

Einordnung des Yoga und seine Geschichte

Die Zerstretheit des Denkens gilt im Yoga als eine natürliche Reaktionsweise unseres Geistes, und ein Ziel des Yoga liegt darin, die seelisch-geistige Bewegung zur Ruhe zu bringen und dadurch mehr Klarheit in den Erkenntnis- und Wahrnehmungsprozessen zu erreichen (Desikachar, 2000).

Definition und Entwicklung

Im Yoga geht es zuletzt darum, den von Natur aus eher unruhigen Geist zu einem klaren, von jeder Unruhe freien und in aktiver Ausrichtung stehenden Geist zu entwickeln, welcher dann als Instrument auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit, Klarheit und Freiheit fungieren soll (Dalmann & Soder, 1994a).

Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Yoga soviel wie „anjochen“ oder „unter Kontrolle bringen“ und steht im Yogakontext für ein Beruhigen oder ein „Anjochen“ der Gedanken bzw. des Geistes (Stück, 2000). Nach Mitzinger (2003) handelt es sich beim Yoga um ein umfassendes Entspannungsverfahren, das sich im Vergleich zu den wissenschaftlich anerkannten Verfahren des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelrelaxation beim Erlangen von Entspannung nicht auf ein Wirkprinzip beschränkt, sondern verschiedene Wirkprinzipien nutzt. Ebert (1986) erkennt im Yoga „ein methodisches System zur Erlernung der bewussten Steuerung und Regelung motorischer, sensorischer, vegetativer und psychischer Funktionen. Bei dieser Schulung geht die bewusste Einflussnahme auf somatische und psychische Funktionen einher mit der bewussten Selbsterfahrung, dem Erleben der Funktion“(S.18).

Der Yoga ist eines von sechs altindischen Philosophiesystemen, den sogenannten Darshanas, und steht innerhalb der Darshanas in enger Verbindung mit dem Samkhya, einem der ältesten und ausgereiftesten Philosophiesysteme Indiens (Ebert, 1986). Der Begriff der Philosophie schließt im alten Indien neben der theoretischen Betrachtung der Welt auch die Art und Weise mit ein, wie das Leben zu führen ist (Mylius, 1983). Yoga spielt im Kontext der anderen Systeme die Rolle eines verbindenden Elementes, da über die praktischen Yogaaspekte eine existentielle Realisierung theoretisch-philosophischer Gedanken angestrebt werden kann (Mittwede, 1992).

Die zahlreich existierenden Yogatraditionen unterscheiden sich im Herangehen an das Problem der körperlichen und geistigen Selbstschulung wie in Tabelle 1 zu sehen ist.

Tabelle 1: Verschiedene Yogaformen (Ebert, 86; modifiziert nach Evans-Wentz, 1937)

<i>Yogaformen</i>	<i>Ausgangspunkt für die geistige Selbstschulung bzw. Gegenstand der konzentrativen Übungen</i>
Hatha-Yoga	Körperfunktionen, Atem
Yantra-Yoga	Geometrische Figuren
Karma-Yoga	Handeln und selbstlose Tätigkeit
Kriya-Yoga	Körperliche und geistige Reinigung
Tantra-Yoga	Psychische Experimente
Jnana-Yoga	Wissen, Erkenntnis
Laya-Yoga	Willenskraft
Bhakti-Yoga	Hingabe, göttliche Liebe
Kundalini-Yoga	Esoterische Vorstellung

In der Entwicklungsgeschichte des Yoga sind nach Wolz-Gottwald (2003) drei große Traditionslinien auszumachen, die trotz ihrer Unterschiede einen engen Zusammenhang aufweisen und sich wechselseitig beeinflusst haben. Dabei handelt es sich um die nachfolgend beschriebenen Konzepte des (1) religiösen Yoga, (2) des klassisch-philosophischen Yoga und (3) des körperorientierten Yoga.

Der religiöse Yoga

Als eine erste Traditionslinie wird der religiöse Yoga gesehen, als dessen bedeutendster Text die Bhagavadgita (ca. 500 v.Chr.) gesehen wird (Schulz-Raffelt, 2000), und der eine enge Verbindung zum Hinduismus aufweist.

Der klassisch-philosophische Yoga

Zwischen 200 v. Chr. und 400 n. Chr. (Desikachar, 1991) wurde das Yoga Sutra verfasst als deren Autor Patanjali gilt. Das Yoga Sutra (YS; Desikachar, 1999; Sriram, 2003) fasste alle bis dahin bekannten Yoga-Traditionen in „einer groß angelegten philosophischen Konzeption zusammen“ (Wolz-Gottwald, 2003; S. 49). Darüber hinaus gilt er heute als einer der Grundlagentexte des Yoga (Fuchs, 2000). Dabei handelt es sich um 195 Aphorismen, die in vier Kapitel aufgeteilt sind.

Nach Dalmann und Soder (1994a) ist das Yoga Sutra weder auf bestimmte religiöse Weltanschauungen noch auf definierte Glaubenssätze festgelegt, sondern erscheint vielmehr als grundlegender Leitfaden für den Weg alltäglicher aber auch spiritueller Erfahrungen. Dabei wurden die Konzepte und Annahmen bislang empirisch nicht fundiert, gelten aber

heute immer noch als Grundlage für die praktische Anwendung. Aus diesem Grund sollen einige zentrale Konzepte nachfolgend kurz erläutert werden.

Der körperorientierte Yoga

Der körperorientierte Hatha-Yoga, dessen Entstehung auf das 12. Jahrhundert n. Chr. datiert und als dessen Begründer Goraknath genannt wird, stellt eine vergleichsweise junge Entwicklung des Yoga dar (Eliade, 1977). Seine Ursprünge liegen im Tantrismus, in dessen Rahmen der Körper weniger als Hindernis, wie in einigen Yogatraditionen gesehen, sondern als entscheidendes Mittel zur Selbstentfaltung betrachtet wurde (Gottmann, 1974, Feuerstein, 1975). „Hatha“ steht für Kraft oder Anstrengung (Iyengar, 1975), weshalb Wolz-Gottwald (2003) den Hatha Yoga, , auch mit „kraftvollem Yoga“ übersetzt. Nach Herbert (1990) wurde der Hatha Yoga als Ergänzung und Weiterführung bestehender Konzepte gesehen und basiert neben tantrischen Elementen auch auf buddhistischen und vedantischen Einflüssen, wurde hauptsächlich aber vom Yoga Sutra Patanjalis` geprägt. Behandelt beispielsweise das Yoga Sutra schwerpunktmäßig meditative und philosophisch-theoretische Aspekte, so werden in der Hatha-Yoga-Pradipika, einem der wichtigsten Hatha-Yoga Texte, verschiedene Übungsformen (Reinigungs-, Verschlussübungen und Gesten) zum Thema gemacht und insbesondere die Körperübungen (*asana*) und die Atemübungen (*pranayama*) als zentral angesehen (Trökes, 1999). In den klassischen Hatha-Yoga-Texten werden nach Iyengar (1975) allein 84 verschiedene Körperstellungen aufgeführt und die Heterogenität und Vielfalt der Praktiken wird von Mukerji und Spiegelhoff (1971) unterstützt, die 88 *asanas* beschreiben. Unter Berücksichtigung der zahlreichen Variationsmöglichkeiten wird Sri T. Krishnamacharya mit dem Ausspruch zitiert, dass so viele *asanas* existieren, wie es Menschen gebe (Trökes, 1999). Ebert (1986, S.27) unterscheidet mit Bezug auf die Position des Rumpfes sieben asana-Grundformen (Tabelle 2):

Tabelle 2: Asana-Grundformen (nach Ebert, 1986)

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">(1) Entspannungshaltung im Liegen– keine erforderliche Muskelanspannung(2) Sitzarten(3) Umkehrhaltungen – der Kopf befindet sich unterhalb des Oberkörpers(4) Rumpftorsion (Drehung; Seitbeuge)(5) Rumpfbiegen nach vorne (Vorbeuge)(6) Rumpfbiegen nach hinten (Rückbeuge)(7) Balanceübungen. |
|--|

Während die Hatha-Yoga-Texte meist technische Übungsanweisungen mit deren physiologischen Erklärungen und deren Beschreibung der vermeintlichen Wirkung der Übungen beinhalten (Rama, Ballentine, Ajaya, 1975; Wolz-Gottwald, 2003), findet die spirituelle Komponente in einer Konzeption aus aufsteigender Energie (*kundalini*) und verschiedenen Energiezentren (*cakra*) ihren Ausdruck (Wolz-Gottwald, 1989).

Der moderne Yoga

Nachdem der Yoga im 14. und 15. Jahrhundert eine kreative Entwicklung erfuhr, trat in den nächsten Jahrhunderten eine Stagnation ein und der Yoga geriet in Indien, nicht zuletzt durch den kulturellen Einfluss der Kolonialmächte, verstärkt ins Hintertreffen. Erst mit der im 19. Jahrhundert beginnenden Rückbesinnung auf die eigene Kultur entstand ein neues Interesse für die Konzepte des Yoga. Einhergehend mit dem bekundeten Interesse westlicher Wissenschaftler (Fuchs, 2000) insbesondere von Indologen (z.B. J.W. Hauer), Philologen (z.B. W.v. Schlegel) und Philosophen (z.B. J.G. Herder), aber auch Psychiatern und Psychologen (z.B. J.H. Schultz, C.G. Jung), entstand eine „Renaissance des traditionellen Yoga“ (Wolz-Gottwald, 2003; S. 219). Der moderne Yoga unterscheidet sich aufgrund zahlreicher Transformationsprozesse in wesentlichen Aspekten von traditionellen Yogakonzepten. So waren es nicht länger elitäre Zirkel, in denen Yoga gelehrt wurde, sondern die Konzepte wurden für eine breite Masse zugänglich gemacht. Neben der Gründung von Yoga-Instituten und Ausbildungsstätten, trug auch eine veränderte Lehr- und Lernpraxis in englischer Sprache zur Öffnung bei. Die zahlreichen Traditionen und Schulen, die insbesondere ab den 50er Jahren des 20. Jahrhundert verstärkt im Westen an Einfluss gewannen, unterscheidet Wolz-Gottwald (2003) pragmatisch im Hinblick auf den Einfluss des Hatha-Yoga in drei Kategorien:

Tabelle3: Moderne Yogaausrichtungen (nach Wolz-Gottwald, 2003)

<i>Die Rolle des Hatha Yoga im Yogakonzept</i>	<i>Auswahl an Schulen und deren Gründer</i>
Ohne Bezug zum Hatha Yoga	Aurobindo, Krishnamurti, Gandhi
Integrierter Hatha Yoga	Svivanada, Muktananda, Rama
Hatha-Yoga im Zentrum	Yogendra, Iyengar, Desikachar

Weitere Unterschiede zwischen modernen und traditionellen Yogakonzepten zeigen sich im Hinblick auf das Verhältnis von Glauben und Erkenntnis und deren Relevanz. So finden sich

Hatha-Yogakonzepte mit religiösen Inhalten neben solchen mit einer erkenntnistheoretisch-philosophischen Ausrichtung wieder (Mittwede, 1992). Trotz zahlreicher Unterschiede in der Interpretation der traditionellen Texte und der Relevanz religiöser Konzepte, sowie deren Konsequenzen auf die Ausrichtung der Lehre, können Ebert (1986) zufolge in allen modernen Yogaformen einige grundsätzlich gemeinsame Komponenten ausgemacht werden: Zum einen existieren (1) Systeme von Verhaltensweisen, die die Beziehung zur sozialen Umwelt regeln. Daneben ist der Yoga immer an den (2) bewussten Vollzug von körperlichen und psychischen Übungen gebunden, die regelmäßig praktiziert werden sollen. Ferner sollte (3) die Durchführung der Übungen mit einer gedanklichen Konzentration erfolgen. Außerdem ist (4) eine passivierte BewusstseinsEinstellung, eine psychologische Haltung, die von der „aktiven Konzentration“ verschieden ist und den psychologischen Boden für die gedankliche Konzentration des Yoga bildet, in allen Formen vorzufinden.

In der Tradition von Krishnamacharya und Desikachar hat sich eine Yogarichtung entwickelt, die neben der Hatha-Yoga-Pradipika, in erster Linie auf dem Yoga Sutra Patanjalis` basiert. Sie zeichnet sich hauptsächlich durch zwei wesentliche Prinzipien aus: *vinyasa krama* und *viniyoga*. Das Prinzip von *vinyasa krama* (Skt.: *vinyasa* – Anordnung, Hinsetzen, Stellung; *krama* – Gang, Reihenfolge) bezieht sich auf den methodischen Aufbau der Hatha-Yoga-Praxis, wobei jede Übungseinheit aus einer bestimmten Abfolge von Übungen mit vorbereitenden sowie ausgleichenden Elementen besteht (z.B. Dalmann & Soder, 1994c). Unter *viniyoga* (Skt.: *viniyoga* (m.) – Übertragung, Anwendung, Gebrauch) wird die Anpassung der Praxis mit Hilfe zahlreicher Variationen an die Bedürfnisse des heutigen Menschen, wie auch insbesondere an die individuellen Voraussetzungen der jeweiligen Person, angestrebt (Dalmann & Soder, 1998, 2001, 2003a). Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Rolle des Atems begründet. Der Atem wird nicht nur im *pranayama* über bestimmte Atemregulationstechniken explizit angesprochen, sondern auch in der *asana*-Praxis genutzt, um die Achtsamkeit zu fördern und die Intensität des körperlichen Übens individuell regulieren zu können. Ziel ist dabei ein gleichmäßiger und feiner Atem, der von den verschiedenen Körperhaltungen nicht behindert werden sollte (z.B. Dalmann & Soder, 1999).

Ein Überblick über die zitierte Literatur und weiterer relevanter Literatur liegt in einer gesonderten PDF-Datei vor.