

Wanda Badwal

YOGA

Die 108 wichtigsten Übungen und
ihre ganzheitliche Wirkung

Mit Fotos von Dirk Spath Photography

Die vorliegenden Informationen beruhen auf gründlicher Recherche der Autorin. Alle Empfehlungen und Informationen sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Leser sollte in jedem Fall die Anwendung der hier genannten Methoden und Übungen auf seinen speziellen Bedarfsfall vom betreuenden Arzt prüfen lassen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



Originalausgabe 2019

© 2019 Wanda Badwal

© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: PixxWerk® München unter Verwendung von Motiven von shutterstock.com

Coverabbildung: Dirk Spath

Abbildungen im Innenteil:

alle Fotos von Dirk Spath, außer:

Shutterstock.com: S. 5, 9, 22, 34, 41, 287, 288, 303, 304 und Schmuckelemente

iStock/Getty Images: S. 31/Sudowoodo, S. 53/goshdarnypoo

Marcel Peters: S. 11, 33, 304

Lisa Hantke Photography (www.lisahantke.de): S. 40

Tom Schlegel/Spray'n Pray Productions: S. 54, 244

Hanna Witte Fotografie (www.hanna-witte.de): S.17

Karin Etzold: Blume-des-Lebens-Muster/Hintergrund, Grafiken S. 24, 28, 30

auf Basis von Fotos von Wanda und Dirk-Spath-Bildern

Mit freundlicher Unterstützung von:

OGNX | Organic Yoga & Sports Apparel | www.ognx.com und

Lotuscrafts | Yogazubehör, Meditationskissen und Yogamatten (ecofriendly) | www.lotuscrafts.eu

Satz: Karin Etzold, Grafik + Illustration, München

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-67581-6



Dieses Buch widme ich
meinen Lehrern, der Liebe zum Yoga
und allen Yogis und Yoga-Lehrern.

Möge dieses Buch dir Klarheit und Verständnis
über Yoga und die tiefere Wirkungsweise
der Asanas vermitteln.

Möge es dein treuer Begleiter sein,
in deiner Praxis und in der Vorbereitung
deiner Yoga-Klassen.

Inhalt

Einleitung	9
Mein Weg zum Yoga	10
Danksagung	13
Für wen dieses Buch geeignet ist	14
Einführung in die Welt des Yoga	16
Die Geschichte des Yoga: Ein kurzer Überblick	18
Patanjali: Das Licht der Selbsterkenntnis	20
Die vier Hauptwege des Yoga	23
Die unterschiedlichen Asana-Stile	25
Die energetische Anatomie des Hatha Yoga	27
Die fünf Energiewinde	28
Das Chakren-System	30
Ayurveda: Leben in Balance	32
Die Elemente und die Doshas	33
Die drei Doshas: Vata, Pitta, Kapha	34
Dosha-Test: Entdecke deine Konstitution	35
Die Doshas im Alltag ausgleichen	37
Yoga & Ayurveda	38

Hauptteil	41
Wie du mit diesem Buch praktizierst	42
Tipps für deine Yoga-Asana-Praxis	44
Aufwärmen	46
Wirbelsäulenmobilisation	46
Zentrumsaktivierung	48
Sonnengruß – Surya Namaskar	50
Die sechs Asana-Kategorien	52
🌀 Rückbeugen	55
🌀 Seitbeugen	101
🌀 Vorbeugen	139
🌀 Drehungen	203
🌀 Streckungen	245
🌀 Umkehrhaltungen	275
Die Kraft der Atmung	282
Meditation: Die Fähigkeit, mit uns selbst zu sein	285
Yoga-Sequenzen für zu Hause	289
Sonnen-Praxis: Energie & Strahlkraft	290
Mond-Praxis: Ruhe & Stabilität	294
Rücken-Praxis: Kraft & Freiraum	298
Abschließende Worte	302
Quellen und Literatur	303





» Yoga ist
die Reise zu
deinem wahren
Selbst.«

Mein Weg zum Yoga

Hallo, ich bin Wanda Badwal, leidenschaftliche Yoga- und Meditationslehrerin. Ich bin ein Freigeist, eine Lebenskünstlerin und eine mutige Kriegerin, die in dieser wunderbar verrückten Welt ihren ganz eigenen Weg gefunden hat.

Seit meiner Kindheit verspüre ich ein hohes Maß an Neugierde und Begeisterung für die Vielseitigkeit und Komplexität des Lebens und des menschlichen Daseins. Es gibt im Yoga einen schönen Begriff. Er heißt Sadhaka, was »Suchende/r« heißt oder so viel bedeutet wie »der-/diejenige, der/die nach Wahrheit strebt«. Der innere Weg des Yoga – der Weg der Selbsterkenntnis – hat mir sehr geholfen, der authentische und integrierte Mensch zu werden, der ich heute bin.

Schon als Kind war ich sehr kreativ und habe es geliebt, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und die unterschiedlichsten Aspekte meiner selbst zu erforschen. Die Sehnsucht nach meinem wahren Selbst hat sich durch mein ganzes Leben gezogen. Schon durch meine Eltern wurde mir der Drang nach Selbsterkenntnis in die Wiege gelegt, sie waren selbst in den 70er- und 80er-Jahren Teil einer spirituellen Bewegung, in der viele westliche Intellektuelle nach Indien pilgerten, um dort bei weisen Lehrern den großen Fragen des Lebens nachzugehen: Wer bin ich? Was ist der Sinn meiner Existenz? Warum leiden wir, und warum sterben wir?

Diese tiefen Fragen haben auch meine Eltern bewegt. Mein Vater ist Professor Doktor der Psychologie, meine Mutter ist Sozialpädagogin und Therapeutin. Beide setzen sich auf der spirituellen sowie auf der wissenschaftlich-psychologischen Ebene mit der menschlichen Komplexität und Psyche auseinander. So bin ich mit dem Zugang zu Spiritualität und Meditation aufgewachsen, aber auch mit der Qualität der Selbstreflexion und -analyse. Der innere Weg der Suche nach Selbsterkenntnis und der unsichtbaren »Magie des Lebens« hat mich stets fasziniert. Der Wunsch nach Tiefe und Sinn sowie mein starkes Bedürfnis nach innerer Freiheit und Authentizität leiten mich bis heute durch mein Leben.

Das Bedürfnis nach Ausdruck fand ich zunächst in der künstlerischen Welt der Schauspielerei, des Musicals und des Modelns. Mit 13 Jahren begann ich als professionelles Model zu arbeiten und konnte mir dadurch nach dem Abitur meinen lang ersehnten Kindheitstraum einer dreijährigen Musicalausbildung für Tanz, Gesang und Schauspiel in Hamburg erfüllen. Wenngleich die Musicalausbildung mein Kindheitstraum war, so kam ich jedoch an meine Grenzen. Der Leistungsdruck sowie ständige Vergleiche und Missgunst in der Szene belasteten mich sehr. So wurde mein lang gehegter Traum zu einer schweren Zeit in meinem Leben, die u. a. von Gefühlen der Einsamkeit und Traurigkeit geprägt war.

In dieser Zeit besuchte ich meine erste Yoga-Stunde. Ich weiß noch, dass ich in der Schlussentspannung in Tränen ausgebrochen bin, weil ich das Gefühl hatte, endlich einfach nur mal sein zu dürfen, ohne etwas leisten zu müssen. Ich spürte, wie viel Anspannung ich mit mir herumtrug, und habe das erste Mal die Magie des Yoga und des Loslassens erfahren. Dieses Erlebnis hat mich nachhaltig beeindruckt. Bei den Dreharbeiten zu »Germany's Next Topmodel« im Jahr 2008 war meine Yoga-Praxis bereits eine morgendliche Routine, die mir Balance und Zentrierung während der Sendung schenkte.

Durch meine erfolgreiche Teilnahme bei »Germany's Next Topmodel« (4. Platz) wurden mir einige Türen in die Medienwelt geöffnet. Es folgten viele interessante Aufträge als Model und Schauspielerin, die mir stets große Freude gemacht haben. Doch die Schattenseiten der Medienwelt konnte ich nicht mit meinen innersten Bedürfnissen verbinden. Kurz vor meinem 27. Geburtstag war ich am Tief-

punkt. Ich fühlte mich von den Auswirkungen dieser zum Teil oberflächlichen und äußerlich geprägten Welt emotional ausgebrannt. Trotz meiner erfolgreichen Karriere fühlte ich mich in meinem Leben am falschen Platz.

Für mich war es Zeit, umzudenken und die Notbremse zu ziehen. Ich habe mich gefragt: Ist es eigentlich das, was ich wirklich will? Möchte ich den Rest meines Lebens abhängig vom Urteil und »Goodwill« anderer Menschen sein? Die Antwort war ein klares NEIN! Ich habe mir eine Auszeit genommen, um rauszufinden, was mir sonst noch Freude macht und worin ich meine Stärken und Potenziale einsetzen kann, was mich leidenschaftlich berührt und auf welche Weise ich mein Leben selbst kreieren und gestalten kann.



Was mir in der Zeit klar wurde, ist, dass ich für mich und auch andere etwas tun möchte, was meinem Herzen und meiner Seele Erfüllung und Tiefe schenkt. Zu dem Zeitpunkt waren Yoga und Meditation bereits seit Jahren Bestandteil meines Lebens. Allerdings nicht mein Hauptfokus, und so habe ich mich entschieden, diesen zu verlagern und mich zur Yoga-Lehrerin ausbilden zu lassen. Bei der Anmeldung zu meiner ersten Yoga-Lehrer-Ausbildung spürte ich instinktiv: Das ist ein großer Schritt, der mein Leben für immer nachhaltig verändern wird. Dieser Schritt war für mich ein Commitment zum inneren Weg der Selbsterforschung und ein JA, meine eigene Spiritualität zu leben. Es war eine Entscheidung für ein Leben in Bewusstsein und ein Versprechen an mich selbst, eine höhere Version meines Selbst anzustreben.

Yoga-Lehrerin zu werden war die beste Entscheidung meines Lebens, obwohl dieser Schritt erst mal viele Veränderungen mit sich brachte, die nicht nur angenehm waren. Aber ganz nach dem Motto »Große Liebe und große Errungenschaften sind mit großem Risiko verbunden« habe ich meine Komfortzone verlassen und meine Zelte in Berlin abgebrochen. Ich bin meinem Gefühl gefolgt, erst mal in einem Land leben zu wollen, in dem Yoga und Spiritualität Teil der Kultur sind und in dem ich lernen und tiefer in die Tradition des Yoga einsteigen kann.

Obwohl ich dort niemanden kannte, wusste ich: Ich will nach Bali. Ich bin drei Jahre dort geblieben, habe dort gelebt und gearbeitet, mich weiter ausgebildet, viel innere Arbeit der persönlichen Weiterentwicklung gemacht, Hunderte von Unterrichtsstunden gegeben und war mehrfach in Indien und Thailand, um dort von spirituellen Lehrern zu lernen.

Nach dieser intensiven und so wertvollen Zeit hatte ich das Gefühl, einen großen Rucksack mit vielen Erfahrungen aus der Yoga-Philosophie, des Tantra, Ayurveda und der Persönlichkeitsentwicklung gesammelt zu haben, die ich gerne nach Deutschland mitbringen und teilen wollte. Seit 2018 lebe ich in der Nähe von München und gebe mein Wissen durch Workshops, Retreats, Teacher-Trainings und viele Events an meine Schüler weiter. Bali ist und bleibt meine zweite Heimat, und ich verbringe jedes Jahr zwei bis drei Monate auf dieser wunderbaren Insel, um dort Teacher-Trainings anzubieten, die spirituellen Möglichkeiten Balis zu nutzen und mich weiterzubilden.

Ich bin dem Yoga unendlich dankbar, weil es so viel für mich getan hat. Der innere Weg des Yoga, der Meditation und persönlichen Weiterentwicklung haben mir geholfen, zu einem authentischeren Menschen zu werden. Ich fühle mich heute mehr denn je mit meinem wahren Selbst, meiner Seele und meinem Herzen verbunden. Um dort anzukommen, musste ich in meinem Leben allerdings viele Stunden der Dunkelheit durchleben und überwinden. Ich wurde an vielen Kreuzungen meines Lebens getestet. Ich glaube an die Kraft des Yoga als Weg der Selbstheilung und Integration unserer »abgespaltenen Anteile«. Das sind besonders all die unschönen Teile, unsere verborgenen Ängste und Wunden. Yoga hilft uns, das Verdrängte ans Licht des Bewusstseins zu holen und alle Gefühle und Erfahrungen liebevoll zu umarmen und anzunehmen.

Ich wünsche mir für dich, dass dieses Buch dir ein treuer Freund und Begleiter in deiner eigenen Praxis sein wird und dass deine Yoga-Matte zu deiner ganz persönlichen Insel wird, auf der du dir selbst begegnest. Möge sich deine Yoga-Praxis zu einem wundervollen Weg entwickeln, der dich immer wieder daran erinnert, wer du wirklich bist, der dir hilft, Wunden zu heilen und zu integrieren. Möge Yoga dich unterstützen, der Melodie deines Herzens zu lauschen, um dich mit deinem wahren Selbst zu verbinden.

Enjoy your Practice!

Danksagung

Ich verneige mich vor all den großen Yogis, die vor uns kamen und die durch ihr Selbststudium diesen Weg für uns geebnet haben. Danke für das Geschenk des Yoga an diese Welt.

Ich danke all meinen Lehrern, die meinen Lebensweg mit ihrem Wissen und ihrer Weisheit »erleuchtet« haben, von der Dunkelheit zum Licht.

Mein besonderer Dank gilt Patricia Thielemann, die mit ihrer Klarheit und Ausrichtung ein wichtiges Fundament für meinen Yoga-Weg gelegt hat. Tara Judelle, für ihren befreienden und kreativen Ansatz. Octavio Salvado, der mir den Weg des tantrischen Hatha Yoga erstmals vorgestellt hat und von dem ich viel gelernt habe. Ich danke von Herzen Yogarupa Rod Stryker, der mit seiner Arbeit die tantrische Hatha-Tradition in der modernen Welt lebendig hält und mir damit eine neue Dimension des Yoga offenbart hat. Wichtige Erkenntnisse gehen auf seine Lehren zurück.



Mein weiterer Dank gilt den Menschen hinter den Kulissen zur Entstehung dieses Buchs. Ein besonderer Dank geht hier an Stefanie Egner, die Projektleiterin und Lektorin, ohne die es dieses Buch nicht geben würde. Danke, dass du stets an mich als Autorin glaubst, du hast damit einen Traum von mir wahr werden lassen. Ich danke außerdem dem gesamten Team des Droemer Knauer Verlags für ihr Vertrauen und ihre Unterstützung.

Ein großer Dank geht auch an Dr. Nora Jacob für ihre Mithilfe an diesem Buch. Marcel Peters, mein Partner, Berater und meine große Liebe: In deinen Armen wachsen mir Flügel.

Ich danke außerdem meinen Eltern, Isabella Badwal und Prof. Dr. Bernd Fittkau, die mir einen wachen Geist, Offenheit und Neugierde vorgelebt haben. Danke für eure Liebe und dieses kostbare Leben.

Ich danke meinen Geschwistern, Schülern und Followern, die mich lieben und unterstützen. Und zuletzt danke ich dir, der/die du dieses Buch gekauft hast.

Und nun: viel Freude beim Lesen und Praktizieren.

Love, Wanda 

Für wen dieses Buch geeignet ist

Dieses Buch ist für dich geeignet, wenn ...

- 👉 ... du dir ein übersichtlich und gut angeleitetes Yoga-Praxis-Buch wünschst.
- 👉 ... du wissen willst, wie die 108 wichtigsten Asanas korrekt ausgeführt werden.
- 👉 ... du dich für Yoga in seiner Ganzheitlichkeit und für die tiefere Funktion und Wirkungsweise der Haltungen interessierst.
- 👉 ... du wissen willst, wie die einzelnen Haltungen auf deinen Geist, deine Emotionen und deinen energetischen Körper (Chakren & Doshas) wirken.
- 👉 ... du dich für die Lehre des Ayurveda und die Verbindung zum Yoga interessierst.
- 👉 ... du wissen willst, welche Asanas du besser am Morgen und welche du besser am Abend praktizieren solltest.
- 👉 ... du dir eine Anleitung für eine typgerechte Yoga-Praxis inklusive Atemtechnik und Meditation für zu Hause wünschst.
- 👉 ... du Yoga-Anfänger bist und einen guten Überblick über Yoga in seiner ursprünglichen Intention für dich kennenlernen möchtest.
- 👉 ... du ein fortgeschrittener Yoga-Schüler oder -Lehrer bist und erfahren möchtest, wie du durch das Wissen von Ayurveda und die ganzheitliche Wirkungsweise der Asanas zielgerichtete, harmonische Yoga-Sequenzen bauen kannst.

Dann ist dieses Buch dein neuer Freund und treuer Begleiter.

Yoga für ALLE!

Ich liebe Yoga, weil es wirkt. Yoga ist einfach, effektiv, und jeder Mensch kann es praktizieren. Ganz egal, welcher Herkunft, Religion, welchen Geschlechts oder Alters er ist. Alles, was wir für Yoga brauchen, sind wir selbst, unser Atem und der Wille, Yoga zu praktizieren.

Wir können Yoga überall üben. Ob wir unsere Matte im Hotelzimmer ausrollen, ob wir eine bewusste Atmung beim Spaziergehen üben oder ob wir unseren Geist beruhigen, indem wir in der U-Bahn die Augen schließen, um zu meditieren. Wir können die Praktiken des Yoga (Asana, Pranayama und Meditation) in jeder Situation anwenden. Yoga ist auch für Menschen mit körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen geeignet, denn Yoga kann flexibel an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Die Yoga-Reise beginnt mit deiner Entscheidung, dich auf den Weg nach innen zu begeben.

Bist du Anfänger? Dann ist dieses Buch dein erster Schritt in Richtung Yoga. Anfänger zu sein fordert von uns die innere Bereitschaft und das Durchhaltevermögen zu sagen: »Ich fange jetzt mit etwas Neuem an, in dem ich noch nicht gut bin, und das ist okay. Ich gebe neuen Erfahrungen eine Chance.« Ich empfehle dir deshalb, nicht gleich nach der ersten Stunde »die Yoga-Flinte ins Korn zu werfen«, sondern mindestens drei verschiedene Stunden und Stile auszuprobieren. Ich hoffe, dieses Buch ist dir eine Stütze auf deinem Weg.

Bist du ein fortgeschrittener Yogi oder Yoga-Lehrer? Egal, wie lange wir schon praktizieren, wir können stets dazulernen und unser Wissen erweitern. Ich persönlich liebe es, Fortbildungen zu besuchen und Neues zu lernen. Ich glaube, einen guten Lehrer macht es aus, ein ebenso guter Schüler zu sein. Dieses Buch ist ideal für alle Langzeit-Yogis und Yoga-Lehrer, um ihr Wissen über die tiefere Wirkungsweise der Asanas zu vertiefen. In diesem Buch findest du die wichtigsten 108 Asanas in sechs Asana-Kategorien unterteilt. Einzigartig ist, dass du nicht nur die korrekte physische Ausrichtung nachschlagen kannst. Ich erkläre auch die ganzheitliche Wirkungsweise der Asana-Kategorien auf Körper, Geist und Energiesystem, einschließlich der Chakren und der ayurvedischen Doshas. So kannst du noch zielgerichtetere und typgerechtere Yoga-Sequenzen für dich und deine Schüler gestalten.

Positive Wirkungen des Yoga

Die Praxis des Yoga ist bekannt dafür, eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf unsere geistige, emotionale, körperliche und seelische Gesundheit zu haben. Hier sind in Kurzform ein paar der wichtigsten Vorteile der Yoga-Praktiken (beinhaltet sind hier Asana, Pranayama und Meditation).

- 👑 **Verbesserung der Gesundheit:** Yoga fördert die Durchblutung, aktiviert die großen Muskelgruppen, mobilisiert die Gelenke, massiert die inneren Organe und stärkt das Immunsystem.
- 👑 **Tiefere Atmung und mehr Energie:** Yoga fördert die vertiefte und verlangsamte Atmung und damit die Kapazität des Lungenvolumens und unsere Fähigkeit, unsere Lebensenergie Prana aufzunehmen und zu speichern.
- 👑 **Kräftigung des Herzens:** Yoga verbessert die Gesundheit des Herzens und senkt das Herzinfarktrisiko. Yoga kann helfen, das Leben zu verlängern.
- 👑 **Stärkung des Rückens:** Yoga hilft gegen Rückenschmerzen und stärkt die Haltung. Die Wirbelsäule wird gekräftigt, mobilisiert und gedehnt. Das trägt zu einem stabilen, flexiblen Rücken bei.
- 👑 **Stressreduktion und besserer Schlaf:** Yoga – besonders Vorbeugen und Drehungen – spricht das parasympathische Nervensystem an, senkt das Stresslevel und hilft gegen Schlaflosigkeit und Unruhe.
- 👑 **Erhöhung des Selbstbewusstseins:** Yoga stärkt das Körpergefühl und die Selbstwahrnehmung und baut körperliche und mentale Kraft und Durchhaltevermögen auf.
- 👑 **Steigerung von Fokus und Klarheit:** Yoga verbessert die Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit, hilft, klarer zu denken und somit bessere Entscheidungen zu treffen.

Einführung in die Welt des Yoga

In die Welt des Yoga einzutauchen kann überwältigend sein. Worte wie Bewusstsein und Erleuchtung können hilfreich sein, aber auch erschlagend. Es ist wichtig zu verstehen, dass auch die früheren Yogis Menschen wie du und ich waren und über den Sinn unserer Existenz nachgedacht und meditiert haben. So wie du vielleicht auch, haben sie sich auf die Suche – den inneren Weg – begeben, um mehr Sinn im Leben und Antworten auf tiefgreifende Fragen zu finden: Wer bin ich? Woher kommen wir, und wohin gehen wir? Vielleicht haben dich aber auch pragmatischere Gründe zum Yoga geführt, z. B. Rückenschmerzen oder der Wunsch nach Gesundheit, Flexibilität und Ausgleich. Ganz gleich, was dich auf diesen Weg gebracht hat: Schön, dass du hier bist!

Was bedeutet Yoga?

Yoga ist eine aus Indien stammende, 5000 Jahre alte Tradition, Wissenschaft, Philosophie und ein spiritueller Lebensweg, der uns zahlreiche geistige und körperliche Praktiken übermittelt, wie z. B. Yamas, Niyamas, Asanas, Pranayama, Bandha, Mudra und Meditation. Diese Werkzeuge sollen unseren Geist reinigen, das Bewusstsein erweitern und uns daran erinnern, wer wir wirklich sind.

Um zunächst ein Missverständnis aus dem Weg zu räumen: Yoga ist nicht gleichbedeutend mit Asana (körperliche Übung). Leider ist Yoga in der westlichen Welt stark auf das Körperliche reduziert worden. Wenn wir Yoga sagen, meinen wir häufig Asana. Dabei ist die körperliche Praxis nur ein kleiner Aspekt dessen, was Yoga für uns tun kann.

Yoga kommt vom Sanskrit-Begriff *yuga* oder *yuj* und bedeutet Einheit, Verbindung oder Integration. Es gibt zwei wichtige Interpretationen des Wortes Yoga.

Yoga als Einheit: Yoga zielt auf die harmonische Verbindung von Körper, Atem, Geist und Seele ab. Durch die Praxis wollen wir diese Verbindungen entwickeln und Einheit schaffen – z. B. zwischen weiblicher und männlicher Energie, Sonne und Mond, Einatmung und Ausatmung. Auf einem höheren Level wollen wir das individuelle Selbst mit dem kosmischen Selbst vereinen. Das Gefühl des Getrenntseins vom göttlichen Selbst bezeichnen Yogis als Illusion (Maya). Yoga ist die Erkenntnis, dass wir Teil des Größeren, Teil der göttlichen Natur sind.

Yoga als Disziplin (Tapas): Im Yoga wollen wir lernen, Herr unseres Geistes zu werden. So kann Yoga als das Zügeln unserer unruhigen Gedanken verstanden werden. Um auf dem Yoga-Weg Fortschritte zu machen, brauchen wir Tapas, die Disziplinierung des Geistes.

Was ist das Ziel von Yoga?

Yoga ist ein innerer Weg der Selbsterkenntnis, mit dem Ziel des Erwachens oder der inneren Freiheit (Moksha). Yoga ist ein Zustand des Seins (in Einheit und in purer Gegenwart) und zugleich auch der Weg zu diesem Zustand. Yoga bietet uns Methoden, uns daran zu erinnern, wer wir wirklich sind. Es ist die Reise vom kleineren zum höheren Selbst, von der Dunkelheit und Vernebelung ins Licht der Erkenntnis und Klarheit. Um unser wahres Selbst zu erkennen, müssen wir das loslassen, »was wir nicht sind« – unsere Konditionierungen, Glaubenssätze und Verhaltensmuster. Yoga ist der Weg der Befreiung und Selbstermächtigung und erinnert uns daran, unser Leben aktiv zu gestalten.

Ist Yoga eine Religion?

Yoga ist keine Religion, und doch liegt der Ursprung des Yoga in Indien, einer spirituell reichen Kultur von hinduistischen Gottheiten, Mantren, Ritualen und heiligen Schriften. Wenngleich Yoga keine Religion ist, so ist er doch vergleichbar mit manchen religiösen Praktiken.

Yoga ist ...

- 👉 ... **eine Wissenschaft.** Die positiven Effekte des Yoga sind durch vielfache Studien belegt. Beispielsweise wirken Vorbeugen beruhigend und Rückbeugen energetisierend.
- 👉 ... **eine Philosophie,** die ihren Ursprung in der indischen Philosophie hat und zu den ältesten Traditionen der Welt gehört. Aus yogischer Sicht sind wir eine unsterbliche Seele, bestehend aus purem Licht und Energie, die eine menschliche Erfahrung in einem sterblichen Körper macht.
- 👉 ... **ein spiritueller Lebensweg,** der uns praktische Tools gibt, um uns selbst besser kennenzulernen und unser Bewusstsein weiterzuentwickeln. In der spirituellen und körperlichen Praxis ist Yoga ein nachvollziehbarer Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und Wohlbefinden.
- 👉 ... **eine Achtsamkeitspraxis,** die uns hilft, sensibler für die Signale unseres Körpers zu werden. Die bewusste Atempraxis erlaubt uns, tiefer und voller zu atmen und mehr Sauerstoff aufzunehmen. Die Meditationspraxis reinigt den Geist und schult unsere Achtsamkeit.
- 👉 ... **ein Zustand.** Patanjalis Definition von Yoga lautet: *Yogas chitta vritti nirodha* (1.2): Yoga ist der Zustand, der eintritt, wenn die Gedankenwellen (*vrittis*), die in unserem Bewusstsein (*chitta*) auftreten, zur Ruhe (*nirodha*) kommen.



Die Geschichte des Yoga: Ein kurzer Überblick

Wir wissen, dass die Wurzeln des Yoga in Indien und mindestens 5000 Jahre in der Vergangenheit liegen. In den 1920er-Jahren entdeckten Archäologen die größte Zivilisation der frühen Antike: Die »Indus-Zivilisation« war eine Kultur, die sich im heutigen Pakistan, Teilen Indiens und Afghanistans erstreckte. In den Ruinen fanden Ausgräber eingravierte Darstellungen, die deutlich Yogi-ähnliche Figuren zeigen. Yoga ist also ein Produkt einer vollentwickelten Zivilisation, die einzigartig in der damaligen Zeit war. Als Yoga-Praktizierender bist du Teil eines uralten und ehrwürdigen Traditionsflusses!

Die großen Fragen

Traditioneller Yoga versucht plausible Antworten auf die tiefgründigen Fragen des Menschseins zu geben, z. B. »Wer bin ich?«, »Woher komme ich?« oder »Wohin gehe ich?«. Das ist die Art von Fragen, mit denen wir alle früher oder später konfrontiert werden, denn wir alle wollen Sinn in unserem Leben finden.

Die Geschichte des Yoga

Vedischer Yoga (Indus Sarasvati, 5000 v. Chr.)

Veda Yoga, der auch »Antiker Yoga« genannt wird, war eng verbunden mit dem rituellen Leben der frühen Inder. Opfergaben wurden als Mittel angesehen, um die materielle und die spirituelle Welt zu verbinden. Um die Rituale erfolgreich umzusetzen, musste der Opfernde fähig sein, seinen Geist für eine ausgedehnte Zeit fokussiert zu halten. Solch innerer Fokus, der nötig ist für das Überschreiten der Grenzen des »normalen« Geistes, ist die Wurzel des Yoga.

Vorklassischer Yoga (Upanishada, Bhagavad Gita, 500 v. Chr.)

Die Upanishaden sind Texte mit versteckten Lehren über die absolute Einheit aller Dinge, die das Fundament des Yoga beinhalten. Eine der bemerkenswertesten Yoga-Schriften ist die Bhagavadgita (»Gotteslied«). Sie beinhaltet die Lehren des Gottes Krishna an seinen Freund, den Krieger Arjuna. Die zentrale Lehre auf den Punkt gebracht: Am Leben zu sein bedeutet, aktiv Entscheidungen zu treffen, und – sofern wir uns und anderen Schwierigkeiten ersparen wollen – sollten wir unsere Handlungen über unser Ego hinauswachsen lassen. Die vorklassischen Lehren entwickelten verschiedenste Techniken, um tiefe Meditation zu erreichen, die Körper und Geist überschreitet, um so die wahre Natur des Selbst zu finden.

Klassischer Yoga (Patanjali, zwischen 300 v. Chr. und 200 n. Chr.)

Die Bezeichnung »Klassischer Yoga« geht auf den achtgliedrigen Pfad zurück – auch bekannt als Raja Yoga oder Ashtanga –, der von Patanjali in seinem Yoga-Sutra gelehrt wurde. Dieser Sanskrit-Text besteht



aus 196 Aphorismen, die bis heute immer wieder kommentiert werden. Früher oder später entdecken alle ernsthaften Yoga-Schüler dieses Werk und setzen sich mit den prägnanten Aussagen auseinander.

Postklassischer Yoga (Erschaffung von Hatha und Tantra)

Der postklassische Yoga bezieht sich auf viele Arten von Yoga nach der Zeit von Patanjalis Yoga-Sutra. Diese Lehren sind unabhängig von Patanjalis Werk entstanden. Unter dem Einfluss von Alchemie – dem spirituellen Vorläufer der Chemie – erschufen Yoga-Meister ein System von Übungen, die helfen sollten, den Körper zu verjüngen und das Leben zu verlängern. Sie betrachteten den Körper als Tempel der unsterblichen Seele und fanden heraus, dass durch fortgeschrittene Yoga-Techniken der physische Körper energetisiert werden konnte. Dies führte zur Erschaffung von Hatha Yoga, einer Vorversion dessen, was heute auf der ganzen Welt praktiziert wird. Es führte auch zu den vielen verschiedenen Pfaden und Schulen des Tantra Yoga, in dem Hatha Yoga nur ein Ansatz von vielen ist.

Moderner Yoga (Swami Vivekananda in Amerika, 1893)

Das Zeitalter des modernen Yoga begann vor allem mit dem Weltparlament der Religionen 1893 in Chicago. Dort hinterließ der junge Swami Vivekananda einen großen und anhaltenden Eindruck auf Amerikas Öffentlichkeit. Darauf folgte Paramahansa Yogananda, der bekannteste Lehrer in der westlichen Yoga-Bewegung. 1920 etablierte er die Self-Realization Fellowship mit Hauptsitz in Los Angeles. Seine »Autobiografie eines Yogi« ist ein Yoga-Klassiker und absolut lesenswert. Yoga in Form von Hatha Yoga betrat »Mainstream-Amerika«, als die russische Yogini Indra Devi, bekannt als die »erste Dame des Yoga« und Schülerin von Sri Tirumalai Krishnamacharya, 1947 ihr Studio in Hollywood eröffnete. Sie unterrichtete Stars, bildete Hunderte von Lehrern aus und prägte als einflussreiche Stimme den Weg des modernen Yoga. Mitte der 1960er erfuhr die Yoga-Bewegung einen Schwung durch Maharishi Mahesh Yogi, v. a. wegen seiner Bekanntschaft mit den Beatles. Er machte yogische Besinnung in Form von transzendentaler Meditation (TM) bekannt, die noch heute Zehntausende Anhänger weltweit zählt. Bhagwan Shree Rajneesh, auch bekannt als Osho (* Dezember 1931), lehrte als Philosophieprofessor ab 1960 in Indien. Er bezog sich auf die Lehre des Tantra als esoterische Form des Hinduismus und später des Buddhismus. Es gelang ihm, traditionelle spirituelle Techniken mit modernen Psychotherapiemethoden zu verbinden, und er entwickelte neue Meditationstechniken wie die »Dynamische Meditation«. Seine Lehren sind bis heute noch für viele Suchende in der ganzen Welt lebendig, werden gelesen und praktiziert. Die Yoga Asana, wie wir sie heute kennen, wird auf den großen Yoga-Meister Tirumalai Krishnamacharya (1888–1989) zurückgeführt, der im Alter von 101 Jahren starb. Er lehrte das Viniyoga und Vinyasa-Krama-System des Hatha Yoga bis zu seinen letzten Tagen. Eine seiner Kernaussagen war es, dass das Individuum sich nicht dem Yoga anpassen sollte, sondern der Yoga sich den Bedürfnissen des Individuums anpassen sollte. Einer seiner Leitsätze war: »There is a right yoga for every person.« Sein Sohn T.K.V. Desikachar führte die Lehren seines Vaters in zahlreichen Büchern weiter. Bekannte Schüler von Sri T. Krishnamacharya sind außerdem B. K. S. Iyengar, Patthabi Jois und Indra Devi, die Tausende Menschen im Westen inspirierten und Yoga publik machten. Da Yoga nicht auf den Hinduismus begrenzt ist, können wir auch den Dalai Lama nennen. Er ist zweifelsohne einer der großen Yogis des modernen Tibets, der zeigt, dass die Prinzipien des Yoga nicht nur erfolgreich in den Alltag eingebettet werden können, sondern auch in Bereiche der Politik.



Patanjali: Das Licht der Selbsterkenntnis

Patanjali und das Yoga-Sutra

Wenn du schon eine Weile in der Yoga-Welt verweilst, hast du sicher schon von Patanjali, dem Yoga-Sutra oder dem achtgliedrigen Pfad gehört. Dieses Wissen gehört zur Basis der Yoga-Philosophie. Deshalb stelle ich dir Patanjali und seine Kernbotschaft hier kurz vor.

Patanjali war ein bedeutender Yogi, Weiser und Autor, der als einer der Ersten sein eigenes und überliefertes Wissen zu Yoga in Form des Yoga-Sutras schriftlich festgehalten hat. Seine Erkenntnisse haben den Weg des Yoga geebnet. Er wird deswegen auch als »Vater des Yoga« bezeichnet. Patanjali hat nach Buddha, zwischen 300 v. Chr. und 200 n. Chr., gelebt. Sein Name bedeutet »Der vom Himmel Gefallene« und bezieht sich auf eine mystische Legende rund um seine Geburt.

Das Sanskrit-Wort »Sutra« bedeutet übersetzt Faden oder Kette und bezieht sich auf Lehrwissen in Versform. Das Yoga-Sutra ist die wichtigste Grundlage des klassischen Yoga. 196 Sutren beschreiben die Philosophie des Yoga sowie die Psychologie des menschlichen Geistes. Die Sutren können uns auf dem inneren Weg der Selbsterkenntnis eine Hilfestellung sein. Sie sind in ihrer Bedeutung allerdings nicht immer einfach zu entschlüsseln. Es kann hilfreich sein, sich eine gute Übersetzung mit Kommentaren zuzulegen, die die Yoga-Sutren verständlich für unseren heutigen Sprachgebrauch auslegen.

Seine Botschaft: Inspiriert durch den Ansatz Buddhas, war Patanjali vor allem am Studium des menschlichen Geistes interessiert. Der Fokus im klassischen Yoga, auch Raja (königliches) Yoga genannt, liegt auf der Kultivierung von Selbsterkenntnis und Reflexion. Patanjali sah mentale Unruhe und die Anhaftung an unsere Gedanken als den Ursprung menschlichen Leidens. Er erkannte die Notwendigkeit, die Gedankenwellen durch Meditation zur Ruhe zu bringen, um so unsere wahre Natur erkennen zu können.

Der achtgliedrige Pfad

In Patanjalis Yoga-Sutra wird der achtgliedrige Pfad des Yoga beschrieben – auch Ashtanga genannt (ashta = acht, anga = Glied). Die acht Stufen agieren als Wegweiser für ein spirituelles, yogisches Leben. Dazu gehören ethische Werte und Selbstdisziplin sowie direkte Hinweise für eine gesunde Lebensführung und yogische Praktiken. Der achtgliedrige Pfad zeigt uns, dass Yoga ein Prozess und Lebensweg ist und weit mehr als nur das Ausüben von körperlichen Haltungen, denn Asana nimmt nur einen kleinen Teil des Yoga-Pfades ein.

Die ersten beiden Glieder des Pfades bilden die Yamas und Niyamas, sie zeigen wichtige Verhaltensregeln und ethische Werte. Diese Richtlinien können uns unterstützen, unser Verhalten im Alltag und mit unseren Mitmenschen zu beobachten, zu hinterfragen und in gesunde Bahnen für das Wohl aller Lebewesen zu lenken. Die Yamas und Niyamas stehen an erster Stelle des achtgliedrigen Yoga-Pfades und bilden das Fundament unserer Entwicklung als Yogi auf dem inneren Weg der Selbsterkenntnis. Die Yamas und Niyamas sind wie eine Landkarte, mit der wir lernen können, Yoga in unserem Alltag und abseits unserer Matte zu leben.

1. Die **Yamas** sind fünf ethische Prinzipien, die sich vor allem auf unser Sozialleben und unseren Umgang mit der Umwelt beziehen. Die fünf Yamas sind:
 - 👉 **Gewaltlosigkeit (Ahimsa):** liebevoller und bewusster Umgang mit unseren Mitmenschen und der Umwelt; Mitgefühl und Respekt gegenüber allen Lebewesen
 - 👉 **Wahrheit (Satya):** Ehrlichkeit zu sich selbst und anderen; Selbstreflexion und die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen; Mut, die eigene Wahrheit zu sprechen und sich authentisch zu zeigen, so wie man ist
 - 👉 **Nicht stehlen (Asteya):** sich nichts nehmen, was anderen gehört; Respekt vor dem materiellen und geistigen Eigentum anderer; kein Vergleichen, Neid oder Eifersucht; die Fähigkeit, andere strahlen zu lassen
 - 👉 **Im Bewusstsein der höchsten Wahrheit (Brahman) handeln (Brahmacharya):** Mäßigung in allen Lebensbereichen; Umgang mit der eigenen sexuellen Energie; diese nicht missbrauchen, sondern für höhere Ziele einsetzen
 - 👉 **Nicht anhaften (Aparigraha):** loslassen können, keinen überflüssigen Besitz anhäufen; Dinge, Situationen und Menschen frei lassen

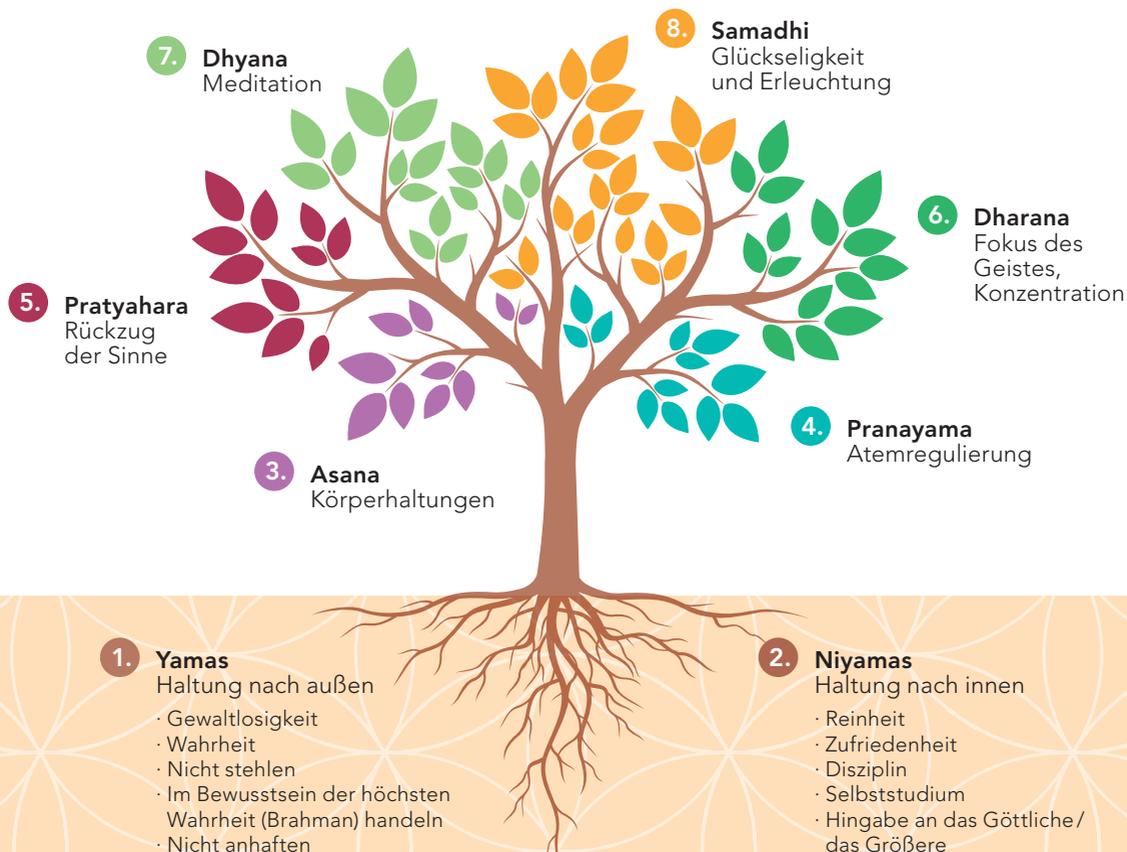
2. Die **Niyamas** sind fünf Selbstdisziplinen, die sich vor allem darauf beziehen, wie wir mit uns selbst umgehen. Die fünf Niyamas sind:
 - 👉 **Reinheit (Saucas):** Körperpflege und Hygiene; sattvische Ernährung (idealerweise vegetarisch); geistige Hygiene (z. B. sich nicht ablenken lassen von Trash-TV, Tratsch, Social Media oder Kritik)
 - 👉 **Zufriedenheit (Santosha):** Dankbarkeit und Wertschätzung für alles, was wir haben, und dem Geschenk des Lebens gegenüber; Akzeptanz für die eigenen Grenzen
 - 👉 **Disziplin (Tapas):** klare Ziele setzen und entschlossen darauf hinarbeiten; früh aufstehen; der Wille, geistig aktiv zu sein; für unsere Leidenschaften brennen und das, was wir wollen, auch umsetzen (z. B. Yoga, Sport, Kultur)
 - 👉 **Selbststudium (Svadhyaya):** sich seiner selbst bewusst sein; Eigenreflexion; sich mit den wichtigen Fragen des Lebens beschäftigen; persönliche Weiterentwicklung
 - 👉 **Hingabe an das Göttliche/das Größere (Ishvara Pranidhana):** Glaube und Hingabe an etwas Größeres; sich dem Fluss des Lebens hingeben; Vertrauen an das Größere; sich mit dem Göttlichen verbinden (z. B. beten, Mantren singen, meditieren); eins sein mit der Natur

3. **Asana** ist das Sanskrit-Wort für Haltung oder Sitz und meint die Körperhaltungen. Asana bezieht sich in Patanjalis Yoga-Sutra vor allem auf den Meditationssitz. Die einzige Ausrichtungsanweisung, die Patanjali für Asana gibt, ist, dass die Haltung stabil und bequem sein sollte (»Sthira Sukham Asanam«). Mit Asana beschreiben wir heute allerdings alle körperlichen Haltungen, die wir im Yoga einnehmen.

4. **Pranayama** steht für die Atemregulierung – das Ausdehnen und Zurückhalten von Prana (unsere Lebensenergie). Durch Atemregulierung und -ausdehnung können wir den Geist beruhigen, Prana aufnehmen und speichern und damit unser Immunsystem stärken und die Funktionen von Körper und Geist unterstützen.

5. **Pratyahara** ist das Zurückziehen der Sinne von außen nach innen. Durch unsere fünf Sinne nehmen wir unsere Umwelt wahr. Unsere Sinne halten unsere Aufmerksamkeit jedoch häufig auf die äußere Welt fixiert. Durch Pratyahara wollen wir bewusst die Sinne zurückziehen und auf unseren inneren Raum lenken.

6. **Dharana** ist der Fokus des Geistes und die Konzentration. Das Ziel liegt darin, von einem Zustand eines unruhigen Geistes in einen Zustand von Konzentration zu gelangen. Dharana ist die Fähigkeit, den Fokus auf eine bestimmte Sache zu lenken, z. B. die bewusste Atemführung, Pranayama, oder ein Mantra. Frei von Urteil oder Ablenkung, konzentrieren und lassen wir uns ganz auf eine Sache ein. Wenn Dharana eingetreten ist, können Dhyana und Samadhi folgen.
7. **Dhyana** beschreibt den Zustand der Meditation und der inneren Einkehr. Dharana führt zu einem Zustand von Dhyana: Meditation. Wenn unser Fokus vollständig im Zustand des reinen Bewusstseins in der Gegenwart absorbiert ist, dann meditieren wir. Jenseits aller Gedanken und im Raum zwischen den Gedanken findet Dhyana, also Meditation statt.
8. **Samadhi** ist der Zustand der Glückseligkeit und Erleuchtung – dies ist das höchste Ziel des Yoga und der letzte Schritt auf dem Weg von Patanjalis Yoga-Sutra. Samadhi ist der Zustand, in dem sich alle Dualität auflöst und es keine Trennung mehr zwischen dir und der Welt um dich herum gibt. Wir erfahren Einheit jenseits des denkenden Geistes und unserer Identität. In Samadhi realisieren wir unsere wahre Natur, ein Zustand von reinem Gewahrsein und purer Präsenz. Den Zustand von Samadhi können wir allerdings nicht lange aufrechterhalten, wenn wir nicht vollständig bereit sind, Anhaftungen, Urteile, Vorlieben, Abneigungen und Gewohnheiten loszulassen. Nur der vollständig reine Geist kann wirklich einen dauerhaften Zustand von Samadhi erleben und Moksha – einen permanenten Zustand der Befreiung – erreichen.



Die vier Hauptwege des Yoga

Yoga hat sich in viele Strömungen entwickelt und kann auf verschiedenste Weise praktiziert werden. In der westlichen Gesellschaft verstehen die meisten unter Yoga die reine körperliche Ausübung der Asanas. Die körperliche Form ist aber nur ein kleines Fenster in der großen Welt des Yoga.

Um ein Yogi zu sein und nach den yogischen Prinzipien zu leben, muss man keineswegs besonders flexibel sein. In der Tat kenne ich einige Yogis, die keine körperliche Praxis betreiben, aber durch ihr Verhalten und ihre Lebensweise beispielhaft dem Weg des Yoga folgen.

Im Folgenden lernst du die vier wichtigsten Wege des Yoga kennen – auch Margas genannt. Die vier Wege des Yoga sind allerdings nicht mit den unterschiedlichen Yoga-Stilen zu verwechseln, die sich auf die reine körperliche Form der Asana beziehen. Bei den Yoga-Wegen geht es darum, wie wir Yoga auf vielfältige Weisen im Alltag und auch zwischenmenschlich praktizieren können.

Jnana Yoga: Yoga der Weisheit und des Wissens (persönliche Weiterentwicklung)

Jnana Yoga ist der Yoga des Wissens und Lernens und sieht das Studieren der alten Schriften als wichtigen Teil des Wegs zur Erleuchtung. Ziel ist es, sich von der Illusion zu befreien, dass wir von Gott getrennt sind, um so Einheit mit unserer Seele und allem Leben zu erfahren. Ohne selbstloses Handeln (Karma), Hingabe an etwas Größeres (Bhakti) und die Entwicklung des Geistes (Raja) kann das Streben nach Selbsterkenntnis jedoch nur theoretisch bleiben, wir brauchen also die Integration aller vier Yoga-Wege.

Wie wir Jnana Yoga in unser Leben integrieren können:

- 👉 Yogisch-philosophische Schriften lesen (Bagavadgita, Patanjalis Yoga-Sutra etc.)
- 👉 Selbstreflexion (Tagebuchschreiben, Kontemplation, Meditation)
- 👉 Persönliche Weiterentwicklung (Coachings, Podcasts, Workshops etc.)

Raja Yoga: Yoga des Geistes (Meditation und Kontemplation)

Raja Yoga ist der Yoga der Geisteskontrolle. »Raja« bedeutet König. Raja Yoga lehrt uns, wie wir über das Königreich unseres Geistes regieren können. Diese Form wird vor allem mit Meditation und Kontemplation in Verbindung gesetzt, die uns helfen, Körper, Energie und Geist zu kontrollieren. Wir praktizieren Meditation, um die Gedankenwellen zur Ruhe kommen zu lassen und einen Zustand der Einheit zu erfahren. Raja Yoga basiert auf dem achtgliedrigen Pfad (Ashtanga) des Patanjali.

Wie wir Raja Yoga in unser Leben integrieren können:

- 👉 Selbstbeobachtung, Selbstreflexion, die Sinne nach innen richten
- 👉 Achtsamkeitspraxis, Fokus und Konzentration
- 👉 Pranayama, Meditation, Visualisierungen, Yoga Nidra

Die unterschiedlichen Asana-Stile

Welcher Stil passt zu mir? Wenn wir mit der Yoga-Praxis beginnen, steht diese Frage meistens ganz vorn. Die Asana-Praxis offenbart sich in vielseitiger und kreativer Weise. Um dir einen besseren Überblick über die unterschiedlichen Yoga-Stile zu verschaffen, sind hier die bekanntesten beschrieben. Ich kann jedem ans Herz legen, verschiedene Stile und Lehrer auszuprobieren.

Der Stil ist jedoch nicht ausschlaggebend dafür, ob wir einen yogischen Zustand erreichen oder nicht. Denn theoretisch können wir in jedem Yoga-Stil den Zustand des Yoga – der Einheit mit unserem Körper, Atem, Geist und unserer Seele – erfahren.

*»Yoga-Asana ist das Lied unserer Seele,
das sich durch den Körper ausdrückt.«*

WANDA BADWAL

Traditionelle Yoga-Stile

Hatha Yoga

Traditionelles Hatha Yoga ist ein Stil, der auf der traditionellen tantrischen Philosophie beruht. Hatha Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, in dem Asana, Pranayama sowie Meditation praktiziert werden. Im Hatha werden die Asanas länger gehalten, sodass Raum für korrekte Ausrichtung und subtile Praktiken wie Pranayama, Bandha, Mantra oder Kriya bleibt.

Iyengar Yoga

B. K. S. Iyengar begann seine Lehren im Jahr 1936. Seine Praxis ist eine Form des Hatha Yoga, die großen Wert auf Details, Präzision und Ausrichtung der Asanas und Atemtechniken legt. Iyengars Anliegen war es, Yoga für jeden zugänglich zu machen. Er brachte die Hilfsmittel in die Yogawelt (z. B. Block, Gurt, Stuhl, Kissen).

Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga als Stil geht auf Patthabi Jois zurück. Die dynamische, körperlich fordernde Praxis synchronisiert Atem und Bewegung, um innere Hitze zu erzeugen, die den Körper von innen reinigt. Ashtanga findet in Stille statt und wird von der tiefen Ujjayi-Atmung begleitet. Ashtanga baut auf drei strikten Serien von Haltungen auf.

Sivananda Yoga

Sivananda Yoga, nach den Lehren Swami Sivanandas, verfolgt einen ganzheitlichen Yoga-Ansatz. Eine Stunde umfasst Pranayama, einige Sonnengrüße sowie zwölf Standardhaltungen, eine Schlussentspannung sowie ein Mantra.

Moderne Yoga-Stile

Vinyasa Yoga

Im Vinyasa oder auch Vinyasa Flow werden Asanas so aneinandergesetzt, dass eine dynamische, fließende und kreative Abfolge entsteht. Ziel ist es, die tiefe Ujjayi-Atmung mit der Bewegung zu synchronisieren, um so Harmonie zu erschaffen. Durch Vinyasa streben wir den Aufbau innerer Stärke und Vitalität an.

Anusara Yoga

Anusara ist ein von John Friend entwickeltes, modernes Hatha-Yoga-System und hat seine Basis in der Tantra-Philosophie. Anusara bedeutet »mit Anmut fließen« oder auch »dem Herzen folgen«. Es wird im Vinyasa-Stil unterrichtet und legt außerdem besonderen Wert auf präzise Ausrichtung und Biomechanik.

Bikram Yoga

Dieser Stil wurde von Bikram Choudhury in den 1970ern in Kalifornien populär gemacht. Die patentierte Praxis umfasst die Wiederholung von 26 Asanas in festen Zyklen über eine 90-minütige Klasse. Meistens werden die Räume so beheizt, dass bei bis zu 41 Grad Celsius praktiziert wird. Deshalb wird Bikram Yoga auch Hot Yoga genannt.

Jivamukti Yoga

Jivamukti Yoga geht auf David Life und Sharon Gannon zurück. Es wird im schnellen Vinyasa-Stil unterrichtet, die Haltungen sind meist sehr kraftvoll. Jede Stunde hat ein Thema, das durch Yoga-Philosophie, Singen, Meditieren, Asanas und Musik erfahrbar wird. Ahimsa (= Gewaltlosigkeit) wird streng interpretiert, weshalb viele Yogis Veganer sind.

Kundalini Yoga

Dieser Stil wurde von Harbhajan Singh Khalsa als Marke in den USA eingeführt, was nicht heißt, dass andere Stile nicht »Kundalini« sind (z. B. tantrischer Hatha Yoga). Anhänger sollten weiße Kleidung sowie Turban tragen und vegetarisch essen. Die Praxis umfasst Übungssets kombiniert mit Feueratem, Meditation und Mantren.

Yin Yoga

Yin Yoga wurde um 1970 von Paulie Zink entwickelt. Yin ist ein passiver, meditativer Stil, der Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke anspricht. Unterstützt durch Decken und Kissen, werden die Asanas ca. 3–6 Minuten gehalten. Der Fokus wird nach innen gerichtet. Die sanfte, tief dehnende Yin-Yoga-Praxis ist eine gute Ergänzung zu dynamischen Yoga-Stilen.

Aerial Yoga

Aerial Yoga ist ein sehr junger Stil, der etwa vor zehn Jahren aus den USA nach Europa kam. Aerial kombiniert klassische Yoga-Haltungen mit Übungen aus der Luftakrobatik sowie Fitnessübungen. Fast alle Übungen finden in der Luft statt, an einem trapezförmigen Lycratuch, das an der Decke befestigt ist.

Die energetische Anatomie des Hatha Yoga

Hatha als Oberbegriff

»Ha« steht für Sonnen-, »Tha« für Mondenergie. Sonne und Mond repräsentieren die polaren Energien des Universums und des menschlichen Körpers. Ziel der Hatha-Yoga-Praxis ist die Balance von Sonne und Mond. Hatha Yoga ist der Oberbegriff für alle körperlichen Yoga-Asana-Stile. Daneben gibt es auch einen eigenen Hatha-Yoga-Stil, der im Kapitel »Yoga-Stile« beschrieben wird.

Bedeutung und Weltansicht des Tantra

Tantra ist neben dem klassischen Yoga-Ansatz des Patanjali und der Gesundheitslehre des Ayurveda eine der großen Weisheitstraditionen Indiens. Tantra bedeutet »Instrument der Ausdehnung«. Der Weg des Tantra fordert uns auf, unsere Sichtweise zu erweitern und über unsere Grenzen hinauszuwachsen. Tantra wird auch als »Gewebe, Netz oder System« verstanden. Metaphorisch ist damit das »gewebte Netz der Energie« gemeint, aus dem die Welt geschaffen ist. Tantra sagt »Ja« zu Fülle und Erfolg. Es sieht alle Aspekte unseres Lebens als vollkommen und heilig an – von den spirituellsten bis hin zu den banalsten. Ziel ist die Entfaltung unseres schlafenden Potenzials in Form der Kundalini, der höchsten Form von Prana. Um selbstermächtigt handeln zu können, benötigen wir Kraft. So befasst sich einer der wichtigsten Texte des traditionellen, tantrischen Hatha Yoga, die »Hatha-Yoga-Pradipika«, vor allem mit Pranayama, der Kultivierung und Lenkung von Energie.

Linkshändiger und rechtshändiger Tantra

So wie Yoga im Westen häufig auf Asana reduziert wird, wird Tantra häufig auf Sex reduziert. Tantra hatte traditionell rein gar nichts mit Sex zu tun. Im Laufe der Zeit haben sich jedoch verschiedene Strömungen entwickelt. Man unterscheidet heute hauptsächlich zwischen dem links- und dem rechtshändigen Pfad. Die sexuellen Praktiken im Tantra werden dem linkshändigen Pfad zugeschrieben, der eher »mystische« Praktiken wie z. B. Meditieren auf Gräbern oder Trinken aus Schädeln nutzt. Zum rechtshändigen Pfad des Tantra gehört Hatha Yoga. Tantrische Praktiken dieses Pfades sind u. a. Asana, Pranayama, Mantra, Bandha (Energieverschlüsse) und Kriya-Meditationen.

Was ist Prana?

Prana ist die pure Lebensenergie, die alles durchströmt, was in Lebendigkeit vibriert. Alles, was wir in der Natur beobachten können, wird von Prana »beatmet« – Pflanzen, Tiere und wir Menschen selbst.

Die Nadis: Energetische Leitbahnen

Energie existiert nicht einfach – sie fließt. Laut der traditionellen Lehren gibt es Tausende feiner Energiekanäle, durch die Prana fließt. Sie werden Nadis genannt. Es wird berichtet, dass frühzeitliche Weisen diese Energiebahnen »sehen« konnten. Die drei wichtigsten Nadis sind:

Ida Nadi: THA – Mondkanal

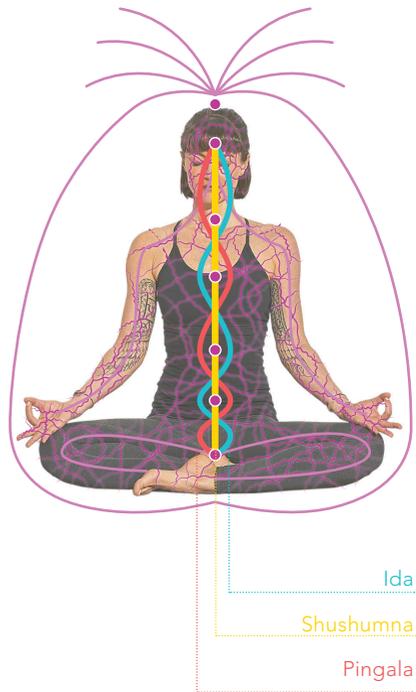
Die Silbe »Tha« in Hatha bezieht sich auf Ida Nadi. Dieser Energiestrom ist kühl und dunkel wie der Mond. Ida Nadi bewegt sich links beginnend entlang der Wirbelsäule nach oben und durch das linke Nasenloch. Im Stirn-Chakra trifft es auf Pingala Nadi.

Pingala Nadi: HA – Sonnenkanal

Das »Ha« in Hatha bezieht sich auf Pingala Nadi – den Sonnenkanal, charakterisiert durch Hitze und Licht. Pingala Nadi bewegt sich rechts beginnend entlang der Wirbelsäule nach oben und strömt durch das rechte Nasenloch. Im Stirn-Chakra trifft es auf Ida Nadi.

Shushumna: Feuerkanal (Einheit von Sonne HA und Mond THA)

Shushumna Nadi ist der wichtigste Energiekanal. Er beginnt im Wurzel-Chakra und fließt im Kern der Wirbelsäule. Durch Shushumna soll Kundalini, unser schlafendes Potenzial – auch die schlafende Schlangenkraft genannt –, erwachen und zum Kronen-Chakra aufsteigen. Jedes spirituelle Ziel, wie man es auch nennen mag – Samadhi, Nirvana, Moksha oder Erleuchtung –, ist mit dem Erwecken der Kundalini verbunden.



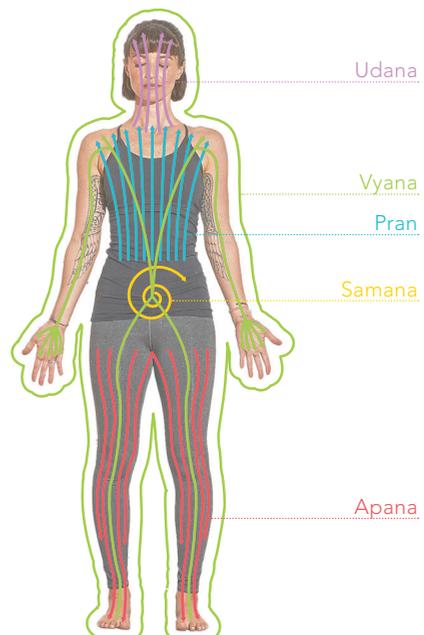
Die fünf Energiewinde

Wie bewegt sich Prana?

Prana kann mit einem ungezähmten Löwen verglichen werden: Wenn diese Energie nicht korrekt geführt wird, fließt sie unkontrolliert durch unseren Körper. Das Ziel der tantrischen Yogis ist es, eine tiefe Beziehung zu Prana aufzubauen, um es zu leiten und zu höheren Zielen einzusetzen.

Die fünf Prana Vayus: Energiewinde

Das Wort Vayu bedeutet Luft oder Wind. Die fünf Vayus sind die verschiedenen Richtungen, in denen sich Prana in unserem Körper bewegt. Die Vayus sind Untergruppen des Vata-Dosha (Vata = Luft und Äther), das im späteren Dosha-Kapitel erklärt wird. Von allen körperlichen Energiesystemen sind die Vayus am leichtesten zu erfahren und am einfachsten zu beeinflussen.



Asana und die Vayus

Durch das Wissen der sechs verschiedenen Asana-Kategorien lernen wir, wie wir die fünf Prana Vayus ansprechen und unser Prana geschickt lenken können, um den gewünschten Effekt auf unseren Körper, unseren Geist und unser Energiesystem zu erzielen. Die Vayus sind ein hilfreiches Werkzeug, um eine zielgerichtete, wirkungsvolle Yoga-Praxis zu gestalten.

Jede Asana-Kategorie formt Prana und somit auch die energetische Wirkungsweise und den Geist unterschiedlich.

Vayu	Apana	Samana	Pran	Udana	Vyana
Energie-richtung	abwärts-bewegende, kühle, wurzelnde Energie	gleichmäßige, ausgleichende, zentrierende Energie	nach innen gerichtete und aufsteigende Energie	»ud« bedeutet »wachsen«; aufsteigende Energie	erweiternde und integrierende Energie
Ort	im Beckenboden zwischen Nabel und Damm, in Beinen und Füßen	im Bauchraum	in den Lungen und im Herzen	im Hals und Kopf	verteilt auf den gesamten Körper und um ihn herum; formt die Aura
Funktion	Ausscheidung und Loslassen; mit der Ausatmung verbunden; unterstützt eine solide Meditationspraxis	Assimilation, Transformation, Integration	Aktivierung und Energetisierung; mit der Einatmung verbunden	Streben; Selbstverwirklichung	Meister-Vayu, das die anderen Vayus verteilt und integriert
Körperlich	Ausscheidung, Menstruation, Geburt	Energie hinter dem Verdauungsfeuer (Agni), zieht Kraft und Nährstoffe aus dem Essen, Substanz in Energie umwandeln	Immunsystem, Funktionen des Herzens und der Lungen	Produzieren von Tönen und Energie der fünf Sinne	Regelung der Nerven und Venen; Bewegung unserer Muskeln; balancierende Energie, die durch den Körper fließt
Mental	Vergebung, Loslassen alter Emotionen, Muster und Konzepte	Weisheit aus unseren Lebenserfahrungen extrahieren, integrieren und uns weiterentwickeln	den Geist vitalisieren und energetisieren; Neues lernen und Informationen aufnehmen	Enthusiasmus und persönliches Wachstum	Erweiterung der Persönlichkeit, persönliches Wachstum
Asana-Kategorie	Vorbeugen und Drehungen	Drehungen und Vorbeugen	Rückbeugen und Seitbeugen	Umkehrhaltungen und Rückbeugen	Seitbeugen, Streckungen und Umkehrhaltungen





Körper:

- 🏹 streckt die Rückenmuskulatur
- 🏹 öffnet die Schultern
- 🏹 unterstützt tieferes Einatmen
- 🏹 bewegt Energie in den Brustkorb und ins Herz
- 🏹 öffnet die Vorderseite des Körpers
- 🏹 dehnt den großen Lenden- und Oberschenkelmuskel (Quadrizeps)
- 🏹 unterstützt die Öffnung der Bauchmuskulatur

Geist & Emotion:

- 🏹 unterstützt emotionale Offenheit
- 🏹 energetisierend & motivierend
- 🏹 belebend
- 🏹 erhitzend
- 🏹 stimuliert und erfrischt den Geist
- 🏹 unterstützt positives Denken
- 🏹 herzöffnend
- 🏹 fördert Selbstbewusstsein

Doshas:

erhöht Vata und Pitta (+), außer Rückbeugen in Bauchlage, diese sind kühlender Natur; verringert Kapha (schwere, stabile Energie), gut für Kapha-Menschen (-)

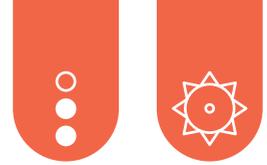
Prana Vayus:

Vyana, Samana, Prana, Udana

Wenn wir uns Rückbeugen vorstellen, denken wir meist zuerst an die notwendige Flexibilität unserer Wirbelsäule. Tatsächlich benötigen wir aber zusätzlich vor allem Flexibilität in der Körpervorderseite: in den Schultern, der Bauchmuskulatur und an der Oberschenkelvorderseite. Besonders bei herausfordernden Rückbeugen wie dem Kamel oder dem Rad ist es wichtig, die entsprechenden Körperpartien vorher aufzuwärmen und zu dehnen. Beginne mit leichteren Rückbeugen, bevor du schwerere übst. Die Kobra, die Heuschrecke und der Bogen dienen als Einstieg und Vorbereitung.

Eine optimale (damit meine ich gesund ausgeführte) Rückbeuge sollte schwerpunktmäßig aus dem Brustwirbelbereich entspringen und nicht aus dem unteren Rücken. Um den unteren Rücken zu schützen und zu stabilisieren, ist es wichtig, zentrumsstärkende Übungen zu praktizieren. Eine wichtige Regel besagt: Bei Rückbeugen solltest du keinen Schmerz im unteren Rücken spüren. Rückbeugen in Bauchlage stärken den Rücken, ohne ihn übermäßig zu belasten, da die Hüften am Boden stabilisiert werden. Außerdem haben Rückbeugen in Bauchlage im Vergleich zu den übrigen einen kühlenden Effekt (da sie die Bauchorgane massieren) und sind daher gut geeignet für Pitta-Konstitutionen. Mein Tipp: Rückbeugen wirken aktivierend auf das sympathische Nervensystem. Sie sollten deshalb vor allem morgens und nicht vor dem Schlafengehen praktiziert werden. Einzige Ausnahmen sind die sanfte Baby-Kobra und die Heuschrecke.

Herzöffner



Sanskrit-Name:	Anahatasana
Chakra:	Herz-Chakra
Dosha:	erhöht Vata & Pitta (+), verringert Kapha (-)
Körper:	öffnet die Brustwirbelsäule und dehnt die Schultern, löst Anspannung im Schultergürtel, verbessert die Atmung
Geist & Emotion:	vitalisierend, belebend, unterstützt emotionale Offenheit
Kontraindikationen:	Ellenbogen- und Schulterverletzungen
Variationen:	Falls du empfindliche Knie hast, lege eine gefaltete Decke unter. Als fortgeschrittene Variante die Handflächen zusammenführen und in den Nacken legen oder die Ellenbogen auf Blöcke legen, um die Schulterdehnung zu verstärken.

Die richtige Ausrichtung:

- 🕒 Komme zunächst in den Vierfüßlerstand und richte die Schultern über den Handgelenken und die Hüften über den Knien aus.
- 🕒 Öffne die Knie etwas weiter als hüftbreit.
- 🕒 Wandere langsam mit den Händen nach vorn, bis deine Unterarme auf dem Boden liegen.
- 🕒 Gehe nur so weit nach vorn, dass deine Hüften noch direkt über den Knien ausgerichtet bleiben.
- 🕒 Senke nun das Brustbein in Richtung Boden ab.
- 🕒 Halte die Hüften über den Knien und lasse die Stirn oder das Kinn auf den Boden absinken.
- 🕒 Halte deine Arme aktiv, indem du die Handflächen, Ellenbogen und Unterarme in den Boden drückst.
- 🕒 Ziehe deine Schulterblätter weg von den Ohren und entspanne deinen Nacken.
- 🕒 Spüre die intensive Dehnung in den Schultern.
- 🕒 Bleibe für 5–10 Atemzüge in dieser Pose.
- 🕒 Hebe dann den Kopf und bewege deine Hände zurück in Richtung Körper, um dich wieder hoch in den Vierfüßlerstand zu drücken.



Häufige Fehler:

die Knie sind nicht hüftbreit geöffnet, die Hüften befinden sich nicht mit deinen Knien in einer Linie

Mein Tipp:

Diese Haltung ist ein intensiver Schulteröffner und eignet sich hervorragend als Vorbereitung für tiefere Rückbeugen, wie z. B. den Bogen oder das Rad. Sie ist auch eine wundervolle Asana, um zu pausieren, den Fokus in den Herzraum zu lenken und Verspannungen zu lösen.



AFFIRMATION

*»Ich lasse
mein Herz
zum Boden
schmelzen.«*

VARIATIONEN



Baby-Kobra



Sanskrit-Name:	Ardha Bhujangasana
Chakra:	Solarplexus-Chakra, Herz-Chakra
Dosha:	erhöht Vata (+), kühlt Pitta (-), verringert Kapha (-)
Körper:	stärkt und stabilisiert die Rückenmuskulatur, stärkt die Gesäßmuskulatur, öffnet den Brustkorb
Geist & Emotion:	energetisiert und erhitzt Körper und Geist, hilft gegen Müdigkeit und Antriebsschwäche
Kontraindikationen:	Handgelenks-, Ellenbogen- und Schulterverletzungen, Karpaltunnelsyndrom, Schwangerschaft
Variationen:	Versuche, die Hände vom Boden zu nehmen und dich nur aus der Kraft deiner Rückseite heraus nach oben in die Kobra zu heben, so kannst du Kraft und Stabilität in deinem unteren Rücken aufbauen und später »gesünder« in die hohe Kobra gehen.

Die richtige Ausrichtung:

- 🌸 Lege dich mit dem Bauch auf den Boden.
- 🌸 Strecke beide Beine nach hinten, die Fußspitzen liegen am Boden.
- 🌸 Setze die Handflächen rechts und links neben der Brust auf und spreize die Finger, beuge die Ellenbogen so, dass deine Unterarme einen Winkel von 90 Grad zum Boden bilden.
- 🌸 Drücke die Fußspitzen, Oberschenkel und das Schambein fest in den Boden.
- 🌸 Hebe dich mit der Einatmung aus der Kraft deines Rückens heraus nach oben und versuche, so wenig Armkraft wie möglich zu verwenden.
- 🌸 Halte deine Fußrücken fest in die Matte gepresst, nur der Oberkörper hebt sich.
- 🌸 Rolle die Schultern zurück und presse die Oberarme aktiv zum Oberkörper hin.
- 🌸 Ziehe deine Schulterblätter zurück und nach unten, sodass sich dein Brustbein und die Schlüsselbeine nach oben heben.
- 🌸 Halte deine Beine und tiefer liegenden Gesäßmuskeln aktiv, ohne zu stark zu verhärten.
- 🌸 Richte den Blick nach unten, sodass der Nacken lang bleibt, und vermeide es, den Kopf abzuknicken.
- 🌸 Komme mit jeder Einatmung etwas höher und flache mit der Ausatmung im Oberkörper etwas ab, ohne abzulegen.
- 🌸 Halte die Pose für ca. 10–20 Atemzüge.
- 🌸 Löse die Haltung, indem du dich wieder in Bauchlage bringst und ein wenig das Becken von rechts nach links schaukelst, um die Muskulatur zu lösen.
- 🌸 Pausiere einen Moment und praktiziere die Baby-Kobra dann ein zweites Mal.



Häufige Fehler:

Mein Tipp:

die Kraft kommt nicht wirklich aus dem Rücken, sondern aus den Armen
Die Baby-Kobra ist besonders für Menschen geeignet, die über Rückenschmerzen klagen und viel am Schreibtisch sitzen. Dynamisch ausgeführt, wirkt die Baby-Kobra Wunder und stärkt die Rückenmuskulatur.



AFFIRMATION

*»Ich hebe mein Herz
aus der Kraft
meines Rückens.«*

Hohe Kobra



Sanskrit-Name:	Bhujangasana
Chakra:	Solarplexus-Chakra, Herz-Chakra
Dosha:	erhöht Vata (+), kühlt Pitta (-), verringert Kapha (-)
Körper:	öffnet Brustwirbelsäule und Schultern, stärkt die Muskulatur in Armen, Schultern und Zentrum, stärkt Lungen und Herz, verbessert die Atmung, stärkt die Gesäßmuskulatur
Geist & Emotion:	energetisiert und erhitzt Körper und Geist, hilft gegen Müdigkeit, Antriebschwäche und Traurigkeit
Kontraindikationen:	Handgelenks-, Ellenbogen- und Schulterverletzungen, Karpaltunnelsyndrom, Schwangerschaft
Variationen:	Da ich oft beobachte, dass sich Schüler zu schnell in die Hohe Kobra hochstemmen, empfehle ich allen Anfängern, zunächst an der Baby-Kobra zu arbeiten, um die nötige Kraft in Rücken und Zentrum aufzubauen.

Die richtige Ausrichtung:

- 🌸 Lege dich mit dem Bauch auf den Boden.
- 🌸 Strecke beide Beine nach hinten, die Fußrücken sind auf dem Boden.
- 🌸 Setze die Handflächen rechts und links neben der Brust auf und spreize die Finger, beuge die Ellenbogen so, dass deine Unterarme einen Winkel von 90 Grad zum Boden bilden.
- 🌸 Drücke Füße, Oberschenkel und Schambereich fest in den Boden.
- 🌸 Beginne mit der Einatmung langsam die Arme zu strecken und die Brust vom Boden abzuheben.
- 🌸 Gehe nur so hoch, dass das Schambein noch den Boden berührt, und ziehe es in Richtung Bauchnabel.
- 🌸 Rolle die Schultern zurück und presse die Oberarme aktiv zum Oberkörper hin.
- 🌸 Presse mit der Einatmung die Handflächen in den Boden, insbesondere den Handballen und den Daumen, hebe den Oberkörper weg vom Boden und strecke die Arme.
- 🌸 Ziehe deine Schulterblätter zurück, sodass sich dein Brustbein und die Schlüsselbeine nach oben heben.
- 🌸 Drehe deine Oberarme nach außen, sodass deine Ellenbogen nach vorn zum Mattenanfang zeigen.
- 🌸 Halte deine Beine und tiefer liegenden Gesäßmuskeln aktiv, ohne zu stark zu verhärten.
- 🌸 Richte den Blick nach vorn und halte den Hals in einer Linie mit der Wirbelsäule, lasse den Nacken weich und entspannt.
- 🌸 Halte die Pose für ca. 10–20 Atemzüge.
- 🌸 Löse die Haltung, indem du dich wieder in Bauchlage bringst und ein wenig das Becken von rechts nach links schaukelst, um die Muskulatur zu lösen.
- 🌸 Pausiere einen Moment und praktiziere dann die Kobra ein zweites Mal.

Häufige Fehler:

die Schultern kleben zu dicht an den Ohren, Nabel zieht nicht nach innen und oben, die Ellenbogen sind überstreckt



Mein Tipp:

Fokussiere dich auf die Öffnung im Brustwirbelbereich und schicke die Atmung zwischen deine Schulterblätter zu dem Punkt, wo es sich eng anfühlt, und kreierte mit jeder Einatmung mehr Raum.