



1. Einleitung

(1.1) Einführung zur Yoga Vidya Lehrerausbildung

(1.1.1) Intensivausbildung 4 Wochen, 2x2 Wochen, 4x1 Woche

In früheren Zeiten lebte ein Schüler mit seinem Lehrer. Er wurde als Mitglied der Familie betrachtet und lebte und lernte mit seinem Guru. Neben den täglichen Lektionen in Philosophie usw. lernte er auch die praktische Seite des Yoga kennen: Asanas, Pranayama und Karma Yoga. Es wurde z.B. vom Schüler erwartet, das Haus seines Guru zu betreuen, Holz zu hacken, eben alles zu tun, was nötig war, damit die Familie überleben konnte.

Dieses „Gurukula“ System umfasste gewöhnlich ein Studium von 12 Jahren. Der Schüler begann im Alter von 8 Jahren. Die Yoga Vidya Yogalehrerausbildung folgt diesem alten Modell. Im folgenden Monat wirst du mit deinen Lehrern und Mitschülern leben, arbeiten und lernen.

Anstatt der 12 Jahre wurde der Kurs, um ihn mit der modernen Lebensweise in Einklang zu bringen, zu einem einmonatigen Programm verdichtet. Jeder Teil des Programms ist für das Ganze von äußerster Wichtigkeit. Daher ist die Anwesenheit bei allen Veranstaltungen überaus wichtig und aus diesem Grund wird die Anwesenheit überprüft.

Zweimal täglich, morgens und abends, ist Meditation. In der Meditation können wir das finden, wonach wir alle suchen: den „Frieden jenseits aller Vernunft“. Durch Regelmäßigkeit werden gute Gewohnheiten geschaffen und verstärkt. Dieser Monat gibt dir die ideale Gelegenheit, die Gewohnheit der täglichen Meditation zu festigen. Nach den Meditationen kommt Kirtan (Mantra-Singen). Mantra-Singen reinigt die Chakras, öffnet das Herz und bringt den Suchenden in Kontakt mit dem Göttlichen. Nach dem Morgen-Kirtan folgt ein Vortrag über Meditation und Raja Yoga. Nach dem Abend-Vortrag folgt ein Vortrag über Jnana Yoga.

Die Hatha Yoga Stunde am Morgen mit Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung dient deiner eigenen Praxis. Sie trägt dazu bei, deinen Körper stark zu machen. Der Körper ist das Vehikel, um durch das Leben zu gehen. Er wird in diesem Monat einiger ungewohnter Anstrengung unterliegen. Es ist daher wichtig, ihn gesund zu erhalten. Außerdem wird der Kurs hoffentlich noch eine weitere gute Gewohnheit in dir aufbauen helfen: die tägliche Asanapraxis. Die Hatha-Yoga-Stunde am Nachmittag führt dich ins Unterrichten des Hatha Yoga ein.

Bitte komme zu dieser und zu allen anderen Veranstaltungen ohne vorgefasste Meinung; so wirst du für das Gelehrte offen und aufnahmefähig sein. Ein offener Geist und Bereitschaft zur Disziplin sind die wichtigsten Vorbedingungen für diese Yogalehrer-Ausbildung, mehr als Vorkenntnisse, körperliche Flexibilität etc.

Während der Ausbildung hast du auch Gelegenheit zu Karma Yoga, selbstlosem Dienst. Das ist ein äußerst wichtiger Bestandteil des Programms. Swami Sivananda sagte: „Manche Schüler behaupten, Raja Yogis zu sein, sie glauben, den ganzen Tag meditieren zu können, aber ihr Geist ist dafür nicht bereit. Sie verlieren sich nur in Tagträumen“. Karma Yoga ist nötig, um

Konzentration und Willenskraft zu entwickeln. Selbstloses Dienen reinigt den Geist und lässt uns die Einheit von allem erkennen.

Jeden Nachmittag um 14.00 Uhr findet der Hauptvortrag statt, wobei unter anderem verschiedene Themen über Philosophie und Physiologie erörtert werden.

(1.1.2) 2-Jahres-Ausbildung

Im Zweijahreskurs lernst du die verschiedenen Aspekte des Yoga kennen und in dein Leben zu integrieren. Die Kontinuität des Kurses und die feste Gruppe gewährleisten eine systematische Schulung und eine individuelle Führung.

Kurs ist einmal pro Woche 18.30–22.00 Uhr mit Pranayama, Meditation, Besprechung, Theorie, Asanas, Tiefenentspannung; ca. 21.45 Suppe/Salat und gemütliches Beisammensein. Die Zeiten variieren etwas in den einzelnen Zentren. Für jede Woche werden Übungen empfohlen und Aufgaben für das tägliche Leben gegeben. Im Unterrichtsplan findest du Buchausschnitte, die du bis zur nächsten Woche durcharbeiten solltest.

Ca. alle 2 Monate findet ein Wochenendseminar im Haus Yoga Vidya statt, an dem du zu einer intensiveren Erfahrung kommen kannst. Besonders das Kundalini-Yoga-Wochenende und das Meditations-Intensivwochenende werden deine Yoga-Praxis auf neue Ebenen heben.

(1.1.3) 3-Jahres-Ausbildung

Die 3-Jahres-Ausbildung ist ideal, um Yoga wirklich umfassend zu üben, zu erfahren und im täglichen Leben umzusetzen. Sie besteht aus jährlich 7 Wochenenden und 1 Intensivwoche. Sie verbindet so die Vorteile einer längeren Ausbildung wie individuelle Führung, Verinnerlichung der spirituellen Prinzipien, Umsetzung ins tägliche Leben, engeren Kontakt mit den anderen Teilnehmern mit der transformatorischen Kraft von Intensiv-Weekend.





(1.2) Was ist Yoga?

„Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie“, war einer der Lieblingssätze des Yoga-Meisters Swami Sivananda (1887–1963). Als Swami Sivananda einmal gefragt wurde, warum er dann so viele Bücher (über 200) geschrieben hätte, antwortete er verschmitzt lächelnd: „Manche Menschen brauchen Tonnen von Theorie, um zu einem Gramm Praxis angeregt zu werden“.

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelt und bewährt hat. Auch im Westen ist Yoga schon seit über hundert Jahren bekannt und hat beweisen können, dass es gerade für den westlichen Menschen besonders wertvoll ist. Ein bewährtes System zu benutzen, hat einen entscheidenden Vorteil: Der Übende ist kein Versuchskaninchen, sondern kann sich darauf verlassen, wie die Übungen wirken, welche Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen sind und was er beachten soll. Abgestimmt darauf, was er erreichen will, kann ein erfahrener Yogalehrer ihm genau die richtigen Übungen empfehlen.

Das Wort „Yoga“ heißt „Einheit, Harmonie“. Yoga-Übungen können dem Übenden zu dreierlei verhelfen:

1. Harmonisierung des Lebens
2. Erweckung schlafender Fähigkeiten
3. Vereinigung mit dem wahren Selbst und dem Kosmischen Bewusstsein

Die harmonisierende Wirkung des Yoga

ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert. Dies ist der Grund, weshalb viele Krankenkassen sich an den Kosten von Yoga-Kursen beteiligen und Yoga in vielen Gesundheits- und Fitness-Ratgebern empfohlen wird. Jeder, der auch nur ein wenig Yoga praktiziert, kann schon bald einige der wundersamen Wirkungen des Yoga erfahren: ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rückenschmerzen und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration. Um diese Wirkungen zu erfahren, kann es ausreichen, zu einer Yoga-Stunde pro Woche zu kommen und vielleicht ein paar einfache Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen ins tägliche Leben einzubauen.

Die Erweckung schlafender Fähigkeiten

Wer an mehr als der Harmonisierung von Körper und Geist interessiert ist, kann sich an eine intensivere Praxis von fortgeschritteneren Yoga-Übungen wagen. Die Yoga-Meister sagen, dass im Menschen viele verborgene Möglichkeiten schlummern. Intensive Yoga-Übung kann Fähigkeiten wie Intuition und Kreativität aktivieren, künstlerische Fähigkeiten zum Vorschein bringen, geistige Kräfte, Charisma und persönliche Ausstrahlung erhöhen. Für einen Yogi eröffnen sich andere Ebenen des Bewusstseins: er kann die Lebensenergien in sich und manchmal auch in anderen wahrnehmen, ihr Kreisen in den Chakras (Energiezentren) und Nadis (Energiekanäle) bemerken und willentlich steuern, er bekommt Kontakt zur Astralwelt und kann das Körperbewusstsein transzendieren. Er kann Fähigkeiten wie Hellseherie, Prana-Heilung (Heilung durch Übertragung von Lebensenergie) und Telepathie erwerben.

Vereinigung mit dem wahren Selbst

Das erhabenste Ziel des Yoga ist die Verwirklichung unseres wahren Selbst, welches die Yogis als Eins mit dem Göttlichen, dem Kosmischen Bewusstsein, bezeichnen. So faszinierend und wünschenswert die Erweckung neuer Fähigkeiten auf den ersten Blick sein mag, so sehr warnen die Yoga-Meister davor, dies überzubewerten. Die Vereinigung mit dem wahren Selbst, die Verschmelzung mit dem Kosmischen, die Erkenntnis, dass wir Eins sind mit Gott, ist das höchste Ziel des Yoga. Es führt zur wahren Liebe, zum Gefühl der Einheit mit allem, zur Erfahrung reinen Seins, vollkommenen Wissens und unbeschränkter Glückseligkeit.

Eigenverantwortung des Individuums

Um all dies zu erreichen, gibt Yoga die Verantwortung jedem Einzelnen. Jeder kann selbst etwas tun, um sein Leben zu verbessern. Yoga hat eine Fülle von Übungen und Praktiken. Jeder muss selbst entscheiden, wie weit sie/er mit Yoga gehen will. Wer sich „nur“ entspannen und wohl fühlen will, ist beim Yoga willkommen und kann dies mit relativ wenig Zeit und Anstrengung erreichen. Wer weiter gehen will, muss etwas mehr üben. Yoga ist keine magische Pille, sondern etwas, das durch geduldiges, systematisches Training zum gewünschten Ziel führt.

Die verschiedenen Yoga Arten

Hatha Yoga ist der wohl bekannteste Teil des Yoga. Er umfasst die körperorientierten Praktiken: Asanas (Yoga-Stellungen); Pranayama (Atemübungen); Tiefenentspannungstechniken. Außerdem gibt es im Hatha Yoga Ratschläge für eine gesunde Lebensführung, u.a. vegetarische Vollwerternährung.

Kundalini Yoga ist der Yoga der Energie. Kundalini Yoga beschreibt den Astralkörper mit seinen Chakras (Energiezentren) und Nadis (Energiekanäle). Im Kundalini Yoga gibt es Übungen, welche den Astralkörper reinigen, die Lebensenergie (Prana) stark erhöhen, die Chakras harmonisieren und öffnen. Wenn wir bereit sind, erwacht die machtvolle Kundalini-Energie entweder langsam, allmählich oder spontan, plötzlich. Das Erwachen der Kundalini ist mit vielen überwältigenden, auch außersinnlichen Erfahrungen, einem starken Glücksgefühl, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung neuer Fähigkeiten verbunden.

Raja Yoga umfasst die Techniken des mentalen Trainings und der Meditation. Raja Yoga erklärt, wie der menschliche Geist funktioniert und wie wir ihn beherrschen können. Übungen des Raja Yoga umfassen Affirmation, Visualisierung, Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und die verschiedensten Meditations-techniken.

Jnana Yoga ist der Yoga des Wissens. Jnana Yoga ist der philosophische Teil des Yoga. Jnana Yoga stellt Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist wirklich? Was ist Glück? Im Jnana Yoga werden Karma und Reinkarnation erklärt und Meditationstechniken gegeben, um die Wahrheit in sich selbst intuitiv zu erfahren.

Bhakti Yoga ist der Yoga der Hingabe und Liebe zu Gott. Durch Gebet, Mantra-Singen, Rituale, Erzählen von Mythen und Heiligengeschichten öffnet sich das Herz. Das Individuum kommt in Kontakt mit dem Göttlichen.





2. Jnana Yoga

(2.1) Einführung in die Vedanta-Philosophie

Jnana Yoga ist der Weg der Erkenntnis. Jnana Yoga stellt die ewigen Fragen: „Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens? Gibt es eine Gerechtigkeit in dieser Welt? Was ist Glück? Was ist wirklich?“ Jnana Yoga ist allerdings nicht einfach intellektuelles Philosophieren. Er vollzieht sich in 4 Stufen:

- Shravana: Hören (bzw. Lesen)
- Manana: Nachdenken
- Nididhyasana: Meditieren
- Anubhava: Verwirklichen

Der erste Schritt ist das Hören der Weisheit, vorzugsweise aus dem Mund eines Selbstverwirklichten. Heutzutage sind Bücher leicht erhältlich, man kann also auch Bücher zur Hilfe nehmen. Der zweite Schritt ist eigenes Nachdenken darüber und eventuelles Diskutieren. Die meisten Jnana Yoga Schriften sind als Zwiegespräch zwischen Meister und zweifelndem Schüler geschrieben. Der dritte Schritt ist die Meditation, die über das Intellektuelle hinausgeht und den Zugang zum intuitiven Begreifen öffnet. Eine Umsetzung in die Praxis des täglichen Lebens ist auf dieser Stufe parallel zur Meditation notwendig. Im vierten und letzten Schritt erfolgt die volle Verwirklichung. Hier werden alle Antworten voll beantwortet und der Jnana Yogi erkennt die Wahrheit, oder besser, er verschmilzt mit der Wahrheit.

(2.1.1) Einführung in die Vedanta Philosophie

Vedanta wörtlich übersetzt heißt „Das Ende des Wissens“. Vedanta ist die Philosophie hinter dem Yoga, insbesondere hinter dem Jnana Yoga. Vedanta bezieht sich auf die 108 Upanishaden, welche den letzten Teil der Veden ausmachen.

Brahman und Maya

Brahman ist die unendliche, ewige, höchste Wirklichkeit der Vedanta Philosophie. Es ist jenseits aller Eigenschaften oder Merkmale, jenseits von Subjekt und Objekt, die Quelle von Sein, Weisheit und Glückseligkeit (Sat, Chid, Ananda). Brahman ist die Leinwand, auf der das kosmische Drama (Maya) projiziert wird. Brahman hält das Drama (die Schöpfung) aufrecht, aber bleibt von ihm unberührt.

Brahman kann nicht definiert oder durch einen verstandesmäßigen Prozeß erfasst werden, denn „Definieren heißt begrenzen“, und da es das Absolute ist, was wäre da, um es zu begrenzen? Der große nondualistische Philosoph Shankaracharya fasste die Vedanta Philosophie in 3 kurzen Merksätzen zusammen:

Brahma Satyam.

Jagan Mitya.

Jivo Brahmaiva Napara.

(„Brahman ist wirklich, das Universum ist unwirklich, Brahman und Atman – Geist, Seele, reines Bewußtsein – sind eins.“)

Eine lyrische und einprägsame Übersetzung ist:

„In drei Sätzen sei es verkündet, was man in Tausend Büchern findet:

Brahman ist wirklich.

Die Welt ist Schein.

Das Selbst ist nichts als Brahman allein.“

Und mit einer meisterlichen Darlegung: „Nur das ist wirklich, was sich weder verändert, noch aufhört zu sein“ zeigt Shankara klar die völlige Unwirklichkeit des Universums und aller Dinge in ihm.

Maya ist die universelle Kraft der Illusion, welche das Unwirkliche wirklich und das Wirkliche unwirklich erscheinen lässt. Sie ist die Kraft Brahmans, die aus Brahman mittels Zeit, Raum und Kausalität scheinbar das manifeste Universum, Jagat, erscheinen läßt. In Wahrheit sind aber Jagat und Maya immer eins mit Brahman.

Atman, Upadhi, Jiva

Atman ist das absolute Bewusstsein im Individuum. Er ist eins mit Brahman, unveränderlich und unbegrenzt. Er ist identisch mit Brahman. Atman und Brahman meinen dasselbe; „Brahman“ bezieht sich jedoch auf das Absolute, wenn es für das gesamte Universum gilt, während Atman das Absolute bezeichnet, wenn das Individuum gemeint ist.

Jiva ist die individuelle Seele. Jiva ist Atman, der sich mit den Upadhis (den begrenzenden Hüllen) identifiziert.

Die Upadhis (begrenzende Hüllen) sind das, was das Bewusstsein verhüllt. Körper und Geist sind die Upadhis. Maya manifestiert sich im Individuum in der Form von Avidya (Unwissenheit). Avidya lässt uns vergessen, dass wir das Selbst sind (der Atman) und uns mit den Upadhis identifizieren. Wenn sich das Selbst mit den Upadhis identifiziert, wird es Jiva genannt. Jiva hält sich für gebunden und begrenzt durch die Upadhis und leidet daher. Der Jiva wird immer wiedergeboren werden müssen, bis er seine wahre Natur (Atman) wiedererkennt.

Ishwara = Saguna Brahman

Brahman verbunden mit Maya wird Ishwara oder Saguna Brahman genannt. Das entspricht dem persönlichen Gott der verschiedenen Religionen. Der nondualistische Vedanta sagt, dass Ishwara eine Stufe unter Brahman steht. Er ist trotzdem das höchste Symbol oder die höchste Manifestation von Brahman in der endlichen Welt. („Ishwara verkörpert den höchsten Begriff, den der menschliche Geist erfassen und das menschliche Herz lieben kann.“... Swami Vivekananda). Ishwara ist mit solchen Eigenschaften wie Allmächtigkeit, Allgegenwart, universelle Herrschaft oder unbegrenzte Macht ausgestattet. Brahman kann nicht durch irgendeine bestimmte Eigenschaft beschrieben werden. Es ist daher Ishwara und nicht Brahman, der in seinen verschiedenen Aspekten als Schöpfer (Brahma), Erhalter (Vishnu) und Zerstörer (Shiva) des Universums benannt wird. Vom Standpunkt des reinen Brahmans aus gibt es keine Schöpfung, da keine der Ishwara zugeteilten Eigenschaften für Brahman Gültigkeit hat. So wie formloses, unbearbeitetes Gold nicht für Schmuckstücke verwendet werden kann, kann auch Brahman das Universum (ohne die Einfassung durch Maya) nicht erschaffen. Ishwara ist so gesehen eine Entartung von Brahman.





In den Lehren des Christentums finden wir auch Anklänge an die Verehrung von Brahman und Ishwara: „Da ist Gott (Ishwara), und über ihm steht die Gottheit (Brahman).“ Meister Eckhart fährt fort: „Gott handelt, die Gottheit nicht“. Die Bhagavad Gita beschreibt Ishwara als „In allen Wesen auf dieselbe Weise vorhanden.“ Ishwara ist also der persönliche Gott, der Gott, zu dem wir alle beten, während Brahman über und außerhalb aller geistigen Konzepte steht. Es kann nicht objektiviert werden.

Brahma

Brahma ist der schöpferische Aspekt der Hindu Trinität. Die anderen sind, wie vorher erwähnt, Vishnu, der Erhalter, und Shiva, der Zerstörer. Diese drei Aspekte zusammengenommen werden Ishwara genannt. Andere Namen für Brahma sind: Mahat (der Große), Hiranyagarbha, Prajapati, kosmischer Geist, Sutratma.

(2.1.2) Schematische Darstellung der wichtigsten Vedanta-Begriffe:

Makrokosmos	Mikrokosmos
Brahman <i>Das Absolute</i> — Sat <i>Sein</i> — Chid <i>Wissen</i> — Ananda <i>Glückseligkeit</i>	Atman <i>Das Wahre Selbst</i> — Sat <i>Sein</i> — Chid <i>Wissen</i> — Ananda <i>Glückseligkeit</i>
Maya <i>Kraft der Illusion</i>	Avidya <i>Unwissenheit</i>
Jagat <i>Manifestes Universum</i> — Karana <i>Kausalwelt</i> — Sukshma <i>Astralwelt</i> — Sthula <i>Physische Welt</i>	Upadhi <i>Begrenzendes Attribut</i> — Karana Sharira <i>Kausalkörper</i> — Sukshma Sharira= Linga Sharira <i>Astralkörper</i> — Sthula Sharira <i>Physischer Körper</i>
Ishwara <i>Gott mit Eigenschaften</i> — Brahma <i>Schöpfer</i> — Vishnu <i>Erhalter</i> — Shiva <i>Zerstörer</i>	Jiva <i>individuelle Seele</i>

(2.2) Die drei Gunas

Es heißt, Maya oder Prakriti bestehe aus den drei Gunas (Eigenschaften), Sattwa, Rajas und Tamas. Die drei Gunas wurden mit drei Strängen, aus denen der Strick der Maya besteht, verglichen, der Strick, durch den Maya den Menschen an die Welt der Illusion bindet. Maya existiert nicht unabhängig von den Gunas. Sie ist in verschiedenen Graden in allen groben oder feinen Gegenständen gegenwärtig; Geist, Ego und Verstand mit eingeschlossen. Die Gunas arbeiten auf physischen, geistigen und emotionalen Ebenen. Alles in diesem Universum enthält die drei Gunas.

Und am Ende des Kreislaufs, wenn das Universum in einem Zustand der Nichtmanifestation („Nacht Brahmas“) zurückgezogen wird, sind die drei Gunas im Zustand des Gleichgewichts. Dann existiert Maya, verbunden mit Brahman, nur als Ursache, ohne irgendeine seiner Manifestationen. Aufgrund von karmischen Gegebenheiten wird irgendwann das Gleichgewicht der drei Gunas gestört und sie beginnen ihre individuellen Charakteristiken zu zeigen. Verschiedene Gegenstände, feine und grobe, beginnen zu existieren. Das greifbare Universum beginnt sich zu manifestieren. Diese Projektion des greifbaren Universums wird „Tag Brahmas“ genannt.

Die Gunas drücken sich wie folgt aus:

Sattwa manifestiert sich im Menschen als Reinheit und Weisheit, Rajas als Aktivität und Bewegung und Tamas als Trägheit und Faulheit. Diese drei „Eigenschaften/Qualitäten der Natur“ existieren immer gemeinsam. Es gibt kein reines Sattwa ohne Rajas und Tamas. Der Unterschied zwischen einem Wesen und einem anderen liegt in der verschiedenartigen Vorherrschaft der Gunas. Solange ein Mensch irgendeiner Guna verhaftet ist, bleibt er gefangen. Sogar die Götter und Engel stehen unter ihrem Einfluss. In und um die Götter ist ein Übergewicht von Sattwa, die Menschen haben mehr Rajas und die Wesen unterhalb des Menschen mehr von Tamas. Sattwa bindet den Menschen mit der Verhaftung an Glück, Rajas mit der Verhaftung an Aktivität und Tamas mit der Verhaftung an Täuschung. Brahman allein steht über den drei Gunas und ist von Maya unberührt.

Yoga stellt die wissenschaftliche Methode dar, um durch das Überschreiten der Natur der Gunas der Wahrheit näher zu kommen. Die folgende kurze Geschichte wird oft erzählt, um die drei Gunas zu erläutern:

Die drei Gunas können mit drei Räubern verglichen werden, die einen Mann im Wald überfallen. Tamas, einer der Räuber, möchte ihn vernichten, aber dank der Überredungskunst von Rajas, dem zweiten Räuber, wird er mit Händen und Füßen an einen Baum gebunden, und alle seine Schätze werden ihm weggenommen. Nach einiger Zeit kommt Sattwa, der dritte Räuber, zurück. Er befreit den Mann von seinen Fesseln, führt ihn sanft aus dem Wald heraus bis zu einer Straße, die zu seinem Haus führt. Dann nimmt Sattwa Abschied von ihm, denn auch er fürchtet als Räuber die Polizei und wagt deshalb nicht, den Mann über das Ende des Waldes hinaus zu begleiten. Tamas möchte den Menschen zerstören, Rajas bindet ihn an die Welt und beraubt ihn seiner spirituellen Schätze, Sattwa stellt ihn auf den Weg zur Freiheit. Tamas muss durch Rajas und Rajas durch Sattwa überwunden werden. Aber letztlich muss auch Sattwa aufgegeben werden, wenn der Aspirant nach völliger Freiheit strebt. Die Wahrheit liegt jenseits der drei Gunas.





Viele Yogaschüler erreichen schon recht schnell nach intensiver Praxis für eine kurze Weile Tanumanasa und müssen es sich dann anschließend wieder systematisch durch viele Jahre regelmäßiger Übung erarbeiten. Wer ganz auf Tanumanasa verankert ist, wird Stithaprajna, beständiger Weiser, genannt, bleibt aber weiter Sadhaka.

4. Sattwapati – Erlangen der Reinheit

Der Yogi in diesem Stadium wird Brahmaavid, Kenner Brahman, genannt. Der Yogi, der sich in diesen vier Stadien befindet, ist Sanchita, Prarabdha und Agami Karmas unterworfen. Er hat Samprajnata Samadhi, den überbewussten Zustand, in der das Bewusstsein der Dualität noch existiert, erfahren. Nun manifestieren sich die Siddhis (Kräfte). Wenn er von diesen unberührt bleibt, erreicht der Yogi das 5. Stadium.

5. Asamsakti – durch nichts berührt

Der Yogi hat Nirvikalpa Samadhi erreicht. Er kann nicht mehr fallen. Er erfüllt notwendige Pflichten nach eigenem Willen. Dieser Yogi wird Brahmaavidvara genannt. In diesem Stadium werden Sanchita und Agami Karmas verbrannt. Das Prarabdha Karma ist noch auszuarbeiten.

6. Padarthabhavani – sieht Brahman überall

Äußere Dinge scheinen nicht zu existieren. Der Yogi erfüllt nur Funktionen, die ihm von anderen auferlegt werden. Der Yogi in diesem Stadium wird Brahmaavidvariya genannt. Es verbleibt nur mehr ein kleiner Rest von Prarabdha Karma.

7. Turiya

- a) Immerwährender Samadhi.
- b) Der Yogi erfüllt seine Pflichten, seien sie nun willentlich von ihm selbst oder von anderen auferlegt, nicht mehr.
- c) Der Körper fällt ungefähr drei Tage nach dem Eintritt in dieses Stadium ab. Dieser Yogi wird Brahmaavidvarishtha genannt.

Shatsampat

Die sechs Voraussetzungen, Qualitäten, eines spirituellen Aspiranten:

1. Shama = Gleichmut
2. Dama = Kontrolle
3. Uparati = Vermeiden
4. Titiksha = Duldungskraft, Aushalten können
5. Shraddha = Glauben, Vertrauen
6. Samadhana = beständige Ruhe, Ausgeglichenheit, Harmonie = Ergebnis, Zustand der Heiterkeit

(2.14) Geschichte des Yoga

Der Ursprung des Yoga liegt im Dunklen. Schon in der Mohenjo-Harappa-Kultur im Indus 3000 v. Chr. findet man Statuen im Lotussitz.

Nach klassischer indischer Ansicht wurde Yoga vor vielen Tausend Jahren den Rishis (Sehern) in tiefer Meditation enthüllt. Diese gaben die intuitive Weisheit weiter, die dann zu Beginn des Kali Yugas (ca. 3000 v.Chr.), meist von Vyasa aufgezeichnet wurde.





(3.1) Sanskrit Alphabet

Devanagari	अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	ॠ
wissenschaftl. Transkription	a	ā	i	ī	u	ū	ṛ	ṝ
vereinfachte Transkription	a	a	i	i, ee	u	u, oo	ri	ri
Devanagari	ऌ	ॡ	ए	ऐ	ओ	औ	अं	अः
wissenschaftl. Transkription	ḷ	ḹ	e	ai	o	au	aṁ	aḥ
vereinfachte Transkription	lri	lri	e	ai	o	au, ou, ow	am	ah, aha
Devanagari	क	ख	ग	घ	ङ			
wissenschaftl. Transkription	ka	kha	ga	gha	ṅa			
vereinfachte Transkription	ka	kha	ga	gha	nga			
Devanagari	च	छ	ज	झ	ञ			
wissenschaftl. Transkription	ca	cha	ja	jha	ña			
vereinfachte Transkription	cha	chha	ja	jha	na			
Devanagari	ट	ठ	ड	ढ	ण			
wissenschaftl. Transkription	ṭa	ṭha	ḍa	ḍha	ṇa			
vereinfachte Transkription	ta	tha	da	dha	na			
Devanagari	त	थ	द	ध	न			
wissenschaftl. Transkription	ta	tha	da	dha	na			
vereinfachte Transkription	ta	tha	da	dha	na			
Devanagari	प	फ	ब	भ	म			
wissenschaftl. Transkription	pa	pha	ba	bha	ma			
vereinfachte Transkription	pa	pha	ba	bha	ma			
Devanagari	य	र	ल	व				
wissenschaftl. Transkription	ya	ra	la	va				
vereinfachte Transkription	ya	ra	la	va, wa				
Devanagari	श	ष	स		ह	क्ष		
wissenschaftl. Transkription	śa	ṣa	sa		ha	kṣa		
vereinfachte Transkription	sha, sa	sha	sa		ha	ksha, ksa		
Devanagari	१	२	३	४	५			
Transkription	1	2	3	4	5			
Devanagari	६	७	८	९	०	।	॥	॰
Transkription	6	7	8	9	0	,	.	.





9. Hatha Yoga

9

Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga. „Ha“ heißt „Sonne“, „Tha“ heißt „Mond“. Hatha Yoga ist also die Harmonisierung der beiden Grundenergien in unserem System, der aktivierenden, wärmenden und der aufbauenden, kühlenden Energie.

„Hatha“ als ganzes Wort heißt auch „Anstrengung“. Der Hatha Yogi übernimmt selbst die Verantwortung für sich und seine Gesundheit und scheut sich nicht, seinen Lebensstil so umzustellen, wie es am gesündesten für ihn ist.

Hatha Yoga sagt, dass der Körper der Tempel der Seele ist und als solcher gepflegt werden sollte, ohne ihn allerdings für das Wichtigste zu halten.

Hatha Yoga sieht den Menschen als Ganzes. Hatha Yoga richtet sich nicht nur an den physischen Körper, sondern auch an die Energiehülle (Pranamaya Kosha) und die geistig-emotionale Hülle (Manomaya Kosha).

Hatha Yoga kann dienen als:

- Krankheitsvorbeugung
- Therapie und Heilmethode
- Mittel zur Stressvorbeugung und Abbau von Stress
- Mittel zur Erweckung von parapsychologischen Fähigkeiten
- körperorientierte Psychotherapie
- spirituelle Disziplin

In der Hatha Yoga Pradipika (einer der wichtigsten klassischen Hatha Yoga Schriften) heißt es, dass der Hauptzweck des Hatha Yoga die Befähigung zum Raja Yoga, der Herrschaft über den Geist ist. Die Hatha Yoga Pradipika sagt, dass Hatha Yoga die Grundlage aller anderen Yoga Pfade ist.

Hatha Yoga ist eigentlich ein Teil von Kundalini Yoga, der wiederum ein Teil vom Raja Yoga ist.

Viele, die heute in Yoga-Stunden gehen, sind anfangs weniger an der spirituellen Seite interessiert. Regelmäßige Übung der Hatha Yoga Praktiken führt jedoch oft zu einer inneren Öffnung, welche zu tiefen Erfahrungen und einem Interesse für spirituelle Aspekte führen kann.

Bezüglich Heilung und Therapie gilt es die betreffenden Gesetze zu beachten: Nur niedergelassene Ärzte und Heilpraktiker dürfen in Deutschland Kranke behandeln. Wer mit Yoga Kranke heilen will, sollte also erst die Heilpraktiker-Prüfung ablegen.

Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für Hatha Yoga Kurse, da die vorbeugende Wirkung von Hatha Yoga vielfach nachgewiesen wurde.

Die Hauptpraktiken im Hatha Yoga sind:

- Asanas (Yoga Stellungen)
- Pranayama (Atemübungen)
- Shavasana (Tiefenentspannung)
- Richtige Ernährung
- Positives Denken und Meditation

Daneben gibt es im Hatha Yoga weitere Ratschläge für die Gesundheit sowie Kriyas (Reinigungsübungen). Die fortgeschritteneren Praktiken (Mudras, Bandhas) werden wir im Rahmen des Kundalini Yoga behandeln.

(9.2) Gesundheit

(Auszüge aus: Swami Sivananda: Göttliche Wonne)

Das gesamte Universum, von der mächtigsten Sonne bis zum winzigsten Atom, wird von einem Gesetz beherrscht. Überall herrscht vollkommene Ordnung. Die Sonne erfüllt ihre Pflichten mit Regelmäßigkeit. Sie geht zur richtigen Zeit auf und sinkt zur richtigen Zeit. Die Sterne und Planeten drehen sich in geordneten Bahnen. Sie werden von Gesetzen gesteuert. Es gibt Gesetze auf geistiger Ebene. Es gibt Gesetze in Physik, Astronomie und Mathematik. Es gibt Gesetze der Hygiene und der Gesundheit, die unser Wesen steuern.

Im großen Universum bricht nur der Mensch ständig alle Regeln und Gesetze. Er ist das einzige Beispiel von Gesetzlosigkeit und Disharmonie. Er mißachtet bewußt die Gesetze der Gesundheit, lebt ausschweifend und ist dann erstaunt, warum er an Krankheiten und Unausgewogenheit leidet. Er mißachtet absichtlich die Regeln der Hygiene und des richtigen Lebens und weint dann, wenn er an einer unheilbaren, schweren Krankheit leidet.

Jeder Mensch ist für seine Krankheit oder Gesundheit selbst verantwortlich. Krankheit ist das Ergebnis des Ungehorsams gegenüber den unwandelbaren Gesetzen der Gesundheit, die das Leben steuern.

Die Gesetze der Gesundheit sind Naturgesetze. Sie dürfen nicht ungestraft übertreten werden. Wer diese Gesetze mißachtet, wird zum Opfer unheilbarer Krankheiten und hat ein trauriges Leben. Wir können durch Yoga und gesunde Lebensweise Krankheiten vorbeugen oder vorhandene Krankheiten am Fortschreiten hindern oder sie sogar bessern und unsere Lebensqualität verbessern. Dennoch unterliegt der Körper auch, wie alles Materielle, dem Alterungs- und Veränderungsprozess, teilweise auch karmisch bedingt.

Gesundheit, die erste Voraussetzung

Ein Leben ohne gute Gesundheit ist ein beklagenswerter Zustand, auch wenn man Herrscher über die ganze Erde ist. Was nützen Reichtum und Besitz, wenn ein Mensch wegen einer Magenkrankheit nicht richtig essen kann, wenn er aufgrund von Rheumatismus oder Lähmung nicht gehen kann oder wenn er die schöne Natur wegen eines grauen Stars oder einer anderen Sehstörung nicht sehen kann?

Der erste Reichtum ist Gesundheit. Sie ist der allergrößte Besitz. Sie ist die Grundlage jeder Tugend. Ohne Gesundheit ist Leben nicht Leben. Es ist dann nur ein Vegetieren, Leiden und Halbtod. Die Schwierigkeiten und Nöte, an denen die Menschen leiden, stammen aus einer schlechten Gesundheit. Ein Mensch mit guter Gesundheit hat Hoffnung. Wer Hoffnung hat, hat alles.

Die erste Voraussetzung im Leben ist eine gute Gesundheit. Man muß physisch und auch geistig gesund sein. Wenn man keine gute Gesundheit hat, kann man in keinem Lebensbereich erfolgreich sein.

Auch für spirituelles Streben ist Gesundheit eine Voraussetzung. Ohne gute Gesundheit kannst du nicht in die verborgenen Tiefen des weiten Ozean des inneren Lebens vordringen und die





(9.5.3.7) Mudra-Reihe: Chakra-Leiter

Mudras = Übungen zur Energieleitung und Erweckung.

Zu praktizieren nach minimum 3–6 Runden Kapalabhati und 20 Minuten Anuloma Viloma oder nach Paschimotthanasana (vorwärtsbeugende Stellung) oder Ardha Matsyendrasana (Drehsitz) Mudras sollten nur praktiziert werden und sind nur dann wirklich wirksam, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind: sattwige Ernährung (kein Fleisch, Fisch, Eier, Zwiebeln, Knoblauch, Alkohol, Tabak); täglich jeweils minimum 30 Minuten Asanas, Pranayama, Meditation; guter Gesundheitszustand).

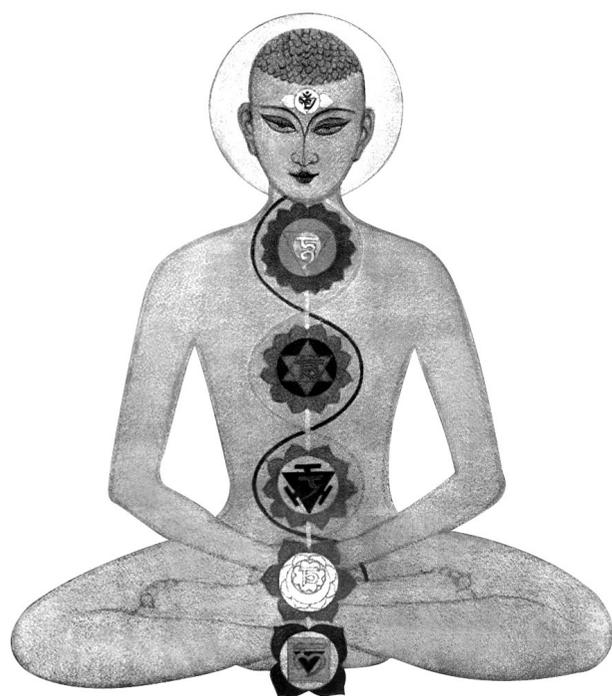
Genauere Anleitung nötig. Dieses Blatt dient nur als Erinnerungstütze für Teilnehmer an Kundalini Yoga Seminaren, Pranayamakursen, Yoga-Schulung und Yogalehrerausbildung, nicht zum Selbst-Erlernen.

1. Mahamudra

Zunächst linke Ferse in Perineum oder zwischen Vagina und Anus. Rechtes Bein ausstrecken. Mit beiden Händen an rechten Fuß fassen, Daumen auf großen Zeh.

Nach dem Einatmen Kumbhaka (Atem anhalten), Jalandhara Bandha (Kinnverschluss), Mula Bandha (Wurzelschluß: Zusammenziehen der Anus Schließmuskeln), Uddhiyana Bandha (Hochziehen des Unterbauches), Shambhavi Mudra (Blick auf Trikuti (Raum zwischen Augenbrauen) richten), Nabho Mudra (Zungenspitze nach hinten zur Kehle geben). OM geistig wiederholen. 3–12 Runden auf jeder Seite.

Variation: Beide Beine nach vorne ausstrecken. Mit Händen an die Füße fassen, Daumen auf große Zehen. Nach dem Ausatmen Luft anhalten, Uddiyana Bandha, Kopf nach hinten. Shambhavi Mudra (Blick auf Trikuti, Raum zwischen Augenbrauen, richten), Nabho Mudra (Zunge nach hinten zur Kehle geben). OM geistig wiederholen.



2–8: Mudra-Leiter:

2. Ashwini Mudra

Sitz mit gekreuzten Beinen. Bequem einatmen. Luft anhalten. Mehrmals hintereinander Anus Schließmuskeln anspannen. Konzentration auf Muladhara Chakra. Mantra LAM. Farbe Ockergelb. 1–3 Runden.

3. Mula Bandha Mudra

Einatmen, Lungen zu 90% füllen. Luft anhalten. Beckenbodenmuskeln (Anus Schließmuskeln und Geschlechtsmuskeln) gut zusammenziehen. Halten solange bequem. Ausatmen. Mehrmals wiederholen.

Konzentration auf Swadhishtana Chakra. Mantra VAM. Farbe Silbrig. Bild: Mondsichel.

4. Agni Sara Mudra

Im Sitzen Hände auf die Knie abstützen. Vollständig ausatmen. Luft anhalten (mit leeren Lungen). Mehrmals Bauch einziehen und wieder nach vorne drücken. Wenn die Luft nicht mehr angehalten werden kann, einatmen. Mehrere Runden. Konzentration auf Manipura Chakra. Mantra RAM. Farbe Feuerrot. Bild: Flamme oder Dreieck.

5. Jalandhara Bandha Mudra

Vollständig einatmen. Nach dem Einatmen Luft anhalten. Kinnverschluss (Kinn zum Brustbein hin senken) mit Zungen- und Kehlverschluss. Besonders stark Brust nach vorne wölben. Halten solange wie angenehm. Dann ausatmen. Mehrere Runden. Alternative: Matsya Mudra (Kopf nach hinten).

Konzentration auf Anahata Chakra. Mantra YAM. Farbe: Blau-Grau. Symbol: Sechszackiger Stern.

6. Kaki Mudra

Vollständig ausatmen. Kopf nach hinten beugen. Zungenspitze weit nach hinten. Bauch einziehen (wie in Uddiyana Bandha). Halten so lange wie angenehm. Dann einatmen. Mehrere Runden. Konzentration auf Vishuddha Chakra. Mantra HAM. Farbe Lila. Symbol: Weißer Kreis in lila Dreieck.

7. Uddiyana Bandha Mudra

Im Sitzen Hände auf die Knie abstützen. Vollständig ausatmen. Luft anhalten (mit leeren Lungen). Bauch einziehen, Kinn auf die Brust setzen (Jalandhara Bandha). Zungenspitze zur Kehle (Nabho Mudra). Konzentration auf das Hochsteigen des Pranas zum Ajna Chakra. 3–5 Runden. Mantra OM. Farbe weiß. Symbol: Kreis im Dreieck, in der Mitte OM-Zeichen.

8. Nabho Mudra

Sitz mit gekreuzten Beinen. So wenig Luft ein und ausatmen wie möglich (Kevala Kumbhaka). Zungenspitze gegen die Mitte des Gaumens drücken. Konzentration auf Sahasrara Chakra. Konzentration: Strahlendes Licht strömt von über der Schädeldecke in den Kopf. Oder: Guru sitzt im tausendblättrigen Lotus oberhalb der Schädeldecke.

9. Vajroli Mudra

(einfache Variation). Sitz mit gekreuzten Beinen (vorzugsweise nicht Siddhasana). Bequem einatmen. Luft anhalten. Mehrmals Energie von unten nach oben ziehen: Folgendes hintereinander machen: Beckenbodenmuskeln/Geschlechtsmuskeln von vorne nach hinten und von unten nach oben zusammenziehen, Anusschließmuskeln von unten nach oben zusammenziehen.



Sportliche Trainingslehre

Allgemeines Anpassungsprinzip

Der Mensch ist ein Organismus, der sich an die Prämissen, bzw. Anforderungen der Umwelt anpasst. Der Organismus reagiert wie folgt:

- Alarm
- Widerstand
- Anpassung
- Überbeanspruchung/Überforderung bis hin zum Zusammenbruch

Je nach Anforderung reagiert der Organismus mit Atrophie oder Hypertrophie

1) Atrophie

verkümmern durch nicht verwenden z.B. Arm in Gips, Muskel verkümmert. Ein Körperteil bzw. eine Fähigkeit, die nicht beansprucht bzw. genutzt wird, verkümmert.

2) Hypertrophie

mit den Anforderungen wachsen. z.B. durch bestimmte Übungen entwickeln sich Muskeln. Eine Fähigkeit, die gefordert wird, entwickelt sich. Im engeren Sinne bezieht sich der Ausdruck „Hypertrophie“ nur auf das Dickenwachstum des Muskels.

Trainingsreiz

Jeder Reiz, der einen Teil des Körpers fordert. Da der Alltag der meisten Menschen recht bewegungsarm ist, sollte dieser Trainingsreiz von speziellen Übungen, die anstrengend sein sollten, ausgehen. Überbeanspruchung sollte aber vermieden werden.

Hyperkompensation

Wenn ein Organismus beansprucht wird, entwickelt er sich im gewissen Maße auch gleichzeitig für zukünftige Anforderungen. Der Körper reagiert vorausschauend.

Regenerationszeit

Wenn der Organismus einen Trainingsreiz bekommen hat, braucht er auch eine gewisse Zeit zur Regeneration. In dieser Zeit können sich die Muskeln regenerieren und wachsen. Bei zu kurzer Regenerationszeit bestehen die Gefahr der Überbeanspruchung/ Abnutzung/ Gefahr von Unfällen/ Muskelrissen und andere Verletzungen (siehe Spitzensportler).

Gesetz der abnehmenden Erträge und der wechselnden Reize

Der Organismus passt sich den verschiedenen Reizen an. Wenn man daher auf eine ganz bestimmte Weise übt, kommt man irgendwann körperlich nicht mehr weiter. Wenn man körperlich weiter fortschreiten will, müssen die Trainingsreize abgewechselt werden. Es ist, vom körperlichen Standpunkt aus, empfehlenswert die Übungen zu wechseln und sich auch mal weniger aktive Zeiten zu gönnen (vom energetischen, geistigen und spirituellen Standpunkt gibt es aber noch andere Betrachtungsweisen). Es braucht weniger Training, um eine Fähigkeit zu behalten als sie aufzubauen.

Sport-/Trainingsarten

Herz-/Kreislauf-Training

(auch Konditionstraining genannt)

Definition: Gleichförmige Bewegungen, die mindestens 6-12 Minuten ausgeführt werden, mind. 40% der Skelettmuskulatur beanspruchen und den Puls in eine Zielzone bringen. Führen zur Steigerung der Herzmuskeffizienz, Sauerstoffaufnahme des Muskels wird erhöht, Lungenvolumen vergrößert sich u.ä.

Hat darüber hinaus auch eine allgemeine positive Wirkung auf den ganzen Organismus. Puls sollte bei diesem Training stabil sein, daher auf Pulsfrequenz achten.

Als gutes Herz-/Kreislauftraining im Yoga zählt das Sonnengebet.

Regenerationszeit 1-2 Tage

Training mindestens 2 x pro Woche.

Optimale Pulsraten für Herz-Kreislauf-Training und Gewichtsabnahme

Faustregel:

Trainingspuls für Herz-Kreislauftraining: 220 minus Lebensalter minus 20-30% mindestens 6-12 Minuten beibehalten; mindestens 2 x pro Woche

Trainingspuls für Gewichtsabnahme: 220 minus Lebensalter minus 35-45%; mindestens 30-60 Minuten beibehalten; mindestens 2 x pro Woche

Regenerationszeit für Herz-/Kreislauftraining (Konditionstraining): 1-2 Tage

Alter	Trainingspuls Kreislauftraining	Trainingspuls Fettabbau/Fettstoffwechsel
20	140-160	110-130
22	139-158	109-129
24	137-157	108-127
26	136-155	107-126
28	134-154	106-125
30	133-152	105-124
32	132-150	103-122
34	130-149	102-121
36	129-147	101-120
38	127-146	100-118
40	126-144	99-117
42	125-142	98-116
44	123-141	97-114
46	122-139	96-113
48	120-138	95-112
50	119-136	94-111
52	118-134	92-109
54	116-133	91-108
56	115-131	90-107
58	113-130	89-105
60	112-128	88-104
62	111-126	87-103
64	109-125	86-101
66	108-123	85-100



10. Anatomie und Physiologie

(10.1) Anatomische Grundlagen

Grundlegender Aufbau des Körpers

Organismus

Damit ist der gesamte menschliche Körper mit all seinen Funktionen gemeint. Der Organismus baut sich aus verschiedenen Organsystemen auf.

Organsystem

Ein Organsystem ist das Zusammenspiel mehrerer Organe, die eine gemeinsame Aufgabe haben. Einteilung:

- **Bewegungsapparat**
Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder
- **Verdauungssystem**
Mund, Magen-Darmkanal, Leber, Bauchspeicheldrüse
- **Atmungssystem**
Atemwege, Lungen
- **Herz-Kreislaufsystem**
Herz, Gefäße, Blut
- **Immunsystem**
weiße Blutkörperchen, lymphatische Organe
- **Nervensystem**
Gehirn, Rückenmark, periphere Nerven, Sinnesorgane
- **Hormonsystem**
Hormondrüsen
- **Harnwege**
Nieren, Harnleiter, Blase, Harnröhre
- **Fortpflanzungssystem**
Innere und äußere Geschlechtsorgane
- **Haut**
Haut, Haare, Nägel, Schweißdrüsen

Dabei arbeitet aber jedes System nicht einfach nur alleine und autonom für sich, sondern steht in direkter Wechselbeziehung mit allen anderen Organsystemen.

Organ

Ein Organ ist ein Verbund verschiedener Gewebe. Jedes Organ besitzt ein Stützgewebe aus Bindegewebe, das es zusammenhält, ihm die Form verleiht und ein Funktionsgewebe.

Gewebe

Damit ist ein Verbund gleichartiger Zellen mit gleicher Funktion gemeint, z.B. bilden mehrere Muskelzellen das Muskelgewebe. Es gibt vier Grundgewebearten:

- **Epithelzellen**
kleiden alle inneren und äußeren Körperoberflächen aus (z.B. Haut, Schleimhäute, Blutgefäße)
- **Bindegewebe**
Stütz- und Haltefunktion; verleiht dem Körper Stabilität (z.B. Knochen, Knorpel, Bänder, aber auch Fettgewebe)
- **Nervengewebe**
Verarbeitung und Weiterleitung von Informationen
- **Muskelgewebe**
Kontraktion

Alle Zellen und Gewebe des menschlichen Körpers lassen sich in eine dieser vier Kategorien einteilen.

Zelle

Zellen stellen die kleinste Baueinheit des Organismus dar. Ein Erwachsener Mensch besitzt etwa 75 Billionen (= 75.000.000.000.000) Zellen! Alleine das Blut bildet jede Sekunde 3 Millionen neue rote Blutkörperchen. Einige Zellen werden nur wenige Tage alt (z.B. Epithelzellen), andere überdauern das ganze Leben (z.B. Nervenzellen).

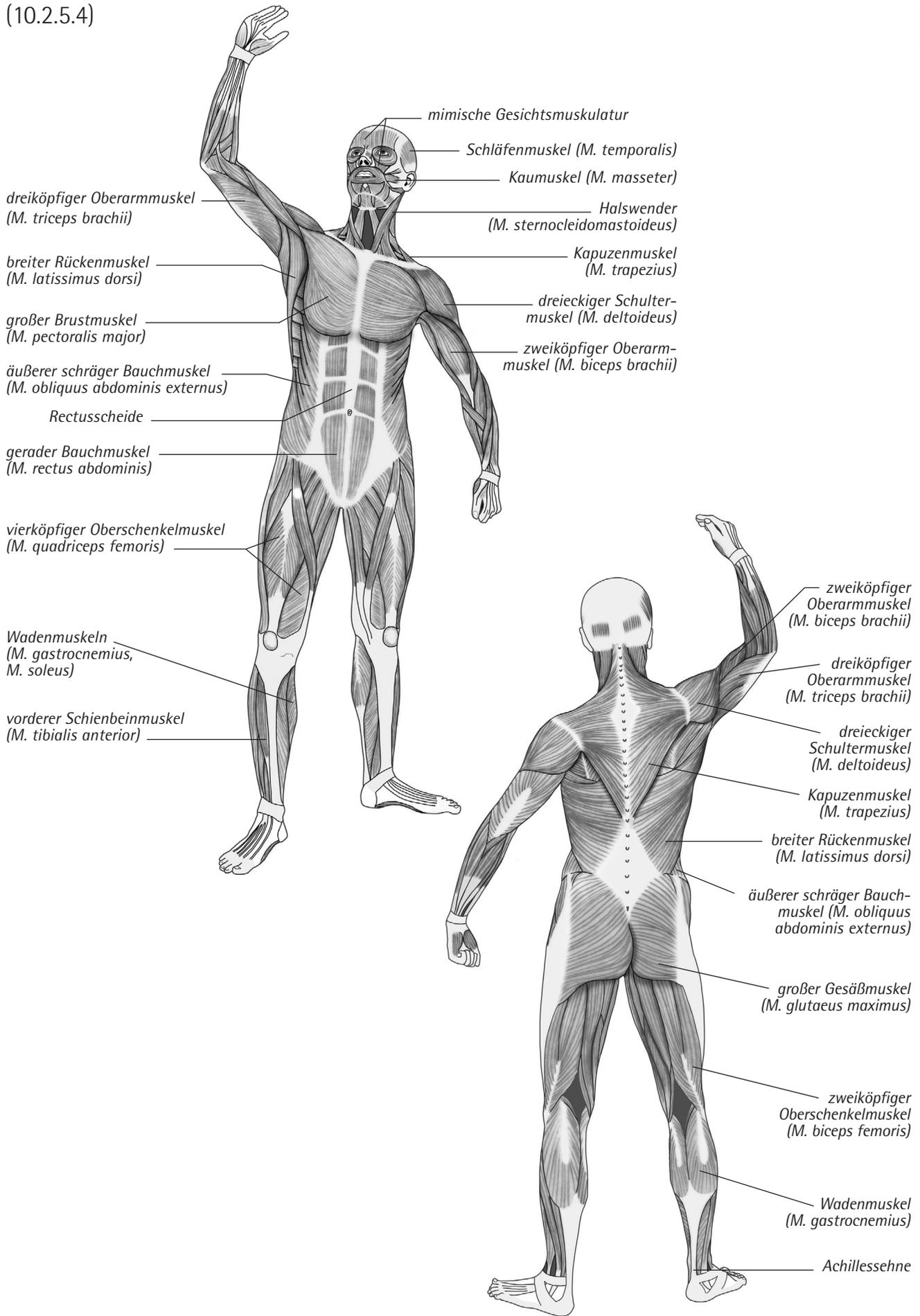
Zellorganellen

Dies sind sozusagen die „Organe einer Zelle“, die unterschiedliche Aufgaben übernehmen, wie z.B. Energiegewinnung, Sekretbildung, Zellteilung.





(10.2.5.4)





Atemhilfsmuskulatur

Es gibt noch andere Muskeln, die zwar nicht primär der Atmung dienen, aber die Einatmung unterstützen können. Besonders bei Atemnot kommen sie zum Einsatz.

- Halswender (M. sternocleidomastoideus)
- Treppenmuskel (M. scaleni)
- kleiner u. großer Brustmuskel (M. pectoralis major/minor)

Vollständige Yogaatmung

Ab der 8. Yogastunde

1. Bauch wölbt sich nach vorne (Zwerchfell senkt sich)
2. Brustkorb weitet sich (Zwischenrippenmuskeln)
3. Schlüsselbeine heben sich (Atemhilfsmuskulatur)

Alle Lungenareale werden gut belüftet. In umgekehrter Reihenfolge wieder ausatmen.

Ausatmungsprozess

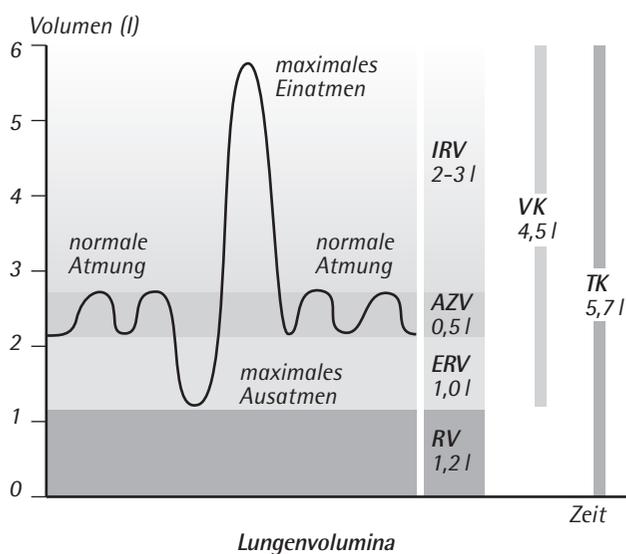
Die Ausatmung geschieht überwiegend passiv. Das vormals angespannte Zwerchfell erschlafft und wird durch den Druck im Bauchraum nach oben gepresst. Aufgrund der Eigenelastizität von Lungengewebe und Brustkorb kommt es zur Verengung des Brustkorbs.

Unterstützend können sich die inneren Zwischenrippenmuskeln zusammenziehen. Bei angestrenzter Ausatmung, auch beim Husten und Niesen können zusätzlich die Bauchmuskeln eingesetzt werden. Die Rippen werden herabgezogen und die Eingeweide und das Zwerchfell nach oben gepresst (Bauchpresse).

(10.3.3) Lungen- und Atemvolumina

Das Atemzugvolumen (AZV) ist das Volumen eines einzelnen Atemzugs bei Ruheatmung (ca. 0,5 Liter Luft). Davon gelangen jedoch nur 2/3 in die Lungenbläschen. Der Rest verbleibt in den größeren, dickwandigen luftleitenden Wegen wie Nase, Kehlkopf, Luftröhre oder Bronchien. Die Luft in diesem sog. Atemtotraum nimmt nicht am Gasaustausch teil. Das Totraumvolumen ist mit 150 ml konstant. Wird schneller und weniger tief geatmet („flache Atmung“), dann wird die Luft in den Alveolen weniger aufgefrischt.

Das inspiratorische Reservevolumen (IRV) ist das Volumen, das nach normaler Einatmung noch maximal zusätzlich eingeatmet werden kann (ca. 2-3 Liter).



Das expiratorische Reservevolumen (ERV) ist das Volumen, das nach normaler Ausatmung noch maximal ausgeatmet werden kann (ca. 1,0 Liter).

10

Die Vitalkapazität (VK) bzw. das max. Atemvolumen berechnet sich nach folgender Formel:

$$\text{Vitalkapazität} = \text{Atemzugvolumen} + \text{insp. Reservevolumen} + \text{expir. Reservevolumen}$$

Dieser Wert ist abhängig von Alter, Geschlecht und Körperbau und kann durch regelmäßiges Pranayama oder Sport gesteigert werden.

Das Residualvolumen (RV) ist die nach maximaler Ausatmung verbleibende Luft in der Lunge (ca. 1,2 Liter).

Die totale Lungenvolumina (TK) berechnet sich wie folgt:

$$\text{Max. Lungenvolumen} = \text{Vitalkapazität} + \text{Residualvolumen}$$

(10.3.4) Atemfrequenz

Die normale Atemfrequenz beträgt in Ruhe 12-16 Atemzüge in der Minute. Sie ist aber stark abhängig von der körperlichen Aktivität, und damit vom O_2 -Verbrauch.

(10.3.5) Zusammensetzung der Atemluft

Wie man aus der Tabelle entnehmen kann, verändert sich nur der Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt. Während der Einatmung wird aber nicht der gesamte Sauerstoff aufgenommen, sondern nur etwa 5%. Im Austausch gibt der Körper 5% Kohlendioxid an die Außenluft ab.

	Inspiration	Expiration
Stickstoff (N_2)	78 %	78 %
Sauerstoff (O_2)	21 %	16 %
Kohlendioxid (CO_2)	0,03 %	5 %
Edelgase	1 %	1 %

(10.3.6) Steuerung der Atmung

Die Atmung geschieht unbewusst, kann aber auch bewusst gesteuert werden. Die unbewusst rhythmisch verlaufende Atemtätigkeit ist nur durch Taktgeber, die sich im zentralen Nervensystem befinden, möglich. Dieses Steuersystem für die Atmung befindet sich im verlängerten Rückenmark, der Medulla oblongata, unmittelbar oberhalb des Halsrückensmarks.

Das Atemzentrum steuert die gesamte Atemmuskulatur. Durch verschiedene Atemreize wird die Atemtätigkeit ständig an die Bedürfnisse des Organismus angepasst:

Mechanisch-reflektorische Atemkontrolle

Dehnungsrezeptoren in der Lunge senden bei starker Dehnung o. Verkleinerung Reize aus, die dazu führen, dass die entsprechende Gegenbewegung ausgelöst wird. Dehnungsrezeptoren befinden sich auch in allen Atemmuskeln (und in allen anderen Muskeln).

Atmungskontrolle über die Blutgase

Die Atemtätigkeit wird zusätzlich durch Veränderungen des CO_2 -Gehalts, des pH-Wertes und der O_2 -Sättigung im Blut beeinflusst: Bei steigendem CO_2 -Gehalt sinkt der pH-Wert und





11. Hatha Yoga Unterrichtstechniken

(11.1) Grundlagen des Yoga

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie.

Yoga kann in fünf Punkte unterteilt werden:

1. **Richtige Körperübung (Asanas)**
2. **Richtige Atmung**
3. **Richtige Entspannung (Shavasana)**
4. **Richtige Ernährung**
5. **Positives Denken und Meditation**

Immer wenn du lehrst, solltest du die Schüler darauf hinweisen, dass Yoga aus diesen fünf Punkten besteht.

Die Grundlagen einer Yoga-Stunde

Eine Yoga-Stunde hat folgende Bestandteile:

- Begrüßung
- Mantra
- Anfangsentspannung
- Pranayama (Atemübungen) um Sauerstoff und Prana zu erhöhen
- Aufwärm- und Vorbereitungsübungen (Augen- und Nackenübungen, Surya Namaskar, Beinübungen)
- Asanas (Stellungen)
- Endentspannung
- kurze Meditation.

Während einer Yogastunde müssen vier Aspekte zusammen kommen:

1. Körperliche Korrektheit einer Übung
2. Geistige und körperliche Entspannung (kein Wettbewerb, kein Zwang)
3. Rhythmische Bauchatmung
4. Geistige Konzentration und Aufmerksamkeit.

(11.1.2) Allgemeine Prinzipien des Lehrens von Yoga

Yoga ist kein Beruf und ist auch nicht wie Mathematik zu lehren. Yoga lehren bedeutet, eine Einstellung bei den Schülern zu schaffen, die eine innere Erfahrung von Einheit ermöglicht. Der Yogalehrer ist bescheiden und fühlt sich als Instrument der göttlichen Energie.

Gurukula-System: Der Yogalehrer wird ein Teil der Gurukula-Tradition und der Guru Parampara. In dem Moment, in dem du zu lehren beginnst, wirst du diese Energie spüren. Die körperlichen Aspekte zu kennen, ist wichtig, aber die innere Einstellung während des Unterrichtens ist am wichtigsten. Ein Yogalehrer ist ein Übender, nicht ein Prediger. Er sollte selbst die Verkörperung dessen sein, was er/sie lehrt. Alle YogalehrerInnen sollten vegetarisch leben, nicht rauchen, keinen Alkohol trinken und täglich Asanas, Pranayama und Meditation üben.

Yoga heißt Einheit, Harmonie. Die Yogastunde soll die Voraussetzungen schaffen, dass der/die SchülerIn die Erfahrung einer tiefen Harmonie und Einheit macht. Yoga ist zwar auch eine

ausgezeichnete Übung zur Entwicklung von Flexibilität, Muskelstärke, Kreislauf, etc. Aber in der Hauptsache ist eine Yogastunde eine Gelegenheit für den Yogaschüler, zum ursprünglichen Gefühl der Einheit, der Ganzheit, der Vollkommenheit zurückzukehren.

Yoga lehren bedeutet, Voraussetzungen zu schaffen, damit die göttliche Energie fließen kann. Notwendig dafür sind Sensibilität und die Kenntnis bestimmter Methoden.

Äußerliche Hilfen, um die richtige Atmosphäre zu schaffen:

Kleidung. Klassische Farben: Weiße Hose, gelbes Oberteil. Gelb ist die Farbe des Lernens. Weiß ist die Farbe der Reinheit. Schüler werden dies spüren, weil Farben den Geist beeinflussen. Außerdem bringen sie dich in die Stimmung des Unterrichtens und nehmen die Schwingungen auf.

Sauberkeit. Du selbst und der Raum, in dem du lehrst.

Klare Reihen. Kein Durcheinander der Matten, keine Schuhe im Unterrichtsraum

Bilder der Meister

Räucherstäbchen, Duftlampe, Kerze. Meditative Musik, Mantra-CD, Yoga-Video vor der Stunde.

Mantras am Anfang und am Schluss singen. Sie werden dir helfen, die Energien zu empfangen und spirituelle Schwingungen zu erzeugen.

(11.1.3) Die sieben Yoga Vidya Unterrichtsprinzipien

1. **Aufbau auf der Yoga Vidya Grundreihe**
für körperliche, energetische, geistig-emotionale und spirituelle Wirkung (korrekte Ausführung der Stellung)
2. **Starke Anpassung an Zielsetzung und Zielgruppe**
3. **Asanas werden gehalten**
4. **Entspannung, Atmung, Konzentration**
5. **Respekt vor innerer Intelligenz der Teilnehmer**
(Spürgenauigkeit)
6. **Yogalehrer Unterrichtet mit:**
 - a) Stimme
 - b) Händen und Füßen
 - c) Prana und Liebe
7. **Einstellung des Lehrers:**
 - ist selbst Schüler
 - Liebe zu den Schülern
 - Liebe zur göttlichen Kraft
 - als Instrument fühlen
 - *teach what you practise, practise what you teach!*





Autosuggestion: Körperteile von unten nach oben bitten, sich zu entspannen: „Ich entspanne die Füße (3x wiederholen). Ich entspanne die Waden (3x). Ich entspanne die Oberschenkel...“

Visualisierung: Stelle dir eine wunderschöne Gegend vor, irgendwo in der Natur, wo du dich ganz geborgen und ganz wohl fühlen kannst. Male die alle Einzelheiten aus. Die Natur um dich herum, den Himmel, spüre die Erde unter dir. Fühle dich eins mit der Umgebung.

Affirmation: Wiederhole eine oder mehrere Affirmationen: „Ich bin in Harmonie mit mir selbst.“, „Ich werde meine Aufgaben freudig und erfolgreich erledigen.“, „Mein Magen ist gesund und fühlt sich wohl.“, „Ich bin voller Kraft und Energie.“, etc. Finde das, was am ehesten ausdrückt, was du erreichen willst.

Atme tief durch. Strecke und räkele dich. Setze dich auf. Beschließe deine Yoga-Sitzung mit ein paar Minuten stiller Meditation.

(11.3.2) Anmerkungen

Nicht zu viele Stellungen üben. Ablauf sollte ruhig, entspannend sein. Besser weniger Stellungen, als zu viele.

Stets darauf achten, dass Schüler richtig atmen, entspannt und konzentriert sind.

Aufpassen, dass sich niemand überanstrengt. Yoga ist kein Wettbewerb. Dabei aber ermutigend sein. („Jetzt langsam machen. Später wird es dann sehr gut gehen...“)

Es kommt bei Anfängern weniger darauf an, dass sie Stellungen gut oder gar vollkommen machen. Die Ziele bei Anfängern sind vielmehr:

- Entwicklung des Körpergefühls
- Sich selbst spüren und annehmen, so wie man ist.
- Urteilendem und analysierendem Geist eine Pause gönnen. iSpüren, geschehen lassen, empfinden
- Freude des bewussten Atems empfinden
- Wahrnehmung von Energien im eingenen Körper
- Außergewöhnliche (Entspannungs- und Energie-) Wahrnehmungen: Wärme, Schwere, Leichtigkeit, Kribbeln, Länge, etc.
- Gefühl der Entspannung, der Leichtigkeit, der Energie, des Wohlbefindens und inneren Friedens nach der Stunde

Ruhig, aber dennoch laut und deutlich sprechen, damit alle die Anweisungen verstehen und nicht ständig umherschauen müssen oder Angst haben, etwas zu verpassen.

Ausreichend, aber nicht zuviel erklären. Schüler sind für praktische Yoga-Stunde da, nicht für Vortrag.

Kleine Unkorrektheiten durchgehen lassen. Übermäßiges Bestehen auf Einzelheiten verhindert am Anfang das Spüren, die Entspannung und verführt zu Urteilen und Analysieren. Kann aber manchmal als Hilfe für Konzentration dienen.

Achte stets darauf, dass gerade Schüler mit Nacken- und Rückenproblemen nichts für Nacken und Rücken Schädliches machen.

Bei Anwesenheit von fortgeschritteneren Schülern auch mal fortgeschrittenere Stellungen machen.

Strahle Selbstvertrauen aus, sei einfühlsam und sensibel und fühle dich als Instrument in den Händen Gottes.

Kleine Fehler beim Ansagen oder bei der Reihenfolge sind nicht gravierend, wenn du dich davon nicht beirren lässt.

Geh auf den Einzelnen ein, aber verliere nicht den Fluss der Yoga-Stunde aus dem Auge.





(8) Tänzer



1) Mit Händen Knie und Oberschenkel nach oben ziehen. Hilft der Dehnung im Hüft-/Oberschenkelbereich und im Schulter-/Oberarmbereich.



2a) Hineinhelfen in die fortgeschrittene Variation ...

2b) ... bis zur vollen Stellung. Das geht natürlich nur bei Fortgeschritteneren.

Allgemeine Bemerkungen:

Vergiss trotz aller Korrekturen nicht den Fluss der Stunde, die allgemeine Stimmung in der Stunde, die Entspannung und die Atmung! Yoga ist nicht nur die körperliche Übung, sondern viel mehr!

(11.9) Variationen der Grundstunde

Man kann die Yoga-Stunden variieren, indem man:

- Stellungen länger hält
- Manche Stellungen weglässt
- Über eine Stellung (oder mehrere) genauere Erklärungen macht
- Am Ende eine längere Meditation macht
- Variationen einbaut
- Mehr Pranayama macht
- Die Stunde mit einem besonderen Thema verbindet, z.B. Atemanbeobachtung, Affirmationen, geistigen Wirkungen, usw.

Das Schema der Grundstunde sollte dabei beibehalten werden. Folgende Bestandteile sollten immer bei einer Yoga-Stunde dabei sein:

- Anfangsentspannung
- OM
- Eine Atemübung
- Sonnengebet
- Eine Umkehrstellung
- Eine Vorwärtsbeuge
- Eine Rückwärtsbeuge
- Tiefenentspannung
- OM

(11.10) Yoga für Fortgeschrittene

Fortgeschrittenere Schüler können auch stärker gefordert werden. Yoga kann helfen, die eigenen Grenzen zu transzendieren. Durch besonders intensives Hatha Yoga können die verschiedensten spirituellen Erfahrungen ermöglicht werden. Es gibt mehrere Methoden, um eine Yoga-Stunde fortgeschrittener zu machen:

- Die Grundstellungen können intensiver gemacht werden
- Fortgeschrittenere Variationen können eingeführt werden
- Stellungen können länger gehalten (5-10 Minuten) und mit Chakra-Konzentration verbunden werden
- Stellungen können länger gehalten werden und mit Affirmationen verbunden werden
- Die Stunde mit einem besonderen Thema verbindet, z.B. Achtsamkeit
- Ein paar Partnerübungen einbauen
- Yoga Vidya Bodywork
- Yoga Vidya Fitnessreihe
- Sonnengrußvariationen

Unterrichten von Variationen:

Halte die Reihenfolge der Yoga Vidya Reihe ein. Du kannst dann in einer Stunde jeweils einen oder mehrere Variationszyklen (siehe Yoga Vidya Asanabuch) einbauen.

Wichtig ist, dass Schüler aufgewärmt sind. Mindestens 12 recht flotte Sonnengebete sind die beste Vorbereitung. Bei Fortgeschrittenen können die Entspannungsperioden zwischen den Übungen entfallen und die Anfangsentspannung sehr reduziert werden. Die Tiefenentspannung sollte aber nicht gekürzt werden. Hilfsmittel wie Seile, Wand, gegenseitiges Helfen können unterstützend wirken. Aber nicht vergessen: Eine Yogastunde sollte eine YOGA-Stunde bleiben. Atmung, Konzentration, Bewusstheit und Halten mindestens einiger Stellungen sind wichtig.

Der/die LehrerIn braucht nicht alle Stellungen vorzumachen/zu beherrschen. Zu beachten: YogalehrerIn ist nicht aufgewärmt. Dadurch steigt die Verletzungsgefahr. Daher Vorsicht beim Vormachen fortgeschrittener Variationen.





(11.13) Einführung in Ayurveda

Ayurveda ist das älteste überlieferte Gesundheitssystem. Der Ursprung von Ayurveda findet sich in der vedischen Hochkultur Altindiens, deren Blütezeit viele Jahrtausende zurückliegt. Das Wissen dieser komplexen Heilkunst wurde ursprünglich nur mündlich von Generation zu Generation weitervermittelt. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen sind über 5000 Jahre alt und wurden in Sanskrit verfasst. Im Gegensatz zum westlichen Gesundheitssystem handelt es sich bei Ayurveda um ein ganzheitliches Lebenskonzept. Ayurveda lehrt, wie man seine Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten kann. „Ayus“ bedeutet Leben, „veda“ das Wissen, die Wissenschaft. Somit kann man Ayurveda als „die Wissenschaft vom Leben“ übersetzen. Es geht jedoch nicht nur um die Vermittlung theoretischen Wissens allein. Vielmehr sollen die praktischen Regeln für den Alltag uns helfen, die Einheit von Körper, Geist und Seele herzustellen und zu erhalten.

Die zentralen Elemente von Ayurveda sind:

- Manualtherapie, Öl-Massagen & Kräuterbehandlungen
- eine fundierte Ernährungslehre
- kenntnisreiche Pflanzenheilkunde
- Lebensstilgestaltung
- spirituelle Yogapraxis

Grundlage für das Verständnis des Ayurveda sind die sog. „Doshas“, meist übersetzt als „Bioenergien“ oder „Konstitutionstypen“:

Vata - das Bewegungsprinzip („Lufttyp“)

Pitta - das Feuer- bzw. Stoffwechselprinzip („Feuertyp“)

Kapha - das Strukturprinzip („Erdtypep“)

In jedem Menschen sind alle drei Doshas vorhanden, aber meist überwiegt eines oder zwei davon. Anhand von Charaktereigenschaften, dem äußeren Erscheinungsbild und den Krankheitsdispositionen eines Menschen ist erkennbar, welche Doshas überwiegen und ob er eher ein „Vata-“, „Pitta-“ oder „Kapha-Typ“ ist. Hauptursache für Krankheit sind nach Ayurveda-Lehre Ungleichgewichte und Übersteuerung von Doshas. Daher setzt die ayurvedische Gesundheitslehre an den Doshas an. Dabei geht es um:

- Herstellen eines gesunden Gleichgewichts der Doshas entsprechend der eigenen Grundnatur (Prakriti)
- das Vermeiden bzw. Ausgleichen einer zu starken/pathologischen Dosha-Dominanz
- die Stärkung von Agni, dem Verdauungsfeuer, um Krankheit verursachende Giftstoffe (Ama) zu vermeiden
- die individuelle Gesamt-Therapie: dosha-gerechte Ausrichtung des Lebensstils und der Ernährung, eventuelle Ölbehandlungen (Ganzkörper-Massagen, Stirngüsse, Kräuter-Pulver-/Beutel Behandlungen) bis hin zur individuellen Gestaltung des Yoga-Programms



Vata-harmonisierend wirken besonders *stehende Gleichgewichtsübungen*, der *Pflug*, der *Drehsitz* sowie allgemein *langes Halten* der Stellungen mit tiefer Atmung. Die *Wechselatmung* ist besonders effektiv zur Vata-Harmonisierung. *Surya Bedha* harmonisiert einen Vata-Überschuss. Bei Vata-Überschuss evtl. *Kapalabhati* sanfter und nicht zu lange üben.

Pitta-ausgleichend wirken *Vorwärtsbeuge*, *Fisch*, *Dreieck* sowie alle *Augenübungen*, kühlende Atemübungen wie *Sitali/Sitkari*.

Um Kapha zu harmonisieren sind *Umkehrstellungen*, *Krähe*, *Pfau* sowie dynamische Variationen mit mehreren Wiederholungen wie beispielsweise das *Sonnengebet* sehr gut geeignet. Kapha-reduzierend wirken die *Shat Kriyas* (yogische Reinigungsübungen), *Dhauti*, *Ujjayi-Atmung* und *Kapalabhati*.

Alle Doshas ausgleichend und damit die Prakriti wieder ins Gleichgewicht bringend: *Mayurasana* (Pfau), *Paschimotthanasana* (Vorwärtsbeuge), *Matsyendrasasana* (Fisch), *Padmasana* (Lotos), *Anuloma Viloma* (Wechselatmung), *Basti*, *Nauli*, *Bhastrika*.





12. Literaturverzeichnis

12

Yoga allgemein

- „Autobiografie“ Swami Sivananda
- „Autobiographie eines Yogi“ Paramahansa Yogananda
- „Das große illustrierte Yoga Buch“ Swami Vishnu-Devananda
- „Das Yoga Vidya Asana Buch“ Sukadev Volker Bretz
- „Göttliche Erkenntnis“ Swami Sivananda
- „Integraler Yoga“ Swami Venkatesananda
- „Meditation und Mantras“ Swami Vishnu-Devananda
- „Sadhana“ Swami Sivananda
- „Sivananda Yoga“ Swami Venkatesananda
- „Yoga“ Sivananda Yoga Zentrum
- „Yoga im täglichen Leben“ Swami Sivananda

Jnana Yoga

- „Das Kleinod der Unterscheidung“ Shankara
- „Die Erkenntnis der Wahrheit“ Shankara
- „Die Lehren des Weisen Vasistha“ Yogavasistha
- „Der Weg zum Selbst“ Heinrich Zimmer
- „Erkenne Dich selbst“ Paul Brunton
- „Göttliches Elixier“ Swami Sivananda
- „Jnana Yoga“ Swami Vivekananda
- „Klassische Upanishaden“ in der Übersetzung von Paul Deussen
- „Sei, was Du bist“ Ramana Maharishi
- „Worte der Glückseligen Mutter“ Ananda Mayi Ma

Reinkarnation:

- „Das Leben nach dem Leben“ Thorwald Dethlefsen
- „Das Leben nach dem Tod“ Raymond Moody
- „Reinkarnation“ Ronald Zürrer
- „Reinkarnation und neues Bewußtsein“ Baldur R. Ebertin
- „Schicksal als Chance“ Thorwald Dethlefsen

Raja Yoga, Meditation

- „Die Überwindung der Furcht“ Swami Sivananda
- „Die Wurzeln des Yoga“ Paul Deshpande
- „Die Yoga Weisheit des Patanjali für Menschen von heute“ Sukadev Volker Bretz
- „Erfolg in Leben und Selbstverwirklichung“ Swami Sivananda
- „Meditation“ Sivananda Yoga Zentrum
- „Raja Yoga“ Swami Vivekananda
- „Übungen zu Konzentration und Meditation“ Swami Sivananda
- „Vollendung durch Yoga“ Rammurti S. Mishra

Bhakti Yoga

- „Bhakti Sutras“ Narada
- „Das Vermächtnis“ Ramakrishna
- „Feste und Feiertage im Hinduismus“ Swami Sivananda
- „Götter und göttinnen im Hinduismus“ Swami Sivananda
- „Hanuman, Sohn des Windes“
- „Karma-Yoga und Bhakti-Yoga“ Swami Vivekananda
- „Mahabharata - Indiens großes Epos“
- „Parabeln“ Swami Sivananda
- „Ramayana“
- „Yoga Geschichten“ Sukadev Volker Bretz

Kundalini Yoga

- „Die Kundalini-Energie erwecken“ Sukadev Volker Bretz
- „Kundalini Praxis“ Swami Sivananda Radha
- „Kundalini Yoga“ Swami Sivananda

Karma Yoga

- „Karma-Yoga und Bhakti-Yoga“ Swami Vivekananda
- „Karma Yoga“ Swami Sivananda

Bhagavad Gita

- „Bhagavad Gita“ Swami Sivananda
- „Die Yoga Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute“ Sukadev Volker Bretz
- „Indische Mythen und Symbole“ Heinrich Zimmer

Kirtan und Mantras

- „Japa Yoga“ Swami Sivananda
- „Kirtan Liederheft“ Yoga Vidya Verlag
- „Kirtan Liederheft mit Noten“ Yoga Vidya Verlag
- „Mantram“ Eknath Easwaran
- „Nada Brahma - Die Welt ist Klang“ Joachim-Ernst Berendt

Hatha Yoga

- „Asana Pranayama Mudra Bandha“ Swami Satyananda
- „Das Große Geheimnis (Gherandha Samhita)“ Boris Sacharov
- „Das Yoga Vidya Asana Buch“ Sukadev Volker Bretz
- „Hatha Yoga“ Swami Sivananda
- „Hatha Yoga Pradipika“ Swatmarama (mit Kommentar von Swami Vishnu-Devananda)
- „Yoga für Körper und Seele“ Sivananda Yoga Zentrum
- „Yoga“ Mangalam Verlag

Übungs-CDs, Yoga Vidya Verlag: „Yoga für Anfänger“, „Mittelstufe“, „Fortgeschrittene“, „Variationen, mit Affirmationen, mit ChakraKonzentration“

Asanas

- „Das Yoga Vidya Asana Buch“ Sukadev Volker Bretz
- „Das Yoga Übungsbuch“ Erling Petersen
- „Durch Yoga zum eigenen Selbst“ Andre van Lysebeth
- „Licht auf Yoga“ B.K.S. Iyengar
- „Sport und Yoga“ Selvarajan Yesudian, Elisabeth Haich
- „Weg des Lichts (Yoga für Schwangere)“ Frederick Leboyer
- „Yoga für Menschen von heute“ Andre van Lysebeth

Pranayama

- „Die Wissenschaft des Pranayama“ Swami Sivananda
- „Licht auf Pranayama“ B.K.S. Iyengar
- „Pranayama, die große Kraft des Atems“ Andre van Lysebeth
- Übungs-CD, Yoga Vidya Verlag: „Pranayama“

Entspannung

- „Yoga Nidra“ Swami Satyananda

Kochbücher

- „Das Yoga Kochbuch“ Yoga Vidya Verlag
- „Vedische Kochkunst“ Adiraja Das





Anatomie und Physiologie

„Bau und Funktionen des menschlichen Körpers“

Speckmann/Wittkowski

„Der Körper des Menschen“ Fallner

„Orthopädie von A-Z“ Klaus-Diether Thomann

Wissenschaftliche Untersuchungen zu Yoga

„Handbuch der Entspannungsverfahren“ Petermann/Vaitl

„Physiologische Aspekte des Yoga und der Meditation“

Dietrich Ebert

„Revolution in der Herztherapie“ Dean Ornish

„Verschiedene Bücher“ Kabat-Zinn

„Westliche Medizin und Yoga“ in „Der Weg des Yoga“

Dietrich Ebert

Weitere Literaturhinweise: „Der Weg des Yoga“



Yoga Vidya im Internet

Hier findest du viele weitergehende
Informationen aus der Yoga Vidya Welt



www.yoga-vidya.de

Großes Yoga Portal

mein.yoga-vidya.de

Yoga Community mit Videos, Forum, Fotos und mehr

blog.yoga-vidya.de

Neuigkeiten rund ums Yoga, mit Mantra-Übungsanleitungen und Vorträgen als Podcast

www.shop.yoga-vidya.de

Yoga Vidya Verlag, Musik und Yogakurse, Yogamatten und Zubehör, Räucherwerk, Japa-Malas, Statuen, Klangschalen u.v.m.

www.yogatherapie-portal.de

Viele Infos über die therapeutischen Wirkungen des Yoga

www.yoga-vidya.de/seminar

Finde schnell ein Yoga Seminar

www.yoga-vidya.de/de/asana

Viele Infos rund um die Yoga Übungen

www.yoga-vidya.de/center

Finde ein Yoga Center in deiner Nähe





13. Sanskrit-Glossar

Sanskrit-Aussprache:

Falsche Aussprache im Sanskrit führt zu erheblichen Missverständnissen bzw. Unsinn - wie auch in anderen Sprachen: man kann Saft und Schaft, versifft und verschifft, Mühlstein Müllstein, Hüte und Hütte etc. nicht beliebig austauschen. Für den Anfang ist die Unterscheidung zwischen langen und kurzen Vokalen am wichtigsten:

Vokale mit Strichen darüber (ā, ī, ū), und e (wie in Tee, also Maheśvarī, nicht Mahāschvari) und o (wie in Tor) sind immer lang, d.h. doppelt so lang wie die kurzen Vokale a, i, u, ṛ. Auf keinen Fall Längen sprechen, wo keine sind: śāstra bedeutet 'Waffe', śāstra 'Lehrtext'; bala = Kraft, bāla = Kind, Kālī = die schwarze Göttin, kali = Bezeichnung des Zeitalters, in dem wir leben etc. Vorsicht auch bei eingeschliffenen Wörtern: im Deutschen wird gern die zweitletzte Silbe betont, so dass fälschlicherweise kuṇḍalinī, yogīni, bhramāri, anahāta, cintāna und vieles mehr für richtig gehalten wird (statt kuṇḍalinī, yoginī, bhrāmārī, anāhata, cintana etc.).

Kurzes a wird geschlossen ausgesprochen, d.h. der Mund nicht so weit aufgemacht wie beim deutschen a.

ṛ wird als Vokal aufgefasst und in Nordindien zu ri, in Maharashtra zu ru.

Bei Konsonanten ist die Unterscheidung zwischen aspirierten und unaspirierten Konsonanten für die Bedeutung der Wörter sehr wichtig, aber für Deutsche nicht einfach. Also üben: ka-kha, ga-gha, ca-cha, ja-jha, ṭa-ṭha, ḍa-ḍha, ta-tha, da-dha, pa-pha, ba-bha. Bei der Aussprache der unaspirierten Konsonanten darf sich eine vor den Mund gehaltene Kerzenflamme nicht bewegen, wie bei Französisch 'table'.

Konsonanten mit Punkt darunter (ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ, ṣ) werden mit zurückgebogener Zunge gesprochen: möglichst vormachen lassen.

ḥ innerhalb von Wörtern, Sätzen, Strophen und am Ende von Wörtern (wenn nicht durch spezielle Regeln verändert): Hauchlaut; am Ende von Sätzen, Strophen: h mit kurzer Wiederholung des vorangehenden Vokals: Śivaḥ > Śivaha, Viṣṇuḥ > Viṣṇuhu, Hariḥ > Harihi etc.

ṃ im Glossar kann oft als m ausgesprochen werden, bzw. wird dem folgenden Konsonanten angeglichen (was meist dabei steht).

Der Konsonant r ist ein Zungen-r.

Ś, ś entspricht ungefähr dem Deutschen sch. Bitte beachten: bei c liegt die Zunge zwar an derselben Stelle, es wird jedoch tsch ausgesprochen: tschakras (cakra-s) sind die Energiezentren im feinstofflichen Körper, Schakra (Śakra) dagegen ist ein Name des Götterkönigs Indra.

Hindī:

Kurzes a am Ende von Sanskrit- (und anderen) Wörtern wird nicht ausgesprochen, außer manchmal in Gedichten. D.h., wenn man die End-a-s bei den Wörtern der Liste weglässt, bekommt man die Hindī-Aussprache: Sanskrit Girīśa wird zu Hindī Girīś, Manohara zu Manohar. Es gibt Regeln für kurzes a im Inneren eines Worts, die aber hier nicht ausgebreitet werden sollen. Bei den Hindī-Wörtern des Glossars wurden unausgesprochene a-s weggelassen.

Sonstige Veränderungen im Hindī:

Die auf -in und -an auslautenden Sanskrit-Stämme werden im Hindī zu -ī und -ā (Sanskrit-Nominative): adhikārin wird zu adhikārī, advaitin zu advaitī, yogin zu yogī, aṇiman zu aṇimā. Im Glossar ist beides angegeben: yogin/-ī. Auch andere Sanskrit-Stämme werden verändert: z.B. wird jyoti zu jyoti. Gelegentlich gibt es im Sanskrit zweierlei Stämme: āmalaka/-ī – āmalaka und āmalakī.

Sonstiges

Bei Aussprachefragen nicht unbedingt Indern trauen, da sie oftmals von ihren jeweiligen Muttersprachen beeinflusst sind - insbesondere bei s und sh, b und v, a und o, t und d (und anderen stimmhaften und stimmlosen Konsonanten), die oft verwechselt bzw. nicht gekannt werden.

Im Glossar müßte unter 'Genus' eigentlich m., f., n. (maskulinum, femininum, neutrum) stehen, aber 'der/die/das' ist erfahrungsgemäß verständlicher. Wenn in der Spalte 'wissenschaftliche Umschrift' Wörter durch Bindestrich verbunden sind, bedeutet das, dass es sich im Sanskrit um zusammengesetzte Wörter handelt (wie Donaudampfschiffahrtskapitänsmützenschild), die, soweit es die lautlichen Regeln erlauben, in ihre Einzelteile zerlegt sind. So wird besser verständlich, aus welchen Teilelementen sie bestehen. In der Liste wurden nur Namen von Personen, Orten und Titel von Büchern groß geschrieben.

Die Bedeutungen der Wörter stammen zum größten Teil aus Vaman Shivaram Apte's 'Practical Sanskrit-English Dictionary' und Stuart McGregors 'Hindi-English Dictionary'. Bei Yoga-Fachterminologie wurden zusätzlich Yoga-Texte und Spezialwörterbücher herangezogen.

