

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e. V. (BYV)

Yogalehrer/innen- handbuch

15. überarbeitete Auflage 2017

Mit Auszügen aus den Büchern *Bliss Divine*, *Bhagavad Gita* und *Sadhana* von Swami Sivananda

Zusammengetragen und aufgezeichnet vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e. V. (BYV) unter Mitwirkung von Sukadev Bretz, Anni Attner, Siegfried Attner, Eva-Maria Kürzinger, Patricia Groh, Klaus Groh, Shivakami Bretz, Gabi Marx, Dr. Jörn Dähler, Swami Nirgunananda, Andreas Heimburger, Shivani Chervenkova, Hamsa Bartnik, Keshava Schütz, Katyayani Ulbricht, Narendra Hübner, Mahashakti Engeln, Lakshmana Wittig, Chitra Kaspar, Pranava Koch, Amari Tober, Mahalakshmi Tasic, Sabine Lehneis, Vesna Veberic, Shanti Wade, Kaivalya Schönknecht, Hugues Deswarte, Deepa, Katrin Schmidt sowie Yogis und Yoginis auf der ganzen Welt.

Für Verbesserungsvorschläge und Anregungen sind wir dankbar: ausbildung@yoga-vidya.de

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e. V.
Yoga Vidya · Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0 · Fax -1875
info@yoga-vidya.de · www.yoga-vidya.de

© 1995–2017 Yoga Vidya e. V., alle Rechte vorbehalten.

Das Copyright der Artikel Swami Sivanandas liegt bei The Divine Life Society,
P.O. Shivanandanagar 249 192, Distr. Tehri-Garhwal, Uttarakhand, India



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	7
Einführung zur Yoga Vidya-Lehrerausbildung	7
Was ist Yoga?	8
Die harmonisierende Wirkung des Yoga. Die Erweckung schlafender Fähigkeiten. Vereinigung mit dem wahren Selbst. Eigenverantwortung des Individuums. Die verschiedenen Yogaarten. Der ganzheitliche Yoga. Asanas - Yogastellungen. Pranayama - Atemübungen. Tiefenentspannung.	
Swami Sivananda	10
Lebenslauf. Schüler. Swami Vishnu-devananda. Sukadev Bretz.	
Yoga Vidya	11
Der Geist des Suchenden - eine psychologische Studie (von Swami Sivananda)	11
Das Yogaleben (von Swami Sivananda)	12
Ein Lebensstil. Yoga ist universell. Yoga - ganzheitliche Spiritualität. Voraussetzungen für ein Leben mit Yoga. Die vier Pfade. Der ganzheitliche Yoga. Der Nutzen der Yogapraxis. Spirituelles Wachstum erfolgt allmählich. Ein Hinweis zur Vorsicht.	
Leben (von Swami Sivananda)	14
Das Ziel des Lebens. Leben in der Materie und Leben im Geist. Der Lebenskampf. Das Leben ist eine Schule. Sichere Wege zum Erfolg im Leben und zur Gottverwirklichung. Einheit des Lebens.	
2. Jnana Yoga	17
Einführung in die Vedanta-Philosophie	17
Brahman und Maya. Atman, Upadhi, Jiva. Ishvara. Brahma.	
Die drei Gunas	18
Philosophie und Ziel des Yoga	19
Der Mensch: Seine drei Körper und deren Funktionen	19
Der Astralkörper, das Geheimnis von Geist und außersinnlicher Wahrnehmung	20
Geist, Zeit und Raum	21
Das Absolute und die Evolution von Prakriti	21
Das Selbst als Sein, Wissen und Wonne	22
Der Sieg über den Tod	23
Reinkarnation	23
Geschichte des Reinkarnationsgedankens. Wissenschaftliche Untersuchungen zur Reinkarnationslehre. Reinkarnation und Leben nach dem Tod in der Yogaphilosophie.	
Karma	24
Die drei Arten von Karma: Analogien. Die fünf Untergesetze des Karmas. Gesetze des Karmas - Freiheit oder Determinismus?	
Purusharthas und Ashramas	26
Die sieben Bhumikas	27
1. Shubheccha - Sehnsucht nach Wahrheit; 2. Vicharana - rechtes Befragen; 3. Tanumanasa - Ausdünnen des Geistes, 4. Sattvapatti - Erlangen der Reinheit, 5. Asamsakti - durch nichts berührt, 6. Padarthabhavani - sieht Brahman überall, 7. Turiya (Turiyaga)	
Shatsampat	28
Geschichte des Yoga	28
Indische Schriften: Veda. Smriti. Purana. Itihasa. Sutra. Agama und Tantra . Hatha-Yoga-Schriften.	
Indische Philosophiesysteme	30
Purva Mimamsa. Vaisheshika. Nyaya. Samkhya. Yoga. Uttara Mimamsa (Vedanta). Übersicht der Darshanas.	
3. Sanskrit	33
4. Raja Yoga und Meditation	41
Leitfaden für die Meditation	41
Konzentration und Meditation	42
Theorie und Praxis.	
Meditation	42
Allgemeines. Am Anfang der Meditation.	
Meditationstechniken	42
Einfache Mantra-Meditation. Trataka - Lichtmeditation. Ausdehnungsmeditation. Energiemeditation. Kombinierte Mantra-Meditation. Eigenschaftsmedi-tation. Soham. Am Ende der Meditation.	
Mantras für die Meditation	44
Arten von Mantras	44
Nirguna Mantras. Saguna Mantras. Bija Mantras. Andere Mantras.	
Saguna Mantras (Mantras mit Eigenschaften)	44
Nirguna Mantras (Abstrakte Mantras)	45
Anleitung für Japa (Mantra-Wiederholung)	46
Mantra-Weihe (Mantra-Diksha)	46
Japa-Meditation (von Swami Sivananda)	46
Mantra Yoga - eine exakte Wissenschaft. Die sechs Teile eines Mantras. Klang und Bild. Praktische Hilfen für Japa. Likhita Japa.	



Inhaltsverzeichnis

Erfahrungen in der Meditation	47
Hindernisse in der Meditation	48
Zu den physischen Hindernissen gehören. Zu den mentalen Hindernissen der Meditation gehören. Höhere Hindernisse in der Meditation.	
Kleiner Kriya Yoga	49
Ujjayi-Meditation (Quelle der Energie).	
Modell des menschlichen Geistes, der menschlichen Psyche (Antahkarana)	50
Antahkarana: Die vier Teile des Geistes.	
Herrschaft über den Geist	50
Gedankenkraft und positives Denken	50
Praxis	50
Lerne, die Kraft deines Geistes zu benutzen, um: 1. Stets fröhlich zu sein; 2. Erinnerungsvermögen; Willenskraft und Konzentration zu verbessern; 3. Zu wissen, was du willst; 4. Zu bekommen, was du willst; 5. Mit anderen Menschen gut zurechtzukommen; 6. Deine Beziehung zu verbessern; 7. Deine wahre Natur zu finden. Absolute Natur.	
Gedanke (von Swami Sivananda)	52
Gedanke ist feinstoffliche Materie. Der Gedanke formt den Charakter. Die Frucht von Gedanken. Ausrotten von schlechten Gedanken. Bewahrung und Einsatz der Gedankenenergie. Gedankenübertragung oder Telepathie. Klares Denken. Der Jnani ohne Gedankenwellen.	
Die acht Glieder des Raja Yoga (Ashtangas)	54
Literaturempfehlungen	54
 5. Bhakti Yoga	 55
Bhakti (von Swami Sivananda)	55
Bhakti steht jedem offen. Der einfachste Weg zu Gott. Einpünktigkeit in der Hingabe. Hingabe und Wunsch. Wie man Hingabe pflegt. Bhavas im Bhakti Yoga. Aparah Bhakti und Para Bhakti. Para Bhakti und Jnana.	
Die fünf Bhavas	57
Die neun Formen der Bhakti	57
Gott (von Swami Sivananda)	57
Wer ist Gott? Was ist Gott? Gibt es einen Gott? Wo ist Gott? Wie kann man Gott verwirklichen?	
Heilige (von Swami Sivananda)	59
Das Wesen eines Heiligen. Das Leben eines Heiligen. Ein Weiser braucht kein Genie zu sein. Heilige haben keine Kaste. Weise unterscheiden sich in ihrem Verhalten. Ein Weiser ist nicht selbstsüchtig. Erlaube dir kein Urteil über einen Heiligen. Wie die Gesellschaft von Heiligen Nutzen bringt. Heilige als Ratgeber.	
Gebet (von Swami Sivananda)	61
Ein mystischer Zustand. Jeder kann beten. Wessen Gebet wird erhört? Die Gebetspraxis. Nutzen des Gebetes. Bete und erblühe.	
Avataras (von Swami Sivananda)	62
Das Gesetz, das die Herabkunft Gottes bestimmt. Der Unterschied zwischen einem Jivanmukta und einem Avatara. Arten von Avataras. Der Grad von Gottes Offenbarwerdung in verschiedenen Avataras. Die göttliche Gestalt eines Avataras. Begegnung mit Avataras. Gottverwirklichung durch Verehrung von Avataras.	
Religion (von Swami Sivananda)	63
Das Wesentliche der Religion. Der Gewinn aus einem religiösen Leben. Weltreligionen. Die Einheit, die allen Religionen zugrunde liegt. Verfall der Religionen - Ursache und Abhilfe.	
Murti Upasana (von Swami Sivananda)	65
Murti - ein Symbol für Gott. Ein Medium, um Gemeinschaft mit Gott herzustellen. Eine Stütze für den spirituellen Anfänger. Jeder ist ein Bilderverehrer. Wenn Murtis lebendig werden. Vedanta und Murti-Verehrung. Stufen auf der spirituellen Leiter.	
Hinduismus (von Swami Sivananda)	67
Eine Religion der Freiheit. Die Hinduschriften. Die Veden und die Upanishaden. Hinduistische Mythologie. Betonung der Praxis. Hinduistische Strömungen. Gründe für das Überleben des Hinduismus.	
Jesus (von Swami Sivananda)	69
Die Art der Geburt Christi und ihre Bedeutung. Die Einfachheit und Kraft der Worte Jesu. Das Christentum. Die Stimme Jesu. Jesu Leben. Jesus und der moderne Mensch.	
Mantras: Der Gayatri Mantra. Rama Mantra. Götter und Göttinnen (Abbildungen)	71
 6. Karma Yoga	 73
Dienen (von Swami Sivananda)	73
Der göttliche Plan zur menschlichen Entwicklung ist Arbeit. Selbstloses Dienen reinigt. Gelegenheiten zu selbstlosem Dienen. Kein Dienst ist minderwertig. Wie dient man? Verhaftungsloses Wirken.	
Wohltätigkeit (von Swami Sivananda)	75
Was ist Wohltätigkeit? Arten der Wohltätigkeit. Die Erhabenheit einer stillen Gabe. Niedere Wohltätigkeit. Die tragische Lage geiziger Menschen. Wie man Wohltätigkeit übt. Nächstenliebe reinigt das Herz.	
Liebe (von Swami Sivananda)	77
Leidenschaft und reine Liebe. Dienen ist der Ausdruck der Liebe. Vishva Prema - Kosmische Liebe. Der Ruf der Stunde. Liebe - das Lebensziel.	
 7. Bhagavad Gita	 79
Einleitung zur Bhagavad Gita	79
Mahabharata. Die Geschichte. Hauptpersonen der Bhagavad Gita und der Hintergrundgeschichte/Rahmenhandlung.	
Zusammenfassung der Bhagavad Gita	79
Beginn der Bhagavad Gita: Arjuns Verzweiflung, Schüler-Lehrer-Beziehung. Die Unsterblichkeit der Seele. Pflicht und Karma Yoga. Charakteristika eines Weisen. Karma Yoga - der Yoga der Handlung. Der Yoga der Meditation. Bhakti Yoga - der Yoga der Hingabe. Die Vision der kosmischen Gestalt. Die Unterscheidung zwischen dem Feld und dem Kenner des Feldes. Die drei Gunas. Der höchste Geist. Die Unterscheidung zwischen dem Göttlichen	



und dem Dämonischen. Die drei Gunas (Fortsetzung). Karma Yoga - Pflicht, Entsagung und Hingabe. Das Lehren des Yoga (Zusammenfassung).	
Bhagavad Gita (Querverweise)	82
8. Kundalini Yoga	83
Shiva-Shakti-Philosophie	83
Die Praktiken des Kundalini Yoga	83
Das Wesen der Kundalini	84
Nadis und Chakras.	
Die Nadis	84
Sushumna Nadi.	
Chakras	85
Die sieben Chakras und ihre Entsprechungen	86
Das Erwachen der Kundalini	87
Das Aufsteigen der Kundalini Shakti (von Swami Sivananda)	87
Erfahrungen beim Erwachen der Kundalini	
Das Aufsteigen der Kundalini	88
9. Hatha Yoga	89
Gesundheit (von Swami Sivananda)	89
Gesundheit, die erste Voraussetzung. Gesundheit ist ein positiver Zustand. Wie man sich gesund erhält. Gesundheit und Ernährung. Physische Gesundheit und geistige Gesundheit. Die Tragödie der Zeit. Vedanta zum Gesundsein.	
Yogische Ernährung	91
Tamasige Nahrung. Rajasige Nahrung. Sattwige Nahrung. Sattwige Nahrungsgruppen. Empfehlung. Die Ernährung eines Yogis. Regeln für die Ernährung. Fasten. Segensreiche Wirkungen des Fastens. Heilung durch Fasten. Unterschied zwischen Fasten und Hungern. Methodisches Fastenbrechen.	
Vegetarismus	95
Sind wir von Natur aus Fleischesser? Ist Vegetarismus ein neuer Begriff? Gründe dafür, Vegetarier zu sein. Welternährungskrise. Ehrfurcht vor dem Leben.	
Entspannung und Stressbewältigung	97
Stressmodell. Stufen des Stresssyndroms. Stressbewältigung durch Lebensstilveränderung. Relaxation-Response (Entspannungsimpuls). Geistige Einstellung und Stress. Allgemeines Anpassungsprinzip. Physiologische Entspannungsgesetze. Shavasana1-4 (Tiefenentspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga Nidra™ etc.).	
Pranayama – die Yogaatmung	101
Das Wunder des Atems	102
Pranayama – Atemübungen	103
Grundatmungsarten. Einfache Atemübungen. Reinigungs-Pranayamas. Bandhas. Fortgeschrittene Pranayamas. Übungsprogramme.	
Mudra-Leiter 1-12	105
Bhastrika-Mudra-Reihe	106
Einfache yogische Hausrezepte	107
Allgemein. Erkältung. Kopfschmerzen. Heuschnupfen. Asthma. Allergien, Hautprobleme. Verdauungsprobleme.	
Kriyas – Reinigungsübungen	108
Shatkriyas. Häufigkeit der Kriyas. Neben-Kriyas.	
Ganzheitlicher Yoga, Yoga Vidya-Stil	109
Bandbreite des Yoga Vidya-Stils	
Hatha Yoga und Sport	110
Sportliche Trainingslehre. Sport- und Trainingsarten.	
10. Anatomie und Physiologie	113
Anatomische Grundlagen	113
(Organismus, Organsystem, Organ, Gewebe, Zelle, Zellorganen).	
Bewegungsapparat	114
Skelett (Funktionen des Skelettes. Wichtige Knochen des Körperstamms. Wichtige Knochen der oberen Extremität, Wichtige Knochen der unteren Extremität).	
Wirbelsäule	115
Gelenke	116
Unechte Gelenke. Echte Gelenke. Sonderstrukturen und Hilfseinrichtungen der Gelenke. Gelenkformen und Bewegungsrichtungen. Einteilung der Gelenke. Gelenkbeschreibungen.	
Knochen	119
(Aufbau, Eigenschaften, Bestandteile des Knochenmaterials, Knochentypen).	
Muskulatur	120
(Muskelzellen). Muskelgewebearten. Bauprinzip der Skelettmuskulatur.	
Wichtige Muskeln	122
Muskelsystem (Vorder- und Rückseite).	
Erkrankungen des Bewegungsapparates	124
Bandscheibenvorfall (Discusprolaps). Osteoporose. Rückenschmerzen. Arthritis. Arthrose. Verstauchung, Zerrung (Distorsion). Verrenkung (Luxation). Sehnencheidenentzündung (Tendovaginitis). Muskelverletzungen. Muskelkater. Muskelzerrung, Muskelfaserriss, Muskel-/Sehnenriss.	
Atmungssystem	126
Bestandteile des Atmungssystems. Nasenhöhle. Nasennebenhöhlen. Verbindungsgänge zur Nasenhöhle. Rachen (Pharynx). Kehlkopf (Larynx). Luft-	

Inhaltsverzeichnis

röhre (Trachea). Bronchialbaum. Lungen. Lungen- und Rippenfell. Atemmechanik. Lungen- und Atemvolumina. Atemfrequenz. Zusammensetzung der Atemluft. Steuerung der Atmung. Erkrankungen des Atmungssystems.	
Herz-Kreislauf-System Überblick und Aufgaben.	130
Herz (Die Herzinnenräume, Herzklappen, Muskulatur des Herzens, Erregungsbildung und Erregungsleitung, Herzzyklus. Herztöne, Schlagvolumen und Herzzeitvolumen). Blutdruck.	131
Kreislaufsystem (Lungenkreislauf, Körperkreislauf, Blutgefäße, Arterien, Arteriolen, Kapillaren, Venolen, Venen, Lymphgefäße). Milz.	133
Blut (Aufgaben des Blutes, Blutbestandteile).	135
Herz-Kreislauf-Erkrankungen Arteriosklerose (Arterienverkalkung). Koronare Herzkrankheit (KHK). Ornish-Programm. Hypertonie. Varizen (Krampfadern).	135
Verdauungssystem Organe des Verdauungstrakts (Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre, Magen, Dünndarm, Dickdarm, Bauchspeicheldrüse, Leber, Gallenblase, Nieren).	136
Verdauungsvorgänge und Stoffwechsel (Kohlenhydratstoffwechsel, Fettstoffwechsel, Eiweißstoffwechsel, Energiebedarf, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Ballaststoffe).	139
11. Hatha-Yoga-Unterrichtstechniken	141
Grundlagen des Yoga Allgemeine Prinzipien des Lehrens von Yoga. Die sieben Yoga Vidya-Unterrichtsprinzipien.	141
Yoga Vidya-Reihe Mittelstufe	142
Yoga Vidya-Reihe Mittelstufe - Übersicht	143
Standardansagen der Yoga Vidya-Grundreihe Mittelstufe	144
Allgemeine Hinweise zum Unterrichten von Yogastunden	144
Yoga Vidya-Reihe sanft	148
Yoga Vidya-Anfängerkurse 1 und 2 Lernziele. Allgemeine Hinweise für Yogalehrende. Hatha Yoga 1, 1-5. Stunde. Hatha Yoga 2, Aufbaukurs. Hatha Yoga 2, 1-5. Stunde.	151
Hatha Yoga 3	158
Anmerkungen zu ausgewählten Teilen der ersten Stunde des Anfängerkurses	158
Krankenkassen/ZPP-Anerkennung von Hatha-Yoga-Kursen als Prävention	159
Wirkungen der Yogaübungen Kapalabhati (Schnellatmung). Wechselatmung. Sonnengruß (Surya Namaskara). 1. Kopfstand (Shirshasana). 2. Schulterstand (Sarvangasana). 3. Pflug (Halasana). 4. Fisch (Matsyasana). 5. Vorwärtsbeuge (Paschimottanasana). 6. Kobra (Bhujangasana). 7. Heuschrecke (Shalabhasana). 8. Bogen (Dhanurasana). 9. Drehsitz (Ardha Matsyendrasana). 10. Pfau (Mayurasana). 11. Stehende Vorwärtsbeuge (Pada Hastasana). 12. Dreieck (Trikonasana). Tiefenentspannung (Shavasana, Yoga Nidra).	160
Geistige Entsprechungen der Asanas Sonnengruß (1-12). Yoga Vidya-Reihe (1-12).	163
Yoga für den Rücken	169
Anmerkungen zum Unterrichten von Yoga für Menschen mit Rücken- und Nackenproblemen	175
Typische Fehler und Korrekturen	176
Fortgeschrittenere Korrekturen	191
Variationen der Grundstunde	194
Yoga für Fortgeschrittene Unterrichten von Variationen. Längeres Halten.	194
Yoga Vidya-Fitness-Reihe (Hanuman-Fitness-Reihe, Total-Fitness-Reihe)	195
Yoga Bodywork	198
Yoga für Schwangere (Mittelstufe auf Basis der Yoga Vidya-Grundreihe)	203
Yoga mit Kindern	205
Yoga für Senior/innen	206
Yoga Vidya-Prinzipien für Korrekturen bei besonderen Beschwerden	207
Einführung in die Yoga Vidya-Yogatherapie	207
Einführung in Ayurveda	209
12. Literaturhinweise	210
Yoga Vidya im Internet	211
13. Sanskrit-Glossar	212