

Satyananda

# Der Yoga-Code

Ein Schlüssel zu den  
geistigen Bedeutungen  
der Yoga-Haltungen

ISBN 978-3-8434-1032-8

Satyananda: Der Yoga-Code Ein Schlüssel zu den geistigen Bedeutungen der Yoga-Haltungen © 2011 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Murat Karaçay, Schirner Redaktion: Claudia Simon, Schirner Satz: Simone Wenzel, Schirner Printed by: FINIDR, Czech Republic
---	--

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage 2011

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige  
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.




# Inhaltsverzeichnis

VORWORT	6	ANWENDUNGSBEISPIELE FÜR DEN YOGA-CODE	37
EINLEITUNG - WAS IST DER YOGA-CODE?	9	Savasana	38
DIE YOGA-CODE-BAUSTEINE	14	Sarvangasana	42
Die Chakren	16	Halasana	48
Steißbein	18	Matsyasana	54
Kreuzbein	18	Simhasana	58
Nabelzentrum	19	Ardha Ustrasana	62
Herzzentrum	19	Gomukhasana	68
Nackenzentrum	20	Ardha Salabhasana	74
Verlängertes Mark	20	Bhujangasana	78
Fontanelle	21	Marjerasana	84
Das Dritte Auge	23	Ardha Kurmasana	88
Die Kategorien von Yoga-Übungen	24	Makarasana	92
Übungen im Stehen	25	Noukasana	96
Gleichgewichtsstellungen	25	Moha Setubandhasana	102
Übungen im Sitzen	25	Ardha Matsyendrasana	106
Übungen im Liegen	26	Ardha Chandrasana	110
Beugungen nach vorne	26	Trikonasana	116
Beugungen nach hinten	26	Virasana	120
Seitliche Dehnung	27	Briksasana	126
Drehbewegungen	27	Viravadrasana	130
Umkehrstellungen	27	Vrischikasana	136
Gleichgewichtsstellungen	27	Mohamudra	140
Die Körperteile	28	Yogamudra	146
Übersicht	32	Yonimudra	150
Die Qualität des Namens	34	Jalandharbandhamudra	154
		Murccha	158
		Bhastrika	162
		Plavini	168
		ÜBER DEN AUTOR	172

Bereits als Kind ist mir durch die Lektüre von inspirierenden Sprüchen und Redewendungen auf Glückwunsch- oder Trauerkarten eines klar geworden: Die Weisheiten, die man für ein glückliches Leben benötigt, sind stets präsent. Wir lesen sie täglich und erachten sie in der Regel auch als wahr. Die Frage aber, wie wir diese Weisheiten in unser Leben integrieren und sie verinnerlichen können, sodass sie Teil von uns werden, wurde nirgends beantwortet. Zwar boten sich diesbezüglich verschiedene Wege wie Tai-Chi oder Qigong an, keiner konnte aber plausibel die Verbindung zwischen Bemühung und Resultat, zwischen praktizierter Übung und beabsichtigtem Nutzen aufzeigen. Auch beim Yoga erscheint diese Verbindung nicht von vornherein offensichtlich zu sein. Warum sollte sich eine physische Dehnübung auf das mentale Wohlbefinden, den geistigen Frieden oder die spirituelle Entwicklung auswirken?

Vermutlich wird Yoga gerade deshalb in der westlichen Welt vor allem als System der körperlichen Ertüchtigung angesehen. Man hört von Hollywood-Stars, die sich mit Yoga auf eine Geburt vorbereiten und danach damit die überflüssigen Pfunde im Rekordtempo wegtrainieren, um im nächsten Film wieder schlank und rank zu erscheinen. Es gibt Power-Yoga, eine »Form von Yoga, welche für eine Fitness-Population entworfen und umgesetzt wurde«. Auch konzentriert sich die Yoga-Literatur vor allem darauf, wie die Übungen körperlich korrekt ausgeführt werden. Natürlich wird auch auf den mentalen Nutzen der Übungen verwiesen, allerdings bleibt die geistige Wirkung meist eine Randnotiz, und der Zusammenhang zwischen körperlicher Ertüchtigung und geistigem Nutzen wird nicht erklärt. Oft bleibt es bei ein paar Stichworten, die diesen Zusammenhang in seiner Essenz knapp zusammenfassen. Die Konzentration auf die Physis erscheint umso verwunderlicher, wenn man bedenkt, dass weder die Texte von Patanjali noch die *Bhagavadgita* – die Referenzen für Fragen über Yoga schlechthin – in irgendeiner Form körperliche Wirkungen beschrieben haben. Gemäß diesen Schriften soll Yoga niemanden schlank, gesund oder fit, sondern glücklich machen. Es soll von festgefahrenen Mustern, Zweifeln, Ängsten, Sorgen und Anhaftungen befreien. Der Fokus muss also auf den mentalen Vorgängen liegen.



Noch während meiner Ausbildungszeit publizierte mein Yoga-Lehrer Janakananda ein Buch über Yoga\*\*, das mich sehr inspirierte. Endlich ein Buch, das sich auch auf die geistigen Wirkungen konzentrierte. Durch lange Stunden des Übens, der Meditation und des Schriftenstudiums sowie durch die intensive geistige Beziehung zu meinem Lehrer und seine Anleitungen konnte ich mein Verständnis für das Prinzip des Yoga und damit für den Zusammenhang zwischen körperlicher Übung und geistiger Wirkung über die Jahre vertiefen. Ich realisierte, dass sich die geistigen Bedeutungen durch eine Kombination aus fest definierten Bausteinen erschließen ließen. Wenn man die einzelnen Chiffren dieses Codes richtig zusammensetzte, ergab sich die Bedeutung wie von selbst. Es fiel mir aber auf, dass viele meiner Mitstudenten diese Verbindung zwischen Körper und Geist nicht herstellen konnten, obwohl das Lehrbuch diesbezüglich eine große Hilfe war. Bereits damals nahm ich mir deshalb vor, selbst eine Anleitung zu publizieren, um diesen Zusammenhang noch deutlicher zu machen.


Diese Anleitung liegt hiermit vor. Ich sehe dieses Buch als Anregung, sich intensiv mit den Yoga-Stellungen auseinanderzusetzen, als Werkzeug, mit dessen Hilfe man das eigene Verständnis der Übungen vertiefen kann. Dieses Verständnis kann nur zusammen mit dem Selbststudium entstehen. Daher ist es unbedingt notwendig, die Übungen regelmäßig selbst zu praktizieren. So kann man beobachten, wie sich die Wirkungsweise im täglichen Leben als Resultat der Bemühungen manifestiert. Dieser Vorgang wird auch nie abgeschlossen sein, denn immer wieder zeigen sich neue Facetten und Nuancen, die das Verständnis noch erweitern.

Ich habe bewusst auf jegliche physische Anleitung für die exemplarisch vorgestellten Übungen verzichtet. Diese können in der bestehenden Literatur nachgelesen werden.\*\*\* Ich konzentriere mich stattdessen darauf, wie die Übungen geistig wirken. Ebenso ersetzt die hier vorliegende Anleitung nicht das Studium der Grundlagen und Schriften des Yoga, sondern sie baut auf diesen auf und zeigt, wie diese in das Verständnis der geistigen Wirkungen der Yoga-Übungen integriert werden können.

\* <http://www.poweryoga.ch/more.html> (27.6.2011)

\*\* Janakananda: *Yoga oder Liebe Deinen Nächsten als Dein Selbst*. YFA Verlags GmbH 2004

\*\*\* Ich empfehle das Buch von Janakananda, siehe: vorherige Anmerkung.



Diese Anleitung soll interessierten Yoga-Praktizierenden als Inspiration und Quelle zu weiterführenden Studien dienen, denn das Verständnis des Yoga-Codes, der Wirkungsweise der Übungen, ist essenziell. Yoga-Lehrer können ihren Schülern nur dann konkrete Hilfestellung bei deren spiritueller Entwicklung bieten, wenn sie selbst mit den Vorgängen vertraut sind, die durch die Yoga-Übungen ausgelöst werden. Für Praktizierende kann es zudem enorm motivierend wirken, Verständnis darüber zu erhalten, was durch das Ausüben der Stellungen genau bewirkt wird.

Ich danke meinem Lehrer Janakananda für seine Betreuung, seine Inspiration und seine Liebe, die mir diese Einsichten ermöglicht haben.

Namaste

*Seetynanda*



## Einleitung – Was ist der Yoga-Code?

*A*tha yoga-  
anusasanam.

*Yogas citta-vrtti-  
nirodhah.*

*Tada drastuh svarupe'  
vasthanam.*

*N*un folgt die Disziplin des Yoga.

*Yoga ist jener innere Zustand,  
in dem die seelisch-geistigen  
Vorgänge zur Ruhe kommen.*

*Dann ruht der Sehende in seinem  
Selbst, seiner Wesensidentität.\**

Laut Patanjali ist Yoga eine Disziplin.\*\* Yoga-Übungen müssen demzufolge diszipliniert, d. h. regelmäßig, ausgeführt werden, damit sie ihre Wirkung entfalten können. Andererseits wird durch die Übersetzung der Sutren auch klar, dass es sich bei Yoga um eine Lebensschule oder Lebensweise handelt. Es gilt, die Übungen so zu verinnerlichen, dass sie sich im täglichen Leben manifestieren, Teil davon werden und es so verändern können.

Gemäß Sutra 2 wird diese yogische Lebensweise durch ein Zur-Ruhe-Kommen des Geistes bestimmt. Sorgen und Ängste, Zweifel und belastende Gedanken werden abgebaut. Yoga ist keine Bewegung oder Dehnung, sondern vielmehr ein Zustand, und die Übungen ermöglichen es den Yoga-Praktizierenden, diesen zu erlangen. Wird der Zustand erreicht, ist der Geist nicht mehr mit Gedanken und Sinneseindrücken beschäftigt, sondern kommt zur Ruhe. Somit ist Yoga also ein Zustand von kontinuierlicher Zufriedenheit, Ruhe und Glück. In diesem kann die innere Stimme der Seele wahrgenommen werden, der Yogi stellt die Verbindung zu seiner Wesensidentität her.\*\*\* In der Psychologie wird analog dazu der damit verwandte Begriff des Urvertrauens verwendet:

\* Patanjali: *Die Wurzeln des Yoga*. Otto Wilhelm Barth Verlag, 1976, Sutren 1–3

\*\* Es wird u. a. auch mit »Lebensinstruktion« oder »Lebenserfahrung« übersetzt.

\*\*\* Siehe: Sutra 3

»Dabei handelt es sich um eine Art Ur-  
erfahrung des Wertvoll- und Geliebtseins ...  
Daraus entsteht eine Grundhaltung, die sich  
durch das ganze Leben zieht: ›Ich bin in  
Ordnung, die Welt und die anderen Men-  
schen wollen mir nichts Böses anhaben.«\*


Wenn einem Menschen dieses Urvertrauen fehlt, wird er sich ständig an sei-  
nem Umfeld orientieren. Um sein mangelndes Selbstvertrauen zu kompensieren  
und um Liebe und Anerkennung zu erfahren, verbiegt und verleugnet er sich  
selbst und entfernt sich dabei immer mehr von seinem eigentlichen Wesen. Da-  
mit beginnt die Identifikation mit den äußeren Erfahrungen der Sinneswelt.

*V*r<sup>t</sup>t<sup>i</sup>-sarupyam  
itaratra.

*A*lle anderen inneren Zustände sind  
bestimmt durch die Identifikation mit den  
seelisch-geistigen Vorgängen.\*\*

Das Leben wird durch angenehme und unangenehme Erinnerungen bestimmt,  
die das Verhalten leiten. Der Mensch versucht, Angenehmes zu wiederholen  
und unangenehmen Dingen auszuweichen. Damit treten auch Ängste (vor allem  
Verlustängste), Sorgen und Befürchtungen ins Leben, beschäftigen den Geist  
in zunehmendem Maß und schwächen zusätzlich die Verbindung zum eigen-  
en Wesenskern. Aus diesem Teufelskreis findet sich nur schwer ein Ausweg.  
Identifikation läuft im Allgemeinen nach einem typischen Muster ab und ent-  
steht durch Anhaftung in den Bereichen Materie, Menschen und Wissen. Jeder  
Mensch definiert sich in der Regel anhand von Besitz und Fähigkeiten (materiel-  
le Identifikation), Charaktereigenschaften (zwischenmenschliche Identifikation)  
bzw. Stellung in der Gesellschaftshierarchie (geltungsspezifische Identifikation)  
und Wissen. Dementsprechend wird das Umfeld bipolar eingeteilt, also in Din-  
ge, die man hat oder nicht hat, in gute oder schlechte Charaktereigenschaften  
und in über- oder untergeordnete Menschen.\*\*\*





Die Natur gibt dem Menschen aber gleichzeitig drei Fähigkeiten, um sich wieder aus diesen Anhaftungsmustern zu lösen und frei zu werden:

1. Die Fähigkeit zur Bewegung entspricht der physischen, körperlichen Ebene und der Tugend des Verzichts sowie der Pflichterfüllung.
2. Die Fähigkeit zur Kommunikation entspricht dem Emotionalkörper und der Tugend des selbstlosen Dienstes.
3. Die Fähigkeit zur Beziehung und Erkenntnis entspricht dem Mentalkörper und der Tugend des Zuhörens und des Verständnis.

Leider werden diese Gaben in der Regel nicht richtig eingesetzt, sodass sich ihr Nutzen nicht voll entfalten kann. Kurz gesagt: Das Erledigen von Pflichten ist unangenehm, es wird auf die lange Bank geschoben. Es bedarf enormer Überwindung, über die Dinge, die einen beschäftigen, mit den Menschen, die es wirklich betrifft, zu reden. Aus diesem Grund bestätigt und bekräftigt man in der Regel lieber mit Gleichgesinnten die eigenen Urteile.\*\*\*\* Sich mit allen Menschen auf Augenhöhe zu unterhalten und ihnen zuzuhören, würde das Potenzial für Verständnis und Liebe enorm steigern. Meistens aber betrachtet man sich seinen Mitmenschen gegenüber entweder als unter- oder übergeordnet, womit das Gesagte entweder nicht angezweifelt werden darf oder nicht richtig sein kann.

Yoga-Übungen bieten die Möglichkeit, diese drei natürlich veranlagten Fähigkeiten so zu schulen, dass ihr Potenzial optimal entwickelt werden und der Teufelskreis der Identifikation durchbrochen werden kann. Die Übungen wirken deshalb auf alle drei Körper des Menschen. Asanas begünstigen speziell den physischen Körper, wobei die Bewegungsfähigkeit ebenso wie die Bereitschaft, den Pflichten des Lebens nicht auszuweichen, geschult wird. Pranayamas/Atemübungen fördern eine wahrhafte Kommunikation, was den Emotionalkörper ausbalanciert. Konzentrations- und Meditationsübungen schulen den mentalen Bereich und fördern Verständnis und Liebe, was den Geist in die Ruhe führt. Um den Yoga-Zustand des kontinuierlichen Glücks zu verwirklichen und die

\* Die Weltwoche, Oktober 2007

\*\* Patanjali, Sutra 4

\*\*\* Siehe dazu auch: »Die Chakren«, Steißbein–Nabelzentrum, S. 16–19


\*\*\*\* Siehe auch: Qualität des Namens, S. 35

Anhaftungen in den drei genannten Bereichen aufzubrechen, muss man bereit sein, den unangenehmen Bewegungen im Leben nicht mehr auszuweichen, ehrlich zu kommunizieren und aus allem etwas über sich selbst zu lernen. Daraus kann schließlich Verständnis für andere entstehen, die Basis für Liebe, Zufriedenheit und Glück.

*Yama-niyama-asana-  
prānāyama-pratyahara-  
dharana-dhyana-  
samdhayo'stav angani.*

*Motivation, Disziplin, Körperhaltung,  
Atemregelung, Zurückhalten der Sinne,  
Konzentration, Meditation und Versenkung  
sind die acht Aspekte des Yoga.\**

Patanjali beschreibt den Weg zurück zum Zustand des Yoga noch differenzierter. Er unterscheidet acht Stufen, über die sich der Übende von seinen im Verlauf des Lebens angehäuften Identifikationsmustern befreit. Diese Stufen wiederum können dem individuellen Umfeld jedes Menschen zugeordnet werden, den Bereichen des Lebens, die ihn vom Kind zum erwachsenen Menschen begleiten. Angefangen bei den Eltern (die mütterliche Kraft entspricht Yama, die väterliche Niyama), über die Freunde (Spielgefährten), die Schulkameraden und Lehrer (später die Arbeitskollegen und den Chef), Partnerschaft/Ehe und Gesellschaft (Mündigkeit) setzt sich der heranwachsende Mensch mit seiner Umgebung auseinander und entwickelt als Erwachsener ein reflektorisches, retrospektives Selbstbild. Ist das Verhältnis zu den einzelnen Lebensbereichen in Harmonie, entstehen keine Spuren im Geist, der Mensch ist glücklich. Dies entspricht dem Zustand des Samadhi. Disharmonien setzen sich jedoch als Erfahrungen im energetischen Bereich, also in den Chakren, fest und hindern den freien Fluss der Lebensenergie. Deshalb lassen sich die Chakren auch mit den acht Stufen des Yoga-Weges\*\* in Verbindung bringen, wobei die ersten vier Stufen den physischen Körper betreffen, Stufen fünf und sechs den emotionalen und die beiden letzten Stufen den mentalen.\*\*\*



Jede Yoga-Übung schult den Yogi also in einem gesonderten Lebensbereich, indem sie seine Aufmerksamkeit im Alltag auf bestimmte Problemstellungen lenkt. Sie schenkt ihm Bewusstsein darüber, wo solche Identifikationsmuster vorliegen, und hilft ihm, diese aufzulösen.

Der Zusammenhang zwischen einer Übung und dem oben beschriebenen geistigen Nutzen folgt einem ganz bestimmten Prinzip, dem Yoga-Code. Jede Yoga-Übung besteht aus einem Set von speziellen Bausteinen, den Chiffren. Werden diese richtig gelesen und in ihrer Zusammensetzung verstanden, resultiert die geistige Wirkungsweise ganz automatisch.

Im folgenden Kapitel werden diese Bausteine einzeln vorgestellt und in ihrer Bedeutung analysiert. Anschließend wird durch die Anwendung der Bausteine an einigen exemplarisch ausgewählten Übungen der Yoga-Code entschlüsselt.



\* Patanjali, Die achtblättrige Blüte des Yoga, Sutra 29

\*\* Siehe: »Die Chakren«, S. 18–21

\*\*\* Bezüglich der Zuordnung der Chakren muss angefügt werden, dass Yama und Niyama beide der Steißbeinebene zugeordnet werden.



## Die Yoga-Code-Bausteine

Um die geistige Bedeutung der Yoga-Übungen zu erfassen, sind Kenntnisse der einzelnen Bausteine notwendig, auf denen ihre Wirkung beruht.

Einerseits bringt jeder Mensch eigene Veranlagungen mit ins Leben, andererseits wird er aber auch durch den Austausch mit seinem Umfeld geprägt. Diesbezügliche Erfahrungen werden ebenfalls im Körper gespeichert. Yoga-Übungen sind so ausgerichtet, dass sie jeweils bestimmte energetische Ebenen und Körperteile begünstigen. Um die exakte Wirkung einer Übung zu erfassen, müssen diese also als Speicherorte für Erfahrungen aus bestimmten Lebensbereichen verstanden werden. Des Weiteren können Yoga-Übungen in verschiedene Kategorien unterteilt werden. Es erscheint klar, dass Asanas den physischen, Pranayamas den emotionalen und meditative Konzentrationstechniken den mentalen Körper betreffen. Innerhalb dieser Kategorien kann aber noch eine feinere Unterscheidung vorgenommen werden, die für das Verständnis der Wirkung essenziell ist. Ein weiterer Baustein ist der Name der einzelnen Stellung. Die typische Qualität des einzelnen Objektes, der Pflanze oder des Tieres ist sehr aussagekräftig und hilft, die Bedeutung der Übungen detaillierter zu erfassen.

Eine weitere wichtige Komponente bietet das Studium der Grundlagentexte. Die Integration dieser Texte ist aber relativ komplex. Einerseits findet man erst entsprechende Passagen, wenn grundlegende Kenntnisse zur geistigen Wirkungsweise der Übungen bereits vorhanden sind, andererseits können die Schriften gerade dann diese Kenntnisse noch weiter vertiefen. Aus diesem Grund sind entsprechende Passagen aus Patanjalis Yoga-Sutren und/oder der Bhagavadgita unmittelbar bei den exemplarisch angeführten Übungen zu finden.\* Als zusätzliche Vertiefung wurden Auszüge aus der Bibel beigefügt. Sie zeigen, dass die durch Yoga-Übungen vermittelten Wahrheiten denen des christlichen Glaubens entsprechen.

In der Folge werden diese Bausteine als Voraussetzung für das Verständnis des Yoga-Codes besprochen:



Um die geistige Bedeutung der Yoga-Stellungen erfassen zu können, ist es wichtig, sich nicht nur auf intellektueller Ebene mit dem Yoga-Code und seinen Bausteinen auseinanderzusetzen. Die Übungen sollten über eine längere Zeitspanne regelmäßig praktiziert werden, damit ihre Wirkungsweise im Alltag erfasst werden kann. Hierbei ist zu beachten, dass der Fokus nicht auf zu vielen Übungen gleichzeitig liegen sollte, weil sonst die Ergebnisse vermischt werden könnten. Zusätzlich werden längere meditative Reflexionsphasen im Anschluss an Praxis und Lektüre empfohlen.

\* Siehe: »Anwendungsbeispiele für den Yoga-Code«, S. 38–171



## Ardha Matsyendrasana – Halber Drehsitz





## CHAKREN

Diese Übung wirkt sich auf die gesamte Wirbelsäule aus und ist harmonisierend für alle Chakren. Ida- und Pingala-Kraft werden vollständig ausgeglichen, d. h., alle verdrängten und unbewussten Energien steigen ins Bewusstsein auf und können verarbeitet (verdaut) werden. So kann Sushumna Nadi aktiv werden, was das Aufsteigen der Kundalini-Kraft ermöglicht. Das Resultat ist eine verstärkte Intuition und Weisheit. Speziell das Nabelchakra wird gefördert, was eine Aktivierung des höheren Verstandes bewirkt (geistiges Verdauen).



## ÜBUNGSKATEGORIE

Der Halbe Drehsitz ist, wie der Name schon sagt, eine Sitzübung mit Drehbewegung. Sie hilft, den momentan herrschenden Lebensumständen mit mehr Flexibilität und Toleranz zu begegnen.



## KÖRPERTEILE

Die Wirbelsäule wird verdreht und dadurch beweglich erhalten. Die Aufrechterhaltung der Wirbelsäule wird begünstigt und Verformungen derselben entgegengewirkt. Das bedeutet, dass diese Übung die Lebenskraft erhöht, indem sie die geistige Flexibilität verstärkt und dadurch die Lebenskraft effizient auf die mentale Bewältigung von Alltagssituationen ausrichtet. Unterbewusstes wird in Bewusstes umgewandelt. Durch die erhöhte Intuitionskraft kann der Übende wichtige Entscheidungen selbstbewusst fällen und muss sich daher nicht »verbiegen«, um den Erwartungen des Umfeldes gerecht zu werden. Die rechte Hand berührt den linken Fuß, die linke Hand den anderen.\* So werden Ida und Pingala verbunden, und alles, was den harmonischen Fluss von Sushumna stört, gelangt ins Bewusstsein und kann dann verarbeitet werden. Wenn die Hände die Füße berühren, wird dem Übenden klar, dass seine Probleme immer nur aus der egoistischen Anhaftung an die Früchte der Arbeit resultieren. Indem der Blick nach hinten gerichtet wird, entwickelt sich diesbezüglich eine neue Sichtweise, und

\* Falls dies nicht möglich ist, wird eine Hand auf dem Boden abgestützt.



man kann dem Alltag mit mehr Gelassenheit begegnen. Wünsche und Bedürfnisse (Füße) sind dazu da, den Menschen in Bewegung und in Begegnungen zu führen. Das Resultat daraus soll aber nicht materielle oder zwischenmenschliche Anhaftung sein, sondern spirituelles Wachstum, das aus der Interaktion mit dem Umfeld resultiert.

## QUALITÄT DES NAMENS



Die Stellung ist nach dem großen Yogi Matsyendra benannt, der im ersten Jahrtausend nach Christus lebte.\* Auf den Zusammenhang zwischen Namen und Stellung wird folgend unter »Schriftpassagen« weiter eingegangen.

## SCHRIFTPASSAGEN

Eine verbreitete Sage berichtet, wie Shiva seine Frau Parvati am Meeresstrand auf der Insel Candradvipa in die Lehre des Yoga einführte. Der Fischer Matsyendra verwandelte sich in einen großen Fisch und hörte dem Lehrgespräch aufmerksam zu.\*\* Nach geraumer Zeit nickte Parvati ein und Shiva fragte: »Schläfst du?« Da antwortete Matsyendra, begierig auf den Lehrstoff: »Nein, ich bin wach!« Shiva bemerkte nun den großen Fisch und erkannte in ihm Matsyendra. Erfreut über die Schlaueit und Aufmerksamkeit entschloss er sich, seine Lehre anstelle der Parvati nun dem Matsyendra vollständig mitzuteilen. Er verlieh Matsyendra Menschengestalt und weihte ihn innerhalb von zwölf Jahren in die Lehre ein.



Shiva verkörpert in dieser Geschichte das kosmische Bewusstsein, die Intuition und das höhere Selbst (Paramatma). Demgegenüber steht Parvati als göttliche Schöpfung, irdische Inkarnation der Seele und individuelles Bewusstsein (Atma).

Der Fisch steht für das Unterbewusstsein, er lebt unter Wasser.

Dadurch erschließt sich der Zusammenhang mit der Übung. Das Bewusstsein des Menschen ist in der Schöpfung gefangen und befindet sich im Dämmerzustand. Der größte Anteil ist Unterbewusst-

sein. Durch den Ausgleich von Ida und Pingala wird Sushumna Nadi geöffnet. Gordische Knoten\*\*\* und Problemstellungen werden aufgelöst, was das Aufsteigen von intuitiver Weisheit ermöglicht. Das schlafende Bewusstsein erwacht und vereint sich mit dem Überbewusstsein. Die intuitive Erfahrung göttlicher Weisheit ist jederzeit für alle möglich, weil das der natürlichen Veranlagung des Menschen entspricht. Ardha Matsyendrasana fördert dies und hilft dem Übenden so, seinen Alltag besser zu bewältigen und mehr Toleranz und Verständnis für alles zu entwickeln.



## ZUSAMMENFASSUNG

Ardha Matsyendrasana zeigt dem Übenden auf, wo er noch zu sehr mit der äußeren Welt verstrickt ist und daran anhaftet. Durch die Verbindung von Ida und Pingala werden Probleme im Austausch mit dem Umfeld voll ins Bewusstsein geführt. Die Aktivierung von Sushumna Nadi ermöglicht das Aufsteigen von intuitiver Weisheit. Das wiederum ermöglicht dem Übenden, geistig zu wachsen und die Ursachen für seine Probleme in den eigenen egoistischen Anhaftungen zu erkennen und diese aufzulösen. Dadurch entstehen Gelassenheit, Flexibilität und Toleranz.

\* Matsyendra ist vermutlich eine rein mythische Figur. Als historische Person wird er unterschiedlich datiert.

\*\* Andere Versionen berichten, dass Matsyendra die Inkarnation eines Rishis war, der als Fisch wieder auf die Erde kam, um die Lehre von Shiva zu erlauschen.

\*\*\* Die Übung sieht auch aus wie ein Knoten.