

Teil 1: Welchen Wert hat die *āsana*? Was ist revolutionär an der neuen Yogakultur?

Vergessen Sie für einen Moment das Bild von Yoga als Wellness-Oase. Meist wird unter Yoga eine Zeit verstanden, in der man es „sich gut gehen lässt“, in der man „etwas zur Ruhe kommt“ und „Kraft tanken“ kann.

Die Körperbewegungen sind je nach Stilform fordernder oder sanfterer Art. Ein gewisser Zuwachs an Kraft, Mobilität und Beweglichkeit ist stilübergreifend für ausdauernd Übende ein Ergebnis. Die neue Yogakultur – auch „neuer Yogawille“ genannt – zeichnet sich durch einen neuen und einzigartigen Ansatz aus.

Der Begründer dieser neuen Yogakultur, der Yogalehrer Heinz Grill, erläuterte auf der Yogalehrer-Fachfortbildung Mitte Juli 2026 das Ziel dieser Yogakultur so, dass in der *āsana* alle Teile des sogenannten *rājayoga*¹ enthalten sein sollen. (Dieser alte, klassische Yogaweg strebt die Entwicklung und Beherrschung des Geistes an. Meist wird Raja Yoga mit Ashtanga Yoga oder auch dem achthgliedrigen Yoga gleichgesetzt. Seine Wurzeln liegen im Yoga-Sutra – einem Leitfaden, den Patanjali vermutlich im 2. Jahrhundert n. Chr. verfasste².) Die Arbeitsweise an diesem Wochenende wurde von der Frage begleitet, welche Wirkung dieses bewusste Erlernen der verschiedenen Aspekte des Rajayogas in den jeweiligen Yogastellungen haben kann. Ein Zusammenhang zwischen der mentalen Aktivität und der gesundheitlichen Wirkung auf die Psyche wurde über vier Tage erforscht und wird hier in einer Artikelserie nachgestellt.

Ich habe diesen Yoga als Entwicklungsweg kennengelernt. Hier wird der Geist nicht über die körperliche Disziplin und verschiedensten Verhaltensregeln mühsam erzogen. Es verhält sich umgekehrt: Die Arbeit beginnt auf der höchsten Stufe, bei der innersten spirituellen Bedeutung einer *āsana* und führt von der Idee zur praktischen konkreten Umsetzung. Ein universeller Wert wie beispielsweise der Wert *ahimsā* - die Gewaltlosigkeit – kann also anhand des Körpers trainiert werden...

In der Praxis bedeutet das: Der Praktizierende fordert seinen Körper, ohne ihn zu überfordern oder gar mit Zwang gewaltsam zu begegnen. Gleiches gilt für den Umgang mit Kursteilnehmern, mit Gleichgesinnten beim Üben und darüber hinaus in jeglicher zwischenmenschlichen Begegnung. Auf das „Wie“ kommt es an! Die Dimension dieser erlernten Werte ist grenzenlos, erfordert jedoch durchaus eine ausdauernde Auseinandersetzung. Der Mensch benötigt ordentliches Forschen, tiefes Studieren und vor allem das individuelle Erproben und Ausarbeiten eines solchen Wertes. Durch gegenseitige Korrektur und Reflexion ist dieses Lernen sehr schnell möglich. Schließlich reift nach und nach die Charaktereigenschaft im Menschen heran und formt eine starke Persönlichkeit. In jeder Begegnung berührt dieses authentische Auftreten den anderen Menschen. Ein abstrakter Wert ist zu einem Teil der Persönlichkeit geworden - man erinnere sich hierbei an die Ausstrahlung von Mahatma Gandhi. Genau deshalb lässt sich dieser „neue Yogawille“ treffend als „Yogakultur“ oder „sozial fähiger Yoga“ bezeichnen.

Diese Yogakultur ist insofern revolutionär, als das Streben nach einem Wert und das Bemühen, eine eigene Erkenntnis zu kreieren, sofort eine Stärkung zur Folge hat – und diese beschränkt sich keinesfalls nur auf den Übenden selbst. Ein gelebter Wert ist weder eine dogmatische Mission, die andere belehren will, noch eine uninspirierte Ansammlung intellektuellen Wissens. Es ist jedem Menschen möglich, seine Persönlichkeit dahingehend zu entwickeln dass alle Lebensbereiche mehr und mehr mit Werten bereichert werden. Mit gelebten Werten lässt sich aktiv Einfluss in die Welt nehmen. Für mich ist das ein klarer Handlungsansatz und eine Loslösung von der üblichen Schimpferei. Aus gesundheitlicher Perspektive führt dieser Entwicklungsweg zu einer gesunden Widerstandskraft gegenüber schädlichen Einflüssen. Diese Yogakultur stärkt nachhaltig und langfristig die Handlungsfähigkeit, den eigenen Standpunkt und die psychische Stabilität.

¹https://de.wikipedia.org/wiki/Raja_Yoga

²<https://wiki.yoga-vidya.de/Yogasutra>

Die Arbeitsweise an diesem Wochenende wurde von der Frage begleitet, welche Wirkung diese Übungsweise auf das Nervensystem und folglich auf die psychische Stabilität haben. Dass neue Bewusstseinsprozesse auch neue neuronale Vorgänge im Gehirn aktivieren, ist wissenschaftlich durchaus bekannt. Doch was genau geschieht dabei im Detail? Seit gespannt auf Teil 2!

ANHANG

Die acht Stufen bestehen aus den folgenden Teilen/Gliedern:

Yama (Verhaltensregeln), Niyama (Selbstdisziplin), Asana (Körperhaltung – ursprünglich nur der Lotussitz), pranayama (Atemkontrolle), Pratyahara (Rückzug der Sinne), Dharana Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi (der reine Gedanke, die innere Bedeutung).

1. yama - Regeln für den Umgang mit anderen

- Ahimsa - Nichtverletzen
- Satya - Wahrhaftigkeit
- Brahmacharya - Keuschheit, Vermeidung von sex. Fehlverhalten
- Aparigraha – Nicht annehmen von Geschenken, Unbestechlichkeit
- Asteya – Nicht stehlen

2. niyama - Selbstdisziplin, Verhaltensregeln für sich Selbst

- Saucha - Reinheit (innere und äußere)
- Santosha - Zufriedenheit
- Tapas - Askese
- Swadhyaya - Studium religiöser Schriften
- Ishvarapranidhana - Verehrung Gottes

3. āsana - Stellung/Haltung

Ursprünglich nur die Lotussitzhaltung. Schulung und Reinigung des Körpers mittels Yogastellungen

4. prāṇāyāma – Atemkontrolle/-techniken

Durch verschiedene Atemtechniken wird die Lebensenergie (Prana) gesteuert

5. pratyāhāra - Zurückziehen der Sinne von der Außenwelt

Den Sinnen wird der Weg zu ihren Objekten versperrt, oder sie werden von diesen zurückgezogen. Man praktiziert, den Geist von den Sinnen, zu trennen.

6. dhāraṇā - Konzentration

Dharana ist die Praxis, den Geist zu konzentrieren, indem man ihn z.B. auf ein äußeres Objekt oder eine innere Idee richtet, unter Ausschluss aller anderen Gedanken.

7. dhyāna – Meditation/Kontemplation Ununterbrochenes Fließen der Gedanken zum Meditationsobjekt

8. samādhi – Überbewusstsein/Einheitsbewusstsein

Quelle:

Yogawiki und Wikipedia