



HATHA-YOGA

Für ein Leben im Gleichgewicht

Die Corona-Zeit ... Eine Welt steht Kopf, hält fast den Atem an und gewinnt wieder Kraft für Wesentliches. Der sogenannte »Lockdown« ist eine starke Maßnahme, die politisch weltweit veranlasst wurde. Die Hektik des Alltags wurde in die Pausenzeit gezwungen, vielerorts mit enormen Einschränkungen. Das forderte jeden Menschen auf, die Sicht der Dinge neu zu ordnen. Selbst die Natur tat es.

Text und Grafiken: Kerstin Lagojannis

Als Yogalehrende/r kannst Du besonders jetzt sehr viel Gutes tun. Auch wenn Yoga-Veranstaltungen nur stark eingeschränkt und unter besonderen Hygienebedingungen stattfinden dürfen, hast Du die Möglichkeit, ganz im Sinne des Yoga, Menschen darin zu unterstützen, zur Ruhe zu finden.

Yoga entstammt dem indischen Kulturerbe und hat seine Urelemente Jahrtausende überdauernd beständig entwickelt und erweitert. Die genaue Definition beschreibt

Yoga als »Geist in regloser Ruhe«. Mit einem enormen Schatz an uraltem Wissen über die Ganzheit »Mensch« vereint Yoga gleichzeitig tiefgreifende Erfahrungen im Wandel der Zeit – bis ins Heute. Denn jetzt, da wir nicht selbstbestimmt und uneingeschränkt unser Leben gestalten können, ist es doch möglich, sich bewusst auf das Wesentliche zu besinnen. Auch wenn es sich in erster Linie um die Annahme von Veränderungen in gesellschaftlicher Form handelt – zum Wohle aller Beteiligten.

Yoga schult die Beobachtungsgabe,

- er ist ein bewusstes Bewegen und Handeln,
- ein Befreien von Verlangen und Abneigung,
- er führt Dich hin zum »Ungebunden-Sein« – zur inneren »Zufriedenheit« mit dem, was ist.

Hatha-Yoga gehört zu den jüngsten Entwicklungen der indischen Yoga-Tradition. Der Begriff »hatha« (Sanskrit für Kraft, Gewalt, kraftvolle Anstrengung) wird

wörtlich mit »kraftvoll« übersetzt. Es ist ein vollständiges, in sich geschlossenes Übungssystem und setzt den Körper in das Zentrum des Yoga. In dieser Tradition geht es um einen intensiv kraftvollen mit den Energien des Körpers arbeitenden Übungsweg des Yoga. Yoga-Übungen helfen einen Zustand natürlicher Ordnung zu erlangen oder diesen wiederherzustellen. Die Yoga-Praxis basiert auf Disziplin, aber ohne Zwang. Gerade in Zeiten, in denen die Immunität der Menschen stark gefordert wird, können sich Krankheiten in der Gesellschaft leichter ausbreiten. Dem entgegenwirkend ist Hatha-Yoga ein guter Weg, um die Immunität des Körpers zu stärken.

Folgt man den Traditionen des Hatha-Yoga, enthält dieser Übungsweg folgende Elemente:

- Körperübungen (āsana),
- Atemübungen (prānāyāma),
- Reinigungsübungen (kriyā),
- Konzentrationsübungen (dhāranā),
- Meditationen (dhyāna) – und all das begleitet von
- ständige Selbsterforschung (svādhyāya).

Svādhyāya/Selbsterforschung und Akzeptanz der Umweltbedingungen helfen dem Leben, sich in seiner wahren Form wieder neu zu begegnen. Aktiv und Passiv – ganz im Sinne von Sonne und Mond.



Als Wort hat »hatha« etwa die Bedeutung »die Wissenschaft vom Willen«. Betrachtet man die beiden Silben einzeln – jeweils für sich –, steht »ha« für die Sonne und »tha« für den Mond. Die feurige

Sonne steht für den dynamischen Anteil im Menschen, der kühle Mond steht für das reflektierende Bewusstsein. In dieser Symbolik handelt es sich vorrangig um den körperlich energetisch ausgleichenden und harmonisierenden Charakter der Yoga-Praxis. Hatha-Yoga lehrt uns, den Körper, den Geist, die Intelligenz und das Bewusstsein als Teile der Natur zu betrachten und als Mittel der Wahrnehmung zu gebrauchen.

- Arbeit mit dem Körper – aktiv und reflektierend – Spannungen wahrnehmen.
- Der Energiefluss wird angeregt – Atmen und Zulassen und bewusstes Erleben.
- Der gesamte Organismus und das Nervensystem werden in ein ursprüngliches Gleichgewicht gebracht – eine Transformation des geistigen Aspektes – zentrierend.
- »Sonne« und »Mond« sind in ihren Qualitäten ein positiv und negativ geladenes Spannungsfeld. Der Mensch befindet sich ständig innerhalb dieses Energiefeldes.
- Es ist die Natur des Lebens selbst, im Wandel zu bestehen und daran zu wachsen.

Die Wurzeln und Traditionen des Hatha-Yoga

Die Ursprünge des Hatha-Yoga sind die Lehren des shivaitischen Tantrismus. Ein bedeutender Lehrer war Goraksha, der den Überlieferungen nach im 11. oder 12. Jahrhundert nach Christus lebte. Goraksha stand fest gegründet im shivaitischen Tantrismus seines Lehrers Matsyendra, er integrierte verschiedene andere Traditionen und entwickelte auf dieser Grundlage den neuen Weg des Hatha-Yoga.

Als wichtigste dieser Traditionen ist der klassisch philosophische Yoga des Patañjali zu nennen. Somit wurde der asketisch orientierte klassische Yoga zu einer den Körper in den Mittelpunkt rückenden spirituellen Praxis gewandelt. Einflüsse aus dem spirituellen Weg des Vedanta, der auf der hinduistischen Religionswelt fußt, kamen hinzu. Gleichzeitig sind auch Einflüsse aus dem Buddhismus festzustellen.

Heute werden Goraksha und Mastyendra sogar als buddhistische siddha verehrt.

Hatha-Yoga ist eine Zusammenführung der damals bekannten spirituellen Traditionen. Das älteste und überlieferte Schriftzeugnis des Hatha-Yoga ist das Goraksha-Shataka. In 101 Versen sind wichtige Hinweise zum Entstehen des Hatha-Yoga enthalten.

Erst die Hatha-Yoga-Pradīpikā beschreibt Hatha-Yoga als ein vollständig entwickeltes System. Die Hatha-Yoga-Pradīpikā des Svātmārāma stammt aus der Blütezeit des Hatha-Yoga im 14. und 15. Jahrhundert. Darin sind einige Strophen der Goraksha-Shataka enthalten. Zu diesem bis heute gebräuchlichsten Text des Hatha-Yoga gibt es zahlreiche Sanskrit-Kommentare.

yuvā vrddho'tivrdho vā
vyādhito dur-balo'pi vā
abhyāsāt siddhim āpnoti
sarva-yogeshv atandritah

Jung, erwachsen oder alt, krank oder sogar schwach, durch Praxis ohne Ablenkungen kann (jeder Mensch) in allen Techniken des Yoga Perfektion erreichen.

HYP 1.64

Hatha-Yoga hat sich in faszinierender Weise den wandelnden Bedürfnissen und Erkenntnissen der kulturellen und gesellschaftlichen Entwicklung der Menschen angepasst. Das können wir gerade jetzt für uns und unsere Yoga-SchülerInnen nutzen. Im Grunde genommen ist Yoga jedem Menschen zugänglich. Er ermöglicht Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung, sich intensiv mit den heutigen Lebensumständen intensiv auseinanderzusetzen und unterstützt sie in ihrer Eigenverantwortlichkeit.

»Jeder kann Yoga üben – solange er atmen kann!«

PATTHABI JOIS

Es wurde immer wieder betont, dass es der große Verdienst des Hatha-Yoga ist, den Körper in die spirituelle Konzeption des Yoga integriert zu haben. Yoga nimmt im Hatha-Yoga vom Körper seinen Ausgang und öffnet diesen so entwickelten »Körper-Yoga« für die spirituelle Tiefe. Hatha-Yoga ist als kraftvoller Yoga-Weg und als »die Wissenschaft vom Willen« eine hervorragende Basis, um Stärke und vor allem Lebensmut im Miteinander zu teilen.

Aus der Zusammenführung alter Traditionen ist Hatha-Yoga als eine wertvolle Weiterentwicklung alter gewachsener Strukturen mit hoher Anpassungsfähigkeit und Anspruch auf freiheitliche Ziele, die in der Umsetzung der Praxis entstanden – eine bewährte alltagstaugliche und einfach zugängliche Erfahrungswissenschaft. Hatha-Yoga bringt somit eine unverwechselbare Souveränität zum Ausdruck – das ist der wahre Wert dieser Tradition.

Die heutige Medizin hat den großen Wert des Yoga zur Gesunderhaltung des Menschen und zur aktiven Krankheitsvorbeugung längst erkannt: Hatha-Yoga passt in unsere Zeit, in der die Eigenverantwortung jedes Einzelnen für seine Gesundheit immer wichtiger wird. Dies ist auch Teil der Philosophie des Hatha Yoga: Der Yogi übernimmt die Verantwortung für sich und seine Gesundheit und scheut sich nicht, seinen Lebensstil so umzustellen. Das ist Teil der Lehre.

Jeder Mensch braucht eine stabile Begegnungskraft – Empowerment, für die Gestaltung seiner Zukunft. Hatha-Yoga ist ein sehr wirkungsvolles System, um alle Muskeln, Sehnen und Bänder gleichmäßig und sanft zu trainieren, den Kreislauf zu stärken und zu harmonisieren, die Körperenergien zu erhöhen, Blockaden

und Spannungen aufzulösen. Die Wirkung des Hatha-Yoga scheint also maßgeschneidert für die Probleme, die uns heute krank machen: unter § 20 SGB V ist im Sozialgesetzbuch Hatha-Yoga ausdrücklich als Präventionsform vorgesehen. Diese wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Leitfaden für eine gute Yoga-Praxis in Corona-Zeiten

Techniken der Selbstberuhigung:

- Einfaches, sanftes prānāyāma mit dem Ziel des Stressabbaus
- Singen, Chanten
- Meditationsübungen, Yoga-Nidra

Techniken zur Unterstützung der eigenen Immunkraft:

- Entspannung (Dysstress mindert die Immunkraft)
- Bewegung mit konditionierendem Charakter für das gesamte Herz-Kreislaufsystem
- Verdauungsfördernde āsana
- Nervenstärkende und ausgleichende Āsana-Reihen – das Gleichgewicht stärkend

Zielgruppenorientierter Yoga:

- Integration verschiedener körperlicher Einschränkungen
- Einfachheit einer Übungspraxis
- Sicherheit in der Ausführung
- Integration im Alltag
- Im Sinne von ahimsa

TASTE – tägliche Anwendung sichert täglichen Erfolg

Fazit

Hatha-Yoga befasst sich integrativ mit Bewegung und Atmung. Er wirkt sich durch die praktische Körperarbeit auf das »Er-Leben« der Lebensumstände aus, insbesondere auf bereits erlebte Lebensmuster, denn alles fließt durch die Erinnerung. Es gilt Festigkeiten des Körpers als eine Form von Spannkraften wahrzunehmen und individuell aufzuweichen.

Beweglichkeit resultiert aus freiem Gelenkspiel und kraftvoller Stabilisierung der muskulären Wohlspannung, daher: wohlwollend üben, ohne übertriebene Anstrengung – ahimsa.

Die Āsana-Praxis ist für die geprägte menschliche Wahrnehmung (körperliche Ebene) der Schlüssel für ein Leben im Gleichgewicht. Das Beste ist, was fest und bequem geht. Das umfasst das Fördern von Körperlichkeit – einem »Weichsein« und dem Spiel an Möglichkeiten, Grenzerfahrungen zu erleben. Gleichzeitig kann eine wahrgenommene Öffnung vorerst festerer Körperstrukturen mehr Freiheit im Atem schenken – und so breitet sich eine wohlige Leichtigkeit im Körper aus. Diese innere Ruhe, die daraus erwächst, beschreibt ein Zufriedensein mit sich (Selbstgewahrsein), so das Ziel.

Wichtig bleibt die Selbstverantwortung in der eigenen Yoga-Praxis. Sie fordert immer wieder neu auf, zu reflektieren. Ziel der Yoga-Praxis ist das Wahrnehmen des eigenen Ist-Zustandes, gegebenenfalls dahinterliegende Mechanismen zu ergründen und selbstwirksam Einfluss zu nehmen. Dazu gehört eine regelmäßige Yoga-Praxis mit genug Raum, um nachzuspüren. Erst dann entfaltet sich die Wirkung des aktiven Tuns – im passiven Zulassen.



Selfcare is important – Do Yoga!

Hierzu eine einfache Āsana-Kombination zur Entspannung des Körpers und Stärkung der Selbstheilungskraft.



Herumrollen

Du beginnst in Rückenlage, umarmst die Beine locker vor Deinem Bauchnabel und schaukelst sanft nach rechts und links. Dabei spürst Du die Verbindung zwischen Hinterhaupt und Kreuzbein, nimmst die Wirbelsäule wahr – eventuell auch die festen Wirbelsäulenabschnitte während Du darüber rollst. Mit der Zeit hilft der feste Boden unter Dir, die Wirbelsäule elastischer abzurollen. Das ist eine einfache und effektive Einleitung für Deine Yoga-Praxis.

Atmen

Nutze den Atemfluss, prāna, um Deine Energie in die gewünschten Bahnen zu lenken. Lass Deinen Atem langsam und gleichmäßig fließen. Mit dem Atemfluss bewegen sich Deine Gedanken, Gefühle und Vorstellungen durch Deinen gesamten Körper. Unter diesem Einfluss des Atemholens und Ausatmens kannst Du mit den nun auszuführenden āsana und prānāyāma viele Störungen Deines Körpers positiv beeinflussen. Verändere Deine Befindlichkeit von Aufregung zu Entspannung, von Schlafsucht hin zu Leichtigkeit, von Zerrissenheit zu Zusammenführung Deiner Gedanken. Langsame Bewegungen, die mit dem Atem fließen, verbinden Deinen Körper mit Deinem Geist. Auch die Atempause ist ein wichtiges Element dieser Übungsreihe.

Fokus Ich-Zeit

Fokussiere Dich auf Deine grundlegenden Bedürfnisse. Auf diese Weise wirst Du erkennen, wie viel Energie in Dir steckt, damit Du diese Ressourcen für Dich nutzen kannst.



Die Brust weiten

Bei Rückbeugen wie Katze-Kuh, Kobra oder Sphinx bleibt der Hals entspannt und lang, wenn die Kehle sich öffnet. Das garantiert Dir die bewusst eingesetzte Kraft Deiner zurückgenommenen Schulterblätter.

Die Ausatmung vertiefen

Wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass sich das Nervensystem beruhigt, wenn die Ausatmung länger ist als die Einatmung. Versuchen Sie es im Verhältnis 1:2. Wenn Sie also beim Einatmen auf 4 zählen, dann dehnen Sie die Ausatmung auf 8 Zähl-einheiten aus.



Die »schönen Drei«

Bālāsana (Stellung des Kindes), supta-badhakonāsana (gebundene Winkelhaltung in Rückenlage) und viparīta-karānī (mit den Beinen an der Wand), drei Eckpfeiler des regenerativen Yoga, sind großartig, um schnell zur Ruhe zu kommen – insbesondere wenn Sie es sich mit Kissen, Polstern und anderen Hilfsmitteln so bequem wie möglich machen.



KERSTIN LAGOJANNIS

Begründerin und Geschäftsführerin von »Lagojannis – Leben im Gleichgewicht« mit Aus- und Weiterbildungen in verschiedenen medizinisch-fachspezifischen und ganzheitlichen Methoden des Mentaltrainings, der Bewusstseinschulung und Körpertherapie. Als Heilpraktikerin für Physiotherapie, Yogalehrerin und Mentalcoach unterstützt

sie Menschen in Firmentrainings, Gruppen-/Einzelarbeit, mit Vorträgen, Ausbildungen, Workshops und Seminaren sich bewusst wahrzunehmen, ihre geistigen und körperlichen Bedürfnisse zu erkennen und ressourcenorientiert zu handeln – das ist das Ziel.

www.lagojannis.info