

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 17

Yoga und Hinduismus

In einigen Yoga-Centern und auch bei vielen Online-Shops findet man zusätzlich zum reinen Hatha-Yoga Angebote, die sich in der ein der anderen Weise um den Hinduismus drehen. Räucherstäbchen, bunte Götterbilder, religiöse Lieder zu klassisch indischer oder westlicher Musik. Auch das Singen von Mantras in den Stunden erweckt oft den Eindruck, dass der Hinduismus ‚irgendwie‘ dazugehört.

Ist das wirklich so?

Tatsächlich hat sich der Yoga in einer hinduistischen Umgebung entwickelt. Einzelne Wege des Yoga sind mehr oder weniger eng mit Göttergeschichten verknüpft. So werden Bhakti- und Karmayoga mit Vishnu und seiner Verkörperung Krishna assoziiert.

Auch der Hatha-Yoga hat einen Gründungsmythos, in dem Mitglieder des hinduistischen Olymp vorkommen: Shiva verriet das Geheimnis des Yoga seiner Gattin Shakti, diese schlief dabei aber ein. Stattdessen hörte ein Fisch zu, der das Wissen weitergab.

Müssen wir deshalb indische Götter verehren?

Ich glaube nicht. Eine ähnliche Meinung scheint auch **Patanjali** zu vertreten, der unter den **Niyamas** die Hinwendung zu Gott (‚ishvara‘ = derjenige, der das lenkt, was uns umgibt) empfiehlt, ohne einen speziellen Gott zu nennen (YS I.23 und andere). Das kommt daher, dass auch in Indien nicht jeder alle Götter gleichermaßen verehrt.

Letztendlich ist Yoga nicht gleich Hinduismus und auch nicht gleich Religion. Es geht vielmehr um das Erreichen von **Samadhi**, was man ungefähr als ‚tiefe Versenkung‘ übersetzen kann. Die Wege können dabei äußerst unterschiedlich sein, je nach Charakter des Übenden. Ob einem **Karma-, Bhakti-, Jñana-** oder **Raja-Yoga** eher liegt, muss jeder für sich entscheiden. Man sollte nur die Wege der Anderen nicht be- oder gar verurteilen.

Hatha-Yoga ist auf jeden Fall ein guter Einstieg für alle, auch für die, die Ihren Weg noch nicht gefunden haben. **Swatmarama** widmet sein **Hatha Yoga Pradipika** (‚Höchstes Licht des Hatha-Yoga‘) sogar speziell diesen Schülern:

„Swatmarama bietet denen, die Raja Yoga nicht kennen und von den widerstreitenden Lehrmeinungen verwirrt sind, das Hatha Yoga Pradipika an.“ (HYP I.3.)

Wissen und Kontrolle über den Körper, die Sinne und den Geist sind auf jeden Fall ein guter Startpunkt für jeden Weg.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 17

Anfangsentspannung:

Komme in die Rückenentspannungslage.

Spüre den Kontakt zur Unterlage.

Gib alles Schwere an die Unterlage ab.

Stelle Dir vor, wie Du leicht und weit wirst.

Rückholung:

Werde Dir Deines Körpers bewusst.

Strecke abwechselnd genussvoll die rechte und linke Seite.

Tönen von ‚Om‘:

Sitze gerade und bequem.

Atme mehrmals tief aus und ein.

Töne laut und lange ‚Om‘

Achte darauf, wo Du ‚o‘ und ‚m‘ im Körper spürst.

Dehnung im Sitzen:

Falte Deine Hände hinter dem Rücken und ziehe die Schultern nach hinten.

Mit der nächsten Ausatmung beuge den Oberkörper über den rechten Oberschenkel, als wolltest Du mit dem Brustbein das Knie berühren.

Verweile für ein paar Atemzüge.

Einatmend richte Dich auf,

ausatmend übe in die andere Richtung.

Pranayama:

a) Bergatmung:

Einatmend hebe die Arme über die Seite bis sich die Handflächen über dem Kopf berühren.

Ausatmend senke die Arme wieder.

Übe langsam und ruhig und lass den Atem die Bewegung führen.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 17

b) Sitali (Atmung über die längs gerollte Zunge) **bzw. Sitkari** (Atmung über die quer gerollte Zunge).

Sitali und Sitkari funktionieren wie eine Klimaanlage für den Atem. Die beiden Übungen können als separates Pranayama geübt werden, können aber auch mit einzelnen Asanas kombiniert werden.

Rolle Deine Zunge wahlweise längs (anatomisch nicht für jeden möglich) oder quer.

Atme schlürfend über die gerollte Zunge ein.

Schließe den Mund.

Atme ruhig über die Nase aus.

Wiederhole 5-10x.

Die Aufmerksamkeit ist bei dem kühlenden Effekt im Mund- und Rachenraum.

Nicht verstanden? Nicht schlimm!

Hier findest Du ein Video: <https://www.youtube.com/watch?v=HF9NFvW0sa8>.

Dehnungsübung im Stehen:

Stehe bequem.

Einatmend hebe die Arme, die Handflächen zeigen nach vorne.

Ausatmen lasse die Arme oben, ziehe aber die Schultern breit und tief.

Einatmend strecke die Arme etwas weiter in die Höhe.

Ausatmend ziehe die Schultern wieder breit und tief.

Die Aufmerksamkeit ist beim Gefühl der Dehnung, besonders im Rumpf.

Sonnengruß in ‚Zeitlupe‘:¹

Übe den Sonnengruß Asana für Asana.

Verweile in jeder Position so lange, bis Du das Gefühl hast, ganz ‚angekommen‘ zu sein.

Übe eine Runde mit rechts als führendem Bein, einmal mit links.

1 Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/yoga-anfaenger/yoga-uebungen/yoga-sonnengruss/>

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 17



Sonnengruß einfach:²



Zwischenentspannung:

Gönne Dir etwas Zeit in der Rückenentspannungslage.

² Bildquelle: <https://www.yoga-vidya.de/de/asana/sganfaenger.html>

Bauchmuskelübung: Liegender Winkel

Bringe die Arme in Verlängerung des Oberkörpers, Handrücken auf dem Boden.

Finde die Balance zwischen Streckung der Arme und Entspannung der Schultern.

Hebe die Beine in die Senkrechte.

EA: Ziehe die Zehen Richtung Oberkörper

||: AA: Ziehe den Bauch ein und schiebe die Fersen zur Decke.

EA: Löse Bauch und Rücken und ziehe die Zehen näher zum Oberkörper :|| (wdh. 5-10x)

Löse ausatmend auf und spüre in der **Rückenentspannung** nach.

Sitzende Vorbeuge, Variante:

Komme über die **Rückenschaukel** zum Sitzen.

Setze Dich mit geöffneten Beinen gerade hin.

Falte die Hände hinter dem Körper und ziehe die Schultern nach hinten.

AA: Beuge den Oberkörper in Richtung des rechten Beines. Verweile für ca. 5 Atemzüge.

EA: Richte Dich auf.

AA: Beuge zum linken Bein. Verweile für ca. 5 Atemzüge.

EA: Richte Dich auf.

AA: Beuge zur Mitte. Verweile für ca. 5 Atemzüge.

EA: Richte Dich auf und löse die Hände.

Spüre nach.

Komme in den Vierfüßlerstand und locker den Rücken in **Katzenbuckel-Pferderücken**.

Hase:

Nicht geeignet bei Bandscheibenvorfall und Gleitwirbel!!!

Komme in den Fersensitz.

EA: Strecke die Arme in die Höhe, Handflächen nach vorn.

AA: Lege den Oberkörper auf den Oberschenkeln, Stirn und gestreckte Arme auf dem Boden ab.

Verweile für ca. 5 Atemzüge.

EA: Mit geraden Armen aufrichten. (Wdh. 3-5x)

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 17

Halbe Kamelstellung:

Nicht geeignet bei Leistenbruch!!!

Komme in den Kniestand, die Arme hängen locker.

AA: Beuge Dich sanft nach hinten und greife mit der rechten Hand nach der rechten Ferse.

EA: Richte Dich wieder auf. (Wdh. abwechselnd 3x pro Seite)

[Fortgeschrittene Variante: greife nach dem jeweils andern Fuß]

Entspanne in der **Stellung des Kindes**.

Diagonale Katze, dynamisch:

Komme in den Vierfüßlerstand.

||: EA: Hebe rechten Arm und linkes Bein senkrecht zum Boden.

AA: Bringe rechten Ellenbogen und linkes Knie unter dem Körper zusammen :||

(wdh. 5x, wechsele dann die Seite).

Kraftvolle Haltung:

Komme zum Stehen.

EA: Hebe die Arme, Handflächen zueinander.

AA: Setze Dich auf einen imaginären Stuhl, die Arme bleiben in Verlängerung des Oberkörpers.

Halte für mind. 5 Atemzüge.

Einatmend löse auf.

Stehende Vorbeuge, Variante:

Stehe bequem mit leicht geöffneten Beinen.

AA: Lass den Oberkörper langsam nach vorne sinken.

Erlaube Dir, Dich vollkommen hängen zu lassen.

Lass mit jeder Ausatmung (ca. 5-10) weiter los.

Erlebe den Körper beim Loslassen.

Ausatmend senke das Gesäß zum Boden und rolle Dich in die **Rückenentspannungslage**.

yama - niyama - āsana - prāṇāyāma - pratyāhāra - dhāraṇā - dhyāna - samādhi
Übungsblatt 17

Endentspannung:

Richte Dich in der Rückenentspannungslage ein.

Lass die Muskeln los und den Atem frei fließen.

Spüre den Zusammenhang von Atmung und Körperspannung.

Rückholung:

Komme mit sanften Bewegungen zum Sitz Deiner Wahl.

Meditation:

Leere Deinen Geist.

Bring Dein Bewusstsein zu Gott.

Zähle in Gedanken die Namen Gottes auf, die Dir einfallen.

Rufe in Gedanken die Bilder von Gott auf, die Dir einfallen.

Löse nun die Namen und Bilder von Deiner Vorstellung von Gott.

Versenke Dein Bewusstsein in Gott jenseits von Namen und Gestalten.

Töne ‚Om‘ und bedanke Dich.