



AUF DEN SPUREN DES YOGA



DR. MED PETER KONOPKA

Internist-Sportmedizin,
Yogalehrer

Quelle für Gesundheit und Energie

Yoga ist sehr populär. Doch wenn es darum geht, was Yoga ist, reichen die Antworten von Gymnastik über Religion bis zur Wissenschaft, schreibt Dr. Christian Fuchs, Leiter der Yoga-Akademie Stuttgart, in der Zeitschrift des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Das ursprüngliche Yoga ist 5000 Jahre alt – ein Wunder, wenn man bedenkt, dass die Halbwertszeit des heutigen Wissens nur etwa drei bis vier Jahre beträgt. Was sich Jahrtausende unverändert gehalten hat, muss die Wahrheit selber sein, geistige Naturgesetze, die die Yogis im Laboratorium des Geistes, der Meditation, entdeckt haben. Sie fragten sich schon damals: „Was ist das Universum, wie ist es entstanden, was ist der Mensch – und was ist seine Rolle im Universum?“. Yoga dient dazu, das Gehirn zu einem kristallklaren Instrument zu machen, das die Wahrheit selber widerspiegelt.

Um dieses Ziel zu erreichen, entwickelten die Yogis ein wissenschaftlich durchdachtes Stufensystem, das der Yoga-Meister Patanjali etwa 500 Jahre v. Chr. in seinen Yoga-Sutras erstmals niedergeschrieben hat. In dieser Schrift ist auch die berühmteste Definition von Yoga enthalten: „Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Wellen in der Denksubstanz.“ Und weiter: „Dann ruht der Sehende in seinem wahren Wesen. Durch Identifizierung mit den Wellen in der Denksubstanz ist er anderswo.“ Besonders die Entspannung dient dazu, die „Wellen in der Denksubstanz“ zur Ruhe zu bringen. Die Technik der Entspannung ist durch das autogene

Training bekannt geworden, das der Psychiater Dr. J. H. Schultz 1927 beschrieben hat – nachdem er drei Jahre in Indien war. Er schrieb: „In diesem Sinne darf das autogene Training als physio-psychologisch rationalisierter und systematisierter Yoga bezeichnet werden.“ Der Philosoph Arthur Schopenhauer schrieb: „Auf der ganzen Welt gibt es kein Studium, das so zutreffend und erhebend wäre wie das des Yoga.“ Der große Geiger und Dirigent Yehudi Menuhin schrieb: „Diese Schulung ist in idealer Weise geeignet, körperliche und geistige Krankheiten zu verhüten und dem Körper ganz allgemein einen Schutz zu geben. Yoga ist von Natur aus eng verbunden mit den allgemeingültigen Gesetzen.“ Das ursprüngliche Yoga ist eine geistige Wissenschaft unabhängig von jeder Weltanschauung

und Glaubensrichtung. Deswegen kann Yoga auch in allen Klöstern praktiziert werden.

Die Yoga-Körperübungen des Hatha-Yoga wurden erst Ende des ersten Jahrtausends n. Chr. entwickelt. Sie dienen dazu, den Körper beweglicher, elastischer und gesünder zu machen, um mühelos über längere Zeit eine gerade Sitzhaltung für die Meditation einnehmen zu können. Dazu braucht es keine komplizierten Übungen.

Ursprüngliches Yoga ist also mehr als Gymnastik. Es ist ein ganzheitliches psycho-physisches System, das dem modernen Menschen helfen kann, im heutigen Umfeld als gesunde, harmonische Persönlichkeit zu überleben.

