

umrissenen Kanon bestimmter Āsanas, auch wenn bis heute immer wieder von "klassischen Āsanas" die Rede ist. Auch gibt es kein einheitliches und fest umrissenes Konzept, auf das sich die damalige Āsanapraxis stützte. Vielmehr zeigt sich der Hathayoga als Meister der Integration verschiedenster Einflüsse und ständiger Entwicklung und Veränderung. Das gilt für die Erfindung neuer Übungen mit ihren erwarteten Wirkungen wie auch für die großen Ziele der Yogapraxis überhaupt.

Um die Tradition des Haṭhayoga zu verstehen reicht es nicht, einen alten Text nur zu zitieren. Es bedarf vielmehr eines Blickes auf seine Entwicklung und Geschichte. Nur im Aufspüren der verschiedene Stränge, die sich schließlich zur Tradition des Haṭhayoga zusammengefunden haben, lässt sich erkennen, welche Erwartungen und Ziele die unterschiedlichen Āsanas, Prānāyāmas und Meditationformen hervorbrachten. Nur so lässt sich auch verstehen, auf welchen Welt-, Menschen- und Körperbildern diese Techniken sich gründen. Und nur so wird schließlich nachvollziehbar und transparent , wie sie sich in der praktischen Vermittlung von Yoga mit unseren heutigen Welt-, Menschen- und Körperbildern verbinden.

Fragen nach guten Gründen für unser Tun im Yoga zu stellen, ist also eine lohnende Aufgabe, von der wir viel profitieren können. Um eine Klärung des Umgangs mit der Tradition des Hathayoga bemüht sich inzwischen eine zunehmende Zahl von KollegInnen vor allem aus der englischsprachigen Yogaszene*.

Die vielen positiven Reaktionen auf entsprechende Artikel in der Viveka zeigen uns, dass auch hierzulande die Bereitschaft wächst, sich einer solchen Diskussion zu stellen, anstatt sich hinter dem Verweis auf Vielfalt zu verstecken. Um Vielfalt gerade geht es uns, nicht um Beliebigkeit.

Im Mittelpunkt dieser Ausgabe von Viveka steht die Entwicklung der Āsanapraxis die uns Jason Birch in einem Gespräch präsentiert, wobei er auch einen Blick auf den Hintergrund von T. Krishnamacharyas Wirken wirft. Dazu – von der Redaktion zusammengestellt – Wissenswertes über den Haṭhayoga. Im nächsten Heft widmen wir uns dem Thema Prānāyāma.

* zu der natürlich auch KollegInnen aus dem deutschsprachigen Raum zählen, die sich an der Debatte englischsprachig beteiligen, s. die Hinweise in Viveka 49 und die Mitarbeiter von http://www.modernyogaresearch.org)



Das Hatha Yoga Project

ist angesiedelt an der School of Oriental Studies (SOAS) der Universität London und wird finanziert vom European Research Council. Das Ziel des bis 2020 laufenden Projekts ist es, mit Hilfe des Studiums von Yogatexten und ethnographischer Feldarbeit eine umfassende Geschichte des körperbezogenen Yoga darzustellen. Das Team besteht aus James Mallinson, Mark Singleton, Jason Birch, Daniela Bevilacqua und Viswanath Gupta.

Der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden die Ergebnisse dieser Forschungsarbeit über kritische Editionen und Übersetzungen von Haṭhyoga-Texten, Monografien und Artikeln ebenso wie verschiedene Workshops zum Thema. Neben dem Buch Roots of Yoga sind viele Artikel schon jetzt auf der Internetseite des Projekts frei zugänglich.

Ein Video über einen 2016 abgehaltenden Workshop mit führenden ForscherInnen im Feld des Yoga gibt einen lebendigen Eindruck von der Arbeit des Hatha Yoga Projects:

http://hyp.soas.ac.uk/workshop/ Die Webseite des Haṭha Yoga Projects: http://hyp.soas.ac.uk



Dr. Jason Birch promovierte an der Universität Oxford über die mittelalterlichen Yogatraditionen Indiens, insbesondere die des Haṭha- und des Rājayoga. Im Herbst 2015 begann seine Mitarbeit im Haṭha Yoga Projekt der School of Oriental and African Studies (SOAS) an der Universität London. Sein Fokus liegt dort auf der Erforschung und Publikation von Manuskripten von Yoga-Texten aus der Zeit unmittelbar vor dem Beginn der englischen Kolonialherrschaft. Viele dieser Texte eröffnen uns einen Blick in die Brahmanisierung des Haṭha- und Rājayoga sowie die Entwicklung yogischer Körpertechniken, die z.B. mit der Praxis immer zahlreicherer Āsanas den modernen

Als Dozent hat Jason über die Themen Hathaund Rājayoga im Oxford Center for Hindu Studies und an der Loyola Marymout University, Los Angeles, USA, gelehrt. Derzeit unterrichtet er an der SOAS im Bereich Master of Arts in Traditions of Yoga and Meditation in London. Mit Unterrichtsmodulen in verschiedenen Yoga-Training-Kursen ist er international in Europa, Asien und Australien vertreten.

Zusammen mit Jacquelin Hargreaves betreibt er die Webseite: http://theluminescent.blogspot.de/ und ist im Redaktionsteam von: http://ayuryog.org/blog

Ein Gespräch mit Jason Birch

VIVEKA: Oft heißt es, dass der Haṭhayoga nach seiner Blütezeit im 16. Jhdt. rasch an Anerkennung verloren habe. Dies änderte sich auch nicht bis zum Anfang des 20. Jhdts. So berichteten später anerkannte Yogalehrer wie T. Krishnamachārya und T.K.V. Desikachar immer wieder, wie schlecht der Ruf des *Haṭhayoga* in Indien noch in den 1920er Jahren gewesen sei und andere Zeitzeugen bestätigen dies.

Aus den Ergebnissen ihrer Forschungsarbeiten und denen Ihrer Kollegen lernen wir nun, dass es innerhalb des *Haṭhayoga* auch nach dem 16. Jhdt. gerade für das Entstehen der heutigen Āsanapraxis wichtige Entwicklungen gab.

JASON BIRCH: Wir beobachten, dass noch im 19. und 20. Jhdt. in Indien im allgemeinen die Neigung bestand, sich über den körperorientierten Yoga sehr missbilligend zu äußern. Orthodoxe Brahmanen wie Vivekananda mokierten sich über die körperbezogene Art des Yoga und lehnten sie völlig ab. Vivekānanda wollte mit den Hathayogis nichts zu tun haben und bezog sich mehr und mehr auf Patañjalis Yoga. Und auch bei anderen indischen Intellektuellen seiner Zeit, wie Dasgupta, dem indischen Historiker, sehen wir diese Tendenz. Oder Monier-Williams, der Autor des berühmten Sanskrit-Wörterbuchs: Er hatte viele indische Informanten, die ihm den Eindruck vermittelten, dass Hathayoga als tapas ein Yoga der Folter und Selbstverstümmelung sei. Offensichtlich hatte zu dieser Zeit unter der indischen Orthodoxie und unter denen, die den Briten näher standen, Hathayoga wie auch Tantra also den denkbar schlechtesten Ruf. (Nebenbei: Die orthodoxen Brahmanen waren den Briten sicher sehr dankbar für deren Versuche, asketische Praktiken zu unterbinden. Da im 17. und 18. Jhdt. Asketenorden* teilweise bewaffnet waren und damit ein Problem für die Briten darstellten, lag es in deren Interesse als Kolonialmacht, jede Form asketischer Praxis zu bekämpfen).

Und um nun auf Krishnamachārya Bezug zu nehmen: Er teilte diese radikale Ablehnung des körperbezogenen Yoga nicht. Er akzeptierte die Āsanas, ich meine nicht nur die, welche in der Patañjali-Tradition üblich waren, also die Sitze, sondern die komplexen Āsanas, die aus dem *Haṭhayoga* stammten oder aus ihm abgeleitet wurden. Er akzeptierte auch einige *mudrā* des *Haṭhayoga*, also *bandha*, - alles Dinge, die nicht in Patañjalis Yoga gelehrt werden, sondern zentrale Haṭhayoga-Praktiken sind.

* In diesen Asketenorden fanden sich damals auch Gemeinschaften von *Haţha*-Yogis. S. auch: W. Pinch, Warrior Ascetics and Indian Empires, 2006; (d.Red.)

Krishnamachārya war ein sehr orthodoxer Brahmane, der sich in allen philosophischen Systemen Indiens, den darsana, auskannte und war ein Experte für Patañjali. Gegenüber »ungebildeten« Yogaanhängern, wie etwa den Ganāths und Ramanādis aus den Traditionen der Weltentsager und Asketen, war er wahrscheinlich sehr kritisch eingestellt. Sie hatten in ihrer Zeit die Vorstellung entwickelt, dass der Hathayoga eine sehr strenge Form der Askese sei, eine tapas-Praxis also. Praktisch sah das so aus, dass man zum Beispiel für Stunden, Tage, ja Jahre als tapas-Übung einen Arm in die Höhe hielt oder für zwölf Jahre auf einem Bein stand oder Ähnliches mehr. Ich denke, dass die Asketen überzeugt davon waren, sie seien die großen Praktiker, die eigentlichen Yogapraktizierenden, gleichsam die Repräsentanten des Hathayoga. Die gesamte brahmanische Orthodoxie hingegen hat solche Praktiken verabscheut. Und Krishnamachārya als deren Mitglied hat sich wahrscheinlich ganz bewusst gegen sie abgegrenzt. Stark inspiriert war er dagegen von den mittelalterlichen Yogatexten wie z.B. der Hathapradīpikā - die an keiner Stelle tapas, also explizit asketische Übungen propagiert – und anderen Sanskrit-Werke zu Yoga mit dem gleichen Tenor. All die Schriften, mit denen Krishnamachärya eher vertraut war, erwähnen solche Praktiken mit keinem Wort.

Die Situation *vor* Vivekananda und Krishnamachārya, also zwischen dem 15. – 18. Jhdt. schätze ich aber sehr anders ein. Der



Literatur können wir entnehmen, dass der *Haṭhayoga* in diesem Zeitraum von orthodoxen Brahmanen mehr und mehr akzeptiert wird; in der Zeit vom 15. Jhdt. an bis ins 18. Jhdt. können wir also einen Integrationsprozess erkennen. Der körperliche Yoga wird ebenso wie der *Rājayoga** von orthodoxen Brahmanen ange-

* Der Begriff rājayoga erscheint in Haṭha-Texten seit dem 11. Jhdt. und meint dort die Praxis von samādhi als eines (anders als etwa im Yoga Sūtra) dem Tod ähnlichen Zustands, ohne jede sinnliche Wahrnehmung (»wie ein Stück Holz«) mit der vollständigen Auslöschung aller karmischen Spuren, die persönliche Identität eingeschlossen, also als eine Art permanenter »ontologischer Selbstmord« → Roots of Yoga, S. xiii)

nommen und integriert wie zum Beispiel von Godhavra Mishra* in einer im 16. Jhdt. verfassten Abhandlung über Yoga. Zwar spricht er vor allem über astāngayoga und zitiert Patañjalis Yogaśāstra**; gleichwohl beginnt er aber auch, Hathayoga-Texte zu integrieren und zu kommentieren, zum Beispiel Verse aus der Dattātreyayogaśāstra (→ Kasten S. 17) und er zitiert Verse aus der Vasisthasamhitā (→ Kasten S.11) über āsana, prāṇāyāma usw. Er beginnt also eher damit, eine Synthese all dieser Arbeiten zu erstellen als dass er den Hathayoga ignoriert oder ihn als illegitim brandmarkt. Wir sehen Ähnliches auch in Advaitavedanta-Arbeiten, die im 17. und 18. Jhdt. geschrieben wurden, wie etwa die Cintāmaņi von Śivānandasarasvatī aus dem frühen 17. Jhdt., die wahrscheinlich in der Gegend von Vārāṇasī entstand. Zwar war Patañjalis Yoga über die ganzen Jahrhunderte hinweg, vom 17. bis hinein ins 20. Jhdt. der beliebteste und akzeptierteste Yoga in den Yogaabhandlungen der brahmanischen Orthodoxie. Doch führt auch die Cintāmani Patañjalis Yoga mit den Upanişads, dem Mahābharatā und anderen orthodoxen Texten wie den Puranas usw. mit einer großen Menge von Material aus Hațhayoga- und Rājayoga-Texten zusammen. Im Umfeld dieses Textes war man also bereit, Āsanas, mudrā, bandha



und *prāṇāyāma* als bedeutsame Praxen aufzugreifen. Und auf der anderen Seite sie auf gleicher Ebene zu zitieren wie die Auszüge aus dem Mahābharatā, den Upaniṣads usw. Das ist in gewisser Weise der Anfang eines recht modernen Diskurses, welcher der Diskussion ähnelt, die Krishnamachārya später initiierte.

In der Zeit zwischen dem 15. und 18. Jhdt. beobachten wir auch, dass Haṭhayoga- und Rājayoga-Texte in die Upaniṣadform übertragen werden. Christian Bouyi, Autor des Buches »Les Nāthyogins et les Upaniṣads« hat herausgefunden, dass eine große Anzahl der so genannten Yoga-Upaniṣads eigentlich nur ältere Haṭhayoga- und Rājayoga-Texte sind, die aus der Zeit des 12. Und 13. Jhdts. stammen. Man hat sie zu Upaniṣads gemacht, indem man den Teil jenes Materials weggelassen hat, den die orthodoxen

- * Als Brahmane Minister unter Patāparudra Deva (1497-1540), dessen Reich im westlichen Indien vom Ganges bis ins heutige Andhra Pradesh reichte.
- ** Unter dem Begriff *Yogaśāstra* werden das Yoga Sūtra und der umfangreiche Kommentar von Vyāsa zusammengefasst, beide heute von vielen Wissenschaftlern dem gleichen Autor, Patañjali, zugeschrieben.

Brahmanen für unpassend erachteten, also zum Beispiel Praktiken wie »vajroli mudrā«, das Zurückhalten des Samenergusses usw.

Später im 19. Und 20. Jhdt. mit Svami Śivānanda, Svami Rāma, Krishnamachārya und anderen treffen wir dann wieder einen ähnlichen Diskurs an: Wenn man sich deren Veröffentlichungen anschaut, sieht man, dass sie sich frei zwischen brahmanischen Quellen und einer großen Anzahl unterschiedlicher Yogatexte hin und her bewegen.

Wir haben Krishnamachārya sagen hören, dass einige der Praxen der Haṭhayogis »abstoßend« und nicht der Rede wert seien – ihretwegen hätte der Yoga einen so schlechten Ruf bekommen. Er war in der Tat durchaus selektiv in Bezug auf die Haṭhayoga-Praktiken.

Ja, dasselbe lesen wir auch schon bei dem oben erwähnten Śivā - nandasarasvatī im 17. Jhdt, in seiner *Cintāmaṇi*. Am Ende seines Werks sagt er, dass er die *Kāpālika*-Praktiken* nicht aufgeführt habe, weil er sie als unanständig empfunden habe. In den Yoga-Upaniṣads können wir dieses Phänomen ebenfalls beobachten: Bestimmte Dinge werden bewusst ausgeschlossen, aber auch



Neues wird eingeführt, neue Schlussfolgerungen werden gezogen. Die Upaniṣads beinhalten viel mehr Vedāntisches, sie führen einen Diskurs über das Selbst, über jivātma, über māya usw. Diese Themen findet man meist am Anfang und am Ende der Texte; und in der Mitte greifen sie dann ziemlich wörtlich Abschnitte aus alten mittelalterlichen Yogatexten auf. Im 17. und 18. Jhdt. finden wir Zitate aus alten Yogatexten auch in rituellen Śiva- und Vaiśnava-Abhandlungen und in den großen Kompendien, die zu dieser Zeit verfasst wurden. Es sieht also so aus, dass nun die Haṭhayoga-Literatur aus dem 15. Und 16. Jhdt. berühmt genug geworden ist, um von vielen unterschiedlichen Verfassern integriert und zitiert zu werden. Ganz anders in der Zeit davor, vom 12. Jhdt. bis zum 15. Jhdt., als der Haṭhayoga begann zu einer Heilslehre heranzuwachsen, die in der Lage war, andere Systeme wie Vedānta und

→ weiter S. 12

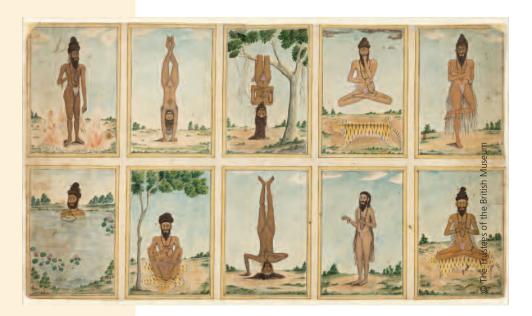
^{*} Kāpālika ist ein »Totenschädelmann«.Es sind tantrische Asketen, die (auch heute noch) aschebeschmiert bevorzugt auf Friedhöfen leben, oft begleitet von (als unrein geltende) Hunden. Als Schale tragen sie ein Schädeldach mit sich.

Chronologie des Hathayoga in Indien

Der *Hathayoga* nahm vor etwas über tausend Jahren seinen Anfang in Form einer neuartigen Verbindung zweier schon lange bestehender religiöser Bewegungen: Auf der einen Seite die sehr alten (schon Buddha setzte sich damit auseinander) strengen körperverneinenden asketischen Traditionen im Norden Indiens. Für sie gilt (bis heute) die Kasteiung des Körpers durch die Beherrschung und Praxis von akrobatischen und fordernden Haltungen als wesentliches Mittel zur Erzeugung »innerer Hitze« (*tapas*). Tapas dient der »Reinigung« von »karmischem« Ballast (und damit der Befreiung vom Rad der Wiedergeburten) und führt zur Erlangung übernatürlicher Fähigkeiten (*siddhi*), wie etwa das Fliegenkönnen oder das Eindringenkönnen in den Körper und Geist anderer Menschen. Auf der anderen Seite die eher körperbejahenden Traditionen des Tantra, die seit der Zeitenwende in Indien immer mehr an Bedeutung gewonnen hatten.

Die asketischen Traditionen steuerten die meisten der Körpertechniken des *Haṭhayoga* bei, allerdings abgeschwächt für den Gebrauch eines breiteren Publikums. Aus den Strömungen des Tantra und der indischen Alchemie stammt das meiste der Terminologie, des Menschen- und Weltbildes, der Symbolik und der meditativen Techniken des *Haṭhayoga*.

Die Amṛtasiddhi (→ Kasten S. 17) aus dem 11. Jahrhundert gilt nach heutiger Kenntnis als die älteste bekannte Niederschrift, die von dieser neuen Art von Körperübungen berichtet. Dort findet sich, was von nun an charakteristisch für den Haṭhayoga bleibt: die Verbindung von Körperübungen mit besonderen Atemtechniken und inneren Muskelverschlüssen (bandha). Was die Āsanas betrifft, ging es dabei noch allerdings nur um

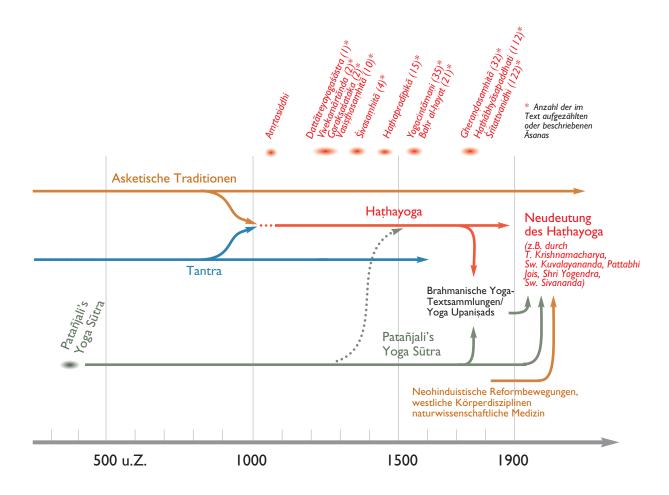


einige wenige Sitzhaltungen. Besondere und anspruchsvolle Körperübungen kamen erst viel später im 13./14. Jhdt. auf.

Die verbreiteteste Schrift des *Haṭhayoga* ist die ca. 1450 entstandene *Haṭhapradīpikā* (> Kasten S. 20/21). Sie selbst ist in weiten Teilen eine Vers-Sammlung aus mindestens 20 früheren Texten; spätere *Haṭha-*Texte beziehen sich wiederum oft auf die *Haṭhapradīpikā*.

Im Laufe der weiteren Verbreitung des *Haṭhayoga* wurde er in unterschiedlichste religiöse Strömungen des damaligen Indien integriert und fand im *Baḥr al-ḥayat* des 16./17. Jhdts. (→ Kasten S. 22/23) selbst das Interesse kulturell interessierter islamischer Mogule. In dieser Zeit beginnt auch die Entwicklung immer zahlreicherer *Āsanas*; 15 sind es noch in der *Haṭha-pradipika*, 112 dann z.B. in der *Haṭhābhyāsapaddhati* aus dem 18. Jhdt.

Dabei rückte der Aspekt von Körperertüchtigung und der mit Āsana-



praxis versprochene gesundheitliche Nutzen immer mehr in den Vordergrund. Inspiriert blieben die nun in immer größerer Zahl neu erfundenen Körperhaltungen aber weiterhin von den Körper kasteienden Übungen zur Erzeugung reinigender »innerer Hitze« aus dem Milieu der Asketen. Gleichzeitig bediente man sich bei der Entwicklung neuer Äsanas auch aus dem Fundus damals üblicher Trainingstechniken alter Ringertraditionen und der indischen Kampfkunst.

Insgesamt gesehen blieb *Hathayoga* allerdings als wirklich *praktizierter* Yogaweg für den Mainstream indischer Religiosität wohl eher die Sache einer Minderheit. Mit dem Aufkommen des Neo-Hinduismus und der darauf folgenden von westlicher Esoterik und Okkultik geprägten Umdeutung des Yoga durch Vivekananda in der zweiten Hälfte des 19. Jdts. galten die Körperübungen des *Hathayoga* schließlich vielerorts nur noch als Kunststücke aus der Zeit gefallener Fakire.

Das *Yoga Sūtra* des Patañjali aus dem 4./5. Jhdt. spielte lange Zeit für die Entwicklung des *Haṭhayoga* eine nur geringe Rolle. Die *Yogacintāmaṇi*, ein Text aus dem 16. Jhdt. war einer der ersten Haṭhayoga-Texte, die sich explizit auf das Patañjalis Yogakonzept bezogen. Von da an wurden körperorientierte *Haṭhayoga*-Techniken aber immer häufiger mit dem *Yoga Sūtra* und orthodoxen Hindutexten (wie den *Purānas*, der *Bhagavagītā* oder älteren *Upaniadṣ*) zusammengebracht.

In dieser Tradition verstanden sich später auch Yogalehrer wie T. Krishnamachärya oder Swami Kuvalayananda, die in der ersten Hälfte des 20. Jhdts. die Praxis des *Hathayoga* im Kontext ihres Verständnisses des Yoga Sütra unterrichteten. Entscheidend dafür, in welcher Form die körperlichen Übungen des Yoga schließlich ihren Weg in den Westen fanden, war eine Wiederentdeckung, Neudeutung und Erweiterung yogischer Praxis in den 20er und 30er Jahren des 20. Jahrhunderts.

Erheblichen Einfluss auf diese Entwicklung hatte dabei die Auseinandersetzung mit damals in Indien populären westlichen Körperdisziplinen. Damit einher ging auch eine Betonung der positiven Wirkungen von Yoga für die Gesundheit. Entsprechend spielten auch in Indien die Erklärungsangebote der naturwissenschaftlich orientierten Medizin zur Wirkung von Yoga eine immer größere Rolle.

Die ungefähre Entstehungszeit einiger im Artikel erwähnter Texte*:

Yoga Sūtra (ca. 4.-5. Jhdt.)
Amṛtasiddhi (11. Jhdt.), Dattātreyayogaśastra (13. Jhdt.),
Vivekamārtanda (13. Jhdt.), Vasiṣthasaṃhitā (13. Jhdt),
Gorakṣaśataka (Ende 13. Jhdt.)
Śivasaṃhitā (14. Jhdt.), Haṭhapradīpikā (ca. 1450),
Yogacintāmaṇi (16. Jhdt.), Baḥr al-ḥayat (um 1602),
Gheraṇdasaṃhitā (18. Jhdt.), Haṭhābhyāsapaddhati
(frühes 19. Jhdt.), Śrītattvanidhi (Mitte 19. Jhdt)
* Vgl. J. Mallinson, M. Singleton, Roots of Yoga, S. xxxix

Grafik unter Verwendung von:
Jason Birch, Talk in the British Museum in April 2016.
Im Netz unter:
https://www.academia.edu/24233544/The_Hatha_Yoga_

https://www.academia.edu/24233544/The_Hatha_Yoga_ Project_a_Talk_Presented_at_the_British_Museum_ April_2016_

Zur Geschichte des *Hathayoga* → auch Uwe Bräutigam: *Die Welt der Āsanas, Zur Geschichte der Körperübungen des Yoga*, in: Viveka, Heft 33 (2004) und: *Spurensuche, Ge-schichte der Modernen Āsanapraxis*, Viveka, Heft 49 (2011).

Tantra herauszufordern. Damals ignorierten sie seine Texte eher und sie wurden nur selten genannt oder zitiert.

Ein weiterer Hinweis auf die weiter bestehende Lebendigkeit des *Haṭha*- und des *Rājayoga* als praktizierte Techniken zwischen dem 16. Jhdt. und dem 18. Jhdt. ist die Tatsache, dass in dieser Zeit immer häufiger Werke auftauchen, in denen vermehrt ganz eigene und zahlreichere Haṭha- und Rājayoga-Techniken beschrieben werden, ja, überhaupt mehr auf Techniken abgehoben wird. Der Blick auf Texte wie die *Haṭharatnāvalī*, die *Gheraṇḍha Saṃhitā* oder die *Sarvāṇgayogapradīpikā* (alle aus dem 17. bzw. 18. Jhdt.) zeigt uns, dass diese Texte viel länger sind und mehr Praktiken beschreiben als früher.

Das ist dann auch die Zeit, in der wir auf die Zunahme in der Anzahl von Āsanas treffen. In der *Haṭhapradīpikā* werden ja nur fünfzehn Āsanas genannt, darunter neun Sitze; in Texten, die ihr folgen, zum Beispiel der gerade genannten *Haṭharatnāvalī* (17. Jhdt.), finden wir dann schon eine Liste von 84 Āsanas und dann fangen auch schon Beschreibungen an, die von 30, 40, 84 bis hin



zu 100 Āsanas reichen. Die *Haṭhābhyāsapaddhati* aus dem 18. Jhdt. hat vielleicht mit 112 die meisten beschrieben.

Dann gab es also schon vor den Innovationen Krishnamachāryas zu Beginn des 20. Jhdts. eine so große Menge an praktizierten Āsanas?

Nun, die *Haṭhābhyāsapaddhati* (»Handbuch der Haṭha-Praxis«) ist als eine Art Fallstudie zu diesem Thema sehr interessant, denn sie stellt eine Art direkter Verbindung zwischen dem mittelalterlichen *Haṭhayoga* und Krishnamachārya her. Als Haṭhayoga-Text, der ein System von aṣtāṇgayoga lehrt, beinhaltet sie einen sehr großen Abschnitt über Āsanas und die 112 Haltungen, die sie beschreibt, sind eine besonders anspruchsvolle Art von Āsanas, die in Form von sechs Reihen unterrichtet wurden. Dieser Text nun war die Quelle für ein Āsana-Kompendium, das im 19. Jhdt. auf Veranlassung des Mahārāja von Mysore im Mysore-Palast zusammengestellt worden

ist, ein Kompendium namens Śritattvaniddhi (»Erhabener Schatz der Tattvas«, → Kasten S. 25).

Neben einer Menge Themen, die nur für einen König relevant waren, beinhaltet dieses Werk aber in seinem letzten Abschnitt auch ein großes Āsana-Kompendium, wunderschön illustriert. Offensichtlich hat der König für diesen Zweck echte Künstler herangezogen.

Nun, die Āsanas dort sind identisch mit denen der Haṭhābhyāsa-paddhati mit dem einzigen Unterschied, dass sie in der Śritattva-niddhi aus ihrer früheren Ordnung herausgelöst wurden. Warum, bleibt unklar: Entweder ist sich der Autor der Śritattvaniddhi der Ordnung in Abfolgen gar nicht bewusst gewesen oder er verfolgte mit der Neugruppierung andere Absichten. Vermutlich letzteres, denn in der Einführung zu diesem Teil spricht er davon, dass achtzig Āsanas sehr bedeutend seien. Diese achtzig stellt er an den Anfang und fasst die restlichen in einem zweiten Abschnitt zusammen.

Die Haṭhābhyāsapaddhati macht das, wie gesagt, anders; dort



werden die Āsanas in sechs Kategorien eingeteilt, z.B. in Āsanas aus der Bauchlage, Stand-Āsanas, Āsanas am Seil usw.

Krishnamachārya, der lange Jahre am Mysore-Palast als Yogalehrer tätig war, kannte die Śritattvaniddhi und zitierte in einem seiner Bücher daraus. Hier stoßen wir also auf eine direkte Verbindung zwischen Krishnamachārya und dem Haṭhayoga des Mittelalters. Auch wenn die Namen der Āsanas in den Sequenzen nicht identisch sind mit den Namen jener, die Krishnamachārya ihnen im Unterricht gab, war es vermutlich doch so, dass sie ihn dazu inspiriert haben, selbst eigene Āsana-Abfolgen zu entwickeln.

Eine Besonderheit in der Haṭhābhyāsapaddhati ist auch, dass viele der dort genannten Āsanas dynamisch geübt wurden. Dies alles mag ihn beeinflusst haben, als er seine Āsanapraxis veränderte in der Zeit, die er am Mysore Palast unterrichtete. Dass es Kinder und Jugendliche waren, die dort von ihm Yoga lernten, trug vermutlich auch dazu bei: Diese jungen Leute profitierten von einen mehr dynamischen Fokus, um bei der Stange zu bleiben.

Folgt man einer Darstellung Pattabhi Jois', Begründer des »Ashtanga Vinyasa Yoga« und Schüler von T. Krishnamachārya, so stammen die in der Mysore-Zeit unterrichteten Āsanareihen (vinyāsa), die heute im Ashtanga-Yoga gelehrt werden, aus einem Text namens *Yogakuruṇta*, auf den sich Krishnamachārya bezogen haben soll. Es gibt ja wohl die Vermutung, dass dieser Text identisch sei mit der *Haṭhābhyāsapaddhati*. Der Name ihres Autors, *Kapāla Kuruṇtaka*, lässt ja an eine Verbindung mit dieser etwas mysteriösen *Yogakuruṇta* denken. Bisher konnte die *Yogakuruṇta* aber wohl nie als eigener Text identifiziert werden und es bestehen ja offensichtlich ernsthafte Zweifel, ob des ihn überhaupt je gab?

Kapāla Kuruntaka war wahrscheinlich der Name eines Siddha, der auch am Anfang der *Haṭhapradīpikā* erwähnt wird. Vielleicht hat Krishnamachārya diesen Namen benutzt, wenn er sich tatsächlich auf die *Yogakurunta* bezog. Ich glaube nicht, dass es die *Yogakurunta* als Text wirklich gegeben hat; wir sind bisher nirgendwo darauf gestoßen. Falls der Text aber doch existiert, wäre ich über-



rascht, wenn es der gleiche wäre wie die Hathābhyāsapaddhati, einfach deshalb, weil Krishnamachārya, Pathabi Jois und Iyengar, also alle, die sich darauf beziehen, den Begriff vinyāsa benutzen, ein Terminus der in der Hathābhyāsapaddhati nicht vorkommt. Ich würde aber sagen, dass einige Teile aus der Āsana-Aufzählung der Haṭhābhyāsapaddhati, zum Beispiel die Positionen an den Seilen, die gleichen sein könnten wie die in der erwähnten Yogakurunta. Gīta Iyengar zum Beispiel spricht von der Yogakurunta als dem Text, der erstmalig die Seil-Haltungen beschreibe – es gibt aber keinen anderen Text als die Hathābhyāsapaddhati, in dem diese Art von Haltungen erwähnt werden. Meine persönliche Meinung ist, dass Krishnamachārya vielleicht mit dem Bezug auf die Existenz eines solchen Textes einigen seiner eigenen Innovationen mehr Gewicht geben wollte.* Als Text konnte er ihn immer im Hintergrund halten, so dass er sich darauf beziehen konnte, ohne ihn wirklich vorlegen zu müssen. Vielleicht waren seine Innovationen

^{* →} auch: Spurensuche, Zur Geschichte der Modernen Äsanapraxis. Viveka, Heft 49, S. 18 f)

Anfänge I: Die Amrtasiddhi

Der älteste bekannte Text, in dem zum ersten Mal wesentliche Übungen und Konzepte des Hathayoga gelehrt werden, entstand im 11.

Jahrhundert unter dem Titel Amrtasiddhi, (»Die Erlangung des Nektars der Unsterblichkeit«). Für den Hathayoga charakteristische Körpertechniken erhalten hier ihren Namen etwa als mahāmudrā, das »Große Siegel«, mahābandha, der »Große Verschluss« und mahāvedha, das »Große Durchstechen«, allerdings noch nicht unter dem Begriff »hatha«-Yoga.

Aber die beschriebenen Übungen, Konzepte, Erklärungen und erhofften Wirkungen werden und bleiben von nun an wesentlicher Bestandteil des *Hathayoga*.

Im Mittelpunkt steht dabei die Vorstellung, die Erhaltung des menschlichen Lebens sei gebunden an den stetigen Verbrauch einer (realen) Flüssigkeit, die von der Schädelbasis aus – dem »Mond« in der in der Amrtasiddhi erstmals gelehrten, dann weit verbreiteten Hathayoga-»Physiologie« – nach unten tropft und von einem im Bauchraum gelegenen Feuer, der »Sonne«, verbrannt wird. Wie in vielen späteren Werken des Hathayoga wird dieses »Lebenselexir« als der männliche Same (bindu oder amrt, der »Nektar der Unsterblichkeit«) identifiziert – im asketischen Milieu Indiens ein schon uralter weit verbreiteter Glaube. Die im Text

Kopf abgetrennt wurde«) gestrichen, weil diese Göttin nur in buddhistischen Kreisen verehrt wurde.

Das bedeutet nun aber nicht, dass dieser Yoga in einem *buddhistischen* Kontext entstanden ist. Es gab sicher viele Gruppen von Yogis, die solche Techniken nutzten und eine tantrische buddhistische Glaubensgemeinschaft war einfach die erste unter ihnen, die niedergeschrieben hat, was zuvor nur mündlich weitergegeben worden war.

In den nachfolgenden Jahrhunderten waren es dann auch ganz unterschiedliche Traditionen, innerhalb derer sich Yogatechniken und Konzepte weiterentwickelten. Die meisten der daraus entstandenen Texte würde man in heutiger Terminologie sicher als »hinduistisch« charakterisieren. Weil aber die *Amṛtasiddhi* der erste schriftlich fixierte Text war, finden sich Verse daraus in späteren Texten des *Haṭhayoga* und damit auch immer wieder einige ihrer buddhistisch geprägten Begrifflichkeiten.



gelehrten Techniken sollen bewirken, dass der Atem an der Basis eines entlang der Wirbelsäule gelegenen »Kanals« eindringt (das »Durchstechen«) und von dort aus das »Lebenselexier« wieder zu seinem Ursprung im Schädel zurückführt.

Das Körperverständnis der *Amrtasiddhi* bleibt dem *Hathayoga* im wesentlichen erhalten, wird später aber von unterschiedlichen und komplexen Visualisierungen von *kuṇḍalinī* und Chakren überlagert – Konzepten, die in der *Amrtasiddhi* nicht vorkommen.

Viele Übungsanweisungen des *Hathayoga* finden von nun an ihre wesentliche Begründung darin, den Abfluss des Lebenselexirs, also des männlichen Samens nach unten zu stoppen. So etwa das innere »nach oben Ziehen« durch *bandhas* ebenso wie der Kehlverschluss und alle Umkehrpositionen, die das Elexir gegen die Schwerkraft im Schädel bewahren. Als erreichbar gelten dadurch die großen Ziele des *Hathayoga*: Unsterblichkeit des Körpers, die Erlangung übernatürlicher Fähigkeiten und die Befreiung vom Rad der Wiedergeburten.

Nicht nur wegen ihres Alters ist die Amṛtasiddhi interessant. Ein intensives Studium der Schrift zeigt, dass sie in einer asketischen Tradition des tantrischen Buddhismus im Norden des indischen Kontinents entstanden ist. Veränderungen des Textes in späteren Kopien zeigen, dass manche Verse den Kopisten schleierhaft blieben und deshalb in den Abschriften einfach umgedeutet wurden. Andere Verse wurden umgeschrieben, um ihre Herkunft aus einem budhhistischen Milieu zu verbergen. So wurde zum Beispiel in einem Vers, der sich auf vier Elemente bezieht, das Wort vier weggelassen weil es in den nichtbuddhistischen Traditionen Indiens fünf Elemente gibt. Oder es wurde aus dem gleichen Grund die Lobpreisung der Göttin Chinnamastā (»die, deren

Ein Blatt aus dem ältesten erhaltenen Manuskript der Amṛtasiddhi in einer sowohl in Sanskrit als auch in Tibetisch verfassten Kopie aus dem Jahre 1159. Entstanden in der zweiten Hälfte des vorausgehenden Jahrhunderts ist die Amṛtasiddhi der früheste heute bekannte Text, in dem wesentliche Übungen und Konzepte des Haṭhayoga gelehrt werden.

Tatsächlich zeigen sich die meisten *Hathayoga*-Texte überhaupt als ausgesprochen wenig dogmatisch, was ihr Verhältnis zu unterschiedlichen religiösen Glaubenslehren angeht.

Eine ähnliche Offenheit gilt für den Personenkreis, an den sich die Texte richten. Schon die Amrtasiddhi macht deutlich, dass ihr Yoga sowohl von »Laien« als auch von Asketen praktiziert werden kann – eine Aussage, die sich in vielen Schriften des Hathayoga wiederholen wird

[→] James Mallinson, The Tantric Buddhist Roots of Hathayoga. Im Netz unter: https://www.advayainitiative.com/new-blog/2017/3/22/the-tantric-buddhist-roots-of-hatha-yoga

aber auch wirklich inspiriert von der *Haṭhābhyāsapaddhati*, denn es gibt in der Tat Einiges an Ähnlichkeiten.

Es gibt noch eine andere Theorie, eine etwas spekulativere, nämlich dass die *Haṭhābhyāsapaddhati* nicht vollständig ist, sondern nur eine Art Praxisanleitung. Es wäre möglich, dass dieser Text aus einem größeren Werk, etwa der *Yogakuruṇta*, herausgelöst worden ist; in dem Falle hätten wir diesen großen Text bisher nur noch nicht gefunden. Die indische Yoga-Literatur ist so komplex, dass ich nicht mit hundertprozentiger Sicherheit ausschließen möchte, dass die *Yogakuruṇta* existiert. Vielleicht findet man sie ja doch noch in ein paar Jahren. Ich denke, wenn wir zur Bibliothek des Mysore-Palasts Zugang bekommen könnten, würde uns das sehr weiterhelfen, mehr über Krishnamachāryas Quellen zu erfahren.

Wie kann man sich die Praxis und das Unterrichten der Hațhayoga-Praktiken vor der Moderne vorstellen? Wo und wie wurde geübt?



Die verschiedenen Arten des Yoga, darunter auch der Hathayoga, wurden von den unterschiedliche Traditionen, der buddhistischen, der tantrischen, der der Jains usw. als unterstützende Übungen für deren eigentlichen Praxen benutzt. In den frühen Hathavoga-Werken wird das sehr pragmatisch gehandhabt: Wenn ein Schüler sich zum Beispiel körperlich nicht sehr geschickt anstellt, lehrt man ihn eher Mantrayoga anstatt Haṭhayoga; oder wenn er absolut brillant ist, geht es für ihn direkt zum Rājayoga; man lässt die anderen, also auch den Hathayoga dann komplett außen vor. All diese Yogas wurden also in den verschiedenen Heilslehren nur als Hilfspraktiken für die eigentliche Praxis eingesetzt. Das heißt aber auch: Ob du nun Brahmane warst oder Asket oder Tantriker - du konntest Hathayoga ohne jede Voraussetzung praktizieren. Du brauchtest nur einen Guru finden, der bereit war, es dich zu lehren. Die Praxis dieses Yoga benötigte keine Initiation, wenn man ihn lernen wollte, der Zugang war also sehr einfach. Er war an keine besondere Gemeinschaft, kein spezielles Netzwerk gebunden. Das Einzige worauf beim Unterrichten der Hathayoga-Praktiken viel Wert gelegt

Anfänge 2: Das Dattātreyayogaśāstra

7 um ersten Mal werden die Methoden des Hathayoga als formalisiertes System unter dem Begriff »hatha« im Dattātreya yogaśāstra gelehrt, einem Text aus dem 13. Jahrhundert. In ihm finden sich Techniken und Konzepte wieder, die wir schon aus der 200 Jahre älteren Amṛtasiddhi (→ S. 17) kennen, zum Beispiel verschiedene *mudrās*, zusammen mit der Begründung hrer Bedeutung für die Yogapraxis. Anders als die Amrtasiddhi stammt das Dattātreyayogaśāstra aus einer nicht-tantrischen Tradition zölibatärer Asketen, deren Wurzeln wahrscheinlich in den Sekten der so genannten Śramana-Orden aus Nordindien zu suchen sind. Allerdings ganz unsektiererisch wird die Praxis des *Haṭhayoga* im *Dattātreya*yogaśāstra als ein Übungsweg angeboten, der über alle Glaubensgrenzen hinweg praktizierbar ist: »Ob Brahmane, Asket (śramana), Buddhist, Jain, Schädel-

tragender Tantriker &āpālika) oder Materialist (cāvāka): Der mit Vertrauen (śraddhā) ausgestattete und sich ständig seiner Praxis widmende Weise erlangt vollkommenen Erfolg.«*

Im Mittelpunkt der Techniken und Konzepte des Dattātreyayogaśāstra sehen die mudrās und bandhas. Sie bleiben ein wesentliches Charakteristikum des Haṭhayoga, ihre Beschreibung im Dattātreyayogaśāstra wurden in die Haṭha pradīpikā und viele andere Haṭhayoga-Texte übernommen. So zum Beispiel mahāmudrā, mahābandha (beides mit einer Kontraktion des Beckenbodens verbundene Sitzhaltungen), khecarīmudrā (Glottisverschluss mit Hilfe der nach hinten gerollten Zungenspitze, (ausführlich S. 15), die drei bandha: jālandhara (den Kinnverschluss), uḍḍiyānabandha (das nach innen und oben Ziehen der Bauchwand), mūla hindha (Anspannung des Beckenbodens), viparītakaranī (Umkehrhaltungen), vajroli (das Hochziehen des männlichen Samens in die Blase). Wie in der Amṛtasiddhi ging es dabei

* Wie dogmatisch wirkt dagegen die hierzulande auch heute noch so häufige Vermittlung von Yoga im Verbindung mit hinduistischer Religiosität. Gemeinsames OM-Singen im Yogaunterricht oder das Ausschmücken von Yogastudios mit hinduistischen Götterwelten ist der unreflektierte Ausdruck einer Vereinnahmung von Yoga, die in Indien selbst inzwischen weit weniger harmlose Formen annimmt: Dort sind religiöse radikal-fundamentalistische Organisationen erfolgreich dabei, mit rassistischen Untertönen ihren »hinduistischen« als den einzig authentischen, »wirklichen« Yoga zu propagieren und mit modernen Marketingstrategien erfolgreich zu verkaufen. Vielleicht hilft ja ein Blick auf diese Entwicklung allen, die im Yoga unterwegs sind, bei einer angemessenen Standortbestimmung im Umgang mit den Inhalten, der Symbolik und dem Menschenbild hinduistischer Religiosität. (»Yoga ist nicht OM« war etwas, das T.K.V. Desikachar nicht müde wurde, zu wiederholen. → Viveka Heft 1 (1994): Yoga und Hinduismus und Heft 32 (2004): Yoga und OM – Ein Missverständnis.



um die Bewahrung des »Lebenselexirs« *amṛt* bzw. *bindu*, des Samens (→ Kasten S. 17).

Versprochen wird von ihrer Praxis ein Ende des Alterns, die Verlängerung des Lebens bis hin zur Unsterblichkeit, das Erwachsen übernatürlicher Kräfte und das Erreichen eines Zustands, der die Befreiung von zukünftigen Wiedergeburten verheißt.

Als Āsana nennt das *Dattā-treyayogaśāstra* als einziges nur *padmāsana* (Lotussitz), bezeichnet es aber »das beste« aus »8.400.00« und verbindet es dabei mit einer Fokusierung des Blicks auf die Nasenspitze, dem *khecarīmudrā* und *jālandhara bandha*.

Als *prāṇāyāma* wird *nāḍīśodhana* mit Atemverhaltung nach der Einatmung gelehrt: Damit sollen »die *nāḍīs* gereinigt« werden; der Körper gewinnt Glanz, das Magenfeuer wird kräftig, der Körper geschmeidig und schlank

Danach soll das Anhalten des Atems langsam gesteigert werden. Bei entsprechender Praxis hüpft der Yogi zuerst (im Lotussitz) »wie ein Frosch über den Boden«, bei weiterem Fortschritt hebt er vom Boden ab und schwebt schließlich ohne Stütze in der Luft.

In der *Meditation* soll der Yogi unter anderem »den Atem 24 Stunden lang« anhalten, dabei ununterbrochen seinen Geist ausgerichtet auf jene Gottheit halten, die ihm gewährt, was er sich wünscht.

Das Datttātreyayogaśāstra (wie auch die Amrtasiddhi oder Haṭhapradīpikā) kennt keine cakras; sie wurden offensichtlich im Unterschied zu mudrās und bandhas nicht überall im Rahmen des Haṭhayoga gelehrt. Anders in den zeitgleich entstandenen Texten, wie der Gorakṣaśataka (→ Viveka, Heft 5, 1995) aus dem Umfeld der tantrischen Naṭh-Yogis oder der Vivekamārtaṇḍa, in denen cakras und/oder kuṇḍalinī Teil der Haṭhayoga-Konzepte waren. Allerdings wurden sie, je nach Tradition, mit sehr uneinheitlichen Konzepten und ganz unterschiedlichen Wirkvorstellungen verbunden.

wurde, war jemanden zu finden, der über einen hohe Kompetenz darin verfügte und solche Lehrer zu meiden, die ihn vielleicht lehrten aber nicht selbst praktizierten. Das durchgängige Thema aller Texte lautet immer: Man kann wohl Rituale praktizieren oder philosophische Doktrin lernen usw., aber für die Yogapraxis bringt das nichts – es ist die Praxis des Yoga selbst, die Wirkung hervorbringt und nichts anderes.

Gibt es in den Haṭhayoga-Texten Hinweise darauf, dass Yoga auch in Familien praktiziert wurde, dass Yogapraxis sogar eine Familientradition sein konnte, man also nicht zu einem Guru außerhalb der Familie gehen musste, um ihn zu erlernen? Konnte der Vater die Mitglieder des Haushalts unterrichten?

Ja, es gibt schon von 12. und 13. Jhd. an deutliche Hinweise drauf, dass *Haṭḥa-* und *Rājayoga* auch in Haushalten praktiziert wurde. Im *Dattātreyayogaśāstra* wird Bezug genommen auf Yoga praktizierende Brahmanen, Asketen, Jains und Buddhisten. Wenn also Brah-



manen neben Asketen erwähnt werden, heißt das, dass hier von »householders«* die Rede ist. Nun, was ist ein Guru? Der Guru ist jemand, der selbst Yoga gelernt und geübt haben muss, also ein Experte mit eigenen Erfahrungen. Kein Lehrer, der von jemand anderem oder von einem Netzwerk dazu autorisiert werden muss, wie es zum Beispiel der Fall ist bei den tantrischen Lehrern; dort dürfen nur Eingeweihte, Initiierte die Lehren weitergeben. Hathaund Rājayoga-Texte hingegen nehmen nie Bezug auf Institutionen; auch Gemeinschaften spielen keine Rolle in Bezug auf die Verbreitung ihrer Lehren. Wenn also ein householder den Status eines erfahrenen Lehrers hatte, konnte er mit Sicherheit andere Mitglieder seines Haushalts unterrichten. Und sicher hat er auch die Frauen des Haushalts unterrichtet. Kein Text verbietet Frauen die Yogapraxis, im Gegenteil: Manche Texte wie die Yogayājñavalkya erwähnen sogar spezielle Übungen für Frauen, dort ist es im Beson-

^{*} Mit »householder« wird in Indien beschrieben, wer im sozialen Kontext einer Familie lebt. Das trifft auf Brahmanen zu, nicht aber auf Asketen, Yogis oder Mönche

deren *prāṇāyāma*. Auch in der schon erwähnten *Yogacintāmaṇi* gibt es Verse, die sagen, Frauen sollten Yoga üben. Wer hat sie dann wohl unterrichtet? In Indien war es immer schon so, dass die Frauen in der Familie dem folgten, was die Ehemänner praktizierten; wenn etwa eine Frau, die aus einem Vaiśnava-Haushalt kam, einen Mann aus der Śiva-Tradition heiratete, musste sie automatisch die Śiva-Tradition übernehmen. Das hat sicher in gleicher Weise für den *Haṭhayoga* und den *Rājayoga* gegolten; wenn der Ehemann diese praktizierte, taten das seine Frau und seine Kinder ebenfalls. Ich denke, dass auf diese Weise viele Frauen Yoga gelernt und geübt haben.

Da wo es Restriktionen bezüglich des Unterrichtens von *Hathayoga* gab, hingen sie mit großer Wahrscheinlichkeit von der Individualität des einzelnen Guru ab. Sicher gab es Gurus, die das Unterrichten von Frauen oder Angehörigen niedriger Kasten ablehnten – grundsätzlich waren aber keine Menschen vom Praktizieren des *Hathayoga* ausgeschlossen.



Sie haben es schon angesprochen: In der Geschichte des *Haṭhayoga* beobachten wir eine interessante Entwicklung. Gerade nach dem 15./16. Jahrhundert wächst die Zahl der Āsanas ebenso wie ihre Komplexität immer mehr an. Was war der Grund dafür?

Nun, dafür gibt es sicher nicht nur eine Ursache. Ein Grund ist vermutlich, dass verschiedene Schulen miteinander wetteiferten. Wir können gut verfolgen, wie die Zahl der Āsanas und auch die der *mudrā* in den Texten im Laufe der Zeit immer mehr zunimmt. War in früheren Texten noch von fünf oder zehn *mudrā* die Rede, so lehrt die *Gheraṇḍasaṃhitā* aus dem 18. Jhdt. zum Beispiel schon fünfundzwanzig *mudrā*. Gleiches sehen wir bei den *prāṇāyāma*: Die meisten der Texte aus und bald nach dem 15. Jhdt. lehren nur acht Atemtechniken (*kumbhaka*); aber später finden wir dann Texte, in denen bis zu fünfundsiebzig *kumbhaka* gelehrt werden. Die Tendenz, Yoga-Praxis immer aufwendiger zu gestalten, entwickelt sich schon ab dem 15. Jhdt.; selbst Svātmarāma trug in der *Haṭhapradīpikā* eine große Anzahl früherer Praktiken zusammen

→ weiter S. 22

Gesammelt

Die Hathapradīpikā

Ungefähr Mitte des 15. Jdhts. entstand die *Haṭhapradīpikā*, das »Licht auf *haṭha*«. Sie wurde der bekannteste und am weitesten verbreitete Text des *Haṭhayoga*. Ihr Autor Svātmārāma versammelt darin Textstellen aus älteren Schriften wie der *Amṛṭasiddhi*, dem *Dattātreyayogaśastra*, der *Goraṣaśaṭaka* und anderen und gibt ihnen eine Struktur, die großen Einfluss auf die weitere Darstellung des *Haṭhayoga* hat. Um die Bedeutung der *Haṭhapradīpikā* zu verstehen, braucht es deshalb einen kurzen Blick zurück in die Zeit vor ihrer Entstehung.

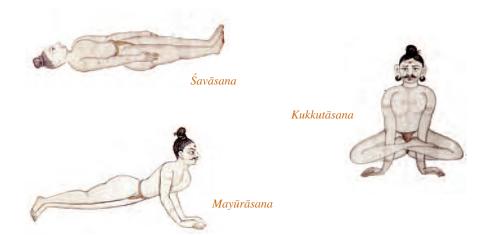
Was war es, das die von Svātmārāma benutzten älteren Texte, die zu Beginn des 2. Jahrtausends in Indien auftauchten, miteinander verband? Und was unterschied sie von anderen damaligen Darstellungen über Yoga? Es waren wesentlich jene Körpertechniken, die unter dem Namen bandha und mudrā bekannt sind.

Was war der Hintergrund dieser neuen Techniken? Einem neuen Menschenbild, einem frischen Blick auf das grobe wie feine Innere des Menschen waren sie nicht geschuldet. Dieses übernahm der *Haṭhayoga* vom Tantra. Waren es im Tantra jedoch immer komplexere Kulte und Rituale, besondere Initiationen, geheime Mandalas und Mantren oder Tabubrüche wie das Essen von Fleisch, welche die Praktizierenden zu ihren beiden Zielen führen sollten – dem Erlangen übernatürlicher Kräfte und

Techniken zeigen eine Entwicklung des *Hathayoga* in zwei neue Richtungen: (a) Die Āsanas werden nun zum ersten Mal als besonderer Teil des *hatha* gelehrt und (b) das Versprechen von Befreiung von Krankheit und immer währender Gesundheit – bisher nur am Rande vorgebracht – bekommt einen hohen Stellenwert. Wie die weitere Entwicklung des *Hathayoga* zeigt, wurde damit zu einem Umgang mit den Übungen des *Hathayoga* eingeladen, der sich sehr locker formuliert so beschreiben ließe: »Wenn die Praxis von *Hathayoga* vielleicht auch kein ewiges Leben und keine endgültige Befreiung bringt, für mehr Gesundheit und Energie ist sie allemal nützlich«.

Die Haṭhapradīpikā ist keine in sich kohärente Übungsanleitung, sondern wesentlich eine Zusammenstellung von einzelnen Versen aus mindesten 20 verschiedenen älteren Schriften wie der Amṛtasiddhi, Dattātreyayogaśastra oder der Gorakṣaśataka. Svātmārāmā gliederte sie in die vier Kapitel: āsana, prāṇāyāma, mudrā und samādhi. Daneben werden im

Ausdrücklich als eine Auswahl aus verschiedenen Traditionen *beschreibt die* Hathapradīpikā 15 Asanas, 8 davon sind Variationen von Sitzhaltungen wie der Lotussitz, <mark>verschiedene Fersensit</mark>ze oder der einfache Kreuzsitz siddhāsana. Nebenstehend die übrigen sieben nicht sitzenden Asanas und jene zwei mudrās, die nicht im Kreuzsitz gelehrt werden, sondern Positionen verlangen, die heute üblicherweise als Āsanas gelten – anders als in fast allen Schriften des Haṭhayoga, wo sie getrennt von den Āsanas als mudrā präsentiert werden.



Fähigkeiten zum einen und der Befreiung von der mit altem *karma* beladenen Wiedergeburt zum anderen – so setzten die innovativen Techniken des *Haṭhayoga* bei einer neuen Überlegung an: Zwar übernahmen sie dieselben Ziele und die esoterische »Physiologie« des menschlichen Körpers aus dem Tantra. Doch um die in diesem tantrischen Menschenbild postulierten Substanzen und Energien zu erreichen und zu kontrollieren, wurden nun als wirksamstes Mittel rein körperliche Techniken vorgeschlagen. Es brauchte dafür keine komplexe Rituale und Kulthandlungen mehr. Die zentrale Rolle spielten dabei zuerst die Techniken der *bandhas* und *mudras*, ausgeführt meist in Positionen wie *padmāsana* oder anderen Sitzhaltungen.

Auch ein weiterer wichtiger Punkt war neu im *Hathayoga*: Die Frage, ob die letztendliche Befreiung erst zum Zeitpunkt des Todes und mit dem Verfall der körperlichen Substanz eines Menschen erreichbar sei, wurde ganz anders beantwortet als bei den Tantrikern. Die *Hatha*-Yogis waren sich sicher, dass Befreiung zu Lebzeiten in einem Körper erreicht werden kann – unsterblich gemacht durch die Praxis des *Hathayoga*.

Auch in Svātmārāmas Hathapradīpikā blieben die bandhas und mudrās Herzstück der Praxis des Hathayoga. Aber seine Sichtweise der von ihm genutzten älteren Texte und seine Strukturierung der dort beschriebenen

Kapitel über *prāṇāyāma* bei bestimmten gesundheitlichen Störungen besondere Reinigungsübungen (ṣaṭkarmāṇi) diskutiert (aber nicht von allen zitierten Yogis für sinnvoll erachtet), im 4. Kapitel die Ausrichtung auf den »inneren Klang« (nādānusandhāna).

Die in der *Haṭhapradīpikā* präsentierten Konzepte folgen denen aus früheren Schriften und versprechen das Zurückhalten der Essenz des Lebens, *bindu* bzw. *amṛt*, mechanisch durch die Praxis von Umkehrpositionen oder mit Hilfe des Atems, der vom Becken durch einen Kanal entlang der Wirbelsäule nach oben geführt wird (> Kästen S. 17 und 19). Diese Vorstellungen vermischten sich dann mit Techniken der Visualisierung von *kuṇḍalinī*, der Schlangengöttin, mit Hilfe derer sie als besondere Energie an der Wirbelsäule nach oben geführt wird.

Cakren bleiben in der *Haṭhapradīpikā* ohne Erwähnung. Anders als in anderen Yogaschriften wird auch keine Mantren-Meditation gelehrt.

Ausdrücklich als Auswahl aus verschiedenen Tradi-

tionen werden (nur) 15 Āsanas beschrieben, 8 davon sind Variationen von Sitz-Haltungen wie *padmāsana* (Lotussitz) oder *siddhāsana* (einfacher Kreuzsitz, »das wichtigste aller Āsanas« (Vers 37, I der *Haṭhapradīpikā*). Die sieben anderen Āsanas sind: *kukkutāsana, uttānkūrmāsana, dhanurāsana, matsyendrāsana, paścimatāna, mayūrāsana, śavāsana*. Als besondere Körperhaltungen finden sich im Kapitel über *mudrā* noch *mahāmudra* und *viparītakaraṇī mudrā* (»Falten und graues Haar verschwinden ..., wer es regelmäßig drei Stunden am Tag übt, überwindet den Tod«, Vers 81, III).

Unter den *mudras* findet sich auch das berühmte *khecari mudrā*, der Rachenverschluss durch Zurückrollen der Zungenspitze in den oberen Rachenraum – das Herabfließen von *amṛt/bindu* wird gestoppt, der Atem steht still: »Wer mit Erfolg *kechari mudrā* praktiziert, entgeht Krankheit, Tod, Müdigkeit, Schlaf, Hunger, Durst ... « und: mit *kechari mudrā* »wird sein *bindu* (sein Same) auch dann nicht vergeudet, wenn er von einer jungen Frau umarmt wird« (Vers 38 und 41, III). Um die Zunge besser nach hinten rollen zu können, wird vorgeschlagen, sechs Monate lang alle sieben Tage das Zungenbändchen sukzessiv zu durchtrennen und die Wunde mit Salz zu bestreuen.

Das Besiegen von Krankheit und Tod und die Erlangung übernatürlicher Kräfte spielen bei den in der *Haṭhapradīpikā* gegebenen Versprechungen

Gharote, ein Pionier der Āsana-Forschung, der am Lonavla Yoga Institute in Puna wirkte, beschreibt in seiner *Encyclopaedia of Traditional Āsanas* schließlich inklusive ihrer Varianten fast 1000 Āsanas.

Die Geschichte der Äsanas lehrt, wie unsinnig und dogmatisch der Glaube an die Berechtigung der Bezeichnung »klassisch« für ein bestimmtes Set von Äsanas ist, um sie als besonders authentisch oder erstrebenswert zu kennzeichnen.

Tatsächlich ist die Rede von »klassischen« Āsanas ebenso wie die vom »klassischen« *Hathayoga* erst eine Erfindung des frühen 20. Jhdts. Bis dahin waren nämlich (recht zufällig ausgewählt) nur drei Schriften des *Hathayoga* ins Englischen übersetzt worden: die *Hathapradīpikā*, die *Sivasaṃhitā* und die *Gheraṇḍasaṃhitā*. Sie gerieten so nicht zuletzt im Rahmen der Aneignung des Yogas durch den Westen zum »Kanon« des *Hathayoga*. Ein sehr beschränkter Blick auf diese Tradition, der ein tieferes Verständnis ihrer Vielfalt lange Zeit behindert hat.



eine zentrale Rolle: »Die Praxis von *matsyendrāsana* ... ist eine zerstörende Waffe gegen eine Gruppe schrecklicher Krankheiten« (Vers 27, I) »... so wird der Yogin vom Alter befreit und gleich einem Sechzehnjährigen« (Vers 47, II); »Der Erfolg im *haṭha* zeigt sich an Schlankheit, strahlenem Gesicht, Klarheit der Stimme, strahlenden Augen, Freiheit von Krankheit, Kontrolle über die Ejakulation...« (78, II); »... diese zehn *mudrās* besiegen Alter und Tod und schenken acht übersinnliche Kräfte« (Vers 7, III). * Sie werden oft im Wortlaut in fast alle nachfolgenden Schriften des *Haṭhayoga* übernommen.

In die Entstehungszeit der *Hathapradipīkā* fällt auch der Beginn jener bis in den Anfang des 20. Jhdts. hinein anhaltenden Entwicklung des *Hathayoga* hin zur Erfindung immer neuer und zahlreicherer Āsanas. M.L.

* Srivatsa Ramaswami, ein langjähriger Schüler T. Krishnamacharyas berichtet von dessen Unterricht über die *Haṭhapradīpikā*: Der Autor der *Haṭhapradīpikā*, Svātmārāma, »behauptet im Zusammenhang mit einem bestimmten Vorgehen, es führe zu Unsterblichkeit. Mein Guru (Srī Krishnamacharya) fragte dann: »Und wo ist Svātmārāma jetzt?« und wies so darauf hin, dass manche der dort formulierten Ergebnisse mit Vorsicht zu genießen sind«. S. Ramaswami, *Meine Studien mit T. Krishnamacharya*. Nāmārūpa, spring 2007; http://www.yogastudies.org/wpcontent/uploads/studies_with_TK_Ramaswami.pdf



S.: J. Birch, Meaning of hatha in Early Hathayoga; Uwe Bräutigam, Die Hatha Yoga Pradīpikā, in: Viveka, Heft 7, 9, 11, 12, 15; — ders. Die Welt der Āsanas, in: Viveka, Heft 33 (2004); J. Mallinson. The original Gorakśaśataka in: D.G. White, Ed.. Yoga in Practice (2012); — ders. Hatha Yoga, Eintrag in Brill's Encyclopedia of Hinduism (2011), https://www.academia.edu/1317005/Hatha_Yoga_-entry_in_Vol._3_of_the_Brill_Encyclopedia_of_Hinduism); — ders.: Śāktism and Hathayoga; in: Goddess Traditions in Tantric Hinduism, B. W. Olesen, Ed., (2016), Oxford, (https://www.academia.edu/1260034/Śāktism_and_Haṭhayoga); M. Singleton, J. Mallinson. Roots of Yoga, Penguin (2017); M.L. Gharote, Encylopaedia of Traditional Āsanas (2006/13)

und konnte somit weit mehr Praktiken als seine Vorgänger präsentieren.

Etwas spekulativ ist das Argument der Konkurrenz unter den Schulen schon, aber wir finden das Wetteifern um die bessere Praxis auch in anderen religiösen indischen Traditionen der ganzen mittelalterlichen Periode. Aus Berichten der Begleiter Alexander des Großen wissen wir zum Beispiel, dass verschiedene Yogis, auf die sie trafen, andere durch immer mehr und komplexere Meditationen übertrumpften mit dem Argument, dass die Art Befreiung, die sie damit anböten einen höheren Rang habe als die der Yogis, die weniger und einfachere benutzten.

Und dann gibt es noch einen weiteren Grund für die Zunahme der Āsanas: Die früheren Texte aus dem 12. und 13. Jhdt. wie das schon erwähnte *Dattātreyayogaśāstra* und die *Vivekamārtaṇda* kümmerten sich nicht so sehr um die Āsanas im Einzelnen oder ihre Praxis im Konkreten; sie sprachen von Āsanas nur in Zahlen; sie erwähnten, dass es 84 oder 84.000 oder 8.400.000 oder »unzählig viele« Āsanas gäbe. In der *Vivekamārtaṇḍa* heißt es, Śiva kenne alle



diese 8.400.000, fände aber nur 84 davon wichtig, und es würde genügen, nur zwei davon zu üben. Die *Yogabīja* und eine weitere Zahl anderer Texte finden dann ebenfalls nur ein oder zwei Āsanas bedeutungsvoll.

Die Texte nun, die seit dem Erscheinen der Haṭhapradīpikā im 15.Jhdt. geschrieben wurden, die späteren Haṭhayoga-Texte also, waren meistens Arbeiten von Gelehrten und nicht von Praktizierenden. Sie studierten nicht die lebendigen Praktiken, sondern nur die alten Texte und bezogen sich dann natürlich auf die dort erwähnte Zahl von vierundachtzig Āsanas. Gelehrte schreiben gerne in aller Ausführlichkeit und neigen dazu, Details einzufügen. Und so beginnt es, dass die vierundachtzig Āsanas mit Namen bezeichnet und genauer beschrieben werden.

In die praktischeren Texte des 18. Jhdts. wie die *Jogapradīpikā* oder die *Haṭhābhyāsapaddhati* usw. werden dann immer noch mehr Āsanas aufgenommen, die dann wohl auch geübt wurden. Und es sind dies alles Āsanas, deren Praxis zum Teil sehr anspruchsvoll und aufwendig ist. Einige dieser Körperübungen stammen aus

Auf-gezeichnet

Das Bahr al-hayat

Die ältesten heute bekannten bildlichen Darstellungen von Āsanas der Hathayoga-Tradition verdanken wir einer persischer Foliantensammlung, dem Bahr alhayat (»Der Ozean des Lebens«). Um 1602, nur 150 Jahre nach der Hatha pradīpikā entstanden, erweisen sich diese Bilder von großem Wert für die Erklärung der oft sehr unklaren und durch fehlerhafte Abschriften unverständlichen Beschreibungen der dmaligen Āsana-Praxis.

Veranlasser dieser Publikation war estaunlicherweise ein Moghul-Prinz, Salim, der später später unter dem Namen Jahangir ein bedeutender Moghul-Herrscher wurde. Salim entwickelte schon zu Beginn des 17. Jhdts. Interesse an den Körperübungen der Hatha-Yogis in seiner Stadt Allahabad, die unter dem Namen Prayag eine für Hindus heilige Stadt und somit ein zentraler Treffpunkt von Yogis war.

Für die Darstellung von 25 sitzenden Positionen und komplexeren Āsanas beauftragte er Illustratoren, die nach Modellen arbeiten konnten: Bei 11 der 21

Zeichnungen erkennt man bei den dargestellten Yogis Zeichen der Nāth-Sekte, die in Alhallabad in großer Zahl vertreten war.

Entsprechend individuell und anschaulich gestaltet sind die Darstellungen der Äsanas. Zudem zeigen sie Haltungen, die man aus früheren Texten nicht kannte. Manche der Zeichnungen des *Bahr al-hayat* weichen von ihren Beschreibungen ab – ein Hinweis auf die unterschiedlichen Benennung von Äsanas in Haṭhayoga-Kreisen.

Andere dagegen entsprechen bis ins Detail dem persischen Text.

سردا ندکی کی کد وا ندک بدن رجینیش بدر برار نفازیا با و دان است تناور و بخو داختیا با در دارد بخو داختیا با در دارد بخو داختیا با در دارد با بی کمید بعد دارش میش بخت آنا مرساند و با بی کمید بعد دارش میش بخت آنا مرساند و با بی کمید بعد دارش میش بخت آنا می مرساند و با بی کمید بعد دارش میش با بی کمید بعد دارش میش با بی کمید بعد دارش میش با بی کمید با بی بی کمید با بی کمید با

Bei der Zusammenstellung und der Beschreibung der Körperhaltungen konnte sich Salim seinerseits schon auf ein älteres Manuskript beziehen, das interessanterweise aus dem spirituellen Kreis der Sufis stammte. Es war etwa im Jahr 1550 in Guajarat von dem Sufi Ghawth zusammengestellt worden, der als Berater zweier Moghulherrscher Achtung genoss. Sein Ziel war es gewesen, seine Schüler Hatha-Techniken zu lehren, die kompatibel waren mit den sufistischen Zielen spiritueller Transformation. Zwar stützte er sich in seiner Beschreibung der Āsanas auf frühere arabische Übersetzungen von Sanskrit-Passagen einer Vielzahl von Hindu-Texten. Allerdings wurde aber keine der von ihm beschriebenen Haltungen in diesen Texten gelehrt - somit muss auch er, wie später Prinz Salim, in Kontakt mit lebenden Yogis

gestanden haben, die ihm ihre Āsanas zeigten und ihn vermutlich sogar darin unterrichteten.

Anzuschauen sind alle 21 Zeichnungen zusammen mit einem Artikel von Debra Diamond und J. Mallinson über ihre Entstehung, auf die sich unser kleiner Text im wesentlich bezieht, im Ausstellungskatalog: *Yoga, The Art of Transformation*, s. Literaturliste S. 25) und zusammen mit vielen anderen Bildern zur Geschichte des Yoga im Netz unter: http://archive.asia.si.edu/explore/yoga/ocean-of-life-gallery.asp

älteren Kampfkünsten, Techniken wie den indischen Ringkämpfen, also Übungsmethoden, deren Ziel der Zuwachs körperlicher Kraft, Stärke und Ausdauer war. Aber die in diesen Texten genannten Āsanas beinhalteten daneben auch noch viele der Yogahaltungen aus den älteren Texten, allen voran die Sitze und die schon fast als »Kult«-Āsanas« zu bezeichnende Āsanas wie mayurāsana, kukkut -āsana usw. aus der Haṭhapradīpikā. Die Verfasser der Texte bemühten sich auf diese Weise, die neuen Āsanas mit den traditionellen zu einem Ganzen zu verschmelzen. Dabei ging es ihnen darum, ein Praxisangebot für Yogaübende zu schaffen und sich dabei bewusst abzugrenzen gegen die Praktiken der Asketen, die ihre Haltungen als tapas praktizierten. Wenn also auch einige der asketischen Haltungen den hier beschriebenen komplexeren Āsanas

Vielfalt und Dynamik

Der Śritattvanidhi

Der Śrītattvanidhi (»Erhabener Schatz der Tattvas«) wurde auf Veranlassung des damaligen Maharadscha von Mysore Mitte des 19. Jdhts. in Südindien erstellt.

Neben einer größeren Anzahl von Themen, die vor allem für einen Regenten interessant waren, finden sich im letzten Abschnitt des Textes die Beschreibung und Illustrationen von 122 Āsanas. Diese Zusammen tellung von Haṭhayoga-Übungen basiert ihrerseits auf der schon erwähnten Haṭhābhyāsapaddhati (»Methode der Haṭha-Praxis«) aus dem 18. Jhdt.: Die Āsanas der Śrītattvanidhi sind identisch mit denen der Haṭhābhyāsapaddhati, sind jedoch anders geordnet als dort.

T. Krishnamachārya (1888 - 1989), der als Yogalehrer die Entwicklung des modernen Hathayoga entscheidend mitprägte, unterrichtete ab Mitte der 30er Jahre bis in die 50er Jahre des 20. Jhdts. Yoga am Palast des Maharadscha von Mysore. Dort lernte er den Śrītattvanidhi kennen und zitierte ihn auch in einem seiner Bücher.

In der Einführung zum Äsana-Teil spricht der Autor des Śrītattvaniddhi davon, dass achtzig Äsanas sehr bedeutend seien. Diese achtzig stellt er an den Anfang und fasst die restlichen in einem zweiten Abschnitt zusammen. Zwei Besonderheiten bezüglich des Übens von Äsanas fallen auf: Zum einen das Verwenden von Hilfsmitteln für das Üben; so werden im Śrītattvaniddhi mit Hilfe von Seilen praktizierte Äsanas gezeigt. Zum anderen lehren beide Texte einige Äsanas bei der Beschreibung ihrer konkreten Praxis in dynamischen Wiederholungen. Dies mag Krishnamachārya beeinflusst haben, als er am Mysor-Palast begann, dynamische Abfolgen von Äsanas zu unterrichten. Diese Art der Praxis war seinen jugendlichen Schülern am Yoga shāla des Palastes von Mysore sicher zuträglicher als das damals noch überall übliche statische Üben von Äsanas.

Mit dem *Srītattvaniddhi* stoßen wir also auf eine direkte Verbindung zwischen Krishnamachārya und der Praxis des Yoga vor seiner Zeit. Auch



Eine Seite aus der Śrītattvanidhi. Das Āsana ganz oben rechts wird im beigefügten Text so beschrieben: »Setze dich und stehe auf, immer und immer wieder. Das ist utthänotthäsana, das beständig wiederholt wird.«*

* N.E. Sjoman, The Yoga Tradition of the Mysore Palace, 1966, S. 83 (Übers. d. Red.)

wenn die Namen der Āsanas in den Sequenzen meistens nicht identisch sind mit den Namen derer, die Krishnamachārya ihnen beim Unterrichten gab, war es vermutlich doch so, dass sie ihn dazu inspiriert haben, selbst eigene Āsana-Abfolgen zu entwickeln.

ähneln, so war doch die Absicht nun eine völlig andere; es ist nicht mehr die Rede davon, dass der Körper besiegt werden müsse, indem man Schmerz überwinden oder über lange Zeit aushalten solle. Die nun angestrebten besonderen Fähigkeiten (siddhi) scheinen das Besiegen von Krankheit zu sein und das Erreichen von Leichtigkeit und Glanz des Körpers usw. und in der Haṭhābhyāsa-paddhati wird zum Beispiel auch körperliche Stärke als Ziel von Āsanapraxis genannt.

Zusammenfassend vermute ich also als einen Grund für die zunehmende Zahl von Āsanas eine vermehrte Beschreibung durch die Gelehrtenliteratur; ein weiterer Grund mag die Konkurrenz zwischen den einzelnen Gruppen gewesen sein; und als drittes die zunehmende Popularität, die der *Haṭhayoga* zwischen dem 11. und 16. Jahrhundert erfuhr und die damit verbundene Entwicklung auf der Praxisebene. Gerade hier konnten Innovationen entstehen – es wurden mehr und mehr Āsanas erfunden.

© N.E. Sjomar

Bei all diesen Innovationen: Kennen wir den Grund, warum selbst noch am Ende des 19. Jahrhunderts von so wenigen Āsanas im Stehen berichtet wird?

In der Geschichte einer großen Anzahl der modernen Āsanas gibt es noch viele offene Fragen. Svami Śivānāndas Buch über Āsanas aus den 1930er Jahren zählt über 250 Āsanas auf! Vor allem die Stehpositionen sind neu. Ich teile im Wesentlichen Mark Singletons Schlüsse in seinem Buch (~ »Zum Weiterlesen«, s.u.), dass einige der neuen Āsanas aus dem Trainingsbereich des britischen Militärs stammen, andere aus der westlichen Gymnastik, wie sie sich Indien im 19. und 20. Jahrhundert präsentierte. Auch, dass einige der Techniken aus der westlichen modernen Körperkultur herrühren. Ich denke also, das stimmt, aber dennoch bleiben einige Fragen offen. Da wo die mittelalterlichen Texte Stehpositionen erwähnen, geht es jedenfalls nie um etwas anderes als eben Stehen; der Rumpf ist immer ganz aufrecht wie zum Beispiel in *vṛkṣāsana*, die Haltung, in der du auf einem Bein stehst, es gibt keine Vor-, Rückbeugen oder Drehungen.

Worüber man sich bei all diesen Fragen auf jeden Fall klar sein sollte: Es lässt sich von keinem einzelnen Āsana zuverlässig sagen, wie alt es ist. ▼

Das Gespräch führten Imogen Dalmann und Martin Soder, die auch für die Übersetzung aus dem Englischen sorgten.



Wir bedanken uns herzlich für die Überlassung des Bildes RJS/2528 - Ramayan depicting an ashram with yogis © Mehrangarh Museum Trust, Jodhpur, Rajasthan, India and His Highness Maharaja Gaj Singh of Jodhpur

Zum Weiterlesen



Roots of Yoga übers. und komm. von James Mallinson und Mark Singleton, (Englisch)

Das über 500 Seiten starke Buch ist eine Schatztruhe für alle, die sich einen authentischen und faktenreichen Ein-

druck davon verschaffen wollen, wie die Übungen des Yoga entstanden sind und mit welchen Zielen und Konzepten sie verbunden waren. 12 Euro

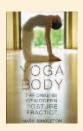


Yoga, The Art of Transformation

Debra Diamond (Hrg.)

Der prachtvoll ausgestatter Katalog einer Ausstellung enthält neben zahlreichen Bildern eine große Sammlung von Artikeln (in Englisch) über die

Geschichte des Yoga, vor allem des Hathayoga von seinen Anfängen bis heute. Der hohe Preis (53,49 Euro) ist angesichts der über 300 prachtvollen Seiten (25x30 cm) gerechtfertigt.



Yoga Body The Origins of Modern Posture Practice Mark Singleton (Englisch)

Was heute im Yoga als Āsanapraxis weltweit gelehrt wird, ist das Ergebnis einer Neudeutung traditioneller

Hathayogapraxis und Entwicklung neuer Āsanaforman zu Beginn des 20. Jhdts. Wie es dazu kam beschreibt M. Singleton fundiert und und spannend. 12 Euro