

Yoga ist holistisch

Was kann uns Yoga als Ganzes heute geben? So viel wie wir selbst wollen, zulassen können. Yoga ist so vielschichtig, angefangen hat der Yoga als spiritueller Weg, als Philosophie und als Lebensratgeber vor ca. 2000 Jahren mit einer genauen Anleitung, um sich selbst Leben für Leben weiterzuentwickeln, bis die Seele sich eines Tages dafür entscheidet, ins Nirvana / Ewige Leben einzugehen. Yoga kam zunächst noch ganz ohne körperliche Übungen aus, die einzige „Haltung / Asana“ war die des geraden Sitzes zur Meditation. Stattdessen unterwiesen die Gurus / Lehrer ihre Yogaschüler in der Kunst des Dienens, der Atmung und der Meditation. Die philosophischen Grundlagen des Yoga wurden vor allem von Patanjali im Yogasutra (4. Jhd. n. Chr.) zusammengefasst, finden sich aber auch in früheren Schriften oder Zusammenfassungen wie der Bhagavad Gita (2. Jhd. n. Chr.) und den Upanishaden (700-500 v. Chr.)

Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Die Asanas wurden weiterentwickelt, und die körperliche Betätigung im Yoga bekommt in unserer Zeit einen immer höheren Stellenwert. Einen ersten Niederschlag findet diese Entwicklung in der Entstehung des Hatha Yoga. Die „Hathapradipika“ ein Text aus dem 15. Jahrhundert n. Chr., legt die Techniken dar, die den Körper als effektives Mittel zum Erreichen der existentiellen und spirituellen Ziele des Yoga einbeziehen.

Yoga ist außer Frage heute mehr denn je in unserer schnelllebigen, unsicheren und bewegungsarmen Lebenswelt eines der effektivsten Systeme der Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Von Sinnesbanden unbeschränkt,
erglänzt es wie durch Sinneskraft. Es trägt das All,
und unberührt genießt es jede „Eigenschaft“. Ist in und außerhalb der Welt,
fest und beweglich, Ardschuna, so fein, dass niemand es gewahrt.
Es ist zugleich entfernt und nah. Zerteilt durchdringt die Wesen es und
bleibt in Wahrheit ungeteilt. Erhält ihr Sein durch seine Kraft,
schafft und zerstört sie unverweilt. Das „Licht der Lichter“
heißt man es, das jenseits alles Dunkels thront,
Erkennen und Erkenntnisziel; in jedes Wesens Herz es wohnt.“

Bhagavad-Gita (13.14-17)

Der Weg
des Yoga ist einzigartig.
Yoga ist einzig und alleine
eine Erfahrung, und die muss man
erleben, um sie zu kennen.

Patanjali

Jeder Yogaweg
ist individuell

Lange bevor mein Geist Zugang zum spirituellen Weg des Yogas bekam, wusste mein Körper schon, wie gut mir Yoga tut.

Seit über 30 Jahren praktiziere ich nun schon alle möglichen Formen von Yoga. In meinen späten 20ern war ich fasziniert von der Körperlichkeit, der Kraft und der Beweglichkeit und fand mich wieder im Ashtanga und Jivamukti Yoga. Im Power Yoga der 90er Jahre konnte ich mich wirklich auch auspowern, ganz ähnlich wie ich das als Studentin beim Squash-Spielen getan hatte. Dann kam eine Zeit, in der mein Körper und mein Geist nach 3 Kindern und Fulltimejob ausgebrannt waren und ich durch Yin Yoga wieder zur Ruhe und zu meiner Mitte gefunden habe.

Heute genieße ich die Vielfältigkeit, die Yoga mir zu bieten hat, ruhig oder fließend, kraftvoll oder sanft, still oder laut, mit Hilfsmittel oder ganz pur.

Deshalb möchte ich auch Dir das ganze „Portfolio“ sozusagen, das der Yoga für uns sein kann, vorzustellen, damit Du entscheiden kannst, in welcher Richtung sich Dein Weg dann vertiefen kann. Bei aller Vielfältigkeit bleibt es mein Anliegen, Dir zu vermitteln, wie wir die einzelnen Yogahaltungen nach den neuesten anatomischen Erkenntnissen korrekt und gelenkschonend ausführen können und dabei den individuellen Körperbau des Praktizierenden im Blick bewahren.

Es geht darum,
die Richtung zu kennen

Dem Gehenden
schiebt sich der Weg
unter die Füße."

Die letzten Zeilen aus dem Gedicht
„Mut“ von Martin Walser

Jorge Bucay beschreibt es in seinem Buch „Drei Fragen“ sehr treffend: „Es geht weder darum zu wissen, wo man ankommen will oder wie weit man noch entfernt ist, auch nicht darum, wie man zurückkommt.

Ein Ziel ist ein Schild auf zwei Pfosten, auf dem in Großbuchstaben das Wort Ankunft steht.

Ein Kurs, eine Ausrichtung hingegen ist ein Pfeil, der in eine bestimmte Richtung zeigt, wie die Nadel eines Kompasses, die stets unbeirrt gen Norden weist, egal, wo wir uns auf der Welt befinden.

Wenn ich die Richtung kenne, brauche ich nicht mehr zu wissen, ob mein Ziel noch weit entfernt ist oder in der Nähe ist, ob ich jemals ankomme oder nicht, auch nicht, was ich danach tun werde. Selbst wenn ich keine Ahnung habe, wo ich stehengeblieben bin und wie der Weg weitergeht. Solange ich weiß, wo mein Norden ist, bin ich nicht verloren, auch wenn kein Hafen in Sichtweite ist, auch wenn völlig ungewiss ist, was mich beim nächsten Halt erwartet.“

Vielleicht möchtest Du hier ein paar Gedanken zusammenfassen, in welche Richtung Du zukünftig gehen möchtest, auf Deinem Yoga- und Lebensweg!

Großartig,
dass Du dabei bist ...

... und hier ist genug Platz für Deine Gedanken und Erwartungen

Deine Ausbildung als Yogalehrer betreffend:

Was ist meine Motivation für diese TT-Ausbildung?

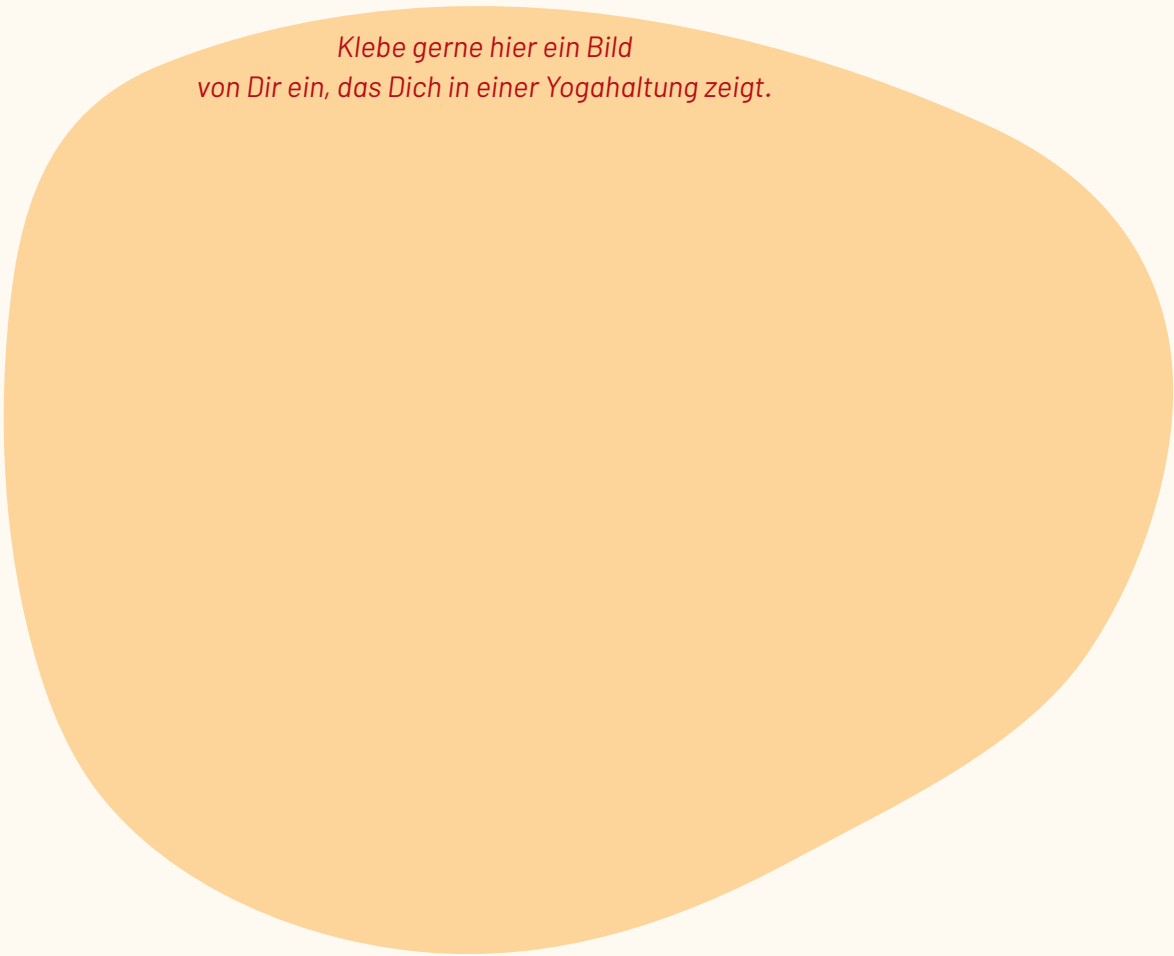
Was wünsche ich mir von der Ausbildung?

Was bin ich bereit zu investieren?

Welche Erfahrungen möchte ich mit in die TT-Gruppe einbringen?

Welche meiner Eigenschaften wird mir bei meiner Ausbildung besonders helfen?

Klebe gerne hier ein Bild
von Dir ein, das Dich in einer Yogahaltung zeigt.



Dein Mantra - eine magische Formel

Mantren sind heilige Silben, Worte oder ganze Verse aus der altindischen Sprache Sanskrit. Mantren haben ihren Ursprung in den frühen indischen, mongolischen und tibetischen Völkern, deren schamanische Seher schon früh die positive Wirkung von rhythmischen Trommeln bemerkt haben. Traditionellerweise wurden sie zu diesen Zeiten von einem Lehrenden an seinen Schüler weitergegeben. Das bekannteste Mantra OM beschreibt den Urklang der Schöpfung, den Klang des Universums und allem was uns umgibt. Oft werden Yogastunden mit einem dreimaligen gemeinsamen OM begonnen oder beendet.

Mantren wirken in erster Linie nicht auf der „Denk-Ebene“ in uns. Es geht vielmehr um die energetische Wirkung der Wortfolgen und die Hingabe, die während der Mantrapraxis aufgewendet wird. Durch das fortlaufende Wiederholen im gleichen Rhythmus entstehen Klangschwingungen, die auf das gesamte Energiefeld im Raum wirken. Die entstehenden Vibrationen durchdringen den gesamten Körper bis hin zur feinfühligsten Seele und werden dort zu Lebensenergie. Sie spenden Kraft, beruhigen den Geist und bringen in einen meditativen Zustand.

Mein Lieblingsmantra,
das mich schon viele Jahre
begleitet ist von Anusara® Yoga
Gründer John Friend:

*Om Namah Shivaya Gurave
Saccidananda Murtaye
Nischprapanchaya Shantaya
Niralambaya Tejase*

*Ich verneige mich vor dem Licht,
dem Guten in mir, dem wahren Lehrer.
Diese innere Essenz ist Wahrheit, Bewusst-
sein und Glück zugleich, immer da und erfüllt
von Frieden. Ist von Natur aus frei und strahlt
in einem überirdischen Glanz - unfassbar.*

*Sehr zu empfehlen ist die Gesangsversion
von Ty Burhoe*

Hier ist Platz für Dein Lieblingsmantra, was Dich schon eine Weile begleitet oder zukünftig begleiten soll:

Welche Erfahrungen möchte ich mit in die TT-Gruppe einbringen?

Welche meiner Eigenschaften wird mir bei meiner Ausbildung besonders helfen?

Klebe gerne hier ein Bild von Dir ein, das Dich in einer Yogahaltung zeigt.

Dein Mantra - eine magische Formel

Mantren sind heilige Silben, Worte oder ganze Verse aus der altindischen Sprache Sanskrit. Mantren haben ihren Ursprung in den frühen indischen, mongolischen und tibetischen Völkern, deren schamanische Seher schon früh die positive Wirkung von rhythmischen Trommeln bemerkt haben. Traditionellerweise wurden sie zu diesen Zeiten von einem Lehrenden an seinen Schüler weitergegeben. Das bekannteste Mantra OM beschreibt den Urklang der Schöpfung, den Klang des Universums und allem was uns umgibt. Oft werden Yogastunden mit einem dreimaligen gemeinsamen OM begonnen oder beendet.

Mantren wirken in erster Linie nicht auf der „Denk-Ebene“ in uns. Es geht vielmehr um die energetische Wirkung der Wortfolgen und die Hingabe, die während der Mantrapraxis aufgewendet wird. Durch das fortlaufende Wiederholen im gleichen Rhythmus entstehen Klangschwingungen, die auf das gesamte Energiefeld im Raum wirken. Die entstehenden Vibrationen durchdringen den gesamten Körper bis hin zur feinfühligsten Seele und werden dort zu Lebensenergie. Sie spenden Kraft, beruhigen den Geist und bringen in einen meditativen Zustand.

Mein Lieblingsmantra, das mich schon viele Jahre begleitet ist von Anusara® Yoga Gründer John Friend:

**Om Namah Shivaya Gurave
Saccidananda Murtaye
Nischprapanchaya Shantaya**

Ich verneige mich vor dem Licht, dem Guten in mir, dem wahren Lehrer. Diese innere Essenz ist Wahrheit, Bewusstsein und Glück zugleich, immer da und erfüllt von Frieden. Ist von Natur aus frei und strahlt in einem überirdischen Glanz - unfassbar.

Niralambaya Tejase

Sehr zu empfehlen ist die Gesangsversion von Ty Burhoe

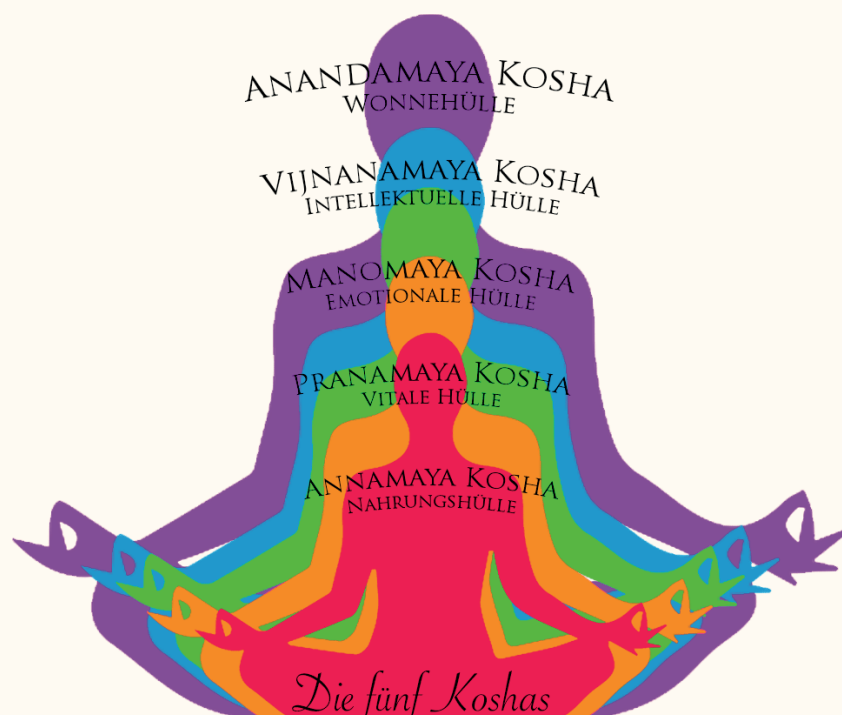
Hier ist Platz für Dein Lieblingsmantra, was Dich schon eine Weile begleitet oder zukünftig begleiten soll:

Die drei Körper & das Pancha Kosha Modell

DIE DREI KÖRPER

Yoga unterteilt den Menschen in **drei Körper** (Shariras), die der Seele auf dem Weg zur spirituellen Entwicklung zur Verfügung stehen. Es wird davon ausgegangen, dass sich der Mensch in einem holistischen Energiesystem befindet, welches physische, psychische als auch geistige Aspekte beinhaltet. Innerhalb der drei Körper besitzt die Seele fünf Schichten (Kosha), die diese Aspekte berücksichtigen.

Gemäß dem **Pancha Kosha Modell** der wichtigen Yoga-Schrift Taittiriya Upanishad (ca. 500 v.Chr.) besteht der Mensch aus fünf Hüllen (Pancha = fünf, Kosha = Hülle). Diese fünf Existenzebenen umschmeicheln unseren inneren, perfekten, absoluten und immer schon schönen Kern. Die bekannte amerikanische Vinyasa Yoga Lehrerin Shiva Rea beschreibt dieses Modell als kein wahrheitsgetreues, anatomisches Modell, sondern als Metapher zur Beschreibung, wie es sich anfühlt, wenn man von innen heraus Yoga praktiziert. Es diene dazu, die Natur des Seins zu erfassen und zu erforschen, sowie Körper, Geist, Weisheit und Seele zu harmonisieren.



1

ANNAMAYA KOSHA (KÖRPER / NAHRUNG)

Der grobstoffliche, physische Körper mit einer Hülle

In der indischen Weltansicht stellt dein Körper nur die äußere Hülle von dir dar. Im Yoga ist der Körper Teil einer Ganzheit, die sich vom Groben zum Feinen entwickelt. "Außen" meint nicht zwangsweise räumlich außen, sondern auch, dass diese Hülle am leichtesten erfahrbar, fühlbar und erlebbar ist. **Annamaya Kosha** besteht unter anderem aus Fleisch und Blut und sie ist für uns Materie- und Faktenfans ein wunderbar bequemes Objekt, um unsere vollständige Konzentration im Yoga darauf zu richten – beispielsweise, indem wir Asanas üben. Der Körper ist an äußere Umstände wie Temperatur oder Schwerkraft gebunden, und an Ort und Zeit.

Biologie, Physiologie und Psychologie können zwar unsere Objektivität und unser technisches Wissen zu den Körpersystemen schulen, letztlich sollten wir uns aber im Klaren darüber sein, dass es sich um sehr fragmentarische Wissenschaften handelt, wenn wir uns mit den Geheimnissen des Körpers und unserer Vielschichtigkeit beschäftigen. Ein wirkliches Wissen über dich kannst nur du haben.

- Physikalisch betrachtet ist der Körper ein Haufen von Atomen, die durch Energie zusammengehalten werden, also nichts weiter als verdichtete Energie.
- Unsere Haut ist durchlässig. Dass wir eine undurchdringbare Körpergrenze besitzen, die uns hermetisch von außen abtrennt, ist eine Illusion. Wir sind also nie ganz getrennt von Anderen, so sehr wir es auch manchmal wünschen.
- Unser Herz hat ein messbares Magnetfeld, das weit über die Haut hinausgeht.
- Wir tauschen uns permanent über die Atmung mit der Umwelt aus.

2

PRANAMAYA KOSHA: ENERGIE / LEBENSKRAFT/ MANOMAYA KOSHA: DENKEN/ GEIST UND VIJNANAMAYA KOSHA: INTELLIGENZ/ ERKENNTNIS

Der feinstoffliche Körper mit drei Hüllen

Von der materiellen Körperhülle geht's weiter in die zweite Energiehülle. Physikalisch muss man dazu feststellen, dass Energie nichts mit abgehobenen Eso-Vorstellungen zu tun hat. Dank Einstein wissen wir, dass auch Materie nur hoch verdichtete Energie ist, also keine Zauberei. Wenn wir uns das **Pranamaya Kosha** präsenter machen, dann öffnen wir uns beispielsweise der Erfahrung, dass unsere Bewusstseinsenergie materielle Effekte nach sich ziehen kann. In diese Hülle zählt auch die Beobachtung dessen, was mir Energie gibt und was nicht; dazu muss man regelmäßig seinen aktuellen Habitus hinterfragen, vor allem, wenn man sich oft ausgelaugt und matt fühlt.

2.1

MANOMAYA KOSHA. DENKEN/ GEIST MIT DEN NADIS (ENERGIEKANÄLEN) UND DEN CHAKREN (ENERGIEZENTREN)

Die dritte Energiehülle bildet den Übergang zu unserem eigentlichen Innenleben, wobei man anmerken muss, dass die Schichten ineinanderwirken und nicht klar getrennt sind wie eine Matrjoschka-Puppe. Bei Manomaya Kosha bewegen wir uns weiter zu den subtilen Bewegungen des Geistes, die in dieser dritten Hülle Sinneswahrnehmungen, Instinkte, Denken, Affekte, Handlungen und das Ego umfassen, also unser gesamtes Reiz-Reaktionsverhalten.

Habe ich zum Beispiel unbewusst Angst, verlassen zu werden, dann beginne ich meist unwissend, mich auch wirklich verlassenswert zu benehmen, bin nicht mehr so entspannt, streite mehr, bin klammernder, freiheitsraubender, verständnisloser und treibe Menschen tatsächlich weg von mir.

- Sinne: Was sind meine größten Ablenkungen und Süchte im Außen, die mich von mir selbst entfremden?
- Instinkte: Wo zeige ich eher ursprünglich instinktive Verhaltensweisen wie Flucht oder Kampf und wie könnte ich sie durch mehr Bewusstheit besänftigen?
- Denken: Welche Gedankenkarusselle sollte ich ablegen?
- Affekte: Welche Gefühle folgen auf welche Gedanken? Welche Gedanken kann ich mehr denken, um schöne Gefühle zu vermehren?
- Handlungen: Welche meiner Reaktionen sind eher zwanghaft? Bin ich Herr meiner Handlungen?
- Ego: Als Buddha gefragt wurde, wie erreiche ich Glückseligkeit, antwortete er: "Als erstes entferne das „Ich“, das ist das Ego. Dann entferne das „will“, das ist das Begehren. Dann ist nur noch Glückseligkeit übrig."

2.1.1

NADIS (SUSHUMA, IDA UND PINGALA)

Mit Nadi (Sanskrit, नाडी, nādi Kanal, Röhre) werden im Yoga und im Tantra feinstoffliche Energieleitbahnen bezeichnet, die den Körper durchziehen und mit Prana (Lebensenergie) versorgen (ähnlich dem Prinzip der Meridiane in der Traditionellen Chinesischen Medizin). Der Begriff Nadi ist wahrscheinlich abgeleitet von der Wurzel nad „Bewegung, Antrieb, Schwingung“.

Über die Anzahl der Nadis gibt es je nach Yoga-Schrift unterschiedliche Angaben. So wird in der Sivasamhita (neben der Hatha Yoga Pradipika eine der Hauptschriften des Hatha Yoga) von 350.000 Nadis gesprochen. In der Hatha Yoga Pradipika hingegen ist von 72.000 die Rede. Wie viele es nun letztlich sind, kann nicht genau gesagt werden, da sie nicht per Sezieren des menschlichen Körpers zum Vorschein gebracht werden können.

Häufig werden allerdings 14 Nadis als bedeutend betrachtet. Die drei wichtigsten sind Sushumna, Ida und Pingala, auf die ich gleich eingehen werde.

Manche Theorien gehen davon aus, dass Ida an der rechten Seite entspringt, links der Wirbelsäule verläuft bis zum linken Nasenloch, dementsprechend Pingala an der linken Seite entspringt, rechts der Wirbelsäule verläuft bis zum rechten Nasenloch. Anderen Theorien zufolge verlaufen sie spiralförmig und kreuzen sich auf der Höhe der Chakren. Gemäß der Yoga-Lehre wird Ida dem weiblichen Prinzip (Qualitäten: kühlend, beruhigend) und Pingala dem männlichen Prinzip zugeordnet (Qualitäten: erhitzend, anregend).

Zudem gibt es noch elf weitere wichtige Nadis:

- **Gandhari** soll vom linken Auge bis zum großen Zeh des linken Fußes laufen.
- **Hastijihva** läuft vom rechten Auge ebenfalls zum großen Zeh des linken Fußes.
- **Pusha** soll vom rechten Ohr zum großen Zeh des rechten Fußes gehen.
- **Yashasvini** geht vom linken Ohr ebenfalls zum großen Zeh des rechten Fußes.
- **Alambusha** soll am Anus entspringen und bis zum Mund laufen.
- **Kuhu** soll vom Hals bis zu den Genitalien verlaufen.
- **Shankhini** soll im Hals entspringen und im Anus enden.
- **Saraswati** soll in der Zunge entspringen und zu den Stimmbändern laufen.
- **Payaswani** soll vom rechten Ohrläppchen aus mit den Hirnnerven verbunden sein.
- **Varuni** entspringt zwischen Hals und linkem Ohr und läuft bis zum Anus.
- **Vishwodari** hat seinen Ursprung im Nabelzentrum und wird häufig mit dem „Chi“ verglichen.