

Ein Sechs-Monate-Kurs in Yoga Asanas

Eine zuverlässige YOGA-Übung
aus der alten Tradition der Yogis, für das schnelle Tempo
des modernen Lebensideals geeignet.

Erste Ausgabe 1962

Herausgegeben in den USA durch die
Spiritual Regeneration Movement Foundation
3475 West Sixth Street

Los Angeles 5, California, USA

Berechtigte Übersetzung in die deutsche Sprache 1964
bei Geistige Erneuerungsbewegung eV Stuttgart

Von der Internationalen Akademie für Meditation, Shankaracharya Nagar, in
Rishikesh, dem Tor zu dem Himalaja-Gebirge in Indien, wurde er als 1. Kurs für
körperliche Yogapflege angenommen.

Vorwort

Von Maharishi Mahesh Yogi

Will man gesund sein, so ist es notwendig, daß man etwas tut, um seinen Körper biegsam und normal zu erhalten.

Der Vorteil von **Yoga Asanas** gegenüber anderen östlichen und westlichen Arten von Körperübungen ist, daß sie keine Energie verbrauchen. Sie helfen die Lebenskraft wieder herzustellen, fördern die Gesundheit und erhalten normale Bedingungen im Körper aufrecht.

Der täglichen Praxis von **Yoga Asanas** folgen 5 Minuten Atemübungen und ungefähr 30 Minuten **tiefe Meditation**, wie sie von den Meditationszentren der S.R.M. auf der ganzen Welt gelehrt wird. Dies ist allen denjenigen zu empfehlen, die eine harmonische Entwicklung von Körper, Geist und Seele suchen. Es sind täglich nur ungefähr 10 Minuten **Yoga Asanas** erforderlich, um die Gesundheit zu fördern und das wunderbare Gefühl zu haben, daß die körperliche und geistige Kraft wächst. Professor K.B. Hari Krishna, der Direktor für körperliche Yogapflege an der Universität von Travancore, und spätere Direktor für Körpererziehung an verschiedenen Hochschulen in Indien, hat einen systematischen Kurs in **Yoga Asanas** bearbeitet. Professor Hari Krishnas fünfzigjährige Erfahrung im erfolgreichen Lehren von Studenten und von Männern und Frauen aller Klassen gibt ihm eine ausgezeichnete Stellung unter den Yogalehrern Indiens.

Professor Hari Krishna hat Maharishi zufriedengestellt durch seine Kenntnis in Theorie und Praxis des Hatha Yoga und dessen Einfluß auf die körperliche und geistige Gesundheit. Professor Hari Krishna ist jetzt Direktor für körperliche Yogapflege an der internationalen Akademie für Meditation, dem führenden Schulungszentrum des weltweiten Spiritual Regeneration Movement.

Wichtige Punkte

Die Stellungen oder Asanas sollten entweder 10 Minuten lang morgens oder 10 Minuten lang abends ausgeführt werden.

Morgens ist es besser, die Asanas nach dem Baden auszuführen. Aber wenn Sie gewöhnt sind, erst spät am Morgen zu baden, dann machen Sie Ihre Asanas wann es Ihnen angenehm ist; das sollte aber auf jeden Fall vor dem Frühstück sein. Das Baden unmittelbar nach den Asanas wird nicht empfohlen.

Den Asanas sollten die Atemübungen folgen und diesen dann die Meditation.

Es ist offensichtlich unhygienisch, zu essen oder zu trinken, ohne vorher den Mund von den Resten der Nacht gereinigt zu haben, aber wenn Sie es so gewöhnt sind, sollten Sie nicht plötzlich Ihre Gewohnheit aufgeben.

Das Ausüben von Yoga Asanas hilft dem ganzen System, wieder normal zu werden und wird sich aller Angewohnheiten in solcher Weise annehmen, daß Sie sich ganz selbstverständlich wohlfühlen werden, während Veränderungen in Ihren Gewohnheiten und Ihrer Natur vor sich gehen.

Sie dürfen erwarten, daß Abnormalitäten in Körper und Geist berichtigt, und Sie sich innerhalb einiger Wochen wunderbar erfrischt fühlen werden.

Sogar wenn Sie sich gegenwärtig gesund genug fühlen, so werden Sie doch sehen, daß Sie sich mit diesen Yoga Asanas und bei erhöhter Energie und Geisteskraft noch besser fühlen werden.

Wollen Sie Yoga Asanas am Abend ausführen, so ist die günstigste Zeit mindestens 45 Minuten vor dem Abendessen.

Bevor Sie beginnen ist es gut, den Mund auszuspülen und die körperlichen Funktionen zu verrichten.

Yoga Asanas sollen nur einmal am Tage ausgeführt werden. Die Kleidung sollte den Gliedern volle Bewegungsfreiheit geben.

Die Bewegungen sollen unter allen Umständen langsam ausgeführt werden. Ruckartige Bewegungen sollten vermieden werden.

Wenn Sie feststellen, daß Sie einen bestimmten Teil des Körpers nicht gut beugen können, so versuchen Sie es nicht mit Schwung. Biegen oder beugen Sie sich so weit, bis Sie ein Ziehen spüren. Verbleiben Sie in dieser Stellung, versuchen Sie aber nicht, sich weiter zu biegen. Bleiben Sie etwa so lange in dieser Stellung, wie es in den Anweisungen steht und betrachten Sie das als gut.

Nach ein paar Tagen ist Ihr Körper schon beweglicher, und es wird Ihnen gelingen Ihre Glieder so zu beugen, daß Sie die Asanas richtig ausführen können.

Diese Zusammenstellung von Übungen sollte 6 Monate lang regelmäßig ausgeführt werden. Danach ist Ihr Körper so beweglich, daß Sie mit dem zweiten Kurs beginnen können.

Um Gesundheit und Stärke zu erlangen, ist keine Veränderung der Kost notwendig, wenn Sie Ihre gewohnte Kost gut vertragen.

Haben Sie irgendeine Flüssigkeit zu sich genommen, so warten Sie eine halbe Stunde, ehe Sie mit den Asanas beginnen.

Nach einem leichten Frühstück sollten Sie mindestens 1 Stunde warten.

Nach einer schweren Mahlzeit sollten Sie mindestens 4 Stunden warten.

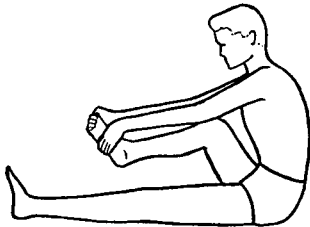
Wollen Sie ganz vorbildlich beginnen, so breiten Sie eine Wolldecke auf dem Fußboden aus und setzen sich, am Morgen das Gesicht dem Osten, am Abend dem Westen zugewandt. Beginnen Sie, indem Sie eine Minute lang still beten. Öffnen Sie dann Ihre Augen und fangen Sie mit den Asanas, in der angegebenen Reihenfolge, an.

Bevor Sie überhaupt Asanas zu üben beginnen, wäre es vorteilhaft für Sie, einen Meditationsleiter der Geistigen Erneuerungsbewegung aufzusuchen, der Ihnen die Technik vorzuführen in der Lage ist, so daß Sie fehlerlos üben.

I.

Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen eine Minute lang, fühlen Sie Ihren Körper als Ganzes und die Gnade Gottes durch Sie hindurchfließen, ungefähr 15 Sekunden lang. Denken Sie das Folgende, auch ungefähr 15 Sekunden lang:

„In Deiner Gegenwart, o Herr!
erfüllt mit Deiner Gnade,
beginne ich nun Yoga Asanas.
Gewähre mir Gesundheit, Energie
und Leistungsfähigkeit im Leben.
Ich fühle Deine Gnade,
Deine göttliche Gegenwart.“



II. Den Körper auffrischen

2 Minuten lang das Herz, die Blutgefäße, die Arterien, Venen und die Kapillargefäße auffrischen.

Das geschieht in folgender Weise:

Sie pressen das Blut sanft dem Herzen zu.

Das Pressen und Lockern wie es unten beschrieben ist, sollte so vor sich gehen, daß die Handfläche und die Finger beim Lockern des Griffes den Kontakt zum Körper nicht verlieren.

1. Nehmen Sie eine bequeme, sitzende Stellung ein. Fangen Sie am Kopf, vom Scheitel her an, mit den Handflächen und Fingern beider Hände stufenweise zu pressen und wieder zu lockern. Bewegen Sie dabei Ihre Hände langsam über das Gesicht und den Hals bis zur Brust.
2. Fangen Sie wieder beim Kopf vom Scheitel her an zu pressen und zu lockern, mit den Handflächen und Fingern beider Hände über den Nacken hinunter dann nach vorn bis zur Brust.
3. Fassen Sie die Fingerspitzen der rechten Hand mit der Handfläche und den Fingern der linken Hand so, daß die Handfläche der linken Hand nach unten zeigt. Drücken und lockern Sie stufenweise den Arm aufwärts, über die Schulter bis zur Brust.
4. Fassen Sie die Fingerspitzen der rechten Hand mit der Handfläche und den Fingern der linken Hand so, daß die Handfläche der linken Hand nach oben zeigt. Pressen Sie stufenweise über den Arm und die Schulter bis zur Brust.

5. Wiederholen Sie die Bewegungen 3 und 4, nur fassen Sie jetzt die linke Hand mit der rechten.

6. Während die Spitzen der Mittelfinger sich horizontal am Nabel berühren, liegen beide Hände am Unterleib. Fangen Sie nun am Leib an zu pressen und zu lockern und bewegen Sie Ihre Hände den Körper aufwärts, immer dem Herzen zu, fast bis zur Brust.

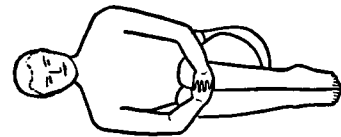
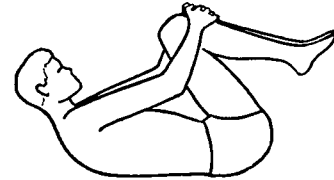
7. Pressen und lockern Sie die Mitte Ihres Rückens und die Rippen mit beiden Händen so weit wie möglich aufwärts, immer dem Herzen zu.

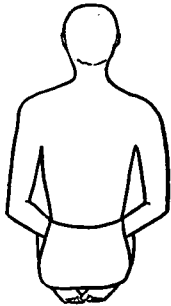
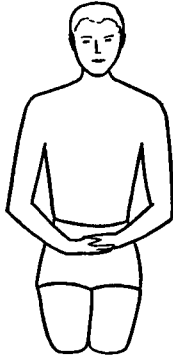
8. Beginnen Sie nun mit dem rechten Fuß. Fassen Sie die Zehenspitzen mit der rechten Hand und die Fußsohle mit der linken. Drücken und lockern Sie rhythmisch über die Wade bis zum Oberschenkel und von da bis zur Taille.

9. Wiederholen Sie die Übung 8 mit dem linken Fuß.

10. Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie beide Knie so weit wie möglich an die Brust und falten Sie die Hände über den Knien. Heben Sie den Kopf ein wenig.

11. Rollen Sie sich auf die rechte Seite, bis Sie mit dem Handgelenk den Fußboden berühren. Rollen Sie sich dann ganz nach links, indem Sie sich mit dem rechten Ellbogen abstoßen und den Kopf nach links drehen. Wiederholen Sie diese Übungen 10mal nach rechts und 10mal nach links. Nehmen Sie langsam eine liegende, gestreckte Stellung ein und entspannen Sie sich vollkommen.





III. Vajra Asana

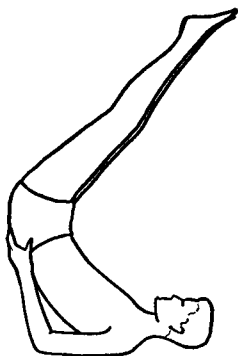
Bed. des Namens: Eine Haltung, das Gesäß zu kräftigen.

Knien Sie nieder. Setzen Sie sich auf die Fußflächen, die Fersen seitwärts, die großen Zehen überkreuzt. Legen Sie Ihre Hände in den Schoß, die rechte auf die linke Hand, die Handflächen nach oben. Halten Sie den Kopf, den Nacken und das Rückgrat in einer geraden Linie. Behalten Sie diese Stellung ungefähr 15 Sekunden bei.

1- bis 3mal wiederholen.

Wirkung:

Sie soll das Beckengebiet stärken, die Verkrampfungen an den Knien und Knöcheln lösen und eine kräftige Grundlage für den Rücken schaffen, abgesehen von vielen anderen aufbauenden Einflüssen in den feinen Bereichen des Nervensystems.



IV. Viparita Karani Asana

Bed. des Namens: Umkehrungshaltung.

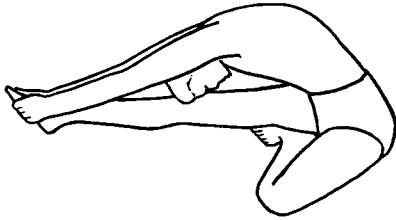
1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Heben Sie langsam die Beine, bis sie ungefähr einen Winkel von 45 Grad zum Körper bilden. Sobald sich die Taille zu heben beginnt, stützen Sie die Hüften mit den Händen. Unterstützen Sie mit den Handflächen das Heben der Taille bis zu der Stellung, die auf der Zeichnung dargestellt ist.
3. Neigen Sie Ihre Füße mehr gegen den Kopf zu. Bleiben Sie ungefähr eine halbe Minute lang in dieser Stellung.
4. Gehen Sie langsam in die Ausgangsstellung zurück, indem Sie die Knie abbiegen, um dem Rumpf Gleichgewicht zu geben, bis das Gesäß den Boden berührt. Strecken Sie dann die Beine und legen Sie sie langsam wieder auf den Boden zurück. Entspannen Sie sich. Atmen Sie die ganze Zeit über ruhig und natürlich.

Dauer:

Beginnen Sie mit einer halben Minute und verlängern Sie innerhalb eines Monats bis zu 2 Minuten.

Wirkung:

Sie können Kräftigung und Entspannung der Halsdrüsen erwarten, bessere Blutzirkulation im Kopf, schärfere Augen, schönere Haare und eine Lösung geistiger Müdigkeit. Diese Übung macht den ganzen Körper geschmeidig und hilft Ihnen, die anderen Asanas leichter auszuführen.



V. Janusir Asana

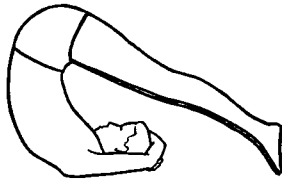
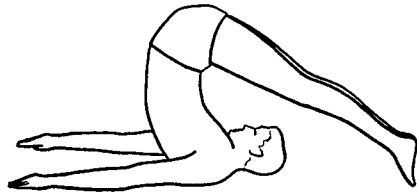
Bed. des Namens: Eine Stellung, bei der der Kopf über dem Oberschenkel liegt.

1. Setzen Sie sich.
Männer strecken das rechte, Frauen das linke Bein aus.
2. Biegen Sie das andere Bein so weit nach innen, daß die Ferse den Damm berührt.
3. Beugen Sie sich vor und fassen Sie die Mitte des gestreckten Fußes mit beiden Händen. Die Arme gestreckt lassen.
4. Ziehen Sie den Unterleib ein und berühren Sie das Knie mit der Stirn.
5. Gehen Sie nach 5 bis 15 Sekunden in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein. Entspannen Sie sich.

Wiederholen Sie das Ganze 1- bis 3mal.

Wirkung:

Diese Übung stärkt und entspannt zugleich Ihr Rückgrat und die Unterleibsorgane.



VI. Hala Asana

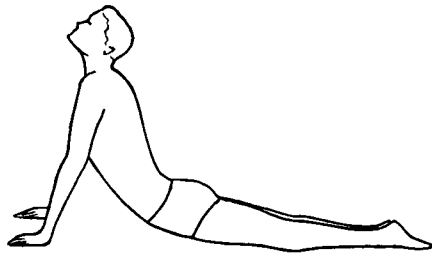
Bed. des Namens: Pflugstellung.

1. Legen Sie sich auf den Rücken, mit den Armen an den Seiten.
2. Heben Sie die Beine gestreckt auf und hoch und dann so weit hinter den Kopf, daß die Zehen den Boden berühren.
3. Schieben Sie Ihre Beine so weit wie möglich nach hinten, bis das Kinn die Brust berührt. Kreuzen Sie dann die Arme über dem Kopf und bleiben Sie 5 Sekunden lang in dieser Stellung.
4. Gehen Sie langsam in die Ausgangsstellung zurück, indem Sie die Knie abbiegen, um dem Rumpf Gleichgewicht zu geben, bis das Gesäß den Boden berührt. Strecken Sie die Beine und legen Sie sie langsam wieder auf den Boden zurück. Entspannen Sie sich.

Wiederholen Sie das Ganze 1-bis 3mal.

Wirkung im allgemeinen:

Rücken, Hals, Schultern, Leber und Milz werden entspannt und gekräftigt. Überflüssige Fettpolster und Ermüdung verschwinden.



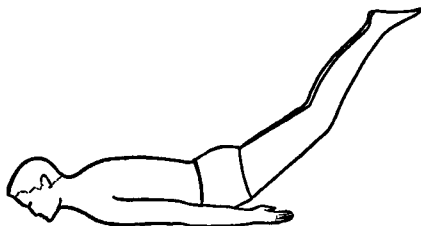
VII. Bhujanga Asana

Bed. des Namens: Kobrastellung

1. Legen Sie sich auf den Bauch. Setzen Sie Ihre nach unten gedrehten Handflächen neben die Schultern, so daß Sie Ihren Rücken bis zur Mitte des Rückgrates anheben können. Legen Sie Ihre Stirn auf den Boden.
 2. Heben Sie langsam den Kopf und die Brust an und bleiben Sie ungefähr eine viertel bis eine halbe Minute in dieser Stellung.
 3. Gehen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück und legen Sie die rechte oder die linke Wange auf den Boden. Entspannen Sie sich vollkommen.
- 1- bis 3mal wiederholen.

Wirkung:

Ihre Rückenmuskeln werden gekräftigt und entspannt. Unregelmäßigkeiten der Unterleibsorgane werden gebessert.



VIII. Shalabha Asana

Bed. des Namens: Heuschreckenstellung

1. Legen Sie sich auf den Bauch.
2. Legen Sie die Arme mit den Handflächen nach oben auf die Seiten.
3. Lassen Sie das Kinn leicht am Boden ruhen.
4. Heben Sie die gestreckten Beine so hoch wie möglich.
5. Bleiben Sie ein paar Sekunden in dieser Haltung und gehen Sie dann zur Ausgangsstellung zurück.

Wiederholen Sie 1- bis 3mal.

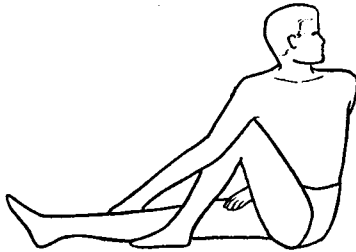
Wirkung:

Kräftigung des Rückens, besonders der Lendengegend. Unregelmäßigkeiten der Unterleibsorgane werden gebessert.

Anmerkung:

Im Anfang wird es oft als schwierig empfunden beide Beine gleichzeitig anzuheben.

Anstatt sich anzustrengen ist es besser, abwechselnd ein Bein nach dem anderen anzuheben und wieder zurückzulegen. 4- bis 6mal wiederholen.



IX. Vakra Asana

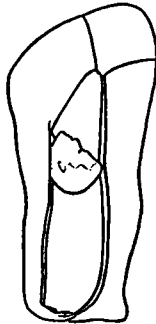
Bed. des Namens: Drehstellung

1. Setzen Sie sich und strecken Sie das rechte Bein auf dem Boden aus.
2. Heben Sie das linke Bein so, daß Ihr Fuß neben dem rechten Knie auf dem Boden steht.
3. Drehen Sie den Rumpf nach links, indem Sie den rechten Unterarm gegen die Außenseite des linken Knies drücken, und das rechte Bein unter dem Knie fassen.
4. Legen Sie die linke Hand um den Rücken bis auf den rechten Oberschenkel.
5. Drehen Sie Kopf und Rumpf nach links.
6. Bleiben Sie ein paar Sekunden in dieser Haltung und gehen Sie langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Wiederholen Sie dasselbe mit dem anderen Bein.

Wirkung:

Bessere Zirkulation in Leber, Milz, Hals und Schultern.



X. Pada Hasta Asana

Bed. des Namens: Hand- und Fußstellung

1. Stellen Sie sich hin, die Füße zusammen, die Beine gestreckt.
2. Beugen Sie sich vor, bis Ihre Hände die Zehen berühren. Die Arme sollen gestreckt sein und Ihre Stirn entweder beinahe oder ganz die Knie berühren. Ziehen Sie den Unterleib ein. 5 Sekunden anhalten.

1- bis 3mal wiederholen.

Wirkung:

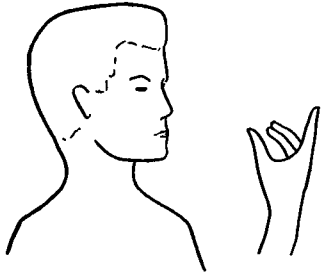
Kräftigung und Verbesserung der inneren Funktionen der Unterleibsregion, der Wirbelsäule, zunehmende Verdauungsekretion, verbesserte Verdauungstätigkeit und Blutzirkulation im oberen Teil des Körpers und verbesserte Aufnahmefähigkeit der Sinne.



XI. Sava Asana

Bed. des Namens: Ruhe- oder Entspannungsstellung

Legen Sie sich auf den Boden, so wie es auf der Zeichnung angegeben ist und lassen Sie Ihren Körper und Geist für eine oder zwei Minuten los.



XII. Sukha Pranayama

Bed. des Namens: Bequeme Atemübung

1. Nehmen Sie Vajra Asana oder irgendeine andere bequeme Stellung ein.
2. Schließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen.
3. Atmen Sie langsam durch das linke Nasenloch ganz aus.
4. Atmen Sie durch dasselbe Nasenloch geräuschlos ein und
5. schließen Sie es mit dem Mittel- und Ringfinger der rechten Hand, während
6. Sie das rechte Nasenloch öffnen, um auszuatmen.
7. Atmen Sie geräuschlos, langsam und völlig durch das rechte Nasenloch aus.
8. Atmen Sie wieder in gleicher Weise durch das rechte Nasenloch ein.
9. Wiederholen Sie diesen Vorgang 4 bis 5 Minuten lang.

Wirkung:

Die Übung soll Lungen und Herz kräftigen, die Verdauung verbessern, das Nervensystem reinigen, Energie bewahren und daher der Meditation hilfreich sein.