

# Klassisches Hatha-Yoga



## WAS IST HATHA YOGA

Im klassischen Ashtanga-Yoga werden die ersten 5 Stufen Hatha-Yoga genannt.

**Die symbolische Bedeutung des Sanskrit-Begriffs Hatha -Yoga im klassischen Yoga ist folgende:**

**Ha** bedeutet „Sonne“, **Tha** bedeutet „Mond“, **Yoga** bedeutet „Einheit“.

Hatha bedeutet die Verbindung von Sonne und Mond. Hatha-Yoga meint die Vereinigung von 'prana' (Luftart), dessen Name von der Sonne kommt und 'apana' (Luftart), dessen Name sich vom Mond herleitet.

Hatha-Yoga bedeutet auch den Ausgleich zwischen dem Mondnerv „ida“ (= passive Seite des Menschen) und dem Sonnennerv „pingala“ (= aktive Seite des Menschen). Wenn diese beiden Nervenströme gleichermaßen angeregt werden, wird ein ausgewogener Zustand herbeigeführt, der weder durch Überaktivität noch durch übermäßige Passivität gekennzeichnet ist. In diesem Zustand ist „sattva guna“ aktiv. Es ist eine das Selbst enthüllende, bewusste Energie. Wenn „sattva“ aktiv ist, entstehen Wissen, Frieden, Reinheit, Segen und Glück. In diesem Zustand ist es einfacher, nach Innen zu gehen und die Einheit mit „Atma“ (Seele) zu erreichen.

(aus „Yogamrita - die Essenz des Yoga“ von Paramapadma Dhirananda).

Anmerkung: Moderne Yoga-Arten tendieren dazu, das Sanskrit-Wort 'Hatha' rein wörtlich zu übersetzen mit 'Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung'; sie deuten 'Hatha-Yoga' als eine kraftvolle Form des körperlichen Yoga, was nicht der klassischen symbolischen Bedeutung entspricht.

Das klassische Hatha-Yoga nach der Tradition des indischen Yogi Paramapadma Dhiranandaji umfasst Asanas (körperliche Stellungen), Mudras (Asanas mit bestimmtem Atemrhythmus) und Pranayama (Atemübungen). Es gibt zudem noch bestimmte Empfehlungen für eine bewusstere und ausgeglichener Lebensweise im Umgang mit sich selber und der Gesellschaft.

Für die Asanas, Mudras sowie auch das Pranayama sind weder Vorkenntnisse noch körperliche Beweglichkeit erforderlich. Sie sind einfach zu erlernen und umzusetzen. In unserer Yoga-Tradition wird während den Übungen das Bewusstsein nach Innen gelenkt, um alle Bewegungen achtsam und

in einem entsprechend ruhigen Bewusstseins-Zustand auszuführen. Dies bewirkt die gewünschte geistige Ruhe auch während den körperlichen Übungen.

## AUFBAU EINER KLASSISCHEN HATHA-YOGA LEKTION UND IHRE WIRKUNGEN

Eine klassische Hatha-Yoga Lektion beinhaltet sowohl die Übungen des Hatha-Yoga, wie auch Konzentration und eine 10-minütige Schlussentspannung bzw. Schlussmeditation. Die praktische Umsetzung und die entsprechenden Wirkungsbereiche der einzelnen Stufen sind am folgenden Aufbau einer Hatha-Yoga-Unterrichtssequenz ersichtlich, wobei zwischen den einzelnen Übungen (asanas) jeweils eine entsprechende Ruhepause (savasana) erfolgt:

### A. Zurückziehen des Bewusstseins nach Innen / Anfangsentspannung (pratyahara)

- Loslassen der äußeren Welt
- Innere Achtsamkeit
- Ruhen im Inneren

### B. Atemübungen (pranayama)

- Bewusstes Atmen
- Ausgleich des gesamten pranas (kosmische Energie) im Körper
- Geistige und körperliche Entspannung
- Innere Klarheit

### C. Körperliche Stellungen (asanas)

- Stärkung der allgemeinen Gesundheit
- Lösen von Verspannungen im Rücken und Nacken
- Stärkung der Wirbelsäule
- Verbesserung der Durchblutung & Ausgleich des Blutdrucks
- Stabilisierung des Kreislaufs
- Erholung des Nervensystems
- Unterstützung der Verdauung

#### D. Körperübung mit spezieller Atmung (mudras)

- Verbesserung des Energieflusses im Körper
- Anregung der Drüsenfunktionen
- Geistige und spirituelle Kraft

#### E. Konzentrationsübungen (dharana)

- Reinigung & Entspannung für die Augen
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung der Willenskraft
- Stärkung des mentalen Gleichgewichts

#### F. Meditation (dhyana)

- Ruhe und Zufriedenheit im Herzen
- Lebensfreude & Motivation
- Öffnen des spirituellen Bewusstseins