

Hatha Yoga - Satsang mit Swami Satyananda

Hinweis vom SYF Übersetzer-Team: Während den 20 Jahren, in denen Swami Satyananda Saraswati die Bihar School of Yoga in Munger aufbaute, reiste er auch unermüdlich um den Globus um Yoga zu verbreiten. Während unzähligen Vorträgen und Unterweisungen sprach er zu allgemeinen Themen des spirituellen Lebens und vermittelte Einsichten in die ursprünglichen Philosophien und Wissenschaften des Yoga, des Tantra und der Veden. Die folgenden Zitate stammen aus Satsangs dieser Zeit, während denen er auf direkte Fragen von Schülern, in seiner unnachahmlich, spontanen Art, antwortete. Sie werden mit freundlicher Genehmigung des Yogamagazines übersetzt und veröffentlicht.

Folgende Zitate findest du im Original auf:

<http://www.yogamag.net/archives/1980/cmar80/hattan.shtml>

Beinhaltet Hatha Yoga Asana und Pranayama?

Akademisch gesehen, nein. Hatha Yoga beinhaltet vorwiegend Neti, Dhauti, Basti, Kapalbhati, Nauli und Trataka, die Shatkarmas genannt werden. Aber Asana und Pranayama werden gängiger Weise als Teil von Hatha Yoga angesehen. In Raja Yoga gibt es Asanas und auch Pranayama. Ich nenne euch die akademische Unterscheidung, aber eigentlich gibt es keinen Unterschied. Hatha Yoga und Raja Yoga sind das Gleiche.

Kapalbhati ist einer der Shatkarmas, es ist aber auch ein Pranayama und eine Kriya. Während andere Pranayamas ein einigermaßen gereinigtes System erfordern, ist dies für Kapalbhati nicht nötig, weil es selbst reinigend wirkt, deshalb fällt es unter die Shatkarmas.

Welches ist die geeignetere Übung für eine gebildete Person, Hatha Yoga oder Gyana Yoga?

Wenn eine gebildete Person ein körperliches Problem hat, sollte sie sicherlich Hatha Yoga üben. Wenn eine ungebildete Person philosophische Probleme hat, dann sollte sie sich Gyana Yoga zuwenden. Es kommt auf das Problem an. Wenn du krank bist, wirst du fragen: 'Zu welchem Arzt soll ich gehen, einem Chirurgen, einem ayurvedischen Arzt, einem Homöopathen, einem Schulmediziner usw.?' Wenn du einen entzündeten Blinddarm hast, musst du zu einem Chirurgen gehen. Gleichermassen sollte sich eine Person bei körperlichen oder geistigen Beschwerden, wenn die Nadis nicht in vollendeter Harmonie arbeiten, zuerst Hatha Yoga Übungen widmen.

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

Was ist der eigentliche Unterschied zwischen der Übung von Kapalbhathi und Bhastrika Pranayama?

In beiden Übungen, Kapalbhathi und Bhastrika, ist die Atmung schnell, aber in Kapalbhathi liegt der Schwerpunkt bei der Ausatmung, während bei Bhastrika die Einatmung und die Ausatmung ausgeglichen sind. Bei Bhastrika ist der Übende sich der Bewegung des Bauches bewusst und erlangt schrittweise die Kontrolle darüber, während in Kapalbhathi die Aufmerksamkeit auf den frontalen Bereich des Gehirns gerichtet ist.

Weshalb werden Bandhas zusammen mit Pranayama geübt?

Man erreicht den maximalen Nutzen von Pranayama wenn die Bandhas mit Kumbhaka (der Atempause) geübt werden. Pranayama stimuliert den Pranafluss und die Bandhas kontrollieren diesen Fluss und lenken ihn in die erforderlichen Bereiche. Wenn du Moola Bandha (Kontraktion im Perineum) und Jalandhara Bandha (Halsverschluss) durchführst, dann zwingst du Apana (die Vitalenergie im unteren Bereich des Körpers, unterhalb des Bauchnabels) nach oben zu fließen und sich mit Prana (der Vitalenergie im Bereich zwischen Kehlkopf und Herzansatz) zu vereinigen.

Wenn sich Prana und Apana vereinen ist das eine fantastische Erfahrung, die Vitalität erzeugt und dabei hilft, die Kundalini zu erwecken.

Was ist der Nutzen von Neti?

Neti klärt den Nasenkanal und hilft bei der Heilung von Erkältungen und Nasennebenhöhlenentzündungen, sowie bei verschiedenen Erkrankungen des Gehirns und wirkt daher heilsam bei Epilepsie, Hysterie, Migräne und Depression. Es erzeugt ein allgemeines Gefühl von Leichtigkeit und Frische im Kopf und beseitigt Schläfrigkeit. Spirituell gesehen hilft es bei der Erweckung von Ajna Chakra. In Jala Neti wird Wasser verwendet und in Sutra Neti wird ein mit Wachs versehener Baumwollfaden oder ein dünner Gummikatheter in ein Nasenloch eingeführt und durch den Mund herausgezogen.

Erzählen Sie uns etwas über Trataka.

Das Sanskritwort 'Trataka' bedeutet stetiges Blicken. Wenn dich jemand für eine lange Zeit anstarrt, dann nennst du das Trataka. Es gibt viele Wege Trataka zu üben. Manche Leute üben Trataka mit einer Kerzenflamme, mit einem schwarzen Punkt, einem Kristall, dem Mond, einem Bild oder Symbol, mit den Reflexionen auf der Wasseroberfläche oder dem eigenen Spiegelbild.

Trataka ist eine sehr wichtige Übung und eine direkte Methode, um den Geist zu beeinflussen. Das Auge ist eigentlich eine Verlängerung des Gehirns und der optische Nerv ist einer der zwölf Hirnnerven, die direkt aus dem Gehirn hervorgehen, nicht aus der Wirbelsäule. Deshalb, wenn wir den Sehapparat in Anspruch nehmen, beeinflussen wir das Gehirn. Die Yogis

Satyananda Yoga Freundeskreis

Deutschland Schweiz Österreich

entdeckten, dass das Ruhigstellen der Augen beim Starren auf einen Punkt, entweder auf das Augenbrauenzentrum, die Nasenspitze oder auf einen Punkt außerhalb des Körpers, sich unmittelbar und positiv auf das Gehirn auswirkt. Dies wiederum hat eine wechselseitige Wirkung auf die Augenbewegung, auf die Netzhaut und den ganzen visuellen Apparat.

Wenn du eine schlafende Person beobachtest, kannst du feststellen, ob sie tief schläft oder träumt. Du kannst aufgrund der Augenbewegung sofort sagen, ob sie sich sorgt, fürchtet, ängstigt, träumt, nachdenkt, schläft oder in Samadhi ist. Im Tiefschlaf können die Augen automatisch Shambavi Mudra einnehmen. Wenn eine Person träumt, dann gibt es Augenbewegungen, die gesehen, gefühlt und durch Maschinen auch gemessen werden können. Im Zustand von tiefer Meditation sind die Augäpfel normalerweise auf den Punkt zwischen den Augenbrauen oder die Nasenspitze zentriert, und wenn ein Mensch stirbt, rollen die Augäpfel im Allgemeinen direkt nach oben, sie bleiben niemals im Zentrum. Die Augen einer ängstlichen Person sind unruhig, und durch das Beruhigen der Augen können wir gewöhnlich die unkontrollierten Schwankungen eines ängstlichen Gehirns überwinden.