

Die 5 *kleśāḥ*-s/ Ursachen von Leid und ihre Überwindung

Patanjali nennt 5 (innere) Ursachen für Leid (II.3):

- *avidyā*/ Nichtwissen
- *asmitā*/ Ichsucht
- *rāga-dveṣa*/ Liebe und Hass
- *abhiniveśāḥ*/ Anhaftung (an Weltliches)

Im **Nichtwissen** (definiert als Verwechslung von dauernd und vergänglich, rein und unrein, Glück und Unglück usw. ...) sieht er die Wurzel für all die andern Plagen. (II. 4f).

In der **Ichsucht** verwechselt man die eigene Sichtweise mit dem Sehen. Man lässt also nur die eigene Sichtweise gelten. (II.6.)

Als **Liebe und Hass** definiert Patanjali die Anklammerung an Glück bzw. Unglück (II.7f). Gerade das ‚Anklammern‘ macht Probleme, weil wir dann nicht mehr überdenken, was wir lieben und hassen und vor allem warum das so ist.

Die **Anhaftung** ist eine Plage, die Patanjali selbst bei Weisen erkennt (II.9).

In seiner ursprünglichsten Form ist *abhiniveśāḥ* der Selbsterhaltungstrieb, in seiner übersteigerten Form das Horten von und die Identifikation mit Besitz (in Form von materiellen Gütern, aber auch Ansehen usw.).

Für alle Probleme, die aus diesen *kleśāḥ*-s entstehen, sieht Patanjali die gleichen Lösungen:

Die Rückkehr, also das Abwenden vom Äußeren/ Äußerlichen (II.10), und die Meditation (II.11).

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.

Lass das Tagesgeschehen hinter Dir und komme zur Ruhe.

Erlebe Dich im Hier und jetzt.

Rückführung:

Vertiefe den Atem wieder.

Räkle Dich und komme langsam zum Sitzen.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 14

Tönen ‚Om‘

Lockerung im Sitzen: Titali/ der Schmetterling

Lege die Fußsohlen möglichst nahe am Schambein zusammen und wippe locker mit den Knien.

Pranayama:

Eine Form von Nadi-Shodhana-Pranayama Deiner Wahl.

Lockerung der Schulter- und Brustmuskulatur im Stehen:

- a) Lege die Hände auf die Schultern und forme Kreise mit den Ellenbogen. Wechsle die Richtung. Stimme die Bewegung auf den Atem ab.
- b) Breite die Arme aus, die Handflächen zeigen nach vorn. Mit jeder Einatmung ziehe die Arme sanft nach hinten.

Suryanamaskar/ Sonnengruß in Deinem Atemrhythmus.

Spüre nach.

Majariasana/ Katze:

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

Komme in **Chaturanga Dandasana/ den hohen Stütz¹**.

Achte darauf dass der Körper von der Ferse bis zum Hinterkopf eine Linie bildet.

Spanne die untere Bauchmuskulatur an, um den Rücken zu schützen.

Atme tief und gleichmäßig.

Mit der nächsten AA schiebe Dich in den herabschauenden Hund, EA zurück in den Stütz usw.

Wiederhole mind. 5x und kehre zurück in die Katze.



1 Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/stuetz-36853/>

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma -pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 14

Lockere den Rücken in **Katzenbuckel und Pferderücken**.

Lass den Atem das Tempo bestimmen.

Komme dann in **Garbhasana/ die Stellung des Kindes**.

Gib dem Körper Zeit loszulassen.

Lass mit jeder Ausatmung weiter los.

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

Wenn Du Probleme mit dem unteren Rücken 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.

Ustrasana-/ Kamel-Vorübung²:

Komme in den Kniestand und lege die

Handflächen auf die Oberschenkel.

Mit der nächsten Ausatmung verlagere das

Gewicht nach hinten.

Oberkörper und Oberschenkel bleiben in einer

Linie.

Halte die Spannung in Bauch und Oberschenkel

für mind. 5 Atemzüge.

Richte Dich einatmend wieder auf...



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

Lasse alle Muskeln los, alle Gedanken los und lasse den Atem frei fließen.

Einatmend rolle Dich **Wirbel für Wirbel auf in den Fersensitz**.

2 Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/kamel-119/> Hier findest Du auch weitere Vorübungen für das Kamel sowie das Kamel mit Variationen

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 14

Löse die Beine und komme in den **Langsitz**.

EA: hebe die Arme, die Handflächen zeigen nach vorne,

AA: lass die Arme oben, aber lass die Schultern locker,

EA: die Arme strecken sich etwas weiter nach oben

AA: die Schultern lassen weiter locker...

wdh.: 5-10x.

Mit der nächsten Ausatmung komme mit geradem Rücken in

Paschimottanasana/ die sitzende Vorbeuge.

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

Wenn Du mit den Händen schon die Füße erreichst, kannst Du die Hände

a) entweder von oben über die Fußzehen legen,

b) von außen um die Fußaußenkanten greifen oder

c) Zeige- und Mittelfinger um die großen Zehen legen, den Daumen auf die großen Zehen.

Mit einer Einatmung strecke den Körper, richte Dich auf und komme in die

Gegenbewegung Deiner Wahl (schiefe Ebene, Tisch, Fisch...)³

Komme in die **Bauchentspannungslage**.

Beobachte Körper, Atem und Geist.

Shalabhasana-Variante ,Vogel'⁴:

Lege die Arme so neben den Körper, dass die Handflächen nach oben zeigen.

Setze Dein Kinn auf.

Mit der nächsten EA hebe Oberkörper, Arme und Beine an und balanciere auf Bauch/Becken.

Atme tief und ruhig und löse nach mind. 5 Atemzügen ausatmend auf.



³ Die Gegenbewegung zu einer Vorwärtsbeuge sollte eine Streckung der Körpervorderseite beinhalten.

⁴ Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-uebungen/asana/vogel-36854/>

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 14

Spüre in der **Bauchentspannungslage** nach.

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.

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

Für **Tadasana-Variante ‚Palme‘**:

Komme zum Stehen mit hüftweit geöffneten Beinen, die Fußaußenkanten stehen parallel zueinander.

Falte die Hände und einatmend hebe die Arme so, dass die Handinnenflächen zur Zimmerdecke zeigen. Spüre die Dehnung in den Arminnenseiten.

AA: Beuge Dich aus der Taille nach rechts,

EA: richte Dich auf,

AA: nach links usw. ...

Wiederhole mind. 5x pro Seite.

Ausatmend löse die Arme und spüre einen Moment nach.

Endentspannung: PME

Komme zum liegen auf die Matte. Spanne nacheinander von unten nach oben sämtliche Körperteile an und lasse sie wieder los. Nimm Dir die Zeit, nach dem Loslassen jedes Mal nachzuspüren.

Spanne zuletzt den ganzen Körper an und lasse ihn wieder los.

Lasse für eine Weile den Körper mehr und mehr los.

Trenne Dich nacheinander auch von der Wahrnehmung des Körpers und Deinen Gedanken.

Genieße die Stille in Deinem Innern.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 14

Rückführung:

Komme mit Deinem Bewusstsein zurück zu Deinen Körper.

Räkle Dich und komme langsam zum Sitzen.

Meditation über die Anhaftung an Weltliches

Finde Deinen stabilen und doch bequemen Sitz und schließe die Augen.

Gib Deinem Atem und Deinen Gedanken Zeit, zur Ruhe zu kommen.

Bringe Deine Gedanken nacheinander zu

- Deinem weltlichen Besitz
- Zu Deinem Körper und seinen Teilen
- Zu Deinen Sinnesorganen und der Wahrnehmung
- Zu Deinem Geist und Deinen Gedanken
- Zu Deinen Emotionen

Frage Dich jeweils:

- Bin ich mein Besitz usw. ... ?
- Inwieweit beeinflusst mich mein Besitz usw. ...?
- Inwieweit lasse ich das zu?
- Bin ich nicht mehr als mein Besitz usw.?

Sinne eine Weile darüber nach, was Dich wirklich ausmacht.

Töne ‚Om‘ und bedanke Dich.