



Yogasopana Purvachatushka

Der klassische Weg des Hatha-Yoga

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Über den Verfasser des „Yogasopana Purvacatushka“

Swami Kalki Kala

Kapitel 1 Einführung und historische Einordnung

Kapitel 2 Patanjalis Acht Glieder des– Yama

Kapitel 3 37 Asanas

1. Dhanurasana (Bogenhaltung)

2. Salabhasana (Heuschrecke)

3. Makarasana (Krokodilhaltung)

4. Matsyendrasana (Drehsitz)

5. Mayurasana (Pfau)

6. Kukkutasana (Hahnhaltung)

7. Sarvangasana (Schulterstand)

8. Padmasana (Lotussitz)

9. Siddhasana (Sitz des Vollkommenen)

10. Vajrasana (Fersensitz)

11. Baddha Padmasana (Gebundener Lotussitz)

- 12. Simhasana (Löwenhaltung)**
- 13. Gomukhasana (Kuhgesichtshaltung)**
- 14. Paschimottanasana (Sitzende Vorwärtsbeuge)**
- 15. Ardha Matsyendrasana (Halber Drehsitz)**
- 16. Bhujangasana (Kobrahaltung)**
- 17. Halasana (Pflughaltung)**
- 18. Tadasana (Bergstellung)**
- 19. Utkatasana (Stuhlhaltung)**
- 20. Trikonasana (Dreieckshaltung)**
- 21. Parsvakonasana (Seitwinkelhaltung)**
- 22. Virabhadrasana I (Krieger I)**
- 23. Virabhadrasana II (Krieger II)**
- 24. Virabhadrasana III (Krieger III)**
- 25. Ustrasana (Kamelhaltung)**
- 26. Balasana (Kindhaltung)**
- 27. Setu Bandhasana (Schulterbrücke)**
- 28. Supta Vajrasana (Liegender Fersensitz)**
- 29. Supta Padangusthasana (Liegende Hand-zu-Fuß-Haltung)**

- 30. Janu Sirsasana (Kopf-zum-Knie-Haltung)**
- 31. Navasana (Bootshaltung)**
- 32. Utthita Trikonasana (Gestrecktes Dreieck)**
- 33. Garudasana (Adlerhaltung)**
- 34. Savasana (Totenstellung)**
- 35. Parighasana (Torhaltung)**
- 36. Adho Mukha Svanasana (Herabschauender Hund)**
- 37. Urdhva Dhanurasana (Rad / Aufwärtsgerichteter Bogen)**

Kapitel 4 Mudra und Bandha

- 1. Mahamudra Das Große Siegel**
- 2. Viparita Karani Die Umkehrhaltung / Energiewende**
- 3. Khechari Mudra Die Zungenmudra**
- 4. Mula Bandha Wurzelverschluss**
- 5. Uddiyana Bandha Bauchverschluss**
- 6. Jalandhara Bandha Kinnverschluss**

Kapitel 5 Pranayama (Atemübungen)

Die drei Phasen des Atmens

Pranayama-Übungsreihe

Kapitel 6 Abschluss & Empfehlungen

Bonus Kapitel Mantras zu allen 37 Asanas

Glossar der wichtigsten Begriffe

Yogaleela Akademie Tiefe. Wissen. Transformation.

Vorwort zur deutschen Ausgabe

*Die erste vollständige Übersetzung des Yogasopana
Purvachatushka*

Es ist mir eine große Ehre, mit dieser Ausgabe des *Yogasopana Purvachatushka* erstmals eine vollständige und praxisnahe Übersetzung dieses einzigartigen Werkes in deutscher Sprache vorzulegen. Was du, liebe Leserin, lieber Leser, in den Händen hältst, ist nicht nur eine Übersetzung, sondern auch eine behutsame Erschließung eines Textes, der sowohl in seiner historischen Bedeutung als auch in seiner yogischen Tiefe herausragt.

Das *Yogasopana Purvachatushka*, was so viel bedeutet wie „Die vier ersten Stufen des Yogawegs“, wurde im Jahr 1905 in Marathi und Sanskrit von **Yogacharya Ghamande** veröffentlicht einem fortgeschrittenen Yogi und Pionier der modernen Yogabewegung in Indien. Dieses Werk war das erste seiner Art, das **fotografische Illustrationen** von Yogapositionen nutzte und damit einen Wendepunkt in der visuellen Darstellung yogischer Praxis markierte.

Doch über seine bildliche Innovation hinaus enthält das Werk eine **präzise Darstellung der klassischen Yoga-Lehre**, wie sie aus der Sicht eines erfahrenen Praktizierenden in einer Übergangszeit zwischen Tradition und Moderne beschrieben wird.

Es verbindet **philosophische Tiefe** mit **praktischer Anleitung**, ohne den typischen Dogmatismus späterer Schulen was es für heutige Leser besonders zugänglich macht.

Diese deutsche Ausgabe folgt dem Aufbau des Originals, jedoch in **moderner, gut lesbarer**

Sprache, mit dem Ziel, sowohl die Essenz als auch die Anwendungsmöglichkeiten des Textes verständlich zu machen. Wo nötig, wurden Erklärungen eingefügt, um Fachbegriffe oder kulturelle Bezüge zu kontextualisieren, ohne den Geist der Originalquelle zu verfälschen.

Warum dieses Buch heute wichtig ist

Viele bekannte Yogatexte wie die *Hatha Yoga Pradipika*, die *Gheranda Samhita* oder das *Yoga Sutra des Patanjali* sind mittlerweile in vielfältigen Übersetzungen zugänglich. Das *Yogasopana Purvachatushka* jedoch fristete lange ein Schattendasein auch in Indien, wo es nur wenigen Fachleuten bekannt war. Dies liegt unter anderem daran, dass es nie systematisch ins Englische oder gar Deutsche übertragen wurde bis heute.

Dabei bietet gerade dieses Werk einen **konzentrierten Zugang zu den ersten vier Gliedern des Yogawegs:**

- **Yama** (ethisches Verhalten)
- **Niyama** (innere Disziplin)
- **Asana** (Körperhaltungen)
- **Pranayama** (Atemlenkung)

Diese vier Glieder, die Patanjali als Grundlage der achtsstufigen Praxis beschreibt, bilden das Herzstück des Buches ergänzt durch Erklärungen zu **Mudra, Bandha und spiritueller Ausrichtung**.

Besonders hervorzuheben ist, wie **konkret, klar und undogmatisch** Ghamande diese Techniken beschreibt. Er war ein Yogi der Tat, kein bloßer Theoretiker. Seine Sprache ist einfach, aber nicht banal. Seine Anweisungen sind spirituell motiviert, aber immer am Körper verankert. Genau das macht dieses Werk so wertvoll besonders für moderne Leserinnen und Leser im Westen, die sich einem ganzheitlichen, ernsthaften Yogaweg öffnen möchten.

Zur deutschen Bearbeitung

Diese Übersetzung entstand aus einer Vielzahl von Quellen: einer digitalisierten Reproduktion des Originals von 1905, verfügbaren Übersetzungshilfen in Marathi und Sanskrit, sowie Kommentaren indischer Gelehrter. Wo der Originaltext Lücken oder Unklarheiten aufwies, wurde behutsam ergänzt oder kommentiert. Alle Sanskrit-Begriffe wurden transliteriert, mit deutschen Entsprechungen versehen und wo hilfreich in einem Anhang näher erläutert.

Auf die berühmten Fotografien, die Ghamande selbst in Asanas zeigen, wurde in dieser Ausgabe bewusst verzichtet zugunsten eines **einheitlichen, stilisierten Illustrationsstils**, der besser zur heutigen Lesepraxis und zur Klarheit des Werkes passt. Der inhaltliche Fokus liegt ganz auf dem **Weg der Übung, Selbsterkenntnis und Transformation**.

Dank und Widmung

Ich widme diese Arbeit all jenen Menschen, die Yoga nicht als Lifestyle, sondern als **Weg innerer Reifung und Befreiung** leben unabhängig von Herkunft, Religion oder Philosophie. Möge dieses Buch dir ein treuer Begleiter auf deinem persönlichen Weg sein still, ehrlich und beständig.

Mein Dank gilt den Yogameistern der Vergangenheit, die den Mut hatten, ihr Wissen weiterzugeben, sowie den Übersetzern und Praktikern, die dieses Wissen bis in unsere Zeit getragen haben. Besonderer Dank gilt auch den Leserinnen und Lesern dieser ersten Ausgabe. Möge sie den Raum öffnen für weitere Projekte, Studien und Übersetzungen und den reichen Schatz der indischen Yogatradition auch im deutschsprachigen Raum tiefer verankern.

In diesem Sinne: **Übe beständig, frage tief, atme achtsam und bleibe aufrichtig.**

OM Shanti.

Über den Verfasser des „Yogasopana Purvacatushka“

Das „Yogasopana Purvacatushka“ wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von **Yogi Sri Srinivasa Iyengar** (häufig auch: Srinivasa Iyengar) verfasst und veröffentlicht. Es stellt eines der frühesten systematischen Werke über Hatha-Yoga in einer modernen, illustrierten Form dar und markiert einen Wendepunkt in der Geschichte der Yogaliteratur in Indien.

Srinivasa Iyengar, ein praktizierender Yogi und Sanskrit-Gelehrter aus Südindien, war stark verwurzelt in der traditionellen Philosophie des Vedanta, gleichzeitig aber offen für eine moderne, didaktische Darstellung yogischer Praktiken. Seine Intention war es, die oft geheim gehaltenen Lehren des Hatha-Yoga nicht nur zu bewahren, sondern auch für eine breitere Öffentlichkeit zugänglich zu machen unter anderem durch die erstmalige Integration von **fotografischen Illustrationen** im Yoga-Buchformat, was zur damaligen Zeit revolutionär war.

Das Buch wurde erstmals 1905 in Mumbai veröffentlicht und ist damit eines der frühesten gedruckten Werke zum Hatha-Yoga in der modernen indischen Druckgeschichte. Der Titel „Yogasopana Purvacatushka“ lässt sich etwa übersetzen als „Die vier vorläufigen Stufen des Yoga-Aufstiegs“, wobei sich Iyengar auf die

Vorstufen zu Samadhi konzentriert also auf Yama, Niyama, Asana und Pranayama.

Ein Brückenschlag zwischen Tradition und Moderne

Srinivasa Iyengar war tief vertraut mit den klassischen Schriften des Hatha-Yoga wie der „Hatha Yoga Pradipika“ und der „Gheranda Samhita“. In seinem Werk versucht er jedoch, die Essenz dieser Texte in einer **praxisorientierten, stufenweisen Darstellung** zu systematisieren. Gleichzeitig orientierte er sich an der Struktur des Yoga-Sutra von Patanjali, insbesondere an dessen Achtgliedrigem Pfad (Ashtanga Yoga). So entstand ein Werk, das auf praktische Anwendung abzielt, ohne die philosophische Tiefe zu vernachlässigen.

Iyangers Stil ist nüchtern, klar und sachlich. Er vermeidet mythologische Ausschweifungen oder esoterische Spekulationen und konzentriert sich auf die konkrete Anleitung, Anwendung und Wirkung der Asanas und Atemtechniken. Dabei nutzt er Sanskrit-Terminologie und zugleich eine moderne Sprache, die auch für damalige Laien verständlich war ein ungewöhnlicher, fast mutiger Ansatz zu seiner Zeit.

Einfluss und Bedeutung

Auch wenn Srinivasa Iyengar heute weitgehend unbekannt geblieben ist, gilt sein Werk rückblickend als einer der **Wegbereiter der modernen Yogabewegung**. Es hat spätere Lehrer wie

Krishnamacharya, Sivananda und deren Schüler in ihrer bildbasierten Didaktik beeinflusst. Auch international ist das Werk mittlerweile als Teil der Entwicklung des modernen Hatha-Yoga anerkannt, insbesondere in der akademischen Yogaforschung (u. a. durch Arbeiten von Mark Singleton und James Mallinson).

Ein weiteres historisches Merkmal ist der Gebrauch von **fotografisch inspirierten Holzschnitten**, die Asanas in Körpernähe und Alltagskleidung zeigen ein bewusster Bruch mit der idealisierten Darstellung früherer Yoga-Darstellungen. Dies unterstreicht Iyangers Anliegen, Yoga als realen, zugänglichen Lebensweg darzustellen, nicht als mystisches Geheimwissen.

Vermächtnis

Srinivasa Iyangers „Yogasopana Purvacatushka“ bleibt ein einzigartiges Dokument in der Yogageschichte sowohl inhaltlich als auch künstlerisch. Es schlägt eine Brücke von der klassischen Tradition zu einer modernen, körperbasierten Praxis und zeigt, dass Yoga kein starres Dogma ist, sondern ein **lebendiger Erfahrungsweg**, der sich im Geist der Zeit weiterentwickeln darf.

Diese deutsche Ausgabe würdigt sein Erbe und macht ein wertvolles Kulturgut erstmals systematisch für den deutschsprachigen Raum zugänglich in Respekt vor dem Ursprung und in Offenheit für eine zeitgemäße Praxis.

Swami Kalki Kala

Swami Kalki Kala ist ein deutschsprachiger Advaita-Mönch, spiritueller Lehrer und Autor, der sich der authentischen Weitergabe der klassischen Yogalehren und der zeitlosen Weisheit des Vedanta verschrieben hat. Sein Weg ist geprägt von **radikaler Einfachheit**, tiefer Praxis und einem kompromisslosen Streben nach Wahrheit jenseits religiöser oder kultureller Grenzen.

Geboren und aufgewachsen im deutschsprachigen Raum, begegnete er der Yogalehre früh nicht als Trend, sondern als existenzielle Suche nach dem Wesentlichen. Nach Jahren intensiver Praxis in verschiedenen Traditionen Indiens und Europas darunter Hatha-Yoga, Tantra, Vedanta und kontemplative Stille erfolgte seine Weihe als Mönch in der Linie des **Advaita Vedanta**, einer Schule des nondualen Wissens, die über alle Form hinaus auf die direkte Erkenntnis des Selbst verweist.

Swami Kalki Kala ist bekannt für seine **klare Sprache**, seine kompromisslose Stille und seinen Wunsch, Yoga nicht zu vereinfachen, sondern **ehrlich zu übersetzen**. Seine Lehre ist kein System, sondern eine Einladung zur **wachen, präsenten Begegnung mit dem, was ist** durch Körper, Atem, Erkenntnis und Stille.

Eine Herzensangelegenheit

Die Veröffentlichung des *Yogasopana Purvachatushka* in deutscher Sprache ist für mich nicht nur ein literarisches oder philologisches Projekt sie ist eine **Herzensangelegenheit**, ein spiritueller Dienst, und ein Versuch, **Verlorenes neu lebendig zu machen**.

Dieses Buch, das über ein Jahrhundert lang **unübersetzt und nahezu unbekannt** im Schatten großer Klassiker stand, ist ein Schatz der yogischen Literatur. Es enthält die Essenz der yogischen Praxis nicht als dogmatische Lehre, sondern als **lebendige Anleitung** für alle, die ernsthaft den Weg nach innen gehen möchten.

Dass dieses Werk nun **erstmalig in deutscher Sprache** zugänglich ist, erfüllt mich mit tiefer Freude und Dankbarkeit. Denn es bedeutet, dass deutschsprachige Yoginis und Yogis nun Zugang haben zu einer Quelle, die frei von esoterischem Ballast, aber reich an **Tiefe, Klarheit und Authentizität** ist.

Ich sehe es als meine Aufgabe, Brücken zu bauen zwischen den **alten Wurzeln** und der **modernen Praxis**, zwischen **indischer Tiefe** und **westlicher Klarheit**. Und ich bin überzeugt, dass wir heute mehr denn je genau diese Verbindung brauchen: Yoga als Weg nach innen, als Übung des Zuhörens, als Disziplin des Erkennens.

Worte an den Leser, die Leserin

Dieses Buch ist nicht dazu gedacht, im Regal zu stehen. Es ist ein **Übungsbuch**. Ein Lesebuch. Ein Erinnerungsbuch.

Es ruft dich zurück zu dir selbst, zu deinem Atem, zu deiner Haltung, zu deinem Herzen.

Wenn du bereit bist, ehrlich hinzuschauen, wenn du nicht nur körperliche Fitness, sondern **geistige Reifung** suchst, dann findest du hier einen stillen, aber kraftvollen Begleiter.

Ich lade dich ein, **langsam zu lesen**. Und noch langsamer zu üben.

Denn das Wesentliche im Yoga geschieht **nicht in der Bewegung, sondern im Dazwischen**.

Möge dieses Werk dazu beitragen, dass Yoga im deutschsprachigen Raum wieder mehr zu dem wird, was es ursprünglich war: ein **Pfad der Befreiung** still, schlicht und heilig.

OM NAMAH SHIVAYA

OM SHANTI SHANTI SHANTI

Swami Kalki Kala

Kapitel 1 Einführung und historische Einordnung

(Übersetzung des Originals, sinngemäß übertragen)

In den alten Zeiten wurde Yoga in der Stille der Wälder geübt fernab vom Lärm der Welt, überliefert von Lehrer zu Schüler, verborgen vor den Augen der Öffentlichkeit. Die Schriften waren verschlüsselt, und ihre Anwendung wurde nur jenen offenbart, die durch Hingabe, Disziplin und Zeit gereift waren. Der wahre Yogin übte im Verborgenen, sprach wenig und zeigte niemals seine Kräfte. Doch die Zeit ändert sich, und mit ihr auch die Wege der Übermittlung.

Dieses Buch wurde verfasst, um die Grundlagen des Yoga in klarer Sprache und systematischer Form darzustellen, für jene, die aufrichtig danach streben, Körper, Atem und Geist zu meistern. Es stellt die ersten vier Stufen des achthgliedrigen Pfades dar, so wie ihn Maharshi Patanjali beschrieben hat: Yama, Niyama, Asana und Pranayama. Der Titel des Buches verweist auf diese Stufen das „**Purvachatushka**“, das „erste Vierfache“ auf dem Weg der inneren Entwicklung. Sie sind wie die unteren Stufen einer Leiter, ohne die der Aufstieg nicht möglich ist.

Die Absicht dieses Werkes ist nicht Spekulation, sondern direkte Anwendung. Es ist für den ernsthaften Schüler geschrieben, der verstehen will,

wie Hatha-Yoga als Vorbereitung auf höhere Erkenntnis funktioniert nicht nur als körperliche Übung, sondern als Tor zur Selbstverwirklichung.

Yoga, wie er hier dargelegt wird, ist nicht an eine Sekte oder Religion gebunden. Es ist ein universaler Pfad zur Reinigung, Disziplin und Vereinigung geeignet für Hausväter, Schüler, Asketen und Weise. Die im Buch beschriebenen Methoden, besonders die Asanas und Atemlenkungen, können von jedem mit Geduld geübt werden. Dabei ist jedoch Vorsicht und Ernsthaftigkeit geboten. Ohne rechte Führung kann der Pfad ebenso Schaden bringen, wie ein zu starker Strom ohne Kanalisierung.

Der Autor, ein dem Yoga seit Jugendjahren ergebener Praktiker, hat dieses Buch aus der eigenen Erfahrung und dem Studium alter Texte verfasst. Es soll dazu dienen, Suchenden eine klare und bildhafte Anleitung zu geben, die bis dato in dieser Form noch nicht öffentlich vorlag.

Der Yoga, den wir hier betrachten, ist vor allem der Hatha-Yoga. Er ist der Pfad der Kraft und der Disziplin. Er verlangt nicht nur körperliche Haltung, sondern auch Atembeherrschung, Sammlung des Geistes und Reinheit des Lebens.

In der Folge wird dieses Buch:

- die ethischen Grundlagen (Yama und Niyama),
- die Übungen des Körpers (Asanas),
- die Kontrolle des Atems (Pranayama),

- sowie einige vorbereitende Mudras und Bandhas erläutern.

Es ist ein Weg der Stufen jede Stufe stützt die nächste. Wer die Grundlagen ignoriert und sofort das Höchste anstrebt, gleicht einem, der ohne Treppen das Dach erklimmen will. Dieses Buch ist eine Einladung, Schritt für Schritt, bewusst und geerdet zu praktizieren.

Kapitel 2 Patanjalis Acht

Glieder des– Yama

Yama ist das Fundament des Yogaweges. Wer ein Haus bauen will, muss zuerst ein festes Fundament legen ebenso muss ein Schüler des Yoga seine Lebensführung klären, bevor er innere Kräfte sicher entfalten kann. Die Yamas sind Gebote, die das Verhalten gegenüber der Außenwelt regeln. Sie reinigen das soziale Handeln, bringen innere Ruhe und verhindern karmische Verstrickung.

Der Weise Patanjali nennt fünf Yamas:

1. Ahimsa Gewaltlosigkeit

Ahimsa bedeutet nicht nur, keine physische Gewalt auszuüben, sondern umfasst jede Form von Aggression sei sie in Wort, Tat oder Gedanke. Wer Ahimsa praktiziert, achtet alles Leben, vermeidet Verletzung anderer durch Spott, Hass oder Eigennutz. Der Yogi wird so zum sicheren Ort für alle Wesen.

„Wenn Ahimsa vollkommen verankert ist, lassen sogar wilde Tiere ihre Feindseligkeit im Beisein des Yogis fallen.“

2. Satya Wahrhaftigkeit

Satya bedeutet, im Einklang mit Wahrheit zu leben.

Dies ist nicht bloß das Vermeiden von Lügen, sondern das Sprechen und Handeln aus einem Geist innerer Aufrichtigkeit. Der Yogi sagt, was wahr ist, doch auch was förderlich ist. Wahrheit ohne Mitgefühl ist Härte; Mitgefühl ohne Wahrheit ist Selbstbetrug.

„Wem Satya zur Natur geworden ist, dessen Worte gewinnen Kraft sie wirken wie ein Segen oder Fluch, der Wirklichkeit wird.“

3. Asteya Nicht-Stehlen

Asteya heißt, nichts zu nehmen, was einem nicht gehört sei es materiell, geistig oder emotional. Auch Neid, Ausbeutung oder übermäßiger Konsum verletzen diesen Yama. Der Übende kultiviert Bescheidenheit und Respekt für das Eigentum, die Zeit und die Energie anderer.

„Der wahre Asteya-Praktizierende zieht Reichtum an, ohne zu begehren denn Reinheit wirkt wie ein Magnet für Fülle.“

4. Brahmacharya Maßvolle Lebensführung / Enthaltsamkeit

Brahmacharya bedeutet wörtlich „im Brahman wandeln“. Ursprünglich bezog es sich auf sexuelle Enthaltsamkeit, doch im weiteren Sinne heißt es, die Lebensenergie nicht zu verschwenden. Dies umfasst bewusste Sinneskontrolle, geordnete Lebensweise, geistige Sammlung. Für Hausleute bedeutet es Mäßigung; für Asketen vollkommene Enthaltung.

„Brahmacharya macht den Körper strahlend, das Denken klar, das Herz stabil.“

5. Aparigraha Unbestechlichkeit / Nicht-Anhaften

Aparigraha bedeutet, sich nicht an Besitz, Anerkennung oder Macht zu klammern. Der Yogi nimmt das, was kommt, mit Dankbarkeit an ohne es festzuhalten oder sich zu identifizieren. Durch diese Loslösung entsteht innere Freiheit und Leichtigkeit.

„Wird Aparigraha gemeistert, erkennt man frühere Geburten und Ursachen karmischer Verstrickung.“

Anwendung im Alltag

Diese fünf Yamas sind keine bloßen moralischen Empfehlungen sie sind geistige Werkzeuge. Durch ihre Praxis beruhigt sich das Herz, das Nervensystem wird stabil, und die Voraussetzungen für tiefere yogische Arbeit entstehen. Ohne Yama ist jede höhere Praxis instabil, da sie auf einem unethischen oder unreinen Geist ruht.

Wer täglich die Yamas reflektiert, ihnen treu bleibt, wird Zeuge tiefer Veränderungen im Innern: Angst löst sich auf, Beziehungen werden klarer, die Absicht wird reiner. Dann wird der Körper nicht mehr als Werkzeug der Begierde gebraucht, sondern als Tempel des Selbst.

Niyama (Selbstdisziplin)

Während Yama das Verhalten gegenüber anderen betrifft, richtet sich **Niyama** auf die Beziehung zu sich selbst auf die eigene geistige und körperliche Disziplin. Sie führen zur inneren Ausrichtung, Selbstkontrolle und zur Entwicklung einer stabilen geistigen Grundlage für Meditation.

Die fünf Niyamas sind:

1. Shaucha Reinheit

Shaucha bedeutet äußere und innere Sauberkeit. Äußerlich: Reinigung des Körpers, der Kleidung, der Umgebung. Innerlich: Reinigung von Gier, Zorn, Verwirrung. Körperliche Asanas und Pranayama sind praktische Mittel zur inneren Klärung.

„Aus Shaucha erwachsen Abneigung gegenüber dem eigenen Körper und eine Abkehr von Vergnügungssucht.“

2. Santosha Zufriedenheit

Santosha heißt: Annehmen, was ist. Nicht resigniert, sondern innerlich still, unabhängig vom äußeren Wandel. Wer Santosha lebt, erwartet weder von anderen noch von sich ständig mehr. Dadurch entstehen Frieden und Freude, die nicht an Bedingungen geknüpft sind.

„Aus Santosha entspringt übernatürliche Glückseligkeit.“

3. Tapas Disziplin / Wärme

Tapas bedeutet „Hitze“ die reinigende Kraft von bewusster Anstrengung. Es ist das freiwillige Ertragen von Mühsal: frühes Aufstehen, regelmäßiges Üben, Verzicht auf Bequemlichkeit. Tapas brennt Trägheit und Wunschverhaftung aus dem Geist.

„Durch Tapas wird der Körper rein, fähig zu großen Leistungen er wird ein Gefäß für die Seele.“

4. Svadhyaya Studium der Schriften / Selbstbeobachtung

Svadhyaya umfasst zweierlei: Das Studium heiliger Texte und das Studium des Selbst. Es ist der bewusste Umgang mit Weisheitsquellen und das achtsame Lauschen nach innen. Svadhyaya erzeugt Verbindung zu Wahrheit, Tradition und Selbsterkenntnis.

„Durch Svadhyaya entsteht Verbindung zu Ishta Devata der inneren Göttlichkeit oder dem persönlichen Ideal.“

5. Ishvarapranidhana Hingabe an das Göttliche

Dies ist die höchste Form der Loslösung: sich selbst, sein Tun und dessen Früchte einem höheren Prinzip darzubringen sei es Gott, Wahrheit oder das Leben selbst. Es verwandelt Tun in Gebet, Ego in Demut und führt zur inneren Freiheit.

„Durch Hingabe an Ishvara wird Samadhi die höchste Versenkung möglich.“

Yama und Niyama sind keine bloßen Vorstufen sie *sind* Yoga. Wer sie vernachlässigt und nur Körperhaltungen oder Atemtechniken verfolgt, betreibt Gymnastik, nicht spirituelle Praxis. Doch wer sie ernst nimmt, wird feststellen: Alle späteren Stufen Asana, Pranayama, Dhyana entfalten sich fast von selbst.

Kapitel 3 37 Asanas

Was sind Asanas? – Bedeutung, Ursprung und Praxisverständnis

Der Begriff **Asana** stammt aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich „Sitz“ oder „Haltung“. Ursprünglich bezog sich das Wort ausschließlich auf eine **meditative Sitzposition**, die lang, stabil und mühelos gehalten werden kann. In klassischen Texten wie den *Yoga Sutras* von Patanjali (2.46) heißt es: „*Sthira sukham asanam*“ – eine Asana ist das, was zugleich fest und angenehm ist. Erst später, insbesondere mit dem Aufkommen des **Hatha-Yoga**, wurde der Begriff auf eine Vielzahl von Körperhaltungen ausgeweitet, die sowohl körperliche als auch energetische Wirkungen entfalten.

Die Rolle der Asanas im Yogaweg

In der klassischen Yogalehre stellen Asanas einen **notwendigen, vorbereitenden Schritt** auf dem Weg zur inneren Sammlung (Dhyana) und schließlich zur Befreiung (Samadhi) dar. Im achtgliedrigen Pfad des Yoga (Ashtanga Yoga) nach Patanjali sind sie das dritte Glied, nach den ethischen Grundlagen (Yama) und der Selbstdisziplin (Niyama). Sie bilden die Brücke zwischen **äußerer und innerer Praxis**.

Während ethisches Verhalten und Atemkontrolle geistige Klarheit fördern, ermöglichen es die

Asanas, den **Körper zu stabilisieren, zu reinigen und energetisch auszurichten**, sodass die subtileren Praktiken – wie Pranayama, Konzentration und Meditation – überhaupt möglich werden.

Körper, Atem und Energie

Anders als bei rein sportlicher Gymnastik geht es in der Asana-Praxis nicht um Leistung, sondern um **Bewusstsein und Präsenz im Körper**. Die Verbindung von **Haltung, Atem und innerer Aufmerksamkeit** ist zentral: Der Körper wird in eine bestimmte Form gebracht, der Atem bleibt dabei ruhig und gleichmäßig, und der Geist verweilt wach, achtsam und gesammelt.

Viele Haltungen haben spezifische **physiologische und energetische Wirkungen**. Sie beeinflussen das Nervensystem, regen die Funktion von Drüsen, Organen und Kreislauf an oder helfen, tiefer liegende Spannungen zu lösen. Gleichzeitig wirken sie auf die sogenannten **Chakras** – subtile Energiezentren entlang der Wirbelsäule – und beeinflussen den Fluss von *Prana*, der Lebensenergie, im Körper.

Arten von Asanas

Im Hatha-Yoga werden Asanas in verschiedene Kategorien eingeteilt:

- **Sitzhaltungen** (z. B. Padmasana, Siddhasana) – für Meditation und Atemübungen
- **Stehhaltungen** (z. B. Tadasana, Trikonasana) – für Erdung und Kraft
- **Vorbeugen** (z. B. Paschimottanasana) – für Rückzug, Loslassen
- **Rückbeugen** (z. B. Bhujangasana, Ustrasana) – für Herzöffnung, Energie
- **Drehhaltungen** (z. B. Ardha Matsyendrasana) – für Mobilisierung und Reinigung
- **Umkehrhaltungen** (z. B. Sarvangasana, Halasana) – für Perspektivwechsel, Beruhigung
- **Balancehaltungen** (z. B. Navasana, Garudasana) – für Fokus und Zentrierung
- **Entspannungshaltungen** (z. B. Savasana) – für Integration und Heilung

Jede dieser Gruppen erfüllt eine bestimmte Funktion in der Praxis und kann je nach Ziel oder Konstitution individuell eingesetzt werden.

Praxisprinzipien

Asana-Praxis soll **bewusst, achtsam und regelmäßig** geschehen.

Es ist nicht entscheidend, wie weit man sich dehnen kann oder wie lange eine Haltung gehalten wird, sondern **wie präsent man im Moment ist**. Atem, Gefühl und Körperhaltung sollen sich in Harmonie befinden. Übermäßiger Ehrgeiz, Vergleich oder Selbstüberforderung widersprechen dem yogischen Geist.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die **Stabilität**: Die Haltung sollte so eingenommen werden, dass sie über eine gewisse Zeit gehalten werden kann – ohne unnötige Anspannung, aber mit innerem Fokus.

Therapeutische Dimension

Asanas haben auch **therapeutische Wirkung**. Sie helfen bei Rückenschmerzen, Haltungsschäden, Atemwegserkrankungen, Verdauungsstörungen und stressbedingten Beschwerden. In Verbindung mit Pranayama und Entspannungsverfahren lassen sich viele psychosomatische Ungleichgewichte harmonisieren. Dennoch ist Achtsamkeit wichtig: Nicht jede Haltung ist für jeden Menschen in jeder Lebensphase geeignet – Anpassung und Erfahrung sind entscheidend.

Asanas sind weit mehr als körperliche Übungen. Sie sind ein Weg, sich selbst im eigenen Körper zu begegnen, Spannung zu lösen, Energie zu wecken und das Bewusstsein in den gegenwärtigen Moment zu bringen. In ihnen offenbart sich die Essenz des Yoga: **Einheit von Körper, Atem, Geist und Sein**.

1. Dhanurasana (Bogenhaltung)

Man liegt auf dem Bauch, beugt die Beine und greift die Knöchel mit den Händen. Mit einer Ausatmung hebt man gleichzeitig Brustkorb und Oberschenkel an der Körper wölbt sich wie ein Bogen. Diese Haltung kräftigt den Rücken, stimuliert Bauchorgane, öffnet den Brustkorb und fördert Energie. Sie ist eine intensive Rückbeuge, die Achtsamkeit und eine gute Vorbereitung erfordert.



DHANURASANA

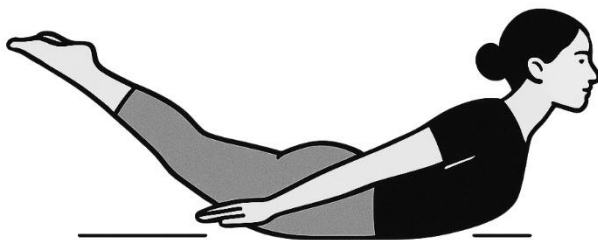
Diese Rückbeuge aktiviert die gesamte Körpervorderseite, stärkt den Rücken und öffnet Brustkorb und Schultern. Besonders hilfreich bei Bewegungsmangel, Müdigkeit oder Energieblockaden.

Sie verbessert die Verdauung, indem sie die Bauchorgane sanft massiert, und kann unterstützend bei Haltungsproblemen oder eingefallener Körperhaltung wirken. Dhanurasana ist ideal am Morgen oder in Sequenzen, die Aktivierung und Herzöffnung fördern.

In Zeiten innerer Erschöpfung oder emotionaler Schwere bringt sie neue Energie. Kontraindiziert bei Schwangerschaft, hohem Blutdruck oder akuten Rückenproblemen.

2. Salabhasana (Heuschrecke)

In Bauchlage hebt man Beine und Oberkörper gleichzeitig an. Arme liegen seitlich oder sind nach hinten gestreckt. Diese Haltung stärkt den unteren Rücken, das Gesäß und die Körperrückseite. Sie fördert eine gesunde Haltung und ist besonders hilfreich für Menschen mit viel Sitzarbeit. Sie wirkt energetisierend, ohne den Kreislauf zu belasten.



SALABHASANA

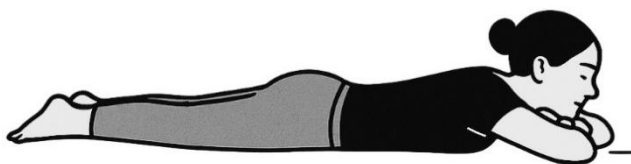
Diese Haltung kräftigt die gesamte Körperrückseite insbesondere unteren Rücken, Gesäß und Schultern.

Sie verbessert die Haltung, beugt Rückenschmerzen durch langes Sitzen vor und fördert Ausdauer. Sie ist besonders empfehlenswert bei schwacher Rückenmuskulatur oder zur Rehabilitation nach langem Sitzen.

Salabhasana kann bei Atembeschwerden helfen, da sie den Brustkorb hebt. Sie wirkt stabilisierend, fokussierend und unterstützend bei innerer Unruhe oder Nervosität. Nicht geeignet bei akuten Wirbelsäulenproblemen.

3. Makarasana (Krokodilhaltung)

Man liegt flach auf dem Bauch, Stirn oder das Kinn ruht auf den verschränkten Armen. Die Beine sind locker geöffnet. Diese tief entspannende Haltung entlastet die Lendenwirbelsäule, beruhigt das Nervensystem und hilft beim Stressabbau. Besonders gut geeignet nach anstrengenden Rückbeugen oder bei Rückenschmerzen.



MAKARASANA

Diese regenerative Haltung ist eine der entspannendsten im Hatha-Yoga.

Sie bringt das Nervensystem in den parasympathischen Modus, hilft bei Schlafstörungen, Stress und Nervosität. Besonders wirksam bei Verspannungen im unteren Rücken und zur Beruhigung nach fordernden Rückbeugen.

Makarasana ist eine ideale Haltung für Zwischendurch oder zur Tiefenentspannung nach einer aktiven Übungseinheit.

Auch hilfreich bei zu hohem Blutdruck oder Migräne sie unterstützt Erdung und Loslassen. Kann auch therapeutisch geübt werden.

4. Matsyendrasana (Drehsitz)

Im Sitzen wird ein Bein über das andere geschlagen, der Oberkörper dreht sich zur Gegenseite. Ein Arm wird hinter dem Rücken abgestützt oder verschränkt. Diese Haltung mobilisiert die Wirbelsäule, fördert Verdauung und bringt geistige Klarheit. Ideal für die Reinigung der inneren Organe und zur Entwicklung innerer Ausgeglichenheit.



MATSYENDRASANA

Diese klassische Drehhaltung aktiviert die Wirbelsäule, reinigt die inneren Organe und regt die Verdauung an.

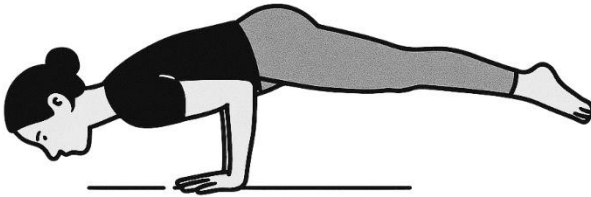
Sie ist hilfreich bei Völlegefühl, Trägheit oder zur Förderung der Entgiftung. Auf geistiger Ebene unterstützt sie den Perspektivwechsel und die Auflösung starrer Muster.

Ideal am Ende einer Sequenz zur Integration oder nach Bauchübungen. Sie bringt innere Ruhe, Klarheit und geistige Zentrierung.

Menschen mit Bandscheibenproblemen sollten sie achtsam und ggf. modifiziert ausführen.

5. Mayurasana (Pfau)

In dieser fortgeschrittenen Arm-Balance wird der Körper waagrecht über dem Boden gehalten, abgestützt auf den Unterarmen. Die Ellenbogen drücken in den Bauch. Mayurasana stärkt die Arm- und Rumpfmuskulatur, fördert Gleichgewicht und soll die Verdauungskraft intensiv anregen. Sie verlangt viel Körperspannung und Kontrolle.



MAYURASANA

Eine kraftvolle Haltung, die den gesamten Körperkern stärkt.

Besonders bekannt für ihre verdauungsfördernde Wirkung sie regt Agni (Verdauungsfeuer) an und soll helfen, Toxine zu verbrennen.

Ideal bei träger Verdauung, mangelnder Willenskraft oder zur inneren Aktivierung. Sie stärkt Arme, Schultern und Selbstvertrauen. Als fortgeschrittene Asana sollte sie jedoch erst nach ausreichender Vorbereitung geübt werden.

Nicht geeignet bei Schwangerschaft, hohem Blutdruck oder Handgelenksproblemen.

6. Kukkutasana (Hahnhaltung)

Im Lotussitz werden die Arme zwischen Waden und Oberschenkeln hindurchgeführt. Mit Druck der Hände auf dem Boden hebt man den Körper an. Die Haltung erfordert Hüftflexibilität und starke Arme. Sie stärkt das Nervensystem, schult Konzentration und verleiht mentale Stabilität durch intensive Balancearbeit.



KUKKUTASANA

Diese Balancehaltung im Lotussitz fordert Armmuskulatur, Körperkontrolle und innere Ruhe.

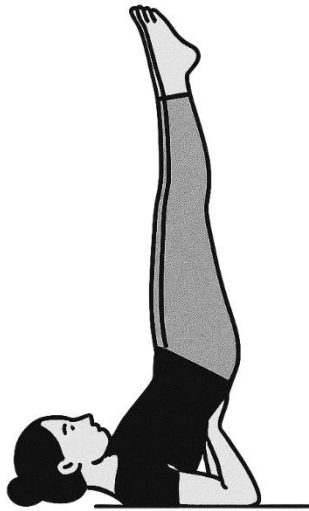
Sie aktiviert Manipura (Nabelzentrum) und stärkt Selbstvertrauen und Disziplin. Besonders geeignet für Praktizierende, die Stabilität im Oberkörper entwickeln und energetische Zentrierung fördern möchten.

Hilfreich bei mentaler Zerstreuung und zur Schulung von Gleichgewicht und Ausdauer. Die Haltung wirkt auch als energetischer „Booster“, der das Prana nach oben lenkt.

Voraussetzung: sicherer Lotussitz und kräftige Arme.

7. Sarvangasana (Schulterstand)

Der Körper liegt auf den Schultern, gestützt durch die Hände im Rücken, Beine zeigen gerade nach oben. Diese Umkehrhaltung beruhigt den Geist, stimuliert die Schilddrüse, verbessert die Durchblutung und harmonisiert das Nervensystem. Sie gilt als „Königin der Asanas“ und ist regenerativ bei täglicher Praxis.



SARVANGASANA

Der Schulterstand wird als „Königin der Asanas“ bezeichnet.

Er wirkt regenerierend, balanciert das Hormonsystem (v. a. Schilddrüse), beruhigt den Geist und unterstützt tiefe Konzentration.

Besonders geeignet bei Nervosität, innerer Unruhe und Schlafstörungen. Auch nach anstrengenden Tagen bringt sie innere Sammlung und energetische Erneuerung.

Nicht empfohlen bei Nackenproblemen oder stark erhöhtem Blutdruck. Sie eignet sich sehr gut am Ende der Praxis oder als Teil einer regenerativen Abendroutine.

8. Padmasana (Lotussitz)

Ein klassischer Meditationssitz, bei dem beide Füße auf den gegenüberliegenden Oberschenkeln liegen. Er fördert Stabilität, geistige Sammlung und aufrechte Haltung. Padmasana ist besonders geeignet für Atemübungen und lange Meditationen, sollte jedoch mit Rücksicht auf Hüft- und Kniegesundheit geübt werden.



PADMASANA

Dieser klassische Meditationssitz ist Symbol für geistige Sammlung und energetische Stabilität.

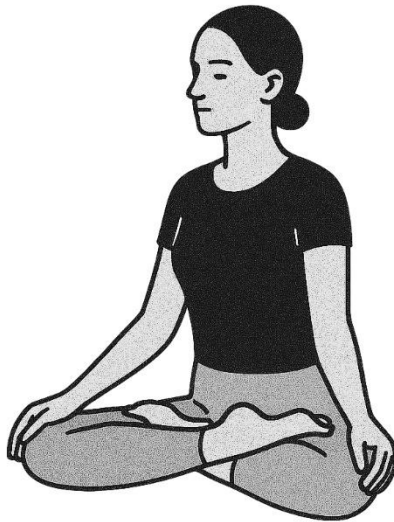
Er richtet die Wirbelsäule auf, öffnet Hüften und bringt den Atemfluss in die Tiefe. Besonders wertvoll für Pranayama, Mantra-Meditation und stille Innenschau.

Bei regelmäßigem Üben stabilisiert er Körper und Geist, wirkt beruhigend und klärend.

Wichtig: nur mit ausreichender Hüftöffnung üben, da sonst Knie oder Sprunggelenk überlastet werden.
Alternative: halber Lotussitz oder Siddhasana.

9. Siddhasana (Sitz des Vollkommenen)

Ein Bein liegt am Boden, das andere darüber, Fersen richten sich zum Damm. Hände ruhen auf den Knien. Diese Haltung ist stabil, fördert die Energieausrichtung entlang der Wirbelsäule und unterstützt tiefe Meditation. Sie ist oft leichter als Padmasana, aber ebenso wirkungsvoll.



SIDDHASANA

Eine alternative Meditationshaltung, besonders geeignet für Menschen, denen der Lotussitz schwerfällt.

Sie stabilisiert die Wirbelsäule, bringt Beckenboden und Wirbelkanal in Ausrichtung und fördert Konzentration sowie Energiefluss entlang der Sushumna.

Siddhasana eignet sich hervorragend für Pranayama, Bandhas und Dhyana.

Besonders hilfreich bei Nervosität oder mangelnder Konzentration. Für längeres Sitzen sollte ein Kissen zur Unterstützung genutzt werden.

10. Vajrasana (Fersensitz)

Man sitzt mit dem Gesäß auf den Fersen, die Knie sind vorne zusammen. Diese Haltung unterstützt die Verdauung, ist ideal für Atemübungen und nach dem Essen. Sie beruhigt Geist und Körper, stärkt Beine und Wirbelsäule. Auch bei Knieproblemen hilfreich, wenn korrekt ausgeführt.



VAJRASANA

Der Fersensitz ist eine einfache, aber kraftvolle Haltung für Atemübungen, Meditation und die Verdauungsförderung.

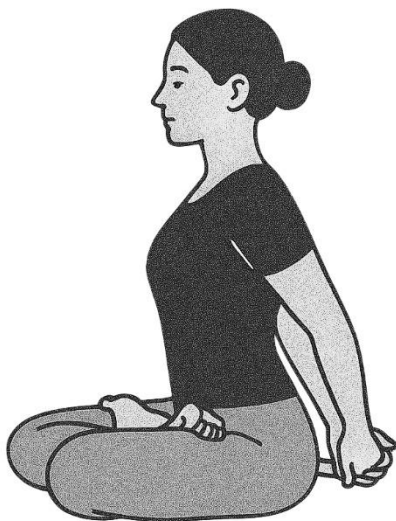
Sie beruhigt den Geist, stabilisiert das Becken und richtet die Wirbelsäule sanft auf. Besonders geeignet nach dem Essen oder zur Erdung in stressigen Momenten.

Auch unterstützend bei niedrigem Blutdruck und innerer Nervosität.

Menschen mit Kniebeschwerden sollten ein Kissen zwischen Gesäß und Fersen verwenden. Ideal für Einsteiger wie Fortgeschrittene.

11. Baddha Padmasana (Gebundener Lotussitz)

Eine anspruchsvolle Variation des Lotussitzes. Die Hände greifen von hinten die gegenüberliegenden Zehen. Diese Haltung dehnt Schultern und Brust, aktiviert die Wirbelsäule und zentriert die Aufmerksamkeit. Sie fördert die Kontrolle des Atems und die Stabilität des Geistes.



BADDHA PADMASANA

Diese intensive Variation des Lotussitzes stärkt die Rückenmuskulatur, öffnet Schultern und Brustkorb und unterstützt eine stabile Meditationshaltung.

Sie bringt tiefe Zentrierung und energetische Sammlung ideal für Pranayama, Bandhas oder kontemplative Praxis.

Der gebundene Griff wirkt stabilisierend auf Körper und Geist. Besonders nützlich für fortgeschrittene Übende, die ihre Sitzpraxis vertiefen wollen.

Vorsicht bei Schulterverspannungen oder eingeschränkter Beweglichkeit der Knie und Hüften.

12. Simhasana (Löwenhaltung)

Man sitzt im Fersensitz, öffnet den Mund weit, streckt die Zunge aus und atmet laut durch den Mund aus. Dabei rollt man die Augen nach oben. Diese Haltung befreit Spannungen im Gesicht, stärkt die Stimme und ist eine Reinigung für Kehle und Atemwege.



SIMHASANA

Diese ungewöhnliche Haltung dient der Reinigung der Kehle, Aktivierung der Gesichtsmuskeln und der emotionalen Entladung.

Ideal bei Spannungen im Kiefer, unterdrückter Wut oder innerem Druck. Sie stärkt die Stimme, öffnet Vishuddha-Chakra (Hals) und hilft bei Kommunikationsblockaden.

Simhasana wird oft im Rahmen von Pranayama oder als energetische Ausdrucksform eingesetzt.

Besonders hilfreich für Menschen, die ihre Ausdrucksfähigkeit oder Authentizität fördern wollen.

13. Gomukhasana (Kuhgesichtshaltung)

Ein Bein liegt über dem anderen, die Füße seitlich. Die Arme greifen hinter dem Rücken ineinander. Diese Haltung öffnet Schultern und Hüften, löst Spannungen im oberen Rücken und kräftigt den Brustkorb. Sie bringt Ausgleich bei einseitiger Belastung und steigert Flexibilität.



GOMUKHASANA

Diese Sitzhaltung kombiniert eine tiefe Schulterdehnung mit einer intensiven Hüftöffnung.

Sie ist besonders geeignet zur Korrektur von muskulären Dysbalancen z. B. bei einseitiger Belastung durch Arbeit am Schreibtisch.

Gomukhasana wirkt stabilisierend, zentrierend und kräftigend. Sie fördert innere Ausgeglichenheit und körperliche Symmetrie. Ideal in Ausgleichssequenzen oder nach Kraftübungen.

Nicht geeignet bei akuten Schulter- oder Knieproblemen.

14. Paschimottanasana (Sitzende Vorwärtsbeuge)

Im Sitzen beugt man sich mit geradem Rücken über ausgestreckte Beine. Diese Haltung dehnt Rücken, Beine und Nacken, beruhigt das Nervensystem und unterstützt die Verdauung. Sie eignet sich gut zur inneren Einkehr und regt den Parasympathikus an.



PASCHIMOTTANASANA

Eine beruhigende und introspektive Haltung, die die gesamte Körperrückseite dehnt von der Fußsohle bis zum Nacken.

Sie hilft bei Verdauungsproblemen, geistiger Unruhe und Schlaflosigkeit. Diese Asana fördert Demut, Hingabe und Selbstbeobachtung.

Besonders effektiv abends oder in sanften Sequenzen. Paschimottanasana ist auch ein wunderbares Gegengewicht zu Rückbeugen und kräftigenden Haltungen.

Kontraindiziert bei starkem Ischiasschmerz oder akuten Bandscheibenproblemen.

15. Ardha Matsyendrasana (Halber Drehsitz)

Diese vereinfachte Variante des Matsyendrasana ist eine sitzende Drehung mit einem angewinkelten Bein über das andere. Der Oberkörper dreht sich zur gegenüberliegenden Seite. Sie fördert Beweglichkeit der Wirbelsäule, stärkt die Rückenmuskulatur und regt Verdauung und Entgiftung an. Besonders geeignet für Anfänger oder bei eingeschränkter Flexibilität.



ARDHA MATSYENDRASANA

Diese Drehhaltung mobilisiert die Wirbelsäule, stärkt die Rückenmuskulatur und fördert die Verdauung.

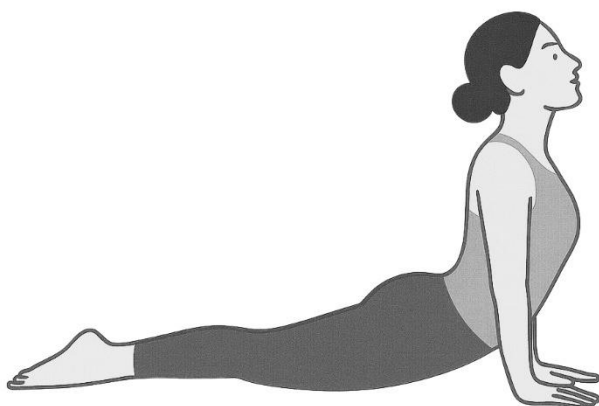
Sie ist leichter als die klassische Variante, aber genauso wirkungsvoll. Besonders geeignet für Anfänger oder bei eingeschränkter Beweglichkeit.

Ideal zur Entgiftung, inneren Zentrierung und Förderung der Atmung. Diese Haltung unterstützt Klarheit, innere Ordnung und Gelassenheit.

Sie lässt sich gut in den Mittelteil einer Praxis integrieren oder als Übergang zu meditativen Übungen nutzen.

16. Bhujangasana (Kobrahaltung)

Aus der Bauchlage wird der Oberkörper mit gestützten Händen aufgerichtet. Die Arme bleiben halb gebeugt oder gestreckt, Schultern entspannt. Diese Rückbeuge kräftigt den unteren Rücken, öffnet die Brust und wirkt belebend. Sie ist hilfreich bei Haltungsschwäche und fördert das Lösen emotionaler Spannungen.



BHUJANGASANA

Diese sanfte Rückbeuge kräftigt den unteren Rücken, öffnet den Brustkorb und stimuliert das sympathische Nervensystem.

Ideal bei Haltungsschwäche, Energielosigkeit oder schlechter Laune. Bhujangasana unterstützt die Atemtiefe, hilft bei Asthma und verbessert die Durchblutung der Wirbelsäule.

Sie ist besonders gut geeignet als Einstieg in intensivere Rückbeugen oder als Ausgleich nach Vorwärtsbeugen.

Bei Bandscheibenproblemen oder Schwangerschaft sollte sie vermieden oder stark angepasst werden.

17. Halasana (Pflughaltung)

Im Liegen werden die Beine über den Kopf nach hinten geführt, bis die Füße den Boden berühren. Der Rücken bleibt gestützt. Diese Umkehrhaltung dehnt die Wirbelsäule, beruhigt das Nervensystem und stimuliert Schilddrüse und Bauchorgane. Sie bringt tiefe Regeneration, besonders nach anstrengendem Tag.



HALASANA

Halasana dehnt die gesamte Wirbelsäule, beruhigt das Nervensystem und fördert die Funktion von Schilddrüse und Bauchorganen.

Diese Umkehrhaltung hilft bei Stress, Nervosität und Schlaflosigkeit. Sie eignet sich hervorragend am Ende der Praxis zur Regeneration. Auch fördert sie die innere Einkehr und geistige Klarheit.

Ideal in der Abendpraxis oder als Teil eines regenerativen Yoga-Programms.

Menschen mit Nacken- oder Wirbelproblemen sollten sie nur unter Anleitung oder mit Hilfsmitteln üben.

18. Tadasana (Bergstellung)

Man steht aufrecht, Füße zusammen, Arme seitlich oder über dem Kopf. Der gesamte Körper ist aktiv gestreckt. Diese scheinbar einfache Haltung fördert Körperbewusstsein, Haltungskontrolle und Erdung. Sie ist Ausgangsstellung für viele andere Asanas und kann auch in Meditation im Stehen verwendet werden.



TADASANA

Die Basis vieler Stehhaltungen. Sie schult Körperwahrnehmung, richtet die Wirbelsäule auf und verankert den Atem.

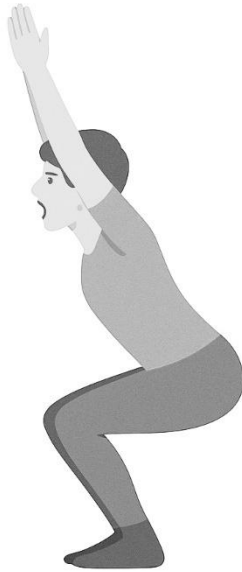
Besonders hilfreich zur Verbesserung der Haltung, Erdung und Zentrierung. Auch als mentale Praxis des „aufrechten Stehens im Leben“ wirksam.

Tadasana ist ideal in Aufwärmsequenzen, zur Neuorientierung oder als meditative Standhaltung.

Sie kann auch zur Meditation im Stehen oder als achtsamer Übergang zwischen Bewegungen genutzt werden. Für alle Level geeignet.

19. Utkatasana (Stuhlhaltung)

In der Hocke werden die Arme gestreckt über den Kopf gehalten. Die Oberschenkel arbeiten intensiv, der Rücken bleibt lang. Diese Haltung stärkt Beine, Gesäß, Rücken und den Willen. Sie regt die Durchblutung an und verbessert Ausdauer. Utkatasana erzeugt innere Hitze und Stabilität.



Utkatasana

Diese kraftvolle Haltung aktiviert Beine, Gesäß, Rücken und Arme.

Sie fördert Willenskraft, Ausdauer und Durchhaltevermögen physisch wie mental. Utkatasana bringt Hitze in den Körper, eignet sich für dynamische Sequenzen und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Besonders hilfreich für Menschen, die zu Trägheit oder Antriebslosigkeit neigen. Auch zur energetischen Reinigung geeignet.

Bei Knie- oder unteren Rückenproblemen sollte sie angepasst oder gemieden werden.

20. Trikonasana (Dreieckshaltung)

Mit gegrätschten Beinen neigt man den Oberkörper zur Seite, eine Hand berührt das Schienbein oder den Boden, die andere zeigt nach oben. Diese seitliche Dehnung öffnet Flanken, Hüften und Wirbelsäule. Sie fördert Gleichgewicht, Atmung und geistige Klarheit. Sehr harmonisierend.



TRIKONASANA

Diese Standhaltung dehnt Flanken, Beine und Rücken, öffnet die Brust und verbessert das Gleichgewicht.

Trikonasana harmonisiert den Energiefluss im Körper und bringt Weite sowohl körperlich als auch geistig. Ideal zur Integration von links-rechts-Balance, zur Förderung der Atemtiefe und als Ausgleichshaltung in vielen Sequenzen.

Besonders geeignet bei Verspannungen in Schultern und Hüften sowie zur Verbesserung der Standfestigkeit.

Auch als mentale Ausrichtung auf Klarheit und Zentrierung hilfreich.

21. Parsvakonasana (Seitwinkelhaltung)

Aus der Standposition wird ein Bein gebeugt, der Oberkörper zur Seite gestreckt. Ein Arm liegt am Oberschenkel oder Boden, der andere über dem Kopf. Sie kräftigt Beine und Rumpf, öffnet Hüfte, Brust und Flanken. Die Haltung fördert Erdung, Standfestigkeit und Energiefluss.



PARSVAKONASANA

Diese Haltung kräftigt Beine, Hüfte und Rumpf, während sie gleichzeitig die Körperflanken intensiv dehnt.

Sie verbessert Standfestigkeit, öffnet die Brust und regt die Verdauung an.

Ideal in energetisierenden Sequenzen oder zur Förderung von Gleichgewicht und innerer Weite. Besonders geeignet, um die Verbindung zwischen Erdung (Beine) und Öffnung (Herzraum) bewusst zu erfahren.

Sie unterstützt Klarheit in Entscheidungen und geistige Ausrichtung.

Menschen mit Schulterproblemen können den oberen Arm gestützt halten.

22. Virabhadrasana I (Krieger I)

Ein Bein ist vorne gebeugt, das hintere gestreckt, die Arme zeigen senkrecht nach oben. Der Blick geht leicht nach oben. Diese kraftvolle Haltung stärkt Beine, Schultern und Rücken. Sie fördert Mut, Willenskraft und Konzentration. Eine dynamische Übung zur Stärkung des Selbstvertrauens.



Virabhadrasana I

Diese Haltung symbolisiert Willenskraft und Ausrichtung.

Sie stärkt Beine, Schultern und Rücken, öffnet die Hüften und bringt geistige Klarheit. Virabhadrasana I eignet sich ideal zur Förderung von Durchhaltevermögen, innerem Mut und Zielbewusstsein.

Besonders hilfreich in Phasen persönlicher Transformation oder Entscheidungsfindung. Sie aktiviert das Herzchakra und das Solarplexuszentrum.

Für Menschen mit Knie- oder unteren Rückenproblemen kann die Haltung leicht angepasst werden.

23. Virabhadrasana II (Krieger II)

Wie Krieger I, aber mit geöffneten Armen seitlich ausgestreckt und Blick über die vordere Hand. Der Rumpf bleibt aufrecht. Sie kräftigt den gesamten Unterkörper, verbessert Ausdauer und Präsenz. Symbolisch steht sie für innere Klarheit im Handeln und Standfestigkeit in Entscheidungen.



VIRABHADRASANA II

Diese Variation betont Präsenz und Stabilität. Mit offener Hüfte und weitem Blick stärkt sie nicht nur den Unterkörper, sondern auch die geistige Wachheit und innere Gelassenheit.

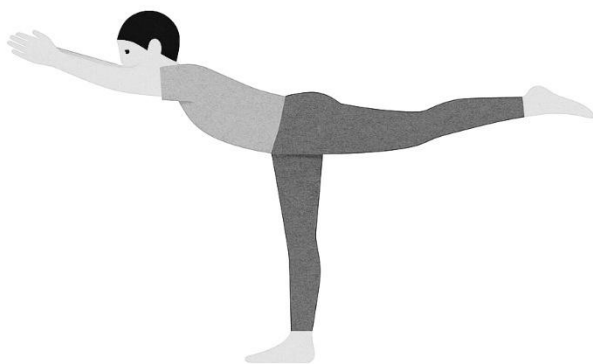
Virabhadrasana II fördert den Fokus, die Entschlossenheit und den inneren Abstand zu äußeren Spannungen.

Sie eignet sich hervorragend in kraftvollen Flow-Sequenzen und als mentale Ausrichtung auf innere Stärke. Symbolisch steht sie für Klarheit im Handeln.

Ideal zur Stabilisierung bei emotionalem Chaos oder geistiger Zerstreuung.

24. Virabhadrasana III (Krieger III)

Der Körper wird wie ein Flugzeug nach vorne geneigt, während ein Bein nach hinten ausgestreckt bleibt. Die Arme sind ebenfalls nach vorne gestreckt. Diese Haltung trainiert Gleichgewicht, Rumpfkraft und Fokus. Sie schult mentale Disziplin und körperliche Zentrierung.



VIRABHADRASANA III
Krieger III

Diese fortgeschrittene Balancehaltung schult Konzentration, Körperkontrolle und mentale Disziplin.

Der ganze Körper wird ausgerichtet auf eine Linie zwischen Himmel und Erde. Virabhadrasana III stärkt Rumpf, Beine, Schultern und verbessert das Gleichgewicht.

Sie eignet sich für Menschen, die mentale Zentrierung, Standfestigkeit und Selbstvertrauen entwickeln wollen.

Als Übergang zwischen Asanas oder als Einzelübung schärft sie Fokus und innere Ruhe. Achtsamkeit in der Ausführung ist entscheidend.

25. Ustrasana (Kamelhaltung)

Aus dem Kniestand beugt man sich rückwärts und greift mit den Händen die Fersen. Der Brustkorb wird geöffnet, Kopf kann nach hinten sinken. Diese tiefe Rückbeuge öffnet Herz und Kehle, aktiviert Energiezentren und stärkt die gesamte Wirbelsäule. Sie sollte bewusst ausgeführt werden.



USTRASANA
(KAMELHALTUNG)

Diese intensive Rückbeuge öffnet den Herzraum, kräftigt die Rückenmuskulatur und aktiviert das Nervensystem.

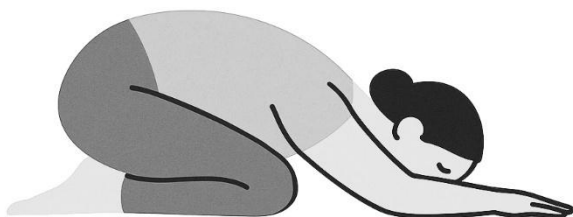
Ustrasana bringt Zugang zu tiefer Atmung, emotionaler Offenheit und energetischer Lebendigkeit. Besonders hilfreich bei Müdigkeit, Energiemangel oder verschlossener Körperhaltung.

Sie kann helfen, emotionale Enge oder Ängste im Brustraum zu lösen. Wichtig ist eine gute Vorbereitung mit sanften Rückbeugen.

Menschen mit Rücken- oder Nackenbeschwerden sollten behutsam und mit Varianten üben.

26. Balasana (Kindhaltung)

Man kniet, legt den Oberkörper auf die Oberschenkel und die Stirn auf den Boden. Die Arme liegen nach vorne oder seitlich. Diese Haltung dient der Regeneration, beruhigt Geist und Herzschlag und fördert tiefes Loslassen. Ideal zwischen fordernden Asanas oder zur Entspannung am Ende.



BALASANA
KINDHALTUNG

Diese Ruuehaltung ist eine der wichtigsten regenerativen Asanas im Yoga.

Sie entlastet die Wirbelsäule, beruhigt das Nervensystem und hilft beim Loslassen körperlicher wie emotionaler Anspannung.

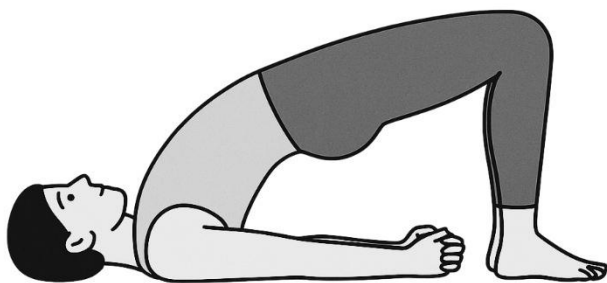
Besonders geeignet zur Erholung zwischen aktiveren Übungen oder bei Stress, innerer Unruhe und Erschöpfung.

Auch hilfreich bei Reizüberflutung oder als Einstieg in Meditation.

Balasana ist ein sicherer Rückzugsort in der Praxis und stärkt die Verbindung zur Erde und zur eigenen Mitte.

27. Setu Bandhasana (Schulterbrücke)

Rückenlage, Beine aufgestellt, das Becken wird angehoben. Die Schultern rollen unter den Körper, Hände greifen ineinander. Diese Rückbeuge stärkt Rücken und Beine, öffnet Brust und Herzraum, aktiviert Schilddrüse und Verdauung. Eine energetisierende und doch entspannende Haltung.



SETU BANDHASANA Schulterbrücke

Diese Rückbeuge aktiviert die gesamte
Körperrückseite und öffnet den Brustraum.

Sie stärkt Beine, Gesäß und Rücken, stimuliert das
Herzhakra sowie Schilddrüse und
Verdauungsorgane.

Besonders hilfreich bei Antriebslosigkeit,
depressiver Verstimmung oder zur Aktivierung nach
langem Sitzen.

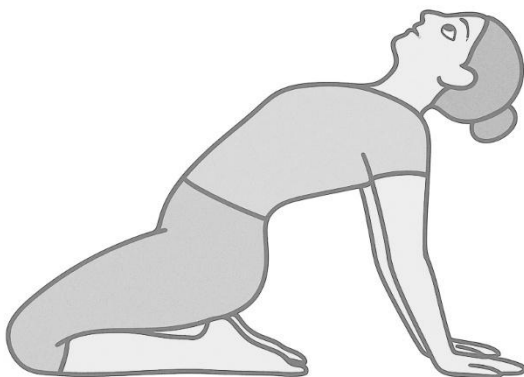
Sie wirkt belebend und gleichzeitig ausgleichend.
Auch als Vorübung für tiefere Rückbeugen geeignet.

Wer zu Nackenverspannungen neigt, sollte
Hilfsmittel nutzen oder auf sanfte Varianten
zurückgreifen.

28. Supta Vajrasana (Liegender Fersensitz)

Aus dem Fersensitz lehnt man sich nach hinten, bis Rücken und Kopf den Boden berühren. Diese Dehnung öffnet Oberschenkel, Bauch und Brustkorb. Sie fördert Verdauung und Energiefluss entlang der Vorderseite des Körpers, wirkt beruhigend und hilft bei innerem Druck oder Stress.

SUPTA VAJRASANA LIEGENDER FERSENSITZ



Diese Haltung kombiniert Erdung mit einer tiefen Dehnung der Vorderseite des Körpers.

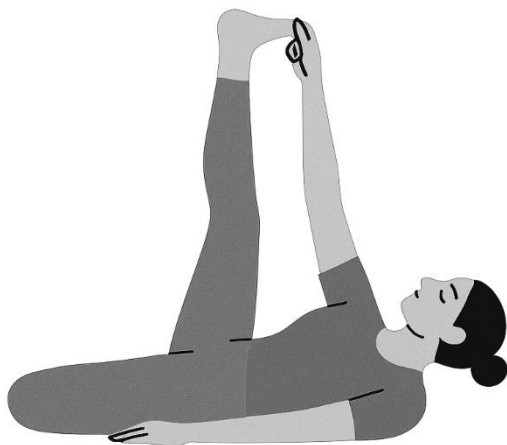
Sie fördert die Verdauung, öffnet Bauch und Brustkorb und wirkt stark beruhigend.

Ideal nach Mahlzeiten (mit Abstand), zur inneren Sammlung oder zur Unterstützung der Atmung. Supta Vajrasana ist sehr hilfreich bei Nervosität, Stress und energetischem Ungleichgewicht.

Achtsamkeit ist wichtig, da sie Druck auf Knie, Knöchel und unteren Rücken bringen kann
Polsterung ist empfehlenswert.

29. Supta Padangusthasana (Liegende Hand-zu-Fuß- Haltung)

In Rückenlage wird ein Bein gestreckt angehoben und mit der Hand am großen Zeh gehalten. Das andere Bein bleibt am Boden. Diese Haltung dehnt die Beinrückseite, fördert Beweglichkeit in Hüfte und Ischias und beruhigt den unteren Rücken. Sie hilft bei muskulären Verspannungen und verbessert die Beinachse.



**Supta
Padangusthasana**

Diese ruhige Dehnung wirkt gezielt auf Beinrückseiten, Ischias, untere Rückenregion und das Hüftgelenk.

Sie hilft bei Verspannungen, verkürzter Muskulatur oder muskulärer Dysbalance. Ideal nach langem Stehen, Gehen oder als Ausgleich zu kräftigenden Haltungen.

Auch in therapeutischen Sequenzen verwendbar, um Beweglichkeit wiederherzustellen und das Nervensystem zu beruhigen.

Der Atem kann in dieser Haltung vertieft werden und innere Ruhe fördern.

30. Janu Sirsasana (Kopf-zum-Knie-Haltung)

Im Sitzen wird ein Bein ausgestreckt, das andere angewinkelt. Der Oberkörper beugt sich über das gestreckte Bein. Diese Vorbeuge dehnt die Wirbelsäule, beruhigt Geist und Nervensystem und unterstützt Leber, Nieren und Verdauung. Sie fördert Hingabe und sanfte Innenschau.



Janu Sirsasana

Diese asymmetrische Vorwärtsbeuge unterstützt die Dehnung von Wirbelsäule, Beinen und Hüfte, während sie gleichzeitig beruhigend auf Geist und Nervensystem wirkt.

Besonders geeignet bei Stress, Reizbarkeit, Verdauungsproblemen und niedrigem Blutdruck.

Die Haltung fördert Hingabe, Demut und inneres Zur-Ruhe-Kommen. Sie kann Teil eines meditativen Abschlusses oder einer sanften Abendpraxis sein.

Wer Ischiasprobleme oder Beschwerden in der Lendenwirbelsäule hat, sollte achtsam und gestützt üben.

31. Navasana (Bootshaltung)

Im Sitzen hebt man gestreckte Beine und Oberkörper in einem V, die Arme parallel zu den Beinen. Der Bauch ist aktiv. Diese Haltung kräftigt die Körpermitte, verbessert Gleichgewicht und Konzentration und unterstützt eine stabile Haltung im Alltag. Sie stärkt Willenskraft und Energie



NAVASANA

Diese kraftvolle Haltung aktiviert das gesamte Zentrum Bauchmuskulatur, Hüftbeuger und Rücken.

Sie verbessert das Gleichgewicht, fördert Konzentration und stärkt die Willenskraft.

Navasana ist ideal zur Schulung der Körpermitte, Stabilität und inneren Ausrichtung. Besonders hilfreich bei schwacher Haltung oder innerer Antriebslosigkeit.

Sie bringt mentale Klarheit und energetische Kraft. Bei Verspannungen im unteren Rücken sollte sie angepasst oder durch gestützte Varianten ersetzt werden.

32. Utthita Trikonasana (Gestrecktes Dreieck)

Eine Standhaltung mit weitem Beinabstand, bei der sich der Oberkörper zur Seite neigt. Die untere Hand berührt den Boden oder das Bein, die obere streckt nach oben. Diese Haltung dehnt Flanken und Beine, öffnet Brust und Herz und stabilisiert den Stand. Sie vermittelt Weite und Ausgeglichenheit.



Utthita Trikonasana

Diese Standhaltung fördert Gleichgewicht, Stabilität und Öffnung gleichermaßen.

Sie dehnt Beine, Flanken und Wirbelsäule, stärkt den Stand und bringt Weite in Brust und Geist.

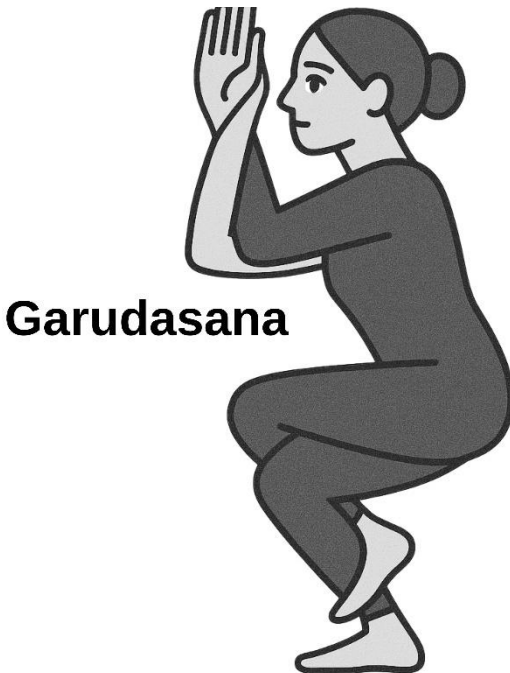
Ideal zur Schulung der Körperausrichtung und Erdung. Besonders hilfreich bei einseitiger Belastung oder mentaler Enge.

Sie lässt sich gut in stehende Sequenzen integrieren und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen zugänglich.

Menschen mit Nackenproblemen können den Blick neutral halten.

33. Garudasana (Adlerhaltung)

Im Stehen werden Beine und Arme umeinander verschränkt. Diese Balancehaltung fördert Koordination, Fokus und Beinkraft. Sie dehnt Schulterblätter und Oberschenkel, zentriert den Geist und bringt Stabilität in hektischen Phasen. Ideal zur Schulung des Gleichgewichts.



Diese komplexe Gleichgewichtshaltung verbessert Koordination, Konzentration und Körperspannung.

Sie dehnt Schultergelenke, Oberschenkel und Rücken, bringt energetische Zentrierung und innere Sammlung.

Besonders geeignet bei mentaler Unruhe, innerer Zerstreuung oder zur Schulung des Fokus. Auch in therapeutischen Kontexten bei Haltungsschäden einsetzbar.

Ideal in Balance-Sequenzen oder als bewusstes Zurückziehen nach kraftvollen Haltungen.

Bei Knieproblemen vorsichtig und ggf. modifiziert üben.

34. Savasana (Totenstellung)

Man liegt flach auf dem Rücken, Arme und Beine leicht abgespreizt. Der Atem fließt ruhig. Diese vollständige Entspannungshaltung ist essenziell zur Integration der Yogapraxis. Sie beruhigt Herz, Nerven, Gedanken und fördert Heilung auf tiefer Ebene. Kein Asana ist so scheinbar einfach und doch so tief.



SAVASANA **TOTENSTELLUNG**

Diese vollständige Ru gehaltung ist ein integraler Bestandteil jeder Yogapraxis.

Sie dient der tiefen Regeneration, der körperlichen Integration und dem mentalen Loslassen. Savasana beruhigt Herzschlag, Atmung und Nerven, fördert Heilung auf allen Ebenen.

Besonders geeignet nach jeder intensiven Praxis oder in Phasen von Stress und Erschöpfung. Auch therapeutisch wirksam bei Schlafstörungen oder Burnout.

Die scheinbar einfachste Haltung ist oft die tiefste bei regelmäßigem Üben ein echtes Heilmittel.

35. Parighasana (Torhaltung)

Aus dem Kniestand wird ein Bein zur Seite gestreckt, der Oberkörper beugt sich über das gestreckte Bein. Eine Hand ruht auf dem Bein, die andere streckt über den Kopf. Diese Seitdehnung öffnet Brust und Flanken, dehnt Beine und Rücken. Sie wirkt klärend auf Atmung und Organfunktion.



PARIGHASANA
(TORHALTUNG)

Diese Seitbeuge dehnt intensiv Flanken, Rippen und Hüftgelenk. Sie öffnet Atemräume, aktiviert die Verdauung und bringt Klarheit in den Geist.

Besonders geeignet zur Erweiterung der Lungenkapazität, bei Atemblockaden oder stagnierendem Prana-Fluss.

Sie fördert die Verbindung zwischen Erdung und Herzöffnung.

Auch gut als Vorbereitung für Pranayama oder meditative Haltungen.

Menschen mit Knieproblemen sollten unterlagern oder auf andere Varianten ausweichen.

36. Adho Mukha Svanasana (Herabschauender Hund)

Eine Umkehrhaltung mit Händen und Füßen am Boden, Hüfte als höchster Punkt. Der Körper bildet ein umgedrehtes V. Diese Haltung stärkt Arme und Beine, dehnt die Körperrückseite und beruhigt Geist und Herz. Sie ist ein zentraler Bestandteil vieler Yogasequenzen.



ADHO MUKHA SVANASANA

Diese zentrale Haltung im Yoga dehnt die gesamte Körperrückseite, kräftigt Arme und Beine und bringt den Kreislauf in Schwung.

Ideal als Übergang, Aktivierung oder zur Pause in der Praxis. Sie beruhigt den Geist, fördert die Konzentration und lindert Rückenbeschwerden.

Besonders geeignet nach langem Sitzen oder als Teil eines Vinyasa-Flows. Für alle Levels geeignet, auch therapeutisch bei leichten Haltungsschäden oder als täglicher Reset.

Bei Handgelenksproblemen ggf. abwandeln.

37. Urdhva Dhanurasana (Rad / Aufwärtsgerichteter Bogen)

Aus der Rückenlage stemmt man sich mit Händen und Füßen nach oben, sodass sich ein Rad formt. Diese intensive Rückbeuge öffnet Herz, Lunge und Bauchraum, kräftigt Rücken und Arme. Sie wirkt belebend, stärkt das Selbstvertrauen und fördert Flexibilität. Nur mit Aufwärmung üben.



URDHVA DHANURASANA

Diese kraftvolle Rückbeuge öffnet Herz, Brustkorb und Vorderseite des Körpers intensiv. Sie wirkt energetisierend, verbessert die Atemkapazität und stärkt Selbstvertrauen.

Besonders hilfreich bei Trägheit, Depression oder emotionaler Blockade. Sie aktiviert das gesamte Körpersystem, besonders Herz und Solarplexus.

Nur mit ausreichendem Aufwärmen und unter guten körperlichen Voraussetzungen üben.

Menschen mit Rücken-, Schulter- oder Handgelenksproblemen sollten sie vermeiden oder stark anpassen.

Kapitel 4 Mudra und Bandha

Einführung: Was sind Mudras und Bandhas?

In der Hatha-Yoga-Tradition sind **Mudras** (Siegel, Gesten) und **Bandhas** (Verschlüsse, Bindungen) energetische Techniken, die über das rein Körperliche hinausgehen. Während Asanas Stabilität, Flexibilität und Gesundheit fördern, wirken Mudras und Bandhas direkt auf die **subtileren Ebenen des Körpers** besonders auf **Prana (Lebensenergie)**, die **Nadis (Energiekanäle)** und das **Chakrensystem**.

Diese Praktiken werden meist in Verbindung mit **Pranayama** (Atemlenkung) und **Konzentration** geübt und gelten als Wegbereiter für **Kundalini-Erweckung** und tiefe meditative Zustände. Der Yogi nutzt sie, um den Fluss des Pranas zu lenken, zu stabilisieren und auf das höchste Ziel die Einheit mit dem Selbst auszurichten.

1. Mahamudra Das Große Siegel

Beschreibung:

Mahamudra ist eine sitzende Haltung mit einem ausgestreckten Bein und einem angewinkelten, bei dem der Fersenansatz das Perineum berührt.

Der Oberkörper beugt sich nach vorne, Stirn oder Kinn zum Knie, mit gehaltenem Atem und Verschlüssen (Bandhas). Es wird meist in Verbindung mit **Jalandhara Bandha** (Kinnverschluss), **Mula Bandha** (Wurzelverschluss) und **Kumbhaka** (Atemanhalten) geübt.

Wirkung:

Diese Mudra hilft, die **Vata-Energie** im Becken zu regulieren, blockiertes Prana in Bewegung zu bringen und die Verdauungsfeuer zu stärken.

Mahamudra wird traditionell zur **Zerstörung von Krankheiten und mentaler Trägheit** empfohlen.

Es stimuliert die Energiezentren entlang der Wirbelsäule und gilt als Vorbereitung für die innere Verschmelzung von Prana und Apana ein zentrales Ziel im Hatha-Yoga.

Zitat aus dem Hatha Yoga Pradipika:

„Mahamudra zerstört alle Krankheiten und macht den Körper unsterblich.“

2. Viparita Karani Die Umkehrhaltung / Energiewende

Beschreibung:

Viparita Karani ist eine **leichte Umkehrhaltung**, bei der der Körper über längere Zeit in einer entspannten Über-Kopf-Position gehalten wird. Beine gegen die Wand oder in einem unterstützten Schulterstand. Der Name bedeutet „umgekehrtes Tun“, da hier der natürliche Fluss des Pranas symbolisch und energetisch umgedreht wird.

Traditionellere Variante:

In alten Texten wird sie sitzend oder auf den Schultern mit Unterstützung durch Hände oder Kissen beschrieben. Dabei wird bewusst das Fließen der Energie nach oben, Richtung Kopf und Herz, gefördert.

Wirkung:

Viparita Karani beruhigt das Nervensystem, fördert die Regeneration, verlangsamt Alterungsprozesse und lenkt das Prana zum oberen Energiezentrum (**Sahasrara**). Sie verbessert Schlaf, senkt inneren Druck, reduziert Müdigkeit und hat in tantrischer Sicht eine „umkehrende“ Wirkung auf den Verfall, eine Art **Verjüngungsmudra**.

3. Khechari Mudra Die Zungenmudra

Beschreibung:

Khechari bedeutet „die in den Raum Wandelt“. Dabei wird die Zunge nach hinten und oben zum weichen Gaumen geführt, später (fortgeschritten) bis in den Nasenrachenraum. Diese Praxis erfordert Vorbereitung durch Zungendehnung und sollte nur unter Anleitung geübt werden.

Wirkung:

Khechari unterbricht die normalen Reizimpulse, lenkt das Bewusstsein nach innen, hemmt Hunger und Durst, und öffnet den Zugang zur **meditativen Transzendenz**. Die alten Texte behaupten, dass ein Yogi mit perfekter Khechari den Tod bezwingen könne, da die Lebenskraft nicht mehr durch die Sinne verstreut wird.

4. Mula Bandha Wurzelverschluss

Beschreibung:

„Mula“ bedeutet Wurzel hier bezieht sich der Begriff auf das Beckenboden-Zentrum (Perineum). Beim Mula Bandha wird diese Region aktiv nach innen und oben gezogen. Es ist eine feine, subtile

Anspannung, die meist mit angehaltenem Atem verbunden wird.

Wirkung:

Mula Bandha „hebt“ die Pranakraft nach oben vom Muladhara Chakra zum Sushumna-Kanal. Es verhindert den Energieverlust über Apana (Ausscheidungskraft) und wirkt stabilisierend auf die unteren Chakren. Besonders hilfreich bei emotionaler Instabilität, Trägheit oder Konzentrationsmangel.

5. Uddiyana Bandha

Bauchverschluss

Beschreibung:

Nach vollständiger Ausatmung wird die Bauchdecke nach innen und oben gezogen, sodass ein Vakuum entsteht. Diese Technik wird **im Stehen** oder **im Sitzen mit gebeugtem Rücken** geübt allerdings nur mit leeren Lungen.

Wirkung:

Uddiyana Bandha aktiviert Manipura Chakra, regt die inneren Organe an und „saugt“ die Energie vom unteren Körperzentrum nach oben. Es verjüngt das Verdauungssystem, reguliert das autonome Nervensystem und gilt als Schlüssel zur **Energiehebung**. In den alten Schriften heißt es: „Wer Uddiyana meistert, der meistert Pranayama.“

6. Jalandhara Bandha

Kinnverschluss

Beschreibung:

Dabei wird das Kinn zur Brust gesenkt, während die Brust gehoben und die Kehle leicht verschlossen wird. Meist in Verbindung mit Kumbhaka (Atemhalten) geübt, insbesondere in der aufrechten Sitzhaltung.

Wirkung:

Diese Technik schützt das Gehirn und Herz vor übermäßigem Druck bei Atemverhalt, reguliert den Kreislauf und unterstützt **Kundalini-Aufstieg**, indem sie die Energie am Vishuddha Chakra (Kehlzentrum) bündelt. Sie unterbindet Energieverlust nach oben und fördert die **geistige Sammlung**.

Mudras und Bandhas sind keine dekorativen Yogaelemente, sondern tief wirkende Praktiken zur **Energiesteuerung, geistigen Ausrichtung und Transformation**. Ihre Wirkung entfaltet sich nur bei regelmäßiger, bewusster Anwendung in Kombination mit Pranayama und innerer Sammlung.

In der Tradition des *Yogasopana Purvachatushka* sind diese Techniken keine Nebensache sie sind das **Tor zum subtileren Yoga**, das über Körperübung hinaus in den Raum des inneren Erwachens führt.

Kapitel 5 Pranayama

(Atemübungen)

Einführung: Was ist Pranayama?

Das Wort **Pranayama** setzt sich aus *prana* (Lebensenergie) und *ayama* (Ausdehnung, Kontrolle) zusammen. Es bedeutet nicht bloß „Atemtechnik“, sondern bezeichnet die bewusste **Steuerung der Lebenskraft** durch gezielte Atemführung, Rhythmus und Pausen. Pranayama verbindet Körper und Geist, beruhigt das Nervensystem und bereitet den Yogi auf tiefere meditative Zustände vor.

Der Atem ist der **Brückenschlag zwischen dem Bewussten und dem Unbewussten**. Durch seine Lenkung wird nicht nur Sauerstoff bewegt sondern Energie (Prana) gelenkt, verteilt oder gesammelt. In der Hatha-Yoga-Tradition ist Pranayama der **Schlüssel zur Reinigung der Nadis**, zur Aktivierung der Chakras und zur Erweckung der **Kundalini-Shakti**.

Wirkung von Pranayama

- Reinigt die **Nadis** (Energiekanäle)
- Beruhigt das **Nervensystem**
- Senkt **Stresshormone**
- Harmonisiert **linke und rechte Energiehälfte** (Ida und Pingala)

- Aktiviert das **Sushumna-Nadi** (Zentralstrom)
- Fördert **mentale Klarheit**, Geduld und Achtsamkeit
- Bereitet auf **Dhyana (Meditation)** und **Samadhi** vor

Voraussetzungen

1. **Yama und Niyama** sollten in der Lebensführung zumindest teilweise etabliert sein.
2. Der Körper sollte durch Asanas vorbereitet sein (flexible Wirbelsäule, stabiler Sitz).
3. Praktiziere **Pranayama frühmorgens**, nüchtern und mit leerem Darm.
4. Ort und Zeit sollten konstant gewählt sein an einem ruhigen, gut belüfteten Platz.
5. Übe **täglich**, aber ohne Gewalt. Qualität geht vor Quantität.

Die drei Phasen des Atmens

Alle klassischen Pranayama-Techniken bestehen aus drei Hauptphasen:

- **Puraka** Einatmung
- **Kumbhaka** Anhalten des Atems (mit oder ohne Luft)
- **Rechaka** Ausatmung

Das Ziel ist es, die Atemphasen **bewusst zu verlängern**, in einem natürlichen Verhältnis wie 1:4:2 oder 1:2. Wichtig: Der Atem soll **leise, fließend und schmerzfrei** bleiben.

1. Nadi Shodhana Wechselatmung (Nadi-Reinigung)

Technik:

Der rechte Daumen schließt das rechte Nasenloch, der Ringfinger das linke. Im Wechsel wird durch ein Nasenloch eingeatmet, das andere geschlossen und ausgeatmet. Nach einiger Zeit wird Kumbhaka (Atemanhalten) eingeführt.

Beispiel-Rhythmus (Anfänger):

Einatmung (4 Sekunden) Anhalten (16 Sekunden)

Ausatmung (8 Sekunden)

→ Verhältnis 1:4:2

Wirkung:

- Reinigt Ida und Pingala
- Stärkt geistige Ausgeglichenheit
- Reduziert Stress, Ängste, Hyperaktivität
- Bereitet auf Meditation vor

2. Bhastrika Blasebalg-Atem

Technik:

Schnelles, kräftiges Ein- und Ausatmen durch die Nase (mit Bauchbewegung), meist 20–30 Atemzüge in Serie. Danach folgt ein tiefer Atemzug und Kumbhaka.

Wirkung:

- Erzeugt innere Hitze
- Öffnet blockierte Nadis
- Vertreibt Trägheit und Müdigkeit
- Bereitet auf tieferes Pranayama vor

Achtung: Nicht geeignet bei Bluthochdruck oder innerer Unruhe.

3. Kapalabhati Leuchtender Schädel

Technik:

Aktive Ausatmung durch ruckartiges Zusammenziehen des Bauches; die Einatmung erfolgt passiv und automatisch. 3 Runden à 30–60 Ausatmungen.

Wirkung:

- Entgiftet die Lunge
- Aktiviert Manipura Chakra (Solarplexus)
- Stimuliert Verdauung, Leber, Milz
- Klärt Geist, bringt Frische

4. Ujjayi Siegreicher Atem

Technik: Leichtes Zusammenziehen der Stimmritze, sodass ein weiches, rauschendes Geräusch beim Ein- und Ausatmen entsteht. Der Atem wird lang, tief und gleichmäßig geführt.

Wirkung:

- Stärkt Fokus und Konzentration
- Erzeugt innere Wärme
- Stabilisiert das vegetative Nervensystem
- Fördert die Selbstwahrnehmung

Wird oft in Kombination mit Asanas und Meditation angewendet.

5. Sitali / Sitkari Kühlender Atem

Technik:

Sitali: Einatmung durch die aufgerollte Zunge

Sitkari: Einatmung durch die seitlich geöffnete Zahnreihe

Ausatmung erfolgt jeweils durch die Nase.

Wirkung:

- Kühlt Körper und Geist
- Reduziert Hitze, Entzündung, Wut
- Ideal bei innerer Unruhe, Sommerhitze, Hitzewallungen

6. Bhramari Bienenton-Atem

Technik:

Nach tiefer Einatmung wird beim Ausatmen ein summender Laut (ähnlich einer Biene) erzeugt bei geschlossenen Lippen. Die Ohren können leicht verschlossen werden (Shanmukhi-Mudra).

Wirkung:

- Beruhigt das Nervensystem
- Löst Anspannung im Kopfbereich
- Hilft bei Schlafproblemen, Reizbarkeit, Kopfschmerzen
- Führt zu tiefer innerer Ruhe

Zusammenfassung der Übungspraxis

Technik	Ziel / Wirkung	Ideal für...
Nadi Shodhana	Reinigung der Nadis, Balance	Alle Praktizierenden
Kapalabhati	Aktivierung, Reinigung, Energie	Morgens, bei Antriebslosigkeit
Bhastrika	Energie, Wärme, Aufbruch	Fortgeschrittene
Ujjayi	Ruhe, Kontrolle, Sammlung	Meditative Sitzungen
Sitali/Sitkari	Kühlung, Entspannung	Hitze, emotionale Unruhe
Bhramari	Nervensystem beruhigen, Klang- Meditation	Abends, vor dem Schlaf

Warnhinweise und Abschluss

Pranayama ist **ein machtvolles Werkzeug**, das richtig eingesetzt werden muss. Es empfiehlt sich:

- Beginne langsam, unter Anleitung
- Höre auf deinen Körper
- Arbeite mit bewusster Achtsamkeit
- Steigere Dauer und Komplexität allmählich

Mit regelmäßiger Praxis wirst du feststellen: **Der Atem wird zum Lehrer**, der dich zur Mitte führt. Dort beginnt wahres Yoga.

Pranayama- Übungsreihe

FÜR ANFÄNGER (ca. 15–20 Minuten täglich)

Fokus: sanfter Einstieg, Atembewusstsein, Stressreduktion, Energiestärkung

1. Einstimmung (2 Minuten)

- Sitz: *Siddhasana* oder *Vajrasana*
- Augen schließen, Wirbelsäule aufrichten
- 10–15 ruhige, tiefe Atemzüge beobachten ohne zu beeinflussen

2. Nadi Shodhana Wechselatmung (5–7 Minuten)

- Rechter Daumen und Ringfinger zum Schließen der Nasenlöcher
- 4–4–8 Atemrhythmus (Ein Pause Aus) ohne Kumbhaka für Anfänger
- 6–9 Zyklen
- Ziel: Balance von Ida & Pingala, Beruhigung

3. Ujjayi Atem (5 Minuten)

- Leichtes Rauschen in der Kehle erzeugen
- Atmung verlängern, gleichmäßig & klangvoll
- Gut geeignet in stiller Sitzpraxis oder beim Gehen

4. Bhramari Bienton (3 Minuten)

- Tiefe Einatmung, summender Ausatem
- Option: Ohren leicht verschließen (Shanmukhi-Mudra)
- 5–7 Wiederholungen
- Wirkung: geistige Beruhigung, mentale Reinigung

5. Abschluss (2–3 Minuten)

- Atem frei fließen lassen
- Aufmerksamkeit in den Herzraum oder zum Atemzentrum lenken
- Optional: stilles OM oder Affirmation

FÜR FORTGESCHRITTENE (ca. 30–45 Minuten täglich)

Fokus: Energiesteuerung, Bandha-Einsatz, Kumbhaka (Atemverhalt), innere Sammlung

1. Kapalabhati Reinigender Atem (3 Runden à 30–50 Ausatmungen)

- Aktive Ausatmung, passive Einatmung
- Zwischenrunden: tiefe Ujjayi-Atmung

2. Nadi Shodhana mit Kumbhaka (10 Minuten)

- Rhythmus z. B. 1:4:2 z. B. 4s Ein 16s Halten 8s Aus
- Integriere **Mula Bandha** beim Anhalten
- Ziel: Energiezentrierung, Nadi-Reinigung

3. Bhastrika Energieerzeugung (3 Serien à 20 Atemstöße + Kumbhaka)

- Nach jeder Runde: tiefer Atemzug, Atem halten (Kumbhaka), Mula + Jalandhara Bandha
- Intensiv mit Pausen!

4. Ujjayi mit Bandhas (5–10 Minuten)

- Ujjayi-Atem in Kombination mit Mula Bandha
- Langsame, tiefe Atmung mit voller Präsenz

5. Meditative Ruhephase (5 Minuten)

- Atem beobachten oder innerlich OM rezitieren
- Visualisation: Prana steigt entlang der Wirbelsäule
- Endet in stiller Zentrierung (Dhyana-Vorbereitung)

Tipps zur Praxis:

- Übe **täglich zur gleichen Zeit**, am besten morgens nüchtern.
- Sitzhaltung: stabil, aufrecht, aber entspannt.
- Atme **durch die Nase**, es sei denn, die Technik erfordert Mundatmung.
- Achte auf **sanfte Steigerung** lieber konstant als überfordert.
- Trinke danach **warmes Wasser** oder Tee.

Kapitel 6 Abschluss & Empfehlungen

Der Pfad des Yoga ist ein Weg in Stufen

Yogasopana Purvachatushka bedeutet sinngemäß „die ersten vier Stufen der Yoga-Treppe“. Wie eine Leiter nur dann tragfähig ist, wenn ihre unteren Stufen stabil sind, so basiert der ganze Yogaweg auf den Grundlagen von Yama, Niyama, Asana und Pranayama.

In diesem Buch haben wir diese Stufen einzeln beleuchtet:

- Die **ethischen Grundlagen** (Yama, Niyama) bereiten den Geist vor.
- Die **Asana-Praxis** stabilisiert den Körper und öffnet die Nadis.
- **Pranayama** verfeinert die Wahrnehmung und lenkt das Prana.
- **Mudra und Bandha** bündeln die Kraft und richten sie auf das höhere Ziel aus.

Der Schüler wird in diesen Kapiteln eingeladen, den Yoga **nicht als Gymnastik**, sondern als ganzheitlichen Weg der inneren Verwandlung zu verstehen. In der Haltung der Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und Hingabe entfaltet sich das, was die alten Meister als *Sadhana* bezeichneten: spirituelle Praxis mit Ziel und Richtung.

Die innere Haltung: Üben in Demut und Klarheit

Der Weg des Yoga ist lang er verlangt Ausdauer, Geduld und Offenheit. Es ist nicht nötig, alle Techniken sofort zu beherrschen. Wichtiger ist die **Regelmäßigkeit**, mit der man übt. Täglich, bewusst und mit Liebe. Kein Atemzug ist verloren, kein Moment der Stille umsonst.

Eine aufrichtige Praxis erkennt man nicht an äußerer Leistung, sondern an innerem Wandel:

- Reagierst du gelassener auf äußere Störungen?
- Beobachtest du deine Gedanken bewusster?
- Spürst du mehr Mitgefühl dir selbst und anderen gegenüber?

Wenn ja, bist du auf dem Weg.

Empfehlungen für die persönliche Praxis

1. **Beginne jeden Tag bewusst selbst wenn es nur 5 Minuten sind.**
Der Morgen eignet sich besonders gut für Asana, Pranayama und innere Sammlung. Eine einfache Atemübung kann den ganzen Tag verwandeln.

2. **Führe ein Yogatagebuch.**
Halte fest, welche Übungen du gemacht hast, wie du dich fühltest, was sich innerlich bewegt hat. So wird deine Praxis zu einer fortlaufenden Reise der Selbsterkenntnis.
3. **Verbinde Theorie mit Praxis.**
Lies regelmäßig in yogischen Schriften etwa *Bhagavad Gita*, *Yoga Sutra* oder *Hatha Yoga Pradipika*. So wächst das Verständnis tiefer mit der Übung.
4. **Achte auf Ernährung, Schlaf und Sinneseindrücke.**
Yoga entfaltet sich nicht nur auf der Matte, sondern im gesamten Lebensstil. Reines, sattvigues Essen, ruhiger Schlaf und bewusster Umgang mit Medien unterstützen den Prozess.
5. **Suche nach einem Lehrer, nicht nach einem Guru.**
Ein guter Lehrer inspiriert, korrigiert, ermutigt ohne dich abhängig zu machen. Wichtiger als eine perfekte Schule ist das Gefühl von Klarheit und Aufrichtigkeit im Umgang.
6. **Übe in Stille auch innerlich.**
Pranayama, Asana und Meditation wirken am tiefsten, wenn sie von äußerer wie innerer Stille getragen werden. Mache Pausen ohne Musik, ohne Ziel. Höre nach innen.

7. **Bleibe achtsam gegenüber spiritueller Eitelkeit.**

Fortschritt im Yoga äußert sich nicht durch körperliche Kunststücke oder spirituelle Sprache, sondern durch Bescheidenheit, Klarheit und Mitgefühl. Wenn du urteilst, belehrst oder dich über andere stellst, hast du dich verirrt.

Was kommt nach dem Purvachatushka?

Das *Purvachatushka* bereitet die ersten vier Glieder des achtfachen Pfades vor. Patanjali beschreibt danach:

- **Pratyahara** Zurückziehen der Sinne
- **Dharana** Konzentration
- **Dhyana** Meditation
- **Samadhi** Überbewusstes Verschmelzen

Diese höheren Stufen erfordern **ein starkes Fundament** wie es dieses Buch legt. Wer Asana und Pranayama mit Hingabe und Intelligenz praktiziert, wird erleben, dass die tieferen Stufen **fast von selbst** entstehen. Die Sinne wenden sich nach innen, der Geist sammelt sich, Stille breitet sich aus.

Die Reise geht also weiter aber sie geschieht **nicht durch mehr Technik**, sondern durch **mehr Präsenz**.

Abschließende Worte des Autors (nach dem Geist von Ghamande)

„Dieses Buch ist ein Versuch, das Verborgene sichtbar zu machen nicht durch Spekulation, sondern durch Erfahrung.

Der Yoga, der hier beschrieben wird, ist ein lebendiger Pfad. Er verändert das Denken, Fühlen, Handeln.

Doch er fordert den Übenden heraus nicht mit Kraft, sondern mit Wahrhaftigkeit.

Möge dieses Werk ein Licht sein für jene, die sich ernsthaft auf den Weg machen.“

OM SHANTI

Möge dein Weg still, stark und klar sein.

Mögest du mit jedem Atemzug näher kommen zu dir selbst.

Bonus Kapitel Mantras zu allen 37 Asanas

1. Dhanurasana (Bogenhaltung)

Mantra: Om Hridayaya Namah

Bedeutung: Ich verneige mich vor der Kraft des Herzens. Öffnet das Herz für Mut, Mitgefühl und Selbstvertrauen.

Chakra: Anahata (Herzchakra)

2. Salabhasana (Heuschrecke)

Mantra: Om Rudraya Namah

Bedeutung: Ich ehre Rudra, den kraftvollen Aspekt Shivas. Fördert Rückenkraft, Ausdauer und Standfestigkeit.

Chakra: Manipura (Nabelchakra)

3. Makarasana (Krokodilhaltung)

Mantra: Om Shantaye Namah

Bedeutung: Ich verneige mich vor dem inneren Frieden. Diese Haltung beruhigt Nerven, Geist und Atmung.

Chakra: Swadhisthana (Sakralchakra)

4. Matsyendrasana (Drehsitz)

Mantra: Om Vamadevaya Namah

Bedeutung: Ehrerbietung an Vamadeva, den Meister der rechten Sicht. Unterstützt Reinigung und Einsicht.

Chakra: Manipura (Nabelchakra)

5. Mayurasana (Pfau)

Mantra: Om Agnaye Namah

Bedeutung: Ich grüße das innere Feuer Agni. Diese Haltung reinigt Verdauung und stärkt Willenskraft.

Chakra: Manipura (Nabelchakra)

6. Kukkutasana (Hahnenhaltung)

Mantra: Om Skandaya Namah

Bedeutung: Ich verneige mich vor Skanda, dem Gott des Mutes. Schärft Konzentration und Kontrolle.

Chakra: Muladhara (Wurzelchakra)

7. Sarvangasana (Schulterstand)

Mantra: Om Shantaye Namah

Bedeutung: Ich ehre den inneren Frieden. Diese Umkehrhaltung bringt geistige Klarheit und Harmonie.

Chakra: Vishuddha (Kehlochakra)

8. Padmasana (Lotussitz)

Mantra: Om Mani Padme Hum

Bedeutung: Das Juwel im Lotus Transformation durch Meditation. Zentrum des inneren Erwachens.

Chakra: Sahasrara (Kronenchakra)

9. Siddhasana (Sitz der Vollkommenheit)

Mantra: Om Siddhaye Namah

Bedeutung: Ich ehre die Vollkommenheit. Fördert Stille, Zentrierung und spirituelle Ausrichtung.

Chakra: Ajna (Stirnchakra)

10. Vajrasana (Fersensitz)

Mantra: Om Vajraya Namah

Bedeutung: Ich grüße den Diamantweg Festigkeit in der Praxis. Erdung und Verdauungskraft.

Chakra: Muladhara (Wurzelchakra)

11. Baddha Padmasana (Gebundener Lotussitz)

Mantra: Om Mukundaaya Namah

Bedeutung: Ehrerbietung an Mukunda, den Befreier. Tiefe Sammlung in Rückverbindung mit dem Selbst.

Chakra: Sahasrara (Kronenchakra)

12. Simhasana (Löwenhaltung)

Mantra: Om Narasimhaya Namah

Bedeutung: Ich ehre Narasimha, den Löwen-Avatar. Diese Haltung löst Angst und stärkt die Stimme.

Chakra: Vishuddha (Kehlochakra)

13. Gomukhasana (Kuhgesichtshaltung)

Mantra: Om Gopalaya Namah

Bedeutung: Ich verneige mich vor Gopala, dem Hüter der Herde. Öffnet Herz und Schultern.

Chakra: Anahata (Herzchakra)

14. Paschimottanasana (Sitzende Vorwärtsbeuge)

Mantra: Om Namoh Bhagavate Vasudevaya

Bedeutung: Ich verneige mich vor dem inneren Lehrer. Fördert Loslassen, Rückzug und Introspektion.

Chakra: Swadhisthana (Sakralchakra)

15. Ardha Matsyendrasana (Halber Drehsitz)

Mantra: Om Jnanaya Namah

Bedeutung: Ich verneige mich vor der Weisheit.
Diese Haltung fördert Klarheit, Intuition und körperliche Reinigung.

Chakra: Manipura (Nabelchakra)

16. Bhujangasana (Kobrahaltung)

Mantra: Om Surya Namah

Bedeutung: Gruß an die Sonne, Quelle der Lebenskraft. Öffnet Brust und Herz, belebt Körper und Geist.

Chakra: Anahata (Herzchakra)

17. Halasana (Pflughaltung)

Mantra: Om Dharanaye Namah

Bedeutung: Ich verneige mich vor der Fähigkeit zu sammeln und zu konzentrieren. Regt das Nervensystem und die Schilddrüse an.

Chakra: Vishuddha (Kehlkchakra)

18. Tadasana (Bergstellung)

Mantra: Om Sthirataye Namah

Bedeutung: Ich ehre die innere Standhaftigkeit.
Fördert Gleichgewicht, Stabilität und Zentrierung.

Chakra: Muladhara (Wurzelchakra)

19. Utkatasana (Stuhlhaltung)

Mantra: Om Viriyaya Namah

Bedeutung: Ich verneige mich vor der inneren Kraft.
Stärkt Ausdauer, Willenskraft und geistige Präsenz.

Chakra: Manipura (Nabelchakra)

20. Trikonasana (Dreieckshaltung)

Mantra: Om Sampurnaya Namah

Bedeutung: Ich ehre die Ganzheit. Öffnet die Flanken, bringt Harmonie zwischen Stabilität und Weite.

Chakra: Anahata (Herzchakra)

21. Parsvakonasana (Seitwinkelhaltung)

Mantra: Om Vikasaya Namah

Bedeutung: Ich grüße das innere Wachstum. Verbindet Erdung mit Ausdehnung, stärkt Atem und Stabilität.

Chakra: Manipura (Nabelchakra)

22. Virabhadrasana I (Krieger I)

Mantra: Om Mahaviraya Namah

Bedeutung: Ich verneige mich vor der großen Kraft des Kriegers. Fördert Mut, Entschlossenheit und Willenskraft.

Chakra: Manipura (Nabelchakra)

23. Virabhadrasana II (Krieger II)

Mantra: Om Dhairyaya Namah

Bedeutung: Ich ehre die Gelassenheit im Handeln. Hilft bei Entscheidungen, Haltung und geistiger Standfestigkeit.

Chakra: Anahata (Herzchakra)

24. Virabhadrasana III (Krieger III)

Mantra: Om Ekagrata Namah

Bedeutung: Ich verneige mich vor der Fähigkeit zur geistigen Zentrierung. Stärkt Fokus und Ausgleich.

Chakra: Ajna (Stirnachakra)

25. Ustrasana (Kamelhaltung)

Mantra: Om Hridaya Vikasaya Namah

Bedeutung: Ich ehre die Öffnung des Herzens. Diese Rückbeuge bringt emotionale Freiheit und energetische Aktivierung.

Chakra: Anahata (Herzchakra)

26. Balasana (Kindhaltung)

Mantra: Om Saranam Namah

Bedeutung: Ich verneige mich in Hingabe. Diese Haltung bringt Ruhe, Schutz und tiefe Entspannung.

Chakra: Swadhisthana (Sakralchakra)

27. Setu Bandhasana (Schulterbrücke)

Mantra: Om Setave Namah

Bedeutung: Ich grüße die innere Brücke zwischen Körper und Geist. Öffnet Herz und Kehle, stabilisiert Energie.

Chakra: Vishuddha (Kehlchakra)

28. Supta Vajrasana (Liegender Fersensitz)

Mantra: Om Anantaya Namah

Bedeutung: Ich verneige mich vor dem Unendlichen. Diese Haltung öffnet Vorderseite und fördert Hingabe und Vertrauen.

Chakra: Swadhisthana (Sakralchakra)

29. Supta Padangusthasana (Liegende Hand-zu-Fuß-Haltung)

Mantra: Om Tarakaya Namah

Bedeutung: Ich grüße den inneren Führer über den Strom des Lebens. Fördert Dehnung, Konzentration und Auflösung von Spannungen.

Chakra: Muladhara (Wurzelchakra)

30. Janu Sirsasana (Kopf-zum-Knie-Haltung)

Mantra: Om Tapase Namah

Bedeutung: Ich ehre die Kraft der inneren Disziplin.

Fördert Demut, Einkehr und Flexibilität.

Chakra: Swadhisthana (Sakralchakra)

31. Navasana (Bootshaltung)

Mantra: Om Nishthaya Namah

Bedeutung: Ich verneige mich vor der inneren Entschlossenheit. Kräftigt das Zentrum, fördert Willenskraft und Gleichgewicht.

Chakra: Manipura (Nabelchakra)

32. Utthita Trikonasana (Gestrecktes Dreieck)

Mantra: Om Jyotirgamaya Namah

Bedeutung: Ich ehre das Licht der Erkenntnis. Diese Haltung bringt Weite, Klarheit und Öffnung in Körper und Geist.

Chakra: Anahata (Herzchakra)

33. Garudasana (Adlerhaltung)

Mantra: Om Garudaya Namah

Bedeutung: Ich verneige mich vor Garuda, dem göttlichen Träger. Fördert Balance, Fokus und energetischen Schutz.

Chakra: Ajna (Stirnochakra)

34. Savasana (Totenstellung)

Mantra: Om Param Shantaye Namah

Bedeutung: Ich ehre den höchsten Frieden. Diese Haltung symbolisiert Loslassen, Integration und Heilung.

Chakra: Sahasrara (Kronenchakra)

35. Parighasana (Torhaltung)

Mantra: Om Dwaraya Namah

Bedeutung: Ich ehre das Tor zur Weite. Öffnet Flanken, Atemräume und das energetische Feld.

Chakra: Anahata (Herzchakra)

36. Adho Mukha Svanasana (Herabschauender Hund)

Mantra: Om Pranaya Namah

Bedeutung: Ich verneige mich vor dem Fluss der Lebensenergie. Bringt Ausgleich, Stärke und inneres Gleichgewicht.

Chakra: Manipura (Nabelchakra)

37. Urdhva Dhanurasana (Rad / Aufwärtsgerichteter Bogen)

Mantra: Om Tejase Namah

Bedeutung: Ich ehre das innere Licht und die Lebenskraft. Aktiviert das gesamte Energiesystem und belebt Körper und Geist.

Chakra: Anahata (Herzchakra)

Glossar der wichtigsten Begriffe

Asana

Körperhaltung im Yoga. Wörtlich: „Sitz“. Gemeint sind stabile, bewusste Haltungen, die sowohl den Körper kräftigen als auch den Geist beruhigen.

Bandha

„Verschluss“ oder „Energiebindung“. Spezielle Muskelkontraktionen zur Lenkung der Lebensenergie (Prana). Beispiele: Mula Bandha (Beckenbodenverschluss), Jalandhara Bandha (Kinnverschluss).

Chakra

Energiezentrum im feinstofflichen Körper. Hauptchakras befinden sich entlang der Wirbelsäule und beeinflussen körperliche, emotionale und geistige Prozesse.

Dharana

Konzentration, Sammlung des Geistes auf ein Objekt. Die sechste Stufe im achthgliedrigen Pfad nach Patanjali.

Dhyana

Meditation, vertiefte Versenkung. Die siebte Stufe des Yoga, die aus Dharana entsteht.

Hatha-Yoga

Wörtlich „Yoga der Kraft“. Eine klassische Form des Yoga, die Körper, Atem und Energiearbeit verbindet. Ziel ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Kumbhaka

Atemverhalt im Pranayama. Es gibt zwei Formen: *Antar Kumbhaka* (Anhalten nach dem Einatmen) und *Bahya Kumbhaka* (nach dem Ausatmen).

Mantra

Heiliger Laut, Klang oder Silbe. Wird gesprochen, rezitiert oder innerlich wiederholt zur Konzentration und Transformation.

Mudra

„Siegel“, symbolische oder energetische Hand- oder Körpergeste, die Energien im Körper lenkt oder festhält. Beispiele: Chin Mudra, Mahamudra.

Nadi

Feinstofflicher Energiekanal. Laut yogischer Lehre fließt das Prana durch 72.000 Nadis. Wichtigste sind Ida, Pingala und Sushumna.

Niyama

Innere Disziplin, ethische Selbstpflege. Die zweite Stufe im Yogaweg, z. B. Reinheit, Zufriedenheit, Selbstreflexion.

Prana

Lebensenergie, Lebenskraft. Sie durchdringt alle lebenden Wesen und wird durch Atem (Pranayama), Ernährung und Achtsamkeit gelenkt.

Pranayama

Kontrolle und Lenkung des Atems zur Beeinflussung des Prana. Wichtige Praxis zur Reinigung der Nadis und Vorbereitung auf Meditation.

Puraka

Einatmung im Atemzyklus.

Rechaka

Ausatmung im Atemzyklus.

Samadhi

Überbewusster Zustand tiefer Versenkung. Die achte und höchste Stufe des Yogawegs, in der das individuelle Selbst mit dem Absoluten verschmilzt.

Shakti

Ursprüngliche Energie, weibliche Kraft des Universums. In der Praxis als Kundalini im Menschen dargestellt.

Sushumna

Zentraler Nadi entlang der Wirbelsäule, durch den das Prana bei fortgeschrittener Praxis steigt Weg zur Erleuchtung.

Tamas / Rajas / Sattva

Die drei *Gunas* (Qualitäten der Natur):

- **Tamas** Trägheit, Dunkelheit
- **Rajas** Aktivität, Leidenschaft
- **Sattva** Klarheit, Harmonie

Yama

Ethische Grundhaltungen im Umgang mit der Welt. Die erste Stufe des Yogawegs: Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Maß, Nicht-Stehlen, Nicht-Anhaften.

Yoga

Wörtlich: „Verbindung“, „Einheit“. Der Weg, auf dem Körper, Geist und Seele harmonisiert werden, um die wahre Natur des Selbst zu erkennen.

Yogaleela Akademie Tiefe. Wissen. Transformation.

Yogalehrer Ausbildungen & Yogatherapie- Training

Yoga Alliance zertifiziert

Du willst Yoga nicht nur praktizieren, sondern
verstehen, leben und weitergeben?

Du spürst, dass Yoga mehr ist als Bewegung und
dass in dir eine Stimme ruft, tiefer zu gehen?

Dann ist **Yogaleela** dein Ort.

Ein Raum für echte Erfahrung, fundiertes Wissen
und gelebte Transformation.

Unsere Ausbildungen & Programme

200h & 300h Yogalehrer-Ausbildung

- fundierte Didaktik, Asana & Anatomie
- Philosophie & Psychologie des Yoga
- Pranayama, Meditation, Unterrichtspraxis
- persönliches Wachstum & spirituelle Tiefe

Weiterbildungen & Spezialisierungen

- Yoga & Trauma
- Innere Kind Arbeit Ausbildung
- Chakren & Energetik

- Mantra, Mudra, Nada-Yoga
- Aufbau deiner Lehrtätigkeit & Präsenz

Yogatherapie-Ausbildung (modular & praxisnah)

- integrative Methoden auf Basis klassischer Yogatherapie
- Körper, Atem, Nervensystem & Gesprächsführung
- therapeutisches Arbeiten mit individuellen Menschen
- Brücke zwischen Tradition & moderner Wissenschaft

Yogaleela mehr als eine Ausbildung

Wir glauben: Yoga ist kein System. Es ist ein **innerer Weg**. Und wer unterrichtet, **trägt Verantwortung für Tiefe, Klarheit und Verbundenheit**.

Deshalb verbinden wir in all unseren Ausbildungen:

- westliche Didaktik & therapeutisches Know-how
- östliche Philosophie & verkörperte Praxis
- persönliche Entwicklung & professionelle Kompetenz

Yogaleela bedeutet: der Tanz des Selbst.

Unser Ziel ist nicht Perfektion sondern Echtheit,

Stille und lebendige Verbindung. **Jetzt mehr
erfahren** www.yogaleela.de

Impressum

© 2025 David Vosen / Swami Kalki Kala
Zur Kirche 3 36469 Tiefenort
kontakt@david-vosen.de

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches einschließlich Texte,
Übungen und Illustrationen sind urheberrechtlich
geschützt.

Jede Vervielfältigung oder Weitergabe auch
auszugsweise bedarf der schriftlichen Genehmigung
der Autorin/des Autors.

Gestaltung, Satz & Illustration: Swami Kalki Kala &
KaliJyoti Vosen

ISBN: 9798287271220

Imprint: Independently published

Erste Auflage, 2025