

Dauer einer Yogalektion nach Yogi Paramapadma Dhirananda



Eine geführte Hatha-Yoga Lektion in der Tradition von [Yogi Paramapadma Dhiranandaji](#) dauert in der Regel **90 Minuten**.

Dieser Blogbeitrag erklärt, wieso genügend Zeit in eine Yogalektion eingeräumt werden sollte, damit die Wirkungen der Yogaübungen sich effektiv entfalten können. Zudem befasst sich dieser Beitrag auch mit der Entstehung von Yogi Paramapadma Dhiranandaji's Hatha-Yoga Tradition.

Zeit ist heutzutage zu einem wichtigen Faktor geworden. Überall wird versucht, Zeit einzusparen. Das Gefühl Zeit zu haben, ist eher subjektiv und hängt vom Stand der Verinnerlichung ab. Durch vermehrte innere Ruhe verändert sich das Zeitgefühl und der Eindruck entsteht, mehr Zeit zu haben.

Die Zeit, welche wir im Yoga und in der Innenschau aufwenden, kommt zigfach im Leben zurück. Das Leben wird entschleunigt und entwickelt sich mehr und mehr von einem quantitativen Lebensstil zu einer echten Lebensqualität.

“

„Yoga ist der Zustand der Realität jedes Menschen.“



Yogi Paramapadma Dhiranandaji

“

Bemerkung: Um Höflichkeit und Respekt auszudrücken, wird jeweils bei indischen Namen das Suffix «ji» angehängt: -> Yogi Paramapadma Dhiranandaji.

Inhaltsverzeichnis

- [Einleitung](#)
- [Hatha-Yoga in der Tradition von Yogi Paramapadma Dhiranandaji](#)
- [Weshalb sollte eine geführte Yogalektion mindestens 90 Minuten dauern?](#)
 - [Aufbau einer Yogalektion](#)
 - [Ausgewogenheit der Übungen](#)
 - [Entspannungsphasen](#)
 - [Aufbau von mehr Energie](#)
 - [Achtsamkeit und Verinnerlichung](#)
- [Fazit](#)

Einleitung

Wenn wir im Internet surfen und nach Yogakursen suchen, so stoßen wir vermehrt auf Kurse, welche 50, 60 oder 75 Minuten dauern. Selten findet man 90-minütige Yogalektionen.

Sogar etliche Yogalehrerinnen und Yogalehrer, welche in der [Hatha-Yoga Tradition von Yogi Paramapadma Dhiranandaji](#) unterrichten, bieten 'nur' 75-minütige Yogalektionen an. Dies ist schade und entspricht nicht der Absicht des Traditionsgründers. Yogi Paramapadma Dhiranandaji hatte während der Yogalehrerausbildung stets betont, **dass eine Yogalektion mindestens 90 Minuten dauern sollte.**

Im diesem Zusammenhang müssen wir auch in Betracht ziehen, dass es heutzutage zwei hauptsächliche Yoga-Strömungen gibt:

- **klassische Yogaarten** wie Hatha-Yoga in der Tradition von Yogi

Paramapadma Dhiranandaji

- **moderne Yoga-Stile** wie Power-Yoga, Vinyasa-Yoga, usw.

Für mehr Details zu den Unterschieden verweise ich auf meinen Blog-Beitrag [Nachhaltigkeit des klassischen Yoga](#).

Yogalektionen der modernen Yoga-Stile dauern in der Regel nur 50 – 60 Minuten, da die Entspannungsphasen nach jeder Übung fehlen oder weil die Übungen nur fließend (flow-Stil) ausgeführt werden.

Hatha-Yoga in der Tradition von Yogi Paramapadma Dhiranandaji

Schon seit frühester Kindheit wurde [Yogi Paramapadma Dhiranandaji](#) (bürgerlicher Name: Samir Kumar Ghosh) mit der klassischen Form des Yoga vertraut gemacht. Die ersten Yoga-Übungen erlernte er von seinem Vater.

Unter der geistigen Führung von zwei sehr weisen Yogis und durch eine fünfjährige Ausbildung zum klassischen Yogalehrer, erarbeitete er sich ein fundiertes Wissen über den klassischen Yoga, was nachstehend genauer beschrieben ist.

Mit 14 Jahren lernte Paramapadma Dhiranandaji den damals 70-jährigen homöopathischen Arzt Anathnāth Bānerjee von Kalkutta kennen, welcher auch ein sehr weiser Philosoph und Yoga-Meister war. Während sechs Jahren suchte Paramapadma Dhiranandaji ihn jeweils in seiner Freizeit auf und hatte die Gelegenheit, direkt von ihm in Yoga unterwiesen zu werden.

Paramapadma Dhiranandaji wurde durch diese Kontakte derart inspiriert, dass er parallel dazu eine fünfjährige Yogalehrer-Ausbildung in Kalkutta absolvierte:

Yogalehrer-Ausbildung (3 Jahre, 1952 – 1955) bei:

- Rādhākānto Nāndi (Schulungsleiter)
- Nilmoni Dās (Referent) *)
- Nirodha Sārkār (Referent) *)

*) *Beide waren Schüler von [Bishnu Charan Ghosh](#) (dem Bruder von Paramahansa Yogananda).*

Yogatherapie-Ausbildung (2 Jahre, 1955 -1957) bei:

- Rādhākānto Nāndi (Schulungsleiter)
- Phāni Bhusān Ācārya (Hauptreferent)

Die Yogalehrer-Ausbildung war aber eher formell und beeindruckte Paramapadma Dhiranandaji weit weniger, als die Direktunterweisung von Anathnāth Bānerjee.

Kurz nachdem Anathnāth Bānerjee gestorben war, lernte Paramapadma Dhiranandaji (mittlerweile 20 Jahre alt) zufällig auf dem Markt einen anderen homöopathischen Arzt, den damals 62-jährigen Dwaraknāth Mukherjee von Kalkutta kennen. Auch er war ein sehr weiser Philosoph und Yoga-Meister. Während zweier Jahre (bis 1959) unterwies er Paramapadma Dhiranandaji in seiner Freizeit direkt. Als Dwaraknāth Mukherjee nach Benares umzog, wollte

er gar Paramapadma Dhiranandaji die Praxis übergeben, er lehnte dies jedoch ab.

1959 wurde Paramapadma Dhiranandaji von Swami Hariharanandaji im Puri Ashram in die ursprüngliche Technik des Kriya-Yoga, nach der Lehre von Babaji und seiner traditionellen Nachfolge (Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswarji und Paramahansa Yoganandaji) eingeweiht und vollendete ebenso unter der Führung seines Lehrers Swami Hariharanandaji schnell die höheren Kriya-Stufen. Paramapadma Dhiranandaji war ein entfernter Verwandter von Paramahansa Yoganandaji, welcher den Kriya-Yoga im Westen durch sein Buch ‚Autobiographie eines Yogi‘ bekannt gemacht hat.

1977 erhielt Paramapadma Dhiranandaji den Auftrag, als autorisierter Lehrer den Kriya-Yoga im Westen zu lehren. 34 Jahre lang leitete er regelmässig verschiedene Kriya-Yoga-Seminare in Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz.

1982 erreichte Paramapadma Dhiranandaji den Zustand des Nirvikalpa-Samadhi (Erleuchtung).

1986 gründete er in [D-Schorndorf eine Yogalehrer/innen-Ausbildungsschule](#) und bildete danach 25 Jahre lang Schülerinnen und Schüler zu klassischen Yoga-Lehrerinnen und -Lehrer in seiner Hatha-Yoga Tradition in D-Schorndorf und [CH-Speicher](#) aus.

Am 1. April 2011 legte Yogi Paramapadma Dhiranandaji in tiefem Frieden seinen grobstofflichen Körper ab und tauchte bewusst ins allumfassende Bewusstsein ein (Mahāsamādhi).

Der von **Yogi Paramapadma Dhiranandaji gelehrte Hatha-Yoga-Stil** wurde stark durch seine beiden Mentoren Anathnāth Bānerjee und Dwaraknāth Mukherjee geprägt. Zudem basiert sein Hatha-Yoga-Stil durch seine langjährige Haupttätigkeit als Kriya-Yoga Lehrer auf einer stabilen spirituellen Grundlage.

Weshalb sollte eine geführte Yogalektion mindestens 90 Minuten dauern?

Nachstehend wird erklärt, aus welchen Gründen eine geführte Hatha-Yoga-Lektion in der Tradition von Yogi Paramapadma Dhiranandaji mindestens 90 Minuten dauern sollte. Die Einhaltung aller Aspekte seines Hatha-Yoga-Stils benötigt eine gewisse Zeit, erfahrungsgemäss mindestens 90 Minuten. Zudem dauert es in der heutigen hektischen Zeit länger, bis man den Alltagsstress hinter sich lassen und sich innerlich öffnen kann.

Aufbau einer Yogalektion

Ein wichtiger Aspekt von Yogi Paramapadma Dhiranandaji's Hatha-Yoga Tradition, ist das richtige Umsetzen des sog. *ha – tha*-Prinzips. *Ha* bedeutet ›Sonne‹ und *tha* ›Mond‹. Jede Übung sollte aus einem *ha*-Teil, das heisst einem aktiven Teil und einem *tha*-Teil (= passiver Teil) bestehen. Dies meint, dass

nach jeder Übung ein Entspannungsteil folgen muss, der in Sanskrit Śavāsana genannt wird.

Viele neuere Yogatraditionen beachten dies nicht und fügen Übung an Übung an, ohne dazwischen eine Entspannung zu machen.

Es lässt sich aber beweisen, dass sich die Wirkungen der Übungen durch die nachfolgenden Entspannungsphasen verstärken. Während den verschiedenen Übungen wird der Blutkreislauf in bestimmten Körperteilen leicht blockiert. In Śavāsana kann dann das Blut in den besagten Stellen mit doppelter Geschwindigkeit hindurchfließen. Dadurch werden Schmutz- und Schlackenstoffe mit sich gerissen und später ausgeschieden.

Durch dieses Prinzip wird generell die Durchblutung gefördert, wodurch die roten Blutkörperchen vermehrt Sauerstoff zu den Zellen transportieren können. Dies bewirkt, dass jede einzelne Zelle mehr Energie aufnehmen kann (siehe unten). Ohne diese wichtige tha-Phase sind die oben beschriebenen Wirkungen schwächer und man verliert mehr Energie.

Im ersten Teil der Entspannungsphase wird zudem die Wirkung der Übung durch mentales Einwirken verstärkt, indem bewusst positive Gedanken auf die entsprechenden Organe gelenkt werden.

Jede Yoga-Lektion in der Hatha-Yoga Tradition von Yogi Paramapadma Dhiranandaji dauert generell 90 Minuten, damit nach jeder Übung genügend entspannt werden kann. Die Yogastellungen werden auf mehrere Runden aufgeteilt, wodurch sich das oben beschriebene Wirkungsprinzip nochmals verstärkt.

In jeder Lektion wird auch darauf geachtet, dass durch eine ausgewogene Auswahl der Übungen die Wirbelsäule auf alle Seiten gedehnt wird. So wird das Rückgrat mobilisiert und gesund erhalten. Während der Übungen konzentriert man sich auf verschiedene Körperteile und Organe, was die Aufmerksamkeit während der Übung fördert.

Jede Bewegung in den Übungen 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.

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

Ausgewogenheit der Übungen

Eine ideale Yogalektion enthält möglichst alle oben genannten Aspekte und ist in sich selbst abgeschlossen. Dabei sollte auf eine Ausgewogenheit der gewählten Yogastellungen in Bezug auf folgende Gesichtspunkte geachtet werden:

- Ausgewogenheit bei den liegenden, sitzenden und stehenden Stellungen
- Ausgewogenheit in den Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule (vorwärts,

- rückwärts, seitlich und Drehbewegung)
- Ausgleich von Vorwärts- durch Rückwärtsbeugeübungen
 - Ausgleich zwischen An- und Entspannung (ha – tha)
 - Ausgleich von Sarvāṅgāsana (Kerze) durch Matsyāsana (Fisch) oder Ardha Uṣṭrāsana (halbes Kamel), siehe auch Blogbeitrag [Ausgleich von Fisch oder halbes Kamel nach der Kerze](#)
 - Einbau von Atemübungen
 - usw.

Entspannungsphasen

Entspannungsphasen während einer Yogalektion sind, wie oben erwähnt, sehr wichtig. Śavāsana (Totenstellung) sollte in folgenden Teilen einer Lektion enthalten sein:

- Anfangsentspannung
- Entspannung nach jeder Übung
- Entspannung nach jeder Runde innerhalb einer Übung
- Schlussentspannung

Yogi Paramapadma Dhiranandaji schreibt in seinem Buch [Yogamrita](#) auf Seite 22: „Die Dauer für die anschließende Entspannung in Śavāsana (Totenstellung), sollte etwa gleich lang sein, wie diejenige des zuvor geübten āsanas.“

Aufbau von mehr Energie

Yogi Paramapadma Dhiranandaji schreibt in seinem Buch ‚Yogamrita‘ auf Seite 19:

„Bei allen Aktivitäten, mit Ausnahme der āsanas, verschwenden wir einen großen Teil unserer physischen und psychischen Energie. Bei den āsanas dagegen geben wir wenig Energie ab und führen unserem Körper viel Energie zu.“

Durch die verschiedenen Yogastellungen (āsanas) wird der Blutkreislauf sanft angeregt. Dadurch wird der, in den Lungenbläschen (Alveolen) ins Blut gelangte, Sauerstoff mittels der roten Blutkörperchen vermehrt zu den verschiedenen Körperzellen transportiert. Besonders in der Entspannungsphase hat der Sauerstoff (O₂) genügend Zeit, um in die Zellen einzudringen. Die Mitochondrien (Zellkraftwerke) nehmen den Sauerstoff zusammen mit Glukose auf und es entsteht daraus Adenosintriphosphat (ATP). [ATP](#) ist ein chemisches Molekül, das in jeder Zelle eines Lebewesens Energie bereitstellt. Diese Energie ist für sämtliche Körperbewegungen und für den Stofftransport notwendig.

Mehr Informationen zu diesem Thema siehe Blog-Beitrag [Wie die Muskeln unsere asana-Praxis bewahren](#), bei ‚Informationen über die Energie, welche jeder Muskel für seine Aktivität benötigt‘.

Achtsamkeit und Verinnerlichung

Yoga bedeutet Einung zwischen Körper, Geist und Seele (ātma). Dieses Spüren der Einheit während den Übungen ist ein zentraler Aspekt von Yogi Paramapadma

Dhiranandaji's Hatha-Yoga-Stil. Er erklärte oft den Begriff ātmā mit ‚*eigene Mutter*‘ (Bengali: āt = bei, mā = Mutter), man könnte auch sagen göttliche MUTTER oder wie es in der indischen Philosophie heisst: Śakti. Die Übungen so auszuführen, dass die göttliche Śakti alle Bewegungen durch uns ausführt, wäre das Ziel.

Achtsamkeit und Verinnerlichung auf folgenden drei Ebenen hilft, dieses Ziel mit der Zeit zu erreichen:

- Achtsamkeit auf der körperlichen Ebene durch Konzentration auf verschiedene Körperteile während der Übung sowie durch bewusste Bewegungsabläufe.
- Achtsamkeit auf der vitalen Ebene durch Beobachtung des Atems und der Kontrolle der Emotionen.
- Achtsamkeit auf der mentalen Ebene durch Kontrolle der Gedanken.

Fazit

Um alle oben erwähnten Aspekte einer Yogalektion in der Tradition von Yogi Paramapadma Dhiranandaji umzusetzen, sollte eine geführte Hatha-Yoga Lektion **mindestens 90 Minuten dauern**.

Ausnahmen sind z.B. Yogalektionen in der Mittagspause. Doch dabei sollte man sich bewusst sein, dass dabei nicht die volle Wirkung zum Tragen kommen kann.

Geführte Hatha-Yoga Lektionen von Yogi Paramapadma Dhiranandaji als Audioaufzeichnungen auf YouTube:

- [Audioaufzeichnung ca. 1988, Dauer 1:21:15](#)
- [Audioaufzeichnung anlässlich der Yogalehrerausbildung in Speicher 2007, Dauer 1:55:42](#)



[Verfasst von Jean-Pierre Wicht](#)