

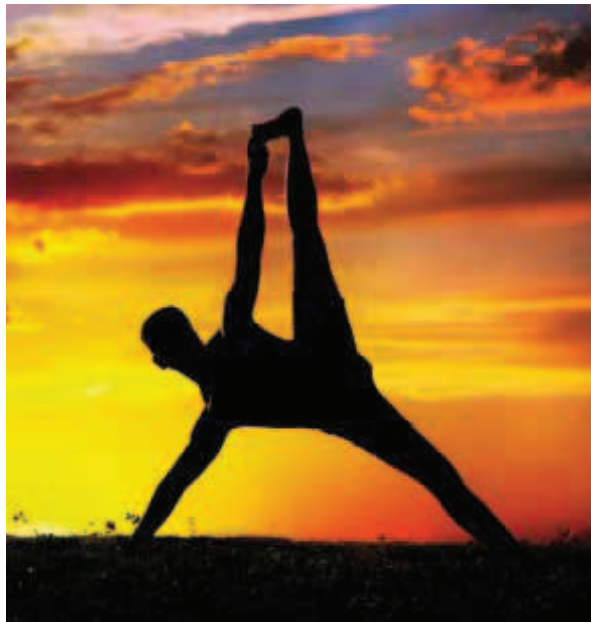
## HAṬHA-YOGA-PRADĪPIKĀ UND YOGA-SŪTRA

# Der Stellenwert von āsana

Yoga wirkt – das belegen zahlreiche Studien, die sich insbesondere mit der Körperübungspraxis beschäftigen. Die Quellentexte des Yoga setzen bei der Āsana-Praxis verschiedene Schwerpunkte.

Text: Lucia Nirjala Schmidt

Āsana haben eine vielfältige und nachhaltige Wirkung auf den Körper, beispielsweise das Harmonisieren vegetativer Prozesse, das Auflösen von einseitigen Bewegungsmustern und der damit einher gehenden neuromuskulären Dysbalancen, die Verbesserung der Körperwahrnehmung und damit der Körperhaltung, das Lösen von Verspannungen, die Erhöhung von Kraft und Flexibilität, die Förderung des muskulären Stoffwechsels, die Aktivierung und Harmonisierung verschiedenster Regulationssysteme des Körpers oder die Steigerung des psychischen Wohlbefindens durch Stressreduktion. Patañjali erläutert in seinem Yoga-Sūtra die Definition und den Inhalt von āsana (2.46), die Aspekte, die zum Erreichen des Zieles notwendig sind (2.47) und welche



Ergebnisse zu erwarten sind (2.48). Er beginnt mit Yoga-Sūtra 2.46: sthira-sukham-āsanam. »Die Sitzhaltung soll fest und angenehm sein.« Patañjali beschreibt kein bestimmtes āsana. Er schreibt nicht, wie die Beinhaltung aussehen soll, wo die Arme liegen, was die Hände machen und dass der Rücken gerade zu sein hat. Er nennt zwei, im ersten Augenblick recht widersprüchliche, Qualitäten, die der Sitz aufzuweisen hat: Er soll fest und angenehm beziehungsweise stabil und bequem sein. Man soll sich um das richtige Maß an Anstrengung und Entspannung bemühen und diesen Zustand in jedem Augenblick wieder finden. Dies bedeutet auch, dass wir die individuellen Möglichkeiten berücksichtigen sollen. Beim yogischen Sitz geht es nicht ausschließlich um das Einnehmen einer bestimmten äußeren (Körper-)haltung, sondern vielmehr um eine Geisteshaltung: Yoga-Sūtra 2.47: prayatna-śaithilya-anantya-samāpattibhyām. »Diese Sitzhaltung soll man in völliger Entspannung und in

einem Zustand der Betrachtung des Unendlichen einnehmen.« Wenn der Geist auf das Unendliche (anantya) ausgerichtet ist, empfängt es von dort die Stabilität. Diese daraus entstehende innere Festigkeit im Sinne einer klaren Ausrichtung entsteht, wenn wir in der eigenen Mitte ruhen.

Das Sanskrit-Wort ananta hat mehrere Bedeutungen. Wörtlich bedeutet das Adjektiv ananta unendlich, ohne Ende. Darüber hinaus steht es für Viṣṇu, den Bewahrer der Weltordnung, und ist zugleich der Name der kosmischen Schlange, auf der Viṣṇu ruht, während er auf dem Wasser der Unendlichkeit dahin gleitet. Die kosmische Schlange ananta ist einerseits so stabil, dass sie das ganze Universum trägt, und andererseits so weich,

dass sie Viṣṇu als Bett dienen kann. Yoga-Sūtra 2.48: tato dvandva-anabhighātaḥ. »Daraus ergibt sich eine Unempfindlichkeit den Gegensatzpaaren (wie Hitze und Kälte) gegenüber.« In der Yoga-Sūtra-Tradition wird āsana auch verstanden als eine Stärkung des Körpers, mit dem Ziel, Hindernisse für den Geist auszuräumen. Hier wird klar, dass es nicht beim Üben auf der Matte bleiben soll, sondern dass sich die Wirkung von āsana im Alltag zeigt, wo wir in der Welt der Gegensätze zurechtkommen müssen. Die āsana-Praxis soll uns in die Lage versetzen, mit den unterschiedlichsten Anforderungen und Situationen umgehen zu können.

Von den drei Aspekten unseres Seins ist der Körper das grobstofflichste, der Geist das feinstofflichste Element. Der Atem ist das Bindeglied zwischen Körper und Geist. Als Vermittler hilft er uns, in der Āsana-Praxis all den in den Yoga-Sūtras 46 bis 48

genannten Qualitäten näher zu kommen. Mit anderen Worten: Gelingt es uns, unsere Bewegungen und Haltungen bewusst mit unserem Atem zu verbinden, so wird sich unsere Praxis verfeinern und wir erreichen darüber hinaus einen Zugang zu noch tieferen Dimensionen unseres Seins.

Die Āsana-Praxis wird so nicht zu einer äußerlich betriebenen Form der Körperertüchtigung oder Gymnastik. Das Ziel ist es, die Wirkkraft der āsana auf allen Ebenen zu durchdringen – auch symbolisch – und die äußere Haltung mit ihrem innerem Wesen zu erfüllen. Dies soll in der Qualität von ananta (ohne Ende) geschehen, so dass freies Fließen möglich ist, bei dem der Atem dirgha sūkṣma, der Körper sthira sukha und der Geist ekāgratā ist. Während der Āsana-Praxis sind die Körperbewegungen in die noch feinere Bewegung des Atems eingebettet. Beide werden vom Geist mit Achtsamkeit und Bewusstheit gelenkt. Da der Yoga ein Weg der Transformation ist, ist āsana ein Werkzeug, um uns auf diesem Weg zu unterstützen. Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist, dass unser Geist dabei sein muss – im Sinne von lateinisch »inter esse« – dass man eine innere Motivation spüren muss und die Āsana-Praxis von Bewusstheit durchdrungen ist.

Der Atem in der Āsana-Praxis zeigt uns, ob wir für einen Schritt bereit waren oder ob wir uns überfordern. Es gilt einen Ausgleich zwischen passender Anstrengung und dem Lösen überflüssiger Anspannung, im Sinne von abhyāsa und vairāgya, zu finden. Gelingt es uns, den Atem gleichermassen fein, lang und kraftvoll gerichtet zu führen, hilft er uns auch, das richtige Maß für die Dauer eines gehaltenen āsana zu finden. Mit den āsana soll der Atem erreicht und vorbereitet werden, mit den Atemübungen wiederum die Konzentration und Meditation.

### Āsana im Haṭha-Yoga

Auch wenn die Haṭha-Yoga-Pradīpikā eine Übungspraxis darlegt, so können wir doch nicht mit dem Text alleine zu üben beginnen. Die āsana in der Haṭha-Yoga-Pradīpikā stellen auch keine einheitliche Tradition dar und sind nicht vollständig. Svāmīdevī Pradyūmā schreibt im ersten Kapitel, dass er die Übungen aus zwei verschiedenen Haṭha-Yoga-Traditionslinien – der Natha-Yogis und der Muni-Tradition – zusammengetragen und einige wichtige davon ausgewählt hat. Wir können davon ausgehen, dass auch an anderen Stellen im Text immer wieder nur

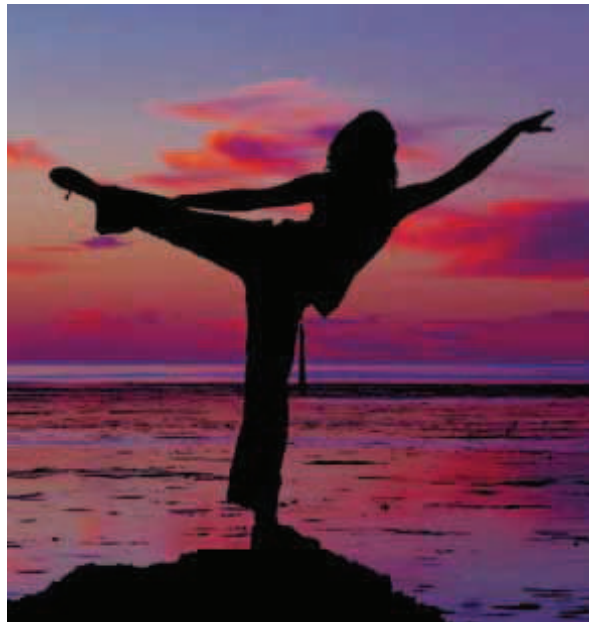
ein kleiner Ausschnitt aus einer Fülle verschiedenster Übungen wiedergegeben wird. Die Haṭha-Yoga-Pradīpikā beschreibt auch gerne mal verschiedene Varianten von einer Übung – zum Beispiel siddhāsana, Haṭha-Yoga-Pradīpikā 1.35 bis 37 –, was darauf hindeutet, dass es unter den vielen Lehrern durchaus üblich gewesen sein könnte, verschiedene Schwerpunkte und unterschiedliche Variationen zu verwenden. Deshalb darf vermutet werden, dass die āsana nie einheitlich und standardisiert waren und von den verschiedenen Lehrern unterschiedlich unterrichtet wurden und dass es keine sogenannten klassischen oder reinen āsana gibt.

Gemäss der Haṭha-Yoga-Pradīpikā 1.55 bis 57, 2.1 und 4.80 soll Haṭha-Yoga in folgender Reihenfolge geübt werden: zuerst āsana, danach kumbhaka, anschließend mudrā. Oder anders gesagt: Mit Hilfe von āsana wird der Körper gestärkt, mit

prāṇāyāma und mudrā die Energie ausgerichtet und die kuṇḍalinī erweckt sowie Atem und Geist still. Die Haṭha-Yoga-Pradīpikā beschreibt weiter das Hören von verschiedenen inneren Klängen, wenn die kuṇḍalinī aufsteigt – unter anderem mit Hilfe von Yoni-Mudrā – sowie das Verschmelzen – laya – mit diesen Klängen – nāda. Der Klang hilft, manas zu bündeln, so dass man durch nāda hindurch tauchend in die Leere eindringen kann. Der Geist soll sich in diesem Klang auflösen und mit der Leere, also brahman, verschmelzen, so dass Glückseligkeit erfahren werden kann. Im Haṭha-Yoga geht es also um eine energetische Erfahrung. Gleich mehr-

fach wird betont, dass die Anleitungen zu den Übungen der Haṭha-Yoga-Pradīpikā ausschließlich an ernsthafte sadhaks und heute auch sadhikas gerichtet sind und man durch einen Lehrer oder heute auch Lehrerin in die entsprechenden Techniken eingeweiht wird, wenn die Zeit dafür reif ist. Abgesehen davon, dass gleich zu Beginn der Haṭha-Yoga-Pradīpikā Empfehlungen gegeben werden, dass man das richtige Maß finden soll, in Bezug auf die Ernährung, das Leben, den gesellschaftlichen Umgang, die Arbeit oder den Wohnort, werden āsana beschrieben, die dazu da sind, den grobstofflichen Körper zu reinigen, ihn vorzubereiten und für die Prāṇa- oder Gotteserfahrung zu stärken.

Gemäss der Haṭha-Yoga-Pradīpikā dienen āsana in erster Linie dazu, eine sowohl mentale als auch körperliche Stabilität zu erreichen. Dies führt zu Gesundheit und Leichtigkeit, die es einem



auch erlauben, sich einer regelmässigen Praxis hinzuwenden (Haṭha-Yoga-Pradīpikā 1.17). Erst wenn der Körper stark genug ist, die Sinne unter Kontrolle gebracht worden sind, wenn über längere Zeit mit viel tapas geübt worden ist, kann mit prāṇāyāma begonnen werden (Haṭha-Yoga-Pradīpikā 2.1). Ein Lehrer entscheidet wieder, wann die Zeit dafür reif ist und ob man gegebenenfalls einige der satriyas vorher zur Reinigung des Systems einsetzen muss. Dhauti, vasti, neti, tratata, nauli und kapalabhati werden für Menschen empfohlen, bei denen kapha überbetont ist (Haṭha-Yoga-Pradīpikā 2.21).

Der Haṭha-Yoga – Haṭha steht für gewaltsam, anstrengend – legt den Schwerpunkt auf die Entwicklung einer inneren Kraft. Durch das Üben kraftvoller āsana gewinnt der Körper an Struktur, Stärke und Ausrichtung. Dazu finden wir in 1.17 der Haṭha-Yoga-Pradīpikā: »Āsana bewirken die mentale wie auch körperliche Stabilität, Gesundheit und ein Gefühl von Leichtigkeit.« Interessant ist die immer wieder erwähnte Verbindung von āsana und Gesundheit, oder genauer āsana und der Beseitigung von Krankheit (siehe Haṭha-Yoga-Pradīpikā 1.27, 1.29, 1.31, 1.48). In der Haṭha-Yoga-Pradīpikā finden sich viele Einflüsse aus der indischen Alchemie der Rasasvara-Tradition, die auf die Haṭha-Yoga-Tradition wirkte. Dabei ist die Gesundheit nur ein Aspekt eines übergeordneten Ziels, nämlich Alter und Tod zu überwinden (siehe beispielsweise Haṭha-Yoga-Pradīpikā 2.40, 2.47, 3.7, 3.30, 3.40, 3.59, 3.75 und 4.103).

Mit āsana schaffen wir die körperlichen und geistigen Voraussetzungen für einen regelmässigen Atemfluss. Da der Atem im Vergleich mit dem Körper wesentlich subtiler und seine äußere Sichtbarkeit kleiner ist, müssen wir einen noch feineren Umgang mit ihm kultivieren, als in der Āsana-Praxis. Āsana schult sozusagen die Konzentrationsfähigkeit des Geistes.

Bei der persönlichen Übungspraxis gibt es ein paar Garantien für den Erfolg.

- **Regelmäßigkeit:**  
Es ist nicht die Dauer oder Intensität einer Übungspraxis, die entscheidend über den nachhaltigen Erfolg ist, sondern vor allem die Regelmäßigkeit und Qualität. Dabei sollten die āsana aufeinander abgestimmt sein.
- **Ausdauer:**  
Am besten wirken kurze Übungssequenzen jeden Tag oder zumindest drei bis fünf Mal die Woche zur gleichen Zeit mit der gleichen oder wenig veränderten Übungsfolge – und das über einen längeren Zeitraum. Dabei sollte die Übungspraxis auf das Anliegen der betreffenden Person abgestimmt sein und sich an deren Ressourcen und Grenzen orientieren.
- **Geduld:**  
Es braucht Zeit, um alte Gewohnheiten zu verändern und Neues zu integrieren. Deshalb ist es wichtig, sich vor allem in Geduld zu üben und so der Zeit und Regelmäßigkeit zu erlauben, für sich zu arbeiten.

### Ziele des Patanjala-Yoga

- Citta vṛtti nirodhaḥ,
- Erkenntnis (samādhi),
- Auflösung von Mustern (saṃskāra),
- Verhinderung von Leid beziehungsweise leidbringendem Verhalten (kleśa) sowie
- Befreiung (kaivalya).

### Vom Umgang mit āsana

- Man möchte über āsana auf den Geist wirken,
- stira-sukha (Yoga-Sūtra 2.46),
- saithilya – ananta (Yoga-Sūtra 2.47) sowie
- Unempfindlichkeit gegenüber Gegensätzen/Gelassenheit im Alltag (Yoga-Sūtra 2.48).

### Ziele des Haṭha-Yoga

- Physische und psychische Verunreinigungen (malas) lösen,
- Anregung, Bündelung und Fokussierung der Prāṇa-Kraft,
- dadurch auch Bündelung und Fokussierung des Geistes (manas),
- Erweckung der kuṇḍalinī śakti,
- Aufsteigen der prāṇa śakti in der suṣumnā nāḍī,
- Auflösung (laya) des Geistes im Klang (nāda),
- Erkenntnis,
- Gottes-Erfahrung sowie
- Überwindung von Alter und Tod und damit das Erlangen von Unsterblichkeit.

### Vom Umgang mit āsana

- Physische und psychische Verunreinigungen (malas) lösen,
- durch āsana erhält der Körper Struktur, Stärke und Ausrichtung, um den energetischen Prozessen gewachsen zu sein,
- āsana fördern die Gesundheit und führen (im besten Fall) dazu, dass man den Tod überwindet,
- 15 āsana stehen symbolisch für die verschiedenen Kategorien von āsana.

### Literatur

**Deshpande, B. Bäumer:** Patañjali – die Wurzeln des Yoga, Verlag O. W. Barth 2005

**Geltt, Beate und Trökes, Anna:** Haṭha Yoga Pradīpikā, Eigenverlag