

## IN DIESEM KAPITEL

Die Wahrheit hinter dem Yogamythos

Die Bedeutung des Wortes *Yoga*

Die wichtigsten Zweige, Stile und Ansätze von Yoga erkunden (Yogawissen)

Die Yogagrundlagen des Lebens verstehen

Mit Yoga den Geist, den Körper, die Gesundheit und das Leben in den Griff bekommen

# Kapitel 1

## Die wichtigsten Grundlagen für Yoga schaffen

**Y**oga ist heute ein Begriff, den wirklich jeder kennt, was aber nicht bedeutet, dass auch jeder weiß, was es ist. Yoga ist viel mehr als eine Gymnastikübung. Yoga kann Sie verändern, auch wenn dies beim ersten Betreten der Matte nicht Ihre primäre Absicht ist. In diesem Kapitel klären wir die Verwirrung und erklären, was Yoga wirklich ist und in welchem Zusammenhang es mit Ihrer Gesundheit und Zufriedenheit steht. Außerdem helfen wir Ihnen, die Vielfalt von Yoga zu erkennen, mit vielen verschiedenen Zweigen und Ansätzen. Yoga bietet tatsächlich für jeden etwas.

Egal wie alt, wie schwer, wie beweglich Sie sind oder welcher Konfession Sie angehören – Sie können Yoga betreiben und davon profitieren. Yoga ist zwar im antiken Indien geboren worden, gehört aber der gesamten Menschheit.

### **Y oder J – das ist hier die Frage**

Das Wort *Yoga* kann nach der deutschen Rechtschreibung sowohl mit *Y* als auch mit *J* geschrieben werden. Da wir zur Originalbezeichnung der verschiedenen Übungen und Begriffe im Zusammenhang mit Yoga jeweils die international gebräuchliche Schreibweise verwenden, die sich an das Englische anlehnt, haben wir uns entschieden, auch für Yoga die »Originalschreibweise« zu verwenden. Die Adjektivform von Yoga, die Sie in diesem Buch häufig finden werden, lautet *yogisch*.

## Der wahre Charakter des Yoga

Wenn Ihnen jemand erzählt, Yoga sei *nur* dieses oder *nur* jenes, sollten bei Ihnen alle Warnlampen blinken. Yoga ist einfach zu umfassend, um es auf etwas Bestimmtes zu reduzieren. Yoga lässt sich vielleicht am ehesten mit einem Wolkenkratzer mit vielen Stockwerken und jeder Menge Zimmer auf jeder Etage vergleichen. Hier eine Aufstellung all dessen, was Yoga *nicht* ist:

- ✓ Yoga ist nicht *nur* eine Form der Gymnastik.
- ✓ Yoga ist nicht *nur* ein Fitnesstraining.
- ✓ Yoga ist nicht *nur* eine Möglichkeit zur Gewichtskontrolle.
- ✓ Yoga ist nicht *nur* eine Methode zur Stresslinderung.
- ✓ Yoga ist nicht *nur* Meditation.
- ✓ Yoga ist nicht *nur* eine Atemtechnik.
- ✓ Yoga ist nicht *nur* eine Methode zur Gesundheitsvorsorge und -verbesserung.
- ✓ Yoga ist nicht *nur* eine spirituelle Tradition aus Indien.

Um es kurz zu machen: Jeder der oben angegebenen Punkte gehört zu Yoga – das Tolle aber ist, dass Yoga gleichzeitig noch viel mehr ist. Das Yoga, das wir heute praktizieren, stammt von einer Tradition, die mehr als 5.000 Jahre alt ist. Yoga umfasst Körperübungen, die wie Gymnastik aussehen – und von denen einige tatsächlich auch von der westlichen Gymnastik übernommen worden sind. Diese Übungen können Ihnen helfen, fit und schlank zu werden beziehungsweise zu bleiben, Ihr Gewicht zu kontrollieren und Stress zu lindern. Yoga bietet außerdem ein breites Spektrum an Meditationsübungen, einschließlich Atemübungen, mit denen Sie Ihre Lunge kräftigen, Ihr Nervensystem beruhigen und Ihren Kopf und den ganzen Rest Ihres Körpers mit köstlicher Energie aufladen können.

Mehr noch: Sie können Yoga als Mittel zur Gesundheitsvorsorge einsetzen – eine Methode, die sich sowohl in der Rehabilitation als auch als gesundheitserhaltende Maßnahme bewährt hat. Yoga gewinnt auch in der Schulmedizin immer höhere Akzeptanz. Immer mehr Ärzte empfehlen ihren Patienten Yoga nicht nur zur Stresslinderung, sondern auch als sichere und gesunde Bewegungsübung und als krankengymnastische Therapie (besonders bei Kniegelenks-, Nacken-, Hüft- und Rückenbeschwerden).

Aber Yoga ist mehr als nur eine Methode zur Gesundheitsvorsorge oder zur Rehabilitation. Für Yoga ist die Gesundheit ein Aspekt, der unter einer ganzheitlichen Perspektive betrachtet werden muss, die in jüngster Zeit auch von der fortschrittlichen Medizin verwendet wird. Diese Perspektive würdigt den enormen Einfluss des Geistes – der psychologischen Einstellung – auf die körperliche Gesundheit.

## Vereinigung finden

Das Wort *Yoga* hat seine Ursprünge im Sanskrit – einer Sprache, der sich die *Brahmanen*, die traditionelle religiöse Elite Indiens, bedienen. *Yoga* bedeutet so viel wie »Vereinigung« oder »Integration« und »Disziplin«. Das System des *Yoga* wird daher auch als eine *unitive* oder *integrative Disziplin* bezeichnet. *Yoga* sucht die Vereinigung auf verschiedenen Ebenen. Erstens versucht *Yoga*, Körper und Geist miteinander zu vereinen. Viel zu häufig trennen die Leute Geist und Körper. Manche Menschen stehen ständig »neben sich«. Sie können weder ihre Füße noch den Boden unter sich fühlen, so als schwebten sie wie ein Geist über ihrem Körper. Sie sind nicht in der Lage, mit den Verpflichtungen und Aufgaben des täglichen Lebens umzugehen, und brechen unter Stress zusammen. Sie verstehen ihre eigenen Gefühle nicht. Sie haben Angst vor dem Leben und sind emotional sehr verletzlich.

Viele Menschen leiden an einer leichteren Form dieses Syndroms, die aber ebenfalls die bewusste und tatkräftige Bewältigung des Lebens sehr schwer macht. Da sie nicht vollständig in ihrem Körper ruhen, haben auch diese Leute die Neigung, sich von der Welt abzukapseln. Sie flüchten sich unbewusst in Tagträume und vermeiden alle Herausforderungen des Lebens, anstatt ihnen tatkräftig zu begegnen. Mithilfe von *Yoga* können diese Menschen ihren Geist und ihre Gefühle wieder mit dem Körper vereinen. Das Ergebnis ist ein erfülltes Leben, an dem sie sich wieder freuen können.

Das zweite Problem, bei dem *Yoga* helfen kann, ist die Trennung zwischen dem rationalen Denken und den Emotionen. Viel zu häufig verschließen die Menschen ihre Emotionen, drücken ihre wahren Gefühle nicht aus und versuchen, diese Gefühle rational zu begründen. Wenn dieser Zustand chronisch wird, kann sich das zu einer ernsthaften Gefahr für die Gesundheit entwickeln. Manchmal sind sich die betreffenden Menschen noch nicht einmal im Klaren darüber, dass sie ihre Gefühle – meistens Wut oder Ärger – unterdrücken. In diesem Fall wird der Ärger sie von innen her »auffressen«.

Hier einige Gründe, wie *Yoga* bei diesen Problemen helfen kann:



- ✓ *Yoga* kann Ihnen helfen, Ihre wahren Gefühle zu erkennen, und sorgt für ein ausgeglichenes Gefühlsleben.
- ✓ *Yoga* kann helfen, die innere Trennung zwischen Gefühl und Verstand aufzuheben und Sie dadurch zu einem »ganzen« Menschen werden zu lassen. Mit anderen Worten: *Yoga* kann Ihnen helfen, sich selbst zu verstehen und sich als der Mensch anzuerkennen, der Sie wirklich sind. Sie müssen nicht mehr irgendetwas vorgeben und Ihr Leben auf eine bestimmte Rolle reduzieren.
- ✓ *Yoga* kann Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen zu verbessern. Mit anderen Worten: Sie werden leichter auf andere Menschen zugehen und besser mit ihnen kommunizieren können.

*Yoga* ist eine leistungsfähige Methode zur psychologischen Integration, das heißt, durch *Yoga* werden Sie sich bewusst, dass Sie nicht eine Insel, sondern Teil eines größeren Ganzen sind. Menschen verkümmern in der Isolation. Auch der selbstständigste Mensch benötigt den

Kontakt zu anderen. Sobald Geist und Körper wieder vereint sind, wird auch der Kontakt zu anderen zur natürlichen Sache der Welt. Die moralischen Prinzipien des Yoga sind allumfassend und ermutigen Sie, zu jedem und allem Beziehungen aufzubauen. Mehr darüber in Kapitel 23.

## Selbstfindung: Sind Sie ein Yogi (oder eine Yogini)?

Ein Mensch, der sich der Aufgabe verschrieben hat, Geist und Körper mithilfe von Yoga in Einklang zu bringen, wird traditionell als *Yogi* (männlich) oder *Yogini* (weiblich) bezeichnet. In diesem Buch werden beide Begriffe und häufig auch der deutsche Begriff *Yogaanhänger* oder *Yogapraktizierender* verwendet. Ein Yogi oder eine Yogini, der oder die die Prinzipien des Yoga wirklich beherrscht, wird als *Yogameister(in)* bezeichnet. Wenn dieser Mensch Schüler in Yoga unterrichtet, nennt man ihn *Guru*. Der Sanskrit-Begriff *Guru* bedeutet wörtlich übersetzt: Mensch von Gewicht (im übertragenen Sinn). Nach den traditionellen esoterischen Quellen bezeichnet die Silbe *Gu* die spirituelle Dunkelheit und *Ru* die Erleuchtung dieser Finsternis. Ein Guru ist also ein Lehrer, der seine Schüler aus der Dunkelheit zum Licht führt.

Nur wenige Menschen in der westlichen Welt haben es bis jetzt zu einer vollständigen Meisterschaft des Yoga gebracht – hauptsächlich deshalb, weil Yoga im Westen eine relativ junge Disziplin ist. Aber auf dem Niveau, auf dem Yoga im Allgemeinen außerhalb seiner indischen Heimat gelehrt wird, werden Sie viele kompetente Yogalehrer finden, die Ihnen unter die Arme greifen können. Wir hoffen, Ihnen mit diesem Buch genau das bieten zu können.

## Große Auswahl – die acht Hauptrichtungen des Yoga

Wenn Sie sich die Tradition des Yoga einmal in einer Übersicht betrachten, werden Sie ein Dutzend Hauptentwicklungsstränge erkennen können, von denen sich jeder in verschiedene Unterabteilungen aufgliedert. Am besten stellen Sie sich Yoga als einen Baum mit acht Ästen vor, von denen jeder seinen eigenen Charakter hat, die aber jeweils zum selben Baum gehören. Bei so vielen unterschiedlichen Richtungen werden Sie sicherlich auch eine finden, die Ihrer Persönlichkeit, Ihrem Lebensstil und Ihren Zielen besonders entgegenkommt. In diesem Buch beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit Hatha-Yoga, der populärsten Yogarichtung. Gleichzeitig vermeiden wir dabei den Fehler, diese Yogavariante auf ein Mittel zur bloßen körperlichen Ertüchtigung zu reduzieren. Wir werden deshalb also auch die meditativen und spirituellen Aspekte besprechen.

Hier die sieben Hauptrichtungen des Yoga, mit einer zusätzlichen achten Richtung am Ende:



- ✓ **Bhakti-Yoga, das Yoga der allgemeinen Hingabe:** Die Anhänger des Bhakti-Yoga glauben, dass ein höheres Wesen ihr Leben bestimmt, und versuchen, über bestimmte Zeichen der Ergebenheit eine Verbindung mit diesem höheren Wesen herzustellen oder sogar vollständig mit ihm zu

verschmelzen. Zum Bhakti-Yoga gehören Praktiken wie beispielsweise Blumenopfer, das Singen von Lobgesängen und die intensive geistige Beschäftigung mit dem höheren Wesen.

- ✓ **Hatha-Yoga, das Yoga der Körperdisziplin:** Alle Yogarichtungen verfolgen das gleiche Ziel: die Erleuchtung (siehe Kapitel 24). Hatha-Yoga erreicht dieses Ziel jedoch über den Körper und nicht über den Geist oder die Emotionen. Anhänger des Hatha-Yoga glauben, dass die höheren Stufen der Konzentration, Meditation und Ekstase sich nur mit einem vollkommen gereinigten Körper erreichen lassen. Dieses Ziel ohne diese Voraussetzung erreichen zu wollen, wäre mit dem Versuch vergleichbar, den Mount Everest ohne Bergsteigerausrüstung zu erklettern. Dieses Buch beschäftigt sich zu einem großen Teil mit dieser Yogavariante.

Hatha-Yoga ist sehr viel mehr als die Übung verschiedener Stellungen, wie es heute so beliebt ist. Wie jede Form des authentischen Yoga ist es ein *spiritueller Weg*.

- ✓ **Jnana-Yoga, das Yoga der Weisheit:** Jnana-Yoga lehrt das Ideal des *Nicht-Dualismus*. Nach dieser Lehre ist die Realität singulär, und die Wahrnehmung zahlloser unterschiedlicher Phänomene beruht auf einem grundlegenden Missverständnis. Was ist mit dem Stuhl oder dem Sofa, auf dem Sie gerade sitzen? Sind diese Dinge nicht real? Was ist mit dem Licht, das auf Ihre Netzhaut trifft? Ist das alles Einbildung? Die Meister des Jnana-Yoga beantworten diese Fragen folgendermaßen: All diese Dinge sind auf der gegenwärtigen Bewusstseinsstufe real, besitzen aber als individuelle Dinge letztlich keine Realität. Im Zustand der Erleuchtung verschmelzen alle Dinge ineinander, während Sie selbst eins werden mit dem unsterblichen Geist.
- ✓ **Karma-Yoga, das Yoga des selbstlosen Handelns:** Die Anhänger des Karma-Yoga versuchen, das Schicksal positiv zu beeinflussen. Das wichtigste Prinzip dieser Richtung besteht darin, unabhängig von Zuneigung und Liebe selbstlos zu handeln. Die Anhänger dieser Yogavariante glauben, dass alle Handlungen, Worte und Gedanken weitreichende Konsequenzen haben, für die wir die volle Verantwortung übernehmen müssen.
- ✓ **Mantra-Yoga, das Yoga des heilenden Klanges:** Das Mantra-Yoga nutzt Laute, um den Körper zu entspannen und den Geist zu konzentrieren. Diese Variante arbeitet mit *Mantras*, die aus einer einzigen Silbe, einem Wort oder einem ganzen Satz bestehen können. Traditionell erhalten Anhänger des Mantra-Yoga ihr Mantra im Zusammenhang mit einer formellen Initiation von ihrem Lehrer. Sie werden aufgefordert, es so oft wie möglich zu wiederholen und geheim zu halten. Viele westliche Yogalehrer halten eine Initiation nicht für nötig und meinen, dass jede Art von Klang verwendet werden kann. Man kann einfach ein beliebiges Wort aus dem Wörterbuch heraussuchen, wie beispielsweise *Liebe*, *Frieden* oder *Glück*. Aus traditioneller Perspektive sind diese Worte jedoch keine echten Mantras, können aber dennoch hilfreich sein.

- ✓ **Raja-Yoga, das königliche Yoga:** Raja-Yoga, das wörtlich übersetzt »Königliches Yoga« bedeutet, wird auch als *klassisches Yoga* bezeichnet. Wenn Sie sich lange genug unter Yogaanhängern aufhalten, werden Sie irgendwann einmal etwas über den im Yoga-Sutra von Patanjali, dem Standardwerk des Raja-Yoga, kodifizierten *achtfachen Pfad* hören. Ein weiterer Name für diese Yogatradiiton lautet *Ashtanga-Yoga* – das achtgliedrige Yoga. Das Wort Ashtanga setzt sich zusammen aus *Ashta* (acht) und *anga* (Glied). (Verwechseln Sie diese Tradition nicht mit dem als Ashtanga-Yoga bekannten Yogastil, den wir später in diesem Kapitel unter »Genauere Betrachtung von Hatha-Yoga« beschreiben werden.)
- ✓ **Tantra-Yoga, das Yoga der Stetigkeit:** Tantra-Yoga ist die komplexeste und am häufigsten missverstandene Yogavariante. Im Westen und auch in Indien wird Tantra-Yoga häufig mit »vergeistigtem« Sex verwechselt. Obwohl in manchen Schulen des Tantra-Yoga sexuelle Rituale verwendet werden, gehören sie jedoch bei den meisten Anhängern nicht zu den normalen Übungen. Tantra-Yoga ist tatsächlich eine streng geistige Disziplin, zu der komplexe Rituale und eine detaillierte Vergegenwärtigung der Gottheiten gehören. Diese Gottheiten sind Visionen des Göttlichen und könnten mit den Engeln im Christentum verglichen werden. Sie werden angerufen, um beim yogischen Prozess der Kontemplation zu helfen.

Tantra-Yoga wird auch als *Kundalini-Yoga* bezeichnet. Dieser Name, der so viel bedeutet wie »die Zusammengerollte«, ist ein Hinweis auf die geheime »Schlangenkraft«, die durch das Tantra-Yoga aktiviert werden soll. Mit diesem Begriff wird die im menschlichen Körper schlummernde latente geistige Energie bezeichnet. Wenn Sie mehr über diese Yogavariante wissen wollen, empfehlen wir Ihnen die Lektüre der Autobiografie von Gopi Krishna oder mein (Georgs) Buch *Tantra: The Path of Ecstasy (Shambhala)*. Hinweis: Kundalini-Yoga ist auch der Name eines Hatha-Yogastils. Wir werden später in diesem Kapitel in »Genauere Betrachtung von Hatha-Yoga« genauer darauf eingehen.

- ✓ **Guru-Yoga, das Yoga der Hingabe an einen Lehrer:** Diesen Zweig haben wir dem großen Yogabaum hinzugefügt. Im Guru-Yoga ist der Lehrer das Zentrum der spirituellen Übung. Ein Guru sollte die Erleuchtung erfahren haben oder doch mindestens kurz davor stehen. (Nähere Informationen über den Weg zur Erleuchtung finden Sie in Kapitel 24.) Das Guru-Yoga verlangt, dass der Schüler den Lehrer ehrt und seine meditativen Übungen auf ihn konzentriert, bis er mit ihm verschmilzt. Da von einem Guru angenommen wird, dass er die absolute Wahrheit ist, wird davon ausgegangen, dass mit dieser Verschmelzung seine spirituelle Erkenntnis im Schüler dupliziert wird.



Verschmelzen Sie jedoch nicht zu schnell mit Ihrem Guru! Guru-Yoga kommt im Westen relativ selten vor, nähern Sie sich ihm also mit großer Vorsicht an und vermeiden Sie, dass es möglicherweise ausgenutzt wird.

## Die acht Glieder des Yoga

Beim traditionellen Raja-Yoga nähern sich die Schüler der Erleuchtung oder Befreiung durch einen Ansatz über acht Glieder an:

- ✓ **Yama:** Morale Disziplin, die folgende Tugenden postuliert: niemanden verletzen, nicht lügen, nicht stehlen, enthaltsam leben und nicht gierig sein. (Eine Erklärung dieser fünf Tugenden finden Sie in Kapitel 23.)
- ✓ **Niyama:** Selbstbeherrschung, die aus den fünf Übungen der Reinheit, Zufriedenheit, Entbehrung, Selbstbeobachtung und Hingabe an ein höheres Prinzip besteht
- ✓ **Asana:** Eine Körperhaltung (oder Position), die zwei Zwecken dient: Meditation und Gesundheit
- ✓ **Pranayama:** Kontrolliertes Atmen, das die psychosomatische Energie verstärkt und balanciert und dadurch die Gesundheit und mentale Konzentration steigert
- ✓ **Pratyahara:** Ausschalten der Sinne, das zur Vorbereitung des Geistes auf die verschiedenen Stufen der Meditation das Bewusstsein verinnerlicht
- ✓ **Dharana:** Konzentration oder erweiterte mentale Fokussierung – die Grundlage der yogischen Meditation
- ✓ **Dhyana:** Meditation; die wichtigste Übung für fortgeschrittene Yogaanhänger. (Kapitel 24 erklärt diese und die nächste Übung).
- ✓ **Samadhi:** Ekstase oder die Erfahrung des verinnerlichten Bewusstseins, in der Sie innerlich eins werden mit dem Objekt der Kontemplation. Dieser Zustand wird nur durch die Erleuchtung übertroffen, die spirituelle Befreiung.

## Gutes Karma, schlechtes Karma oder gar kein Karma?

Der sanskritische Begriff *Karma* bedeutet wörtlich übersetzt »Aktion«. Er steht für Aktivität im Allgemeinen und für die unsichtbaren Handlungen des Schicksals im Besonderen. Nach den Prinzipien des Yoga ergeben sich aus jeder Handlung des Körpers, aus jedem Wort und jedem Gedanken sichtbare und unsichtbare Konsequenzen. Manchmal sind die verborgenen Konsequenzen – das Schicksal – weitaus bedeutsamer als die offensichtlichen Reaktionen. Stellen Sie sich das Karma nicht als das blinde Schicksal vor. Sie haben bei allen Handlungen die freie Wahl. Das Ziel des Karma-Yoga besteht darin, so zu handeln, dass Sie nicht mehr an das Karma gebunden sind. Die Anhänger des Karma-Yoga streben danach, nicht nur schlechtes Karma zu vermeiden, sondern auch über das gute Karma hinauszugehen und einen Zustand zu erreichen, in dem gar kein Karma mehr existiert. Nach den Lehren dieser Yogarichtung hält jede Art von Karma den Schüler in einem Zustand der Nichterleuchtung, in dem die letzte Freiheit und Glückseligkeit nicht möglich sind.

## Die heilige Silbe OM

Das bekannteste Mantra, das von Buddhisten und Hindus gleichermaßen verwendet wird, ist die heilige Silbe OM. Diese Silbe soll ein Symbol für die absolute Wirklichkeit (das Selbst oder der Geist) sein. Es ist im sanskritischen Original eine Kombination aus den Buchstaben *a* und *u* sowie dem nasalen Summlaut *m*. Das *a* entspricht dem Wachzustand, das *u* entspricht dem Traumzustand, und *m* entspricht dem Zustand des Tiefschlafs. Das nasale Summen repräsentiert schließlich die ultimative Wirklichkeit. Bei der Behandlung der Meditation in Kapitel 24 werden wir Ihnen noch einige andere traditionelle Mantras vorstellen.



## Genauere Betrachtung von Hatha-Yoga

Auf seiner Reise in die Moderne hat Yoga viele Veränderungen erfahren. Eine davon war die Einführung von Hatha-Yoga, das um 1100 n. Chr. entstand. (Wir konzentrieren uns in diesem Buch auf diesen Zweig des Yoga.) Die bedeutendsten Anpassungen sind jedoch in den letzten Jahrzehnten erfolgt, insbesondere um die Anforderungen und Bedürfnisse der westlichen Schüler zu unterstützen. Von den vielen Stilen des Hatha-Yoga, die heute verfügbar sind, sind die folgenden die bekanntesten:



- ✓ **Iyengar-Yoga** ist der verbreitetste Ansatz für Hatha-Yoga. Charakteristisch für diesen Stil sind die präzise Ausführung und die Verwendung von zahlreichen Requisiten. Er wurde von B.K.S. Iyengar, der Schwager des berühmten T.S. Krishnamacharya (1888–1989) und Onkel von T.K.V. Desikachar, entwickelt. Iyengar hat Tausende von Lehrern ausgebildet, darunter viele in den Vereinigten Staaten. Sein Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, 1974 gegründet und seiner verstorbenen Frau Ramamani gewidmet, befindet sich in Pune, Indien.
- ✓ **Viniyoga** konzentriert sich auf den Atem und betont die Praxis des Yoga nach Ihren individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten. Zunächst entwickelte Shri

Krishnamacharya diesen Ansatz, sein Sohn T.K.V. Desikachar setzte ihn fort. In den USA ist Vinyoga heute mit Gary Kraftsow und dem American Vinyoga Institute (AVI) verbunden; Desikachar hat seinen Ansatz in Zusammenarbeit mit seinem Sohn Kausthub unter dem neuen Dach der Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation (KHYF) und Sannidhi of Krishnamacharya Yoga (SKY) mit Sitz in Chennai (ehemals Madras), Indien, erweitert. Als Lehrer der bekannten Yogameister B.K.S. Iyengar, K. Pattabhi Jois und Indra Devi hat Professor T.S. Krishnamacharya eine wahre Hatha-Yoga-Renaissance der Neuzeit eingeleitet, die immer noch die Welt erobert.

- ✓ **Ashtanga-Yoga** ist mit Abstand die athletischste der drei Versionen von Hatha-Yoga. Diese Version kombiniert Körperhaltung mit Atmung. Ashtanga-Yoga unterscheidet sich von Patanjalis achtfachem Pfad (ebenfalls als Ashtanga-Yoga bezeichnet), obwohl er theoretisch darin begründet ist. (Wir besprechen die Ashtanga-Yogatradiiton unter »Große Auswahl – die acht Hauptrichtungen des Yoga«, früher in diesem Kapitel.) Dieser Ansatz entstand mit Shri Krishnamacharya, erfuhr aber dank K. Pattabhi Jois zunehmend an Popularität. Jois wurde 1915 geboren, war aber sehr modern eingestellt und zog damit wissbegierige westliche Schüler in sein Ashtanga Yoga Institute in Mysore, Indien, bis zu seinem Tod 2009. Er war ein Hauptschüler von T.S. Krishnamacharya, der ihn anscheinend anleitete, die als Ashtanga-Yoga oder Power-Yoga bekannten Sequenzen zu lehren.

*Power-Yoga* ist ein Oberbegriff für jeden Stil, der dem Ashtanga-Yoga sehr nahe kommt, aber keine festgelegte Serie von Haltungen verwendet. Es legt den Schwerpunkt auf Flexibilität und Kraft und war hauptsächlich für die Einführung von Yogahaltungen in Fitnessstudios verantwortlich. Beryl Bender Birch, Bryan Kest, Baron Baptiste und Sherri Baptiste Freeman sind alle eng mit Power-Yoga verbunden. Und in ähnlicher Weise sind *Vinyasa-Yoga* und *Flow-Yoga*, entwickelt von Ganga White und Tracey Rich, Varianten des Ashtanga-Yoga.

- ✓ **Kripalu-Yoga** ist ein dreistufiger Yogaansatz, der auf die Bedürfnisse westlicher Schüler zugeschnitten ist. In der ersten Stufe geht es vor allem um die Haltungsausrichtung und Koordination von Atem und Bewegung; Sie behalten die Haltungen nur für kurze Zeit bei. In der zweiten Stufe wird Meditation hinzugefügt und die Haltungen werden verlängert. In der Endphase wird das Üben der Körperhaltungen zu einer spontanen Meditation in Bewegung. Swami Kripalvananda (1913–1981) schuf Kripalu-Yoga, und sein Schüler Yogi Amrit Desai entwickelte es weiter.
- ✓ **Integral-Yoga** zielt darauf ab, die verschiedenen Aspekte von Körper und Geist durch eine Kombination von Körperhaltungen, Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation zu integrieren. Swami Satchidananda (1914–2002), ein Schüler des berühmten Swami Sivananda aus Rishikesh, Indien, führte diese Art von Yoga beim Woodstock-Festival 1969 ein, wo er den Babyboomer beibrachte, *Om* zu singen. Im Laufe der Jahre hat Integral-Yoga Tausende von Schülern angezogen.

- ✓ **Sivananda-Yoga** beinhaltet eine Reihe von zwölf Haltungen, die Sonnengrußsequenz, Atemübungen, Entspannung und Mantra-Gesänge. Es wurde von Swami Vishnu Devananda (1927–1993) gegründet, ebenfalls ein Schüler von Swami Sivananda aus Rishikesh, Indien, der 1959 sein Sivananda Yoga Vedanta Center in Montreal gründete. Er hat mehr als 6.000 Lehrer ausgebildet, und es gibt zahlreiche Sivananda-Zentren auf der ganzen Welt.
- ✓ **Ananda-Yoga** ist ein sanfter Stil, der die Schüler auf die Meditation vorbereitet. Es hebt sich ab durch die stillen Affirmationen, die mit dem Halten der Stellungen verbunden sind. Ananda-Yoga ist in den Lehren von Paramahansa Yogananda (1893–1952) und Swami Kriyananda (Donald Walters; 1926–2013), einem seiner Schüler, verankert. Dieser Yogastil beinhaltet Yoganandas einzigartige Energieübungen, die erstmals 1917 entwickelt wurden, und die darin bestehen, die Energie des Körpers (Lebenskraft) bewusst auf verschiedene Organe und Gliedmaßen zu lenken. Weitere Informationen über das Ananda Institute of Alternative Living in Nevada City, Kalifornien, finden Sie in Kapitel 24.
- ✓ **Kundalini-Yoga** ist nicht nur ein eigenständiger Ansatz des Yoga, es ist auch der Name eines Hatha-Yogastils. Sein Zweck ist es, die Schlangenkraft (*Kundalini*) durch Haltungen, Atemkontrolle, Gesang und Meditation zu wecken. Sikh-Meister Yogi Bhajan (1929–2004), der 1969 in die Vereinigten Staaten kam, entwickelte den Ansatz; er ist Gründer und spirituelles Oberhaupt der Healthy, Happy, Holy Organization (3HO), die ihren Hauptsitz in Los Angeles und zahlreiche Niederlassungen auf der ganzen Welt hat. (Der Kundalini-Yogaansatz ist im Abschnitt Große Auswahl – die acht Hauptrichtungen des Yoga«, früher in diesem Kapitel« genauer beschrieben.)
- ✓ **Prime-of-Life-Yoga** ist meine (Larrys) eigene Kreation. Dieser Stil folgt dem Prinzip, die Körperhaltung an die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Schülers anzupassen. Es bietet einen sicheren, benutzerfreundlichen Ansatz für Männer und Frauen im Alter von 45 bis 75 Jahren, das größte Segment der Bevölkerung. Ein besonderes Kennzeichen dieses Ansatzes ist der Fokus auf dem Atem, wobei mehr Wert auf die Funktion als auf die Form gelegt wird. Es handelt sich um eine Mischung aus dynamischer und statischer Bewegung, wobei die Gliedmaßen auch leicht gebeugt sein dürfen. Prime-of-Life-Yoga hat seine Wurzeln in den zeitgenössischen Lehren des verstorbenen Sri T. Krishnamacharya und seines Sohnes T.K.V. Desikachar. Sri T. Krishnamacharya änderte seine Lehrmethode, nachdem er mit seinem ersten westlichen männlichen Schüler, Dr. Albert Franklin, damals der US-Botschafter in Indien, zusammen gearbeitet hatte. Es ist also kaum überraschend, dass wir Aspekte von Prime-of-Life-Yoga in diesem Buch ausführlicher behandeln: In Kapitel 3 geht es um die Übung der nachgiebigen Glieder, in Kapitel 5 um die Grundlagen des Atems. Das Prinzip, die Funktion der Form vorzuziehen, zeigt sich im ganzen Buch in den Anweisungen für die Haltungen.
- ✓ **Somatic-Yoga** ist ein integrierter Ansatz für die harmonische Entwicklung von Körper und Geist, der sowohl auf traditionellen yogischen Prinzipien als

auch auf moderner psychophysiologischer Forschung basiert. Es wurde von Eleanor Criswell, EdD, begründet, emeritierte Professorin für Psychologie an der Sonoma State University in Kalifornien, Gründungsdirektorin des Humanistic Psychology Institute (heute Saybrook University, San Francisco) und emeritierte Professorin der International Association of Yoga Therapists; sie unterrichtet Yoga seit Anfang der 1960er-Jahre. Dieser sanfte Ansatz betont Visualisierung, sehr langsame Bewegungen in und aus der Haltung, bewusste Atmung, Achtsamkeit und häufige Entspannung zwischen den Haltungen.

- ✓ **Moksha-Yoga** setzt sich für eine grüne Philosophie ein. Es verwendet traditionelle Haltungen in einem beheizten Raum und beinhaltet Entspannungsphasen. Dieser Ansatz basiert auf dem Stil des Bikram-Yoga (siehe unten) und ist in Kanada beliebt.
- ✓ **Bikram-Yoga** hat eine feste Routine von 26 Haltungen. Dieser sehr kraftvolle Stil erfordert ein gewisses Maß an Fitness für die Teilnahme, zumal er bei hoher Raumtemperatur geübt wird. Der Gründer Bikram Choudhury, der als Lehrer von Hollywoodstars bekannt wurde, unterrichtet am Yoga College of India in Bombay und an anderen Orten auf der ganzen Welt, darunter San Francisco und Tokio.



*Hot Yoga* ist eigentlich kein Stil als solcher. Es bedeutet einfach, dass die Übungen in einem sehr stark geheizten Raum stattfinden (32–38 °C). Normalerweise handelt es sich dabei um Ashtanga-Yoga oder Bikram-Yoga.

## Suchen Sie sich Ihre Nische: Was Yoga Ihnen bieten kann

Seit dem späten 19. Jahrhundert, als Yoga aus seiner indischen Heimat in die westliche Welt eingeführt wurde, hat es zahlreiche Anpassungen erfahren. Heute wird Yoga meist nach den folgenden vier überlappenden Ansätzen angewendet:

- ✓ Als Mittel zur körperlichen Ertüchtigung und Gesundheitsvorsorge
- ✓ Als körperorientierte Therapie
- ✓ Als begreiflicher Lebensstil
- ✓ Als spirituelle Disziplin

Die ersten beiden Ansätze werden oft als Postural Yoga betrachtet, also Yoga, bei dem es vor allem um die Haltungen geht; sie stehen im Kontrast zum traditionellen Yoga, das im Allgemeinen die beiden letzteren Ansätze umfasst. Wie der Name schon sagt, konzentriert sich Postural Yoga (manchmal ausschließlich) auf Yogahaltungen. Traditionelles Yoga versucht, sich an die traditionellen Lehren zu halten, die im Altertum in Indien gelehrt wurden. In den folgenden Abschnitten betrachten wir die vier grundlegenden Ansätze.

## **Yoga als Fitnesstraining**

Das Motiv, Yoga als Fitnesstraining zu nutzen, ist der im Westen wohl populärste Beweggrund für Yoga. Yoga als Fitnesstraining ist allerdings auch die wohl radikalste Umformung des traditionellen Yoga. Genauer gesagt: Es handelt sich dabei um eine Abwandlung des traditionellen Hatha-Yoga. Yoga als Fitnesstraining beschäftigt sich in erster Linie mit dem Körper und soll die körperliche Beweglichkeit und Kraft verbessern.

Über diesen Weg kommen die meisten Yogaanfänger in Kontakt mit dieser großen Tradition. Und in der Tat ist Fitnesstraining sehr wahrscheinlich ein geeigneter Einstieg in Yoga. Später entdecken einige Schüler, dass Hatha-Yoga auch eine tiefgreifende *spirituelle* Tradition ist. Seit den frühesten Anfängen haben Yogameister immer die Notwendigkeit eines gesunden Körpers betont. Aber sie haben auch immer über den Körper hinaus auf den Geist und andere lebenswichtige Aspekte des Daseins hingewiesen.



Wenn Ihre Motivation lautet, abzunehmen oder Ihr Golfspiel zu verbessern, dann ist dies sicherlich durch Yoga möglich. Je länger Sie eine bestimmte Übung machen, desto stärker und agiler wird Ihr Körper, und Sie werden auch abnehmen. Als »Bewegungsmeditation« kann Yoga auch Ihre Leistung auf dem Grün beeinflussen. Die Fokussierung und die Koordination, die Sie auf Ihrer Yogamatte entwickeln, werden sich auch auf Ihren Abschlag ausweiten – und auf Ihr restliches Leben.

## **Yoga als Therapieform**

Beim zweiten Ansatz, Yoga als Therapieform, werden yogische Techniken als Mittel zur Heilung oder Wiederherstellung der vollen physischen und geistigen Funktion eingesetzt. Obwohl die der Yogatherapie zugrunde liegende Idee ziemlich alt ist, wird es immer mehr zu einer völlig neuen beruflichen Disziplin. Anders als selbst ein sehr erfahrener Yogalehrer, wenden Yogatherapeuten ein spezielles Training an, um die Werkzeuge von Yoga für die Förderung und Unterstützung der Gesundheit zu nutzen. Ganz allgemein ist Yoga eigentlich nicht für Menschen mit Gebrechen oder Krankheiten geeignet, die eine spezielle medizinische Therapie erfordern. Die Yogatherapie dagegen berücksichtigt gerade diese besondere Situation und gestattet Menschen, die nicht an einer typischen Gruppensitzung teilnehmen können, die vielen Vorteile von Yoga zu genießen. Weitere Informationen über diese Seite von Yoga finden Sie in Kapitel 25.



Nachdem die Wirksamkeit der Yogatherapie auch in der westlichen Welt erkannt wurde, werden diese Therapieform und Yogakurse auch in bestimmten Fällen von den Krankenkassen übernommen.

## **Yoga als Lebensstil**

Yoga als Lebensstil (oder Lebensphilosophie) ist die eigentliche Domäne des traditionellen Yoga. Yoga für eine oder zwei Stunden an nur einem oder zwei Tagen in der Woche ist sicherlich besser als gar kein Yoga. Von Yoga können Sie auch dann profitieren, wenn Sie es nur als Fitnessprogramm betrachten. Das eigentliche Potenzial setzen Sie allerdings erst dann frei, wenn Sie Yoga als Teil Ihres Lebens betrachten. Das bedeutet: Sie müssen Yoga *leben* und

es jeden Tag betreiben – in Form von körperlichen oder geistigen Übungen. Vor allem aber bedeutet es, dass Sie die Weisheiten des Yoga auf Ihren Alltag übertragen und diesen Alltag bewusst erleben. Yoga sagt eine ganze Menge darüber, wie Sie essen, schlafen, arbeiten und mit anderen Menschen umgehen sollten. Yoga ist sozusagen ein Gesamtsystem für ein bewusstes und sinnvolles Leben.



In der heutigen modernen Zeit beinhaltet ein auf Yoga ausgerichteter Lebensstil auch, sich um die marode Umwelt zu kümmern, eine Idee, die insbesondere beim Green Yoga verfolgt wird. (Lesen Sie dazu den Einschub »Mit Green Yoga den Planeten heilen« später in diesem Kapitel.) Der Lebensstil Yoga, bei dem es darum geht, freundlich zu anderen und zu unserer Erde zu sein, ist ein grundlegendes Konzept im Yoga. Hier fängt alles an. Nehmen Sie ein paar einfache Änderungen an Ihrem Tagesablauf vor und sorgen Sie dafür, dass Sie immer auf Ihre Ziele ausgerichtet sind. Wenn Sie das geschafft haben, können Sie schrittweise weitere positive Änderungen vornehmen. Weitere Informationen darüber, wie Sie Yoga in Ihren Alltag einbinden können, finden Sie in Kapitel 23.

## **Yoga als spirituelle Disziplin**

Yoga als Lebensstil zielt auf ein gesundes, ganzheitliches und achtsames Leben. Yoga als spirituelle Disziplin, der vierte Ansatz, kümmert sich ebenfalls darum, verfolgt *daneben* aber auch noch das traditionelle Ziel der *Erleuchtung* – also das Entdecken des geistigen Wesens. (Den Weg zur Erleuchtung behandeln wir in Kapitel 23.)



Da der Begriff »spirituell« häufig missbraucht wurde, wollen wir an dieser Stelle erklären, wie er in diesem Buch verwendet wird. *Spirituell* bezieht sich auf den *Geist* – also Ihr eigentliches Wesen. Im Yoga wird dieses Wesen als *Atman* oder *Purusha* bezeichnet.

Nach der nicht dualistischen (das heißt auf einer Realität basierenden) Yogaphilosopie ist der *Geist* für alle Menschen der gleiche. Er hat keine Form, ist unsterblich, steht über dem Bewusstsein und besitzt die absolute Glückseligkeit. Er ist für alle Wesen und Dinge ein und derselbe und darüber hinaus transzental, weil er jenseits der Grenzen von Körper und Geist existiert. Ein Yogaanhänger kann diesen Geist im Augenblick seiner Erleuchtung entdecken.

### **Das Gefühl der Erleuchtung**

Um ein Gefühl für den Zustand der Erleuchtung zu bekommen, versuchen Sie es einmal mit folgender Übung: Setzen Sie sich in einen warmen und möglichst ruhigen Raum. Lassen Sie die Hände locker im Schoß ruhen. Versuchen Sie jetzt, Ihre Haut zu fühlen – die Hülle, die den Körper von der umgebenden Luft trennt. Je bewusster Sie sich der Gefühle werden, desto genauer sollten Sie die Verbindung zwischen der Haut und der Luft um Sie herum beobachten. Nach einer Weile werden Sie feststellen, dass tatsächlich gar keine klare Grenze zwischen Ihrer Haut und der Luft besteht. In Ihrer Vorstellung

können Sie sich über Ihre äußere Hülle hinaus in den umgebenden Raum ausdehnen. Wo endet Ihr Körper und wo beginnt der Raum? Diese Übung kann Ihnen ein Gefühl für die allumfassende Erweiterung vermitteln, die Sie im Zustand der Erleuchtung, die keine Grenzen kennt, erfahren können.

## Die Gemeinsamkeiten

Die meisten traditionellen oder an der Tradition orientierten Yogaansätze haben mindestens zwei grundlegende Aspekte gemeinsam: Sie fördern die Konzentrationsfähigkeit und führen zur Entspannung.

- ✓ *Konzentration* ist die spezifisch menschliche Fähigkeit, sich eingehend mit etwas beschäftigen zu können, bewusst präsent und aufmerksam zu sein. Yoga ist deshalb auch ein Konzentrationstraining. Um zu erkennen, was wir meinen, versuchen Sie es einmal mit folgender Übung: Achten Sie die nächsten 60 Sekunden auf Ihre rechte Hand. Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese Hand und machen Sie nichts anderes. Wahrscheinlich werden Ihre Gedanken schon nach wenigen Sekunden abschweifen. Yoga ist auch ein Mittel, mit dem Sie Ihre Aufmerksamkeit bündeln können, wann immer sie durch etwas anderes abgelenkt wird.
- ✓ *Entspannung* ist die bewusste Befreiung unnötiger und deshalb ungesunder Spannungen im Körper.



Konzentration und Entspannung gehen im Yoga Hand in Hand. Ohne diese beiden Bestandteile wären alle Übungen lediglich irgendwelche Übungen und keine *Yoga-Übungen*.

Als dritte Grundübung neben der Konzentration und der Entspannung wäre noch das *bewusste Atmen* zu nennen. Normalerweise geschieht das Atmen automatisch. Yoga bindet das Bewusstsein in diesen Akt ein und macht ihn dadurch zu einem starken Hilfsmittel zur körperlichen und geistigen Stärkung. Die näheren Einzelheiten zu diesem Aspekt des Yoga werden wir in Kapitel 5 behandeln.

## Der Weg zum Glücklichsein: Gesundheit, Heilung und Yoga

Ärzte, Therapeuten und Medikamente können uns zwar bei größeren Krisen helfen, aber die Verantwortung für unsere Gesundheit und Zufriedenheit liegt dennoch ganz bei uns selbst. Insbesondere die Quelle für dauerhafte Zufriedenheit liegt in uns selbst. Yoga erinnert uns an diese Wahrheit und hilft uns, die inneren Kräfte zu mobilisieren, die uns ein verantwortliches und sinnvolles Leben ermöglichen.

Was ist Gesundheit? Die meisten Menschen werden diese Frage folgendermaßen beantworten: Gesundheit ist das Gegenteil von Krankheit. Aber Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist ein positiver Seinszustand. Gesundheit ist Ganzheit. Gesund zu sein, bedeutet nicht nur, einen funktionierenden Körper und einen gesunden Geist zu besitzen, sondern auch, vor Lebenskraft zu pulsieren und mit der sozialen und physischen Umgebung verbunden zu sein. Und Gesundsein bedeutet auch, glücklich und zufrieden zu sein.

## Von nichts kommt nichts

Die Computerbranche hat Tausende neuer Begriffe geprägt. Einer davon ist auch für Yogaanhänger relevant: *Gigo* (Garbage In, Garbage Out). Frei übersetzt bedeutet diese Abkürzung: Wenn man Müll eingibt, sollte man als Ergebnis auch nichts anderes als Müll erwarten. Mit anderen Worten:

- ✓ Erwarten Sie nicht, sich mit Junkfood gesund ernähren zu können.
- ✓ Erwarten Sie nicht, mit einer negativen Einstellung glücklich zu werden.
- ✓ Erwarten Sie von schlampig ausgeführten Yoga-Übungen keine guten Ergebnisse.
- ✓ Von nichts kommt nichts.

Yoga ist ein gutes Mittel, wenn man versteht, es richtig einzusetzen. Sie können zwar den neuesten und leistungsfähigsten Computer kaufen, aber wenn Sie ihn lediglich als Schreibgerät einsetzen, wird er niemals mehr als eine Schreibmaschine sein. Yoga funktioniert genauso: Welchen Nutzen Sie aus Yoga ziehen können, hängt davon ab, was Sie hineinstecken.

Da das Leben ständige Bewegung ist, können Sie sich auch die Gesundheit nicht als einen statischen Zustand vorstellen. Die perfekte Gesundheit ist ein Trugbild. Im Laufe des Lebens ist Ihr Gesundheitszustand ständigen Änderungen unterworfen. Selbst wenn Sie sich in den Finger schneiden, wird dieses Gleichgewicht gestört. Ihr Körper reagiert auf den Schnitt mit einer Mobilisierung aller biochemischen Kräfte, um sich selbst zu heilen. Regelmäßiges Yoga kann die optimalen Bedingungen für diese Selbstheilung schaffen. Sie erreichen mit Yoga eine gewisse Grundlage mit einem verbesserten Immunsystem, das Ihnen hilft, länger gesund zu bleiben, und Krankheiten schneller ausheilen lässt.

Beim Yoga ist die Heilung und nicht die Behandlung die Hauptsache. Wie jeder gute Arzt berücksichtigt Yoga auch die tiefer liegenden Ursachen. Diese versteckten Ursachen lassen sich sehr häufig im Geist finden oder in der Art, wie der Betreffende lebt. Aus diesem Grund empfehlen viele Yogameister auch eine Selbstanalyse.

Die meisten Menschen verhalten sich in Gesundheitsdingen eher passiv. Sie warten, bis etwas schiefläuft und verlassen sich dann zur Lösung des Problems auf eine Pille oder einen Arzt.

Yoga ermutigt Sie, bei der Vermeidung von Krankheiten und der Wiederherstellung Ihrer Gesundheit selbst die Initiative zu ergreifen. Gesundheitskontrolle hat dabei nichts mit Selbstdiagnose und -behandlung zu tun, was beides sehr gefährlich sein kann. Sie sollen lediglich verantwortlich mit Ihrer Gesundheit umgehen. Jeder Arzt wird Ihnen bestätigen, dass die Heilung gefördert wird, wenn der Patient aktiv an diesem Prozess teilnimmt. So könnten Sie zum Beispiel zur Therapierung eines Magengeschwürs alle möglichen Medikamente nehmen, aber wenn Sie nicht lernen, sich richtig zu ernähren, ausreichend zu schlafen und Stress zu vermeiden, werden Sie über kurz oder lang einen Rückfall erleiden. Das heißt: Sie müssen Ihren Lebensstil ändern.

Seien Sie nicht voreingenommen! Lassen Sie sich davon überraschen, was Yoga Ihnen alles bieten kann. Begnügen Sie sich nicht mit diesem oder jenem Aspekt. Selbst nach Jahrzehntelangem Yogastudium entdecken wir im Yoga immer wieder neue Seiten.

## Harmonisieren Sie Ihr Leben mit Yoga

Die Hindutradition beschreibt Yoga als eine Disziplin des Ausgleichs, was nur eine Umschreibung für den Ausdruck des Ideals der Einheit durch Yoga ist. Alles in Ihnen muss harmonisch ablaufen, damit es ordnungsgemäß funktioniert. Ein disharmonischer Geist ist an sich schon störend, aber früher oder später führt er auch zu physischen Problemen. Ein nicht ausbalancierter Körper kann Ihre Gefühle und Gedankenprozesse sehr leicht aus dem Gleichgewicht bringen. Wenn Ihre Beziehungen zu anderen gespannt sind, belasten Sie damit nicht nur die anderen, sondern auch sich selbst. Und wenn Ihre Beziehung zur Umwelt nicht harmonisch ist, hat auch das ernste Auswirkungen auf alle anderen Menschen in Ihrer Umgebung.

Eine einfache Yoga-Übung namens »Baum« (die in Kapitel 9 beschrieben wird) kann Sie wieder ins Gleichgewicht bringen und für innere Ruhe sorgen. Selbst wenn die äußeren Bedingungen einen Baum dazu zwingen, schief zu wachsen, hält er seine Balance dadurch, dass er auf der entgegengesetzten Seite einfach einen Zweig wachsen lässt. In dieser Position lernen Sie, wie ein Baum zu stehen – perfekt ausbalanciert.



Mithilfe von Yoga können Sie dieses Prinzip auf Ihr Leben übertragen. Wann immer die Anforderungen und Zwänge des Lebens Sie zwingen, sich zu einer Seite zu verbiegen, wirken Ihre innere Stärke und geistige Harmonie als Gegengewichte. Sie werden sich über alle Widrigkeiten erheben und können niemals entwurzelt werden.

### Mit Green Yoga den Planeten heilen

Klimawandel und andere Aspekte der Umweltzerstörung sind in aller Munde. Die zeitgenössische Yogaphilosophie fordert dazu auf, die ethischen Standards von Yoga auf die Gesundheit des kranken Planeten anzuwenden. Georg und Brenda Feuerstein erklären diesen Green-Yoga-Ansatz in ihrem Buch *Green Yoga (Traditional Yoga Studies)*.

Green Yoga ist Yoga, das Umweltbewusstsein und Aktivismus in sein spirituelles Konzept integriert. Es konzentriert sich auf eine tiefe Ehrfurcht vor allem Leben und einen Lebensstil der freiwilligen Einfachheit; es glaubt, dass es an der Zeit ist, Yoga mehr als nur persönliche Aspekte zu berücksichtigen.

Den nächsten Kurs in Fahrgemeinschaften oder per Rad zu besuchen, und die Verwendung einer umweltfreundlichen Yogamatte sind nur ein paar Möglichkeiten, um damit zu beginnen.

## Ihr Ausgangspunkt in der Welt des Yoga

Nachdem Sie nun erfahren haben, worum es geht, können Sie überlegen, was Sie motiviert, Yoga zu praktizieren. Sie können über Ihren Lebensstil nachdenken, Ihre Vorlieben beim Sport und über Ihre Grenzen. Auf diese Weise können Sie den Yogastil und die Übungsumgebung identifizieren, die gut zu Ihnen passen.

- ✓ Sind Sie in erster Linie auf der Suche nach einer Methode zur Stressbewältigung?
- ✓ Müssen Sie Ihren Körper in Bewegung bringen, nachdem Sie viele Stunden vor Ihrem Computer verbracht haben?
- ✓ Suchen Sie Ruhe und Entspannung, nachdem Sie den ganzen Tag hinter den Kindern hergelaufen sind?
- ✓ Fühlen Sie sich zu einem mentalen Bild von sich selbst hingezogen, mit Six-Pack-Bauchmuskeln und einem knackigen Hintern?
- ✓ Streben Sie nach Transzendenz?
- ✓ Sind Sie ein spiritueller Mensch auf der Suche nach einem Ventil?
- ✓ Sind Sie ein sehr weltlich orientierter Mensch, der sich nach Momenten der Konzentration und des Gleichgewichts sehnt?
- ✓ Haben Sie gesundheitliche Probleme, zum Beispiel mit dem unteren Rücken, die Ihre Bewegung einschränken könnten?
- ✓ Sind Sie ein sportlicher Mensch und suchen nach Abwechslung?
- ✓ Waren Sie bisher ein Couchpotato?

Wenn Ihre Ziele völlig spiritueller Art sind, wählen Sie einen Yogazweig, der Sie dabei am besten unterstützen kann. Sie können mit Bhakti-Yoga, Jnana-Yoga, Raja-Yoga, Karma-Yoga oder Tantra-Yoga Ihr Gleichgewicht suchen. Besteht Ihr Hauptinteresse darin, Ihre Gesundheit oder Ihr allgemeines körperliches Wohlbefinden zu verbessern, oder wenn Sie in erster Linie fit und beweglich werden wollen, wählen Sie einen Hatha-Yogastil, der am besten

## 46 KAPITEL 1 Die wichtigsten Grundlagen für Yoga schaffen

zu Ihnen passt. Um zu entspannen, wählen Sie einen der erholsameren Stile. Um ins Schwitzen zu kommen und den Kreislauf anzuregen, probieren Sie einen der Flow-Stile aus. Und Vinyoga und Prime-of-Life-Yoga sind besonders gut geeignet für Menschen mit körperlichen Problemen wie Rücken- oder Schulterschmerzen.

Alle Formen des Yoga können Ihnen helfen, sich zu entspannen und ein Gefühl der Einheit zu erzielen, wenn Sie sich darauf einlassen. Diese Einheit ist Yoga.