PRAXIS

Hatha Yoga: die vollständige traditionelle Praxis

Die Hatha-Einheit, wie sie in den Ashrams von Rishikesh gelehrt wird, mit ihren Texten verbunden, in drei Einheiten von 30, 60 und 90 Minuten



योग

yoga

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3
Wie die Texte nummeriert sind 4
Wie Sie dieses Buch benutzen 4
Kapitel 1. Ha und ṭha: was das Wort bedeutet und was nicht 5
„Kraft“ 5
Die Sonne und der Mond 5
Warum beide Lesarten nützlich sind 6
Üben: das Wort im Körper 6

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

Im ersten Licht in Rishikesh, bevor die Teestände an den Ghats ganz erwacht sind, findet in vielen Sälen entlang der Ganga schon eine Hatha-Stunde statt. Die Übenden sitzen auf ihren Matten; die Lehrkraft beginnt mit einigen Runden oṃ oder mit Stille. Dann folgen dieselben Gesten, ungefähr in derselben Reihenfolge, die Sie in Hunderten von Schulen in ganz Indien finden: die kleinen Gelenkbewegungen, die Sonnengrüße, Haltungen, die mehrere Atemzüge lang gehalten werden, einige Minuten Atemübungen und eine lange Ruhe, still liegend. Niemand eilt. Eine Haltung ist ein Ort, an dem man bleibt, kein Schritt auf dem Weg zur nächsten.

Dieses Buch gibt Ihnen diese Einheit vollständig und sagt Ihnen, woher jedes Stück kommt. Es tut vier Dinge.

Erstens erklärt es, was „Hatha“ wirklich bedeutet. Das Wort haṭha (हठ) bedeutet „Kraft“. Die berühmte Deutung „ha = Sonne, ṭha = Mond“ ist ein späteres Lehrbild, nicht der Ursprung des Namens. Kapitel 1 zeigt, woher wir das wissen.

Zweitens erzählt es die Geschichte kurz und ehrlich: die Nāth-Yogis, Svātmārāmas Haṭha Yoga Pradīpikā (fünfzehntes Jahrhundert), die Gheraṇḍa Saṃhitā und ihre sieben Glieder, die Śiva Saṃhitā und die Lehrer des zwanzigsten Jahrhunderts, die geformt haben, was wir heute eine Hatha-Stunde nennen. Was alt ist, heißt alt; was modern ist, heißt modern.

Drittens gibt es Ihnen eine vollständige Praxis: die Gelenkreihe, den Sonnengruß mit seinen zwölf Mantras, die gehaltenen Haltungen, die Atmung, die Schlussentspannung und eine kurze geführte Entspannung, zusammengesetzt zu **drei Einheiten, denen Sie heute Abend folgen können: 30, 60 und 90 Minuten**, Minute für Minute, mit sanfteren Optionen.

Viertens hilft es Ihnen, Hatha im heutigen Indien zu finden, nur mit veröffentlichten Fakten und Daten: keine Rangliste, keine Empfehlung einer Schule.

Zu den Übersetzungen.

Alle Übersetzungen von Sanskritversen in diesem Buch wurden für Yogide aus dem Sanskrit geschrieben. Sie sind keiner modernen veröffentlichten Übersetzung entnommen oder nachempfunden. Ältere Übersetzungen, die zum Vergleich genannt werden (Srisa Chandra Vasu, 1914–1915; Pancham Sinh, 1915), sind gemeinfrei.

Gesundheit zuerst.

Hatha Yoga ist körperlich. Sprechen Sie vor dem Beginn mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie schwanger sind oder kürzlich geboren haben; wenn Sie eine Herzerkrankung, hohen oder niedrigen Blutdruck, ein Glaukom oder eine Netzhautablösung, Epilepsie, einen Bruch (Hernie), Osteoporose, eine frische Verletzung oder Operation, ein Wirbelsäulenproblem oder eine psychische Erkrankung haben. Hören Sie sofort auf und holen Sie Hilfe, wenn Sie Brustschmerzen, unverhältnismäßige Atemnot,

Herzrasen, ein Schwächegefühl, plötzliche starke Kopfschmerzen oder Taubheit oder Schwäche auf einer Körperseite spüren. Notruf: 112 (Deutschland, Österreich, Schweiz und ganz Europa), in Österreich und der Schweiz auch 144. Kapitel 5 gibt die Vorsichtsmaßnahmen vollständig; jede Technik hat ihre eigenen.

Wie die Texte nummeriert sind

- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)**: Wir folgen dem elektronischen Text von GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages, Fassung vom 31. Juli 2020), wie in unserem Begleitbuch Hatha Yoga Pradipika Explained. Wo die gemeinfreie Übersetzung von Pancham Sinh (1915) einen Vers anders nummeriert, sagen wir es.
- **Gheraṇḍa Saṃhitā (GS)**: Wir folgen dem GRETIL-Text, abgetippt nach der Ausgabe von Peter Thomi (Wichtrach, 1993). Für jeden hier zitierten Vers ist die Nummer in der gemeinfreien Übersetzung von Srisa Chandra Vasu (Sacred Books of the Hindus, 1914–1915) dieselbe; Vasu fasst manchmal zwei Verse unter einer Nummer zusammen („10–11“). Wir haben jeden einzelnen mit Vasus gedrucktem Text im Internet Archive verglichen.
- **Śiva Saṃhitā (ŚS)**: Einen GRETIL-Text gibt es nicht. Wir beziehen uns auf Vasus gemeinfreie Ausgabe (1914) und ihre Nummerierung und geben den Inhalt sinngemäß wieder, statt zu zitieren, weil Ausgaben und Handschriften dieses Textes erheblich voneinander abweichen.

Wie Sie dieses Buch benutzen

Lesen Sie die Kapitel 1 bis 4 einmal: Sie brauchen dafür einen Abend, und sie verändern, wie Sie üben werden. Lesen Sie Kapitel 5 vor Ihrer ersten Einheit. Lernen Sie dann die Bausteine (Kapitel 6 bis 11) einen nach dem anderen und üben Sie die 30-Minuten-Einheit aus Kapitel 12 zwei Wochen lang, bevor Sie zur 60-Minuten-Einheit übergehen.

Dieses Buch wiederholt nicht unsere Lektüre der Pradīpikā Vers für Vers: Wenn Sie den Text selbst suchen, seine vier Kapitel und seine sechsundsechzig Schlüsselverse, ist das die Aufgabe von Hatha Yoga Pradipika Explained. Hier dient der Text der Praxis.

Kapitel 1. Ha und ṭha: was das Wort bedeutet und was nicht

„Kraft“

Im gewöhnlichen Sanskrit bedeutet haṭha (हठ) Kraft, Gewalt, Hartnäckigkeit. Das Adverb haṭhāt (हठात्) bedeutet „mit Gewalt“, „gewaltsam“, „gegen Widerstand“, und so wird es in vielen Texten gebraucht, die mit Yoga nichts zu tun haben. Haṭhayoga (हठयोग) ist also wörtlich „das Yoga der Kraft“.

Welche Art von Kraft? Der Historiker Jason Birch hat genau diese Frage in einem Artikel untersucht, der 2011 im Journal of the American Oriental Society erschien. Er betrachtete die frühesten Definitionen des Wortes und jede Verwendung von haṭhāt und haṭhena („mit Kraft“) in Yogatexten, die älter sind als die Pradīpikā. Seine Ergebnisse, in unseren Worten zusammengefasst:

- Das Wort haṭhayoga erscheint zuerst in **buddhistischen tantrischen Texten**: im achtzehnten Kapitel des Guhyasamājatantra (von ihm um das achte Jahrhundert datiert) und mit einer ersten Definition in Puṇḍarīkas Vimalaprabhā (elftes Jahrhundert).
- In den mittelalterlichen Yogatexten steht haṭha fast immer neben dem Rāja Yoga, dem Yoga der meditativen Versenkung. Ein Text, der Amanaska, blickt sogar auf Haṭha als mühsam und unnötig herab; andere, wie das Dattātreyayogaśāstra, stellen es unter vier Yogas (Mantra, Laya, Haṭha und Rāja).
- Das Wort haṭha wird in diesen Texten nie für gewaltsame Mittel oder gewaltsame Anstrengung verwendet; sie verlangen Sorgfalt, oft śanaiḥ śanaiḥ, „langsam, langsam“. In Birchs Lesart bezeichnet die „Kraft“ die **Wirkung** der Techniken, nicht die Anstrengung, die sie verlangen: Sie lassen die Lebensenergie (kuṇḍalinī, den Atem, die Lebenssessenz) mit Kraft durch den zentralen Kanal aufsteigen, wohin sie von selbst nicht geht.

Wenn eine Lehrkraft Hatha also „das Yoga der Anstrengung“ nennt, behalten Sie die Feinheit im Kopf: Die Texte verlangen tatsächlich eine gewissenhafte, tägliche Praxis, aber die Kraft im Namen ist das, was die Praxis bewirkt, nicht wie stark Sie drücken. Beide Lesarten sind der Geschichte näher als „sanftes Hatha“ auf einem Studio-Stundenplan.

Die Sonne und der Mond

Die andere Erklärung ist schön, und Sie werden sie überall hören: ha ist die Sonne, ṭha ist der Mond, und Haṭha Yoga ist die Vereinigung der beiden. Es ist eine echte Lehre der indischen Tradition. Sie ist nur jünger als das Wort. Hier ist der Vers, wie Birch ihn aus dem Yogabīja zitiert, einem Text, den die Nāth-Tradition Gorakṣanātha zuschreibt:

Yogabīja (zitiert nach Birch 2011)

हकारेण तु सूर्योऽसौ ठकारेणेन्दुरुच्यते । सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद् हठयोगोऽभिधीयते ॥

hakāreṇa tu sūryo 'sau ṭhakāreṇendur ucyate / sūryācandramasor yogād haṭhayogo 'bhidhīyate

Übersetzung. Mit der Silbe ha ist die Sonne gemeint, mit der Silbe ṭha der Mond. Weil es Sonne und Mond vereint, heißt es Haṭha Yoga. (Unsere Übersetzung.)

Nach Birch ist das Yogabīja die älteste bekannte Quelle dieser Definition, und es ist selbst teilweise eine Zusammenstellung älterer Verse; die Zuschreibung an Gorakṣa wird von keinem Kolophon einer Handschrift gestützt. Die Definition wurde von späteren Werken übernommen (der Yogaśikhā Upaniṣad, der Haṭharatnāvalī, der Haṭhatattvakaumudī) und von Brahmānanda in seinem Kommentar des neunzehnten Jahrhunderts zum ersten Vers der Pradīpikā, der Jyotsnā. Birchs Schluss: Die Deutung als Sonne und Mond entstand wahrscheinlich mehrere Jahrhunderte nach dem Aufkommen des Haṭha Yoga.

Warum beide Lesarten nützlich sind

Es gibt keinen Grund, einen Sieger zu küren. Die historische Bedeutung, „Kraft“, sagt Ihnen, welche Art von Praxis das ist: körperlich, methodisch, in ihren Wirkungen stark genug, um zu bewegen, was sich von selbst nicht bewegt. Die symbolische Bedeutung, „Sonne und Mond“, sagt Ihnen, wozu die spätere Tradition die Praxis für gut hielt: die beiden Ströme auszugleichen, die die Haṭha-Texte rechts und links im Körper verorten (piṅgalā und iḍā), damit die Energie in den zentralen Kanal eintreten und der Geist still werden kann.

In diesem Buch verwenden wir das Bild von Sonne und Mond als Bild. Deshalb heißt das rechte Nasenloch bei Nāḍī Śodhana „solar“, und deshalb sagt man, eine Einheit gleiche wärmende und kühlende Übungen aus. Als Etymologie stellen wir es nie dar.

Üben: das Wort im Körper

Sitzen Sie drei Minuten. Bemerken Sie eine Minute lang die Anstrengung in Ihrer Haltung: Was hält Sie aufrecht? Bemerken Sie eine Minute lang den Atem im rechten und im linken Nasenloch: Ist eines offener? Lassen Sie eine Minute lang die Anstrengung ruhen und behalten Sie nur die Aufmerksamkeit. Schreiben Sie unten einen Satz über das, was Sie bemerkt haben.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 45 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/hatha-yoga-die-vollstaendige-traditionelle-praxis/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.