

Yoga – einige Grundlagen

1. Was ist Yoga?
2. Die Geschichte von Buddha
3. Karma
4. Yoga-Arten und Yoga-Stile
5. Der edle achtfache Pfad und der achtgliedrige Weg nach Patanjali
6. Kleshas
7. Ernährung im Yoga
8. Bibliographie

1. Was ist Yoga?

Yoga ist Einheit

- „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit von „yuj“ = anjochen, zusammenbinden, anschirren, anspannen
 - verwandt ist es mit dem deutschen Wort „Joch“
 - zwei Gäule: Körper und Geist -> unter ein Joch spannen, vereinigen

Yoga ist eine Technik, um mit sich ins Reine zu kommen.

- auf körperlicher, mentaler, emotionaler Ebene

Warum praktizierst DU Yoga?

Yoga ist Philosophie.

- basierend auf Hinduismus und Buddhismus.
- Yoga ist weniger Religion, vielmehr Lebenseinstellung.
- Gegenströmung zu Tendenzen des 21. Jahrhunderts (Hektik etc.)
- Elemente der "Schuld" und Vergebung (vgl. Christentum) spielen keine Rolle
- TOLERANZ auf allen Ebenen
- Yoga ist, was DU darunter verstehst (vgl. Konstruktivismus!)

Yoga ist Balance.

- ganz sprichwörtlich, wenn wir Balance-Übungen absolvieren, aber auch, wenn wir dabei unsere Geduld und unseren Ehrgeiz auf die Probe stellen
- im übertragenen Sinne, „Work-Life-Balance“
- Arbeit und Leben als zwei unterschiedliche Kategorien wahrzunehmen, die in Einklang gebracht werden müssen, ist für den Yogi im Grunde eine alberne Vorstellung; Yogis werden sich immer bemühen, jede Tätigkeit achtsam auszuüben.
- Balance SUCHEN, nicht BEHALTEN
- Yoga ist friedfertig!
- Zustand von andauerndem Glück (in den Yogaschriften bekannt als „Samadhi“) kann nur angestrebt werden – sprich: geübt

Yoga ist körperliche Ertüchtigung.

- sportlicher Aspekt seit ca. Mitte des 19. Jh. im Vordergrund
- Yoga ist für JEDEN geeignet, passendes Praktizieren auf dem persönlichen Level jederzeit möglich

2. Die Geschichte von Buddha

Etwa vor 2560 Jahren wird in die königliche Familie der Shakyas ein Sohn geboren. Die Eltern, die über ein Königreich im heutigen Nepal herrschen, nennen ihn Siddharta. Das bedeutet "der sein Ziel erreicht hat". Der Vater lädt drei Weisen an den Hof, die die Zukunft seines Sohnes und späteren Thronfolgers vorhersagen sollen.

Die Weisen prophezeien, Siddharta werde nur dann Thronfolger und Krieger, wenn er nicht mit dem Leiden dieser Welt in Berührung käme. Um jegliches Leiden von Siddharta fern zu halten, umgeben die Eltern ihn mit Überfluss und allen erdenklichen Ablenkungen. So wächst er in absoluter Sorglosigkeit auf und heiratet im Alter von 16 Jahren die Prinzessin Yasodhara.

Siddhartas Leben ändert sich grundlegend, als er eines Tages heimlich den Palast verlässt und das erste Mal mit der Realität des Lebens konfrontiert wird. An drei aufeinanderfolgenden Tagen sieht er einen leidenden Kranken, dann einen gebrechlichen Alten und schließlich einen Toten – die drei Zeichen der Vergänglichkeit. Er begreift das Grundproblem des menschlichen Daseins: Es gibt nichts auf das wirklich dauerhaft Verlass ist, weder materielle Güter, noch Ruhm oder Freunde. Alles ist von anderem abhängig, veränderlich und vergänglich. Alles letztlich leidvoll.

Durch die Begegnung mit einem meditierenden Bettelmönch versteht Siddharta plötzlich, dass der Schlüssel zu dauerhaftem Glück in nur im eigenen Geist zu finden ist. So entscheidet er sich für den Weg nach innen, um alles Leid zu überwinden. Kurz nach der Geburt seines einzigen Sohnes Rahula schert er sein langes Haar – Zeichen seiner königlichen Herkunft – und verlässt er seine kleine Familie.

Im Gewand des Asketen zieht er arm und heimatlos umher, um als Mönch endgültige Erlösung zu finden. Sechs Jahre lang wandert er durch das Tal des Ganges, trifft berühmte religiöse Lehrer, studiert und folgt ihren Methoden. Er übt sich in lebensgefährlichem Fasten und Entsagen – ohne Erfolg. Er erkennt, dass weder sein früheres Leben im Überfluss, noch sein jetziges Dasein als Asket zu Erleuchtung und Leidlosigkeit führen. Es muss also einen Weg der Mitte geben.

Schließlich zieht er sich an einen Fluss zurück und übt sich in Meditation.

Unter einem Baum, einer Pappelfeige, erfährt er nach sechs Tagen und Nächten der tiefen Versenkung die ersehnte Erleuchtung.

Die folgenden sieben Wochen bleibt Buddha, der Erwachte, unter dem Baum sitzen. Der Ort, an dem Buddha die Erleuchtung erlangte, ist heute eine bedeutende Pilgerstätte. Sie liegt nahe dem Ort Bodhgaya, im Bundesstaat Bihar. Noch heute wird zu Ehren Buddhas jedes Jahr in einer Vollmondnacht im Mai ein großes Fest gefeiert.

Er lehrte noch über 40 Jahre lang, bis zu seinem Lebensende, und er forderte seine Schüler auf, alles zu hinterfragen, was er sagte. "Seid euer eigenes Licht."

3. Karma

Sanskrit: Grundlage persönlicher Freiheit und Verantwortung gegenüber allen Lebewesen. Gesetz von Ursache und Wirkung. Actio und Reactio. Gestaltbare Lebenssituation des Einzelnen.

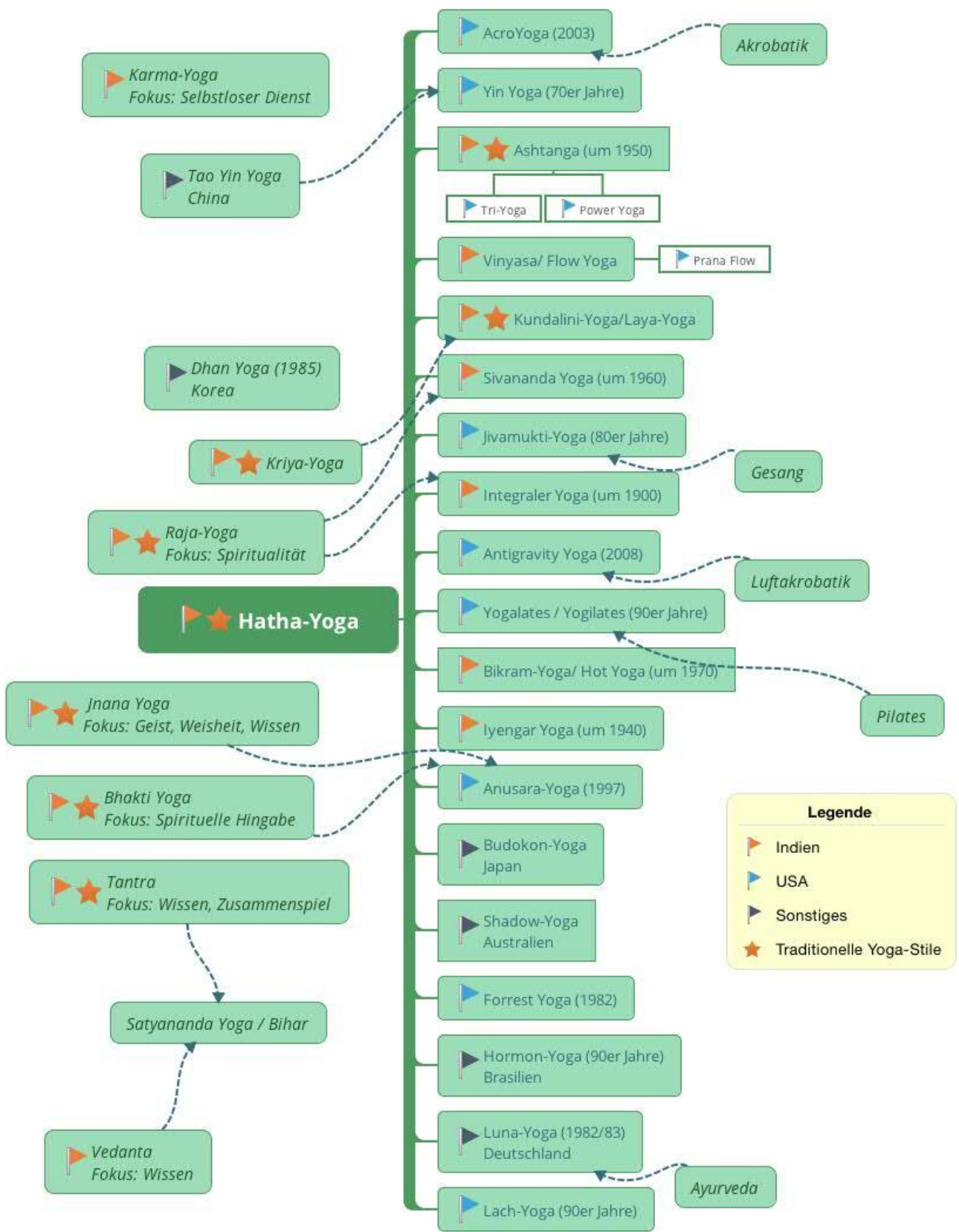
4. Yoga-Formen und Yoga-Stile (Auswahl)

Formen:

Bhakti Yoga	Gebet und Gottesverehrung
Jnana Yoga	Yoga der Weisheit und des Wissens
Karma Yoga	Yoga der Tat, des selbstlosen Handelns
Raja Yoga	Pfad der körperlichen und geistigen Kontrolle, "Königsweg"
Hatha Yoga	Überbegriff für alle körperorientierten Yogaformen

Stile:

Ananda Yoga	sanfte Praxis, Asanas und Affirmationen, 39 Techniken zur Energieregulierung
Anusara Yoga	herzorientierte Praxis, philosophisch/themenorientiert
Ashtanga Yoga	sehr kraftvoll, tägliches Üben, drei Serien mit steigender Intensität
Bikram Yoga	40°C Raumtemperatur, 26 Asanas in festgelegter Reihenfolge, keine Umkehrhaltungen, keine Hilfsmittel
Integraler Yoga	Versuch der Verknüpfung verschiedener Stile
Iyengar Yoga	präzise Ausführung mit Hilfsmitteln, insbesondere bei körperlichen Beeinträchtigungen
Ayur Yoga	=Krishnamacharya Yoga, maßgeschneiderte Praxis als Therapie für jeden Schüler
Kundalini Yoga	Meditation/Singen/Atmen haben Vorrang vor Asanas, sehr intensives Training
Power Yoga	kraftbetont, sportlicher Aspekt im Vordergrund
Sivananda Yoga	Synthese aus Jnana, Bhakti, Karma und Raja Yoga; fünf Grundpfeiler: Asanas in der Rishikesh-Reihe, Atemtechniken, Tiefenentspannung, Meditation, sattvische Ernährung



Quelle: www.neoblau.com, 22.01.2022, 18.23 Uhr.

	Restauratives Yoga	YinYoga	TriYoga	Hatha Yoga	Anusara Yoga	Kundalini Yoga	Iyengar Yoga	Jivamukti Yoga	Ashtanga / Vinyasa Yoga	Power Yoga
Dehnung	*	***	**	**	**	*	***	***	**	**
Kraft			*	**	**	*	**	***	***	***
Ausdauer		*	*	**	**	**	**	**	**	***
Flows, Serien			***	**	*	***	*	*	***	***
Dynamik		*	*	**	**	**	**	***	***	***
Hilfsmittel (Bolster, Block, Kissen ...)	***	***	**	**	***	*	***	*	*	
Präzision		*	**	**	*	*	***	***	**	*
Atmen	*	***	***	**	**	***	***	**	**	**
Meditativ	*	**	***	*	*	***	*	*	*	*
Selbsterfahrung	**	***	**	*	**	***	**	***	**	*
Chakren, Meridiane, Energiekanäle	*	***	**	*	*	***	**	*		
Philosophie		**	**	*	**	***	***	***	**	
Mudras (Handhaltungen)			***	*	*	***		*		
Polarität / Elemente	Yin / Tha / Mond beruhigend		Yin & Yang / Ha & Tha / Sonne & Mond energetisierend & beruhigend				Yang / Ha / Sonne energetisierend			

Quelle: https://yoga-am-buchrain.de/wp-content/uploads/2019/09/Vergleich-Yoga_Stile.png

5. Der edle achtfache Pfad und der achtgliedrige Weg nach Patanjali

	Der edle achtfache Pfad
	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Um auf den mittleren Weg nach Buddha zu gelangen ➔ Grundlage: Achtsamkeit ➔ Ziel: Befreiung vom Leiden ➔ Strategien: nicht hierarchisch, sondern verzahnt anzuwenden ➔ "Praxisleitfaden"
1	rechtes Erkennen
	Leid ist Ergebnis unserer eigenen Handlungen, spirituelle Arbeit als Grundlage für inneren Frieden. Einsicht, dass man selbst "seines Glückes Schmied" ist.
2	rechte Gesinnung
	friedliche Einstellung, Barmherzigkeit, Empathie
3	rechte Rede
	nicht lügen, klatschen, tratschen; Sprache zur Problemlösung, nicht -verstärkung
4	rechtes Handeln
	nicht töten, nicht stehlen, nicht ehebrechen, Meiden von Alkohol & Drogen...positives Vorbild für die Umwelt sein
5	rechter Lebenserwerb
	Beruf, den man wählt, sollte keinem Lebewesen schaden
6	rechtes Bemühen
	unheilsame Gedanken vermeiden
7	rechte Achtsamkeit

	bewusstes Handeln bei allen körperlichen und geistigen Tätigkeiten
8	rechte Sammlung/Konzentration
	Üben und Vertiefen der Meditation

Der achtgliedrige Weg	
	<ul style="list-style-type: none"> → acht Stufen, die ineinander überfließen und aufeinander aufbauen → erfordert Disziplin und Folgsamkeit → basiert auf den Yogasutras von Patanjali, 400-200 v. Chr. → Ziel: Ashtanga (=astha: acht, anga: Glieder) → zwei Teile: praktischer Yoga (Kriya Yoga) und königlicher (spiritueller) Yoga (Raja Yoga)
1	Yama
	<p>ethische Disziplin, Umgang mit der Umwelt</p> <p>Ahimsa: Gewaltlosigkeit. Wohlüberlegter Umgang mit allen Lebewesen in Gedanken, Worten und Taten.</p> <p>Satya: Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit, Treue und Loyalität. Sich selbst nicht belügen und Fehler eingestehen. Wenn jedoch die Wahrheit jemanden verletzen könnte, ist es manchmal besser zu schweigen. So beinhaltet Satya auch den bewussten Umgang mit Worten.</p> <p>Asteya: Nicht stehlen. Damit sind Gegenstände wie auch geistige Dinge gemeint, etwa geistiges Eigentum oder Dinge, die im Vertrauen ausgesprochen werden.</p> <p>Brahmacharya: Enthaltensamkeit, z. B. von Suchtmitteln oder Sex. Reiner Lebenswandel. Der Geist soll vor Dingen, die Unklarheit bringen, geschützt werden. Brahmacharya ist Reinheit in Gedanken, im Wort und in der Tat.</p> <p>Aparigraha: Meint so viel wie „Hände weg“, „ergreife die Gelegenheit nicht“. Es geht darum, Menschen nicht auszunutzen oder nur anzunehmen, was angemessen ist und nicht besitzergreifend zu sein. Besitz kann eine zu große Last bedeuten. Auch bei Belohnungen oder Geschenken soll ein Yogi zurückhaltend sein, da dadurch beispielsweise Verpflichtungen entstehen können.</p>
2	Niyama
	<p>Selbstbetrachtung, Umgang mit sich selbst</p> <p>Saucha: Sauberkeit, Reinheit. Innerliche und äußerliche Körperpflege und Reinheit der Gedanken.</p> <p>Santosa: Genügsamkeit, Bescheidenheit. Zufriedenheit heißt nicht Entsagung oder Verzicht. Zufriedenheit ist ein positiver Geisteszustand.</p> <p>Tapas: Disziplin, Ausdauer, "innere Glut". Asanas und Prānāyāma trainieren, Körper "erhitzen" und dadurch von Unreinheiten über die Ausscheidung, Haut und Atmung befreien.</p> <p>Svadyaya: Selbsterforschung, Selbstreflexion, Selbstkritik. Mit Svadyaya ist man Dozent und Student in einer Rolle – also selbst sein größter Lehrmeister.</p> <p>Ishvara Pranidhana: Hingabe an Gott oder die Schöpfung. Dabei spielt es keine Rolle wie Gott oder das Höchste definiert wird. Es geht darum, sich mit ganzem Herzen einer Sache hinzugeben, alles andere loszulassen.</p>
3	Asana

	<p>Körperübung, Umgang mit dem eigenen Körper</p> <p>Vorbereitung zur „richtigen Hinsetzung“ im Meditationssitz, der unabdingbar für die folgenden Stufen ist, die nur noch sitzend ausgeführt werden. Bekanntestes Element des Yoga. Es gibt über 800 Asanas! Effekte: Kräftigung, Dehnung, Entspannung, Persönlichkeitsentwicklung Einklang von Körper, Atmung, Geist. Faustregel: Dehnung des entspannten Muskels ohne Schmerz; Konzentration.</p>
4	Pranayama
	<p>Umgang mit dem Atem, Atemtechniken und -übungen, d.h. KONTROLLE des Atems/der Atemenergie</p> <p>Die Yogalehre geht davon aus, dass der Geist den Atem beeinflusst und umgekehrt. Wenn wir etwa unseren Atem zur Ruhe bringen, beruhigen wir damit auch unseren Geist.</p> <p>Pranayama ist die bewusste Verbindung von Atem und Geist durch neutrale Beobachtung. Die meisten Atemübungen bestehen aus vier Teilen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ausatmen (Rechaka) 2. Luftanhalten mit leeren Lungen (Sunyak) 3. Einatmen (Puraka) 4. Luftanhalten mit gefüllter Lunge (Kumbhaka) <p>Zielsetzung ist, möglichst viel Prānā (Lebensenergie) in den Körper zu leiten, um den Geist vom Irdischen zu lösen. Prānāyāma war lange Jahrhunderte eine geheime Lehre, sodass Yogaschüler frühestens nach 20 Jahren Asana-Praxis in die Atemkunst des Yoga eingeweiht wurden.</p>
5	Pratyahara
	<p>Umgang mit den Sinnen, Betrachtungsrichtung der Sinne (Aufmerksamkeit) nach innen wenden, d.h. Trennen von Geist und Sinneswahrnehmung. Erfordert Übung!</p>
6	Dharana
	<p>Konzentration auf eine einzige Sache (konkret/abstrakt). "Beispielsweise könnte man versuchen, eine Blume im Garten zu werden, dabei die assoziativen Bilder wie Garten, Duft der Blumen oder das Gefühl der Wärme der Sonne abzutrennen und nur noch Blume zu sein – das ist die Fertigkeit des Dharana." (yogaeasy.de)</p> <p>Bewusste Verbundenheit mit einem Betrachtungsgegenstand über mehrere Minuten. Erfordert Übung!</p>
7	Dhyana
	<p>Meditation</p> <p>Folgestufe von Dharana; geringeres Ablenkungspotential, abstrakte, nicht in Worte fassbare Einsichten und Erfahrungen. Geist nimmt die Form dessen an, worauf man sich konzentriert.</p>
8	Samadhi
	<p>absolute innere Freiheit</p> <p>"Samādhi ist der Zustand absoluter Glückseligkeit – das höchste Ziel eines Leben im Yoga. Samadhi heißt so viel wie „etwas ganz nahe an ein anderes heranbringen“, es ist das reine Bewusstsein, die Einheitserfahrung, die Erkenntnis des Allwissens. In Samādhi verschmilzt der Geist vollständig mit dem Gegenstand der Meditation. Alle Attribute, die eine individuelle Persönlichkeit ausmachen, verschwinden. Nichts steht mehr zwischen dem Gegenstand und dem Geist. Er wird eins mit ihm. Es ist die Versenkung, in der keine individuelle Identität mehr vorhanden ist. Es ist eine kontemplative (beschauliche) Erfahrung von Bewusstsein. Ein Gefühl der Einheit mit allem entsteht." (yogaeasy.de)</p>

6. Kleshas

Kleshas sind die Hürden auf dem achtgliedrigen Pfad.

Quelle: yogaeasy.de

Patanjali nennt die fünf gravierenden Hindernisse „Kleshas“, was aus dem Sanskrit als Schmerz, Pein, leidvolle Spannung oder auch als Anhaftung übersetzt wird. Es geht also um allerlei Prägungen und alte Muster, die jeder mit sich herumträgt, verpackt in einem altem Rucksack, der uns bei all unseren Reinkarnationen und in allen Jahren des irdischen Lebens wie behäbige Last am Rücken hängt und mit seinem Gewicht leidvolle Spannungen in Körper und Geist verursacht.

1. „Avidya“ – das, was wir vergessen haben

Avidya bedeutet Nichtwissen oder Unwissenheit und umschreibt den Zustand der kosmischen Nichterkenntnis, das Nicht-Begreifen dessen, was die Schöpfung umfasst. Tatsächlich haben wir vergessen, wer wir wirklich sind und dass wir eine unsterbliche Seele haben. Das führt heutzutage in hochpotenzierter Form dazu, dass innerhalb des aktuellen – gedacht einzigen – Lebenszyklus alles intensiv erlebt und zusammengerafft werden muss, was nur irgendwie möglich ist. Dabei geht man unter Umständen über Leichen, geht im Schönheitswahn zu Operationen oder mobbt Kollegen oder bosst Mitarbeiter, bis sie im Burnout zusammenbrechen.

Um dieses Klesha zu überwinden, geht es darum, sich zu erinnern, dass der Seele mit ihrer Anbindung an die feinstoffliche Welt und an die Urquelle der Schöpfung Hab und Gut gänzlich gleichgültig ist. Die Seele ist in ihrer Existenz gelassen und glücklich. Unser Verstand ist es nicht. Und doch hat der Verstand die Fähigkeit zu erkennen, dass Teile seines Denkens Unsinn sind und Leid erschaffen.

„Unwissenheit (Unbewusstheit) bewirkt, dass wir Vergängliches für unvergänglich halten. So hatten wir an Vergänglichem an, leben in Unfreiheit und können kein freies Lebensglück erfahren.“

Patanjali, Sutra 2.5.

2. „Asmita“ – das, mit dem wir uns identifizieren

Betrachtung des Selbst und der Umwelt aus einer bestimmten Identifikation oder Klassifikation heraus, z.B. gut-schlecht. Ich-Perspektive bis hin zum Egoismus.

Strategie: erst denken, dann reden oder handeln. Dabei frage ich mich stets, auf welcher Motivation meine aktuelle Meinungsbildung basiert. Identifiziere ich mich mit etwas? Bin ich vielleicht von den Medien beeinflusst? Sage ich nur „Das ist schlimm“, weil mein Gesprächspartner dies gerade auch so gesagt hat? Will ich mit meiner Bewertung gefallen? Ist meine Meinung vom Ego gesteuert, oder empfinde ich wahre Berührung im Herzen bei meinen Gedanken und Bewertungen?

→ Was, wenn der ANDERE Recht hat?

3. „Raga“ – das, was wir begehren

"Haben Wollen." Sucht nach Freude und Genuss.

Raga ist eine Spannung im Kopf, die letztlich zu Leid führt, wenn wir nicht mehr bekommen, was uns bisher Freude machte.

Vgl. Luther: Woran du dein Herz hängst und worauf du dich verlässt, das ist in Wahrheit dein Gott...

4. „Dvesha“ – das, was wir ablehnen

Dvesha bedeutet Ablehnung, Abneigung oder Hass – Emotionen, die unfassbar viel Lebensenergie verschlingen und unbewusste Menschen gänzlich von einem Weg zur Freiheit und Glück abbringen können. Dvesha erwächst ebenfalls aus der Sehnsucht nach Liebe und Vollkommenheit. Das führt dazu, dass man neidisch oder gar hasserfüllt auf Personen oder Menschengruppen blickt, die diese göttliche Liebe scheinbar gefunden haben. Auf diese Weise entsteht Missgunst unter Nachbarn oder Kollegen – man lehnt sie ab, weil sie harmonisch und glücklich sind. Es entstehen Kriege, religiöser Fanatismus oder Fremdenfeindlichkeit und Terror.

Auch: Ablehnung bestimmter Asanas. -> Warum? -> Herunterbrechen in Mini-Steps!

5 . Klesha „Abhinivesha“ – das, was uns Angst macht

Abhinivesha wird aus dem Sanskrit recht unterschiedlich übersetzt. Es kann Selbsterhaltungstrieb sowie Unsicherheit bedeuten oder auch Anhaften am Leben, Lebenswille oder Instinkt. Egal welche Übersetzung man wählt, die Folge dieser inneren (Ver-)Spannung, die im unbewussten Zustand erlebt und ausgelebt wird, ist Angst. Angst vor vielem: Arbeitslosigkeit, Alleinsein, nicht anerkannt zu sein, nicht Teil der Gesellschaft zu sein, Angst zu verarmen etc. Hinter allem steht schlussendlich die Angst vorm Tod.

Eine sehr wirkungsvolle spirituelle Übung ist es, sich meditierend den eigenen Tod und den Verfalls des Körpers vorzustellen, sich ins Dunkle, ins Unbekannte fallen zu lassen und zu visualisieren, wie es sich anfühlt, wenn alles Materielle um dich herum und inklusive des grobstofflichen Körpers auflöst. Wenn man diese Vision oft genug übt, spürt man, dass man trotzdem noch ist und man erinnert sich an das, was man vergessen hat (Klesha Nummer eins: Avidya). Genau dies ist es, was die Haltung Savasana tatsächlich bewirken will und kann: In Rückenlage entspannt zu verweilen, dabei den eigenen Körper wie eine Leiche unbewegt zu lassen und wie ein Toter einfach das Irdische loszulassen, sowie alle Identifikation mit dem Grobstofflichen zu eliminieren. In solchen Momenten tiefer Empfindung im Yogaunterricht oder Minuten vollkommener Gelassenheit während einer Meditation lösen sich wahrhaftig alle alltäglichen Sorgen auf. Und: Wir kehren dorthin zurück, wo wir vor unserer Geburt waren – damals verspürten wir doch auch keine Angst?!

7. Ernährung im Yoga

1. Das Niyama „Saucha“

Das Niyama „Saucha“ beschreibt das Prinzip der Reinheit – innerlich wie äußerlich. Die Ernährung spielt dabei eine essentielle Rolle.

Tipps für eine Ernährung, die Saucha unterstützt

- Am besten sollten alle von dir verwendeten Lebensmittel Bio-Qualität haben, denn sonst belastest du deinen Körper (und die Umwelt) unnötig mit Pestiziden & Co.
- Es ist unvermeidlich, Giftstoffe aus der Luft aufzunehmen, und auch dein Körper produziert etwa bei Stress Stoffe, die er möglichst schnell wieder loswerden sollte. Deshalb ist eine regelmäßige Entgiftung wichtig. So solltest du vor allem „sattvige“ Getränke wie stilles Wasser und Kräutertee trinken, denn das erleichtert deinem Körper die Ausleitung unerwünschter Substanzen.
- Dein Körper weiß ganz genau, was du brauchst und was dir gut tut. Wer vermeintlich gesundes Essen runterwürgt, tut sich nichts Gutes. Stelle deine Ernährung am besten langsam um und beobachte deinen Körper: Wie verträgt

er einzelne Gemüsesorten? Schmeckt dir Karotte am besten roh, gedämpft oder gebacken? Isst du sehr schnell, kausst nicht gründlich, siehst du nebenbei TV? Grundregel: Wenn du nach dem Essen Bauchschmerzen und Verdauungsschwierigkeiten hast, war das, was du gegessen hast oder die Art, wie du es gegessen hast, nicht optimal.

- **Das Prinzip der Reinheit findet sich übrigens auch in der yogischen Lehre wieder, dass alles auf der Welt eine der drei folgenden Eigenschaften (Gunas) hat: Sattva (Reinheit), Tamas (Trägheit) und Rajas (Aktivität).** Yogi:nis sollten solche Lebensmittel bevorzugen, die als „sattvig“ (also rein) gelten. Dazu gehören alle frischen, natürlichen Lebensmittel: Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse, Samen etc. sowie Milch. Wer sich dagegen von Fertiggerichten und Fast Food ernährt, nimmt eine Vielzahl an unnötigen und im schlimmsten Fall toxischen Stoffen auf – E-Stoffe, Konservierungsstoffe, Aromastoffe und so weiter.

Welche Lebensmittel du vermeiden solltest, wenn du Saucha fördern möchtest

Vermeiden solltest du Lebensmittel, die zu Tamas“ und „Rajas“ gehören: Tamas ist alles, was schwer und träge ist oder macht. Rajas dagegen aktiviert stark und verbreitet Unruhe.

- Tamasige Zutaten sind unter anderem Knoblauch und Pilze, weil sie schwer verdaubar sind. Aber auch Fisch und Fleisch, die zudem schnell verderben und dabei Giftstoffe entwickeln (s. Saucha). Deshalb gilt auch alles als tamasig, was nicht frisch zubereitet wird – also die Reste von gestern oder Tiefgekühltes, das wiederaufgetaut wird. Denn solche Nahrung enthält zum einen weniger Nährstoffe als frisch zubereitetes Essen. Zum anderen riskierst du, dass du Verdorbenes isst. Aber auch zu viel oder wenig Essen gilt als tamasig: Wer zu viel isst, wird faul, wer zu wenig isst, fühlt sich schwach.
- Rajasige Lebensmittel – etwa Alkohol, Kaffee, Zwiebeln – machen Körper und Geist unruhig. Wir leben sowieso schon in hektischen Zeiten – auf Nahrung, die noch mehr Aktivität fördert, solltest du also besser verzichten. Deshalb stehen auch raffinierter Zucker, Weißbrot und andere Kohlenhydrate, die den Blutzucker schnell in die Höhe treiben, auf der schwarzen Liste. Denn sie geben uns kurzfristig die Illusion, wir hätten grenzenlos Energie – weshalb wir uns total auspowern, woraus ein akuter Blutzuckerabfall und ein Energie-Tief resultiert.

2. Das Yama „Ahimsa“

„Ahimsa“ bedeutet Gewaltfreiheit. Alle Lebensmittel sollten also gewaltfrei produziert worden sein. Eine vegetarische oder vegane Ernährung ist für Yogi:nis somit ein logischer Schritt. Viele Yogi:nis verzichten nicht ganz auf Fleisch und Fisch, sondern essen nur selten tierische Produkte und die in Bio-Qualität. B.K.S. Iyengar schreibt: „Ob man vegetarisch isst oder nicht, ist eine persönliche Angelegenheit, die von unserer Tradition und den Gewohnheiten des Landes, in dem wir geboren und erzogen wurden, beeinflusst wird. Mit der Zeit aber muss der Yoga-Schüler eine vegetarische Diät annehmen, um zielgerichtete Aufmerksamkeit und geistige Entwicklung zu erlangen“. Eine vegetarische Ernährung ist zudem ein Schritt Richtung „Saucha“ – denn wenn du dich vor allem pflanzlich ernährst, ersparst du deinem Körper die Antibiotika, Stresshormone und Umweltgifte, die sich in Fleisch und Fisch anreichern. Und eine vegane Ernährung reduziert die Gefahr, dass sich gefährliche Erreger über die Erzeugung und den Konsum von tierischen Produkten entwickeln und verbreiten.

Tipp: Hülsenfrüchte eignen sich perfekt, um tierische Produkte zu ersetzen, denn sie enthalten hochwertige Eiweiße. Vor allem Mungbohnen werden in der Hatha Yoga Pradipika empfohlen.

Auch die Produktion und Verarbeitung der Zutaten sollte für alle Beteiligten gewaltfrei ablaufen. Deshalb solltest du bevorzugt auf regionale, saisonale und fair produzierte Produkte zurückgreifen. Denn die schaden der Umwelt und deinen Mitmenschen nicht.

3. Das Yama "Asteya"

„Asteya“ bedeutet, kurz gesagt, dass du nicht stehlen sollst. Wie ist das in Bezug auf die yogische Ernährung zu verstehen?

Zum einen solltest du einen fairen Preis für deine Lebensmittel zahlen – die Produzenten sollten davon leben können. Auch das spricht wieder für Fair Trade-Lebensmittel und für die Bio-Milch von der Firma, die Milchproduzenten faire Preise zahlt. Zum anderen stellt sich die Frage, ob du afrikanische und südamerikanische Früchte essen musst, die sich dadurch die Menschen in Afrika und Südamerika nicht mehr leisten können. Regionale Produkte sind also auch aus diesem Grund zu bevorzugen.

4. Das Yama „Aparigraha“

Das Prinzip „Aparigraha“ fordert, dass du nicht gierig sein und niemanden ausnutzen sollst. Auch hier bist du also mit Fair Trade-Produkten oder dem direkten Einkauf beim Erzeuger auf der sicheren Seite.

Aparigraha hält dich aber auch dazu an, alles in Maßen zu konsumieren. Denn wenn du zu viel isst oder dein Essen schnell in dich hineinschlingst, riskierst du nicht nur kurzfristig Verdauungsschwierigkeiten und langfristig Übergewicht, sondern sorgst auch dafür, dass andere nicht genug bekommen. In einer Welt, in der jeder zehnte Mensch unter Hunger leidet, wäre es sicher sinnvoll, sich die ein oder andere Schokotafel zu sparen und dafür monatlich ein paar Euro an Organisationen gegen den Hunger (wie das World Food Programme der UN) zu spenden.

Hier kommt auch das Thema Achtsamkeit zu tragen: Wenn du achtlos und nebenbei schnell einen Fast-Food-Burger in dich hineinstopfst, dann schadet das nicht nur dir und deiner Gesundheit, sondern du belastest auch die Umwelt und sorgst dafür, dass große Konglomerate mit schlechten Arbeitsbedingungen weiter bestehen. Wenn du stattdessen mit vollwertigen Bio-Lebensmitteln aus deiner Region eine leckere Mahlzeit vorbereitest und sie mit anderen zusammen in gemütlicher Runde einnimmst, dann tust du nicht nur was für die Bio-Bauern und -Bäuerinnen in deiner Gegend, ernährst dich gesund und unterstützt deine Verdauung, sondern machst deinen Alltag für dich und deine Lieben schöner. Das ist dann gelebtes Yoga in seiner schönsten Form...

Die wichtigsten yogischen Ernährungsregeln im Überblick

In der yogischen Ernährung werden Lebensmittel bevorzugt, die

- keine Giftstoffe enthalten,
- den Blutzuckerspiegel auf einem ausgeglichenen Pegel halten,
- Körper und Geist optimal mit Nährstoffen versorgen,
- leicht zu verdauen sind und
- fair und ohne negative Konsequenzen für alle Beteiligten und die Umwelt produziert wurden.

8. Bibliographie

- Skript Yogalehrer-Ausbildung OTL
- Teaching Yoga beyond the poses (Sage Rountree, Alexandra Desiato)

<https://www.yogaeasy.de/artikel/was-ist-yoga>, last accessed 29.12.2021, 0:10.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/der-achtgliedrige-pfad-des-yoga--2>, last accessed 29.12.2021, 0:29.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/mach-dich-frei-5-huerden-die-es-zu-ueberwinden-gilt>, last accessed 29.12.2021, 0:35.

<https://www.yogaeasy.de/artikel/yogische-ernaehrung-frei-nach-patanajali>, last accessed 29.12.2021, 14:35.

Teile dieses Handouts wurden aus den Quellen wörtlich übernommen; dies ist dem Umstand geschuldet, dass die ursprüngliche Formulierung bereits sehr treffend gelungen war.