische Element "unberührt" und studiert nur die äußeren Formen in denen sich die Seelen ausprägen.

Somit ist die Samkhya eine Form von Naturwissenschaft, die sich nur mit den äußeren Formen beschäftigt und nicht zum Seelischen selbst vordringt. Es ist eine Erkenntnis der Formen in denen sich die Seele ausprägt.

Purusha ist das Selbst, das allen fühlenden Wesen innewohnt. Es verleiht Menschen, Tieren, Pflanzen sowie Göttern Empfindungsfähigkeit und Bewusstsein. **Prakriti** ist die schöpferische Kraft hinter allen psychophysischen wie materiellen Gegebenheiten des Seins, zu denen auch Körperlichkeit, Denkprozesse und Wahrnehmung gehören. Da der Mensch, dessen wahre und ursprüngliche Identität einzig und allein **Purusha** ist, die zur Sphäre der **Prakriti** gehörigen Aspekte irrtümlicherweise für Bestandteile seiner selbst hält, wird er aufgrund dieser Verwechslung in Leiden verstrickt. Es ist daher in der Lehre des **Samkhya** von entscheidender Bedeutung für den nach Erlösung Strebenden, die beiden Substanzen und ihre Merkmale streng voneinander unterscheiden zu lernen.

4.3 Die Yoga Sutras von Patanjali

Der klassische oder philosophische Weg vom Yoga ist vor allem in den Texten von **Patanjalis** zu finden, in seinen "**Yoga Sutras**" (Sutra - Leitfaden). Die Sutras sind eine der ältesten Überlieferungen der Yogatradition und bestehen aus 195 Sanskrit-Versen unterteilt in 4 Kapiteln. In denen wird in einer hochkonzentrierten Form die Essenz des Yogaweges aufgezeichnet.

Die **Yoga Sutras** des Patanjali haben einen nicht religiösen Ansatz und dennoch ist der zentrale Gedanke der Upanishad weitergegeben. Somit sind die Sutras nicht ganz ohne religiösen Sinn. Die Sutras wurden von den Brahmanen als offizielle Philosophische Schule anerkannt.

4.3.1 Ashtanga Yoga: Die acht Glieder des Yoga

Im **Yoga Sutra** wird Yoga als achtegliedriger Weg dargestellt, weswegen diese Form auch **Ashtanga Yoga** „achtegliedriger Yoga“ (aṣṭa „acht“; aṅga „Glieder“) genannt wird. Die acht Glieder sind:

1. **Yamas** (Moral, Ethik):

- **Ahimsa** - Gewaltlosigkeit
- **Satya** - Wahrhaftigkeit
- **Asteya** - Nicht-Stehlen
- **Brahmacarya** - Keuschheit
- **Aparigraha** - Nicht-Ergreifen, Zügelung der Begierde

2. Niyama (Selbstdisziplin):

- *Sauca* - Reinheit
- *Santosha* - Zufriedenheit
- *Tapas* - Hitze, Anstrengung, Disziplin
- *Svadyaya* - Selbststudium, Selbsterforschung, Studium der Schriften
- *Ishvarapranidhana* - Hingabe an den Herrn

3. Asana (Yogastellungen, körperliche Disziplin)

4. Pranayama (Kontrolle des Atems)

5. Pratyahara (Rückziehen und Beherrschung der Sinne)

6. Dharana (Konzentration)

7. Dhyana (Meditation)

8. Samadhi (Versenkung, All-Einheit, Verwirklichung des höheren Selbst)

Alle acht Glieder des Yoga bilden eine Einheit. Manchmal werden sie als Stufen einer Entwicklung interpretiert, eigentlich beziehen sie sich jedoch auf verschiedene Aspekte der spirituellen Disziplin, so dass sie nicht nacheinander zu praktizieren sind, sondern vielmehr einen ganzheitlichen Übungsweg darstellen, bei dem die verschiedenen Disziplinen zusammen wirksam werden. Als letztendliches Ziel des Yogaweges wird *Samadhi* genannt, die völlige Ruhe des Geistes.

4.3.2 Die wichtigsten Sutras im Überblick

Ein Überblick über die wichtigsten Hauptverse der *Yoga-Sutras* von *Patanjali*, anhand der Übersetzung und Interpretation von R.Sriram¹².

Kapitel 1: *Samadhi-Pada*, Die vollkommene Erkenntnis

- Sutras* 1 Der Ausgangspunkt
- Sutras* 2 -11 Was ist der Geist und was sind seine Aktivitäten
- Sutras* 12-16 Lässt sich in dem Moment, in dem etwas wahrgenommen wird, feststellen, ob es ein Trugbild des *Chitta* oder die Wahrheit ist?
- Sutras* 17-18 Wie entfaltet sich das Ziel, an dem sich unsere Bemühungen orientieren?
- Sutras* 19-22 Was gibt mir als Mensch die Gewissheit, dass ich einem solchen Ziel näher kommen kann?
- Sutras* 23-28 Mit welcher beispielhaften Vorstellung können wir unser Vertrauen zuversichtlich aufrechterhalten?
- Sutras* 29-30 Welche Hindernisse entstehen, wenn wir in keiner solchen "Anbindung" verwurzelt sind?
- Sutras* 31-32 Wohin führen diese Hindernisse?
- Sutras* 33-40 Welche Heilmittel sind in der Lage, diese Tendenz umzukehren?
- Sutras* 41-51 Welche Entwicklungen zeigen, dass die Hindernisse schwächer werden?

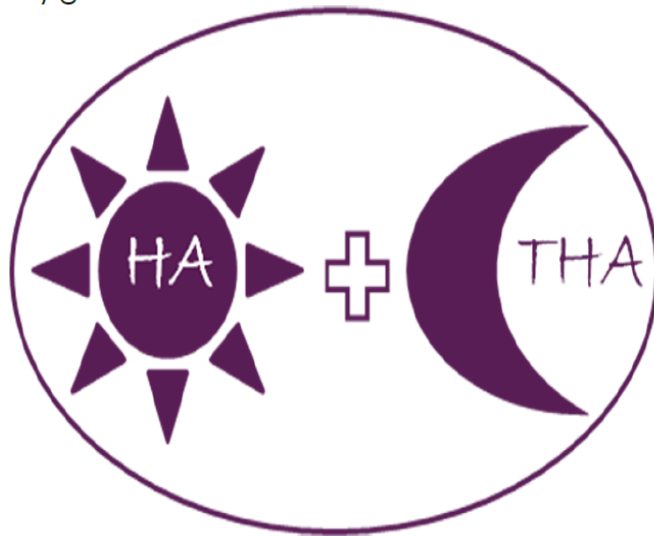
¹² R.Sriram, Patanjali das Yogasutra

5 Hatha Yoga

Hatha Yoga war anfänglich zur Unterstützung anderer Yoga-Formen konzipiert, erfreute sich jedoch rasch großer Beliebtheit und wurde schon bald als eigenständige Yoga-Form betrachtet. Wenn man heutzutage im westlichen Kulturkreis von Yoga spricht, so meint man meist *Hatha* Yoga.

Hatha Yoga gehört zu den jüngsten Formen des Yoga und ist etwa ca. 9.Jhr n.Chr. entstanden. Die schriftlichen Texte hingegen sind ein paar Jahrhunderte später erschienen.

Hatha Yoga (*hatha* - Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung, Gewalt) ist eine Form des Yoga, bei der das so genannte "Gleichgewicht zwischen Körper und Geist" vor allem durch körperliche Übungen (*Asanas*), durch Atemübungen (*Pranayama*) und Meditation angestrebt wird. *Hatha* bedeutet Gewalt oder Kraft; damit soll die Anstrengung unterstrichen werden, die notwendig ist um das eigentliche Ziel zu erreichen. Weiters wird es als Ausdruck der Einheit einander entgegengesetzter Energien (heiß und kalt, männlich und weiblich, positiv und negativ, Sonne und Mond) gedeutet.



Hatha Yoga bietet verschiedenste Übungen für Körper und Geist für den Alltag, für Jedermann, was mit Sicherheit auch zur Verbreitung des *Hatha* Yoga nicht nur in Indien, auch im Westen diente.

5.1 Energetischer Körper

Hatha Yoga hat einen starken anatomischen Grundsatz und bestätigt seine Wurzel im shivaistischen *Tantrismus*. Wie in allen Formen des Yoga geht es auch hier um einen Weg der Bewusstseinschulung, der Transformation, der zur Erkenntnis des Höchsten führt. Diese yogische Transformation erscheint als fließen von Energien und spirituellen Urkräften im Körper, die geweckt oder gereinigt gehören. Diese *prana* oder *kundalini* genannten Kräfte fließen in den *nadis*, den Energiekanälen des Körpers und verdichten sich in den Energiezentren, den *Chakren*.

oben und nach innen, wird verhindert dass prana, Energie hinausfließt. *Mula bandha* dient auch zur Erweckung der *Kundalini*-Energie.

- *Uddhiyana Bandha* - (Verschluss des Aufliegens) - zusammenziehen des Bauchs. Der Nabel wird stark hinein- und hinaufgezogen und das Zwerchfell angehoben, wodurch die *prana*, Energie durch die *sushumna*, die mittlere *nadi*, Energiekanal, der Wirbelsäule entlang hinaufgeschickt wird.
- *Jalandhara Bandha* - (Kinn- bzw. Kehlschluss) - Das Kinn wird in die Mulde zwischen den Schlüsselbeinen gedrückt. Dadurch wird das Entweichen der Energie, *prana* nach oben verhindert.
- *Maha Bandha* - (großer oder vollständiger Verschluss) - Während der linke Fuß ans Perineum gedrückt wird und der rechte Fuß auf den linken Oberschenkel gelegt wird, werden alle drei *Bandhas* gleichzeitig durchgeführt. Eine fortgeschrittene Übung, die zur Erweckung der *Kundalini*-Energie dient.

5.4 Dristis

Wörtlich übersetzt heißt *Dristi* Sehen, Erblicken, Schauen. In der Yoga-Praxis wird dieses Sehen auf einen Punkt bezogen, einen Punkt wo das Sehen, Schauen konzentriert wird. Jede Asana hat ihre *Dristi* - Konzentrationspunkt. Es existieren verschiedene Namen und Konzentrationspunkte für die Asanas, je nach Yoga-Schule. Im *v-yoga* nutzen wir die der Ashtanga Vinyasa:

Konzentrationspunkt, DE

Drittes Auge
Nasenspitze
Nabel
Zehen
Finger, Daumen
Hand, Hände
Flanke, Seite
Nach oben

Dristi, Sanskrit

Bhrumadhya, Ajna Chakra
Nasagrai
Nabhicakra
Padayoragrai
Angustha madhyai
Hastagrai
Parsva
Urdhva, Antara

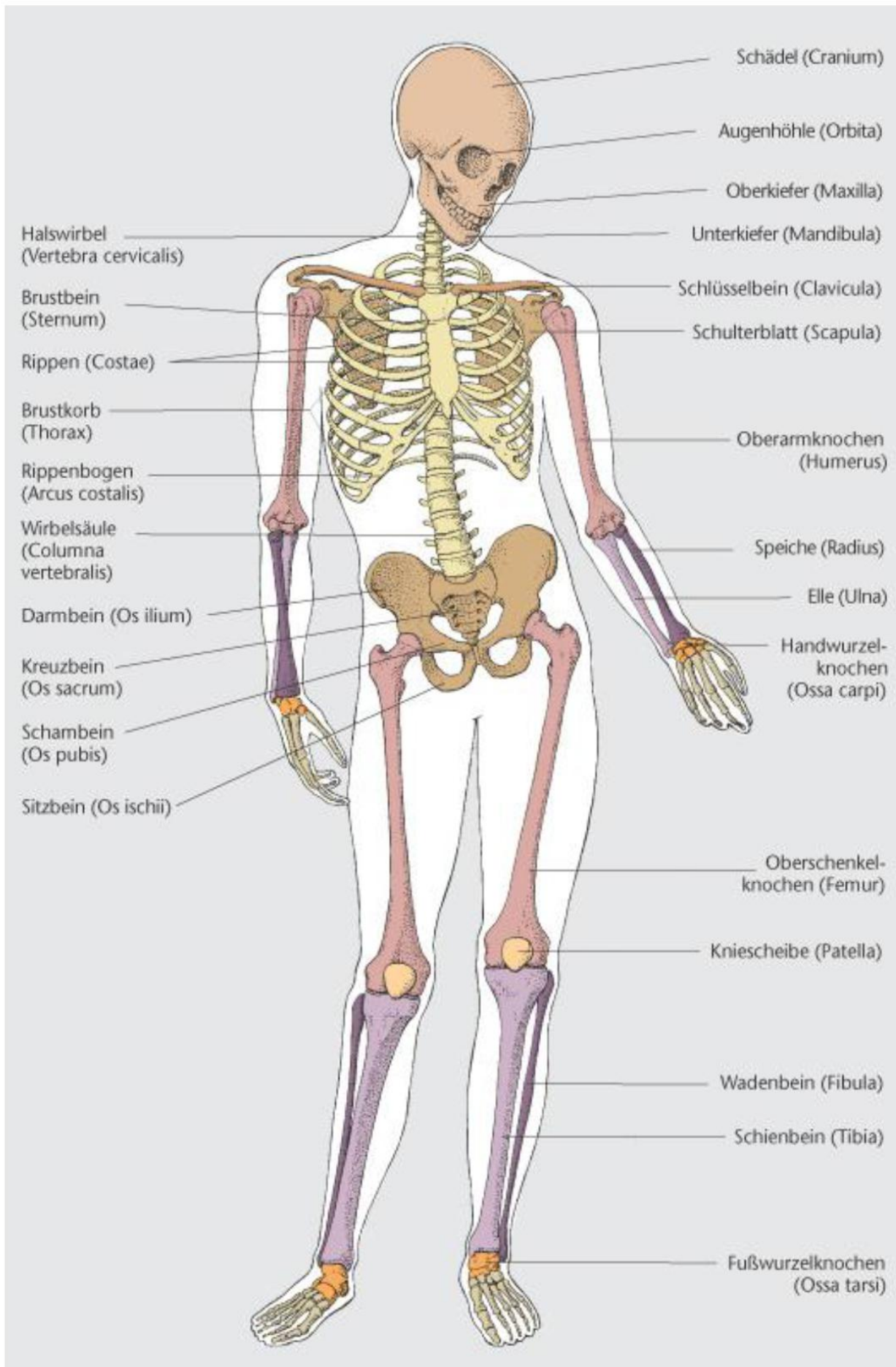
Asana

Balasana
Stehende Vorwärtsbeugen
Herabschauender Hund
Sitzende Vorwärtsbeugen
Stehend, Arme n.oben
Dreieck
Sitzende Drehungen, Twists
Navasana, Vira I

5.5 Hatha Yoga Praxis & Techniken

5.5.1 Asanas

Eine der Hauptformen der *Hatha*-Yoga Praxis sind die *Asanas*, wörtlich der Sitz. Das klassische Yoga versteht unter *Asana* vor allem den Meditationssitz und das Meditieren an sich. Das *Hatha* Yoga hingegen stellt die *Asana*-Praxis an den Beginn der Yoga-Praxis, als eine Art Körperarbeit, als Vorbereitung für die eigentliche Yoga-Praxis, die Meditation.



10.2 Die menschlichen Knochen

Die Knochen im menschlichen Körper unterteilt man in 5 Knochentypen:

- **Röhrenknochen** - besteht aus einem röhrenförmigen Schaft mit zwei meist verdickten Enden:
 - a. Oberarmknochen - *Humerus*,
 - b. Elle - *Ulna*
 - c. Speiche - *Speiche*
 - d. Oberschenkelknochen - *Femur*
 - e. Schienbein - *Tibia*
 - e. Wadenbein - *Fibula*
 - f. Mittelhand und Mittelfußknochen
 - g. Finger, Zehen - *Phalangen*
 - h. Schlüsselbein - *Clavicula*
- **Kurze Knochen** - meist würfel-oder quaderförmig für große Kräfteeinwirkung
 - a. Handwurzelknochen und Fußwurzelknochen
- **Platte Knochen** - flache, kompakte Form, bietet Schutz
 - a. Hirnschädelknochen,
 - b. Schulterblatt - *Scapula*
 - c. Brustbein - *Sternum*
 - d. Beckenknochen
 - e. Rippen - 12stk
- **Sesambeine** - in besonders belastete Muskelsehnen eingebettet und ihre Anzahl kann von Mensch zu Mensch variieren.
 - a. Kniescheibe - *Patella*
 - b. im Handgelenk - Daumen und Großzehgrundgelenk
- **Irreguläre Knochen** - Knochen die in kein anderes Schema passen
 - a. Wirbel
 - b. Unterkieferknochen
 - c. einige Schädelknochen

Der Knochen ist als selbständiges Organ zu verstehen, mit eigener Blut- und Nervenversorgung.

Äußere Strukturen:

Den dünneren Schaftanteil eines Röhrenknochens nennt man **Diaphyse** und die beiden Enden heißen **Epiphyse**. Die zwei Abschnitte, die **Dia-** und **Epiphyse** verbinden heißen **Metaphysen**. Sie sind im Kindes- und Jugendalter für das Längenwachstum eines Knochens verantwortlich.

Innere Strukturen:

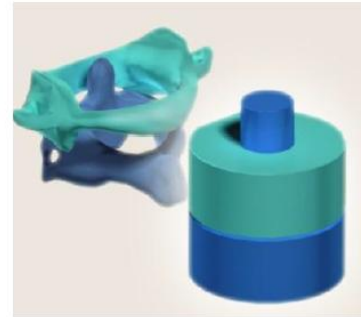
Der Aufbau eines Knochens beginnt Außen mit der **Periost** (Knochenhaut). Sie hat eine Schutz-und Ernährungsfunktion und ist sehr schmerzempfindlich. Danach folgt die **Kortikalis** (auch Kompakta genannt). Sie ist aus dichtem Knochengewebe aufgebaut und ihre dicke variiert je nach Funktionalität des Knochens.

Das Knochengewebe besteht aus:

Zapfen- und Radgelenk, Drehgelenk (oberes Elle und Speiche, unteres Kopfgelenk, Atlas-Axiszahn)

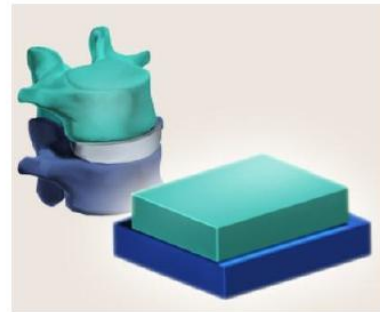
Bei diesen beiden Gelenktypen dreht sich ein Ring um einen Zapfen. Sie haben nur 1 Freiheitsgrad - 1 Achse und zwei Bewegungsmöglichkeiten:

- Drehbewegungen um eine Achse in zwei Richtungen - Rotation um die eigene Achse.



Flaches Gelenk, Gleitgelenk (Hand- und Fußwurzel, Zwischenwirbelgelenke, Iliosakalgelenk - Beckenschaufel-Kreuzbein)

Die Gelenkflächen der Knochen, die ein Gleitgelenk bilden, sind flach und erlauben in geringem Maße eine Gleitbewegung nach vorne und hinten oder von Seite zur Seite, ohne dass Beuge- oder Rotationsbewegungen möglich sind.

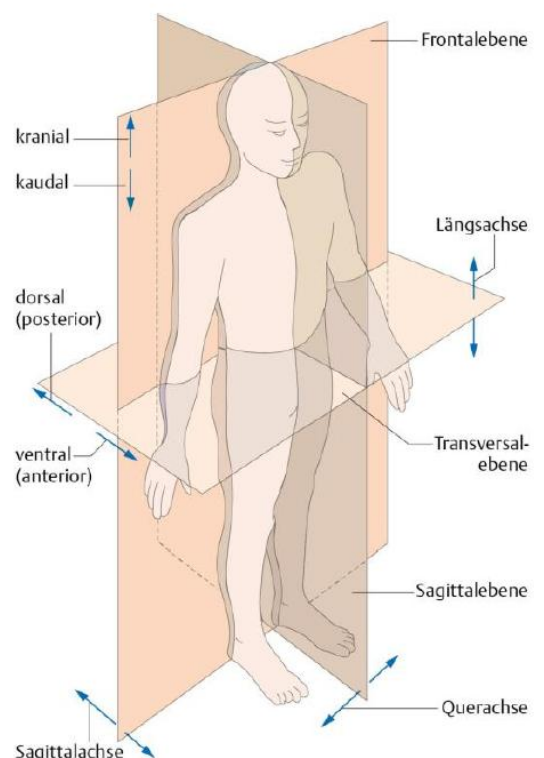


10.4 Die Lage- und Richtungsbezeichnungen des Körpers

Die Lage- und Richtungsbezeichnungen des Körpers dienen in der Anatomie zur Beschreibung der Position (*situs*), der Lage (*version*) und des Verlaufs einzelner Strukturen.

Es gibt folgenden Hauptrichtungen:

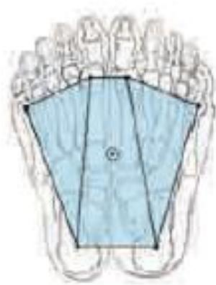
- **dorsal** (lat. dorsum 'Rücken'): rückenseits, am Rücken gelegen
- **ventral** (lat. venter 'Bauch'): bauchseits, am Bauch gelegen
- **kranial** oder **cranial** (lat. cranium 'Schädel'): zum Schädel hin
- **kaudal** oder **caudal** (lat. cauda 'Schwanz'): zum Schwanz hin (bei schwanzlosen Tieren ist das Gesäß hier richtungsbestimmend)
- **proximal** (lat. proximus 'nächster'): zum Körperzentrum hin
- **distal** (lat. distare 'entfernt sein'): vom Körperzentrum entfernt



12.2.5 Ausrichtungsprinzipien für die Füße in den Asanas

Um eine stabile Position, Asana zu halten, müssen die Füße immer wie folgt ausgerichtet sein:

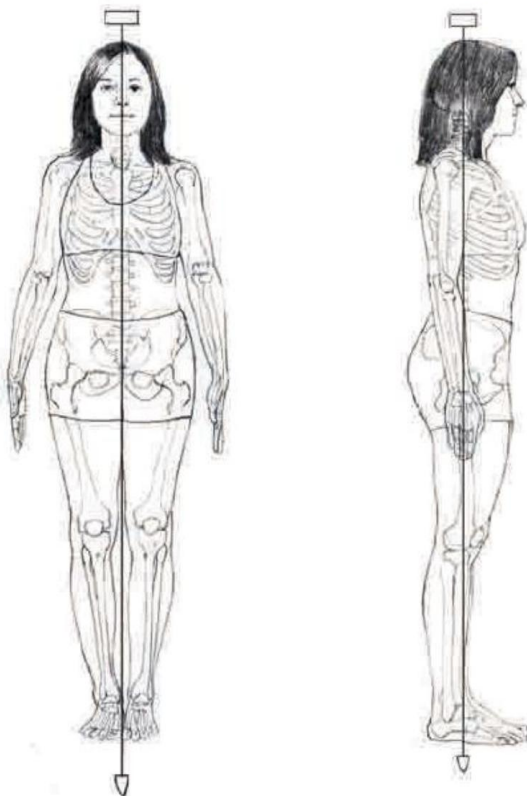
- 4 Eckpunkte der Fußsohle
- 4 Eckpunkte der Ferse, Zehen
- Adho Mukhva Svanasana
- Hinterer Fuß in frontalen und sagittalen Standhaltungen
- Bei Standhaltungen
 - a. Tadasana Fuß
 - b. Fuß im weiten Ausfallschritt (hinteres Bein)



Die Dreiecke stehen für die Punkte, auf denen das Gewicht verteilt ist.

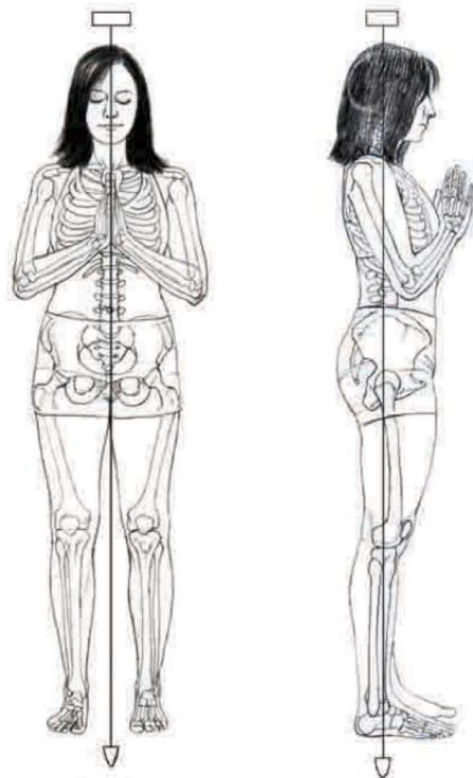
12.2.6 Beispiel Tadasana

Tadasana - der Berg



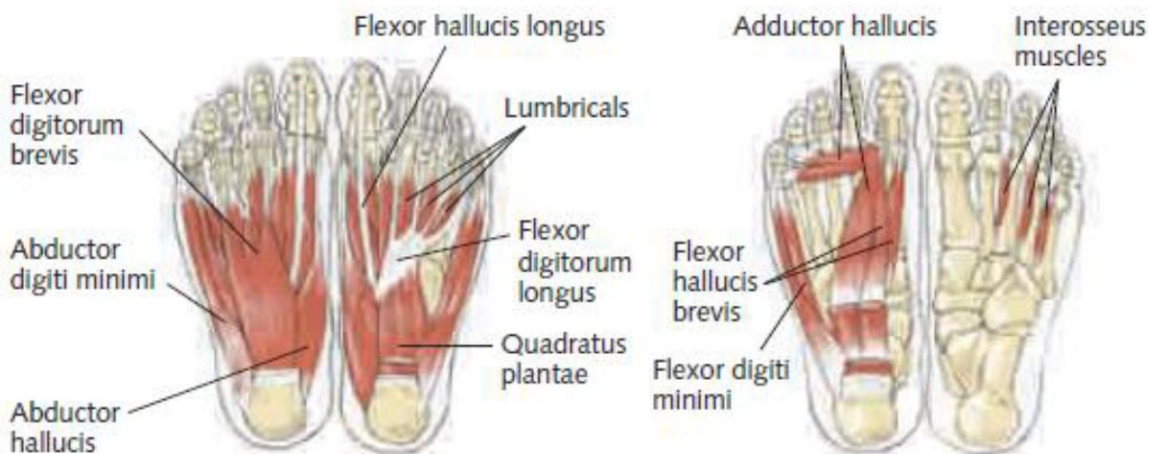
Tada - Berg

Samasthiti - Prayer Pose

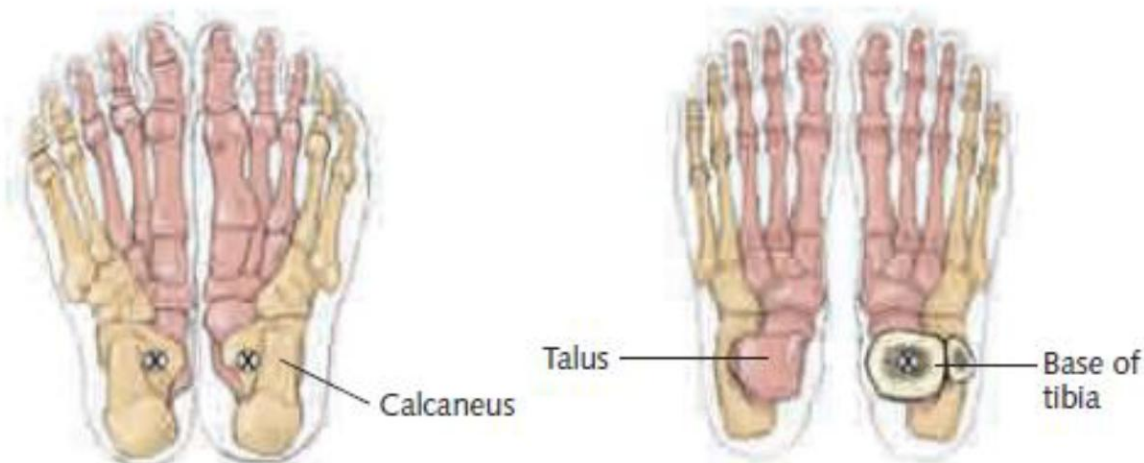


Sama - gleich, *Sthiti* - stehend

Die Fußsäulen:



Vier Schichten Muskeln, die tiefsten sind Rechts abgebildet, die oberflächlichsten Links.



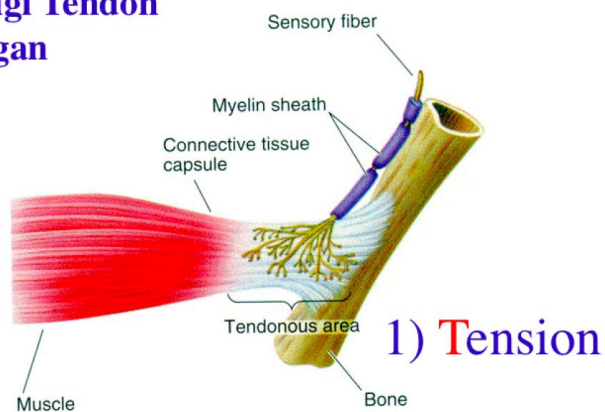
Das Körpergewicht wird auf dem "X" Zeichen von Basis des Schienbeins, *Tibia* zum Sprungbein, *Talus* verlagert und dann weiter zum Fersenbein, *Calcaneus*.

12.2.7 Patologie

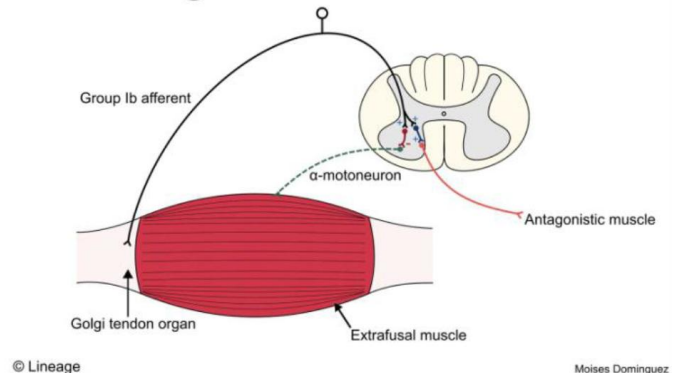
Fehlstellungen der Fußgewölbe sind sehr häufig.

- Ist das Fußgewölbe abgeflacht, entsteht ein *Spreizfuß*. Dabei vergrößert sich der Abstand zwischen den Mittelfußknochen, und deren Köpfchen sind stärkeren Belastung ausgesetzt
- Beim *Plattfuß* sind das Längs- und Quergewölbe abgeflacht, sodaß beim Gehen nicht mehr nur ein kleiner Abschnitt, sondern fast die ganze Fußsohle auf dem Boden aufliegt.
- Beim *Knickfuß* rutscht das Sprungbein über das Fersenbein, nach medial unten, ab. Beim *Knickplattfuß* liegen Knick- und Plattfuß kombiniert vor
- Beim *Hohlfuß* handelt es sich um das Gegenteil eines Plattfußes: Das Längsgewölbe ist überhöht. Durch die Verkleinerung der Auflagefläche des Fußes beim Laufen sind der Fersen- und Vorfußbereich stärker belastet. Dort können dann schmerzhafte Schwielen entstehen.

Golgi Tendon Organ



Golgi Tendon Reflex

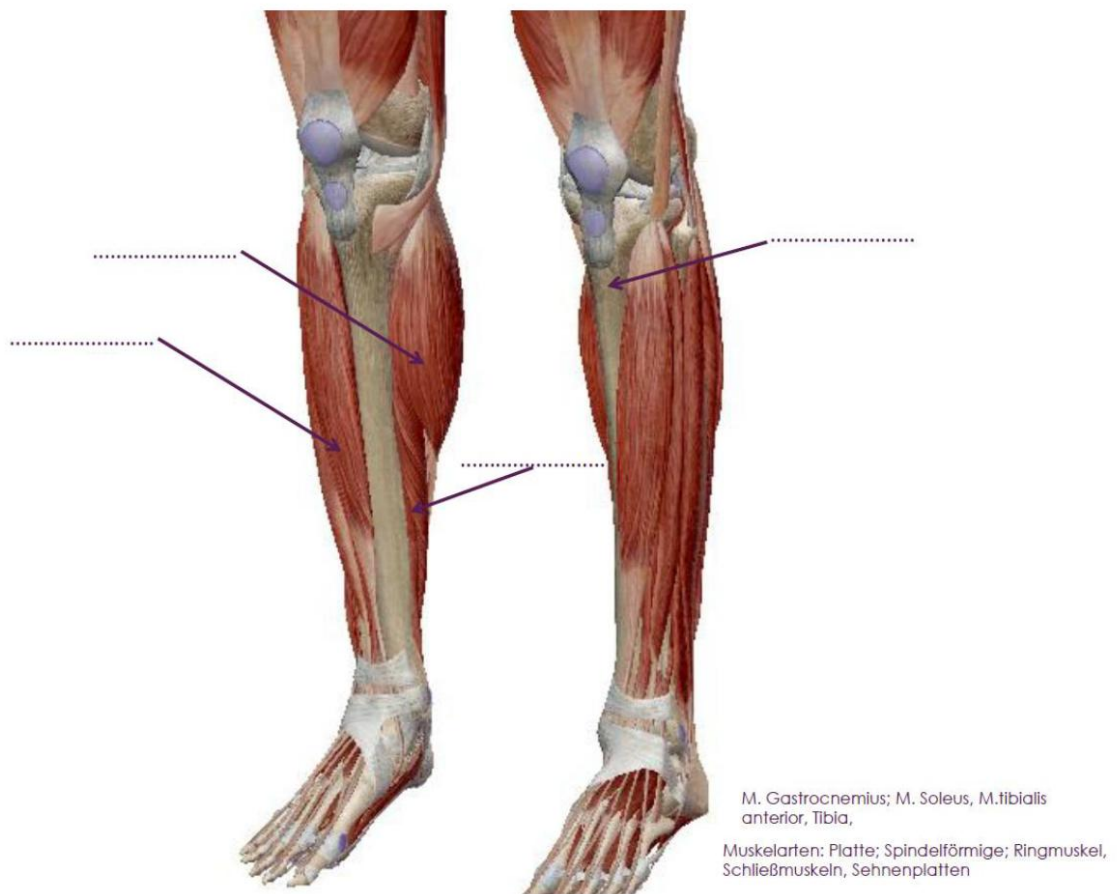
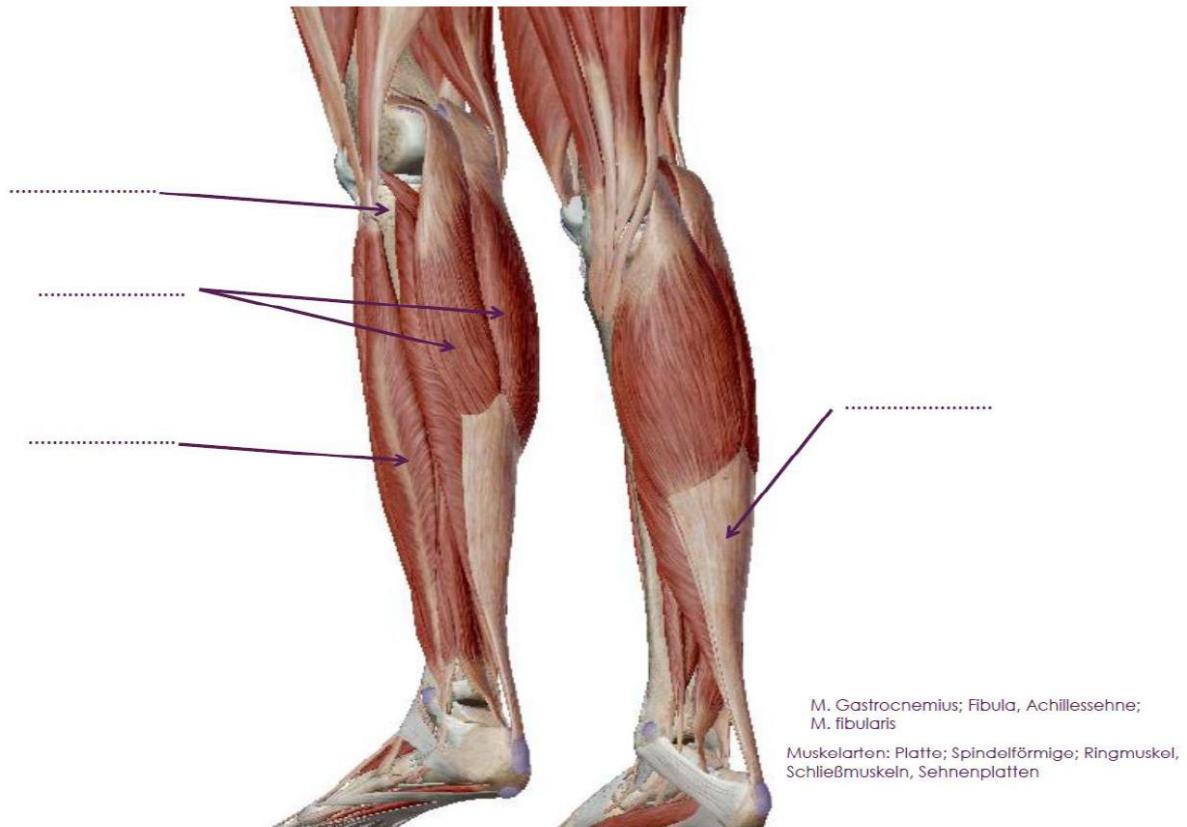


13.6 Wiederholungsfragen

- Wie heißt die Bewegung im Fuß?



- Benenne die angezeichneten Muskeln und Knochen; welcher Art sind sie?. Gib ein Beispiel für eine Asana, wo diese Muskeln eingesetzt werden und beschreibe wie: anspannen oder dehnen?.



- Erkläre wie funktioniert die Muskedehnung. Welche Möglichkeiten dafür gibt es.

E. Literaturliste

29 Yoga Philosophy, Lifestyle und Ethics

- Theosophie, Rudolf Steiner, Rudolf Steiner Verlag, ISBN: 978-3-7274-6151-4
- Übungen zur Willensstärkung, Rudolf Steiner Verlag, ISBN: 978-3-7274-5297-0
- **Bhagavadgita: Der Gesang Gottes. Eine Zeitgemäße Version für westliche Leser, Jack Hawley, Random House Verlag; ISBN: 978-3-442-21607-9**
- Willenstärken
- Über den Tod und das Leben danach, Elisabeth Kübler-Ross, Verlag "Die Silberschnur", ISBN: 3-923781-02-4
- Der Wunderbare Weg, M.Scott Peck, Goldmann Verlag, ISBN: 978-3-442-21666-6
- Der Weg der weissen Wolken, Lama Anagarika Govinda, Fischer Verlag, ISBN: 3-502-61148-3
- Gods, Goddesses & Religious Symbols of Hinduism, Buddhism & Tantrism, ISBN: 99933-34-78-2
- Kirtan: Mantras und Liedertexte zum Singen, Yoga Vidya Verlag, ISBN: 3-931854-22-1
- **Patanjali: Das Yogasutra, R.Sriram, Theseus Verlag, ISBN: 978-3-8901-241-5**
- Yoga-Philosophie-Atlas, E.Wolz-Gottwald, Vianova Verlag, ISBN: 978-3-936486-04-9

30 Anatomy and Physiology

- Sobotta, Anatomie des Menschen, Atlas, Elsevier Verlag,
- ISBN: 978-3-437-43592-8
- Yoga Anatomy, Leslie Kaminoff; Human Kinetics Verlag,
- ISBN: 978-0-7360-6278-7
- Muskel-Energie-Techniken, Leon Chaitow; Elsevier Verlag,
- ISBN: 978-3-437-55980-8
- Das Muskelbuch, K.-P.Valerius u.a.; KVM Verlag,
- ISBN: 978-3-940698-20-9
- Biomechanik der menschlichen Gelenke, Paul Klein; Elsevier Verlag,
- ISBN: 978-3-437-55204-5
- Biologie, Anatomies, Physiologie, Nicole Menche, Elsevier Verlag; ISBN: 978-3-437-26801-4

31 Teaching Methodology

- Yoga Journal DE: www.yogaworld.de
- Yoga Journal USA: www.yogajournal.com
- Asanas 608 Yoga Poses, New World Library, ISBN: 978-1-57731-402-8
- Asthanga Yoga, The Practice Manual, David Swenson, ISBN: 1-08-9

F. Kleines Sanskrit Wörterbuch

A

Abhyasa	Übung
Advaita	non-dualistisch, monistisch
Agni	vedischer Feuergott
Agni Sara	Essenz des Feuer, Kriya Yoga Reinigungsübung, bei der durch Bewegung der Bauchmuskeln, die Bauchorgane massiert werden
Ahamkara	das Ich-Bewusstsein, das Ich-Gefühl, Ego
Ahimsa	Nicht-Verletzen, wichtigstes Yama (ethisches Gebot)
Aim	Bija Mantra von Saraswati
Ajna Chakra	Augenbrauenzentrum, drittes Auge
Ajnana	Unwissenheit
Amrita	Nektar
Anahata Chakra	Herz Chakra,
Ananda	Wonne, reines Glück
Anandamaya Kosha	Wonnehülle, Kausalkörper
Annamaya Kosha	Nahrungshülle, physischer Körper
Anuloma Viloma	Wechselatmung
Apana	Eine der 5 Prana Vayus, beherrscht Ausscheidung, Sexualität und Menstruation
Aparigraha	Zufriedenheit, Nichtannehmen von Geschenken , nicht gierig sein, eine der 5 Yamas
Arati	Lichtzeremonie
Arjuna	Hauptfigur in Bhagavad Gita, Heerführer der Pandhavas, Schüler von Krishna
Asana	Stellung, Sitzhaltung
Ashta	Acht
Ashtanga	acht Stufen des Raja Yogas: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana
Atman / Atma	Geistesmensch , Lebenshauch, Selbst, wird oft mit Seele übersetzt
Avatar	Inkarnation, Herabkunft Gottes
Ayurveda	indische Naturheilkunde

B

Bandha	Energieverschluß
Bandhatraya	3 Verschlüsse für das Pranayama: Mula, Jalandhara und Uddhiyana
Basti	Enddarmspülung, eine der 6 Kriyas (Shatkarmas) des Hatha Yoga, Einlauf
Bhagavad	göttlich
Bhagavad Gita	Teil des Mahabharata, die Geschichte eines Kriegers, Arjuna, die Hindi Bibel, Heilige Schrift; "Der Gesang Gottes"
Bhagavan	Göttlicher, Gott
Bhakti	Hingabe, Verehrung
Bhakti Yoga	Yoga der Verehrung, einer Gottheit
Bastrika	Atemübung zur Erweckung der Kundalini