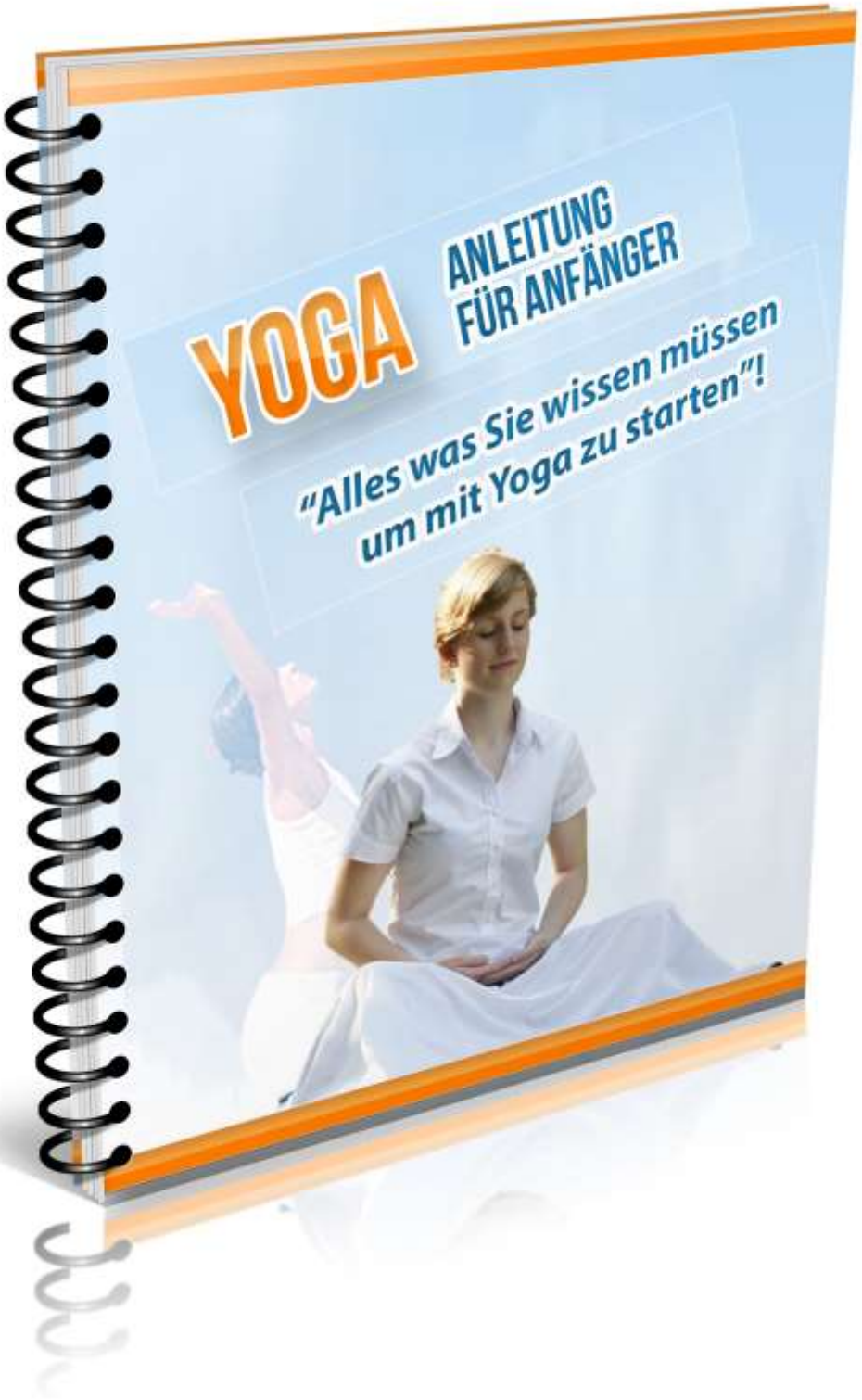

YOGA
ANLEITUNG
FÜR ANFÄNGER
"Alles was Sie wissen müssen
um mit Yoga zu starten"!

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	3
Was ist Yoga?	6
Warum macht man Yoga?	8
Formen des Yoga	10
Vorbereitungen	18
Trainingsstart	22
Die einfache Position	22
Der Herabblickende Hund	23
Der Sonnengruß	25
Die Baum Position	26
Das Erweiterte Dreieck	28
Die Vorwärtsbeuge im Sitzen	30
Die angewinkelte Knie Position	32
Die weite Vorwärtsbeuge im Sitzen	34
Das volle Boot	35
Die Brücken-Position	37
Beine an die Wand	39
Die Leichen-Position	42
Meditation	44
Allgemeine Mantra Meditation	47
Entspannungs-Meditation	49
Energieheilungsmeditation	50
Farbheilungsmeditation	51
Zentrierung	52
Schreibtisch Yoga	54
Yoga gegen Kopfschmerzen	57
Kinder-Position	58
Die Vorwärtsbeuge im Stehen	59
Yoga gegen Menstruationsbeschwerden	61
Die liegende Hüpfbeuge	61
Ellenbogen nach oben	63
Sitzende Drehung	63
Yoga gegen Depression	63
Kopfstand	64
Kopfbeuge zum Knie	66
Schlusswort	69

EINFÜHRUNG

Wenn jemand von "Yoga" spricht, werden viele Bilder herauf beschworen. Vielleicht haben Sie ein Bild von Blumenkindern aus den 60ern im Kopf, die in einem Kreis sitzen mit Beinen in unmöglichen Positionen, während sie „Ohm" um eine große Kerze herum chanten, die in einem schwach beleuchteten Raum steht. Yoga ist eine antike Kunst, welche seit Jahrhunderten ausgeübt wird. Über die Jahre stieg ihre Popularität als eine Technik, fit zu bleiben und mit seinem inneren Selbst in Kontakt zu treten und um dem gesunden Geist in einer manchmal verrückten Welt Balance zu gewähren.

Während Yoga in den 60ern populär wurde durch Mahaeishi Mahesh Yogi, der die Transzendentale Meditation (TM) in den 60er Jahren populär machte, da er stark mit den Beatles verbunden war, haben Yoga-Praktizierer die antike Praxis in den letzten Jahren für Wellness in den Vordergrund gestellt.

Viele Gelehrte glauben, dass Yoga über 5000 Jahre bis zum Ursprung der menschlichen Zivilisation zurückgeht. Sie glauben, dass Yoga aus einem Steinzeit-Schamanismus heraus gewachsen ist, weil es kulturelle Ähnlichkeiten zwischen dem modernen Hinduismus und Mehrgarh gibt, einer jungsteinzeitlichen Ansiedlung (im heutigen Afghanistan). Tatsächlich scheinen viele der heutigen hinduistischen Ideen, Rituale und Symbole ihre Wurzeln in diesem schamanistischem Kult von Mehrgarh zu haben.

Frühes Yoga und altertümlicher Schamanismus haben vieles gemeinsam, so versuchen beide, die menschliche Natur zu transcendieren. Das primäre Ziel des Schamanismus war das Heilen von Mitgliedern der Gemeinschaft und das Agieren als religiöser Vermittler. Altertümliches Yoga war auch gemeinschaftsorientiert, weil es versuchte, die kosmische Ordnung durch innere Einsichten zu erkennen um diese Ordnung dann auf das tägliche Leben anzuwenden.

Später entwickelte sich Yoga mehr zu einer inneren Erfahrung und Yogis konzentrierten sich mehr auf ihre individuelle Erleuchtung und Erlösung.

Yoga ist die am weitesten gefächerte spirituelle Praktik der Welt. Über viele Kulturen hinweg (einschließlich Hinduismus, Buddhismus, Jainaismus und dem Westen) dehnt sich Yoga auch über mehrere Sprachen aus wie Hindi, Tibetisch, Bengalisch, Sanskrit, Tamilisch, Prakit, Marathi und Pali. Die Yoga-Tradition erweitert sich ständig und verbreitet bis zum heutigen Tag ihre Friedensbotschaft.

Es gibt viele verschiedene Orte, welche Yoga-Unterricht anbieten – Turnhallen, Wellness-Center, sogar lokale Vereine wie der CVJM. Sie müssen jedoch an keinem Unterricht teilnehmen, um Yoga zu praktizieren. Es ist genauso einfach zuhause oder am Schreibtisch auf der Arbeit durchführbar. Yoga kann Ihnen helfen, inneren Frieden zu finden, wenn Sie gestresst sind. Es kann sogar helfen, Sie von Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Menstruationsbeschwerden zu befreien.

Während Studien weiter die vielen gesundheitlichen Vorteile von Yoga offenbaren, wird die alte Philosophie des Ostens in diesem Jahrhundert schnell der neue Fitness-Begleiter für enthusiastisch Trainierende. Heutige Yoga-Verehrer reichen von sehr kraftvollen Praktizierer, welche versuchen, etwas für die Gesundheit zu tun und Menschenleben zu verlängern, bis hin zu Image-bewussten Hollywood Stars, die sich um geschmeidige Körper bemühen. Sogar prominente Athleten fügen Yoga in ihren Trainingsplan ein, um ausgeglichene und verletzungsfreie Muskeln und Wirbel zu entwickeln.

Aber Yoga alleine für seinen körperlichen Nutzen zu applaudieren würde dem nicht gerecht werden, was das komplette System als Ganzes zu bieten hat. Sie werden vielleicht davon überrascht sein, dass Sie durch das regelmäßige Praktizieren von Yoga weitaus mehr aufbauen als einen starken, flexiblen Körper.

Anfangs war der einzige Zweck des Yoga Praktizierens die Erfahrung von spiritueller Erleuchtung. Im Sanskrit (der anktiken Sprache Indiens) wird Yoga mit "Yoke" oder "Union" übersetzt, welches die Integration von Körper und Geist beschreibt, um eine bessere Verbindung mit der eigenen wahren, grundlegenden Natur zu erschaffen.

Unterrichtsklassen, die in den Vereinigten Staaten an Popularität gewonnen haben, lehren normalerweise eine der vielen Formen des Hatha Yoga, einer körperlichen Disziplin, die sich hauptsächlich auf Asana (Körperhaltung) und die Atmung konzentrieren, um den Körper auf spirituelles Streben vorzubereiten.

Wir werden versuchen die antike Yoga-Praktik zu vereinfachen, indem wir Ihnen einige grundlegende Yoga-Stellungen aufzeigen, Tipps für das Ausüben von Yoga-Übungen geben und Meditationspraktiken in ihr Alltagsleben einbauen. Durch Yoga und Meditation können sie ein neues Level von Klarheit in ihrem persönlichen Leben erreichen und Ihre Lebensqualität erhöhen.

Yoga ist nicht länger ein mysteriöses Phänomen. Es ist mittlerweile einfach eine Möglichkeit, Sie gesund und ausgeglichen zu halten. Entspannen Sie sich nun, lesen Sie weiter und erkunden Sie mit uns Yoga und die Meditation.

WAS IST YOGA?

Wie wir gesagt haben ist Yoga eine antike indische Philosophie, die die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden bereichert. Obgleich es ein systematischer philosophischer Ansatz ist, ist Yoga keine Religion, aber es ist vergleichbar mit den meisten spirituellen Wegen.

Der physische Aspekt von Yoga (Hatha Yoga) wendet Körperstellungen und fokussierte Atmung an, was Konzentration und Disziplin erfordert. Das Ergebnis ist eine stärkerer Verbundenheit von Geist, Körper und Seele. Jeder, ohne Rücksicht auf Körperbau, Alter, Erfahrung oder physische Fähigkeiten, kann Yoga praktizieren.

Die Popkultur will uns glauben lassen, dass mit Yoga unbequeme Körperstellungen einhergehen, während auf eine Kerze gestarrt und der Duft von Räucherstäbchen eingeatmet wird. Sie werden sehen, dass Yoga weitaus mehr ist als das. Es ist eine Serie von Übungen, die von fast allen Menschen durchgeführt werden kann – nicht nur von den Jungen, die fit und gesund sind. Yoga kann von Senioren, Menschen mit Behinderungen und sogar Kindern praktiziert werden.

Yoga ist ein Hilfsmittel, um Körper-Geist-Bewusstsein zu erlangen, was Ihre spirituellen und religiösen Vorstellungen bekräftigt, egal welche Sie haben. Durch eine Yoga-Sitzung werden Sie sich energetisch und entspannt fühlen. Sie tun etwas für Ihre Muskeln und werden vermutlich auch Ihre Knochen ausrichten; Sie werden tief atmen und die Lungen und das Blut mit Sauerstoff versorgen; Sie werden eine wahrhafte tiefen Entspannung erleben.

Dadurch dass Sie Bewusstheit in Ihren Körper bringen und die Muskeln durcharbeiten, sind Sie in der Lage, sie tiefer zu entspannen als durch irgendeine andere Übung.

Sie werden durch Yoga eine tiefere Wertschätzung Ihres Körpers und Geistes erlangen, wie durch kein anderes Übungsprogramm.

Menschen, die überhaupt noch keine Körperlichen Übungen bewältigt haben, genauso wie olympische Athleten, werden einen enormen Nutzen von Yoga haben. Die Grundlage des traditionellen Yoga ist die gewissenhafte Koordination des Körpers, während in bestimmten Positionen verweilt wird. Diese Präzision und das Bewusstsein, welches damit einhergeht, führt zu gewaltigem Wachstum – physischem, mentalem und seelischem.

Wie in jeder großen Kunst oder Wissenschaft, bedarf es Einsatz, Entschlossenheit und Training, um im Yoga kompetent zu werden. Allerdings steht die Frucht die wir ernten immer im Verhältnis zu den Samen, welche wir säen und nähren. Daher werden Sie keine Befriedigung in Yoga finden, wenn Sie eine schnelle Genesung, eine sofortige Heilung oder eine Unterdrückung von oberflächlichen Symtomen suchen, während die wahre Erkrankung ungeheilt bleibt.

Andererseits – wenn Sie Ihre Gesundheit, Vitalität und Lebenskraft beibehalten oder wiedererlangen wollen; wenn Sie sich jünger und kraftvoller fühlen wollen; und wenn Sie nach einer perfekt ausbalancierten und vollständigen Übungsform suchen, welche von jedem Menschen ab 7 Jahren in jedem Zustand begonnen werden kann und welche anspruchsvoller wird, wenn Sie sich weiterentwickeln, dann ist Yoga das Richtige für Sie!

Es gibt viele Vorteile, die sich aus einem regelmäßigen Yoga-Training ergeben. Es hilft nicht nur dabei, eine gesunde Lebensführung aufrecht zu erhalten, es klart Ihren Geist auf und sorgt für Klarheit und Konzentration – etwas, was jeder von uns von Zeit zu Zeit mal braucht! Lasst uns nach dem Nutzen von Yoga suchen.

WARUM MACHT MAN YOGA?

Yoga erzeugt sowohl Flexibilität und Kraft als auch Gesundheit für Herz und Gefäße. Es schafft mentale Klarheit und Konzentration, sowie emotionale Ausgeglichenheit. Yoga ist gefahrlos für alle Körper- und Altersklassen. Es unterstützt den Heilprozess nach Verletzungen und ist ein wundervoller Weg, Wohlbefinden zu erzeugen.

Sie machen Kraftübungen, um Stärke zu erlangen, gehen joggen oder machen Aerobic als Herz-Kreislauf- Training, lernen Tai-Chi um Ihren Sinn für Ausgeglichenheit und Einklang weiterzuentwickeln, praktizieren Stretching um flexibler zu werden und meditieren, um Seelenfrieden und Entspannung zu finden. Yoga ist eine Art von Betätigung, welche Ihnen alles bietet: Kraft, Ausdauer, Ausgeglichenheit, Flexibilität und Entspannung. Es ist die einzige geschlossene Form von Körpertraining, welche alles bietet. Yoga ist in der Tat mehr als Stretching und Entspannungsübungen: Es ist die ultimative Herausforderung für Körper und Geist.

Yoga verbessert die Flexibilität dadurch, dass es Körperstellungen bietet, welche sämtliche Gelenke des Körpers ansprechen, auch jene, die nicht immer wahrgenommen werden. Diese Gelenke werden selten beansprucht, durch Yoga werden sie es allerdings!

Diverse Yoga-Haltungen sprechen die unterschiedlichen Sehnen und Bänder des Körpers an. Der Körper, der bisher vielleicht etwas unelastisch war, beginnt eine beachtliche Beweglichkeit in sogar jenen Körperteilen zu entwickeln, an welchen nicht einmal bewusst gearbeitet wurde. Offensichtlich wirken sich zusammenhangs- und anstrengungslos ausgeführte Yoga Übungen, wenn sie zusammen praktiziert werden, harmonisch aus und schaffen eine Situation in welcher Flexibilität mit Leichtigkeit erzielt wird.

Yoga ist vielleicht die einzige Art von Körperbetätigung, welche sämtliche inneren Drüsen und Organe in einer sorgfältigen Art und Weise anspricht, eingeschlossen jene – wie die Prostata – die äußerlich während unseres gesamten Lebens kaum gefördert wird. Yoga wirkt in einer gesunden Weise auf die verschiedenen Körperteile ein. Von dieser Stimulation und Massage der Organe wiederum profitieren wir, indem sie Erkrankungen von uns fern hält und uns vorwarnt, beim erst möglichen Falle eines Ausbruchs einer Krankheit oder Funktionsstörung.

Durch das vorsichtige Dehnen von Muskeln und Gelenken, genauso wie durch das Massieren der verschiedenen Organe gewährleistet Yoga den diversen Körperteilen die optimale Blutzufuhr. Dies hilft dabei, Giftstoffe aus jedem Winkel und Versteck im Körper auszuscheiden, ebenso wie jede Stelle des Körpers mit Nährstoffen zu versorgen. Dies führt zu Vorteilen wie verzögertem Altern, mehr Energie und einer erheblich größeren Lust am Leben.

Aber diese enormen körperlichen Nutzen sind nur ein Nebeneffekt dieser kraftvollen Trainingsmethode. Was Yoga macht, ist Geist und Körper in Einklang zu bringen. Dies resultiert in wirklich vielen Vorteilen. Es ist mittlerweile ein offenes Geheimnis, dass der Wille Menschen dazu befähigt, außergewöhnliche physische Leistungen zu erbringen, was ohne Zweifel die Verbindung zwischen Körper und Geist beweist.

Yoga arbeitet durch Meditation in einer erstaunlichen Art und Weise, um diesen Einklang zu erreichen und hilft der Psyche, in Übereinstimmung mit dem Körper zu arbeiten. Wie oft denken wir uns, dass wir nicht in der Lage sind unsere Aufgaben richtig und zufrieden stellend durchzuführen, weil Verwirrung und Konflikte in unserer Psyche existieren, welche stark auf uns lasten? Außerdem kann der Alltagsstress, der Nummer 1 Killer aus der Realität, der alle Teile unserer physischen, endokrinen und psychischen Systeme angreift, durch das wundervolle Yoga-Training der Meditation beseitigt werden.

In der Tat Yoga = Meditation, da beides zusammen arbeitet, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, nämlich die Einheit von Geist, Körper und Seele – einem Zustand der ewigen Glückseligkeit.

Die meditativen Übungen durch Yoga helfen dabei, eine emotionale Ausgeglichenheit durch Distanziertheit zu schaffen. Gemeint ist, dass Meditation Zustände erzeugt, in denen man nicht von Ereignissen um einen herum beeinflusst wird. Dies schafft wiederum eine erhebliche Gelassenheit und gute Perspektiven, die ebenso ungemeine Vorteile für die körperliche Gesundheit bieten.

Es gibt keinen Zweifel, dass Yoga einen außerordentlichen Nutzen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden bietet. Wie starten Sie also Ihr eigenes Yoga-Programm? Lassen Sie uns die Grundformen von Yoga anschauen und herausfinden, was sie bedeuten.

Formen des Yoga

In der Antike wurde Yoga oft mit einem Baum, einem lebendigen Gebilde mit Wurzeln, einem Stamm, Ästen, Blüten und Früchten in Verbindung gebracht. Hatha Yoga ist einer von sechs Ästen; die anderen beinhalten Raja, Karma, Bhakti, Jnana und Tantra Yoga. Jeder Ast repräsentiert mit seinen einzigartigen Charakteristiken und Funktionen eine bestimmte Herangehensweise an das Leben. Einige Menschen finden einen bestimmten Ast vielleicht einladender als andere. Allerdings ist es wichtig anzumerken, dass die Betätigung in einem dieser Pfade nicht die Betätigung in einem anderen ausschließt, tatsächlich werden Sie herausfinden, dass sich viele dieser Pfade natürlicherweise überlappen.

Raja Yoga

Raja bedeutet "königlich" und Meditation steht bei dieser Yoga-Richtung im Zentrum. Dieser Ansatz beinhaltet strikte Beachtung der acht „Gliedmaßen", wie sie von Patanajli in den *Yoga Sutras* zusammengefasst wurden. Auch wie bei vielen anderen Richtungen des Yoga folgen diese „Gliedmaßen" oder Etappen dieser Ordnung: Ethische Ansprüche, *Yama;* Selbstdisziplin, *Niyama;* Körperhaltung, *Asana;* Vergrößerung des Atemvolumens oder Atmungskontrolle, *Pranayama;* Sinnesentzug, *Pratyahara;* Konzentration, *Dharana;* Meditation, *Dhyana;* und Extase oder entgültige Befreiung, *Samadhi.*

Raja Yoga ist für Personen attraktiv, die introspektiv sind und sich zur Meditation hingezogen fühlen. Mitglieder von religiösen Orden und spirituellen Vereinigungen geben sich dieser Richtung des Yoga hin. Aber auch, wenn dieser Weg auf einen klösterlichen und besinnlichen Lebensstil hinweist, ist das Eintreten in einen Aschram oder Kloster keine Grundvoraussetzung, um Raja Yoga zu praktizieren.

Karma Yoga

Der nächste Abzweig ist der des Karma Yoga oder der Weg des Lebensdienstes und niemand von uns kann diesem Pfad entgehen. Das Prinzip von Karma Yoga ist, dass das, was uns heute passiert, durch unsere Taten in der Vergangenheit verursacht wurde. Ist man sich dessen bewusst, werden unsere gegenwärtigen Taten eine Chance eine Zukunft zu erschaffen, die uns davon befreit, von Negativität und Eigennutz gesteuert zu sein.

Karma ist ein Weg des über sich hinaus Gehens. Wir praktizieren Karma Yoga immer dann, wenn wir unsere Arbeit oder unser persönliches Leben ohne Eigennutz führen und wenn

wir anderen gegenüber hilfsbereit sind. Freiwilliges Ausgeben von Essen in einer Suppenküche, die Meldung zu einer Dienstperiode mit den Friedenstruppen oder die Aufopferung zur Erhaltung des menschlichen Lebensraums sind Vorzeigebeispiele von selbstlosem Handeln, das mit dem Pfad des Karma Yoga verbunden ist.

Bhakti Yoga

Bhakti Yoga beschreibt den Weg der Hingabe. Wenn das Göttliche in allem was existiert gesehen wird, ist Bhakti Yoga eine gute Methode, um Emotionen zu kanalisieren. Der Weg des Bhakti gibt uns die Möglichkeit, Akzeptanz und Toleranz zu jedem aufzubauen, mit dem wir in Kontakt treten.

Bhakti Yogis drücken in jedem Gedanken, jedem Wort und jeder Handlung die aufopfernde, fromme Natur ihres Weges aus – obgleich sie den Müll hinaus bringen oder die Wut eines nahestehenden Menschen besänftigen. Mahatma Gandhi und der junge Martin Luther King Junior sind Vorzeigebeispiele von Bhakti Yogis. Das Leben und die Arbeit von Mutter Teresa verkörpern die Kombination von Karma und Bhakti Yoga; dem andächtigen und ergebenen Aspekt des Bhakti und dem selbstlosen Einsatz des Karma Yoga.

Jnana Yoga

Wenn wir Bhakti Yoga als das Yoga des Herzens beschreiben, dann ist Jnana Yoga das Yoga des Geistes, der Weisheit oder der Weg des Weisen oder Gelehrten. Diese Richtung erfordert die Entwicklung des Geistes durch das Studium von Skripten und Texten aus der Yoga Tradition. Der Ansatz des Jnana Yoga wird als der schwerste und gleichzeitig als der direkteste Weg beschrieben. Es beansprucht ernstzunehmenden Fleiß und wird

diejenigen ansprechen, die eine mehr intellektuelle Neigung haben. Im Rahmen unserer westlichen religiösen Traditionen werden Ynana Yogis von kabbalistischen Gelehrten, jesuitischen Priestern und Benediktinermönchen verkörpert.

Tantra Yoga

Wahrscheinlich die missverstandeste und fehl interpretierteste Yoga-Art, ist Tantra, die sechste Abzweigung, der rituelle Weg, welcher eine gesegnete Sexualität beinhaltet. Das Schlüsselwort ist hier „gesegnet", welches es heilig macht und als etwas Geweihtes oder Geheiligtes ansieht.

Bei tantrischen Übungen erleben wir das Göttliche in allem was wir tun. ES wird eine ehrfürchtige Einstellung eingenommen, die einen rituellen Lebensansatz fördert. Es ist amüsant zu beobachten, dass die meisten tantrischen Schulen eigentlich einen enthaltsamen Lebensstil empfehlen, auch wenn Tantra ausschließlich mit sexuellen Ritualen assoziiert wird.

Eigentlich ist Tantra die geheimnisvollste der sechs großen Richtungen. Es wird diejenigen Yogis ansprechen, die sich an Zeremonien erfreuen und sich mit dem femininen Grundsatz des Universums identifizieren, den Yogis „Shakti" nennen. Wenn für sie Freudenfeste und Rituale (Urlaub, Geburtstagen, Jubiläen oder andere Höhepunkte im Leben) wichtig sind – und sie tief davon bewegt sind – mag Tantra Yoga das Richtige für sie sein. Viele Tantra Yogis sehen das Magische in allen Formen von Zeremonien, sei es in einer japanischen Tee-Zeremonie, eine Eucharistiefeier in einer katholischen Messe oder die Schließung einer Beziehung.

ASHTANGA YOGA

Eine der bekanntesten heutigen Yogaschulen ist das Ashtanga Yoga. Ashtanga bedeutet wörtlich übersetzt "acht Glieder". Diese acht Stufen oder "Glieder" agieren hauptsächlich als Richtlinien, wie man ein sinnvolles und zielgerichtetes Leben führt. Sie dienen als Vorschriften für eine moralische und sittliche Handlungsweise und Selbstdisziplin; sie leiten die Aufmerksamkeit auf die Gesundheit; und sie helfen uns, die spirituellen Aspekte unserer Natur anzuerkennen.

Das erste Glied oder der erste Ast, *Yama*, befasst sich mit den ethischen Standards und dem Sinn für Rechtschaffenheit eines Menschen, mit der Ausrichtung auf unser Handeln und wie wir uns im Leben verhalten. Yama-Übungen sind die allgemeinen Übungen, die am ehesten der so bekannten Goldenen Regel entsprechen: „Was du nicht willst, das man dir tut, das füg' auch keinem andern zu."

Niyama, der zweite Ast, hat mit Selbstdisziplin und spiritueller Betrachtung zu tun. Regelmäßige Tempel- oder Kirchenbesuche und –dienste, das Sprechen von Tischgebeten vor dem Essen, das Entwickeln von eigenen persönlichen Meditationspraktiken oder die Hingabe zu einer Lebensgewohnheit wie alleinige besinnliche Spaziergänge sind alles Beispiele für Nyama-Praktizierende.

Asanas, die im Yoga praktizierten Stellungen, umfassen das dritte Glied. Nach der yogischen Ansicht ist der Körper ein spiritueller Tempel, die eigene Fürsorge für diesen ist ein wichtiger Teil Ihres spirituellen Wachstums. Durch das Training von Asanas gewöhnen wir uns Disziplin und Konzentrationsfähigkeit an, welches für Meditation beides notwendig ist.

Die vierte Ebene, die in der Regel als Atmungskontrolle übersetzt wird, besteht aus Techniken, die dazu dienen, Beherrschung über den Atmungsprozess zu erlangen und die

Verbindung zwischen Atmung, Psyche und Emotionen zu verstehen.

Wie durch die wörtliche Übersetzung von *Pranayama*, "Ausweitung der Lebenskraft", nahe gelegt, glauben Yogis nicht nur, dass es den Körper verjüngt, sondern in der Tat das Leben selbst verlängern. Sie können Pranayama als einzelne Technik ausführen (z.B. hinsetzen und eine Zahl von Atemübungen machen), oder können es in Ihr tägliches Hatha Yoga-Programm mit einbauen.

Diese ersten vier Abschnitte von Patanjali's Ashtanga Yoga konzentrieren sich darauf, unsere Persönlichkeit weiter zu entwickeln, Körperbeherrschung zu erlangen und eine aktive Bewusstheit über uns selbst zu entwickeln, welches uns alles auf die zweite Hälfte dieser „Reise" vorbereitet, die sich mit den Sinnen, der Psyche und dem Erlangen einer höheren Bewusstheit befasst.

Pratyahara, der fünfte Ast, bedeutet Zurückziehen oder sensorische Transcendence. Während diesem Abschnitt starten wir den bewussten Versuch, unser Bewusstsein von der äußeren Welt und den äußeren Reizen zurückzuziehen. Sehr stark unserer Sinne bewusst, jedoch eine Trennung aufbauend, lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das Innere.

Das Praktizieren von Pratyahara gibt uns die Möglichkeit, einen Schritt zurück zu treten und uns selbst zu betrachten. Dieser Rückzug erlaubt uns, unsere Sehnsüchte aufmerksam und objektiv zu verfolgen: Gewohnheiten, die vielleicht schädlich für unsere Gesundheit sind und welche sich wahrscheinlich störend auf unser inneres Wachstum auswirken.

So wie jeder Abschnitt uns auf den nächsten vorbereitet, richtet uns das Erlernen von Pratyahara auf Dharana, oder Konzentration, ein. Indem wir uns von den äußerlichen Störungen

abgelöst haben, können wir uns nun mit den inneren Störungen der Psyche selbst beschäftigen. Keine einfache Aufgabe!

Mithilfe von Konzentrationsübungen, welche eine Voraussetzung für Meditation sind, lernen wir den Denkprozess herunter zu fahren, indem wir uns mental auf ein einzelnes Objekt konzentrieren: eine spezielle energetische Körperstelle, ein Bild einer Gottheit oder der stummen Wiederholung eines bestimmten Klanges. Wir haben unsere Konzentrationskräfte natürlich schon in den vorangegangenen drei Abschnitten der Körperhaltung, Atmungskontrolle und Absonderung der Sinne entwickelt.

Auch wenn wir bei Asana und Pranayama die Aufmerksamkeit auf unsere Handlungen lenken, wandert unsere Aufmerksamkeit. Unser Fokus verändert sich unentwegt, wenn wir die vielen Nuancen jeder bestimmten Haltung und Atmungstechnik fein abstimmen. Beim Pratyahara werden wir wachsam über uns selbst; beim *Dharana* nun konzentrieren wir unsere Aufmerksamkeit auf eine einzige Stelle. Längere Konzentrationsperioden führen naturgemäß zur Meditation.

Meditation oder Einkehr, der siebte Abschnitt von Ashtanga, meint den ununterbrochenen Konzentrationsfluss. Auch wenn Konzentration (*Dharana*) und Meditation (Dhyana) den Anschein machen, dasselbe zu sein, besteht ein kleiner Unterschied zwischen diesen beiden Stufen. Wo Dharana die Aufmerksamkeitslenkung auf einen Punkt trainiert, ist Dhyana letztendlich ein Zustand des sehr scharfen Bewusstseins, ohne sich zu konzentrieren.

In dieser Phase wird das Gehirn beruhigt und in dieser Stille produziert es nur wenige, oder gar keine Gedanken. Es ist beeindruckend, welche Kraft und Ausdauer vonnöten sind, um diesen Zustand der Ruhe zu erreichen. Aber geben Sie nicht auf. Auch wenn es wie eine sehr schwere oder unmögliche Aufgabe erscheint, müssen Sie daran denken, dass Yoga ein Lernprozess ist. Auch wenn wir vielleicht nicht zur “Bilderbuch”-Körperhaltung

oder einem idealen Bewusstseinszustand gelangen, ist jeder Entwicklungsabschnitt für uns von Nutzen.

Patanjali beschreibt diesen achten und letzten Abschnitt des Ashtanga als einen Ekstase-Zustand. In dieser Phase wird der oder die Meditierende eins mit seinem oder ihrem Konzentrationspunkt und geht ganz und gar über das Selbst hinaus. Der Meditierende wird sich einer tiefen Verbindung zu dem Göttlichen bewusst und vernetzt sich mit allen lebenden Wesen. Mit dieser Erkenntnis kommt der Frieden, der jeden Verstand befriedigt; die Erfahrung von Glückseligkeit und das einig Sein mit dem Universum.

Äußerlich mag es den Anschein machen, dass dies ein eher pathetisches, zu heiliges Ziel ist. Wenn wir allerdings aufhören darüber nach zu denken, was wir alles vom Leben wollen, würden Freude, Erfüllung und Frieden nicht irgendwie doch ihren Weg in unsere Liste von Hoffnungen, Wünschen und Verlangen finden?

Was Patanjali als Erfüllung des Yoga-Weges beschrieben hat, strebt im Inneren jeder Mensch an: Frieden. Wir müssen uns eigentlich auch mit dem Gedanken befassen, dass diese letzte Phase von Yoga – die Erleuchtung – weder käuflich erwerbbar ist, noch besessen werden kann. Sie kann nur erfahren werden, der Preis ist die kontinuierliche Hingabe des Übenden.

Jetzt, wo wir dies aus dem Weg geräumt haben, können wir alles vorbereiten und Sie für ihr Yoga-Training fertig machen.

Privat Label Rights