

### Die 5 Bewegungen des Geistes und ihre Überwindung

Wir erinnern uns: Ziel des Yoga ist nach Patanjali „das zur Ruhe kommen der Bewegungen im Geiste“ (I.2.).

Laut Patanjali gibt es 5 Arten der Bewegung im Geiste, von denen manche mit Leid behaftet sind, andere nicht (I.5.): Rechte Erkenntnis, Irrtum, Einbildung, Tiefschlaf und Erinnerung (I.6.).

Es geht aber nicht darum, nur die ‚schlechten‘ hinter sich zu lassen, sondern den Geist ganz davon zu leeren. Das heißt nicht, dass wir unsere Erinnerung vergessen sollen oder nicht mehr schlafen dürfen. Aber um wahre Freiheit zu gewinnen, muss der gesamte Geist zur Ruhe gebracht werden. Dies geschieht gemäß Patanjali durch *abhyāsa* (Übung) und *vairāghya* (Loslösung, Verhaftungslosigkeit)(I.12.).

Darin sind klare Parallelen zum Hatha-Yoga, dem körperlichen Teil des Yoga zu erkennen. Einerseits ein Training durch Wiederholung, wie bei den Asanas und dem Pranayama, andererseits ein bewusstes Los- oder Seinlassen wie bei den Entspannungsübungen.

Krishnamacharya hat gesagt:

„Wir werden in dem Umfang von Yoga profitieren, in dem wir es üben.“<sup>1</sup>

#### **Anfangsentspannung:**

Lege Dich in die Rückenentspannungslage.

Nimm zwei oder drei tiefe Atemzüge und lass den Atem dann frei fließen.

Beobachte, wie der Atem sich langsam beruhigt.

Versuche nicht, den Atem mit Gewalt unter Kontrolle zu bringen, sondern lass ihm einfach Zeit.

#### **Rückführung:**

Vertiefe den Atem wieder.

Räkle Dich und komme langsam zum Sitzen.

#### **Tönen von ‚Om‘**

---

1 Frei übersetzt nach Mohan, A. G. und Mohan, Ganesh: Krishnamacharya. His life and teachings. Boulder, Colorado 2012, S. 141.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi  
Übungsblatt 13

**Lockerung im Sitzen: 8, ∞**

Diese Übung ist eine Variante der ‚Sufikreise‘.

Anstelle eines Kreises formst Du mit der Bewegung Deines Oberkörpers eine stehende oder liegende Acht.

**Pranayama:**

**Brahmari/Bienensummen**

Atme tief durch die Nase ein und atme mit einem summenden ‚mmmmmm‘ wieder aus.

Wiederhole mehrere Male.

Wenn Du möchtest, kannst Du den entstehenden Ton durch Veränderung der Kieferposition modulieren. Beobachte, was sich tut.

Finde die Frequenz, bei der Du die meiste Vibration im Körper fühlst.

**Locker Schultern und Nacken im Stehen und/oder übe**

**Suryanamaskar/ Sonnengruß** in Deinem Atemrhythmus.

Spüre nach.

**Majariasana/ Katze:**

Komme in den Vierfüßlerstand und lockere Deinen Rücken in Katzenbuckel und Pferderücken.

Aus der Katze baue **Adhomukhashvanasana**, den **herabschauenden Hund** auf.

Komme möglichst bald im Hund zur Ruhe und finde ein Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung.

Achte auf einen ruhigen, tiefen Atem.

Erlaube der Ruhe des Atems auf den Geist überzugreifen.

Wenn die Ruhe nicht mehr aufrecht zu erhalten ist, baue ab und...

... komme in **Garbhasana/ die Stellung des Kindes**.

Gib dem Körper Zeit loszulassen.

Lass mit jeder Ausatmung weiter los.

Leere mit jeder Ausatmung auch den Geist.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi  
Übungsblatt 13

Mit der nächsten Einatmung rolle Dich Wirbel für Wirbel auf in den **Fersensitz**.

Wenn Du Probleme mit den Knien hast, frage bitte Deinen Orthopäden, Physiotherapeuten o. ä., ob die folgende Übung für Dich geeignet ist.

Bei Schmerzen sollte die Übung (wie jede andere Übung auch) sofort abgebrochen werden.

**Vajrasana/ Blitz-Position<sup>2</sup>**

Hebe kurz das Gesäß, um Deine Füße umzulegen:

Die großen Zehen berühren sich, die Fersen fallen locker auseinander.

Die Fußgewölbe formen nun eine Art Schale, in die Du Dein Gesäß vorsichtig sinken lassen kannst.

Sollte der Zug in Deinen Knien jetzt unangenehm sein, kannst Du Dein Meditationskissen zwischen Fußsohlen und Gesäß geben.

Lege die Hände auf die Oberschenkel und richte Dich in einem aufrechten, stabilen und bequemen Sitz ein.

Lasse Körper, Atem und Geist zur Ruhe kommen.



Löse die Beine wieder und komme in die **Shavasana/ die Rückenentspannungslage**.

Lasse Muskeln, Atmung und Gedanken los.

Sollten Gedanken auftauchen, lass sie einfach weiterziehen.

Lockere die Beine, indem Du in der Rückenlage ‚**Fahrrad fährst**‘.

---

2 Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/diamant-41211/>.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi  
Übungsblatt 13

Für **Setu Bandhasana, die Schulterbrücke**<sup>3</sup>

setze die Füße hinter dem Gesäß auf und bringe die Arme parallel zum Körper.

Achte darauf, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule liegt.

Mit dem Atemzug, der Dich unterstützt, hebe den Oberkörper in Setu Bandhasana.

*[Wenn Du magst und kannst, bringe die Hände entweder gefaltet unter den Oberkörper und rücke somit die Schulterblätter näher zusammen (Bild links) oder ergreife mit den Händen die Fersen, womit Du die Dehnung der Vorderseite verstärkst (Bild rechts).]*

Atme tief und gleichmäßig.

Löse den Geist von der körperlichen Anstrengung und bringe ihn zur Wahrnehmung der gesamten Asana.



Löse auf und lockere den Rücken in einer **Schaukelbewegung Deiner Wahl**.

Komme über eine Längsschaukel in den Langsitz und aus dem Langsitz in **Paschimottanasana/ die sitzende Vorbeuge**.

Lass in Paschimottanasana los, egal wo Deine Hände jetzt liegen.

Man sagt, Paschimottanasana sei eine Haltung der Hingabe.

Löse den Geist von Deiner Körperposition und kultiviere ein Gefühl von Demut.

---

3 Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/bruecke-29/>.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi  
Übungsblatt 13

Mit einer Einatmung strecke den Körper, richte Dich auf und komme in die Gegenbewegung Deiner Wahl (schiefe Ebene, Tisch, Fisch...)<sup>4</sup>

Komme in die **Bauchentspannungslage**.

Beobachte Körper, Atem und Geist.

**Shalabhasana/ Heuschrecke**<sup>5</sup>:

Für die Heuschrecke schließe die Beine,  
bringe die Arme unter den Körper, die Hände  
unter die Oberschenkel.<sup>6</sup>

Setze das Kinn auf.

Mit der nächsten Einatmung hebe die Beine  
gestreckt an und halte die Position.

Trotz der Anstrengung atme tief und  
gleichmäßig.

Schaffst Du es, in dieser Position positive  
Gedanken zu kultivieren?



Löse auf und komme in **Majariasana/ die Katze**:

Lockere deinen Rücken in Katzenbuckel/Pferderücken.

Achte auf einen fließenden Atem und fließende Bewegungen.

Entspanne in **Garbhasana/ der Stellung des Kindes**.

Beobachte Körper, Atem und Geist.

---

4 Die Gegenbewegung zu einer Vorwärtsbeuge sollte eine Streckung der Körpervorderseite beinhalten.

5 Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/heuschrecke-16/>.

6 Es gibt zahllose Varianten der Handposition und verschiedenen schwierige Abstufungen der Heuschrecke. Einige davon findet man unter dem link von Fußnote 5.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi  
Übungsblatt 13

Mit der nächsten Einatmung rolle Dich Wirbel für Wirbel auf und übe anschließend **Ardha Matsyendrasana /den Drehsitz** in der Variante Deiner Wahl.

**Vrikshasana/ der Baum<sup>7</sup>:**

Komme mit geschlossenen Beinen zum Stehen.

Verlagere Dein Gewicht auf den linken Fuß.

Setze den rechten Fuß wahlweise

- auf den linken Fuß
- an die Innenseite des linken Unterschenkels
- an die Innenseite des linken Oberschenkels<sup>8</sup>

Gib die Hände vor der Brust zusammen.

Bringe Ruhe und Stabilität in Position und Atmung.

Leere Deinen Geist und spüre, wie sich diese Ruhe auch auf Deinen Körper auswirkt.



Löse und übe die andere Seite.

**Padahastasana/ stehende Vorbeuge<sup>9</sup>:**

Stehe gerade und aufrecht.

Einatmend hebe die Arme,

ausatmend komme mit geradem Rücken in die Vorbeuge.

Lasse die Muskeln los, lasse den Atem frei fließen und

stelle Dir vor, wie Du mit jeder Ausatmung weiter

loslässt.

Mache Dich frei von Erwartungen.



7 Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/baum-6/>. Hier finden sich auch zahlreiche Varianten.

8 Der Fuß sollte auf keinen Fall gegen das Knie gestellt werden, da das Knie nicht auf seitliche Belastung ausgerichtet ist.

9 Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/vorwaertsbeuge-stehend-24/>. Hier findest Du auch Varianten der stehenden Vorbeuge.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi  
Übungsblatt 13

Einatmend richte Dich auf und ausatmend löse die Arme.  
Spüre nach.

**Endentspannung:**

Komme in die Rückenentspannungslage.  
Spüre, wie sich der Atem langsam beruhigt.  
Erlaube den Muskeln, nach und nach loszulassen.  
Spüre, wie sich dabei auch langsam der Geist beruhigt.

**Rückführung:**

Komme mit Deinem Bewusstsein zurück zu Deinen Körper.  
Räkle Dich und komme langsam zum Sitzen.

**Dharana/ Konzentration:**

Finde Deinen stabilen und doch bequemen Sitz und schließe die Augen.  
Stelle Dir ein einfaches Objekt vor, zum Beispiel einen Apfel, einen Würfel oder etwas ähnliches.

Lasse dieses Objekt vor Deinem geistigen Auge entstehen.

Versuche es so klar wahrzunehmen, als würde es vor Dir stehen.

- Wenn Du merkst, dass Du gedanklich abschweifst, führe Deinen Geist sachte wieder zurück zu dem Objekt.
- Wenn Du merkst, dass Du Emotionen mit diesem Objekt verknüpfst, lasse sie mit der nächsten Ausatmung los.

Töne ‚Om‘ und bedanke Dich.