

Fuhrmann und Gespann



Hektik, Überstunden, Leistungsdruck – im Job geht es oft sehr stressig zu. Selbst am Feierabend kommen viele nicht zur Ruhe. Doch Erholung kann man lernen: In den nächsten Ausgaben von praxis+recht stellen wir Ihnen eine Methode vor, mit der Sie Ihre Batterien wieder aufladen können. Der dritte Teil unserer Serie behandelt die indische Yogalehre.

Ein Stein fällt ins Wasser. Sofort drängen unzählige Wellen nach außen und mischen die eben noch glatte Oberfläche auf. Mehr Steine fallen, es entstehen weitere unruhige Kreise. Als ähnlich aufgewühlt empfinden viele Menschen ihren Alltag. „Unsere Sinnesorgane werden täglich mit unendlich vielen Eindrücken bombardiert, sodass im Gehirn Tohuwabohu herrscht“, erklärt Ortwin Schultz, der seit 1988 Yoga lehrt. „Yoga bietet Menschen die Möglichkeit, eine Anbindung an ihr innerstes Wesen zu schaffen, damit sie klare Entscheidungen für ihr Leben treffen können.“ Im alten Indien bezeichnete „Yoga“ das Anschirren von Zugtieren vor einen Wagen. Bild-

hafter kann man Yoga kaum erklären: Tiere, die vorher für sich waren, werden miteinander verbunden. Gleichzeitig bekommt der Fuhrmann Kontrolle über das Gespann, kann es dank Joch und Geschirr lenken. Ganz ähnlich stellt Yoga eine Einheit zwischen Körper, Geist und Seele her und ermöglicht Kontrolle über die Antriebskräfte. So heißt es in den Upanishaden, die zu den ältesten Schriften über Yoga gehören: „Die Sinnesorgane sind die Rosse, das Denkorgan bildet die Zügel, der Verstand ist der Wagenlenker, die Seele der Fahrende und der Körper der Wagen.“ Heute ist Yoga zum Lifestyleliebling geworden. Spezialschulen boomen, Fitnessstudios, die et-

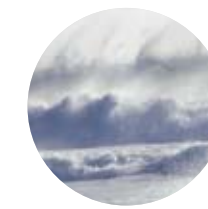
was auf sich halten, bieten Sonderkurse an. „Yoga ist eigentlich eine spirituelle Disziplin, aber im Westen wird es dieser Ebene häufig entkleidet und als Fitnessgymnastik angeboten“, sagt Schultz. Auch wer Yoga mit seinen teilweise schweißtreibenden Körperhaltungen (Asanas) als Sport betreibt, kann profitieren. „Yoga kräftigt und steigert die Beweglichkeit, es regt das Nervensystem und die inneren Organe an“, so der Experte. Die Folge: „Der Mensch fühlt sich insgesamt wohler und gesünder, weil der Energiefluss verbessert wird.“ Es sei häufig dieser Effekt, der Yogafans tiefer in die Materie eintauchen lasse.

Hatha-Yoga ist die im Westen am weitesten verbreitete Yogaform. Es entstand im 9. Jahrhundert und stellt Asanas in den Vordergrund. Sie sollen den Körper kräftigen und eine Grundlage für lange Meditationen sein. Die Silbe „Ha“ bedeutet übrigens Sonne, „Tha“ steht für Mond. Sie symbolisieren die Gegensätze, denen der Mensch täglich ausgesetzt ist. Den Gegensätzen zwischen männlich und weiblich, zwischen Rationalität und Gefühl sowie Geist und Materie. Ziel des Hatha-Yoga ist es, diese Polarität zu überwinden.

Es gibt viele Einstiege in die Yogapraxis

Jeder muss selbst entscheiden, worauf er beim Yoga Wert legt. Viele Yogaschulen beziehen die spirituellen Aspekte der Technik in den Unterricht ein. In Fitnessstudios spielen hingegen Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer die Hauptrolle. Für Fitnessfreaks sind neu kreierte Arten wie Power-, Asthanga- oder das bei hoher Raumtemperatur praktizierte Bikram-Yoga das Richtige. Auch diese Formen tun gut, sind aber weniger als der klassische Yogaansatz auf Meditation und Tiefenentspannung ausgerichtet. Wer sich mit der Yogaphilosophie beschäftigt, kommt neben den Upanishaden an zwei weiteren Schriften nicht vorbei: an der Bhagavad Gita, einem 700 Strophen langen religiösen

Foto: DAK



Lehrgedicht. Sie führt die Inhalte der Upanishaden und der Veden – der heiligen Schriften des Hinduismus – zusammen. Von zentraler Bedeutung sind zudem die Texte des indischen Gelehrten Patanjali. Einer seiner 194 Merksprüche, den Sutras, lautet: „Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“ Der Weg zu diesem Ziel bestehe aus „Übung und Loslösung“.

Die acht Stufen des Yogapfades

Nach Patanjali umfasst der Yogapfad acht Stufen: Die ersten beiden Stufen umfassen Yama und Niyama und bilden die ethische Grundlage des Yoga. Stufe drei sind die Asanas (Körperhaltungen), die das Meditieren unterstützen, während die nächste, Pranayama, die richtige Atemtechnik lehrt. Stufe fünf, Pratyahara, dient dazu, die Sinne von außen nach innen zu kehren, um zur Selbsterkenntnis zu gelangen. Stufe sechs, Dharana, markiert den Zeitpunkt für die absolute Konzentration auf die gesammelten Gedanken. Der siebte Schritt, Dhyana, beginnt mit der reinen Meditation und Versenkung. So erreicht man über Stufe acht das Ziel – Samadhi, Erleuchtung und inneren Frieden. „Man kann die acht Stufen als einen aufeinanderfolgenden Pfad betrachten. Die meisten steigen bei Stufe drei ein, den Körperübungen“, sagt Ortwin Schultz. „Aber es ist durchaus möglich, mit der Meditationspraxis zu beginnen. Jede Stufe hat Rückwirkung auf die anderen.“

Entscheidend ist, bei wem man sich zum Yoga anmeldet. „Einen guten Qualitätsstandard bei der Ausbildung gewährleistet zum Beispiel der Berufsverband der Yogalehrenden Deutschlands“, so Ortwin Schultz. Beim körperintensiven Yoga in den Fitnessstudios komme es darauf an, dass die Kursleiter anatomische und physiologische Kenntnisse vorweisen könnten. „Oft wird in den Kursen ein festes Repertoire abgearbeitet. Aber nicht jede Übung passt zu

jedem Körper“, sagt der Fachmann. Dass Yoga die Gesundheit fördert, hat die medizinische Forschung schon vor längerer Zeit erkannt. Konzentrations- und Schlafstörungen, Rücken- und Kopfschmerzen oder hoher Blutdruck lassen sich durch Yoga lindern. Auch fürs Büro gibt es Übungen, etwa für bildschirmmüde Augen und den Nackenbereich. „Office Yoga kann man teilweise ohne professionelle Anleitung lernen“, sagt Schultz. Ein leichter Einstieg über Schnellkurse oder Bücher dürfte gerade den Dauergestressten entgegenkommen.

Susanne Theisen

Daten und Fakten

- 1. Hatha-Yoga** stellt die Körperübungen in den Vordergrund.
- 2. Raja-Yoga** führt durch Konzentration und Meditation zum inneren Selbst – Hatha-Yoga dient hier als Grundlage.
- 3. Karma-Yoga**, der Weg des Handelns, ist etwas für dynamische Menschen. Im Mittelpunkt steht die uneigennützte Tat, die keine Gegenleistung erwartet.
- 4. Bhakti-Yoga**, der Weg der liebenden Hingabe, spricht emotionale Menschen an.
- 5. Jnana-Yoga** setzt auf Unterscheidungskraft und Intuition.

Kein Weg schließt den anderen aus. Das **integrale Yoga** vereint diese fünf klassischen Richtungen.

Infos zum Thema bietet der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY), www.yoga.de