



Das kleine Yoga-Lexikon – Zum Stöbern

Wissenswertes aus der großen weiten Yoga-Welt ohne Anspruch auf Vollständigkeit

Historisches:

Yoga ist eine über 3000 Jahre alte indische philosophische Lehre, deren Wurzeln im Hinduismus und Buddhismus liegen. Die Spuren yogischer Techniken gehen bis in die Frühzeit indischer Religionsgeschichte zurück. Uralte Textsammlungen, Vedas genannt, belegen, dass der Yoga in seiner Frühzeit mit magischen Opferhandlungen und Ekstasetechniken zu tun hatte. Yoga umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen.

Vielfältigen Reflexionen über das, was das eigentliche Selbst des Menschen ausmacht, fanden ab ca 800 v. Chr. in den Upanishaden ihren Niederschlag. In diesen Textsammlungen wurde in Gesprächsform zwischen Lehrer und Schüler über die existenziellen Fragen der Menschheit nachgedacht. Zu dieser Zeit entstand die Vorstellung von der Wiedergeburt, dem persönlichen Schicksal und Karma, dem Gesetz von Ursache und Wirkung.

Einer der berühmten Texte, der den Weg des Yoga beschreibt, ist die Bhagavadgita (Der Gesang des Erhabenen). Sie gilt als die Heilige Schrift Indiens und ist das sechste Kapitel eines großen indischen Nationalepos, des Mahabharata. Hier legt der Gott Krishna dem Kriegshelden Arjuna den Weg des Yoga dar.

Die Yoga-Sutras, als der klassische Text für den Yoga, auf den sich heute beinahe alle Yogarichtungen beziehen, wurden von Patanjali zwischen 200 v. Chr. und 200 n. Chr. verfasst. Patanjali begründete damit die systematische Wissenschaft des Yoga, die bis heute aktuell geblieben ist (s.u.).

Ab ungefähr 500 n. Chr. wurden alle offiziellen Religionen Indiens von dem sich entwickelnden Tantrismus beeinflusst. Zum einen forderten die Tantriker, allen Menschen Zugang zur Religion zu gewähren. Erstmals wurde das religiöse Wissen, in Sanskrit geschrieben und bis dahin nur privilegierten Personen zugänglich, in die unzählig vielen regionalen Sprachen Indiens übersetzt. Der Körper wurde im klassischen vor-tantristischen Yoga als Hindernis angesehen. Im Tantrismus gewann der Körper zunehmend Bedeutung. Weiterhin erfuhr das Weibliche im Tantrismus eine große Wertschätzung. Die Frau wurde als Verkörperung der großen Göttin verehrt. Diese matriarchalischen Einflüsse zeigten sich in verschiedenen sozialen Regeln. Junge Witwen durften



wieder heiraten, die Witwenverbrennung wurde verboten und Frauen hatten erstmals seit langer Zeit wieder die Möglichkeit, ihrer spirituellen Rolle nachzugehen.

Damit waren die Voraussetzungen für die Entwicklung eines körperbezogenen Übungsweges, des Hatha-Yoga ungefähr 800 n. Chr. in Nordindien geschaffen. Der Hatha-Yoga stand im Mittelalter in Indien allen Menschen als Übungsweg offen, egal welcher Religion oder Kaste sie angehörten, auch Frauen war das Üben erlaubt.

Nach 1500 n. Chr. verlor der Hatha-Yoga an Popularität, da sich die ursprünglich strengen religiösen Strömungen wieder durchsetzten. Im Zeitraum von 1600 bis 1900 verschwand der Yoga mehr oder weniger in der Versenkung.

Anfang des 20. Jh. erfuhr der Yoga eine ungeahnte Wiederbelebung. Durch das Interesse europäischer Indologen und Religionswissenschaftler erwachten wichtige Grundlagentexte des Yoga aus einem Jahrhunderte langen Dämmer-schlaf und wurden der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Die alten Techniken wurden überprüft und den Bedürfnissen des modernen Menschen angepasst. Man begann mit ersten wissenschaftlichen Forschungen zu den Wirkungen des Yoga. Es entstand das Bedürfnis, die Botschaft des Yoga mit den Menschen anderer Kulturen zu teilen. Mittlerweile gibt es auch hier im Westen viele Yoga-Traditionen. **Swami Sivananda** entwickelte schon im letzten Jahrhundert den sogenannten Integralen Yoga und die mittlerweile traditionelle Rishikesh-Reihe. Sein Ansatz war es, den Yoga der modernen westlichen Lebensphilosophie anzupassen, wobei der Sivananda-Yoga stark religiös geprägt ist. Er schrieb unzählige Bücher, dennoch wird er immer wieder mit folgendem Ausspruch zitiert: „Ein Gramm Praxis ist besser, als Tonnen von Theorie“. Sein Konzept der 4 großen Yoga-Wege beeinflusste seinerzeit maßgeblich das Verständnis der Westeuropäer für Yoga:

1. der Karma-Yoga - der Yoga des selbstlosen Tuns Karma Yoga ist der Yoga der Tat. Karma Yoga lehrt, das Schicksal als Chance zu begreifen. Karma Yoga gibt uns Techniken, Entscheidungen richtig zu treffen und jeden Teil unseres Lebens zu spiritualisieren. Karma Yoga ist auch der Yoga des selbstlosen Dienstes. Karma Yoga hilft, die Grenzen des eigenen Egos zu transzendieren und sich eins mit allen Wesen zu fühlen.

2. der Jnana-Yoga - der Yoga der spirituellen Erkenntnis Jnana Yoga ist der Yoga des Wissens. Jnana Yoga ist der philosophische Teil des Yoga. Jnana Yoga stellt Fragen wie: Wer bin ich?



Woher komme ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist wirklich? Was ist Glück? Im Jnana Yoga werden Karma und Reinkarnation erklärt und Meditationstechniken gegeben, um die Wahrheit in sich selbst intuitiv zu erfahren.

3. der Bhakti-Yoga - der Yoga der selbstlosen Liebe Bhakti Yoga ist der Yoga der Hingabe und Liebe zu Gott (Singen, beten, Mantras rezitieren)

4. der Raja-Yoga - der "königliche" Yoga, der Yoga der Beherrschung. Der Raja Yoga umfaßt die Techniken des mentalen Trainings und der Meditation. Raja Yoga erklärt, wie der menschliche Geist funktioniert, und wie wir ihn beherrschen können. Übungen des Raja Yoga umfassen Affirmation, Visualisierung, Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und die verschiedensten Meditationstechniken. Hierzu zählt der Hatha Yoga (s.u.)

Der wichtigste Schüler von Swami Sivananda, **Swami Vishnu Devananda**, trug wesentlich zur Verbreitung des Yogas im Westen bei. Er gründete weltweit zahlreiche Sivananda Yoga Vedanta Centres und fasste die Weisheit des Yoga pragmatisch und vereinfachend in 5 Haupt-Prinzipien zusammen:

1. Richtige Körperübungen (Asanas)

Richtige Körperübungen wirken systematisch auf alle Teile des Körpers „schmieren“ die Gelenke. Muskeln, Bänder und Sehnen werden gedehnt, der Kreislauf wird stimuliert und die Beweglichkeit wird verbessert. Yogaübungen „erneuern“ das ganze Wesen vollständig und können darin mit keinem anderen System verglichen werden. Eine Yoga Asana (oder Körperstellung) sollte immer für einige Zeit gehalten werden (der Begriff Asana bedeutet ruhige Haltung). Langsam und bewußt ausgeführt, bringen die Asanas nicht nur physisches Wohlbefinden, sondern sind auch geistige Übung in Konzentration und Meditation.

Yoga-Übungen konzentrieren sich zuerst auf die Gesundheit der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule enthält das Zentralnervensystem, das kommunikative System des Körpers. Als eine direkte Verlängerung des Gehirns unterstützt eine gesunde Wirbelsäule die Gesundheit des ganzen Körpers. Wenn man die Flexibilität und die Stärke der Wirbelsäule durch richtige Übungen erhält, wird der Blutkreislauf intensiviert und die Versorgung der Nerven mit Nährstoffen und Sauerstoff gesichert wird gesichert. Asanas aktivieren die Akupunktur-Zonen des Körper. Die Stimulation dieser Punkte erhöht den Fluß unseres Pranas (Lebensenergie). In bestimmten Asanas werden



die inneren Organe massiert und stimuliert. Da Yoga-Übungen immer in Verbindung mit tiefer Atmung, Entspannung und Konzentration praktiziert werden, helfen die Asanas auch, geistige Kontrolle zu entwickeln. Der von Natur aus unruhige und ständig durch Sinneseindrücke erregte Geist wird zurückgezogen, von den Sinnesobjekten gelöst und langsam unter Kontrolle gebracht.

2. Richtige Atmung (Pranayama)

Richtige Atmung verbindet den Körper mit seiner „Batterie“, dem Solar Plexus, wo enorme Energiereserven gespeichert sind. Durch die Atemtechniken des Pranayama wird diese Energie zur physischen und geistigen Belebung freigesetzt. Wenn wir unsere Atmung bewußt regulieren, sind wir in der Lage mehr Prana zu speichern und darauf zurückzugreifen. Die meisten Menschen nutzen nur einen geringen Teil ihrer Lungenkapazität. Die Folge sind Sauerstoffmangel und Verspannungen im oberen Teil des Rückens und im Nacken. Ein Mensch mit viel Prana strahlt Vitalität und Stärke aus. Die Kontrolle des Pranas führt ausserdem zur Kontrolle des Geistes (s.u. Atem)

3. Richtige Entspannung (Savasana - Autosuggestion)

Entspannung ist das Mittel der Natur, den Körper wieder „aufzuladen“, wieder Energie freizusetzen. Wenn Körper und Geist ständig überanstrengt werden, verlieren sie ihre Leistungsfähigkeit. Das moderne Leben erschwert es dem Menschen von heute, sich zu entspannen. Wir verbrauchen mehr Energie, wenn wir alle Muskeln in ständiger Arbeitsbereitschaft halten, als nur jene, die für die eigentliche, nützliche Arbeit notwendig ist. Sogar in Ruhephasen verbraucht der normale Mensch viel Energie durch nutzlose physische und geistige Verspannung. So wird die meiste Körperenergie verschwendet. Im Laufe eines Tages produziert unser Körper normalerweise alle Substanzen und Energievorräte, die für den nächsten Tage benötigt werden. Sehr oft werden diese innerhalb weniger Minuten durch schlechte Stimmung, Ärger, Verletztheit oder Gereiztheit verbraucht. Während der Entspannung wird nur eine kleine Menge Prana verbraucht, um die wichtigsten metabolischen Aktivitäten aufrechtzuerhalten. Der Rest wird gespeichert. Um zur vollkommenen Entspannung zu gelangen, müssen die drei Ebenen der Entspannung erreicht werden: die Physische, Geistige und Spirituelle Entspannung. Ein paar Minuten Entspannung vermindern Sorgen und Erschöpfung effektiver als viele Stunden ruhelosen Schlafs.



4. Richtige Ernährung

Yogische Ernährung ist rein vegetarisch und besteht aus einfacher, natürlicher gesundheitsfördernder Nahrung, die leicht zu verdauen und aufzunehmen ist. Wichtig sind auch die subtilen Effekte, die die Ernährung auf Geist und Energiehaushalt hat. Unbehandelte, natürliche Nahrung (vorzugsweise ökologisch angebaut, frei von Chemikalien und Pflanzenschutzmitteln) trägt zu einer besseren Deckung des Nahrungsbedarfes bei. Behandlung, Raffinierung und Verkochen zerstören viele lebenswichtige Bestandteile unserer täglichen Nahrung. Ein Yogi zieht Nahrungsmittel vor, die den besten Effekt für Körper und Geist haben bei gleichzeitig den geringsten negativen Auswirkungen auf die Umwelt und auf andere Wesen.

5. Positives Denken und Meditation (Vedanta und Dhyana)

Positives Denken und Meditation sind der Schlüssel, um geistigen Frieden zu erlangen. Meditation ist die Methode, den Geist zu beruhigen und zu fokussieren. Regelmäßige Praxis verbessert das mentale, physische und spirituelle Wohlbefinden. Durch die Kontrolle des Geistes lassen wir die Gehirnströme zur Ruhe kommen und gelangen in einen meditativen, überbewußten Zustand (Samadhi). Samadhi ist die wonnevolle Vereinigung mit dem Höchsten Selbst und führt zu direkter, intuitiver Erfahrung des Unendlichen. Es ist eine tiefe spirituelle Erfahrung, die jenseits von Sprache und Geist liegt. Die Sinne, der Geist und der Intellekt hören auf zu arbeiten. Es gibt dabei weder Zeit noch Ursächlichkeit. Wir erfahren die göttliche Gegenwart, die alles Leben durchdringt und erleben tiefen Frieden, Freude und universelles Verstehen.

Neben diesen Erklärungsversuchen gab es unzählige andere Ansätze und Denkrichtungen, die auch heute noch weitergegeben werden. So z.B. den Yoga von Iyengar und den Ashtanga Yoga in Anlehnung an die Yoga-Sutren von Patanjali. Aus letzterem ist auch das "Poweryoga" und das Vinyasa Yoga hervorgegangen. Der körperbetonte Hatha-Yoga und der klassische Yoga Patanjalis tauchten in Europa erstmals um 1930 auf.

Das Verständnis des Hatha-Yoga als philosophisches System gliedert sich **nach Patanjali** in 8 Stufen:

Yama – unser Verhalten anderen gegenüber, Verhaltenskodex

Niyama – Verhalten uns selbst gegenüber

Asana – Körperübungen



Pranayama – Atemkontrolle

Pratyahara – Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt

Dharana – Konzentration

Dhyana – Meditation

Samadhi – Selbsterkenntnis / Erleuchtung

Weitere große Rollen bei der Verbreitung des Yoga im Westen spielten unter anderem **Sri Aurobindo** und die Theosophische Gesellschaft. Nach dem ersten Weltkrieg ging die Initiative zur Verbreitung des Yoga immer mehr in westliche Hände über: nach 1920 begannen immer mehr Psychologen und Mediziner damit, die verschiedenen Körper- und Geistes-Techniken des Yoga nach den Kriterien moderner westlicher Wissenschaft zu prüfen und - zumindest in großen Teilen - für nützlich zu befinden. Bekanntestes Beispiel dieser Nutzbarmachung des Yoga auf wissenschaftlichem Hintergrund ist die Arbeit des Nervenarztes Johannes Heinrich Schultz (1884 - 1970). Als dieser ab 1920 sein Autogenes Training entwickelte, ließ er sich maßgeblich von Yoga-Praktiken inspirieren.

Die dynamische Entwicklung ab Mitte des 20. Jh führte zu einer weiteren Verwestlichung und Säkularisierung des Yoga. Als mit den telegenen Yoga-Turnübungen im Fernsehen ab Ende 1973 der endgültige Yoga-Boom ausbrach, sah die Mehrzahl der Bundesbürger im Yoga längst ein exotisches angehauchtes Entspannungs- und Fitness-Programm. Die Anhänger und Befolger einer eher auf das Geistige und Spirituelle orientierten Yoga-Praxis blieben seither in Mitteleuropa in der Minderzahl.

So verbindet man heutzutage in Europa den Begriff Yoga oft nur mit körperlichen Übungen, die Asanas genannt werden. Damit werden wir dem philosophischen Konzept des Yoga jedoch bei Weitem nicht gerecht.

Hatha Yoga

Der Hatha-Yoga ist ein Yoga-Übungssystem, mit dessen Hilfe wir Kontrolle über den physischen Körper und die Lebensenergie zu erlangen versuchen; ein System aus Körper- und Atem-Übungen, Muskel-Kontraktionen, Gesten und Reinigungstechniken (Asanas, Pranayamas, Bandhas, Mudras und Kriyas) das letztlich den Zustand der vollständigen geistigen Versenkung



und Transzendenz zum Ziel hat. In den Jahrhunderte alten Referenztexten zum Hatha-Yoga, insbesondere der Hatha-Yoga-Pradipika (S.o.), wird der Hatha-Yoga also als ein spiritueller Weg beschrieben, der dem Einzelnen die Möglichkeit bieten soll, in diesem Leben Befreiung zu erlangen. Der physische Körper gilt hierbei als Vehikel und zugleich als Ort der Wahrheit, denn er spiegelt nach yogischen Verständnis alles wider, was in Seele und Geist geschieht. Nach diesem Verständnis sind wir umgekehrt denn auch in der Lage, über die Kontrolle unserer physischen Kräfte Einfluß auf unsere mentale und emotionale Befindlichkeit zu nehmen.

Hatha Yoga wird auch als Yoga der Kraft bezeichnet. Weiter wird es als Ausdruck der Einheit einander entgegen gesetzter Energien (heiß und kalt, männlich und weiblich, positiv und negativ, Sonne und Mond) gedeutet.

Die Praktiken aus dem Hatha Yoga können maßgeblich zu einer positiven und gesunden Lebensführung beitragen und die die eigene - körperliche wie geistige - Haltung maßgeblich beeinflussen, sofern wir uns dafür öffnen.

Yogaübungen (Asanas) verfolgen in der Regel einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll.

Jeder kann Yoga praktizieren. Denn im Yoga geht es nicht um akrobatische Verrenkungen, sondern um die Fähigkeit, sich ausschließlich auf eine Sache ohne Ablenkung auszurichten. Yoga kann unter Umständen zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden, chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann. Das Umsetzen physischer Energie beim Yoga ist einer der Gründe dafür, warum empfohlen wird, die Übungen nach Anleitungen eines qualifizierten Yogalehrers durchzuführen. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegen wirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.

Eine Hatha Yoga-Stunde beinhaltet in der Regel die folgenden 3 Aspekte:



Asanas - Yoga-Stellungen

Asanas sind Körperübungen, bei denen eine bestimmte Stellung eine Zeit lang gehalten wird. Asanas entwickeln auf sanfter Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewußtsein. Interessant ist, wie schnell man durch Yoga mit nur wenig Anstrengung Fortschritte machen kann. Durch das ruhige Halten der Stellungen wird blockierte Lebensenergie (Prana) wieder zum Fließen gebracht, innere Heilkräfte werden aktiviert und die inneren Organe besser durchblutet.

Pranayama - Atemübungen

Der Mensch atmet durchschnittlich täglich etwa 25920 Mal. Über den Atem nehmen wir den wichtigen Sauerstoff, aber auch Prana, Lebensenergie, auf. Durch Stress, Verspannungen, falsche Körperhaltung und schlechte Angewohnheiten atmen die meisten Menschen zu flach. Sie geben so ihrem System zu wenig Sauerstoff und klagen über schnelle Ermüdung. Yoga hilft, wieder zu einer natürlichen Atmung zurückzukehren. Mit speziellen Atemübungen kann die Lebensenergie jederzeit wieder aufgebaut werden. Über Atemtechniken kann man auch Lampenfieber, unberechtigte Ängste, Depression und Reizbarkeit überwinden.

Tiefenentspannung

Am Ende jeder Yogastunde gibt es eine Tiefenentspannung, die etwa 10-15 Minuten dauert. In der Entspannung werden Stresshormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt, Heilprozesse gefördert, geistige Stärke und Ruhe wiederhergestellt. Die Tiefenentspannung dient außerdem dazu, die durch die Asanas angeregten Energien in den Nadis und Chakras zu harmonisieren und aufzuspeichern.

Begriffe, die Dir im Yoga-Unterricht immer wieder begegnen werden:

Namaste

In Indien, aber auch einigen weiteren Ländern Asiens, ist *Namaste* eine unter Hindus allgegenwärtige Grußformel, die Ehrerbietung für einen anderen Menschen sowie für das Göttliche ausdrückt.



Wörtliche Übersetzung nach Deepak Chopra: „Ich ehre in dir den göttlichen Geist, den ich auch in mir selbst ehre – und ich weiß, dass wir somit eins sind.“

OM

Das OM, auch Aum; Sanskrit: ॐ, das häufig ebenfalls zu Beginn und / oder am Ende der Stunde getönt wird, ist eine Silbe, die bei Hindus und Buddhisten als heilig gilt. Der Klang steht für den transzendenten Urklang, aus dessen Vibrationen nach hinduistischem Verständnis das gesamte Universum entstand. Es bezeichnet die höchste Gottesvorstellung, das formlose Brahman, die unpersönliche Weltseele. Diese umfasst das Reich der sichtbaren Erscheinungen und das Reich des Transzendenten.

Das OM korrespondiert nach diesem Verständnis mit den Zuständen des Wachens, des Träumens, des Tiefschlafs und der tiefsten Ruhe. Es gilt als das heiligste aller Mantrien.

Shanti

Shanti bedeutet Seligkeit, Glück, Frieden. Wir singen Shanti i.d.R. 3x und bitten damit um inneren Frieden für uns selbst, um Frieden für unser Gegenüber, unsere Mitmenschen und um Frieden für alle Lebewesen, die Natur und unsere Umwelt.

Yoga und der Atem

Unser ganzes Leben ist bestimmt vom Atem: Wir werden geboren und atmen ein, wir sterben und atmen aus. Der erste und der letzte Akt unseres Lebens ist ebenfalls der Atem.

Obwohl der Atem also das Schlüsselement unseres Lebens ist, der Motor, der unsere Lebensreise ermöglicht, schenken wir ihm nur wenig Beachtung. Wie oft am Tag beobachten wir den Prozess des Ein- und Ausatmens? Der Atem ist so sehr Teil unseres Lebens, dass wir keine Notwendigkeit darin sehen, ihm Aufmerksamkeit zu schenken. Dabei kann nur ein wenig Achtsamkeit in punkto Atmung zu zahlreichen gesundheitlichen Vorzügen führen. So zum Beispiel zu einem verbesserten Immunsystem, einem ruhigen und entspannten Geist sowie einem glücklichen Gesamtzustand. Und all das nur dadurch, dass wir lernen, richtig zu atmen!



Aber wer muss schon lernen, wie man atmet? Das können wir doch schon, werden Sie sich sagen. Richtig, aber: Pranayamas (Atemtechniken) helfen dabei, den Atemfluss zu regulieren, und beseitigen Blockaden in den Nadis (feine Energiekanäle), so dass Körper und Geist gesund bleiben.

Der Atem ist unser bester Freund. Ein Freund, der nie aus den Augen verliert, welches Gefühl wir wann durchleben. Ein Beispiel: atmest Du nicht sehr schnell, wenn Du wütend bist, und ausgeglichen und ruhig, wenn Du entspannt bist? Das zeigt, dass der Atem nicht nur mit dem Körper, sondern auch mit dem Geist verbunden ist. Indem Du durch Pranayamas die Aufmerksamkeit auf Deine Atmung lenkst, beruhigst Du Deine Geis und auf diese Art und Weise stärkst und regulierst Du auch Deine Lebenskraft.

Der Begriff „Pranayama“ besteht aus zwei Worten: Prana (Lebensenergie oder Atem) und „Yama“ (Regulierung oder Unterbrechung). Indem wir also unser gewohntes Atemmuster durchbrechen, wie es in der Ausübung von Pranayama passiert, schenken wir der Atmung und damit auch unserer körperlichen und geistigen Gesundheit Aufmerksamkeit. Pranayamas wird nachgesagt, dass sie den Körper mit sehr viel Prana versorgen. Auf der anderen Seite kann ein niedriger Pranalevel im Körper Ursache für verstärkte Gefühle von Angst und Stress sein.

Wenn Du Yoga übst, kann es des Öfteren passieren, dass Dein Geist auf Reisen geht. Der Körper macht seine Übungen, während der Geist ganz woanders ist. In solchen Augenblicken ist es sehr wertvoll, seine Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken, denn dieser bringt Dich in den gegenwärtigen Augenblick zurück.

Lies hier ([Verlinkung http://www.donnamartin.net/poetry.htm#BREATH](http://www.donnamartin.net/poetry.htm#BREATH)) ein wunderschönes Gedicht zum Atem

Über Mudras – Gesten im Yoga, deren Ausführung, Wirkung und Tradition

Mudras sind ein wichtiger Teil der Yoga-Praxis - trotzdem wissen viele Yogis so gut wie nichts über die Energie-lenkenden Gesten.



Was sind Mudras?

Mudras sind Gesten, die Energie lenken können. Am bekanntesten sind Mudras, die mit Händen und Fingern geformt werden.

Übersetzt bedeutet Mudra „Das, was Freude gibt“ - „Mud“ heißt Freude, „ra“ geben. Trotz dieses vielversprechenden Namens werden Mudras im Westen eher selten praktiziert und sind (noch) nicht wirklich im Yoga-Mainstream angekommen. In Indien dagegen sind Mudras weiter verbreitet als die bei uns so beliebten Asanas (Yogahaltungen).

Viele westliche Yogis beschränken sich auf die wenigen Mudras, die häufig im Yoga-Unterricht vorkommen und wissen häufig nicht genau, warum sie die entsprechenden Mudras üben oder welche Wirkung sie haben. Deshalb haben wir einen Überblick über die wichtigsten Mudras zusammengestellt – wie sie ausgeführt werden, was sie bedeuten und wie sie wirken.

Die wichtigsten Mudras beim Yoga

Anjali (Namaskar) Mudra

Das häufigste Mudra beim Yoga ist sicherlich das Anjali Mudra, auch Namaskar Mudra genannt. Hier werden die Hände in Gebetshaltung vor das Herz-Chakra (Anahata Chakra) gebracht. Das Anjali Mudra ist im Yogaunterricht fast immer Teil der Begrüßung und Verabschiedung und wird häufig während des Om-Singens gehalten.

Das Mudra wird auch als „Namasté“ bezeichnet, weil die Geste „Das Höchste in mir grüßt das Höchste in dir“ oder „Ich grüße dein Wesen“ bedeutet. In Indien ist das Anjali Mudra als respektvolle Begrüßungsgeste im Alltag weit verbreitet.

Wenn die Hände statt vor dem Herzen vor dem Gesicht gemacht wird, möglicherweise in Kombination mit einem leichten Senken des Kopfes, drückt das besonders großen Respekt aus. Werden die Hände dagegen zum Sahasrara Chakra geführt, also über dem Scheitel des Kopfes ausgeführt, symbolisiert das, dass eine höhere Macht begrüßt wird.



Die Geste wirkt ausgleichend und stressreduzierend und lenkt die Aufmerksamkeit nach innen.

Jnana oder Chin Mudra

Beim diesem Mudra berühren sich Daumen und Zeigefinger, die restlichen Finger werden abgespreizt. Wenn sie mit der Handfläche nach unten praktiziert wird, wird sie Jnana Mudra genannt – zeigen die Handflächen nach oben, wird sie Chin Mudra genannt.

Das Mudra ist das beliebteste Meditations-Mudra – nicht umsonst bedeutet Chin „uneingeschränktes Bewusstsein“. Das Chin/Jnana Mudra lässt den Übenden innerlich friedlicher und harmonischer werden und verstärkt in Kombination mit regelmäßiger Meditation die intuitive Weisheit des Übenden.

Grundsätzlich wirken Mudras mit der Handflächen nach unten eher erdend, solche mit den Handflächen nach oben symbolisieren, dass Inspiration von einer höheren Stelle empfangen werden soll.

Vishnu Mudra

Das Vishnus Mudra ist unter Yogis vor allem deshalb bekannt, weil es Teil der Pranayama-Übung Anuloma Viloma, der ausgleichenden Wechselatmung, ist.

Zeigefinger und Mittelfinger werden geschlossen zur Handfläche gebeugt, während sowohl der Daumen als auch der Ringfinger und der kleine Finger abgespreizt werden.

Das Vishnu Mudra ist nach einem der wichtigsten hinduistischen Götter benannt – Vishnu, dem Beschützer der Welt, der das Universum im Gleichgewicht hält. Entsprechend wirkt das Vishnu Mudra ausgleichend auf den Energiefluss im physischen und energetischen Körper - und unterstützt so die Wirkung der Wechselatmung optimal.

Weitere wichtige Mudras

Welche Mudras bei dir Wirkung zeigen, auf welche du stark reagierst, welche dir gut tun ist sehr individuell und abhängig von deiner Tagesform: Bist du allgemein ein nervöser Typ oder die Ruhe in Person? Brauchst du gerade Inspiration oder Erdung?



Wir beschreiben im folgenden aber trotzdem einige beliebte - weil leicht auszuführende und in vielen Situationen hilfreiche - Mudras.

Yoni Mudra

Das Yoni Mudra, auch als Siegel der Göttin bekannt, symbolisiert die Shakti, also die weibliche Energie im Universum. Das Sanskrit-Wort Yoni bedeutet entsprechend „Schoß“, „Quelle“, „Gefäß“ und „Siegel“.

Die Finger beider Hände werden hier locker miteinander verschränkt, dann werden die Hände so nach vorne gekippt. Die Daumen werden gelöst und zeigen nach oben, die Zeigefinger werden gelöst und zeigen aufeinandergepresst nach unten – so entsteht auch bildlich ein weiblicher Schoß.

Das Mudra wirkt ausgleichend auf die zwei Gehirnhälften und fördert die Konzentration.

Dhyana Mudra

Das Dhyana Mudra symbolisiert in spirituellen Darstellungen meist tiefe Meditation. Das ist nicht verwunderlich, ist doch Dhyana die siebte Stufe des achthgliedrigen Pfades nach Patanjali, in der alle Gedanken nur noch auf das Objekt der Meditation hinfließen.

Für Dhyana Mudra werden die Hände in den Schoß gelegt, die rechte Hand liegt oben und die Handflächen zeigen gen Himmel. Die Spitzen der Daumen berühren sich.

Die Geste hilft dabei, zur eigenen Mitte zu finden, still zu werden sowie das eigene Potenzial und die innere Stärke zu erkennen. Regelmäßig im Rahmen der Meditation geübt, wird Dhyana Mudra zu einem Signal für Geist und Körper in einen meditativen Zustand überzugehen.

Abhaya Mudra

Für das Abhaya Mudra wird die rechte Hand auf Schulterhöhe gehoben und mit geschlossenen Fingern und der Handfläche nach vorne präsentiert. Diese alte Geste ist auf vielen Bildnissen von Buddha und hinduistischen Gottheiten wie Shiva zu sehen - sie bedeutet Schutz und Freundschaft.



Abhaya bedeutet wörtlich aus Sanskrit übersetzt "Keine Angst" - regelmäßig praktiziert stärkt Abhaya Mudra das Gefühl von Furchtlosigkeit.

Wie oft und wie lange muss ich ein Mudra halten?

Es gibt keine starren Regeln, wie lange oder wie häufig du ein Mudra üben musst, damit es seine Wirkung voll entfaltet.

1. Am besten ist es, wenn du verschiedene Mudras erst mal ausprobierst, um zu sehen, welche Wirkung sie auf dich haben. Fühlst du sofort etwas? Oder hast du nur das Gefühl, deine Hand verkrampft sich?
2. Wähle das Mudra, das dich intuitiv am meisten anspricht, bei dem du dich sofort zuhause fühlst – das muss nicht unbedingt das Mudra sein, das laut Literatur genau die Wirkung hat, nach der du suchst.
3. Dann verknüpfe das Mudra mit einer passenden Körperhaltung und/oder Situation – Meditation, in der Natur sein, eine Pause machen, etc. Das verstärkt die Wirkung und sorgt dafür, dass du das Mudra regelmäßig praktizierst.
4. Selbstverständlich kannst du auch mehrere Mudras miteinander verknüpfen und so deren Wirkung kombinieren und verstärken.
5. Und schließlich: Erfreue dich an dem Mudra oder der Mudra-Sequenz – dafür sind Mudras schließlich da!

Wie wirken Mudras?

Energetisch gesehen stehen die verschiedenen Finger sowie die Handflächen für die verschiedenen Chakren bzw. Elemente.

- Feuer-Mudras involvieren den Daumen (der mit dem Solarplexus-Chakra Manipura verbunden ist) und sorgen für innere Kraft und einen größeren Selbstwert.
- Luft-Mudras nutzen den Zeigefinger, der mit dem Herz-Chakra Anahata verbunden ist - sie wirken stressabbauend und verstärken Gefühle von Freiheit und Freude.
- Äther-Mudras aktivieren über den Mittelfinger das Kehlkammer-Chakra Vishuddhi und steigern so die Kreativität.



- Die Erd-Mudras gleichen mit Hilfe des Mittelfingers das Wurzel-Chakra Muladhara und wirken – wenig überraschend - erdend und stabilisierend.
- Die Wasser-Mudras nutzen den kleinen Finger, um das Sakral-Chakra Svadisthana zu aktivieren und fördern die Gesundheit und das Vorankommen auf dem eigenen Weg.
- Mudras, bei denen die gesamte Handfläche beteiligt ist, steigern Konzentration und Klarheit und aktivieren das dritte Auge, also das Stirn oder Ajna Chakra.

Wem das jetzt zu esoterisch klingt: Wie etwa bei der Akupunktur und -pressur sowie in der chinesischen Medizin nutzen Mudras die Aktivierung körperlicher Punkte, um das zentrale Nervensystem, die Hormonproduktion etc. zu beeinflussen. Beispiel: Das vielbeschworene „dritte Auge“ entspricht physisch der Zirbeldrüse.

Im Detail sind die Zusammenhänge noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen, dazu weiß der Mensch noch viel zu wenig. Die Wirkung der Mudras kann aber von jedem erfahren werden – wenn er es denn zulässt.

Mudras, die nicht mit den Händen ausgeführt werden

Am bekanntesten sind die bisher beschriebenen Mudras, die mit den Händen und Fingern ausgeführt werden.

Es gibt aber auch:

- Zungen-Mudras, z.B. das Khechari Mudra.
- Augen-Mudras - dazu gehören auch die zwei bekannten Fixpunkte des Blicks (Drishtis) beim Yoga: Nasikagra (Blick auf die Nasenspitze) und Bhramadhya (bei geschlossenen Augen Blick von innen auf das dritte Auge).
- Und auch die Bandhas zählen zu den Mudras, da Bandhas ebenfalls sehr gute Instrumente sind, um Energie zu steuern: Jalandhara Bandha etwa gilt als Hals-Mudra, Uddiyana Bandha als Bauch-Mudra und Mula Bandha als Beckenboden-Mudra.

Lesetipps und Quellen:

Gertrud Hirschi ist die deutsche Mudras-Expertin – ihre vielfältigen Veröffentlichungen zum Thema Mudra sind perfekt für alle, die tiefer in das Thema einsteigen wollen.