

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

### *Buch*

In diesem Yoga-Klassiker präsentiert André van Lysebeth die zwölf Grundstellungen (Asanas) des Hatha-Yoga. Mit ihnen fördert man spürbar die Entspannung und Reinigung von Körper und Geist, stärkt die Konzentration und beugt Zivilisationskrankheiten vor. In diesem Standardwerk sind alle Übungen genau und Schritt für Schritt erklärt, so dass dieses Buch sowohl für Anfänger zum Erlernen von Yoga geeignet ist als auch für Fortgeschrittene zum Verfeinern ihrer Technik. Ein seit Jahrzehnten bewährtes Praxisbuch für alle, die, ohne sich tief in die östliche Philosophie vergraben zu müssen, die heilenden Kräfte des Hatha-Yoga erfahren wollen. Zusätzliche Übungen für eine bewusste Atmung, gründliche Reinigung von Mund und Nase, richtige Konzentration und Entspannung sowie Grundsätze für eine Ernährung nach den Regeln der Yogis runden dieses Buch ab, um lange gesund und jung zu bleiben.

### *Autor*

André van Lysebeth (1920-2004) gilt als der Wegbereiter des Hatha-Yoga im Westen. In den 50er-Jahren lernte er in Brüssel seinen ersten Yoga-Lehrer kennen und durchstreifte dann jahrelang Indien, um verschiedenste Yoga-Techniken kennenzulernen und auch für Europäer vermittelbar zu machen. In der Yoga Vedanta Forest Academy von Rishikesh erhielt er Diplom und Lehrerlaubnis für Hatha-Yoga. Bis zu seinem Tod hat er sein Wissen an seine Schüler weitergegeben, die nun in seinem Geiste weiterlehren.

André van Lysebeth

# Yoga

für Menschen von heute

Übersetzt von  
Dr. Gabriel Plattner

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften  
Zert.-Nr. SCS-COC-1940  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

5. Auflage  
Vollständige Taschenbuchausgabe September 2008  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1982, 1990 Mosaik Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Design Team, München  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
WR · Herstellung: IH  
ISBN 978-3-442-16164-5

[www.mosaik-goldmann.de](http://www.mosaik-goldmann.de)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Jean Herbert .....	9
Einführung .....	15
<b>Yoga und der moderne Mensch .....</b>	<b>18</b>
<b>Hatha-Yoga .....</b>	<b>24</b>
<b>Atmung .....</b>	<b>27</b>
Atmen heißt leben .....	29
Über das Ausatmen .....	33
Normale Atmung .....	34
Die vollständige normale Atmung .....	35
Bewusste Atmung .....	38
Die vollständige Yogi-Atmung .....	40
Drei Phasen der Yogi-Atmung 41 · Einüben der vollständigen Yogi-Atmung 49 · Besondere Hinweise 50	
»Om« im Zusammenhang mit der Atmung .....	53
Einübung des »om« 54 · Wirkungen des »om« 55	
<b>Reinigung der Nase und des Mundes .....</b>	<b>59</b>
Bekämpfung des Schnupfens .....	59
Durchführung der Nasendusche Neti .....	60
Dhauti zur Reinigung der Zunge .....	61
Durchführung des Dhauti 62 · Wirkungen des Dhauti 62	

<b>Entspannung</b> .....	64
Grundsätzliches zur Entspannung .....	65
Über die Muskulatur und ihre Spannungszustände 65 · Der verspannte Mensch 68	
Schabâsana (Totenstellung) .....	70
Durchführung von Schabâsana 71	
Vorbereitung zur Entspannung .....	73
Eine Entspannungsübung 75 · Überwindung des Schweregefühls 76	
Vertiefen der Entspannung .....	78
Fortsetzung der Übung 78	
Integrale Entspannung .....	81
Entspannung von unten nach oben 81 · Schwerelosigkeit 84 · Wirkungen der Entspannung 86	
Blitzentspannung .....	87
<b>Konzentration</b> .....	88
Die Bewusstwerdung .....	88
Berührungsempfindungen 89 · Empfindungserlebnis der Muskeln 90 · Empfindung der Atmungsorgane 92 · Empfindungserlebnisse innerer Organe 93 · Blitz-Bewusstwerdung 94	
Konzentrationsverlauf während der Âsanas .....	95
Die Konzentration während der dynamischen Phase 95 · Die Konzentration während der statischen Phase 98	
<b>Geheimnis und Praxis der Âsanas</b> .....	101
Beweglichkeit durch Muskeldehnung .....	101
Praktische Folgerungen 103	
Die Âsanas-Reihe von Rishikesh .....	105

Der Sinn einer Āsanas-Ordnung 106 · Kurzdarstellung der Rishikesh-Reihe 106 · Abwandlung der Rishikesh-Reihe 111	
Ausübung der Āsanas .....	112
Äußere Bedingungen 112 · Körperliche Voraussetzungen 114 · Vom Schüler zum Yogi 115 · Zehn Regeln für die Yoga-Praxis 116	
<b>Die klassischen Yogaübungen .....</b>	<b>118</b>
Sarvangāsana (Schulterstand) .....	119
Ablauf der Übung 121 · Besondere Hinweise 124 · Wirkungen 128	
Halāsana (Pflug) .....	145
Ablauf der Übung 146 · Besondere Hinweise 149 · Wirkungen 152	
Matsyāsana (Fisch) .....	161
Ablauf der Übung 162 · Besondere Hinweise 164 · Wirkungen 165	
Paschimottanāsana (Zange) .....	172
Ablauf der Übung 173 · Besondere Hinweise 176 · Wirkungen 179	
Bhudschangāsana (Kobra) .....	188
Ablauf der Übung 188 · Besondere Hinweise 191 · Wirkungen 195	
Schalabhāsana (Heuschrecke) .....	203
Ardha-Schalabhāsana (Halbe Heuschrecke) 203 · Schalabhāsana (Vollständige Heuschrecke) 205 · Besondere Hinweise 207 · Wirkungen 208	
Dhanurāsana (Bogen) .....	217
Ablauf der Übung 217 · Besondere Hinweise 221 · Wirkungen 222	

Ardha-Matsyendrāsana (Drehsitz) . . . . .	228
Ablauf der Übung 229 · Besondere Hinweise 231 · Wirkungen 232	
Schirschāsana und Kapālāsana (Kopfstand klassisch und Dreifuß) . . . . .	241
Kapālāsana 241 · Schirschāsana 243 · Wirkungen 246 · Besondere Hinweise 255	
Uddiyana Bandha (Kontraktion des Bauches) . . . . .	272
Ablauf der Übung 273 · Besondere Hinweise 275 · Wirkungen 278	
Suryanamaskar (Gruß an die Sonne) . . . . .	281
Ablauf der Übung 282 · Wirkungen 283 · Besondere Hinweise 289	
Der vollkommene Yoga . . . . .	301
<b>Ernährung</b> . . . . .	304
Ernährungssünden . . . . .	304
Zu rasch, zu heiß, zu viel 305 · Fleischesser oder Vegetarier? 308	
Vorschläge für eine gesündere Ernährung . . . . .	313
Allmähliche Angleichung an neue Essgewohn- heiten 313 · Das Kollath-Frühstück 317 · Porridge 321	
Anmerkungen zum Buch . . . . .	323
Register . . . . .	325



# Vorwort

Allzu oft vergisst man, dass Hatha-Yoga vor allem eine Form des Yoga ist. Etymologisch weist das Wort Yoga auf »Yoch, Joch« hin, etwa im Sinne, wie man zu sagen pflegt »unter demselben Joch«. Es hat zwei miteinander eng verwandte Bedeutungen. Der Zustand, in welchem sich der Mensch im Yoga befindet, meint »unter demselben Joch wie das Göttliche«, also »dem Göttlichen verbunden«. Dieselbe Idee ist mit dem Wort Re-ligio ausgedrückt. Das Wort Yoga meint auch den Zustand, in welchem sich »der Mensch als Erscheinung« dem »wirklichen Menschen« verbindet und damit sich selber in seiner wahren Existenz gefunden hat, ihr gemäß lebt. Die Technik des Yoga ist eine Disziplin, durch welche der Mensch sich bemüht, den *Zustand* des Yoga zu erlangen.

Jede mit Hingabe und Konzentration verfolgte Technik kann nach indischer Auffassung zu einer höheren Bewusstseinsstufe führen, die Yoga ist. Daher kann man von Yoga in der Kunst, in der Wissenschaft, in der Grammatik, in der Liebe, in der Medizin usw. sprechen. Im engeren Sinne umfasst jedoch jeder Yoga eine streng umschriebene Disziplin.

Traditionsgemäß unterscheidet man vier Hauptarten des Yoga:

1. Yoga der intellektuellen Forschung, welche die gewohnten geistigen Grenzen überschreitet (Jnana-Yoga). Siehe dazu Swami Vivekananda: Jnana-Yoga, Der Pfad der Erkenntnis (Rascher-Verlag, Zürich).

2. Yoga der Menschenliebe, gerichtet auf das Göttliche, verkörpert durch ein Bild des Göttlichen oder auch ein Objekt oder eine Person, die das Göttliche beinhaltet (Bhakti-Yoga).
3. Yoga verinnerlichter Konzentration (Raja-Yoga).
4. Yoga des selbstlosen, mehr oder weniger dem Göttlichen dargebrachten Handelns (Karma-Yoga). Siehe dazu Swami Vivekananda: Karma-Yoga und Bhakti-Yoga (Rascher-Verlag, Zürich).

So unterschiedlich diese vier Arten des Yoga auch sein mögen, so sind sie doch nicht voneinander zu trennen. Die großen Weisen haben immer betont, dass es gefährlich wäre, von den fundamentalen Regeln der einen oder anderen Form des Yoga abzuweichen, während man sich einem bestimmten Yoga hingibt. Alle Formen vereinigen sich schließlich wieder an einem bestimmten Punkt. Ohne ihn direkt zu suchen, erreicht der reine Bhakti-Yogi die erhabenen Kenntnisse des Jnana-Yoga. Der Jnana-Yogi seinerseits erreicht die allumfassende Liebe (Para-Bhakti), die der Bhakti-Yogi erstrebt.

Ein intensives Praktizieren des Raja-Yoga ist in allen anderen Yoga-Arten mehr oder weniger unumgänglich.

Karma-Yoga kann eine derart umfassende Wirkung erlangen, dass der größte Magier des heutigen Indien, Shri Aurobindo, in dem den integralen Yoga sieht, der sämtliche andere Formen des Yoga umfasst.

Spricht man von der Anwendung eines bestimmten Yoga, so meint man damit nicht zwangsläufig den völligen Ausschluss der anderen Formen, sondern vielmehr, dass der in Frage stehende Yoga für den Praktizierenden eine Art zentraler Direktive darstellt, um welche sich die anderen Arten des Yoga gliedern.

Was die Abgrenzungen noch weniger deutlich macht, ist die Tatsache, dass jeder Yoga eine Unzahl von Varianten aufweist. Ferner lehrt jeder Meister eine Technik eigener Komposition, in der Regel jene, die er selber verwendet und in der er die aus jedem Yoga geschöpften Elemente weise dosiert.

Zusätzlich zu diesen vier großen Gruppen des Yoga, ihren Varianten und Kombinationen gibt es weitere klassische Arten des Yoga, von welchen der Mantra-Yoga, der Japa-Yoga, der Laya-Yoga und die übrigen tantrischen Formen, ferner der Agni-Yoga und der Hatha-Yoga genannt werden müssen.

Spricht man im Westen von Yoga, so meint man damit meist Hatha-Yoga. Sämtliche Formen können mehr oder weniger voneinander getrennt praktiziert werden, eine mehr oder weniger wichtige Rolle spielen. Jeder wahre Meister (Guru) nimmt als Schüler nur Kandidaten auf, für die er seinen eigenen Yoga am besten geeignet findet. Auch die größten Meister, die selber die höchste Stufe geistiger Entwicklung erlangt haben, lassen jeden Schüler in jedem Augenblick der Ausbildung eine Disziplin verfolgen, die ihm entspricht.

Dieses Buch behandelt den Hatha-Yoga. Er wurde anfänglich als Ergänzung des Raja-Yoga betrachtet, hat also mit diesem eine sehr weit zurückliegende gemeinsame Wurzel. Die großen Klassiker, von denen die ältesten ins 13. Jahrhundert zurückreichen, Hatha-dipika, Siva Samhita, Goraksha Samhita betrachten Hatha-Yoga noch mehr oder weniger als Hilfsmittel zur Ausübung anderer Formen des Yoga. So nahm der körperliche Yoga (Ghatastha-Yoga) rasch starken Aufschwung. Obwohl er offensichtlich seine Wurzeln im Hinduismus hat, wird er seit langem in Indien von Adepten anderer Religionen (Sikks, Jains, Parsen, Moslems) oft unter anderem Namen praktiziert. Sein Ziel wird in der Regel mit dem Be-

griff »nadi suddhi« bezeichnet, worunter die Yogis im Wesentlichen die Belebung des Körpers und die Reinigung des paranervösen Systems verstehen, welches durch die »nadis« gebildet wird.

Wie jeder andere Yoga kann Hatha-Yoga verschiedene Anwendungen finden. In sich selber zeigt er eine beträchtliche Zahl von Variationsmöglichkeiten. Er hat eine geistige und eine körperliche Komponente.

Der Hatha-Yoga, der auf den Körper wirkt, umfasst zwei wesentliche Komponenten: Stellungen (Âsanas) und gelenkte Atmung (Pranayama). Die geistige Komponente spielt eine bedeutende Rolle, denn die durch körperliche Praktiken erreichten Ergebnisse hängen weitgehend davon ab. Viele Menschen des Westens begehen den schweren Fehler, der geistigen Komponente nicht jene Bedeutung zuzumessen, die ihr im Yoga zukommt.

Indische Spezialisten betonen, dass Hatha-Yoga, für sich ausgeübt oder als Element innerhalb eines individuell zusammengesetzten Yoga praktiziert, den Yogi auf die höchste geistige Entwicklungsstufe bringen kann. In Indien gab es immer große Weisen, die sich nie einer anderen Disziplin gewidmet hatten. Solche Weisen gibt es heute noch. In der Regel leben sie sehr zurückgezogen, oft im Dschungel oder in den Bergen, die dem gewöhnlichen Sterblichen sozusagen unerreichbar sind. Sie nehmen nur sehr selten Schüler auf und dann nur solche, bei denen sie die Fähigkeiten festgestellt haben, sich schwierigen und gefährvollen Praktiken zu unterziehen. Dies ist nur unter täglicher, ja stündlicher Kontrolle eines Meisters möglich. Dieser integrale Hatha-Yoga eignet sich nicht für den westlichen Menschen. Fähige Lehrer würden übrigens niemals die verhängnisvolle Unklugheit be-

gehen, irgendwelche schriftlichen Anweisungen darüber niederzulegen, es sei denn in streng verschlossenen, für den Uneingeweihten unbrauchbaren Texten. Dieser integrale Hatha-Yoga wird oft innerhalb der indischen Religion praktiziert. Damit setzt er die Vereinigung oder die Fusion mit einer der Gottheiten des indischen Pantheon, oft mit Shiva oder einer seiner Shaktis, zum Ziel.

Die ersten Elemente des Hatha-Yoga werden in Indien oft als zusätzliche Disziplin verwendet, und zwar nicht nur von Menschen, die einen anderen Yoga als Schwerpunkt praktizieren, sondern auch von solchen, die ganz einfach seine körperlichen und geistigen Vorteile erlangen wollen, ohne sich einer anderen religiösen oder geistigen Entwicklung zu widmen. Diese ersten Elemente sind es denn auch, welche heute von westlichen Menschen unter Leitung mehr oder weniger erfahrener Lehrer oder mit Hilfe von Büchern, teilweise mit Zeichnungen und Fotografien versehen, praktiziert werden.

Die Ergebnisse, welche durch eine regelmäßige Ausübung der einfachen Techniken des Hatha-Yoga erreicht werden, sind dermaßen verblüffend, dass sich dieser Yoga im Westen konstant verbreitet. Es gibt zahlreiche Publikationen darüber, und die »Schulen«, die für sich in Anspruch nehmen, Hatha-Yoga zu lehren, sind nicht mehr zu übersehen. Viele von ihnen verdienen größtes Misstrauen, und der Mann der Straße, der sich ihnen anvertraut, kann Pech haben. Selbst einfache und anscheinend harmlose Übungen sind nicht ohne Gefahr. Noch schwerwiegender ist die Tatsache, dass ermutigende Ergebnisse, in kurzer Zeit mit wenig Aufwand erreicht, den Anfänger dazu verführen, Ratschläge zur Vorsicht und Bescheidung zu missachten und sich vorzeitig in gefährlichen Techniken zu üben, welche schwere Störungen im At-

mungsapparat, in der Zirkulation oder im Nervensystem erzeugen können.

Dreißig Jahre lang habe ich versucht, große indische Meister des Hatha-Yoga zu finden, die bereit gewesen wären, für den Westen Übungen zu beschreiben, die unter Angabe der nötigen Vorsichtsmaßregeln mit Vorteil und ohne Gefahr ausgeführt werden könnten. Keiner dieser Meister hatte genügend Vertrauen in den Westen, um meinem Wunsch Folge zu leisten.

Das Buch von André van Lysebeth scheint mir das beste, was ein westlicher Mensch bisher geschrieben hat, um diese Lücke zu füllen. Er war weise genug, sich ein fest umschriebenes Ziel zu stecken. So hat er sich darauf beschränkt, einige wenige wichtige Stellungen herauszugreifen und sie sehr genau zu beschreiben, anzugeben, wie sie auszuführen sind, was von größter Wichtigkeit ist und was meines Wissens bis dahin kein Westlicher in dieser Art getan hat.

Er hat eine sehr eingehende Beschreibung physiologischer und anderer Wirkungen gegeben, die aus der Anwendung der Stellungen hervorgehen, die Vorteile aufgezählt, die man daraus ziehen kann, Gefahren aufgezählt, die vermieden werden müssen, und Gegenindikationen bei den Übungen erwähnt. Ich glaube, dass man in dieses Buch Vertrauen haben kann.

Professor Jean Herbert

# Einführung

Bücher über Yoga beschränken sich in der Regel darauf, Bilder über statische Endphasen von Āsanas (Stellungen) im Yoga wiederzugeben. Ungenügend sind dagegen meistens Angaben über die so entscheidend wichtigen dynamischen Abläufe, Zwischenphasen, Varianten und besonders auch Dauer und Reihenfolge. Ähnliches gilt von der Atemtechnik, den Konzentrationsübungen und der geistigen Begleitarbeit sowie von den Auswirkungen auf die Persönlichkeit des Übenden.

Man kann sich nun darüber streiten, ob durch die Veröffentlichung eines umfassenden Yoga-Buches nicht der Wunsch der Yoga-Meister missachtet wird, Yoga nur auserlesenen Schülern vorzubehalten. Jahrhundertlang wurde nämlich Yoga unter dem Siegel strengster Verschwiegenheit nur mündlich vom Meister zum Schüler überliefert. Müsste diese Tradition der Übermittlung einer Geheimlehre auf diesem Gebiet nicht respektiert werden?

Wir sind anderer Meinung. Die Zahl der für den geistigen Yoga und andere seiner Formen reifen Schüler ist größer, als man gemeinhin annimmt. Warum sollte man ihnen nicht die wertvollen Techniken übermitteln, welche durch die Rishis vervollkommen wurden? Mehr denn anderswo wirken sich Halbwahrheiten im Yoga verderblich aus, wenn wir überhaupt auf diesem Gebiet von »verderblich« sprechen können. Diese Erkenntnis reicht weit in die Vergangenheit zurück.

Übernimmt man also die Verantwortung, Yoga zu verbrei-

ten, dann muss man vollständige Instruktionen geben und nicht nur Brosamen. Vermittelt man nicht *sämtliche* erforderlichen Einzelheiten für korrektes Üben, dann sollte man besser völlig schweigen.

Eine *Âsana* des Yoga ist ein technischer Ablauf von höchster Präzision. Ein Irrtum oder ein Fehler in einer Einzelheit, mag er noch so unbedeutend erscheinen, kann die Übung eines wichtigen Teiles ihrer Wirkungen berauben, unter Umständen das Gegenteil zur Folge haben.

Das vorliegende Buch ist sowohl für jene bestimmt, die bereits Yoga praktizieren und mit seiner Hilfe die Technik kontrollieren können, als auch für Anfänger oder Interessierte, denen es nicht vergönnt ist, einen Kursus zu besuchen.

Ich möchte zusammen mit dem Leser wichtige Yoga-Stellungen (*Âsanas*) durcharbeiten. In kurzer Zeit werden Sie die genaue Technik der großen Klassiker des Yoga kennen und aus deren Anwendung Wohltaten und Freuden schöpfen, welche Yoga, richtig verstanden und richtig ausgeführt, zu bieten vermag. Die tägliche Yoga-Stunde wird Ihnen weder Last noch Routine, sondern der beste Augenblick des Tages sein, den Sie mit Ungeduld erwarten, sofern es einem zukünftigen Yogi überhaupt erlaubt ist, ungeduldig zu sein!

Jede *Âsana* umfasst zunehmende Schwierigkeitsgrade. Wir stellen unsere Arbeit auf den großen Durchschnitt, auf das ab, was den meisten westlichen Menschen in einigen Wochen erreichbar ist. Dank genauer Informationen werden auch Anfänger ohne größere Schwierigkeiten die ersten Hindernisse überwinden. Für Fortgeschrittene sind jeweils schwierigere Varianten beschrieben. So findet jeder, was er braucht.

An Ort und Stelle vom Autor während seines Aufenthaltes in Indien zusammengetragen, bildet diese Arbeit eine Syn-



these der Ausbildungspraxis im Ashram von Swami Sivananda in Rishikesh, von Vishwayatan Yogaschram in Delhi, geleitet durch Dharendra Brahmachari, des Hatha-Yogi Srikantarao, des Astanga-Yogi Nilayam von Mysore, und des Kaivalyadhama Samhiti von Lonavla.

Die Früchte persönlicher Erfahrung des Autors, gesammelt in mehr als 20-jähriger ununterbrochener Praxis und Lehrtätigkeit auf dem Gebiet des Yoga im Westen, kommen hinzu. So entstand ein System, welches es möglich macht, sich den Schwierigkeiten und Bedürfnissen westlicher Schüler genau anzupassen und sie in angemessener Weise mit Yoga vertraut zu machen. Großer Wert wurde auch darauf gelegt, Fehler und Irrtümer lernender Schüler rasch zu erkennen, sie darauf hinzuweisen und zu zeigen, wie ihnen begegnet werden kann. Es ist daher empfehlenswert, die Beschreibungen der Übungen und der Bewegungen immer wieder zu lesen, die Abbildungen ständig zu Rate zu ziehen und dabei zu erkennen, welche Einzelheiten unter Umständen bis dahin nicht entsprechende Berücksichtigung fanden.

Im Yoga gibt es keine »unbedeutenden« Einzelheiten!

A. v. Lysebeth

# Yoga und der moderne Mensch

Die Menschheit hat niemals eine dermaßen explosive Entwicklung gekannt wie in unserer gegenwärtigen Epoche. Was wir verwirklicht haben, übersteigt die kühnsten Träume unserer Vorfahren. Ikarus wird durch unsere Kosmonauten überstrahlt. Unsere Wissenschaftler dringen zum Kern des Atoms vor und entreißen ihm die tiefsten Geheimnisse der Natur. Sie zähmen die Kernenergie. Unser Dasein, verglichen mit jenem verflossener Jahrhunderte, scheint ein Märchen zu sein.

Wie schade, dass wir so abgestumpft sind!

Es ist alltäglich, sich in die bequemen Sessel einer Boeing zu setzen und den Pol zu überfliegen, während unter einer Eisbank ein atombetriebenes Unterseeboot kreuzt und wir im Flugzeug... schlafen...

Stellen wir uns doch nur die Verzückerung von Ludwig XIV. vor, wenn er ein Fernsehprogramm oder auch nur ein einfaches Bandaufnahmegerät hätte betrachten können! Als verwöhnte Kinder des Jahrhunderts beklagen wir uns, wenn die Bilder, die uns »Telstar« vermittelt, etwas verschwommen sind.

Der Gebrauch eines Automobils ist dermaßen geläufig geworden, dass wir es natürlich finden, uns auf den Autostraßen mit 140 Kilometer pro Stunde zu bewegen.

Wir wählen auf der Telefonscheibe eine Nummer, und

schon antwortet, Hunderte, ja Tausende von Kilometern entfernt, eine geliebte Stimme. Es wäre denn die Stimme des Finanzbeamten! Wir leben mit so vielen täglichen Wundern zusammen, dass wir sie normal und gewöhnlich finden und uns nichts mehr bewegt. Dank unseren Wissenschaftlern, Ingenieuren und Technikern herrscht in unseren automatisch beheizten Häusern eine ständig gleichmäßige Temperatur. Gut gekleidet und gut genährt leben wir im Luxus. Die Industrie achtet auf unsere kleinsten Wünsche und schafft zu unserem Komfort und zu unserer Freude eine Unzahl von Bequemlichkeiten, dazu bestimmt, uns das Leben leicht und angenehm zu machen. Sie erfindet uns sogar neue Wünsche... kurz gesagt:

Wir leben, im Vergleich zur Vorgeschichte, in einem irdischen Paradies, in einem goldenen Zeitalter!

### **Aber...**

Betrachten wir die anonyme Masse, die sich durch die Straßen bewegt. Schauen wir in diese düsteren Gesichter voller Sorgen, in diese müden Züge, die von keinem Lächeln erhellt werden. Beobachten wir diese gekrümmten Rücken, die verengten Brustkörbe, diese fetten Leiber. Sind sie glücklich, diese zivilisierten Menschen? Sie haben keinen Hunger, sie frieren nicht, wenigstens die meisten nicht. Aber sie brauchen Medikamente, um zu schlafen, Tabletten, um den trägen Darm zu entleeren, Pillen, um die Migräne zu beseitigen, und Beruhigungsmittel, um das Leben auszuhalten. Der Natur entfremdet, ist es uns mit Gewalt gelungen, die Luft unserer Städte zu verpesten. Wir haben uns in Büros eingeschlossen, die Nahrungsmittel denaturiert. Der harte Kampf

ums Geld hat unsere Herzen verhärtet, unser Gewissen zum Schweigen gebracht und unser moralisches Gefühl verdorben. Nervöse Leiden greifen täglich mehr um sich, während Degenerationserscheinungen, Krebs, Zuckerkrankheit, Herzinfarkt zunehmen und verheerende Breschen in unsere Eliten schlagen. Die biologische Degeneration beschleunigt sich in einem erschreckenden Rhythmus, der jedoch niemanden zu erschrecken scheint, den wir sogar kaum bemerken. Überzeugende Statistiken sagen uns, dass das Durchschnittsalter um x Jahre zugenommen hat. Wir sind uns aber nicht bewusst, dass wir ein in wenigen Generationen gesammeltes Erbgut vergeuden. Da die Zivilisation eine natürliche Selektion unterbindet, erlaubt sie die Vermehrung geschädigter Individuen, während als Folge des Komforts der Mensch im Hinblick auf seine Schwächen nicht mehr zu den Mechanismen der Adaptation und zu natürlichen Abwehrmitteln Zuflucht nimmt.

Wie kann dieser Degeneration Einhalt geboten werden?

Selbst die Medizin, die doch in ständigem Fortschritt begriffen ist, bleibt hilflos. Trotzdem hat sie ein Kapital an Kenntnissen erworben, das unsere uneingeschränkte Bewunderung und unseren Stolz wecken kann. Sie hat Geißeln überwunden wie zum Beispiel die Pest, die Pocken, die Diphtherie, um nur einige zu erwähnen. Sie stellt uns Antibiotika und andere wirkungsvolle Heilmittel zur Verfügung und entdeckt dauernd neue. Unsere Chirurgen vollbringen täglich Wunder, denken wir nur an die Operationen am offenen Herzen!

Aber all dies genügt nicht. Im Gegenteil, die Fortschritte der Medizin geben dem zivilisierten Menschen den trügerischen Eindruck von Sicherheit. So glaubt er, sich alles erlauben zu können, schreckt vor keinem Exzess zurück, nichts

kann ihn aufhalten. Wird er krank, genügt es ja, zum Spezialisten zu gehen. Er soll in Kürze sämtliche Schäden in Ordnung bringen; dies ist sein Beruf, er wird dafür bezahlt. Der Mensch will sich nicht Rechenschaft darüber ablegen, dass seine falsche Lebensweise die Großzahl seiner Krankheiten erzeugt und dass, solange er nicht bereit ist, sie zu ändern, auch die Ärzte trotz Wissenschaft und Hingabe ihm höchstens eine fragwürdige Periode der Gesundheit zwischen zwei Krankheitsphasen verschaffen können. Eine »Zivilisation«, welche in der Degeneration der Art und des Individuums endet, ohne ihm auch nur ein vermeintliches Glück zu verschaffen, muss als bankrott betrachtet werden.

Wir Gefangenen der Zivilisation, was können wir gegen diese Walze tun, die uns zu erdrücken droht? Sollen wir auf unsere Wissenschaft, auf unsere Technik, auf unser zivilisiertes Leben verzichten? Sollen wir unsere Fabriken in die Luft sprengen, die Bücher verbrennen, Wissenschaftler und Techniker entlassen, in die Höhlen und Wälder der Vorgeschichte zurückkehren? Unmöglich! Nutzlos! Wir haben das Recht, auf unsere Wissenschaft und unsere Errungenschaften stolz zu sein. Wir müssen nicht auf unsere Zivilisation verzichten, sondern im Gegenteil auf die bestmögliche Art von ihren Vorzügen Gebrauch machen und gleichzeitig versuchen, ihre Nachteile auszuschließen.

### **Ein Ausweg: Yoga**

Die Lösung des Problems kann nur eine individuelle sein. Sie muss durch das Individuum hindurchgehen.

Sie werden sich fragen: »Was ist schon das einzelne Individuum, was bedeutet es gegenüber der Masse?« Scheinbar

sehr wenig. Die Situation an sich kann sich nicht bessern, das Problem kann nicht gelöst werden, wenn nicht jeder sich zu persönlicher Disziplin zwingt. Yoga stellt zur Erlangung dieser Disziplin zweifellos die prägnanteste, die wirksamste und am besten den Anforderungen unseres modernen Lebens angepasste Form dar. »Wenn du die Welt ändern willst, dann beginne damit, dich selbst zu ändern.« Dank Yoga kann der zivilisierte Mensch das Glück zu leben wiederfinden. Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch *Āsanas*, die der Wirbelsäule, jener vitalen Achse, Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. *Āsanas* beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben Organe und Nervenzentren. *Pranayama* (bewusste und gelenkte Atmung) bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers, entschlackt den Organismus, indem Ausscheidungsstoffe abgeführt, Gift entfernt werden. Die Entspannung erlaubt, das Nervensystem intakt zu halten, den Menschen vor Krankheiten zu bewahren und von Schlaflosigkeit zu befreien.

Für den Yoga-Anhänger ist es eine heilige Pflicht, sich gesund zu erhalten.

Yoga bestätigt, dass es leicht ist, gesund zu bleiben, dass es genügt, schlechte Gewohnheiten zu ändern, die für eine unübersehbare Zahl von Übeln, Nöten und frühzeitiges Ableben verantwortlich sind. Die Gesundheit ist ein Recht, das uns mit der Geburt geschenkt wird. Es ist ebenso natürlich, gesund zu sein, wie geboren zu werden. Die Krankheit hat ihren Ursprung in Nachlässigkeit, Unkenntnis oder in der Missachtung natürlicher Gesetze.

Im Sinne des Yoga ist Krankheit eine Folge körperlicher Sünden. Der Kranke wird für seine schlechte Gesundheit ebenso mitverantwortlich betrachtet wie für seine schlechten

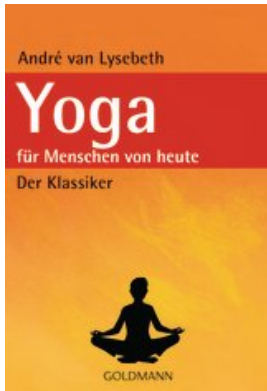
Handlungen. Auch Pyle sagt: »Menschen, die ihren Körper nach Lust und Laune behandeln und die Regeln eines gesunden Lebens übertreten, die sie eigentlich gründlich kennen müssten, versündigen sich am eigenen Leibe. Die Gesetze der Gesundheit sind weder eng noch einschränkend. Im Gegenteil, sie sind einfach, wenig zahlreich und bieten große Freiheit, indem sie uns von einer großen Zahl von Hindernissen befreien. Von Hindernissen, die unseren eigenen Kräften keinen Spielraum lassen, damit sie sich in ihrer Vollständigkeit manifestieren können. Dies hindert uns daran, das Leben voll zu genießen.«

Dieses Buch bringt Methoden, welche im Laufe von Jahrtausenden ihre Bewährung bestanden haben. Der Autor übermittelt die Yoga-Tradition, wie er das Glück gehabt hat, sie von Meistern zu lernen, und er bereichert sie mit seinen persönlichen Erfahrungen.

Dieses Buch ist didaktisch aufgebaut. Es verliert sich nicht in der Theorie und bleibt auf dem Boden der Praxis.

Wir wiederholen mit Swami Sivânanda:

»Eine Unze Praxis ist besser als eine Tonne Theorie.«



André van Lysebeth

**Yoga**  
für Menschen von heute

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
177 s/w Abbildungen  
ISBN: 978-3-442-16164-5

Goldmann

Erscheinungstermin: April 1999

André von Lysebeth gilt als überragender Lehrmeister. Seine Anleitung zum Hatha-Yoga zeigt die klassischen Grundstellungen, präsentiert Übungsreihen und weist ein in richtige Atmung, Entspannung und Stärkung der Konzentration. Genau erklärt und Schritt für Schritt bebildert ein einzigartiges Praxisbuch für jeden, der die heilenden Kräfte des Hatha-Yoga erfahren will.

 [Der Titel im Katalog](#)