

Yoga

Den Vortrag des Abends hielt Anne Hays über ein Thema, das für sie von großer Bedeutung ist und mit dem sie sich gründlich beschäftigt hat: **Yoga**.

Für die meisten Menschen ist Yoga eine Methode, sich gesund und fit zu halten. Yoga stärkt den Körper, macht ihn geschmeidig und verbessert die Funktion des Atmungs-, Kreislaufs-, Verdauungs- und Hormonsystems. Aber Yoga ist weit mehr als ein Bewegungs- und Gymnastikprogramm. Es ist eine Praktik, die lehrt, eine Haltung dem Leben gegenüber einzunehmen. Daher ist Yoga auch als ein Weg zu sehen. Yoga-Übungen verfeinern die Empfindungsfähigkeit gegenüber sich selbst durch die konzentrierte Wahrnehmung des eigenen Körpers, was einen wacheren Geist zur Folge hat.

Das Wort *Yoga* kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie *vereinigen* oder *zusammenbringen*. Vereinigt werden Körper, Geist und Seele, aber auch das Bewusstsein des Einzelnen mit dem größeren Ganzen. Die Essenz des Yoga ist die Erweiterung des Ich-Bewusstseins. Dabei ist Yoga keine Religion.

Der Yogi beherrscht seinen Körper durch *Asanas* (Körperübungen) und macht ihn dadurch zu einem geeigneten Gefäß für den Geist.

Die ersten schriftlichen Belege über yogische Techniken finden sich in den ältesten klassischen Schriften Indiens, den *Veden* (ca. 700 a. Chr.). Es werden darin vier Pfade des Yoga unterschieden, die als Weg der geistigen Entwicklung letztlich alle zum Ziel der Einheitserfahrung führen. Die vier Pfade sind Bhakti-Yoga, Jnana-Yoga, Karma-Yoga und Raja-Yoga.

Letzterer, der Raja-Yoga, gilt als Königsweg der Vereinigung, weil er so umfassend ist. Er betont die vollkommene Beherrschung des Geistes und des Körpers durch Meditation. Der Raja-Yogi kontrolliert Körper und Sinne und damit den Geist. Dadurch wird er frei. Diese spirituelle Befreiung und geistige Weiterentwicklung erreicht der Yogi über acht Stufen. Das ist ein Weg, der neben Körperübungen und Meditation auch die Einhaltung strenger ethischer Regeln und moralischer Tugenden umfasst. Dieser achtfache Pfad beinhaltet eine Reihe von Schritten, die Körper und Geist reinigen und zur Erweiterung des Bewusstseins führen. Es sind: *der richtige Umgang mit sich selbst, der richtige Umgang mit anderen, die Asanas (Körperübungen), die bewusste Atmung (Pranayama), das Befreien der Gedanken von der Herrschaft der Sinne, Konzentration, Meditation und die Verwirklichung des Selbst*.

Yoga wurde erst vor rund 100 Jahren von Indien in den Westen übermittelt.

B.K.S. Iyengar, ein Yogameister aus Poona hat das zeitlose Wissen des Yoga für die heutige Zeit verständlicher formuliert und die Praxis des Yoga umfassend auf die Erfordernisse der Menschen von heute abgestimmt. Iyengar systematisierte über 200 Asana- und Pranayamatechniken und analysierte die ihnen zugrunde liegenden

anatomisch-physiologischen Prinzipien. Er kam bei der Analyse zu wesentlichen Erkenntnissen über die inneren Prozesse des menschlichen Körpers. Iyengars Buch „Licht auf Yoga“ wurde in viele Sprachen übersetzt. Diese Yoga-Richtung gilt heute als führend und wird von vielen tausend Lehrern unterrichtet. Iyengar verwendet Hilfsmittel wie Kissen, Gurte, Klötze, Stühle etc., um die Wirkung der Asanas zu steigern und Probleme bei der Ausübung zu umgehen.

Iyengar feierte kürzlich in vollkommener körperlicher und geistiger Frische seinen 90. Geburtstag. Er kam am 14. Dez. 1918 als 11. von 13 Kindern schwach und kränkelnd zur Welt. In seiner Kindheit litt er an mehreren schweren Erkrankungen und an Unterernährung. Durch die Beschäftigung mit Yoga und durch die Ausübung der Asanas verbesserte sich sein Gesundheitszustand und er wurde schließlich völlig geheilt. Er ging nach Poona und lehrte dort seinen durch Selbststudium entwickelten unorthodoxen Yogastil. Iyengar war verheiratet und hat drei Kinder. Das Iyengar Institut in Poona wird heute von seinem Sohn Prashant und seiner Tochter Geetha geleitet.

Im Anschluss an ihren Vortrag ließ uns Anne einige kleine Übungen ausprobieren, die zeigten, wie durch ein Verlassen der gewohnten Haltung ein anderes Körperbewusstsein und eine neue Wahrnehmung entstehen kann.