

# Ashtanga Yoga

## Der Übungsweg des Yoga Sutra

Der achtgliedrige (asta-anga) Yoga-Übungsweg ist zentral im grossen Philosophie-Leitfaden Yoga Sutra von Patanjali. Als ganzheitlicher und praktischer Ansatz werden darin die verschiedenen Aspekte des Yoga-Übens dargelegt, welche Körper, Atem und Geist verbinden und so von Aussen nach Innen führen.

Text: Catherine Müller\*

as Yoga Sutra von Patanjali ist ein etwa 2000 Jahre alter universeller Quellentext, in dem die Funktionsweise des Geistes mit seinen Aktivitäten im Fokus steht. Damit gilt das Yoga Sutra als das Grundlagenwerk des klassischen indischen Philosophiesystems Yoga und ist bis heute hochaktuell.

Yoga ist Wissen über das menschliche Wesen, das auf Erfahrung beruht. Das Yoga Sutra liefert eine systematische und strukturierte Anleitung zur Entwicklung des Menschen. Yoga wird darin definiert als eine besondere Qualität des Geistes: die Fähigkeit sich auszurichten. Gemäss den Konzepten von Patanjali ist Geist umfassend zu verstehen, dazu gehören sowohl Denken, Fühlen, Erinnerungen,

Wahrnehmungen wie auch Vorstellungen. Ziel ist, mehr und mehr zu Klarheit, Wohlbefinden, Zufrieden-

heit und schliesslich Freiheit (kaivalya) zu finden.

Es sind die inneren Strukturen und Kräfte (klesha), die den

Menschen immer wieder in die Enge und damit einen Kreislauf von Leid (duhkha) treiben. Dies ist der Ausgangspunkt, von dem aus der Yoga zu einem aktiven Weg der Befreiung auffordert.

#### Den Körper stärken

Mit «Ashtanga Yoga» zeigt das Yoga Sutra einen ganzheitlichen und praktischen Übungsweg auf. Er bezieht alle Ebenen des Menschen in den Prozess der Veränderung ein und ist vom Wunsch bestimmt, sich zum Besseren zu entwickeln und Blockaden zu lösen.

Der Weg umfasst acht Glieder (anga) und wird in den Versen 2.29 bis 3.8 beschrieben. Vergleichbar mit den Gliedern des Körpers wachsen alle Yoganga gemeinsam, sie bedingen sich gegenseitig und sind miteinander verbunden.

Die Körperübungen - Asanas - sind

das bekannteste Glied des Ashtanga Yoga. Durch die Asana-Praxis wird die körperliche Gesundheit erhalten und ge-

#### fördert. Asanas unterstützen die Körperfunktionen, stärken den Körper und lösen Blockaden, wodurch die Energien zum Fliessen gebracht werden.

Dadurch wird die Eigenwahrnehmung vertieft und der Übende kommt in einen näheren Kontakt zu sich selbst, besonders durch die Verbindung mit der bewussten Atmung.

### «Yoga ist Wissen über das menschliche Wesen.»



Patanjali wird bis heute in vielen Yogastudios geehrt.

So entsteht eine ganz besondere Qualität im Körper: Patanjali spricht von «sthira-sukha». Ein Asana soll

weg im Yoga Sutra mit

#### Der Ashtanga-Yogaweg im Yoga Sutra mit R. Sriram



Vom 7.—8. Januar 2017 bietet R. Sriram zum Ashtanga-Yogaweg ein Wochenendseminar in Zürich an. Über den Text der Sutras und praktische Körper-, Atem- und Meditationsübungen verbunden mit Tönen und Rezitieren macht er Ashtanga-Yoga als Übungsweg vertieft erfahrbar.

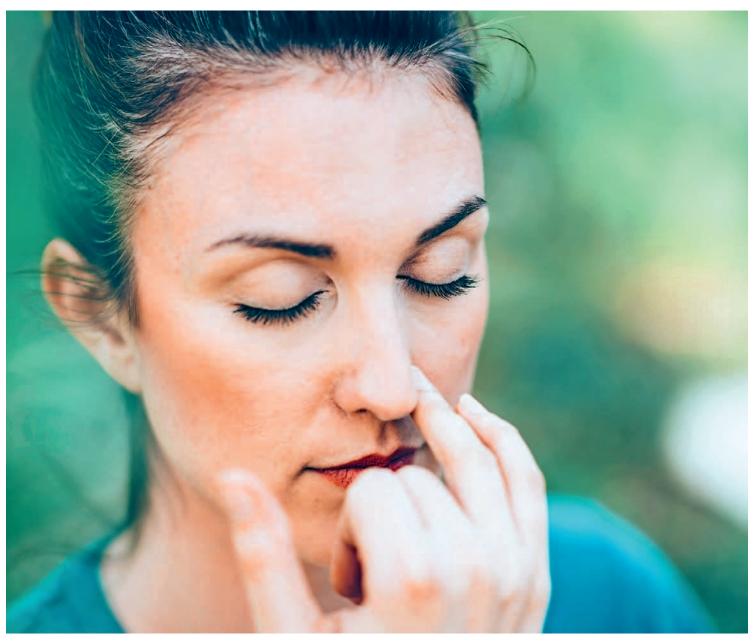
Sriram war langjähriger Schüler von Sri T.K.V. Desikachar und lebt in Chennai und Deutschland. Der Kenner zweier Kulturen ist ein grosser Vermittler

der Philosophie des Yoga im Westen und hat mehrere Bücher zu diesem Thema geschrieben (www.sriram.de, Blog: http://anjalisriram.de).

Infos und Anmeldung: Catherine Müller, info@yogaraum-olten.ch, Tel. 079 239 96 69, www.yogaraum-olten.ch

sich fest, stabil und gleichzeitig leicht und lebendig anfühlen. Bereits in der Asana-Praxis wird so die Ausrichtung des Geistes geschult.

Pranayama ist das Üben von Atemtechniken, in denen der Atem tiefer, gleichmässiger und länger fliesst als im Alltag. Das wird mit der Qualität von «dirgha-suksma» umschrieben. Dazu werden bestimmte Atemtechniken (Desa) in einem Atemverhältnis (Kala) über eine bestimmte Anzahl Atemzüge (Samkhya) geübt. Subtil werden damit verschiedene Ebenen und Bereiche des Körpers gereinigt, belebt, gekräftigt und harmonisiert.



Pranayama beruhigt den Geist.

#### Den Geist klären

Pranayama klärt auch den Geist. Dadurch «wird der Schleier gelichtet», steht im Yoga Sutra. «Prana» bedeutet Lebensenergie oder Atem und «ayama» sich ausdehnen. Es wird also Raum geschaffen, um möglichst viel Prana aufnehmen zu können und Blockaden - auf welcher Ebene auch immer – zu reduzieren.

Pranayama ist ein wunderbares Mittel, um den Geist zu beruhigen und zu sammeln. Atem und Geist sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig unmittelbar. Prana wird auch der Freund des «Purusha», des wahren Selbst, genannt. Die Wirkungen von Asana und Pranayama gehen beim Üben ineinander über. Im Pranayama wird die Aufmerksamkeit ganz auf den Atem fokussiert, dadurch werden feine und subtile Prozesse in Gang gesetzt, die tief ins System greifen. Sowohl bei

der Erklärung von Asana wie bei Pranayama geht Patanjali mit derselben Systematik vor. defininert

«Yoga fordert zu einem aktiven Weg der Befreiung auf.»

zuerst das Anga in seiner Qualität, zeigt danach die Mittel auf, um dies zu erreichen und umschreibt schliess-



Meditation ist ein wichtiger Aspekt der Yogapraxis.

> lich das Ergebnis, das Resultat einer solchen Praxis. Auch dies ist Ausdruck von Ashtanga als einem praktischen Übungsweg.

#### Zur Ruhe kommen

Die Pranayama-Praxis ist Vorbereitung und Voraussetzung für die Medi-

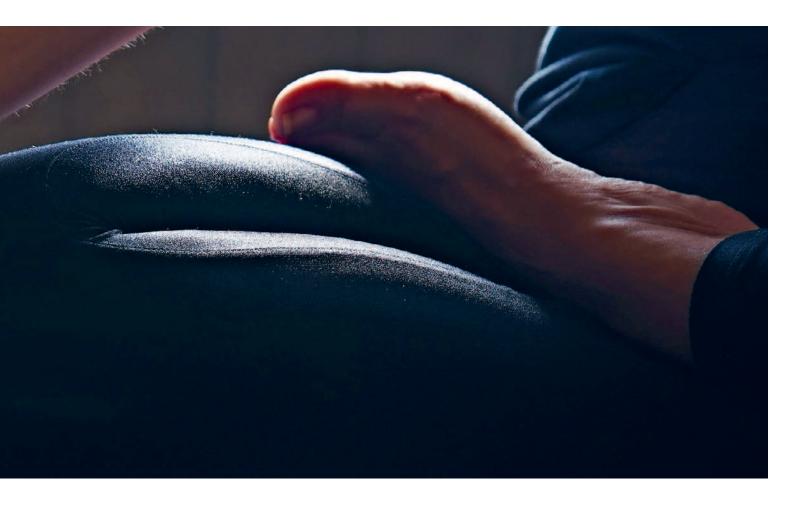
«Prana ist der Freund des Purusha.» tation. Drei der Glieder befassen sich damit, nämlich Dharana (Ausrichtung, Konzentration), Dhyana (kontinuierliches Reflektieren durch Verbindung) und Samadhi (vollkomme-

ne Erkenntnis, Verschmelzung). Für Patanjali sind sie so eng miteinander verbunden und fliessen ineinander, dass er sie unter dem Begriff Samyama (Versenkung) zusammenfasst: aus der Dharana-Meditation folgt die Verdichtung zu Dhyana und Samadhi. Jedes Mal beginnt eine Meditation wieder von vorn mit dem ersten Schritt der Ausrichtung. Voraussetzung und Vorbereitung dazu sind die Asana- und die Pranayama-Praxis.

Die Meditation kann auf ein Objekt, ein Gefühl, ein Wort, ein Mantra, einen Klang oder ein Thema ausgerichtet werden. Pratyahara, das Zurückziehen der Sinne, ist ein weiteres Glied des Ashtanga. Es kann wie ein Bindeglied von Asana und Pranayama zur Meditation angesehen werden. Als Ausdruck für einen gesammelten Geist entsteht es als Zustand und kann nicht für sich geübt werden. Die Sinne sind nicht mehr nach aussen gerichtet, sondern folgen dem Geist, als ein Ergebnis der Yoga-Praxis.

#### Verhaltensregeln

Yama, das Verhalten gegenüber der Natur und anderen Menschen, und Niyama, der Umgang mit sich selbst, sind die beiden ersten Glieder des Ashtanga. Sie bestehen aus je fünf grundlegenden Verhaltensregeln, ähnlich Geboten. Wichtig ist, diese im konkreten gesellschaftlichen und kulturellen Kontext zu verstehen. Die Entwicklung und Integration dieser Qualitäten gehören zu den Siddhis,



den besonderen Fähigkeiten. Sie sind das Ergebnis intensiven Übens von Ashtanga als gelebter Yoga im Alltag.

Der Yogaphilosophielehrer R. Sriram ist ein grosser Kenner des Yoga Sutra. Er betont, dass es wichtig sei, dem Üben der Angas eine Richtung zu geben, einem roten Faden zu folgen. Dazu braucht es die Ausrichtung (Drishti) auf einen bestimmten Ort oder ein Thema als Konzentrationspunkt (Desa). Solch ein Fokus kann zum Beispiel ein Ort im Körper, ein Mantra oder der Atem sein.

Anhand dessen können auf dem Yogaweg auftauchende Grundsatzthemen betrachtet und bearbeitet werden. Dazu gehören z.B. philosophische Fragestellungen über das Dasein, die Liebe, Materie, Geist, Wandel, Zeit, Raum oder Karma. Der eigene gewählte Fokus bietet die Möglichkeit Erfahrungen zu machen und Wissen zu erlangen.

#### «Living Asanas»

cm. Die Verbundenheit der Bevölkerung mit der Erde in der hohen Bergregion von Palani Hills (Indien) berührt. Mit ihrem Wandkalender 2017 wollen Anjali und R. Sriram das Bewusstsein der Betrachter stärken, aus welcher natürlichen Welt Yoga kommt.

Verbunden mit witzigen Yogastrichmännchen, vielen Variationen eines Asanas und Textstellen ist der Kalender für Yogaübende ein Genuss.

Der Erlös wird für Baumpflanzungen und ökologische Projekte genutzt und soll die Menschen vor Ort stärken, damit sie weiterhin verwurzelt bleiben.

Der Kalender kostet Fr. 20.- (inkl. Versand) und kann bestellt werden bei: info@yogaraum-olten.ch, Tel. 079 239 96 69, www.yogaraum-olten.ch



<sup>•••••</sup> \* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YS/EYU und Inhaberin des Yogaraums Olten. www.yogaraum-olten.ch