

# Ashtanga Yoga - der 8 gliedrige Yoga Übungsweg

---

asht = 8

anga = Kettenglied

8 Teile greifen ineinander, stehen in Beziehung zueinander.

**1. + 2. Yamas & Niyamas** - Lebensempfehlungen / Selbstverpflichtung und Fundament des Yoga.

Allgemein gültige ethische Grundsätze, die unsere Beziehung zu Mitmenschen und Welt betreffen. Sie sind nicht als "Mahnfinger" gedacht, sondern als Regeln, die aus der Beobachtung des Lebens stammen. Sie sind weniger als moralische Vorschrift zu verstehen, sondern sind schlicht die Voraussetzung für inneres Wachstum

Es ist ein Übungsweg, welcher die Entwicklung des Bewusstseins fördert und hilft, Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Es ist die Vorbereitung und Voraussetzung zum Yoga Weg.

---

## 1. Im Einklang mit der Welt leben = die 5 Yamas

- **1.1. Ahimsa** - nicht verletzen, nicht schaden, nicht töten.

Sich darin üben, keine Gewalt anzuwenden in Worten, Taten und Gedanken. Eigene Frustration und Ärger rechtzeitig zu erkennen, damit es nicht zu verletzenden Handlungen kommt.

Ahimsa bedeutet Empathie, Mitgefühl und Dialogfähigkeit zu entwickeln

Man kann sich fragen, aus was Gewalt entsteht. Gewalt entsteht aus Angst:

Angst um Besitz, viel oder wenig.

Angst um Existenz

Angst, die eigene Meinung, Gewohnheiten loszulassen.

Überall dort, wo ich mich schwach fühle, kann Gewalt entstehen. Deshalb ist es wichtig, sich selber zu schätzen, gut zu sich schauen, liebevoll und rücksichtsvoll mit sich selber zu sein. Aufmerksam sein auf negative Gedanken gegenüber mir selber.

- **1.2. Satya** - Wahrhaftigkeit

Sich darin üben, nicht zu lügen, keine groben Worte zu verwenden, nicht schwatzen, nicht übertreiben, nicht untertreiben, nicht Menschen gegeneinander aufhetzen, nicht schlecht über jemanden abwesenden reden.

Satya bedeutet, die Wahrheit auszusprechen, aus dem Herzen zu sprechen. Die Worte machen nur 7% der Kommunikation aus. 93% sind nonverbal: Körpersprache, Ton, das Gefühl in der Stimme.

- **1.3. Asteya** - nicht stehlen

Sich darin zu üben, nichts zu nehmen, was einem nicht gegeben wurde. Es bedeutet etwas mehr als stehlen. Z.B., dass wir das Eigentum von anderen schlechter behandeln als unser eigenes. Es bedeutet z.B. dass man seine Rechnungen bezahlt und zwar gleich. Wenn mir jemand eine Rechnung schickt, so hat er/sie mir ja nichts geschenkt.

Asteya bedeutet Freigiebigkeit, Grosszügigkeit, verschenken wollen. Dies ist eine wichtige Tugend, denn wenn wir an andere denken, denken wir nicht an uns selbst zur gleichen Zeit. so können wir unsere Ichbezogenheit etwas zur Seite schieben.

- **1.4. Brahmacharya** - sinnliches Masshalten

Sich darin üben, sich nicht den Sinnen zu überlassen, so dass sie unser Denken beherrschen und wir uns in Leidenschaften verzetteln. Umgang mit Sexualität, Drogen, Alkohol.

- **1.5. Aparigraha** - (wörtlich übersetzt = "nicht horten"), Anspruchslosigkeit.

Sich darin üben, nur so viel zu besitzen, wie wir für ein einfaches Leben brauchen. Besitz wirkt belastend, wer sich mit wenig begnügt, hat weniger Sorgen und dafür mehr Zeit, sich den Dingen im Leben zu widmen, die wirklich wichtig sind.

Zusammenfassend kann man die 5 Yamas auf einen Nenner bringen:

Tue ich jemanden weh mit meinem Verhalten?

Kann ich jemandem helfen mit meinem Verhalten?

Es ist vollkommen frei - willig.

Wenn etwas nicht gelingt:

- sich dessen bewusst werden (erkennen)
- sich nicht tadeln
- ändern

## 2. Vom Umgang mit sich selbst = die 5 Niyamas

### ▪ 2.1. Shauca - Reinheit

Die Reinigung des Körpers mit Yoga Techniken, reinigen des Geistes, Unterscheidungsvermögen entwickeln, Auswahl des geistigen Inputs, unbewusste Gewohnheitsmuster erkennen. Ordnung auch im Zwischenmenschlichen.

Shauca meint auch, die übertriebene Sorge um die Vergänglichkeit unseres Körpers aufzugeben und uns der Entwicklung der inneren Schönheit zu widmen.

### ▪ 2.2. Santosha - Zufriedenheit mit dem was wir haben

Wertschätzung des Lebens in allen Aspekten, statt ständiges Verlangen nach dem, was wir noch nicht haben und noch nicht sind. Sich selbst anzunehmen und sich okay finden. Sich nicht mit anderen vergleichen. Durch Vergleichen entsteht Unzufriedenheit. Santosha meint NICHT Selbstzufriedenheit!

"Tiefe Zufriedenheit lässt uns grenzenloses Glück erfahren." (Patanjali: II.42) Die Zufriedenheit erlaubt uns zur Ruhe zu kommen und nicht auf der Suche nach Glück und Erfüllung durchs Leben zu hetzen.

### ▪ 2.3. Tapas - das Feuer der Selbstdisziplin

Entwicklung von Kraft, Disziplin, Ausdauer, Läuterung, Begeisterung, Engagement, Motivation.

Gemeint ist das innere Feuer, das uns antreibt, anstrengende und teilweise unangenehme Erfahrungen bei der Selbstfindung und Selbsterfahrung zuzulassen.

Diszipliniertes Üben, beharrlich & ausdauernd über lange Zeit mit Liebe und Hingabe. Ohne diese Disziplin kommen wir auf keinem Weg voran.

KEINE Askese, KEIN Dogma, KEINE Überheblichkeit, nicht unterdrücken von Gedanken und Gefühlen.

"Wenn dein Ziel gross ist und deine Mittel klein, handle trotzdem. Durch Dein Handeln allein werden auch dein Mittel wachsen." Sri Aurobindo

Tapas ist das Feuer der Selbsttransformation.

### ▪ 2.4. Svadhyaya - das Selbststudium Selbsterkenntnis /Selbstreflexion

Sich immer wieder bewusst machen, wo wir gerade stehen in unserem Leben und was uns beschäftigt. Ständige Achtsamkeit für unser eigenes Verhalten entwickeln und sich auf seinem inneren Prozess begleiten, z.B. durch die Lektüre geeigneter Bücher über Themen der Psychologie, Philosophie, Religion.

## ▪ 2.5. Ishvara Pranidhana - Hingabe zum Göttlichen.

Is = lenken, regieren, herrschen

Shva = Atem, das Leben

ra = Hitze, Schmerz, Transformation

Das entwickeln von Vertrauen auf eine höhere Kraft, die uns führt. Diese höhere Kraft (das Göttliche, Brahma = Prinzip der Schöpfung), kann als innerer Lehrer verstanden werden, als Vorbild.

Sich dem Yogaweg hingeben, darauf vertrauen, dass der Übungsweg des Yoga funktioniert.

Offen sein für Wandel.

## 3. Asana - Körperübungen

Die aufrechte Sitzhaltung, d.h. ruhiges Sitzen für die Meditation

(Yoga Sutra II,46: sthira-sukham asanam || Die Sitzhaltung sei fest und angenehm)

Mit dem Bewusstwerden des eigenen Körpers fängt man an. Durch die Asana Praxis wird das Bewusstsein von Körper und Psyche vertieft. Durch das Praktizieren der Asanas wird unser Körper wacher, gesünder, harmonischer und durchlässiger. Er wird fähig über längere Zeit bewegungslos in einer Sitzhaltung zu bleiben - dies ist die Voraussetzung für die meditativen Übungen.

Es sind heute eine Vielzahl von Yoga-Haltungen bekannt, welche die körperliche und geistige Gesundheit des Menschen positiv verändern. Sie sollen mit aller Konzentration und Aufmerksamkeit eingenommen werden, aber auch bequem und angenehm sein. Sie entfalten dann ihre ganze Wirkung, wenn sie mit dem Atemfluss synchronisiert und in einer sinnvollen Reihenfolge zu einer Praxis zusammengefügt werden.

Wenn es uns gelingt, unsere Übungen voller innerer Aufmerksamkeit auszuführen, werden wir Momente ungetrübten Glücks erleben.

## 4. Pranayama - die Kunst den Atem wahrzunehmen und zu lenken

Prana = Lebensenergie, yama = regulieren, ayama = Fähigkeit, sich unbegrenzt auszudehnen.

Der Atem ist der wahrnehmbare Teil der Universalen Energie und stellt die Verbindung zu den feinstofflichen Ebenen im Menschen her.

Unser Atem ist normalerweise rau und unregelmässig. Er spiegelt die Unruhe unseres Geistes wider. Durch die Regulierung des Atems können wir direkt auf den Geist einwirken. Gelenkte Atemübungen haben einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Ziel der Pranayama Übungen ist es, den Atem lang und fein werden zu lassen. So kann sich geistige Unruhe auflösen und geistige Klarheit einstellen.

## **5. Pratyahara** - das Zurückziehen der Sinne

und nach innen richten. Sich darin üben, nicht jedem Reiz nachzugeben und sich in die eigene Mitte zurückzuziehen.

## **6. Dharana** - Konzentration

Sich darin üben, bei dem zu bleiben, was wir tun und unseren Geist ausgerichtet zu lassen.

## **7. Dhyana** - Meditation

Sich darin üben, die gewohnten Denkmuster zu verlassen, und das Meditationsobjekt anstatt mit dem analytischen Verstand mit der Intuition zu begreifen. So wird echtes Verstehen möglich, nämlich das Erkennen der wahren Natur dessen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten.

Durch regelmässiges Meditieren lernen wir zunehmend, achtsam zu sein und den inneren Beobachter zu entwickeln. So können wir mit einem neutralen Blick auf die Welt schauen.

## **8. Samadhi** - Verschmelzen

Es ist das Ziel des Weges. Verschmelzen bedeutet, ganz zu dem zu werden, was wir tun, fühlen oder empfinden. Wir werden eins mit uns und der Welt. Wir erkennen nicht mehr das was uns von anderen trennt, sondern das, was uns alle verbindet.

Quellen:

- Patanjali: Die Wurzeln des Yoga  
Die klassischen Lehrsprüche des Patanjali - die Grundlage aller Yoga-Systeme.  
Herausgegeben von Bettina Bäumer. O.W. Barth Verlag
- Alexander Kobs: Die zehn Lebensempfehlungen des Yoga, Verlag Windpferd
- Eckard Wolz-Gottwald: Yoga Philosophie Atlas, Vianova Verlag
- Ayya Khema: Acht Helfer im Alltag (Vortrag)
- Anna Trökes: Das grosse Yogabuch, Verlag GU