

# Yoga

Entspannungsprogramm für Körper, Geist & Seele

Die indische philosophische Lehre YOGA (dt. „Vereinigung“, „Integration“) umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen (u. a. Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Kriyas, Meditation, Askese), dient der Sammlung und Konzentration und beabsichtigt das Einswerden mit Gott.

Es gibt viele verschiedene Yogaformen, oft mit eigener Philosophie und Praxis – einige davon legen ihren Schwerpunkt auf geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen.

Bereits die älteren Upanishaden (ca. 700 v. Chr.) beschreiben Atemübungen und das Zurückziehen der Sinne (Pratyahara) in den Atman (Lebenshauch, Seele) als Hilfsmittel der Meditation (Dhyana). Die mittleren Upanishaden (ca. 400 v. Chr.) erwähnen mehrfach den Begriff „Yoga“ sowie die wesentlichen Elemente des späteren Yogasystems. Im Mahabharata (ca. 300 v. Chr.) nimmt Yoga bereits einen wichtigen Platz ein und wird als praktisches Gegenstück zum theoretischen Sāṅkhya erwähnt.

Die klassischen indischen Schriften beschreiben vier Yogawege:

**Raja Yoga** die meditativ orientierten Stufen des achtgliedrigen Patanjali Yoga

**Jnana Yoga** Yoga der Erkenntnis, der intellektuellen Richtung

**Karma Yoga** Yoga der Tat, des selbstlosen Handelns

**Bhakti Yoga** Yoga der Verehrung, der Hingabe an Gott

Ursprünglich war Yoga ein rein spiritueller Weg, der die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte. Die Körperübungen entstanden erst später. Ihr vorrangiges Ziel ist, den Körper so zu kräftigen und zu mobilisieren, dass er beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationsitz verweilen kann.

Mit der Zeit erkannte man immer mehr die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Die Asanas wurden weiterentwickelt und die körperliche Betätigung im Yoga vertieft.

Da Yoga ursprünglich aus Indien stammt, liegen die Wurzeln der Yogaphilosophie im Hinduismus und Buddhismus. Das Individuum wird als ein Reisender im Wagen des materiellen Körpers angesehen. Der Wagen ist der Körper, der Kutscher der Verstand, die fünf Pferde die fünf Sinnesorgane, der Fahrgast die Seele, und das Geschirr heißt im Indischen „Yoga“.

Yoga wird von Menschen unterschiedlicher Religionen und Weltanschauungen praktiziert. Obwohl die Motivation eigentlich darin besteht, spirituelle Ziele zu verfolgen und zur Erleuchtung (Moksha) zu finden, gilt dies in Europa und Nordamerika nur bedingt. In den Yamas und Niyamas lassen sich Parallelen zu den Geboten des Christentums, Judentums und des Islams feststellen. In Anlehnung an eine Lehre der Upanishaden betrachten Yogis die Weltseele als universelles Prinzip, das alle Lebewesen verbindet und ihnen gemeinsam innewohnt. Aus den historischen Wurzeln he-



raus haben das Karma-Konzept und die Reinkarnationslehren Yoga mit beeinflusst. Im islamischen Kulturkreis finden sich Parallelen zum Yoga im Sufismus, der islamischen Mystik. Die Yogaphilosophie Patanjalis unterscheidet sich durch eine theistische Orientierung von der in vielen Punkten ähnlichen Samkhya-Lehre.

Yogaübungen verfolgen heute einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Kombiniert werden Körperübungen, Phasen der Tiefenentspannung, Atem- und Meditationsübungen. Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und eine Haltung der inneren Gelassenheit. Yoga soll durch die Kombination von Körperhaltungen, Bewegungsabläufen, inneren Konzentrationen, Atemführung sowie den Gebrauch von Mantras (Meditationsworten oder Klangsilben) und Mudras (Körperhaltungen in Verbindung mit Bandhas oder Handgesten) die Lebensenergie (Kundalini) stimulieren, sodass sie beginnt, durch die Sushumna innerhalb der feinstofflichen Wirbelsäule zu den Chakren (Energiezentren) aufzusteigen.

Der westliche Sprachgebrauch fasst mehr körperbetonte Yogapraktiken unter dem Oberbegriff „Hatha Yoga“ zusammen. Eine bekannte neuzeitliche Richtung des Hatha Yoga in Europa und Nordamerika ist „Iyengar Yoga“, eine sehr körperbetonte Art, bei der auch Hilfsmittel eingesetzt werden, um Ungeübten das Ausführen der Übungen zu

erleichtern. Der seit über 50 Jahren international verbreitete „Sivananda Yoga“ geht zurück auf die beiden Yogameister Swami Sivananda und Swami Vishnudevananda. Es handelt sich um klassischen ganzheitlichen Yoga, der alle bekannten Yogasysteme integriert. „Kundalini-Yoga“ setzt den Schwerpunkt auf die Erweckung und Lenkung der Kundalini-Energie. Eine stärker religiös ausgerichtete Yogalehre ist „Tibetischer Yoga“. Der „Marma Yoga“ betont den Selbsterfahrungsaspekt. Technisch präzise eingenommene Haltungen werden hier als ein „Test“ angesehen, bei dem man seinem Körper die Möglichkeit gibt, zu „sprechen“, und über diese Reflexion die Übungen anpasst. Mit „Kum Nye“ gibt es einen buddhistischen Heilyoga und mit „Yantra Yoga“ einen tibetischen Yoga, der als Meditationsunterstützung eingesetzt wird. „Tibetischer Trauma Yoga“ erweitert den Anwendungsbereich geistig-yogischer Übungen auf den Bereich des Schlafs. Der „Kriya Yoga“ geht auf Paramahansa Yogananda zurück. Eine Synthese und Weiterentwicklung der klassischen Yoga-Ausprägungen finden im „Integralen Yoga“ von Aurobindo statt.

Zusätzlich werden im Zuge des Fitness- und Wellness-Trends immer wieder „neue“ Yogaarten kreiert. „Power Yoga“, eine aus Amerika kommende Richtung aus dem alten Ashtanga (Vinyasa) Yoga ist einer dieser modernen Yogastile. Zu den jüngsten Richtungen dieser Entwicklung gehört „Bikram Yoga“, ein körperlich fordernder Yoga bei hohen Raumtemperaturen. Der dynamische „Jivamukti Yoga“,

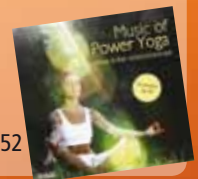


**Abbas Schirmohammadi**  
Heilpraktiker für Psychotherapie, Entspannungstherapeut und Wellnesstrainer

[abbas.schirmohammadi@t-online.de](mailto:abbas.schirmohammadi@t-online.de)

CD-Tipp:  
Music of Power Yoga

CD-Besprechung s. S. 52



bei dem meist zu Musik geübt wird, entstand in New York. Auch Mischformen können entstehen, so werden mittlerweile „Yogilates-Kurse“ angeboten, die aus einem Mix aus Yoga- und Pilates-Übungen bestehen“.

Aktuell praktizieren über fünf Millionen Menschen in Deutschland Yoga, davon sind etwa 80 % Frauen. Es gibt rund 20.000 Yogalehrende.

Yoga hat nachweislich positive Effekte auf die physische und die psychische Gesundheit. Yoga kann zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden (Angst und Depression), chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen.

Bei den Körperübungen werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Beispielsweise kommt es durch die Aktivierung der Muskeln, Sehnen, Bänder und Blut- und Lymphgefäße zu einer verbesserten Durchblutung. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führt.

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.