Ashtangayoga

Übungsweg in die Freiheit

Yoga ist mehr als Körperübungen, Yoga ist eine Weltanschauung und eine Haltung. Das ganzheitliche Konzept des Ashtangayoga gibt diesem Prozess auf dem Yogaweg Struktur, Richtung und Halt. In seinem neuen Buch kommentiert R. Sriram die Essenz des achtgliedrigen Übungswegs nach Patanjali – zeitgemäss, kompakt und tiefgehend.

Text: **Catherine Müller***

«Der Atem ist der wahrhaftige Schlüssel.»

Das **Yogasutra** von Patanjali ist die grundlegende Quellschrift des klassischen altindischen Yoga-Philosophiesystems. Im zweiten und dritten Kapitel dieses Weisheitsschatzes wird mit dem achtgliedriger Übungsweg aufgezeigt, wie Yoga praktiziert werden kann, damit er sich im Menschen entfaltet und wirkt. Diese Anleitung wird Ashtangayoga genannt. Dabei geht es nicht um den weitverbreiteten gleichnamigen Yogastil des bekannten Yogameisters Pattabi Jois, dem Ashtanga-Vinyasa-Yoga, bei dem eine bestimmte Richtung von Körperübungen hervorgehoben wird.

Im Yogasutra geht es um ein holistisches Konzept für eine **ganzheitliche und spirituelle Persönlichkeitsentwicklung.** Dieser Transformationsweg setzt sich aus acht Kernelementen (Angas) zusammen:

- Verhaltensregeln im Umgang mit der Natur und den Mitmenschen – **Yama**
- Verhaltensregeln im persönlichen Alltag mit sich selbst – **Nyama**
- Körperhaltungen – **Asana**
- Atemschulung – **Pranayama**
- Lenkung der Sinnesausrichtungen auf das Innere – **Pratyahara**
- den drei Stufen der tiefen Versenkung in die Meditation – **Dharana, Dhyana und Samadhi** (zusammen Samyama)

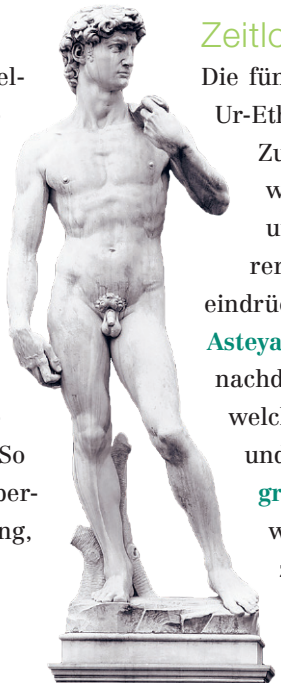
Im Yoga besteht die Ganzheit des individuellen Systems Mensch also aus dem Zusammenfügen von Natur und Umfeld, seinem mentalen Selbstwert, seinem Körper, seinem Atem, seiner Sinne und seinem Geist.

Enges Zusammenwirken

Die acht Glieder sind alle gleich wertvoll und wichtig. Sie sind miteinander verbunden und unterstützen sich gegenseitig. So hilft zum Beispiel das Gefühl für eine Körperhaltung oder die Entwicklung der Atmung, geistige Stabilität zu erlangen.

Was es wirklich bedeutet, die Körperhaltung eines Asana zu erfahren, veranschaulicht R. Sriram, ein geachteter Lehrer und Vermittler der klassischen Yogaphilosophie, an einem ebenso schönen wie faszinierenden Beispiel: **der Skulptur des David von Michelangelo in Florenz.** Dieses Werk ist ein Sinnbild stabiler Körperkraft ohne verspannte Erstarrung und gleichzeitiger durchlässiger Wachheit, verbunden mit Leichtigkeit – also für die Qualitäten von **sthira-sukham** aus dem Yogasutra: die Körperhaltung soll stabil und angenehm sein.

Weitere anmutige Inspirationen, Asanas zu verkörpern, anstatt lediglich Stellungen einzunehmen, finden sich auch in der Tanzkunst oder in der Tierwelt. Dafür ist der Atem (Prana) – das zentrale der acht Glieder – der wahrhaftige und einzige Schlüssel.



Zeitlose Gültigkeit

Die fünf Yamas können als eine Art Ur-Ethik, einen tiefen Konsens des Zusammenlebens, bezeichnet werden. Welche Bedeutung und Stellenwert diese in unserer Zeit haben, zeigt der Autor eindrücklich auf, wenn er etwa bei **Asteya** (Nicht-Stehlen) darüber nachdenkt, wer in der Ökonomie welche Besitzansprüche erhebt und dabei wen bestiehlt. **Aparigraha** (Anspruchslosigkeit) wiederum bringt er in Bezug zur heutigen Konsumgesellschaft.

Wie in der Tanzkunst geht es darum, Asanas zu verkörpern.

Das Buch liest sich wie ein kompletter Kommentar zu Ashtangayoga als wichtiger Teil des Yogasutra und zeigt dessen zeitlose Gültigkeit und Aktualität auf. In seiner kompakten Form ist es ein Juwel für diejenigen, die sich intensiver mit dem Yoga in seiner Ganzheitlichkeit vertraut machen wollen.

Mit vielen Beispielen aus der Natur, der Kunst und dem heutigen Alltagsleben zeigt R. Sriram auf, wie wir mit den Herausforderungen unserer Zeit umgehen können. Sein neustes Buch ist ein praktischer Philosophieleitfaden, der uns auf dem persönlichen Yogaweg begleitet.

«Die Yamas sind eine Art Ur-Ethik.»

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU und Inhaberin des Yogaraums Olten.
www.yogaraum-olten.ch

Den Yoga in seiner Ganzheit verstehen

Interview mit R. Sriram

Catherine Müller: Was hat dich dazu bewogen, ein Buch, ja einen eigentlichen Kommentar zu Ashtangayoga zu verfassen?

R. Sriram: Es ist mir ein Anliegen, dass dieses Thema, das im Yoga von so zentraler Bedeutung ist, von möglichst vielen Yogaübenden verstanden wird. So wird es möglich zu sehen, worum es im Yoga eigentlich geht. Dieses Verständnis ist heute ein Stück weit abhanden gekommen durch die extreme Popularisierung und die eingeschränkte Darstellung von Yoga als rein körperzentrierte Arbeit, die dem Geist guttun soll. Mit diesem Buch soll diesem Trend etwas entgegengesetzt werden, um Yoga in seiner Ganzheit zu verstehen.

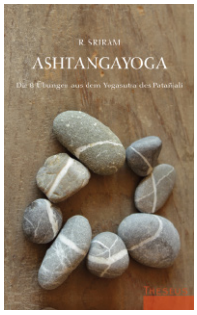
Was bedeutet Ashtangayoga konkret?

Er kann durchaus mit dem verglichen werden, was man heute unter Permakultur versteht. Du integrierst alles, was da ist, und machst daraus das Optimalste. Yoga versucht alle Aspekte zu integrieren, die zu einem Menschen gehören, um die bestmöglichen Handlungsweisen und Haltungen auf allen Ebenen zu gestalten – emotional, körperlich, geistig, in Beziehung zu anderen, der Umwelt und sich selbst. Es ist mir sehr wichtig, diesen Anspruch aufzuzeigen.

Wie sollen Yogaübende konkret vorgehen, wenn sie Zugang zum Ashtangayoga-Übungsweg finden wollen?

Ein Einstieg kann das Üben von Asanas sein. Hier geht es darum, ein anderes Verständnis zu entwickeln, weshalb man Asanas praktiziert, wie diese geübt werden sollen und was sie bewirken. Dies wird im Yogasutra genau beschrieben und da muss ein Umdenken stattfinden. Doch Asanas sind nur ein Glied aus dem Ashtangayoga. Mit dem Körper hängt der Atem zusammen und dieser darf

R. Sriram



R. Sriram.
Ashtangayoga.
Die acht Übungen aus dem Yogasutra des Patanjali.
Theseus Verlag 2021.

beim Üben als zentraler Punkt nie vernachlässigt werden. Körperübungen führen immer dahin, dass der Atem verbessert und ein tieferes Atemverständnis erreicht wird. Das ist ein sehr essenzieller Aspekt.

Ganzheitlicher Yoga hört ja nicht mit dem Üben auf der Matte auf. Wie kann er in den Alltag transferiert werden?

Zentral ist, wie wir mit der Umwelt, also mit der Materie, der Natur und den Menschen umgehen. Darin kann auf persönlicher Ebene der eigene Fortschritt auf dem Yogaweg festgestellt werden. Wir haben unser eigenes, auch belastendes Umfeld, und wenn wir da keinen Frieden bekommen, können wir nicht ein zufriedenes und befreites Leben führen. Hier gibt Ashtangayoga ganz konkrete Anweisungen mit den fünf Yamas. Diese sind zwar wie Gebote, doch sie sind nicht als Gesetze anzusehen, welche uns einschränken. Vielmehr sind sie Anweisungen, wie wir in Freiheit leben können, ohne in Konflikt mit unserem Umfeld zu sein, respektive mit Konflikten besser umgehen können.

Dazu gehört, bei sich selbst anzufangen, hinzusehen und uns gesund zu stärken. Wie hilft uns da Ashtangayoga?

Wir sind als Menschen den Naturgesetzen unterworfen. Um unsere persönliche Balance im Alltag zu finden, helfen als Eckpfeiler die fünf Nyamas, um immer wieder in eine ausgewogene innere sattvische Haltung zu kommen.

Können die acht Übungen als ein Weg von aussen immer mehr nach innen beschrieben werden?

Wenn diese Basis da ist, das heisst ein Körper- und Atemverständnis entwickelt ist, die persönlichen Beziehungen zum Umfeld positiv gestaltet werden können und der eigene Energiehaushalt stimmt, dann sind wir stabil genug, um in die feineren und komplexeren Praktiken zu gehen, die den Geist betreffen. Ziel ist, eine selbständigere Haltung zu bekommen, sodass die Welt uns nicht beherrscht, sondern wir die Welt aus einer Distanz ansehen können. Dazu braucht es die Eroberung der nächsten vier subtileren Angas, bei denen es um die kontrollierte Schärfung der Sinneswahrnehmungen und die schrittweise Versenkung in die Meditation geht.

Wie setzt du selbst Ashtangayoga in deinem Leben um?

Meine Frau Anjali und ich versuchen dies mit unserem Projekt «BASE – Nature Art Yoga» in Südindien zu leben. In diesem Zentrum verbinden sich Natur, als das dem Mensch Geschenkte, die Kunst, als das vom Mensch Gemachte und Yoga.

www.basekodai.org

Seminar mit R. Sriram
Karma und Dharma. Yoga – der Weg zu spirituellem Wachstum, 21./22.8.2021, Volkshaus Zürich
R. Sriram war langjähriger Schüler von Sri T.K.V. Desikachar und lebt in Indien und Deutschland. Er ist ein grosser Vermittler der Yogaphilosophie in der westlichen Welt und hat mehrere Bücher geschrieben.
21.8.2021, 18.30 Uhr: Lesung mit **Anjali Sriram**: «Als wir die Welt retteten»
Infos und Anmeldung: Catherine Müller, info@yogaraum-olten.ch, 079 239 96 69