

Zusammenfassung

“Pro Scientia goes Yoga”

Elena Popov • PRO SCIENTIA • 15.01.2015

1. Ursprünge von Yoga

Um die Geschichte und Entstehung des heutigen Yogas zu verstehen, schauen wir uns zunächst die Wurzeln und somit auch die Bedeutung von Yoga an. Die Veden (Sanskrit: वेद für Wissen, Weisheit) werden als der Ursprung von Yoga gesehen.¹ Eine genaue Einschätzung der Vedischen Epoche ist aufgrund der Jahrhunderte langen mündlichen Überlieferung schwer festzulegen. Die Entstehung der ersten niedergeschriebenen Veda Texte schätzt man jedoch auf 1900-1200 v. Chr. ein.² Die zuletzt entstandenen Upanishad-Texte (Sanskrit: उपनिषद्, upaniṣad, wörtlich „das Sich-in-der-Nähe-Niedersetzen“) ordnet man ca. 500 v. Chr. ein. Diese werden auch als die wichtigsten Upanishaden gesehen, da diese sich im Gegensatz zu den vorherigen Upanishaden, welche sich hauptsächlich externen religiösen Aspekten widmen, wie zum Beispiel Opfertagen, sich dem Inneren und Fragen über das eigentliche Sein zuwenden. Auf den Veden basierend entstanden die sechs Philosophiesysteme, auch *Darshanas* (Sanskrit: दर्शन für Betrachtung) genannt.³

1. Nyāya (Sanskrit: न्याय, für Regeln, Methoden bzw. Analyse) wird als die philosophische Schule der Logik bezeichnet.
2. Vaiśeṣika (Sanskrit: वैशेषिकि) wird als Elementen- oder Atomlehre bezeichnet, welche sich mit der natürlichen Materie beschäftigt.
3. Mīmāṃsā (Sanskrit: मीमांसा für Reflexion) wird als die Schule der vedischen Rituale betrachtet.
4. Vedānta (Sanskrit, वेदान्त für das Ende der Veden) ist als die Schule der Essenz der Veden bekannt.
5. Samkhya (Sanskrit: सांख्य für rational, berechnen, schlussfolgern) ist die Schule des Bewusstseins und der Materie.
6. Yoga (= verbinden, vereinen, umgangssprachlich.: Joch) ist die Schule der Meditation. Wobei der Haupttext von einem unbekanntem Autor namens Patanjali als Begründung von Yoga im heutigen Sinne herangezogen wird.⁴

Ungefähr im vierten Jahrhundert nach Christus entwickelte sich die Richtung des Tantra (Sanskrit तन्त्र „Gewebe, Zusammenhang oder ausdehnen, befreien) diese bezieht den Körper durch

¹ Sanujit, “Religious Developments in Ancient India,” under “Iron Age Vedic religion,” *Ancient History Encyclopedia* (01.05.2011) <http://www.ancient.eu/article/230/> (aufgerufen am: 10.01.2016); Michael Witzel (ed.), “The Development of the Vedic Canon and its Schools: The Social and Political Milieu,” in “Inside the Texts, Beyond the Texts. New Approaches to the Study of the Vedas,” *Harvard Oriental Series, Opera Minora* Vol. 2, Cambridge: Harvard University Press (1997).

² Wendy Doniger, “Veda,” unter “Hinduismus,” *Encyclopedia Britannica* (letztes Update: 03.05.2015.) <http://www.britannica.com/topic/Veda> (aufgerufen am: 10.01.2016).

³ Andrew Nicholson, *Unifying Hinduism: Philosophy and Identity in Indian Intellectual History*, New York: Columbia University Press, (2010): S. 2Ff; Friedrich Max Müller, *The six systems of Indian Philosophy*, New York: Green Longmans (1899).

⁴ Siehe: Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, *Yoga – Der Weg zu Gesundheit und Harmonie*, München: Dorling Kindersley Verlag (2012), S.52.

Visualisierung und Mantras auch als Mittel zur Erleuchtung mit ein, sodass man behaupten kann, Tantra sei körperbejahend.⁵ Aus der Tradition des Tantra kommend schrieb Gorakshanath der Legende nach Shivas Worte über das Hatha Yoga auf und begründete somit Hatha Yoga.⁶

Zwar brachte Swami Vivekananda im September 1893 im Rahmen des *Weltparlaments der Religionen* die Indische Philosophie und damit auch die Philosophie des Yogas in den Westen, jedoch sollte Yoga in seiner „sportlichen“ Form erst im 20. Jahrhundert in den Westen kommen. Heute werden die drei Hatha Yogis Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), Sivananda Saraswati (1887-1963) und Paramahansa Yogananda (1893-1952) als die Urväter der heutigen Yogastile bezeichnet.⁷ Vier Schüler von Krishnamacharya gründeten jeweils eine eigene Yogarichtung und brachten diese auch in den Westen:

1. Pattabhi Jois – Ashtanga
2. Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar – Iyengar Yoga
3. Desikachar – Vini-Yoga
4. Indra Devi – Yoga for Women

Im Vergleich zu den oben genannten Stilen ist Sivananda Yoga eine weniger athletische als eine beruhigende und entspannende Form von körperlicher Aktivität. Yogananda hingegen ist für seine philosophische Verbreitung von yogischen Aspekten bekannt geworden.⁸ Nichtsdestotrotz praktizierte dieser Hatha Yoga und beauftragte seinen jüngeren Bruder, Bishnu Ghosh, den Menschen im Westen zu helfen ihren Körper in Form zu bringen, um erst dann in die richtige Meditation zu kommen.⁹ Dessen berühmtester Schüler hieß Bikram, welcher die Bewegung des Hot Yoga begründete.

Schlussfolgernd kann man jedoch behaupten, dass Yoga eine „alte Wissenschaft ist, welche auf der Betrachtung von Körper, Geist und Seele beruht.“¹⁰

2. Sutras nach Patanjali

Die 196 Sutras von Patanjali gelten als das Fundament des heutigen Yoga, wobei der achtgliedrige Weg als der Grundprozess zur Selbsterkenntnis gehalten wird.¹¹ Diese acht Stufen teilen sich wie folgt auf:

1. Yamas (Externe Verhaltensregeln)
2. Niyamas (Interne Verhaltensregeln)
3. Asanas (Drei Verse hierzu):
 1. Die Körperhaltung (Asana) sollte stabil & bequem sein.
 2. Durch eine Lockerung des Bemühens und die Fokussierung auf das Grenzenlose wird die Körperhaltung (Asana) gemeistert.
 3. Daraus entsteht eine Unempfindlichkeit gegenüber den Dualitäten der physischen Welt.
4. Pranayama (Atemübungen)

⁵ Viktoria Ecker und Anton Jäger, „200+ Stunden Yogalehrer-Ausbildung,“ unter „Geschichte,“ Skript, *Doktor Yoga* (17.10.2015 – 06.01.2016).

⁶ Mikel Burley, *Hatha Yoga: its Context, Theory and Practice*, Delhi : Motilal Banarsidass Publishers (2000). S.73.

⁷ A.G. Mohan und Ganesh Mohan, *Krishnamacharya: His Life and Teachings*. Boston: Shambhala Publications (2010).

⁸ Siehe hierzu: Paramahansa Yogananda, *Autobiography of a Yogi*, Los Angeles: Self-Realization Fellowship (13. Edition, 1998; Druck: 2012).

⁹ Bikram Yoga, „Lineage of Bikram,“ unter „about,“ <http://www.bikramyogact.com/lineage/> (aufgerufen am: 12.01.2016).

¹⁰ Iyengar. S. 46.

¹¹ Siehe: Edwin F. Bryant, *The Yoga Sutras of Patanjali*, New York: North Point Press (2009).

5. Pratyahara (Nach Innen kehren der Sinne)
6. Dharana (Konzentration)
7. Dhyana (Meditation)
8. Samadhi (Einssein)

3. Nadis & Chakras

In der yogischen Anatomie sind Nāḍī (Sanskrit नाडी für Kanal) Ida, Pingala sowie Shushumna die wichtigsten Energiekanäle.¹² Ida wird die rechte Hirnhemisphäre und somit auch die Kontrolle über die linke Körperhälfte zugeschrieben. Pingala hingegen wird die linke Gehirnhälfte und der rechte Teil des Körpers zugeordnet. Shushumna verläuft durch die Mitte des Körpers von unten nach oben und wird als der Zentralkanal betrachtet, durch welchen die Energie (Prana) fließen kann und somit zur Selbsterkenntnis führt.¹³ Alle drei Kanäle kreuzen sich in den sechs Chakren (Energiezentren), wobei nur Shushumna das oberste siebte Chakra und das unterste Chakra verbinden, weshalb diesem Energiekanal auch die besondere Funktion zur Erleuchtung zu führen zugeschrieben wird.¹⁴ Sowohl die Energiekanäle als auch die Chakren sind in anderen östlichen Glaubensrichtungen zu finden.

4. Yoga in Paxis

Zum Abschluss praktizierte die Gruppe Yoga-Übungen in folgender Reihenfolge:

- Kriyas: Kapalabathi
- Pranayama: Ujjayi Pranayama
- Asanas:
 - Warm-up
 - Surya Narmaska A
 - Offene
 - Geschlossene
 - Core
 - Umkehrhaltungen
 - Vorbeugen
 - Savasana

NAMASTÉ: Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum residiert. Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir. Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide nur noch eins sind.

¹² Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, *Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing*, New York: Crossroad Publishing (1985).

¹³ Siehe: *ibid.*

¹⁴ *Ibid.*

5. Bibliographie

Birkam Yoga, "Lineage of Bikram." <http://www.bikramyogact.com/lineage/> (aufgerufen am: 12.01.2016).

Bryant, Edwin F. *The Yoga Sutras of Panatjali*. New York: North Point Press (2009).

Burley, Mikel. *Hatha Yoga: its Context, Theory and Practice*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers (2000).

Doniger, Wendy. "Veda." *Encyclopedia Britannica* (letztes Update: 03.05.2015.)
<http://www.britannica.com/topic/Veda> (aufgerufen am: 10.01.2016).

Ecker, Viktoria und Anton Jäger, "200+ Stunden Yogalehrer-Ausbildung." Skript, *Doktor Yoga* (17.10.2015 – 06.01.2016).

Iyengar, Bellur Krishnamachar Sundararaja. *Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing*. New York: Crossroad Publishing (1985).

Iyengar, Bellur Krishnamachar Sundararaja. *Yoga – Der Weg zu Gesundheit und Harmonie*. München: Dorling Kindersley Verlag (2012).

Mohan A.G. und Ganesh Mohan. *Krishnamacharya: His Life and Teachings*. Boston: Shambhala Publications, (2010).

Müller, Friedrich Max. *The six systems of Indian Philosophy*. New York: Green Longmans (1899).

Nicholson, Andrew. *Unifying Hinduism: Philosophy and Identity in Indian Intellectual History*. New York: Columbia University Press, (2010).

Sanujit. "Religious Developments in Ancient India." *Ancient History Encyclopedia* (01.05.2011)
<http://www.ancient.eu/article/230/> (accessed: 10.01.2016).

Witzel, Michael (ed.). "Inside the Texts, Beyond the Texts. New Approaches to the Study of the Vedas." *Harvard Oriental Series, Opera Minora* Vol. 2, Cambridge: Harvard University Press (1997).

Yogananda, Paramahansa. *Autobiography of a Yogi*. Los Angeles: Self-Realization Fellowship (13te Edition, 1998; Druck: 2012).