

Der Yoga Code

Warum Yoga auf allen Ebenen heilsam ist

Es gibt viele verschiedene Yoga-Arten. Basierend auf den traditionellen Hauptrichtungen kommen ständig neue Varianten dazu. Ob zur sportlichen Ertüchtigung, während der Wechseljahre oder bei Burnout und Depression, Yoga ist unglaublich facettenreich und offenbar hilfreich in jeder Lebenslage. Warum das so ist und wie Yoga im Einzelnen auf uns wirkt, erklärt Satyananda in seinem Buch „Yoga-Code“.

VON CLAUDIA STRAUB

Ich gebe zu, dieses Buch greift eine Frage auf, die ich mir klammheimlich schon öfter gestellt habe. Natürlich, Yoga tut gut, keine Frage. Wenn ich zum Beispiel regelmäßig den Sonnengruß am Morgen praktiziere, merke ich, wie ich nicht nur körperlich immer beweglicher werde, sondern auch frischer und entspannter in den Tag starte. Aber warum zum Beispiel die sportliche Variante, das derzeit so beliebte Power-Yoga, auch eine spirituelle Wirkung haben soll, konnte ich bisher nur vermuten. Yoga, das ist weit mehr als nur eine Sportart, die mit

Atemlehre und Meditation kombiniert wird – wie mancher vielleicht meinen könnte. Yoga, das ist eine Lebensschule oder Lebensweise, wie der Autor Satyananda meint: „Sorgen und Ängste, Zweifel und belastende Gedanken werden abgebaut. Yoga ist keine Bewegung oder Dehnung, sondern vielmehr ein Zustand, und die Übungen ermöglichen es den Yoga-Praktizierenden, diesen zu erlangen.“ Und was für ein Zustand: innere Ruhe, Gelassenheit und Glück, kontinuierliches Glück sogar. Das ist unser natürlicher Ruhezustand, der im Sinne der Yogalehre dadurch gestört wird, weil der Mensch versucht, das Angenehme, das er erlebt hat, zu wiederholen

und das Unangenehme zu vermeiden. Daraus entstehen Ängste, die uns von unserem eigentlichen Wesenskern entfernen. Die Natur gibt uns aber drei Fähigkeiten, um aus diesem Teufelskreis auszubrechen:

1. Die Fähigkeit zur Bewegung, entsprechend der körperlichen Ebene,
2. Die Fähigkeit zur Kommunikation, entsprechend der emotionalen Ebene und
3. Die Fähigkeit zur Beziehung und Erkenntnis, das entspricht dem Mentalkörper.

Nicht immer werden diese Fähigkeiten richtig eingesetzt. Hier kommen die Yoga-Übungen ins Spiel, denn sie ermöglichen dem Menschen, sein Potential voll zu entfalten: „Die Übungen wirken deshalb auf alle drei Körper des Menschen. Asanas begünstigen speziell den physischen Körper, wobei die Bewegungsfähigkeit ebenso wie die Bereitschaft, den Pflichten des Lebens nicht auszuweichen, geschult wird. Atemübungen fördern eine wahrhafte Kommunikation, was den Emotivkörper ausbalanciert. Konzentrations- und Meditationsübungen schulen den mentalen Bereich und fördern Verständnis und Liebe, was den Geist in die Ruhe führt.“ Yoga-Übungen, gleich welcher Art, lenken die Aufmerksamkeit des Übenden also auf Problemstellungen in seinem Leben. Um das Verständnis für die einzelnen Übungen zu erleichtern, zerlegt der Autor den Yoga-Code in einzelne Bausteine. Einer dieser Bausteine sind die Chakren, denn jede Yoga-Stellung begünstigt mindestens ein Chakra. Die Chakren wiederum stehen für bestimmte Lebensbereiche, die Zuordnung wird im Buch kurz erklärt. Der nächste Baustein ist die Einteilung der Yoga-Übungen in die Art der Stellung: Übungen im Stehen bzw. Sitzen, Beugungen nach vorne, nach hinten oder zur Seite, Drehungen und Umkehrstellungen. Eine Übung im Stehen zum Beispiel bringt Energien zurück – da es sich bei den Stellungen aber meist um eine Mischung aus den genannten Komponenten handelt, wird die Wirkungsweise bei jeder Übung einzeln beschrieben. Wie in unseren Beispielen (siehe Kasten) zu sehen, ist ein weiterer, wichtiger Baustein der Körper, denn bestimmte Denkmuster spiegeln sich im Körper wider und jeder Bestandteil des Körpers steht für eine bestimmte Geisteshaltung. Dementsprechend sind körperliche Beschwerden ein Hinweis auf festgefahrene Gedankenmuster. Und hier kommt der Aha-Effekt, denn wer körperliche Fehlhaltungen



Sarvangasana – Schulterstand (Kerze)

Übungskategorie: Sarvangasana zählt zu den Umkehrstellungen. Diese zwingen den Übenden, alles einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Sämtliche unbewusste und verdrängte Eigenschaften werden ins Bewusstsein gebracht. Qualität des Namens: Sarba bedeutet „ganz“ und Anga bedeutet „Körper“. Genau übersetzt bedeutet Sarvangasana „Ganzkörperstellung“. Die Umkehrung des Körpers und die Balance auf den Schultern führen dem Übenden ins Bewusstsein, inwiefern die täglich gefühlte Last der Probleme sein eigenes Verschulden ist. Es sind egoistische Wünsche und Bedürfnisse, die das Handeln und das Verhältnis zu den Mitmenschen bestimmen. Ebenso sind diese Wünsche und Bedürfnisse verantwortlich für mentale Konzepte und Schuldprojektionen. (...) Die Kerze verbrennt und entwickelt dabei Licht. Die Füße stellen bei diesem Asana die Flamme dar. Das bedeutet, dass die egoistischen Wünsche verbrannt werden müssen, um daraus Licht gewinnen zu können. Fotos © Satyananda, Text wurde stark verkürzt.

Bitte umblättern ▶

durch die Yoga-Übungen korrigiert, erkennt auch gleich, in welchem Bereich es hakt: „Die Konzentration auf einen bestimmten Körperteil während einer Übung in Kombination mit der Regulation der Atmung fokussiert die Gedankenkraft auf einen Punkt und ermöglicht, Bewusstsein über diesen zu entwickeln. Physisch analog dazu steht die verbesserte Durchblutung dieser Körperstelle in der Ruhephase nach der Ausführung einer Stellung. Das Blut steht für das Bewusstsein eines Menschen. Es durchdringt ihn und verbindet alle Teile miteinander.“ Zur besseren Übersicht gibt es im Buch eine Liste mit den wichtigsten Bestandteilen des Körpers und den dazugehörigen Geisteshaltungen. Als erster Anhaltspunkt dient die folgende Auflistung, die dem allgemeinen yogischen Erkenntnisprinzip folgt:

- ohne Antrieb keine Bewegung,
- ohne Bewegung keine Begegnung
- ohne Begegnung kein Austausch
- ohne Austausch keine Erkenntnis
- ohne Erkenntnis kein Verständnis
- ohne Verständnis keine Liebe
- ohne Liebe kein Frieden.

Setzt man nun den Antrieb zu einer Bewegung gleich den Füßen, so kann man sich anhand dieser Auflistung schon ein ganz gutes Bild von den Zusammenhängen machen. Der vierte und letzte Baustein des Yoga-Codes ist die Qualität des Namens. Sehr nützlich, wie ich finde, denn bestimmt hat der eine oder andere schon über die Bedeutung der Namen gerätselt. Erklärt wird, welches spezielle Charakteristikum der betreffenden Pflanze bzw. des Tieres zur Namensgebung geführt hat. Auch dahinter steckt System, denn Menschen können im Sinne der yogischen Lehre sämtliche Charaktereigenschaften manifestieren. Das Problem ist nur, dass der Einzelne sich meist nur mit bestimmten Eigenschaften identifizieren kann, andere lehnt er dagegen ab. Oft sind es aber gerade die ungeliebten, verdrängten Eigenschaften, die dabei helfen könnten, ein Problem zu lösen bzw. seinen Horizont zu erweitern: „Anstatt sich mit den Menschen auseinanderzusetzen, deren Eigenschaften für die Lösung eigener Probleme essentiell wären, bleibt man unter sich und dreht sich im Kreis.“ Die betreffenden Yoga-Stellungen helfen, diese Eigenschaften zu integrieren bzw. sie ins Bewusstsein zu bringen. Abgerundet wird die Erklärung der einzelnen Übungen durch Passagen aus der Bibel, aber auch der Bhaga-

vad Gita, eine der wichtigsten Schriften des Yoga, eine kurze Zusammenfassung am Schluss erleichtert den Überblick. Kleine Anmerkung: In unseren Beispielabbildungen haben wir selbstverständlich nur einen kurzen, unvollständigen Auszug der Erklärtexte für die einzelnen Übungen abgebildet. Eine Anleitung für die Übungen sucht man in diesem Buch übrigens vergebens, die findet man in unzähligen anderen Werken. Der Autor empfiehlt, die Übungen über einen längeren Zeitraum regelmäßig zu praktizieren, damit man ein besseres Gefühl für deren Wirkung bekommt, vor allem auch im hektischen Alltag. Kein übertriebener Ehrgeiz bitte, man sollte die Aufmerksamkeit auf einige wenige Übungen beschränken, sonst kann man die Beobachtungen und Wahrnehmungen während der Übungszeit nicht mehr richtig auseinanderhalten. Wer wirklich ernsthaft an sich arbeiten und tiefer in die Materie einsteigen möchte, nimmt sich nach Lektüre und Praxis am besten Zeit für eine anschließende Meditation. 🙏



www.satsan.ch © Satyananda

Bhastrika – Blasebalg (Gabe des Lassens)

Chakren: Durch Pranayamas wird das ganze „Nervenkostüm“ des Menschen gestärkt. Die Chakren werden ausbalanciert, die Lebensenergie fließt ungestört. Dabei wirken Pranayamas vor allem auf den Herzbereich. Es geht darum, Erwartungen und Gedankenstrukturen loszulassen, weil diese den Blutkreislauf, den „Fluss des Lebens“ behindern und einengend wirken. (...) **Übungskategorie:** Sitzende Pranayamas helfen, die momentan herrschenden Lebensumstände zu integrieren und den Geist zur Ruhe zu führen. Es braucht keine Veränderung der äußeren Umstände, um die Entwicklung voranzutreiben. Blockaden und Gewohnheiten, die das Umsetzen von Erkenntnis unmöglich machen, müssen beseitigt werden. (...) **Körperteile:** Durch das starke Ein- und Ausatmen und die dadurch intensivierete Sauerstoffaufnahme erzeugt Bhastrika große Hitze, die reinigend wirkt. Dadurch werden die Entgiftungsorgane entlastet. Der gesamte Kreislauf wird stabilisiert. Die starke Hitze verbrennt belastende und Energie absorbierende Urteile (...).



Marjerasana (Katze)

Chakren: Die Übung ist positiv vor allem für das Kreuzbein-, aber auch das Steißbeinchakra. In dieser Verbindung geht es um Bedürfnisse (Steißbein) im zwischenmenschlichen Bereich (Kreuzbein). **Übungskategorie:** Die Katzenstellung beinhaltet sowohl eine Vor- als auch eine Rückwärtsbeugung. Dieses Asana hilft dabei, die Verhaltensweise so zu verändern, dass eine Balance zwischen Loslassen und Verbinden hergestellt werden kann. **Körperteile:** Betroffen ist vor allem die Hüftregion, die für die Identifikation mit bestimmten Charaktereigenschaften und damit für Zu- und Abneigung steht. Das führt zur Unterscheidung des Umfeldes in angenehme Menschen (diejenigen mit positiven, meist ähnlichen Eigenschaften) und unangenehme (mit negativen Eigenschaften, die man ablehnt). Als Konsequenz macht man sich zur Bestätigung des Selbstbildes und des Selbstwertgefühls von der Zuneigung oder Akzeptanz der für einen angenehmen Menschen abhängig. (...) **Qualität des Namens:** Die Katze ist das wohl am weitesten verbreitete Haustier. Typische mit ihr assoziierte Werte sind Eigenwilligkeit, Unabhängigkeit und Festigkeit (sieben Leben). (...) Die Katze ist als Haustier bezüglich Fressen, Wohnen, Schlafen etc. von ihrem Besitzer abhängig. Dennoch macht sie immer, was sie will. (...) Sie ist ein Überlebenskünstler und kann bei Bedarf für sich selbst sorgen. Der Übende lernt also, ganz er selbst zu sein und auf sich zu vertrauen.



Matthias von Dach (Satyananda), 1969 in der Schweiz geboren, ist diplomierte Yoga- und Ayurveda-Lehrer. Sein Lehrer Janakananda weihte ihn in die höheren Stufen des Kriya Yoga ein, das er seitdem in der ganzen Schweiz unterrichtet. Weitere Infos unter www.satsan.ch. Literaturangaben: Yoga-Code – Ein Schlüssel zu den geistigen Bedeutungen der Yoga-Haltungen, ISBN: 978-3-8434-1032-8, Verlag: Schirner, Autor: Satyananda