



Die **SCHATZKAMMER** des Yoga

Wenn man bereits eine gewisse Zeit auf dem Yogaweg unterwegs ist, fragt man sich vielleicht irgendwann, ob man sich nun als „fortgeschritten“ fühlen darf. Im Gespräch mit dem YOGA JOURNAL beantwortet Ronald Steiner, der zusammen mit der Yogalehrerin und Autorin Anna Trökes „Yoga für Fortgeschrittene“ geschrieben hat, diese Frage und erklärt, was zu einem tiefen Verständnis von Yoga führt.

Von Verena Kling

Wie bist du gemeinsam mit Anna Trökes auf die Idee gekommen, ein Yogabuch für Fortgeschrittene zu schreiben?

Zwar sind sich alle einig, dass Flexibilität nicht das Ziel des Yoga ist, dennoch wird eine Position, die viel Flexibilität erfordert oft als „fortgeschritten“ bezeichnet. Mit diesem Buch möchten wir vor allem erklären, was es wirklich bedeutet, fortgeschritten zu üben und auf unserem Yogaweg voranzuschreiten.

Ist euer Buch auch für Yogis anderer Stilrichtungen (z. B. Kundalini) geeignet?

Anna und ich haben völlig verschiedene Yogahintergründe. Daher heben wir im

Buch keine konkrete Traditionslinie hervor. Vielmehr erklären wir die Grundlagen, auf denen die meisten heute verbreiteten Wege des Hatha Yoga aufbauen.

Die Übungen, die wir beschreiben, sind Beispiele für archetypische Motive der Praxis. Dabei begrenzen wir uns nicht auf die Körperhaltungen (Asanas), sondern bilden das ganze Spektrum mit Pranayama-, Mudra- und Meditations-Techniken ab.

Zu jeder Übung gibt es nicht nur eine genaue Anleitung sondern auch eine Erklärung des philosophischen und mythologischen Hintergrunds. Natürlich finden auch die physiologisch-anatomischen Wirkungsweisen und Besonderheiten ihren Platz.

Ab wann kann man sich denn selbst als „fortgeschritten“ bezeichnen, wenn es um Yoga geht?

Fortgeschritten zu praktizieren, heißt für mich, Yoga als ganzheitliches Übungssystem zu erkennen. Auch wenn Hatha Yoga mit dem Physischen beginnt, ist es keineswegs auf Körperübungen beschränkt. Wenn wir voranschreiten, verlassen wir schließlich diese Oberfläche. Durch die Arbeit mit feinstofflicheren Energien werden Gefühle und Gedanken anders erlebt. Diese Entwicklung vom Groben zum Feinen ist der wahre Fortschritt auf dem Weg des Hatha Yoga.

Einerseits steht im Yoga-Sutra von Patanjali, dass wir unserem Ziel umso

näher kommen, „je stärker unser Vertrauen ist und je intensiver unsere Bemühungen sind“ (I.20/21). Andererseits gilt ein zu starkes Bemühen als eins der größten Hindernisse auf dem Yogaweg. Ist es nicht gerade für fortgeschrittene Yogis schwer, diese Grenze zwischen zu wenig und zu viel Eifer für sich selbst auszuloten?

Genau das ist eines der großen Missverständnisse im Yoga. Anfänger glauben, das Einnehmen einer besonderen Körperhaltung würde etwas verändern. Sie streben oft mit übersteigertem Eifer danach. Doch in Wirklichkeit kommen wir der Erfahrung des Yoga nicht näher, indem wir unseren Fuß hinter den Kopf legen, sondern, wie Patanjali im Yoga-Sutra I.12 schreibt: „Abhyasa-vairagya-abhyam-tan-nirodhah.“

Durch die Balance (Abhyam) aus Enthusiasmus (Abhyasa) und Gelassenheit (Vairagya) erreichen wir die Ruhe des Geistes (Tan Nirodhah), die das Ziel des Yogaweges darstellt.

Erst durch diese Balance können wir (ausgehend vom physischen Erleben) immer tiefer in subtilere Bereiche eintauchen.

Yoga erfreut sich in Deutschland ja nun schon seit einer Weile großer Beliebtheit. Hast du im Verlauf der letzten Jahre einen Wandel bei den Praktizierenden feststellen können? Gibt es inzwischen mehr fortgeschrittene Yogis, die nicht nur ihre Asana-Praxis, sondern auch ihr Wissen im mentalen, philosophischen, energetischen und meditativen Bereich vertieft haben?

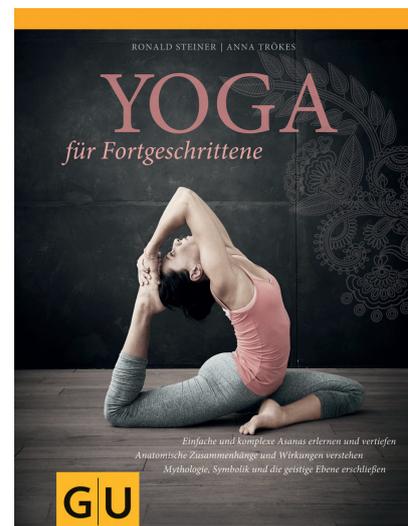
In Deutschland praktizieren heute mehr Menschen denn je Yoga. Ich beobachte hier zwei Entwicklungen: Die eine bringt Yoga in immer mehr Lebensbereiche und Umfeld. Auch wenn teilweise die Qualität darunter

zu leiden droht, begrüße ich diese Entwicklung sehr. Sie bietet vielen Menschen einen neuen Zugang zum Yoga. Parallel dazu führt uns eine zweite Entwicklung in die Tiefe. Menschen, die schon seit Jahren regelmäßig praktizieren, begeben sich auf die Suche, um die Wirkung der Praxis auf alle Aspekte ihres Menschseins zu erfahren und so zur Essenz des Yoga vorzudringen. Mir liegt vor allem die zweite Entwicklung am Herzen. Daher helfe ich auf Workshops und Ausbildungen, die Hintergründe der Praxis zu verstehen. Ich beleuchte die anatomisch-physiologischen Wirkungen und therapeutischen Aspekte genauso wie den traditionellen Ursprung und die philosophischen Konzepte inklusive ihrer Anwendung.

Das Buch von Anna und mir kann so einen Einstieg in die unermesslich reiche Schatzkammer des Yoga eröffnen. Viel Freude bei der Schatzsuche wünsche ich dem Leser!

Dr. Ronald Steiner ist Arzt für Sportmedizin, steht in der Tradition des Ashtanga Yoga und gehört zu den wenigen sowohl von Sri K. Pattabhi Jois autorisierten als auch von B.K.S. Iyengar zertifizierten Yogalehrern. Sein Unterricht baut eine Brücke zwischen angewandter Anatomie und lebendiger Philosophie, zwischen präziser Technik und praktischer Erfahrung – eine Synthese aus Tradition und Innovation. Ronald leitet deutschlandweit Aus- und Weiterbildungen für Yogalehrer sowie international Workshops und Retreats. Nächster Ausbildungsstart ist April 2013.

Mehr Infos unter www.ashtangayoga.info



In ihrem Buch danken Anna Trökes und Ronald Steiner am Ende den „Lehrern, die die Flamme der Begeisterung in uns entzündet haben, ein Leben lang auf dem Yogaweg zu wandeln.“ Diese Leidenschaft manifestiert sich in „Yoga für Fortgeschrittene“ auf jeder einzelnen Seite. Die Kapitel sind nicht nur ästhetisch anspruchsvoll bebildert und liebevoll illustriert, sondern auch sehr präzise, was die Anleitungen für die einzelnen Asanas, Bandhas und Mudras, Pranayamas und Meditationen angeht. So hält auch der komplexe Untertitel was er verspricht: Durch die Lektüre kann man nicht nur die eigene Praxis und das Wissen im anatomischen Bereich vertiefen, sondern sich auch von den Geschichten rund um die Mythologie und Symbolik verzaubern lassen. Möge die Flamme der Begeisterung noch lange in den beiden Autoren brennen!

Verena Kling

Fazit: Ein großartiges Grundlagenbuch, das man immer wieder gerne in die Hand nimmt, weil man jedes Mal Neues entdeckt und das Verständnis für jeden einzelnen Aspekt des Yoga vertieft.

„Yoga für Fortgeschrittene. Einfache und komplexe Asanas erlernen und vertiefen. Anatomische Zusammenhänge und Wirkungen verstehen. Mythologie, Symbolik und die geistige Ebene erschließen“ von Ronald Steiner und Anna Trökes (GU, ca. 25 Euro)

BÜCHER/CDs



YOGA IM 21. JAHRHUNDERT

Obwohl das englischsprachige Buch „21st Century Yoga“ eigentlich für und über den nord-amerikanischen Yogamarkt geschrieben wurde, kann das Konzept durchaus auf Europa übertragen werden. Immerhin gelten die Amerikaner als Vorreiter der westlichen Yoga-Popkultur.

Nach dem Bestseller „The Science of Yoga“ hat sich hier ein zweites Aufklärungswerk des Jahres 2012 wie ein Lauffeuer auf sämtlichen Kanälen der Neuen Medien verbreitet. Die Herausgeberinnen Carol Horton und Roseanne Harvey beleuchten die rasante Entwicklung des Yoga im 21. Jahrhundert auf politischer und kultureller Ebene. Doch nicht nur die beiden haben dafür zum Stift gegriffen: Auch andere erfahrene Yogalehrer, Therapeuten und Studiobesitzer klären den Leser kapitelweise über die Vorzüge und Fallen des zeitgenössischen Yoga auf und ergründen seine Relevanz in Bezug auf den Feminismus, das eigene Körperbild, die Psychologie, Ethik und Spiritualität.

Verena Kling

Fazit: Modernes Yoga wird hier facettenreich und kritisch hinterfragt. Pflichtlektüre für alle Yoga-Nerds!

„21st Century Yoga“ von Carol Horton und Roseanne Harvey (Kleio Books, Taschenbuch ca. 13 Euro, Kindle-Version ca. 8 Euro).



UNSER BESTES GEBEN

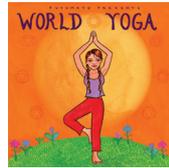
In Zeiten von Überlastung, Stress und immer höher werdenden Anforderungen an sich und andere helfen alle Aspekte des Yoga, die Sensibilität fürs eigene Ich zu stärken, zu sich zu kommen und sich auf die wesentlichen Aspekte des Lebens zu konzentrieren. Genau damit

beschäftigt sich Alexander Kobs in seinem kürzlich erschienen Buch „Die zehn Lebensempfehlungen des Yoga“ ausführlich. Anhand anschaulicher Beispiele werden die fünf Yamas (ausgewählte Facetten des ethischen Umgangs mit anderen) und die fünf Niyamas (ausgewählte Facetten des Umgangs mit sich selbst) erläutert und geschickt in die Jetztzeit transportiert. Dabei gibt der Autor seinen Lesern beiläufig immer wieder Anreize, über das eigene Verhalten im Umgang mit Mitmenschen und über die Einstellung zu verinnerlichten Grundwerten nachzudenken.

Verena Kling

Fazit: Eine sanfte und alltagstaugliche Aufforderung, bewusst und in jeder Hinsicht gewaltfrei zu leben und eine schöne Hilfestellung für alle, die sich dabei an den zehn grundlegenden Richtlinien des Yoga orientieren möchten.

„Die zehn Lebensempfehlungen des Yoga. Bewusst leben mit den Yamas und Niyamas“ von Alexander Kobs (Windpferd, ca. 15 Euro).



FERNWEH HEILEN

Was erwarten Sie von Weltmusik? Ich persönlich möchte emotional in ein anderes Land entführt werden, um mich an vergangene Reisen zu erinnern oder mein Fernweh zu stillen.

Die neue Putumayo-CD „World-Yoga“ begleitet mich einmal rund um den Globus. Gar nicht so einfach, während der Yogastunde präsent im Raum zu bleiben und sich gleichzeitig auf einen Gipfel in den Anden zu sehnen. Nachdem Yoga inzwischen eine weltweite Erfahrung ist, haben sich Künstler aus allen Erdteilen für diese musikalische Zusammenstellung gewinnen lassen. So treffen erlesene Stücke aus aller Herren Länder auf die Welt des Yoga. Am Ende der „World Yoga“-Stunde erfahre ich einmal mehr, wie schön die Verbindung unterschiedlichster Welten sein kann und werde mir wieder bewusst, dass alles eins ist: Denn ganz egal, wohin ich reise, ich bin bereits da. So lässt sich Fernweh auch mithilfe einer CD kurieren...

Laura Hirsch

Fazit: Jedes Stück ist ein Kunstwerk für sich und sollte bewusst wahrgenommen werden, nicht nur damit Atem und Bewegungen langsam miteinander verschmelzen, sondern auch damit sich die Klänge der Welt im ganzen Körper ausbreiten können.

„World Yoga“ von Putumayo (Putumayo World Music, ca. 16 Euro).



GEWALTFREI ZUR ERLEUCHTUNG

Angesichts der Bedingungen, unter denen tierische Nahrung „produziert“ wird, ist die ethisch verantwortungsvollste Ernährung vegan. Trotzdem kann ihre Umsetzung als zu „radikal“ erscheinen. Diesen Radikalismus (lat.: radix: Wurzel) sieht Sharon Gannon als yogisches Attribut. In ihrem jetzt auf Deutsch

erschienenen Buch „Yoga und Vegetarismus“ geht es nicht nur um die „fleischlose“ Ernährungsweise, sondern weit darüber hinaus: Gannon macht auf die untrennbare Verbindung aller Wesen aufmerksam und beschreibt die Konsequenz für den Yogi – wahrhaftige Übereinstimmung mit sich selbst. Ihre überzeugende Schlussfolgerung: Ein Veganer ist kein Asket, sondern ein Mensch, der sich die Fülle des Lebens bewusst macht – und dementsprechend ganz natürlich handelt.

Christina Rafferty

Fazit: Aus dem yogischen Verständnis von Einheit folgen Taten: Eindrucksvoll zeigt die Mitgründerin von Jivamukti Yoga, wie eine vegane Ernährung die Yoga-praxis mit Leben füllt. Irreführend ist allerdings der Begriff „Vegetarismus“ im Titel, da das Buch hauptsächlich die vegane Lebensweise propagiert.

„Yoga und Vegetarismus - Fleischlos zur Erleuchtung“ von Sharon Gannon (Theseus, ca. 17 Euro).