

Die Philosophie des Hatha Yoga



Die Yoga Praxis beginnt häufig an dem Punkt, an dem der Mensch die Notwendigkeit verspürt, sein Leben neu zu strukturieren, es umzukrempeln und an dem er manche alten Gewohnheiten und Verhaltensmuster über Bord werfen oder wenigstens verändern möchte. Er möchte dem Leben mehr Qualität geben, Belastendes, von dem er eigentlich weiß, dass es ihm nicht gut tut, abschütteln und wieder mehr Schönheit und Sinn in sich selbst finden. In dem er diesen Gedanken fasst,

hat er bereits den Pfad des Yoga betreten. Diese ersten positiven Impulse im Geist helfen, dem weiteren Weg, an dessen Anfang sich der Mensch nun spürt, ein Erfolg versprechendes Fundament zu geben. In den Übungen des Hatha Yoga (unter Hatha Yoga verstehen wir hauptsächlich die Körper - und Atemübungen des Yoga) erfährt der "Yoga-Einsteiger" seine Grenzen in Bezug auf Flexibilität, Atemkontrolle und der Fähigkeit, die rasenden Gedanken zu beruhigen. Dennoch tut die Beschäftigung mit sich selbst gut, und mit etwas Übung entwickelt sich ein erweitertes Körperbewusstsein und eine tiefe Ruhe des Gedankenflusses.

Das Prana (die vitale Energie) wird durch das systematische Üben der verschiedenen aufeinander abgestimmten Asanas (Stellungen) in einer Art und Weise in die Haupt- und Neben-Energiezentren des Körpers, vielmehr des Energiekörpers, geführt, dass die kräftigende Wirkung während, und vor allem nach einer jeden Yogastunde genug Energie gibt, eine positive Grundeinstellung dem Leben gegenüber zu erhalten und ebenfalls genug Energie gibt, mit der Umstrukturierung der Verhaltensmuster und Gedankengewohnheiten (Samskaras) voran zu kommen. Dieser Vorgang ist als durchweg positiv zu betrachten und erfüllt den Praktizierenden mit neuer Lebensfreude und eventuell sogar mit einer Neugestaltung seiner Lebensziele im Allgemeinen.

Der Yoga der 3 Gunas

Nicht nur das sich die Quantität und Beweglichkeit (freier Fluss) des Prana erhöht, auch die Qualität der Energie verändert sich beim Üben des Hatha Yoga.

Die 3 grundlegenden Eigenschaften aller Energie und damit der gesamten Natur, bezeichnet man als die 3 Gunas: Tamas, Rajas, Sattva. Die 3 sind, bewegen wir uns innerhalb der manifesten Welt, immer präsent, und eine der 3 Gunas herrscht temporär immer vor.

Tamas, die Energie der Trägheit, der Schwere und der Dunkelheit ist es, die uns jede Nacht in den Schlaf gleiten lässt, wenn die anderen zwei Energien abgeschwächt sind. **Rajas**, die Kraft der Bewegung und der Aktivität ist in der Natur und in unserem Leben immer dann dominant, wenn Neues entsteht, wenn wir uns zu neuen Taten, neuen Wünschen und Bewegung jeglicher Art hingezogen fühlen. Und **Sattva**, die Energie der Reinheit, der Klarheit und des Lichts herrscht vor, wenn die Natur und somit auch wir, in der Ausgeglichenheit, der Ruhe und der daraus resultierenden Zufriedenheit sind.

Übertragen wir das System der 3 Gunas auf unsere Yogastunde wird klar, wie sich die Energie während den Yoga-Übungen weiter und weiter verfeinert. Bei den Asanas (Stellungen) unterscheiden wir zwischen den körperformenden und den meditativen Stellungen; das System der 3 Gunas wirkt jedoch in allen Asanas gleich. Nehmen wir an, wir halten den Schulterstand (sarvangasana) und halten die Stellung eine Minute. Was flüstert uns unser Geist ins Ohr? "Oh, das ist anstrengend, hier oben auf den Schultern. Vorhin das Liegen auf dem Rücken war irgendwie besser." Das ist die tamasige Energie, die in unserem Geist erwacht. Wir haben jetzt zwei Möglichkeiten, entweder wir geben dem Tamas nach und legen uns hin oder wir widerstehen dieser Energie und halten die Stellung eine weitere Minute. Das Tamas verstummt, aber eine neue Gedankenwelle erscheint im Geist: "So, jetzt habe ich eigentlich lange genug ruhig gehalten. Wie wäre es mit ein paar Variationen: Beine scheren, grätschen, halber Lotus, voller Schulterstand; mal was Neues probieren, man möchte ja schließlich besser werden." Hier übernimmt Rajas die Dominanz und fordert, ganz nach seiner Natur, Bewegung und Befriedigung von Wünschen. Wieder steht es uns offen, dieser Energie nachzugeben. Widerstehen wir aber auch ihr und halten die Asana weiterhin ruhig, verstummt das Rajas. Dem Geist bleibt nichts anderes übrig, in einer der 3 Gunas muss er dominant sein, als sanft in die Energie des Sattva einzutauchen. Ruhe, Ausgeglichenheit, keine Wünsche und inneres Glückempfinden sind die Folge. An diesem Punkt möchte man die Stellung gar nicht mehr verlassen oder bewegen; es entsteht das wunschlose Glückliche, die Qualität von Sattva. Lösen wir die Stellung nach einer Weile und gehen weiter in Matyasana, den Fisch, beginnt der gleiche, eventuell bisher unbewusste Vorgang der Verfeinerung der Energie aufs Neue. Am Ende einer gut geführten Yogastunde hat der Praktizierende nicht nur viel mehr Energie zur Verfügung, er ist auch Sattva-dominant und hat damit eine Erfahrung, die die Yogapraxis von vielen anderen körperlichen Betätigungen unterscheidet. Die Yoga-Praktizierenden kennen wahrscheinlich dieses Gefühl, nach einer Yogastunde, gar nicht mehr den Plänen und Ideen für den weiteren Abend nachgehen zu wollen, die man vielleicht noch vor der Yogapraxis hatte, sondern eher Beschäftigungen nachzugehen, die diesattvige Energie erhalten oder sogar benötigen.

„Sthira-sukhamasanam“ - die Yoga Sutras von Patanjali

In den Raja Yoga Sutras finden wir drei Kernsätze, die uns wichtige weiterführende Hinweise bezüglich der Yoga-Stellungen geben und uns ihre Wirkungsweise sowie das Ziel erklären.

(Sutra 46, II Kap.) "Sthira-sukhamasanam - die Yoga-Stellung soll (gleichzeitig) fest und bequem sein". Eine Asana entfaltet ihre volle Wirkung dadurch, sie fest (oder still) zu halten, ohne dass sie nach einer Weile unbequem wird. Und weitergehend wird eine Asana vervollkommen und gemeistert (Sutra 47, II Kap.) "durch die Konzentration auf das Unbegrenzte". Also auf das, was die Grenzen des Körperbewusstseins überschreitet und das was außerdem jenseits der Begrenzungen von Vergangenheit und Zukunft liegt.

Patanjalis nächste Aussage (Sutra 48, II Kap.) ist hier schon enthalten, "die Gegensatzpaare berühren den Yogi in seiner 'gemeisterten' Asana nicht mehr". Der Praktizierende ist im grenzenlosen 'Hier & Jetzt' angekommen und erfährt seine immer präsente Natur als "Sat-Chid-Ananda" - Sein - Wissen - Glückseligkeit.