

HEYNE <

**»Yoga ist kein Workout,
sondern ein Work-in.«**

Rolf Gates

Lucy Lucas

Das kleine Buch vom Yoga

10 Minuten am Tag für mehr Energie
und Ausgeglichenheit

Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart



WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel *The Little Book of Yoga* bei Gaia Books, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 02/2020

Copyright Design, Layout, Illustrationen © 2020 by Octopus Publishing Group
Text copyright © Lucy Lucas 2020

© dieser Ausgabe 2020 by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der
Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von Motiven
von © punphoto / gettyimages, © comotomo / AdobeStock,

© akamaraqu / AdobeStock.

Designer and Illustrator: Abigail Read

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, Český Těšín

ISBN 978-3-453-70383-4

www.heyne.de



Inhalt

Einführung 6

1. Das moderne – körperbetonte –
Yoga ... 15

2. Die Praxis ... 25

3. Die Atmung ... 35

4. Meditation & Achtsamkeit ... 45

5. Yoga-Stellungen ... 51

6. Tägliche Übungen ... 81

Dank 96

Einführung

Was ist eigentlich Yoga?

Heutzutage praktizieren etwa 300 Millionen Menschen auf der ganzen Welt Yoga. Aber was machen sie da überhaupt? Im 21. Jahrhundert ist Yoga eine hauptsächlich körperliche Praxis: eine Reihe von Haltungen bzw. Asanas, die sich auf Atmung und bewusstes Bewegen fokussieren. Bereits vor 2500 Jahren wurde Yoga erwähnt – in alten Sanskrit-Schriften.

Während uns heute das Praktizieren reizt, interessierte man sich damals vor allem für die Resultate der Übungen: Tiefenentspannung, geistige Ruhe, Veränderungen des Bewusstseins und des Bezugs zur Außenwelt. Im Sanskrit – der Sprache des alten Indiens – hat das Wort »Yoga« viele Bedeutungen: »verbinden«, »zusammenspannen«, aber auch »Methode«, »Kniff«, »Arbeit«, »vermischen«, »ordnen«, »Angemessenheit«, »Sorgfalt« und sogar »Magie«. Yoga-Lehrende beziehen sich zwar gemeinhin nur auf »Verbinden« und »Zusammenspannen« – doch in der Breite des Bedeutungsspektrums spiegelt sich die ganze mögliche Vielfalt der Yoga-Praxis wider.





Da heute viele mit Yoga anfangen, um ihre Beweglichkeit zu verbessern und Stress abzubauen, dürfte man darin wohl die derzeit hauptsächlich gewünschten Resultate sehen. Von den in vielen alten Texten beschriebenen yogischen Zuständen *moksha* (Befreiung) und *samadhi* (meditatives Bewusstsein) sind diese allerdings meilenweit entfernt. Doch selbst in der modernen Form ermöglicht es uns das Yoga, die Beziehung zum Körper, zu uns selbst sowie zur Umwelt zu erkunden – und von da aus auch die *Conditio humana*. Schon wer einmal am Ende einer Yoga-Stunde in der Ruhehaltung

auf dem Boden liegt, bekommt eine Ahnung von dem meditativen yogischen Zustand, der in den alten Texten beschrieben wird. Und viele behaupten auch, dass sie dank ihres Yoga-Kurses dem Rest der Woche in einer anderen Gemütsverfassung entgegensehen. All das kann Yoga bewirken.

In dem Maße, in dem wir üben und uns Zeit nehmen, einfach nur im Körper und bei unserer Atmung zu sein, erfahren wir auch mehr darüber, was es heißt, Mensch zu sein, und finden uns besser in der Welt zurecht. Viele Übende und Lehrende berichten, dass Yoga ihnen den Startschuss für große existenzielle Veränderungen gab, und noch mehr bekunden, es helfe ihnen, besser durch die Woche zu kommen. So wirkt sich die Yoga-Praxis auch auf unser Leben jenseits der Matte bzw. außerhalb des Studios aus und verhilft uns mit der Zeit zu all den möglichen positiven Resultaten.



Geschichte

Yoga ist eine kumulative Tradition: Das Alte wurde also von neu Hinzukommendem nie ganz verdrängt. Deshalb existieren in den frühen *Upanishaden* (700–100 v. u. Z.) und auch später in der berühmten *Bhagavadgita* (um 300) in punkto Meditation, Fasten, Energiekörperübungen und Erkundung veränderter Bewusstseinszustände sowohl Ideen aus der *Samana*- (=Mönchs-)Bewegung Altindiens (etwa 600–300 v. u. Z.) weiter als auch Elemente des *Samkhya*, einer der ältesten indischen Philosophien.

Das von Patanjali um 400 v. u. Z. verfasste *Yoga-Sutra* enthält auch ein, zwei Sätze über das Sitzen und Atmen, befasst sich ansonsten aber hauptsächlich mit der Meditation als Prozess und Zustand. In der Philosophie des *Samkhya* dreht sich alles um die Überwindung unserer unreinen, defekten Existenz, während das tantrische Yoga, das Anfang des 6. Jahrhunderts entstand, betont, dass wir von unserer Natur her perfekt sind und es nur nicht wissen.

Die Grundlage des Hatha-Yoga, das sich um 1300 herauszubilden begann, waren einfache Übungen der Askese und Entsagung. Damit traten vorrangig der Reinigung dienende Atem- und Körperübungen neben bestimmte Ideen aus dem Tantra. Die *Hathapradipika*, das

Hauptwerk des Hatha-Yoga aus dem 15. Jahrhundert, war der erste Text, der Haltungen bzw. Asanas enthielt, die wir heute noch kennen. Aufgrund ihrer teilweise sonderbaren Praktiken machten die Anhänger des Yoga, im Wesentlichen umherwandernde Männer, vielen allerdings Angst.

Bei ihrer Ankunft in Indien begegneten die Briten neben Vertretern anderer Religionen und spiritueller Richtungen auch diesen umherstreifenden Hatha-Yogis. Und trauten ihnen – wie zahlreiche Einheimische ebenfalls – nicht über den Weg. Doch viele ihrer Praktiken existierten während der gesamten Kolonialzeit weiter – bis ins 20. Jahrhundert hinein.

