

# **Innere Arbeit durch Yoga-Āsanas**

Anregungen zur Arbeit an inneren Haltungen  
und Gefühlen durch *Yoga-Āsanas*.

Januar 2000



Innere Arbeit durch

*Yoga-Āsanas*

scriptus Verlag

G. Buser: Innere Arbeit durch *Yoga-Āsanas*.  
scriptus Verlag, 2000  
CH-1797 Münchenwiler  
© Copyright 2000 by scriptus Verlag  
ISBN 3-9521871-2-7

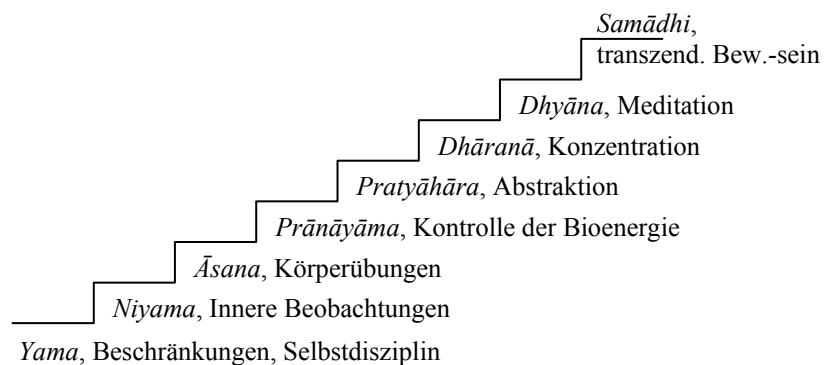
Durchsicht des Manuskripts und Beratung:  
R. Jordi, Yoga-Lehrer, Bern (Schweiz)

## Āsanas und Yoga

Der Begriff »Yoga« erschöpft sich für viele Menschen in Ost und West in der Vorstellung spektakulärer Körperverrenkungen. *Yoga* als eine uralte und extreme Form von Stretching. – Doch ist *Yoga* viel mehr als bestimmte Körperhaltungen; diese dienen bloß als Mittel zur Erreichung des eigentlichen Ziels von *Yoga*: Innere Ruhe und ein unerschütterlicher Geist.

Unsere innere Ruhe wird laufend gestört: Das Wetter ist zu heiß oder zu kalt, wir möchten etwas Bestimmtes haben (egal ob Schokolade oder einen Diamanten), andere Menschen stören uns usw.

*Yoga* ist ein Weg, diese Vorlieben, Abneigungen, Wünsche und Verhaftungen zu überwinden. Er führt über mehrere Stufen – und vielleicht über mehrere Lebensspannen – zum Ziel:



### Der achtfaltige Pfad des *Yoga* nach Patañjali.

Die yogischen Körperübungen sind also nur ein Teilbereich von *Yoga*. Es ist deshalb eine grobe Vereinfachung, diese mit *Yoga* schlechthin gleichzusetzen. Für sich alleine betrachtet haben sie bestenfalls den Wert, die Gelenkigkeit des Körpers zu verbessern oder zu erhalten. Dass uns die Gelenkigkeit allein dem genannten Ziel näherbringt, ist jedoch fraglich.

Es empfiehlt sich also, sich auch mit den anderen Stufen auseinanderzusetzen und seine Körperübungen nicht als bloß äußerliche Übungen zu verrichten.

In der vorliegenden Broschüre geht es nicht um technische Aspekte von *Yoga*-Körperübungen, sondern um subtile Aspekte des *Erlebens* und der *inneren Arbeit* bei der Durchführung von *Āsanas*. Viele *Āsanas* sind körperlich simpel und sind für den nur an Äußerlichkeiten interessierten modernen Menschen uninteressant. Hier wird aufgezeigt, worin die Schwierigkeit »einfacher« Übungen liegt und wie sie sich zur bewussten Selbstentwicklung, zur Arbeit an Gefühlen und Haltungen, nutzen lässt.

Ist es Ihnen auch schon so ergangen, dass Sie nach einer Körperübung zwar eine Liste von dringend zu erledigenden Dingen im Kopf hatten, aber rein gar nichts über die eben beendete Übung wussten?

Stellen Sie sich vor: Ihr Körper macht Übungen und Sie gucken nicht hin. Das bringt einen nicht wirklich weiter. Es ist, als ob man im Auto Gas gäbe, ohne einen Gang eingelegt zu haben: Es läuft zwar etwas, aber es bringt einen nicht vorwärts.

Es ist deshalb gut zu versuchen, seinen Geist ganz und gar mit der Körperübung auszufüllen, die man gerade ausführt. Nur so wird eine körperliche Aktivität – ob ein *Āsana* oder eine Verrichtung im Alltag – zu einer yogischen Übung.

## Positive Bhāvas stärken

In der Natur des Menschen sind positive und negative Kräfte wirksam. Wir nehmen sie wahr als innere Haltungen oder als Charakterzüge. Der Sanskrit-Ausdruck dafür lautet »*Bhāva*«. Das Anliegen von *Yoga* ist, die positiven *Bhāvas* zu stärken und die negativen *Bhāvas* nicht zu nähren. Auf diese Weise entfaltet sich das positive Potenzial eines Individuums optimal.

Die positiven *Bhāvas* sind:

- Selbstvertrauen, Willensstärke (*Aiśvarya*)
- Objektivität, Nicht-Verhaftet-Sein (*Vairāgya*)
- Rechtes Wissen, Erkenntnis, Weisheit (*Jñāna*)
- Richtiges Verhalten, Pflichtgefühl (*Dharma*)

Oft ist es eine Überforderung, diese Qualitäten im Alltag zu stärken. Es ist einfacher, sie in spezifischen Sitzungen zu kultivieren. Wenn wir lange genug daran arbeiten, fließen sie schließlich ganz natürlich in unser Berufsleben und in unseren Alltag ein.

Es ist das Verdienst des Yoga-Instituts Santa Cruz in Bombay, Indien, diese *Bhāvas* mit den *Āsanas* verknüpft zu haben, so dass wir die *Bhāvas* durch die *Yoga*-Körperübungen trainieren. Gleichzeitig verleihen wir dadurch den Körperübungen eine neue Dimension, indem wir sie bewusst nicht als Gymnastik oder Stretching betreiben, sondern als ein Hilfsmittel zur geistigen Entwicklung. Es ist, als wäre unser Körper ein hartes Werkstück, dem wir unterschiedliche Formen geben können, um die herum wir ein weiches, schmiegsames Material, unseren Geist, formen – das Üben *geistiger* Haltungen.

Es gibt Menschen, die darauf vertrauen, dass die Körperübungen ohnehin – ohne unsere spezielle Aufmerksamkeit – auf unseren Geist wirken und diesen weiterentwickeln.

Das mag so sein; doch ist es naheliegend, dass die Körperübungen, wenn sie mit einer inneren Übung oder mit innerer Arbeit verbunden sind, wesentlich an Wert im yogischen Sinne gewinnen.

Die *Āsanas* lassen sich in Gruppen unterteilen, welche je ein *Bhāva* besonders unterstützen:

<i>Äußere Haltung – Āsanas / Kriyās</i>	<i>Innere Haltung – Bhāva</i>
Alle meditativen <i>Āsanas</i> (Leichter Sitz, Lotussitz, Thronhaltung, Gebetshaltung)	<b>Dharma:</b> Selbstbestimmung, Ruhe, Pflichtgefühl
Alle <i>Āsanas</i> , welche Geist-Körper-Koordination und Konzentration voraussetzen (Palme, Ein-Fuß-Steh-Übung, Fuß-Finger-Haltung, ...)	<b>Jñāna:</b> Wissen, Konzentration, Körper-Bewusstsein
Alle vorwärts beugenden <i>Āsanas</i> (Symbol des <i>Yoga</i> , Hand-Fuß-Haltung, Dreieckshaltung, Kreuzdehnung, Pflug, ...)	<b>Vairāgya:</b> Objektivität, Entspannung, Los-lassen, Demut, Akzeptieren einer höheren Macht oder des Absoluten
<i>Kriyās</i> und alle rückwärts beugenden <i>Āsanas</i> (Nasenspülung, Kobra, Bogenhaltung, Kamelpose, ...)	<b>Aiśvarya:</b> Selbst-Vertrauen, Meisterschaft, Willensstärke

(Quelle: The Yoga of Caring. The Yoga Institute Santa Cruz, Bombay, Indien, 1997, Seite 60)

Die Idee ist also, bei der Ausführung z.B. der »Palme« (*tālāsana*), gleichzeitig die Absicht zu haben, bewusst unsere Konzentration und unser Körperbewusstsein zu fördern.

Oder: Bei der Ausführung von »*Yoga Mudrā*« (Symbol des *Yoga*) achten wir auf die Gefühle, die für uns mit dieser äußeren Haltung verbunden sind und falls wir keine haltungsspezifische Gefühle haben, erzeugen wir z.B. das Gefühl der Demut bewusst. Mit der Zeit werden wir ganz natürlich die entsprechenden inneren Haltungen (*bhāva*) einnehmen und fördern.

Die vorliegende Broschüre möchte die innere Arbeit erleichtern und unterstützen, indem sie anhand einiger Körperübungen exemplarische Anregungen für die Arbeit an Gefühlen und geistigen Haltungen gibt.

**Zum Gebrauch dieser Broschüre:**

Fassen Sie die nachfolgenden Anregungen keinesfalls als die Vorgabe einer zu erfüllenden Soll-Leistung oder als Pflichtliste auf. Das wäre kontraproduktiv. Idealerweise helfen Ihnen diese Anregungen, Ihren eigenen Forschersinn, Ihre eigene kreative Neugier in Ihrer ureigensten Sache zu wecken. Es ist gut, wenn Sie den Geist dieser Anregungen aufnehmen können und danach diese Broschüre sofort vergessen. Viele der nachfolgend formulierten Fragen soll man sich erst gar nicht verbal stellen; sie drücken eine Befindlichkeit, ein Gefühl, eine innere Verfassung aus. Die Wörter, die hier als untaugliche Mittel zum Zwecke der Kommunikation gebraucht wurden, sind nicht das Wesentliche. Lernen Sie deshalb die Fragen nicht auswendig und nehmen Sie sich nichts vor. Spüren Sie sich selber in die *Āsanas* und in Ihren Körper hinein. Sie können sich zu Beginn auf die Aspekte des körperlichen Bewusstseins beschränken und erst nach und nach die subtileren Aspekte in die Arbeit einbeziehen. Versuchen Sie dann, den Zusammenhang eines *Āsanas* mit dem zugehörigen *Bhāva* zu erfahren.

Und ... lassen Sie sich Zeit – viel Zeit.

## Gebetsstellung – *Sthitaprarthanāsana* (ca. 5 Min.)

<b><i>Bhāva</i></b>	<i>Dharma</i> : Selbstbestimmung, Pflichtgefühl, Ruhe
Aufmerksamkeit	Atem
Körperbewusstsein	Muskeln in Schultern, Knien, Gesäß und unterer Rückenpartie entspannen.
Innere Arbeit	Was bedeutet Gleichgewicht? Woher kommen die kleinen Schwankungen? Wer oder was verursacht sie? Wie reagiere ich darauf? Kann ich die Schwankungen hinnehmen als einen Teil von mir selbst? Kann ich sie beobachten ohne zu werten?
Reflexion danach	Wie wirkt die Übung auf mich? Möchte ich dieses Gefühl in den angebrochenen Tag hineinnehmen?

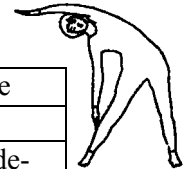


## Palme – *Talāsana*



<b><i>Bhāva</i></b>	<i>Jñāna</i> : Konzentration, Körperbewusstsein
Aufmerksamkeit	Koordination der Bewegungen
Körperbewusstsein	Wo fühle ich die Streckung? Wie stehe ich auf den Zehen? Sind meine Beinmuskeln angespannt? Wie fühlen sie sich an? Wie ist meine Beckenstellung? Ist der Bauch eingezogen, straff, schlaff? Sind die Schultern hochgezogen? Kann ich die gestreckte Stellung beibehalten, wenn ich die Schultern senke? Kann ich die Schulter- / Nackenregion entspannen? Liegen die Arme an den Ohren?
Innere Arbeit	Kann ich mich trotz der Körperstreckung entspannen? Werde ich durch eine Anspannung / Anstrengung ein Gefangener / eine Gefangene derselben? Was kann ich dagegen tun?
Reflexion danach	Wieviele Körperpartien waren mir beim Durchführen der Übung bewusst? Welche Körperpartien waren mir nicht bewusst? Warum nicht? Weiß ich etwas über das Gefühl in den Fingern während der Übung? Etwas über die Augenbrauen, die Nasenflügel, die Kniekehlen, die Leber, ...?

## Winkelstellung – *Konāsana*



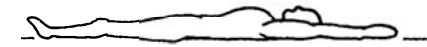
<b><i>Bhāva</i></b>	<i>Vairāgya</i> : Objektivität, Loslassen, Akzeptieren des Absoluten, Hingabe
Aufmerksamkeit	Koordination von Bewegung und Atem
Körperbewusstsein	Spüre ich die Streckung auf der einen und die Kompression auf der anderen Seite? Wie ist die Körperhaltung: Bin ich nach vorne gebeugt? Ist mein hochgehaltener Arm gestreckt und gerade? Wie fühlen sich die Muskeln auf der gestreckten Seite an? Kann ich sie ein wenig betätigen (quasi aktiv spüren), ohne die Stellung zu verändern? Spüre ich die kritische Dehnungsgrenze und kann ich sie respektieren? Ist der eine Lungeflügel mehr mit Luft gefüllt als der andere? Kann ich die Wirbelsäule visualisieren? Wie ist mein Gesichtsausdruck; wie sind meine Gesichtsmuskeln?
Innere Arbeit	Dehnung und Streckung gleichzeitig: Welchem Aspekt schenke ich mehr Aufmerksamkeit? Vereine ich auch andere Gegensätze in mir? Wie verbinde ich sie zu einem Ganzen? Wie hängen »Loslassen« und »Hingabe« mit dieser Körperhaltung zusammen?

## Ein-Fuß-Steh-Übung – *Ekpadāsana* (1 bis 5 Minuten)



<b><i>Bhāva</i></b>	<i>Jñāna</i> : Konzentration, Körperbewusstsein
Aufmerksamkeit	Einen Punkt fixieren; der eigene Stand
Körperbewusstsein	Wie behalte ich das Gleichgewicht bei? Sind meine Schultern entspannt? Mein Nacken? Meine Gesichtsmuskeln? Kann ich gewisse Muskeln im einen und / oder anderen Bein entspannen? Kann ich die generell entspannende Wirkung spüren? Was sagt mein Bauch zur Übung? Blicke ich ernst oder entspannt und fröhlich? Was passiert, wenn ich die Augen schließe? Wohin geht meine Konzentration, wenn ich die Augen schließe?
Innere Arbeit	Ist Gleichgewicht etwas Dynamisches oder etwas Statisches? Was bedeutet die Erfahrung, die ich jetzt gerade mit körperlichem Gleichgewicht mache, für mein inneres Gleichgewicht (d.h. kann ich etwas für mein inneres Gleichgewicht lernen)? Kann ich es hinnehmen, dass es Tage gibt, an denen es schwieriger ist, das Gleichgewicht zu finden und zu halten, als an anderen? Was hält mich im Lot? Meine eigene, ausgleichende Bewegung? Ein Fixpunkt an der Wand? Oder ... ? Was bringt mich letztlich aus dem Gleichgewicht?
Reflexion danach	Kann ich die abgeschlossene Übung einfach sein lassen, ohne zu werten und mich, wie auch immer sie war, daran freuen?

## Stecken – *Yastikāsana*



<b><i>Bhāva</i></b>	<i>Jñāna</i> : Konzentration, Körperbewusstsein
Aufmerksamkeit	Koordination der Bewegungen und des Atems
Körperbewusstsein	Wo fühle ich die Streckung? Kann ich trotz Streckung entspannt bleiben? Brauche ich für diese Übung die Gesäßmuskeln?, die Gesichtsmuskeln? Wie fühlt sich mein Bauch an? Spüre ich einzelne innere Organe?
Innere Arbeit	Was sind die Qualitäten eines Steckens? Verwirkliche ich diese? Ist Streckung notwendigerweise Spannung? Wie verstehe ich die Streckung: von meiner Körpermitte nach außen oder als Ziehen an Zehen und Fingern? Was könnte ich mit meiner Streckung verbinden? Fühlt sich der Bauch als Mitte der Streckung anders an als sonst?
Reflexion danach	Weiß ich – für die Zeit der Übung – etwas über meine Ohren?, meine Knie?, meine Schläfen?, meine Mundwinkel?, meinen Bauch? ...

## Kobra – *Bhujangāsana*



<b><i>Bhāva</i></b>	<i>Aiśvarya</i> : Selbstvertrauen, Willensstärke
Aufmerksamkeit	Gleichmäßigkeit der Bewegung, Lockerheit unbeteiligter Muskeln
Körperbewusstsein	Welche Muskeln sind an der Übung aktiv beteiligt? Kann ich einige Muskeln entspannen (Gesäß, Beine, Schultern)?
Innere Arbeit	Womit assoziiere ich diese Körperhaltung? Welche Gefühle sind damit verbunden? Wie lange bin ich bereit, die »Stellung« zu halten? Was bedeutet diese Stellung für mich (Aufbäumen, Auflehnung, Rückgrat zeigen, Trotz, Entschlossenheit, Anstrengung, ...). Was verändert sich, wenn ich eine etwas weniger hohe Haltung einnehme? Wie verstehe ich das in Bezug auf meine Ambitionen? Was bedeutet die auf der physischen Ebene gewonnene Erkenntnis, dass nicht der ganze Körper angespannt sein muss?

## Symbol des Yoga – *Yoga Mudrā*



<b><i>Bhāva</i></b>	<i>Vairāgya</i> : Objektivität, Loslassen, Akzeptieren einer höheren Macht, Hingabe
Aufmerksamkeit	Gefühle, die mit dieser Stellung verbunden sind.
Körperbewusstsein	Kann ich mich ganz entspannen (Arme, Schultern!)? Kann ich meine Körperhaltung als Ganzes wahrnehmen?, meine Körperhaltung in diesem Raum?, in diesem Haus?, in dieser Ortschaft?, in diesem Land?, in diesem Kontinent?, auf dieser Welt? Kann ich mich in dieser Stellung als Skelett visualisieren? Oder als ein Wesen ganz ohne Skelett?
Innere Arbeit	Welche Gefühle empfinde ich bei dieser Übung? Was bedeutet die Verbeugung in unserer Kultur? Was bedeutet sie für mich? Wovor verbeuge ich mich oder wovor könnte ich mich allenfalls verbeugen? Was bin ich letztlich, wenn ich quasi »zu Füßen« dessen bin, vor dem ich mich verbeuge? Was zählt wirklich? Kann ich Dankbarkeit empfinden, als winziges, vergängliches Wesen in dieser Welt zu sein oder kann ich das Gefühl der Dankbarkeit erzeugen? Fühle ich Ruhe, wenn ich mich so klein wahrnehme oder fühle ich Unruhe? Fühle ich so etwas wie Demut oder kann ich dieses Gefühl erzeugen?

## Drehsitz – *Ardha-Matsyendrāsana*



<b>Bhāva</b>	<i>Vairāgya</i> : Objektivität, Loslassen, Akzeptieren einer höheren Macht, Hingabe
Aufmerksamkeit	Befindlichkeit in dieser Stellung; Spiel von Kraft und Gegenkraft
Körperbewusstsein	Kann ich die Muskeln in einem oder gar in beiden Beinen entspannen? Kann ich die Schultern entspannen, die Arme? Kann ich den Nacken lösen und strecken? Sitze ich auf beiden Gesäßteilen? Wie ist mein Atem? Wie ist mein Gesichtsausdruck? Ist mein Rücken gebeugt oder gerade? Kann ich die Torsion der ganzen Wirbelsäule visualisieren? Kann ich die einzelnen Wirbel vor meinem geistigen Auge sehen? Kann ich mich in dieser Stellung als Skelett wahrnehmen?
Innere Arbeit	» <i>Āsana</i> « bedeutet eine »stabile, komfortable Stellung«. Was kann ich tun, um mich etwas weniger unkomfortabel zu fühlen? Kann ich diese Erkenntnisse auf »unkomfortable Situationen« im zwischenmenschlichen Bereich oder in anderen Bereichen übertragen? Was drücke ich mit dieser Stellung aus?

## Wechselatmung – *Anulomviloma*

Das ist zwar kein *Āsana*, sondern ein *Prānāyāma*. Es lässt sich damit aber auf gleiche Weise innerlich arbeiten. Probieren Sie es auch mit anderen Atemübungen.



<b><i>Bhāva</i></b>	<i>Jñāna</i> : Konzentration, Körperbewusstsein
Aufmerksamkeit	Ruhiges, gleichmäßiges Atmen, richtiges Dosieren, Atemstrom
Körperbewusstsein	Ganze Körperhaltung. Sind die Schultern entspannt? Wo liegt meine freie Hand? Spüre ich einen Unterschied in den beiden Nasengängen? Wie unterscheidet sich das Gefühl im Nasengang, durch welchen ich zuletzt eingeatmet habe, gegenüber dem anderen Nasengang? Wie lange kann ich diesen Unterschied wahrnehmen? Wie dosiere ich das Ausströmen der Luft? Spüre ich, ob durch eines der Nasenlöcher mehr Luft strömt, als durch das andere?
Innere Arbeit	Wie wirkt sich die Ruhe und die Gleichmäßigkeit des Atmens auf mich aus? Ist die Wechselatmung eine Verbindung meiner zwei Körperseiten (links / rechts) durch einen Luftstrom? Wofür könnte »links / rechts« stehen? – Atmen, Leben, Nehmen / Geben. Wie ordne ich das Halten des Atmens oder das Aussetzen des Atmens ein? Kann ich den Weg, den die Luft durch mein eines Nasenloch in meinen Körper und durch das andere aus mir hinaus nimmt, vor meinem geistigen Auge nachvollziehen? Wenn ich die Haut als äußere Begrenzung meiner selbst auffasse, als Trennung zwischen Innen und Außen, zwischen »mir« und »nicht mir«, wie verhält es sich mit der Verbindung dieser zwei Welten über meinen Atem? Kann ich Dankbarkeit empfinden für die Luft? Kann ich mich mit ihr »verbun-

	den« fühlen? Kann ich das Glück spüren, einfach hier zu sitzen und ganz bewusst zu atmen?
--	---

## Bezeichnung der Übungen

Bogenhaltung – *Dhanurvakrāsana*



Drehsitz – *Ardha-Matsyendrāsana*



Dreieckshaltung – *Trikonāsana*



Ein-Fuß-Steh-Übung – *Ekpadāsana*



Fuß-Finger-Haltung – *Hastapadāngustāsana*



Gebetshaltung – *Sthitaprārthanāsana*



Hand-Fuß-Haltung – *Hastapadāsana*



Kamelstellung – *Ustrāsana*



Kobra – *Bhujangāsana*



Kreuzdehnung – *Paścimottanāsana*



Leichte Haltung – *Sukhāsana*



Lotussitz – *Padmāsana*



Nasenspülung – *Jalaneti*



Palme – *Talāsana*



Pflug – *Halāsana*



Stecken – *Yastikāsana*



Symbol des Yoga – *Yoga Mudrā*



Thronhaltung – *Bhadrāsana*



Totenstellung – *Śavāsana*



Innere Arbeit durch *Yoga-Āsanas*

Wechselseitige Atmung – *Anulomviloma*



Winkelstellung – *Konāsana*



Diese Zeichnungen sind nur Erinnerungshilfen, nicht jedoch technische Hinweise. Für technische Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Yogalehrerin / Ihren Yogalehrer.

## Verwendete Literatur

- Yoga Cyclopaedia, vol. II, The Yoga Institute Santa Cruz, Bombay, India, 3<sup>rd</sup> impression, September 1995
- The Yoga of Caring. The Yoga Institute Santa Cruz, Bombay, India, 1997

