

Was ist Yoga? Ursprünge und Entwicklung

Etymologie und Bedeutung

Yoga ist ein Sanskritbegriff. Die Wortwurzel *yuj* bedeutet binden, anschnüren, ins Joch spannen. Yoga kann also vereinfacht mit Joch übersetzt werden.

Der Begriff kann verschieden gedeutet werden: Yoga bezeichnet zum einen eines der sechs orthodoxen Philosophiesysteme Indiens, also einen spezifischen Erlösungsweg. Zum anderen zielt er auf den Übungsaspekt der Anstrengung hin: „sich ins Joch spannen“, um das Ziel der Erlösung oder der Befreiung zu erreichen. Der Begriff wurde von verschiedenen Systemen und Religionen Indiens verwendet.¹ Für das Verständnis dient die gebräuchliche Metapher, die bereits in verschiedenen Upanishaden auftaucht: die Konzentration des Geistes und der Atmung – also der inneren Kräfte – wird verglichen mit der Zügelung von wilden Pferden, die vor den Wagen gespannt sind, welcher den Körper symbolisiert. „Das Wort Yoga bezeichnet allgemein jede Asketechnik, jede Methode der Meditation.“² Selbstdisziplin wird benötigt, um zur Konzentration des Geistes und somit zur Einung zu gelangen. In einem religiös geprägten Yoga ist die Einung der menschlichen Seele mit Gott Voraussetzung für die Erreichung des Ziels. Ausserdem werden andere mystische oder magische Wege ebenso Yoga genannt.³

Historischer Abriss, Quellentexte, Yogawege und Yoga heute

Die Geschichte des Yoga blickt auf mindestens auf 2500 Jahre zurück. Ob erste Zeugnisse von Yoga sogar schon in Funden aus der Induskultur (ca. 2600 bis 1900 v. Chr.) und in der Beschreibung von Asketen in den Veden (ca. 1200 bis 500 v. Chr.) als solche gedeutet werden können, sind sich die Experten uneinig.⁴ Aber erste Yogadefinitionen im Sinne von Sinnesbeherrschung sind mit Sicherheit in den nachbuddhistischen Upanishaden (ab ca. 400 v. Chr.) zu finden: Yoga wird mit dem Zur-Ruhe-Kommen der fünf Sinne und des Denkens sowie mit dem Stillstand des Geistes definiert.⁵ Sogar von einem sechsgliedrigen Yoga ist bereits die Rede.⁶

Mit der Bhagavad Gita (zw. 300 v. und 300 n. Chr.), die Teil des grossen Heldenepos Mahabharatas ist, sei eine weitere wichtige Yogaquelle genannt. Hier wurden erstmals drei verschiedene Yogawege (*margas*) unterschieden: Der **Karma-Yoga** ist Yoga der Tat, des selbstlosen, absichtslosen Handelns. Der **Bhakti-Yoga** beschreibt den Yoga der Hingabe an den allmächtigen, allumfassenden Gott. Der **Jñana-Yoga** bezeichnet den Yoga der Erkenntnis im Sinne Samkhyas.

Mit dem Yogasutra des Patanjali lag ab ca. 350 n. Chr. der Grundtext für das **darshana** (Philosophiesystem) **Yoga** vor.⁷ Der klassische Yoga stellt ein praktisches Erlösungssystem dar, dem das dualistische Philosophiesystem Samkhya zu Grunde liegt. Das Yoga-Sutra wurde unzählige Male kommentiert. Beschrieben wird darin zum einen der **Kriya-Yoga**, der mittels Askese, Studium der heiligen Texte und Hingabe an den Herrn zur Verringerung der Leidensverursacher (*kleshas*) und zur Versenkung führen soll und zum anderen der berühmte achtgliedrige Pfad: **Ashtanga-Yoga**. Sehr viel später wurde dieser Weg von Vivekananda **Raja-Yoga** genannt.⁸ Er führt ausgehend von moralischen Prinzipien im Umgang mit sich selbst und der Umwelt über Sitzhaltungen, Atemübungen, Sammlungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen zu *samadhi*, der Befreiung.

Unter Einfluss des shivaitischen Tantrismus entwickelte sich zwischen dem 9. und 12. Jh. der **Hatha-Yoga**, als Teil tantrischer Praxis. Die zeitliche Einordnung ist ungenau und die Ursprünge verlieren sich

¹ Vgl: Friedrich 1997, S.13,14f

² Eliade, S. 12

³ Vgl: Eliade S. 13 ff

⁴ Vgl: Soland 2009, S. 8

⁵ Vgl: Katha-Up: 6. 11-12: Übersetzung Bäumler 1986, S. 224

⁶ Vgl: Maitrayana-Up, 6,18: Übersetzung Deussen 2007, S. 432

⁷ Vgl: Guggenbühl 2009, Skript Yogasutra, S.1 und Unterrichtsnotizen

⁸ Vgl: Huchzermeyer 2009, S.318 ff

im Mythos. In der zentralen Schrift des Hatha-Yoga, der Hathayogapradipika (ca.14. Jh.), wurde erstmals eine umfassende Praxis mit Körperübungen beschrieben: Reinigungsübungen, Körperübungen – vor allem in Form von Sitzhaltungen – , Atemübungen, komplexe, energetische Übungen wie *mudra* und *bandha* sowie Konzentrations- und Meditationsübungen. Das Ziel des Hatha-Yoga ist es, die weibliche Energie Shakti (*kundalini*) mit der männlichen Energie Shiva zu vereinen, um die Polarität zu überwinden. Dafür müssen Atem und Geist zum Stillstand kommen. Der Grundstein war gelegt für die Entwicklung körperbezogener Hatha-Yoga-Stile, wie sie heute auch im Westen verbreitet sind. Das gemeinsame Ziel ist wohl allen bisher geschilderten Yogawegen die Befreiung oder Erlösung vom Leiden. Es ist nur über die Beruhigung des Geistes zu erlangen. Im indischen Sinn bedeutet Erlösung – *samadhi* – letztlich den Ausstieg aus dem Geburtenkreislauf.

Der moderne Yoga entwickelte sich in den letzten 150 Jahren⁹: Er wurde von indischen Yogameistern geprägt, die meist westliche Schulbildung genossen hatten und in Austausch mit westlichen yogainteressierten Kreisen standen. Vivekananda hatte 1893 am Weltparlament der Religionen in Chicago seinen legendären Auftritt, der die Neuprägung des Yoga in Indien massgeblich beeinflusste: Der religiöse Aspekt verlor an Wichtigkeit oder wurde gar aus dem Kontext gehoben und umgedeutet. Der körperbezogene Aspekt gewann an Bedeutung. Die Asanapraxis entwickelte sich stark weiter, wurde teilweise auch systematisiert mit dem Fokus auf Gesundheit, Körpererziehung, Fitness und Therapie. Weiter wurde die Yogapraxis nun wissenschaftlich erforscht. Yoga wurde vermarktet –, teilweise gar mittels Shows an ein breites Publikum gebracht – und mit anderen sportlichen Praktiken beispielsweise mit Gymnastik oder Bodybuilding vermischt. Lehrerausbildungen bildeten einen weiteren Zweig und Yoga wurde für Frauen zugänglich.

Heute ist der im Westen bekannte und von Millionen Menschen praktizierte Yoga also weit entfernt von seinen Wurzeln und erweist sich als anpassungs- und veränderungsfähig; geprägt durch alte Quellentexte, indische Kultur, angepasst an neue Strömungen, verändert durch verschiedene Philosophiesysteme und Religionen und stark beeinflusst durch den Austausch mit dem Westen und – wie mir scheint – massgeblich verbunden mit Wohlbefinden, Entspannung, Gesundheitsförderung oder Therapie und auch Wellness, Körperkult und Lifestile. Beinahe alle Schulen lehren einen säkularen, sehr körperbezogenen Hatha-Yoga, oft mit geringem oder auch ohne Fokus auf die spirituellen und philosophischen Aspekte. Es gibt alle erdenklichen Stile und Schulen, teilweise gar mit Copyright auf deren Namen: Iyengar, Shivananda-, Kundalini-, Ashtanga-, Bikram-, Power-, Vini-, Hormon-, Luna- oder gar Lachyoga, um nur einige zu nennen. Ich wage es, von einem Yoga-Boom zu sprechen, dessen Ausmass wir noch nicht abschätzen können.

Literatur

- Bäumer 1986** Bettina Bäumer. *Befreiung zum Sein. Auswahl aus den Upanishaden*. Zürich, Einsiedeln, Köln: Benziger Verlag, 1886
- Deussen 2007** Paul Deussen (Übersetzung aus dem Sanskrit) Hrg: Peter Michel. *Upanishaden. Die Geheimlehren des Veda*. Wiesbaden: Matrix Verlag GmbH 2007 (2. Aufl.)
- Eliade 2004** Mircea Eliade. *Yoga- Unsterblichkeit und Freiheit*. Frankfurt a. M: Insel taschenbuch 3001, 2004, Erstpublikation: 1959
- Friedrich 1997** Elvira Friedrich. *Yoga. Der indische Erlösungsweg. Das klassische System und seine Hintergründe*. München: Eugen Diederichs Verlag 1997
- Guggenbühl 2009** Claudia Guggenbühl. *Unterrichtsskripte: Indische Philosophie mit Bezug zu Yoga*. Eigenverlag 2009
- Huchzermeyer 2009** Wilfried Huchzermeyer. *Das Yoga-Lexikon*. Karlsruhe: Verlag W. Huchzermeyer 2009
- Soland 2009** Remo Soland. *Der moderne Yoga. Die Entwicklungen und Neuprägungen des Yoga in Indien seit Mitte des 19. Jahrhunderts*. Bachelorarbeit 2009, bisher unveröffentlicht

⁹ Für den Abschnitt „moderner Yoga“: vgl. Soland 2009, S. 57 - 60