

**Patanjali Yogaschule Münster  
Yoga & Autogenes Training  
Achtermannstr. 10-12  
48143 Münster  
Tel.: 0251 -- 260 77 02  
<http://www.yoga-schule.org>  
Email: [info@yoga-schule.org](mailto:info@yoga-schule.org)**



### **Patanjali Yogaschule Münster - Skripte zum Yoga: Die die Qualität einer Asana im Yoga.**

Der Begriff asana bedeutet Stellung, Haltung oder wörtlich übersetzt Sitz. asana ist das dritte Glied des astanga yoga, der achtblättrigen Blüte des Yoga.

In den Yoga Sutras des Patanjali sind mit asana die reinen Sitzhaltungen gemeint.

Zwei Qualitäten, nämlich sthira (Festigkeit) und sukha (Leichtigkeit), sollten laut Patanjali eine asana auszeichnen.

**„The posture of the body during practice of contemplation and at other times, as also the posture of the mind (or attitude to life) should be firm and pleasant.“<sup>1</sup>**

Übersetzung:

**„Die Haltung des Körpers während der Praxis der Kontemplation und zu anderen Zeiten, genauso wie die Haltung des Geistes (oder die Einstellung zum Leben) sollte fest und angenehm sein.“**

In diesem Sutra wird deutlich gemacht, daß es nicht darum geht gewaltsam, mit dem Willen den Körper in irgendeine Haltung zu bringen. Festigkeit ist hier im Sinne von Stabilität gemeint, denn ein unruhiger Körper kann ebenso wie ein unruhiger Geist das Erreichen des Ruhezustandes verhindern.

Wohlbefinden meint hier nicht zu kämpfen und auch nicht der Belastung auszuweichen, sondern ein eher sanftes Üben.

Wie Sri Swami Venkatesananda in seinem Kommentar zu diesem Sutra sehr schön beschreibt, beziehen sich sthira und sukha sowohl auf den Körper, wie auch auf den Geist.

Yoga Haltungen sind keine rein körperlichen Übungen, der Geist sollte mit ihnen verbunden sein, denn es ist der Geist der dem Körper Stärke gibt.

**„Such a posture can be attained (1) by the abandonment of effort and the non use of will, and (2) by the continuous awareness of the infinite eternal existence.“<sup>2</sup>**

Übersetzung:

**„Solch eine Haltung kann erreicht werden (1) durch die Verminderung der Anstrengung und das nicht Benutzen des Willens, und(2) durch das fortwährende Bewußtsein der unendlichen und ewigen Existenz.“**

Für das Üben heißt das in den asanas immer bis an den Punkt der Anspannung zu gehen, aber nicht weiter bis in die Verspannung hinein. Wenn wir diese Anspannung jedoch vermeiden, werden wir leicht faul. Das ist jedoch nur die eine Hälfte des Sutras. Die zweite Hälfte, daß Gewahrsein der unendlichen Existenz, können wir als eine romantische Beschreibung für „Mach weiter“ verstehen. Das Sutra bedeutet also, halte an wenn du Anspannung erfährst und mache dann sanft und bewußt weiter, ohne bis in die Verspannung zu gehen.

**„Then follows immunity from the onslaughts of the pairs of inseparable opposites - like pain and pleasure, heat and cold, success and failure, honour and dishonour.“<sup>3</sup>**

Übersetzung:

**„Dann folgt Immunität von den Anfängen der untrennbaren Gegensätze, wie Schmerz und Freude, Heiß und Kalt, Erfolg und Fehler, Ehre und Unehrenhaftigkeit.“**

Haben wir also Stabilität und Leichtigkeit in den Übungen verwirklicht, schwinden die Gegensatz-Paare und eine unmittelbare und gegenwärtige Erfahrung, dessen was ist, wird möglich. Jenseits der Dualität können wir die grenzenlose Weite der Existenz erfahren.

Oft werden Unterscheidungen zwischen Hatha-Yoga Asanas und Raja-Yoga Asanas gemacht, was wie oben schon gesagt auch in gewissem Sinne zutrifft, denn Patanjali beschreibt in den Sutras keinen Kopfstand, keinen Drehsitz und so weiter sondern die reinen Sitzhaltungen.

Doch scheint es ratsam diese Einstellung nicht nur auf die Sitzhaltungen zu begrenzen, sondern sie auch beim Üben der anderen Asanas zu beachten.

Erst gut 1500 Jahre später wurden dann in der Gerandha Samhita und der Hatha Yoga Pradipika auch die Körper Übungen unter den Begriff asana gefaßt. In der Hatha Yoga Pradipika werden im ersten Kapitel asanas wie folgt beschrieben:

**Patanjali Yogaschule Münster - Skripte zum Yoga: Die die Qualität einer Asana im Yoga.**

**„ Asanas. Being the first accessory of Hatha Yoga, asana is described first. It should be practised for gaining steady posture, health an lightness of body.“<sup>4</sup>**

übersetzt:

**„ Da Asana das erste Rüststück des Hatha Yoga ist, wird es auch als erstes beschrieben. Es soll geübt werden mit unbeweglicher Körperstellung um Gesundheit und Helligkeit des Körpers (= Körpergefühl?) zu gewinnen.“<sup>5</sup>**

Das Wort lightness in diesem Vers könnte man auch als Leichtigkeit übersetzen. Hier wird eindeutig gesagt das asana das erste Rüstzeug des Hatha Yoga ist und es den Körper zur Gesundung führen soll. Der Körper und die feinstofflichen Nadis werden in den Asanas gekräftigt stabilisiert und ausgeglichen. Viele Asanas fördern den Fluß von Prana der Lebensenergie in den Nadis<sup>6</sup>. Die Gheranda Samhita sagt in ihrer zweiten Lektion:

**„ Gheranda sagte: Es gibt 8.400.000 von Siva beschriebene Asanas. Die Haltungen sind so vielfältig wie die Lebewesen in diesem Universum.“<sup>7</sup>**

Eine Asana wirkt also auf vielen Ebenen. Es soll den Körper gesund erhalten und kräftigen, den Geist beruhigen und stabilisieren und zu einer ganzheitlichen Erfahrung von Körper, Geist und Seele führen. Die asanas unterscheiden sich von sportlichen Übungen durch ihre langsame und bewußte Ausführung und die gezielte Verbindung mit dem Atem. Sie werden sie in einer meditativen Grundhaltung ausgeführt und sollen uns bereit machen für den Raja Yoga, in dem sie Stabilität und Stärke verleihen.

- 
1. The sutras of Patanjali, Swami Venkatesananda, Divine Life Society, 1998, Sutra II-46, S.226
  2. The sutras of Patanjali, Swami Venkatesananda, Divine Life Society, 1998, Sutra II-47, S.232
  3. The sutras of Patanjali, Swami Venkatesananda, Divine Life Society, 1998, Sutra II-48, S.233
  4. The Hatha Yoga Pradipika, Translated into English by Pancham Singh, 5. Auflage 1997, Munishiram Manoharal Publishers, S. 4, Vers 1/19.
  5. The Hatha Yoga Pradipika, Übersetzung der Englischen Ausgabe von Pancham Singh, durch Klaus Richter 1983,1984, S.5, 1/19
  6. vgl. Auch Skript: „, Prana, Cakra, Nadi, Kundalini.“, der Patanjali Yogaschule Münster, steht zum gratis Download auf: <http://www.yoga-schule.org>
  7. The Gheranda Samhita, translated into english by Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, Übersetzung der Englischen Ausgabe durch Klaus Richter, S.10, Vers 2/1