

die Arbeiten zu tun, die zu tun sind, zum Beispiel für die Nachbarschaft oder eine andere soziale Gruppe, ohne dass man dafür Dank oder Lohn erwartet. Am ehesten zu vergleichen ist diese Yogaform wohl mit ehrenamtlichem Dienst oder Engagement, wie wir es auch bei uns kennen.

Der Hatha-Yoga – Übung für Körper und Geist

Aus dem Tantra-Yoga ist die uns bekannte Form des Hatha-Yoga hervorgegangen. Die Philosophie des Hatha-Yoga (≥) und die Übungen wurden dabei stets vom Lehrer zum Schüler mündlich und praktisch weitergegeben. Bis in die Neuzeit gab es nur ganz wenige überlieferte Aufzeichnungen.

Die Beziehung des Schülers zu seinem Lehrer war sehr eng. Der Lehrer (Guru) unterrichtete häufig jahrelang im

Schweigen, duldeten keine Fragen und ebensowenig Widerspruch durch den Schüler. Aber es wurden nicht nur Körperhaltungen und Atemtechniken weitergegeben, sondern in speziellen Unterweisungen auch Lebensweisheiten und Erkenntnisse. Neben der äußeren körperlichen Form gab es also weiterhin eine innere, geistige Form.

Der Schüler war an die speziellen Formen des Übens gebunden, die er bei seinem Lehrer erlernt hatte. Dadurch bildeten sich im Laufe der Zeit verschiedene Traditionen der Hatha-Yogapraxis auf dem indischen Subkontinent aus. Diese Entwicklung unterschiedlicher Traditionen ist bis in die heutige Zeit lebendig geblieben. So finden wir unter dem Oberbegriff »Hatha-Yoga« sehr unterschiedliche Ausprägungen: den beinahe »ursprünglichen« **Ashtanga-Yoga** mit Haltungen und Abläufen, die mit großer

Dynamik geübt werden; den nach dem indischen Yogalehrer B.K.S. Iyengar benannten **Iyengar-Yoga**, der auch mit verschiedenen Hilfsmitteln übt und teilweise akrobatisch anmutende Übungen beinhaltet; oder den Yoga in der Tradition des **Sivananda** mit weichen Übergängen bei den Körperhaltungen und vielen mentalen Übungen.

Aber welche Richtung im Hatha-Yoga wir auch immer betrachten, die zu Grunde liegende Philosophie ist (fast) immer gleich.

Die Philosophie des Hatha-Yoga

Der Begriff »Yoga« bezeichnet, wie gesagt, ursprünglich ein »Joch« und später auch eine »Verbindung«. Mit dem »Ha-Tha-Yoga« kommen zwei Aspekte hinzu, die bereits auf

die Übungspraxis und Zielsetzung hinweisen. Der Sanskritbegriff »Ha« hat nämlich die Bedeutung von »Sonne« und »Tha« die Bedeutung von »Mond«.

»Sonne« und »Mond« verbinden

Im »Ha-Tha-Yoga« geht es also darum, Sonne und Mond miteinander zu verbinden, was natürlich nicht wörtlich zu nehmen ist. Vielmehr geht es darum, die sinnbildliche Energie der Sonne mit der des Mondes im Menschen zu verbinden.

Denn im Yoga wird davon ausgegangen, dass wir Menschen, unabhängig vom jeweiligen Geschlecht, beide Energien in uns tragen. Das wird verständlicher, wenn wir uns die Assoziationen anschauen, die mit diesen beiden Energieformen verbunden werden:

- Die **Sonne** (Ha) findet ihren Ausdruck im Menschen durch den Verstand, die

Dynamik und Ausführung der Handlung, durch Planung und Konzepte, durch das Gradlinige, das Äußere, das Bewusste und das Männliche.

- Der **Mond** (Tha) wiederum findet sich im Menschen durch Fantasie und Träume, durch Kreativität und alles Musische, durch die Emotionen, das (kreative) Chaos, das Innere, Unbewusste und das Weibliche. Yoga will diese gegensätzlichen Tendenzen im Menschen harmonisieren und ihn dadurch zur inneren und äußeren Balance führen.

Sie kennen es aus dem eigenen Erleben, wenn diese Balance nicht gelingt. Da sitzen Sie beispielsweise und wollen einen wichtigen Brief schreiben oder die Wohnung putzen. Und gleichzeitig wünschen Sie sich, gerade jetzt einfach nur dazusitzen und nichts zu tun. Meist endet es damit, dass Sie den Brief nicht geschrieben