

Yoga und Ayurveda

Yoga ist nicht nur philosophisch eng mit dem Ayurveda verbunden, sondern auch praktisch: Asana ist ebenso integraler Bestandteil der ayurvedischen Praxis wie Pranayama und Meditation. Ayurveda und Yoga beziehen sich auf dieselbe spirituelle Tradition, sie entstammen der gleichen Quelle.

Heute erreichen beide Systeme jedoch auf getrennten Wegen den Westen und haben dabei Verzerrungen, Vereinfachungen und Profanisierungen erfahren. Insbesondere der Yoga hat herbe Verluste erlitten, wurde vielfach auf Asana reduziert und zum großen Teil seiner spirituellen Dimension beraubt: Yoga erfuhr damit zwar große Breitenwirkung aber nur wenig Tiefenverständnis. Auf diese Weise wurde einem hochwirksamen Instrument viel der heilerischen Macht genommen.

Beide Disziplinen auf wissenschaftlicher Grundlage wieder zu vereinen und wieder zusammenzuführen, sie wie Scherben ein und desselben Spiegels wieder zusammensetzen, dies ist das erklärte Ziel von David Frawleys langjähriger Forschungsarbeit. Denn der Ayurveda und dessen Analyse- und Begriffsinstrumentarium liefern wertvolle Mittel, um verstehen zu können, warum sich welche Asanas oder Pranayamas auf welche Weise auf das menschliche Körper-Geist-Seele-System auswirken. Der Erwerb dieses Wissens ist für jede tiefergehende Yogapraxis unerlässlich, denn erst dann lassen sich yogische Mittel gezielt und wirksam therapeutisch einsetzen.

Ein umfassender Fernkurs „Yoga und Ayurveda“ wird vom Vedic Center Anfang 2009 herausgegeben werden.

Weitere Informationen

Die Popularität, die Yoga im Westen gewonnen hat, ist der Lücke geschuldet, welche die Asanapraxis zunächst füllt: Achtsamkeit – Aufmerksamkeit für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse.

Es scheint aber ein wenig, als hätte mit Asana und Pranayama nur die Medizin den Weg nach Westen gefunden, nicht aber die Doktoren, die Diagnosefähigkeit und das gesamte zugrunde liegende Wissen.

Denn Yoga Therapie (Yoga Chikitsa) ist ursprünglich ein Teil der ayurvedischen Lehre. Der Heilungsaspekt (Chikitsa) ist allen Vedischen and Yogischen Wissenschaften eigen und beinhaltet sowohl die Behandlung des Körpers als auch die des Geistes. Yoga Chikitsa bedeutet in der Praxis die therapeutische Anwendung von denjenigen

Asanas, Pranayamas, Mantras und Meditationformen, welche gemäß ayurvedischer Richtlinien verschrieben wurden. Eine große Zahl heutiger Yogalehrer weiß jedoch um diesen Zusammenhang zwischen Yogapraxis und ayurvedischer Indikation gar nicht.

Auch über die Achtgliedrigkeit (ashtanga) des Yogawegs, die Anforderungen in allen Lebensbereichen, wird seitens der Schüler vorschnell hinweggesehen, um zwar gesundheitlich von der reinen Körperarbeit zu profitieren, sich aber weiteren und tiefgreifenderen Änderungen des Lebenswandels nicht stellen zu müssen. Dies mag für viele vollständig in Ordnung sein und auch keine weiteren Probleme bereiten, doch ist der Yoga ein nicht zu unterschätzendes, machtvoll Instrument der Selbsterforschung und Transformation. Begibt man sich auf diesen Weg, nimmt man Veränderungen automatisch in Kauf. Ja, sie stellen sich mitunter sogar ohne eigenes, wissentliches Zutun einfach ein. Wenn nun aber das Wissen und die Begriffe fehlen, um diese psychischen und physischen Veränderungen zu begreifen und zu beschreiben, wenn das praktische Wissen über Ernährung und Reinigung fehlt, dann wird die Yogapraxis schnell zur Geisterfahrt: als führe man ein Auto ohne die Verkehrsregeln zu kennen.

Zum Thema Yoga und Ayurveda sind von Dr. Frawley bisher zwei Bücher auf Deutsch erschienen:

- Das große Handbuch des Yoga und Ayurveda, Windpferd 2001.
- Yoga für Ihren Typ, Windpferd 2003.