



Den Yoga neu erfahren

Satyananda. Der Yoga-Code. Ein Schlüssel zu den geistigen Bedeutungen der Yoga-Haltungen. Schirner Verlag, 2012. 172 Seiten, Fr. 21.90

Satyananda hat ein spannendes Buch geschrieben. Ein Buch darüber, wieso Yoga nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern automatisch auch auf der mentalen Ebene wirkt.

Er weist zwar im Anfang darauf hin, dass es laut den Yogasutras von Patanjali und der Bhagavad Gita, den wohl wichtigsten Büchern zum Yoga, nicht um den körperlichen Aspekt des Yogas geht, der im Westen so stark im Vordergrund steht. Vielmehr sei das Ziel, sich von Sorgen, Ängsten und Anhaftungen zu befreien und dadurch glücklich zu werden – der Fokus liege also auf den mentalen Vorgängen. Doch er nimmt nun nicht an der oft gehässig geführten Diskussion darüber teil, ob die Asanapraxis weniger wert ist als die andern Stufen des achthgliedrigen Yogaweges. Vielmehr sieht Satyananda sein Buch als Anleitung dazu, sich intensiv mit den Yogastellungen auseinanderzusetzen und dadurch mehr über sich selbst zu erfahren.

Im ersten Teil seines Buches erklärt der Autor den Yoga-Code: Erfahrungen, die wir im Verlauf unseres Lebens machen, werden in unserem Körper gespeichert. Yoga-Übungen sind so ausgerichtet, dass sie jeweils bestimmte energetische Ebenen und Körperteile berühren und uns helfen, gewisse Verhaltensmuster zu erkennen und aufzulösen. Asanas betreffen den physischen, Pranayama den emotionalen und meditative Konzentrationstechniken den mentalen Körper. Weitere Bausteine des Yoga-Codes sind die Kategorien der Yoga-Übungen (stehend, sitzend, Drehungen, usw.), die Chakren sowie die Qualität des Namens eines Asanas. Die typische Qualität des einzelnen Objektes, der Pflanze oder des Tieres ist sehr aussagekräftig und hilft, die Bedeutung der Übung zu erfassen. So lehrt uns Savasana, die Totenstellung, loszulassen – Spannungen, die durch die vorhergehende Yogapraxis entstanden sind ebenso wie Denkmuster, die unseren Alltag beherrschen.

Nach dem leicht lesbaren und angenehm kurzen theoretischen Teil wird Satyananda konkret: Anhand von vielen Asanas, die jeweils auf einer Fotografie gezeigt werden, geht er auf ihre Wirkung ein und stellt Passagen aus der Bhagavad Gita, den Yogasutras, der Hathayoga Pradipika und der Bibel dazu. Zudem ermuntert er immer wieder, die Stellungen in ihrer Ganzheit selber zu erforschen und zu erleben, indem man sie über eine längere Zeit regelmässig praktiziert und darüber meditiert.

Das handliche Buch ermöglicht uns, tiefer in die Asana-Praxis einzu-

tauchen und uns damit dem Yoga in seiner Ganzheit anzunähern. Was will man mehr?

Karin Reber Armann