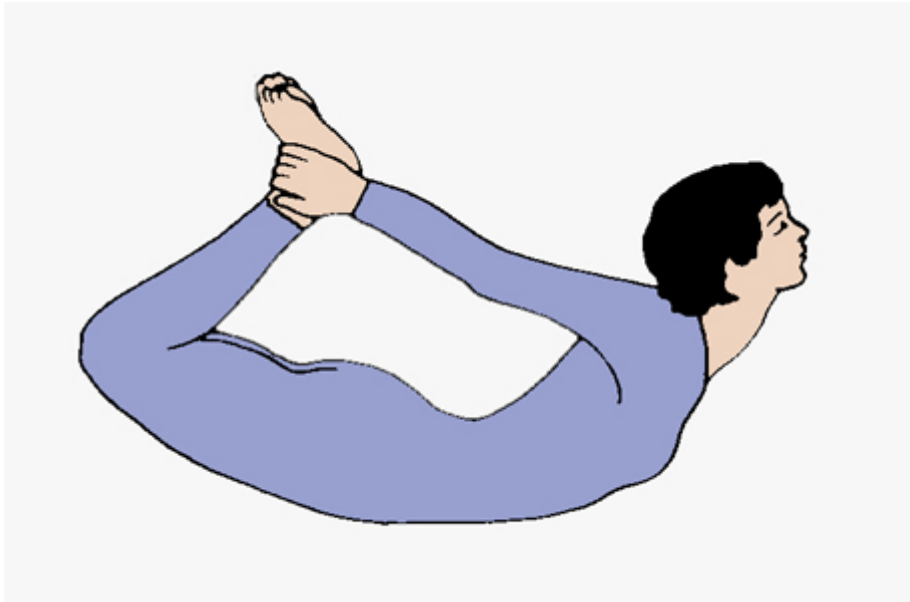


# Nachhaltigkeit des klassischen Yoga

Traditioneller, klassischer Yoga versus trendige, moderne Yoga-Stile.



Yoga ist nicht gleich Yoga. Unter Yoga wird heutzutage eine breite Palette verschiedenartigster Techniken und Methoden angeboten. Dabei treffen traditionelle, klassische Yogamethoden auf moderne, trendige Yoga-Stile. Die letzteren haben in den letzten Jahren einen regelrechten Boom ausgelöst. Doch die modernen Yoga-Stile haben nicht die gleiche nachhaltige Wirkung wie die klassischen. Dieser Beitrag zeigt die Unterschiede auf.

## Inhaltsverzeichnis

- [Einleitung](#)
- [Nachhaltige Prinzipien im klassischen Yoga-Unterricht](#)
  - [Nachhaltigkeit durch das ha-tha Prinzip \(Anspannung und Entspannung\)](#)
  - [Nachhaltigkeit durch das Halten der Yogastellungen \(asanas\)](#)
  - [Nachhaltigkeit durch Einbezug aller Bewegungsebenen](#)
  - [Nachhaltigkeit durch Beachten der Schmerzgrenze](#)
  - [Nachhaltigkeit durch Beachten der körperlichen Einschränkungen](#)
  - [Nachhaltigkeit durch Konzentration auf verschiedene Organe und Körperteile](#)
  - [Nachhaltigkeit durch Einbezug des Atems](#)
  - [Nachhaltigkeit durch Verinnerlichung der Übungen](#)
- [Nachhaltige Prinzipien in der Yoga-Ausbildung](#)
  - [Ausbildungsdauer](#)

# Einleitung

Eigentlich gibt es nur ein Yoga. Yoga, abgeleitet von der Sanskrit-Verbalwurzel *yuj* – (verbinden, anjochen) bedeutet **Einheit** oder **Einung**. Gemeint ist ein innerer Zustand der Einheit zwischen Körper, Geist und Seele oder *atma*, oder wie der indische Yogi [Paramapadma Dhiranandaji](#) es ausdrückte: **,Yoga ist der Zustand der Realität jedes Menschen, .**

Reduziert man Yoga auf eine rein körperliche Übung, fehlt jegliche Nachhaltigkeit.

Der bekannteste Kommentator des Yoga Rishi Patanjali drückt dies im 2. sutra des 1. pada seiner Yogasutren durch folgende Definition des Yoga aus:

*yogas citta-vritti nirodhah*

Dies bedeutet: „Yoga ist, wenn alle Neigungen des Geistes versiegelt sind“ oder anders ausgedrückt, wenn alle Gedanken zur Ruhe gekommen sind.

Der Begriff Yoga kommt in den indischen Schriften erst seit der *Taittiriya-Upanishad* vor, welche ca. 1000 – 500 v. Chr. verfasst wurde. In den früheren Schriften, wie den älteren Upanishaden und den Veden, wurde der Begriff *tapas* (wörtlich: Askese, Glut) für die gleiche Bedeutung verwendet.

In den späteren indischen Schriften, wie der *Bhagavadgita* oder der *Shiva-Samhita*, wurden nur wenige Yoga-Arten oder Yoga-Wege (*Yoga marga*) beschrieben, wie z.B.:

*Karma-*, *Jñana-*, *Bhakti-* und *Raja-Yoga* (-> *Bhagavadgita*).

*Mantra-* oder auch *Japa-Yoga*, *Laya-*, *Hatha-* und *Raja-Yoga* (-> *Shiva-Samhita*).

Alle Yogaarten haben ihre gemeinsame Wurzeln im sogenannten **Ashtanga-Yoga** \*) (die acht Stufen des Yoga) nach *Rishi Patanjali* und in den drei Hauptprinzipien des Yoga:

– <i>Karma-Yoga</i> (Yoga der Tat)	Durch eine Tat entsteht Wissen.
– <i>Jñana-Yoga</i> (Yoga des Wissens)	Durch Wissen entsteht Hingabe.
– <i>Bhakti-Yoga</i> (Yoga der Hingabe)	Durch Hingabe entsteht Wahrheit und Liebe.

\*) nicht zu verwechseln mit der modernen Yoga-Art: (Ashtanga) Vinyasa Krama oder Vinyasa-Yoga

[Paramapadma Dhiranandaji](#) schreibt im Buch *,Yogamrita'*, S. 16:

„Es gibt viele verschiedene Yogaarten (gemäss Yogaschriften werden 108 erwähnt), die alle ihre gemeinsamen Wurzeln im sogenannten *Ashtanga-Yoga* (acht Stufen des Yoga) haben. Zugleich folgen alle Yogaarten den drei Grundprinzipien des Yoga:

- *Karma-Yoga* (Yoga der Tat)
- *Jñana-Yoga* (Yoga des Wissens)
- *Bhakti-Yoga* (Yoga der Hingabe und Liebe).

Diese drei Grundprinzipien des *Yoga* regen die spirituelle Entwicklung spiralförmig wie folgt an: Durch eine Tat (*karma*) entsteht Wissen. Durch Wissen (*jñana*) entsteht Hingabe. Durch Hingabe (*bhakti*) entsteht Wahrheit und Liebe sowie die Motivation, noch mehr für die spirituelle Entwicklung zu tun (*karma*). Dadurch beginnt der *karma-jñana-bhakti* Kreislauf von neuem.

Ein Beispiel zu diesen drei Grundprinzipien:

Durch Yogaübungen (*karma*) entsteht ein bestimmtes inneres Wissen (*jñana*). Durch dieses Wissen entsteht Hingabe (*bhakti*) und somit der Wunsch, noch intensiver *Yoga* zu üben.

Man kann auch sagen: ohne *karma* kein *jñana*, ohne *jñana* kein *bhakti*.

.... Das Ziel aller Yoga-Arten ist dasselbe, nämlich die Einheit von individueller und allumfassender göttlicher Seele bewusst zu erleben.“

Auch wenn dauernd neue Yoga-Arten ‚erfunden‘ werden (vor allem von Amerika kommend), sollte der Einheitsgedanke (Yoga = Einheit zwischen Körper, Geist und Seele) nicht in Vergessenheit geraten. Wer diesen Sachverhalt nicht mit einbezieht, reduziert Yoga auf eine Übung, Therapie oder Philosophie und schränkt somit die Nachhaltigkeit auf allen drei Ebenen ein.

In moderner Zeit werden immer wieder neue Yoga-Arten definiert, welche meistens auf einen Gründer zurückgehen. Dies ist eine typische Erscheinung der heutigen Zeit und entspricht nicht dem ursprünglichen yogischen Gedankengut. Die Rishis und Heiligen blieben stets im Hintergrund und es war ihnen nicht wichtig mit Namen genannt zu werden. Ihr Dienst an der Menschheit war ihnen viel wichtiger.

Die modernen Yogaarten wurden fast allesamt nach den 1980-er Jahren in den USA entwickelt. Einige davon haben zu einem regelrechten Boom geführt. Die meisten modernen Yoga-Arten folgen nicht nach den klassischen Prinzipien. Es sind entweder Yoga-Arten, welche als sog. Flow-Stile (ohne statisches Halten der Stellungen) fließend ausgeführt werden, oder falls gehaltene Stellungen praktiziert werden, erfolgt keine Entspannung zwischen den Übungen.

Meistens stehen ein oder mehrere Gründer hinter der neu entwickelten Yoga-Art. Es ist erwiesen, dass diese Gründer einer Massenbewegung sehr viel Geld verdienen können. Aus diesem Grund wird oft versucht, die Namen der modernen Yoga-Arten mit einem Markenschutz ® (Registered Trademark) versehen. In den USA betrug 2012 der Jahresumsatz im Yogabereich ca. 7 Milliarden Dollar! Viele Schauspieler und bekannte Personen bekennen sich zum Yoga, doch meistens praktizieren sie moderne Yoga-Stile.

Die Heiligen und Yoga-Meister der früheren Zeiten in Indien, welche den klassischen Yoga propagierten, waren nicht daran interessiert, ihre Person in den Vordergrund zu stellen, sondern wollten der Menschheit helfen, sie von der Unwissenheit (*avidya*) zum Wissen (*vidya*) zu bringen.

Klassischer Yoga ist in der heutigen Zeit weniger bekannt und wird auch weniger praktiziert, als die modernen Yoga-Stile. Doch trotz dieser Unscheinbarkeit hat der klassische Yoga im Vergleich mit den modernen Yoga-Stilen auf vielen Ebenen eine grössere Nachhaltigkeit.

So wie es die Unterschiede zwischen den klassischen und modernen Yoga-Stilen gibt, so gibt es auch klare Unterschiede in den Yogalehrer/innen-Ausbildungsstandards. In Europa gibt es zwei Ausbildungsstandards, welche hinter den verschiedenen Yogalehrer-/innen-Ausbildungen stehen:

1. Die Ausbildungsschulen, welche den **klassischen Yoga** lehren, richten

sich vor allem nach den Standards der Europäischen Yoga Union (EYU), welche 1976 festgelegt wurden.

2. Die Ausbildungsschulen, welche die **modernen Yoga-Arten** lehren, richten sich vor allem nach den Standards der Yoga Alliance, welche 1999 in den USA gegründet wurde.

## **Nachhaltige Prinzipien im klassischen Yoga-Unterricht**

Da *Hatha-Yoga* im Westen die bekannteste Yoga-Art ist und da die meisten Yoga-Stile Derivate von *Hatha-Yoga* sind, beschränken wir uns bei unseren Erläuterungen auf diese Yoga-Art.

Zuerst einige historische Informationen über *Hatha-Yoga*.

Die *Hatha-Yoga* Tradition wurde vor ca. 1000 Jahren (ca. 900 – 1100 n. Chr.) durch die beiden Yogis *Matsyendranatha* und *Gorakshanatha* gegründet.

Die Quellschriften der *Hatha-Yoga*-Tradition sind:

1. Quellentext: **Goraksha-Shataka** von *Gorakshanatha* – ca. 900 – 1100 n. Chr.
2. Quellentext: **Hatha-Yoga-Pradipika** von *Svatmarama* – ca. 1400 – 1500 n. Chr.
3. Quellentext: **Gheranda-Samhita** von *Gheranda* – ca. 1600 n. Chr.
4. Quellentext: **Shiva-Samhita** Autor unbekannt – nach 1600 n. Chr.

Ab ca. 1950 wird *Hatha-Yoga* für die westliche Welt allgemein zugänglich gemacht.

In der Zwischenzeit wurden, wie schon eingangs erwähnt, viele neue Yoga-Arten ‚erfunden‘, welche meistens in die Sparte des *Hatha-Yoga* eingeteilt werden können.

Doch nur der traditionelle, klassische *Hatha-Yoga*, wie dieser z. B. auch in der Tradition des indischen Yogi Paramapadma Dhiranandaji gelehrt wird, hat die grösste nachhaltige Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Klassisch meint, dass dieser Yoga-Stil traditionelle Wurzeln in Indien hat und schon seit hunderten Jahren auf diese Weise praktiziert wird.

Viele moderne Yogastile fassen die Übersetzung des Sanskrit-Wortes *hatha* rein wörtlich auf. *Hatha* bedeutet „Zwang, Gewalt, Notwendigkeit“ und sie meinen mit *Hatha-Yoga* eine kraftvolle Form des körperlichen Yoga (z.B. Power-Yoga).

Im klassischen Yoga wird aber die Bedeutung von *hatha* symbolisch ausgelegt. *Ha* bedeutet ›Sonne‹ oder ›aktiv‹ und *tha* ›Mond‹ bzw. ›passiv‹. Dies meint, dass jede Übung aus einem *ha*-Teil, das heisst einem aktiven Teil und einem *tha*-Teil (= passiver Teil) besteht.

Oder wie Paramapadma Dhiranandaji in seinem Buch ‚Yogamrita‘ definiert: „*Hatha-Yoga*: *ha* bedeutet ›Sonne‹ und *tha* bedeutet ›Mond‹. *Hatha* bedeutet die Verbindung von Sonne und Mond. *Hatha-Yoga* meint die Vereinigung von *prana*, dessen Name von der Sonne kommt, und *apana*, dessen Name sich vom Mond

herleitet (*prana* und *apana* sind zwei verschiedene Luftarten). *Hatha-Yoga* bedeutet auch Ausgleich zwischen *ida*, dem Mondnerv und *pingala*, dem Sonnennerv. Wenn diese beiden Nervenströme gleichermaßen angeregt werden, dann wird ein ausgewogener Zustand herbeigeführt, der weder durch Überaktivität noch durch übermäßige Passivität gekennzeichnet ist. ... *Hatha-Yoga* bedeutet also die Einheit mit Gott durch ein ausgewogenes Zusammenwirken unserer aktiven und passiven Kräfte, versinnbildlicht durch Sonne (aktiv) und Mond (passiv), zu erreichen.“

Nachfolgend werden einige nachhaltige Prinzipien im klassischen Yoga-Unterricht erklärt.

### **Nachhaltigkeit durch das ha-tha Prinzip (Anspannung und Entspannung)**

Ein wichtiger Punkt im klassischen Yoga ist richtige Umsetzen des sog. *ha – tha* -Prinzips (siehe oben). Dies meint, dass nach jeder Übung ein Entspannungsteil (*tha*) folgen sollte, der in Sanskrit *Shavasana* genannt wird. Es kann wissenschaftlich bewiesen werden, dass die Wirkungen der Übungen durch die Entspannungsphasen verstärkt werden.

Durch das *ha – tha* -Prinzip wird die Durchblutung generell gefördert, wodurch die roten Blutkörperchen vermehrt Sauerstoff zu den Zellen lenken können. Dies bewirkt, dass jede einzelne Zelle mehr Sauerstoff aufnehmen und in den ‚Zellbatterien‘ (Mitochondrien) zusammen mit Glucose in Energie (ATP = Adenosintriphosphat) umgewandelt werden kann.

Jede Yoga-Lektion dauert im klassischen Yoga 75 – 90 Minuten, damit nach jeder Übung genügend lange entspannt werden kann.

Die Yogastellungen können auf mehrere Runden aufgeteilt werden, wodurch sich das oben beschriebene Wirkungsprinzip nochmals verstärkt.

Ohne diese wichtige *tha*-Phase sind die oben beschriebenen Wirkungen schwächer und man verliert mehr Energie. Viele moderne Yogastile beachten das *ha – tha* -Prinzip nicht. Sie fügen Übung an Übung an, ohne dazwischen eine Entspannung zu machen.

### **Nachhaltigkeit durch das Halten der Yogastellungen (asanas)**

Durch das Halten der verschiedenen Übungen wird der Blutkreislauf in bestimmten Körperteilen leicht blockiert. In der nachfolgenden Entspannung in *Shavasana* kann dann das Blut in den besagten Stellen mit doppelter Geschwindigkeit durchfließen. Dadurch werden Schmutz- und Schlackenstoffe mit sich gerissen und später ausgeschieden.

Die meisten modernen Yoga-Arten sind sog. Flow-Stile, das heisst sie werden fließend ausgeführt, ohne die Stellung länger zu halten. Dadurch fehlt die oben beschriebene nachhaltige Wirkung.

Im klassischen Yoga gehört zwar der Sonnengruss (*Surya Namaskara*) als fließende Übung dazu, doch wird diese Übung mit einer begrenzten Anzahl

Runden praktiziert und danach entspannt.

## **Nachhaltigkeit durch Einbezug aller Bewegungsebenen**

Im klassischen Yoga wird auch darauf geachtet, dass durch eine ausgewogene Auswahl der Übungen die Wirbelsäule auf alle Seiten gedehnt wird. So wird das Rückgrat auf allen Bewegungsebenen mobilisiert und gesund erhalten.

## **Nachhaltigkeit durch Beachten der Schmerzgrenze**

Im klassischen Yoga wird stets darauf geachtet, dass die Schmerzgrenze in einer Übung nicht überschritten wird. Der Schmerz ist ein Warnsignal, das die körperlichen Grenzen aufzeigt. Ansonsten besteht die Gefahr, dass man sich verletzen kann.

Im klassischen Yoga geht es nicht darum, wie beweglich man ist, sondern mit welcher Aufmerksamkeit man eine Übung ausführt. Um die Beweglichkeit zu fördern braucht es Geduld.

## **Nachhaltigkeit durch Beachten der körperlichen Einschränkungen**

Körperliche Einschränkungen, wie hoher Blutdruck, Herzbeschwerden, Schilddrüsenüberfunktion, akute Augenprobleme – z.B. hoher Augeninnendruck, akutes Schleudertrauma, Bandscheibenvorfall usw. müssen unbedingt berücksichtigt werden. Eine klassische Yogalehrerin, ein klassischer Yogalehrer sollte über genaue anatomische Kenntnisse verfügen und entsprechend den Yoga-Unterricht anpassen können.

Ebenfalls sollten genaue Kenntnisse vorhanden sein, welche Übungen man in den verschiedenen Wochen der Schwangerschaft nicht mehr üben sollte. Ebenso sollte man auch wissen, welche Übungen Kinder unter 12 Jahren noch nicht üben sollten.

## **Nachhaltigkeit durch Konzentration auf verschiedene Organe und Körperteile**

Während der Übungen konzentriert man sich im klassischen Yoga auf verschiedene Körperteile und Organe, was die Aufmerksamkeit während der Übung fördert. Zudem kann die Wirkung der Übung verbessert werden.

## **Nachhaltigkeit durch Einbezug des Atems**

Jede Bewegung im klassischen Yoga wird durch bewusstes Atmen begleitet und die einfachen und klassischen Atemübungen haben eine beruhigende Wirkung auf unseren Geist (Mental) und geben dem Körper mehr Energie.

Atem ist Leben, Leben ist atmen. Der Atem ist die Verbindung zwischen der grobstofflichen und der feinstofflichen Ebene.

## **Nachhaltigkeit durch Verinnerlichung der Übungen**

Da Yoga eigentlich den innewohnenden Zustand der Einheit zwischen Körper,

Geist (Mental) und Seele (*atma*) meint, ist das bewusste Spüren dieser Einheit während der Übungen, aber auch möglichst in jedem Moment des Lebens, ein zentrales Thema.

Durch diese Verinnerlichung kann man besser die körperlichen Grenzen spüren (siehe auch 2.4 und 2.5).

Bevor jeweils die verschiedenen asanas geübt werden, findet eine innere Vorbereitung durch die sogenannten inneren asanas statt. Dabei kann man sich die nachfolgende Übung zuerst geistig vorstellen, wodurch eine weitere Verinnerlichung während der Übungen erfolgen kann.

Zudem wird im ersten Teil der Entspannungsphase die Wirkung der Übung durch mentales Einwirken verstärkt, indem bewusst positive Gedanken an die entsprechenden Organe gesendet werden.

## **Nachhaltige Prinzipien in der Yoga-Ausbildung**

Eines der wichtigsten Aspekte einer nachhaltigen Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in ist die Dauer einer Ausbildung. Sicher gibt es noch andere Aspekte wie Fachkompetenz, Aufbau, usw. Doch wir beschränken uns hier nur auf die Ausbildungsdauer, da diese direkt für die Lernenden eine mehr oder weniger starke nachhaltige Wirkung hat.

### **Ausbildungsdauer**

Da jede Erfahrung und Veränderung im Leben Zeit benötigt, ist die Ausbildungsdauer ein wichtiges Kriterium für eine Nachhaltigkeit in der Yogalehrer/innen-Ausbildung.

Die Dauer einer Ausbildung hängt natürlich auch von der Anzahl der Ausbildungsstunden ab. Bei den in der Schweiz angebotenen Ausbildungen variiert die Ausbildungsdauer von wenigen Wochen bis zu viereinhalb Jahren.

Intensiv-Ausbildungen, welche nur wenige Wochen bis wenige Monate dauern, haben nicht die gleiche nachhaltige Wirkung wie zwei- bis vierjährige Ausbildungen. Zwischen den Ausbildungstagen sollte genügend Zeit vorhanden sein, um das Gelernte durch eigenes Studium und eigene Praxis vertiefen zu können.

Die meisten Ausbildungslehrgänge mit 200 Ausbildungsstunden, welche nach den Standards der Yoga Alliance unterrichten (RYS 200) und eher die modernen Yogastile vertreten, dauern nur 6 bis 10 Monate.

Eine Basisausbildung zum/zur klassischen Yogalehrer/in mit 200 Ausbildungsstunden sollte mindestens 1,5 bis 2 Jahre dauern um die entsprechende nachhaltige Lern- und Erfahrungswirkung zu erreichen.

Vielleicht ist es eine Zeiterscheinung, dass die meisten Menschen keine Geduld mehr haben. Alles muss schnell gehen und man möchte nicht mehr Zeit investieren. Geduld ist aber eine wichtige Tugend, welche eine Yogalehrerin, ein Yogalehrer haben sollte.



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht](#)