

## Wichtige Sanskritbegriffe im Hatha-Yoga – ihre Übersetzung und Bedeutung

### Praxis, Übungselemente und technische Begriffe

Sanskrit	Übersetzung	Bedeutung
<b>hatha</b>	Kraft, Gewalt, kraftvolle Anstrengung	Anstrengung, stete Übung ist nötig, um das Ziel zu erreichen. Symbolische Deutungen: „ha“: Sonne, männliche Energie... und „tha“: Mond, weibliche Energie
<b>yoga</b>	yui = anschirren, sich ins Joch spannen. Yoga = Joch	Sich ins Joch spannen deutet auf den Übungsaspekt hin, um die Befreiung zu erlangen. Yoga wird oft auch mit Einung übersetzt. Hatha-Yoga ist ursprünglich ein Teil tantrischer sadhana.
<b>sadhana</b>	Weg, Durchführung, Werkzeug	spiritueller Weg, Übungspraxis, Methode
<b>sadhaka/ sadhaki</b>	der/die ÜbendeR	der /die den spirituellen Weg geht
<b>asana</b>	Sitz, Sitzhaltung	seit HYP alle Körperhaltungen
<b>kriya</b>	Handlung	im traditionellen Yoga n. R. Cottet: Reinigungsübung zu Beginn der Praxis: einfache Körperübung mit betonter Ausatmung und ujjayi: dient der Vorbereitung der Gelenke, der Muskelaufwärmung, dem gedanklichen „Leerwerden“ und der Bewusstwerdung des Körpers.
<b>nadishodana nadishuddhi</b>	Reinigung der Kanäle	Nadi reinigende Atemübung (oft Wechselatmung genannt) und Vorbereitung für pranayama
<b>shatkriya, shatkarma</b>	shat = Reinigung kri, karma = Handlung	Reinigungsübungen: HYP beschreibt 6: dhauti, vasti neti, nauli, <b>trataka</b> , <b>kapalabhati</b>
<b>kapalabhati</b>	Schädelleuchten	Reinigungsübung zu den shatkriyas gehörend: kurze, rasche, starke, Bauchmuskel aktive Ausatmung mit passiver Einatmung
<b>trataka</b>	Fixieren des Blickes	Reinigungsübung zu den shatkriyas gehörend: Fixieren des Blickes auf einen Gegenstand (oft Kerzenflamme) bei offenen Augen meist in Verbindung mit shambhvimudra.
<b>pranayama</b>		Kontrolle oder Ausdehnung des Atems. Pranayama besteht aus den Teilen: <i>recaka</i> : Einatmen, <i>puraka</i> : Ausatmen und <i>kumbhaka</i> : Atem anhalten. Die Hatha-Yoga-Pradipika nennt acht klassische pranayamas. Hier werden 6 erwähnt:
<b>surya bhedana</b>	Sonnendurchdringer	Durch rechtes Nasenloch ein und links aus
<b>ujjayi</b>	die Siegreiche	Mit geschlossenem Mund Reibelaut bei Ein- und Ausatmung erzeugen
<b>shitali</b>	die Erfrischende/ die Kühlende	Einatmung durch Zungenrolle, Ausatmung durch Nase
<b>shitakari</b>	den Laut „sit“ machen	Durch geschlossene Zähne mit Zischlaut „sit“ einatmen und durch Nase aus
<b>bhastrika</b>	Blasebalg	Durch Nase kräftig ein- und ausatmen mittels Bauchmuskulatur
<b>brahmari</b>	Bienen- oder Hummel-) Summen	Mit yoni-mudra die Körperöffnungen des Schädels schliessen und bei Ausatmung Summton erzeugen (ist auch bei Einatmung möglich).
<b>samadhi pranayama</b>	samadhi = Versenkung	Traditionelles Pranayama mit Om-Chanting nach R. Cottet

<b>kumbhaka</b>	Atemanhalten	In HYP Synonym auch für pranayama. Dient der Stilllegung des Geistes und der Überwindung des Todes.
<b>antara kumbhaka</b>	Innen, innerlich	Atemhalten mit vollen Lungen
<b>bahya kumbhaka</b>	aussen, äusserlich	Atemhalten mit leeren Lungen
<b>kevala kumbhaka</b>	ganz, vollständig, absolut, rein	frei sein von Ein- und Ausatmung. Kevala kumbhaka stellt sich von alleine ein.
<b>mudra</b>	Siegel, Geste	1. Feinstoffliche Übungen zur Energielenkung. Beinhalten i. d. R. eine Körperübung (mind. 3 Minuten), eine Atemlenkung (teilweise kumbhakas) und Energie- und Bewusstseinslenkung (oft mit bandhas). 2. Fingergeste
<b>yoga mudra</b>	Siegel des Yoga	nach R. Cottet: wird der „heilige Raum der Praxis“ damit eröffnet und beendet. Es ist eine Cakrameditation mit Visualisationen und führt in die Verinnerlichung
<b>maha mudra</b>	grosses Siegel	Sitzend eine Ferse auf Perinäum drückend, anderes Bein gestreckt mit Energielenkung und Atemführung
<b>viparita karani mudra</b>	Umgekehrte Haltung	Haltung mit Beinen oben und Becken in Hände gestützt, Füsse über Gesicht mit Energie- und Atemlenkung
<b>ashvini mudra</b>	Pferde Siegel	Rhythmische Kontraktionen des Beckenbodens gemäss mula bandha
<b>khecari mudra</b>	sich im Himmel bewegen	Visualisierung der Schädeldecke als Schildkrötenpanzer, dieser symbolisiert den inneren Himmel. Der Punkt der Konzentration ist ajna.
<b>bandha</b>	Band, Verschluss	bewusst herbeigeführte Muskelkontraktionen, um Energien an bestimmten Punkten im Körper zu zentrieren
<b>mula bandha</b>	mula = Wurzel	Wurzelschluss: Kontraktion des Beckenbodenmuskels
<b>uddiyana bandha</b>	uddiyana = hochfliegend	Hochfliegender Verschluss: Bauch nach innen oben ziehen
<b>jalandhara bandha</b>	jala = Netz, andhara = zusammenziehen	Meist Halsverschluss genannt: Kopf heben, Brust heben evt. Schlucken, Kopf einrollen.
<b>nada</b>	der innere Ton	nadanusandhana = das sich Verbinden mit dem inneren Ton. Ziel der nada-Übungen: mit der Konzentration auf nada manas (Geist) versenken.
<b>mantra</b>	man = denken tra = Werkzeug	Werkzeug des Denkens, Kraft in Klangform, heilige Silbe oder kraftgeladenes Wort, auch mehrere Silben oder Wörter: z.B: Om namah shivaya, hare krishna, gayatri Ziel: Fokussierung und die Wirkung des Klangs als Energie. Bija Mantra: Keimsilbe: z.B. Om
<b>mandala</b>	Scheibe, Kreis, Rad	Bild zur Unterstützung der Meditation, es enthält geometrische Formen, Darstellungen von Gottheiten und anderen Symbolen. Die im Bild gefrorene Energie überträgt sich auf die Meditierenden
<b>samadhi</b>	sam-a-dha = ganze Aufmerksamkeit auf etwas richten	Sammlung, Versenkung, Ekstase, Einheitserfahrung, überbewusster Zustand. Ziel der Hatha-Yoga-Praxis sowie 8. Glied des Ashtanga-yoga von Patanjali (Yogasutra). Auch Grabstätte des Yogi
<b>moksha</b>	Befreiung	im Tantrismus: Vereinigung von Siva und Shakti. Allgemein: Erlösung aus dem Geburtenkreislauf

**Begriffe des tantrischen Körperkonzeptes**

<b>Sanskrit</b>	<b>Übersetzung</b>	<b>Bedeutung</b>
<b>prana</b>	Atem, Hauch, Lebensenergie	1. Atemluft, 2. alles erfüllende kosmische Energie. Der Atem trägt sie in den Körper hinein und in den nadis zirkuliert sie. Prana muss beherrscht werden, um den Geist (manas) zu beherrschen. Es soll 5 Arten von prana geben: prana: Lebenskraft steuernd, Ein- und Ausatmung stützend apana: absteigende Energie im unteren Körperteil udana: aufsteigende Energie im oberen Körperteil vyana: durchdringende Energie in allen Körperteilen samana: ausgleichende Energie im Unterleib, Verdauung
<b>kundalini</b>	Ring, Spirale, Aufgerollte	Symbolisches Bild der aufgerollten Schlange, Schlangenkraft, die am muladhara cakra in Windungen aufgerollt liegt und schläft und die es zu erwecken gilt. Sie repräsentiert die weibliche Energie Shakti.
<b>nadi</b>	Röhre, Kanal	Feinstofflicher Energiekanal, durch den prana fließt, zum Subtilkörper gehörend. Die HYP spricht von 72000. Drei sind zentral: <b>ida pingala, sushumna</b>
<b>sushumna</b>	die sehr Gnädige	In der Wirbelsäule verlaufender mittlerer feinstofflicher Energiekanal, worin die kundalini aufsteigen soll.
<b>ida</b>	die Erquickliche	Links der zentralen sushumna verlaufender Energiekanal, der weiblichen Energie und dem Mond zugeordnet.
<b>pingala</b>	die Rotbraune	rechts der zentralen sushumna verlaufender Energiekanal, der männlichen Energie und der Sonne zugeordnet.
<b>cakra</b>	Rad, Kreis	Energiezentrum zum Subtilkörper gehörend. Anzahl in der Literatur nicht einheitlich genannt: Manchmal auch Lotusse genannt. Oft werden 7 Cakren genannt:
<b>muladhara Cakra</b>	mula = Wurzel adhara = Stütze	Wurzelcakra Unterstes Cakra beim Damm (Höhe Steissbein) 4 Blättriger Lotus Sitz der kundalini
<b>svadishthana</b>	sva = eigen adhishtana = Ort, Basis	Sakralcakra, Sexualcakra zweites Cakra auf Höhe Kreuzbein und Sexualorgane 6-blättriger Lotus
<b>manipura cakra nabhi cakra</b>	mani = Juwel pura = Fülle nabhi= Nabel	Nabelcakra, drittes Cakra, in der Nabelgegend (sehr verschiedene Angaben) Nach Cottet: 2-3 Fingerbreit vom Nabel aus nach innen und nach unten 10-blättriger Lotus
<b>anahata cakra</b>	an = nicht ahata = geschlagen	Herzcakra viertes Cakra auf Herzhöhe 12-blättriger Lotus anahata nada = ein Ton, der nicht angeschlagen wird: gemeint ist Om
<b>vishuddha</b>	vishuddha = volkommen rein	Halscakra, Kehlcakra fünftes Cakra bei der Kehle 16-blättriger Lotus
<b>ajna cakra</b>	ajna = Befehl, Autorität, Macht	Stirncakra (drittes Auge) sechstes Cakra in der Mitte der Stirne am Kreuzungspunkt zwischen bruhmadhia (Punkt zwischen den Augenbrauen) und Scheitel

		2-blättriger Lotus
<b>sahasrara cakra</b>	sahasra = 1000 ara = Speiche	Scheitel- oder Kronencakra siebtes Cakra am oder über Scheitel 1000-blättriger Lotus Sitz von Shiva und Ort seiner Vereinigung mit Shakti
<b>granthi</b>  <b>brahma granthi</b> <b>vishnu granthi</b> <b>rudra- granthi</b>	Knoten	Auf dem Weg nach oben muss die kundalini 3 Knoten durchstossen, Stellen, an denen die Widerstandskraft am grössten ist. Lokalität in der Literatur nicht einheitlich genannt brahma: zwischen 1. Und 2. Cakra (oder auf dem 1.) vishnu: zwischen 3. Und 4. (5. gem. Feuerstein), (oder im 4.) rudra: (alter Name Shivas) zwischen 5. Und 6. Cakra (im 6.)
<b>Shiva</b>	der Wohlwollende	1. Hauptgott im Shivaismus 2. Das männliche passive Prinzip, das reine Bewusstsein, Gegenpol zur Shakti mit Sitz im Kronencakra 3. Neben Vishnu und Brahma zur Trinität des hinduistischen Pantheons gehörend
<b>Shivalingam</b>	lingam = Charakteristikum, Symbol, Merkmal	Symbol für Shiva in seiner undifferenzierten Form. Wird auch mit Shivas Phallus assoziiert und meist zusammen mit der Yoni (weibliches Geschlecht) dargestellt.
<b>Shakti</b>	Kraft	1. Hauptgöttin des Shakta-Tantra 2. Das dynamische weibliche Prinzip: Shakti = kundalini mit Sitz im muladharacakra. Gegenpol zu Shiva, soll sich mit ihm vereinigen. 3. Im hinduistischen Pantheon Frau Shivas: in diversen Erscheinungsformen: als Parvati, Uma, Kali, Durga...
<b>merudanda</b>	meru = mythischer Berg, danda = Stab	Synonym für Wirbelsäule

### Sprachregelung

Die Sanskritbegriffe sind in einer gebräuchlichen englischen Umschrift dargestellt.

### Literatur

Georg Feuerstein

*Die Yoga Tradition, Geschichte, Literatur, Philosophie und Praxis*, Yoga Verlags GmbH und Co. KG, Wiggensbach, 2008, 1. deutsche Aufl.

Claudia Guggenbühl

*Indische Philosophie mit Bezug zu Yoga*: Eigenverlag. 2009

Wilfried Huchzermeyer

*Das Yoga-Lexikon*. Karlsruhe: Verlag W. Huchzermeyer 2009

Eckhard Wolz-Gottwald

*Yoga-Philosophie-Atlas*. Petersberg: Verlag via nova. 2006 2. Aufl.

Eigene Notizen aus Aus- und Weiterbildung