

3 Körper und 5 Hüllen – 3 Shariras und 5 Koshas

3 Körper (Shariras)	5 Hüllen (Koshas)
Sthula Sharira Der physische/grobstoffliche Körper (Sthula = grobstofflich, fest)	Annamaya Kosha Die aus Nahrung gebildete Hülle - Alles Feste und Sichtbare - Haut, Knochen, Blut, Hormone, DNA etc. - Besteht aus Erde, Feuer, Wasser, Luft und Äther (die 5 Elemente)
Sukshma/Linga Sharira Der feinstoffliche Körper (Astralkörper) (Sukshma = fein / Linga = strahlend, leuchtend)	Pranamaya Kosha Energiehülle (gemacht aus Prana) - <i>Handlungs- und Wahrnehmungsorgane (Sinnesorgane)</i> - Prana - Energetisches Empfinden - Nadis, Chakren
	Manomaya Kosha Geistig – emotionale Hülle (Verstandeshülle) - Gedanken und Emotionen (Manas) - <i>Wahrnehmungs- und Handlungsorgane</i> - Unterbewusstsein (Chitta) - Ursachen des Verhaltens/Muster u. Prägungen (Samskaras) - Wünsche und Verlangen (Vasanas)
	Vijanamaya Kosha Erkenntnishülle (Weisheitshülle) - Weisheit, Vernunft, Urteilsvermögen, Intellekt, freier Wille (alles Buddhi) - Ego, Ichgefühl, Selbstbewusstsein (alles Ahamkara)
Karana Sharira Kausalkörper (Ursachekörper) (Karana = Ursache)	Anandamaya Kosha Wonnehülle - Glückseligkeit - reine Liebe - Höhere Intuition - Erfahrung der Verbundenheit mit dem Göttlichen - Karma

Die 3 Körper (Shariras) und 5 Hüllen (Koshas) sind ein philosophisches Prinzip im Yoga, das das menschliche Leben als ein komplexes System aus physischen, psychischen und geistigen Ebenen beschreibt. Die 3 Körper bestehen aus den 5 Hüllen und umgeben Atman, das unsterbliche Selbst. Die Körper und Hüllen können sich verändern. Atman bleibt immer gleich.

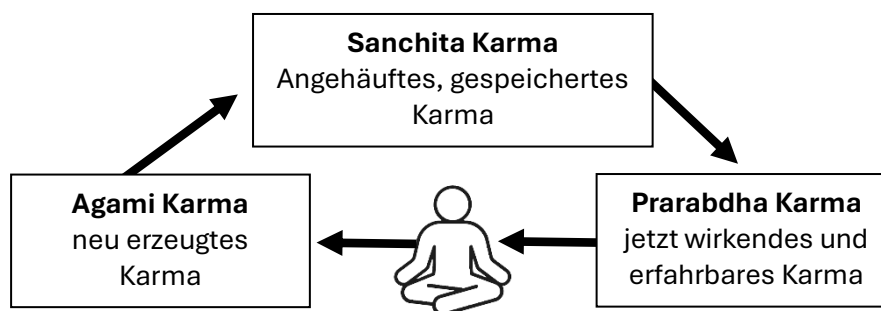
Karma – Gesetz von Ursache und Wirkung

Das Konzept des Karma ist sehr komplex. Deshalb werden hier nur die wichtigsten Grundsätze dargestellt.

Karma heißt übersetzt Handlung.

Es ist ein Grundkonzept des Yoga – Vedanta Systems und beinhaltet das Prinzip von **Ursache und Wirkung**. Demnach entfaltet jede Handlung, die wir ausführen, eine bestimmte Wirkung in diesem und in allen folgenden Leben. Je nach Absicht und Wirkung der Handlung, wird eine Form des Karma erzeugt (Agami Karma). Dieses Karma speichert sich in energetischer Form ab (Sanchita Karma). In einer neuen Inkarnation oder auch etwas später im momentanen Leben, wird dieses abgespeicherte Karma wieder in Form von Aufgaben, Herausforderungen und Lebensereignissen wirksam (Prarabdha Karma). Deshalb wird der gesamte Prozess des Karma in drei Phasen beschrieben.

3 Phasen des Karma



Das Gesetz des Karma besagt zudem - Alles was Du jetzt erfährst, hat einen Sinn. Alles was Du erfährst, hilft Dir Dich weiterzuentwickeln. Aus diesem Grund wird auch alles was wir als negative Ereignisse betrachten, als hilfreiche und positive Erfahrungsmöglichkeit betrachtet.

Jede Handlung hat also eine bestimmte Auswirkung auf das zukünftige Leben. Dabei bestimmt die Intension und Absicht einer Handlung, in welcher Form das Karma wieder zu uns kommt.

Eine zerstörerische oder böartige Absicht wird in einer ähnlichen Form wieder zu uns kommen und uns selbst betreffen. Ebenso wird sich eine konstruktive und fördernde

Absicht in einer ähnlichen Form in unserem Leben zeigen und auf uns wirken. Dabei geht es nicht um das Prinzip von Strafe und Belohnung, wie es in manchen religiösen Richtungen, auch im Hinduismus, interpretiert wird. Es geht vielmehr darum, dass wir anhand des in ähnlicher Form wiederkehrenden Karma lernen sollen, wie sich die

Konsequenz einer solche Handlung anfühlt. Dies gibt uns dann die Chance, zu entscheiden, wie hilfreich eine solche Handlung für die positive Weiterentwicklung ist und wie wir anhand dieser Erfahrung zukünftig handeln wollen.

5 Untergesetze des Karma

- **Direkte Gesetze**

- Direkte Ursache und Wirkungsgesetze, die direkt und unmittelbar erfahrbar sind und durch „physische“ Handlungen verursacht bzw. beeinflusst werden
- Gesetz der Gesundheit
 - Meine Lebensweise entscheidet direkt über meinen Gesundheitszustand
- Gesetz der Kommunikation
 - Die Art meiner Kommunikation entscheidet direkt auf die Reaktionen, die entstehen.
- Gesetz des Erfolgs der Handlung (auch beruflicher Erfolg) / *Verhaltens*
 - Meine Verhaltensweisen entscheiden direkt über den Erfolg meiner Handlungen
- Physikalischen Naturgesetze
 - Naturgesetze wirken direkt und unabhängig von mir.

- **Gesetz der Gedankenkraft**

- Gedanken sind Kräfte, die eine Wirkung entfalten. Die Art der Gedanken entscheidet, welches Karma erzeugt wird.

- **Gesetz der Kompensation**

- Die Absicht, mit der Du etwas tust, wird auf Dich zurückfallen. Negatives verursacht Negatives. Positives verursacht Positives. Echo-Prinzip = Wie Du in den Wald hineinrufst, so wird es herausschallen.
- Das Ausüben von Vergeltung, Rache oder eine Lektion erteilen, ist nicht notwendig. Destruktive Handlungen, die mich betreffen, werden durch das Karma geregelt und auf den Handelnden zurückfallen.

- **Gesetz der Evolution**

- Es gibt Sanchita Karma, das unabhängig von meinen Handlungen existiert.
- Dieses Karma ist eine grundlegende Aufgabe des Lebens, die zu durchleben ist.
- Diesem Karma ist keine negative oder positive Handlung vorausgegangen.

- **Gesetz der Gnade Gottes**

- Durch die Hinwendung zu Gott (z.B. Gebet, Bitten u.ä.) kommt Karma zu uns, durch das wir uns schneller entwickeln können. Dieses Karma kann in unterstützender oder sehr herausfordernder Form zu uns kommen.

Alles Karma ist gekoppelt an das einzelne Individuum (Mensch, Tier, etc.). Es gibt im klassischen Sinne der Karmalehre kein kollektives Karma, das auf eine Gruppe oder ein System wirkt bzw. von diesem geschaffen wurde. In moderneren Interpretationen und Lehrerweiterungen wird allerdings ein gemeinschaftlicher Kontext angenommen. Zum Beispiel im Yuga-Karma (das Karma eines Zeitalters), im Rastra-Dharma (die Pflicht eines Volkes) und auch im Kula-Karma (das Karma einer Familie und Dynastie).

Auflösen von Karma

Jede Handlung, die wir ausführen, erzeugt Karma. Dieses kann negativ (schwer, dunkel) oder positiv (leicht, hell) sein.

Durch das Praktizieren von Yoga und im speziellen der Prinzipien und Techniken der Yogawege ist es im ersten Schritt möglich, positives Karma (leichteres) zu erzeugen. Dieses Karma lässt sich leichter und schneller „verbrennen“ bzw. auflösen.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu wissen, dass positive Handlungen nicht automatisch Karma auflösen. Erst wenn die Handlungen anhaftungs- und selbstlos (Aparigraha) und in der Absicht der Hingabe an Gott (Ishvara Pranidhana) ausgeführt werden, wird Karma aufgelöst.

Ziel des Lebens ist es, alles Karma aufzulösen. Erst wenn alles Karma aufgelöst ist, verbindet sich das individuelle und unsterbliche Selbst (Atman) mit dem göttlichen Ganzen (Brahman) und Kaivalya, die vollkommene Befreiung wird erfahren bzw. Moksha, was ebenso Befreiung und Erlösung vom Kreislauf der Wiedergeburt bedeutet. Allerdings kann diese Erfahrung auch plötzlich eintreten z. B. durch eine konzentrierte und regelmäßige Yogapraxis. In dieser Situation wird das Karma in einem Zuge vollständig aufgelöst.

Samsara und Reinkarnation – Wiedergeburt

Reinkarnation (lat.) bedeutet Wiederfleischwerdung bzw. Wiederverkörperung.

Samsara (Sanskrit) bedeutet wandernd. Das Wandern von einem Leben in das nächste.

Swami Shivananda beschreibt Samsara in seinem Buch „What Becomes of the Soul After Death“ wie folgt:

Samsara existiert, damit die individuelle Seele lernen kann, sich selbst zu verwirklichen. Der Mensch trägt unendliche Möglichkeiten in sich. Er trägt den Speicher von Macht und Weisheit in sich. Er muss das Göttliche in sich entfalten. Dies ist das Ziel von Leben und

Sterben. Du hörst nach dem Tod nicht auf zu existieren. Vor dieser Geburt bist du durch unzählige Leben gegangen. Lord Krishna sagt in der Gita: “O Arjuna, sowohl du als auch ich hatten vorher viele Geburten; doch ich kenne sie alle, im Gegensatz zu dir. Auf Geburt folgt unvermeidlich Tod, und auf Tod folgt Wiedergeburt. Wie ein Mensch getragene Kleidung ablegt und neue anlegt, legt der Bewohner des Körpers abgenutzte Körper ab und legt andere, neue an.”

Die Lehren des Yoga beschreiben, dass die individuelle Existenz nicht mit dem Tod endet. Dabei ist weniger ein „Leben“ nach dem Tod gemeint. Vielmehr wird der Zustand des Todes als Bestandteil der immerwährenden Existenz angesehen. Unsere Existenz ist ein Prozess von Geburt, Leben, Sterben und Tod der sich fortwährend wiederholt. Der Tod ist hierbei als aktive Existenz auf einer energetischen Ebene zu verstehen. In diesem Sinne gibt es den Tod in einer klassischen Vorstellung im Yoga nicht. Es ist eine Existenz, quasi ein „Weiterleben“ nach dem Prozess des Sterbens. Der physische Körper (Sthula Sharira) trennt sich vom astralen (Sukshma) und kausalen (Karana) Körper (Sharira) und der Seele bzw. dem unsterblichen, individuellen Selbst (Atman). Astral- und Kausalkörper und Atman existieren weiter. Die beiden Körper in ihrer untrennbaren Verbindung mit Atman können sich nach einer gewissen Zeit wieder mit physischen Elementen verbinden, einen neuen physischen Körper aufbauen und somit eine neue Existenz, ein neues Leben beginnen.

Die Dauer bis zu einer Reinkarnation kann von ein paar Wochen bis zu mehreren Jahrzehnten dauern. Abhängig ist dies z. B. von der Art des Karma. „Schweres“ Karma braucht mehr Zeit um sich zu reinkarnieren als „leichtes“ Karma.

Samsara, das Wandern von einem Leben in das nächste, findet so lange statt, bis alles Karma „verbrannt“ bzw. aufgelöst ist. An diesem Punkt verbindet sich das individuelle und unsterbliche Selbst (Atman) mit dem göttlichen Ganzen (Brahman).

In der Manu Smriti, einer heiligen indischen Schrift mit philosophisch-mythologischen Inhalten, werden 3 Ebenen der Existenz des Menschen beschrieben, die die Philosophie von Karma und Samsara sehr gut beschreiben.

3 Ebenen der Existenz

- **Der Mensch kommt ohne etwas und geht ohne etwas.**
 - Er kommt ohne Körper. Ein Körper entwickelt sich. Der Körper vergeht durch den Tod.
 - Er kommt ohne materielle Dinge. Häuft im Leben Materielles an. Lässt durch den Tod alles Materielle in dieser Welt.
- **Der Mensch kommt mit etwas, verändert es und geht mit etwas anderen.**
 - Er kommt mit Fähigkeiten. Entwickelt diese weiter. Nimmt diese Fähigkeiten auf der energetischen Ebene mit.

- Er kommt mit Prägungen (Samskaras). Verändert diese im Leben. Nimmt diese auf energetischer Ebene mit.
- **Der Mensch kommt mit etwas, es verändert sich nichts und geht mit dem Gleichen.**
 - Er kommt mit dem unveränderlichen, ewig existierende Selbst (Atman). Dieses bleibt immer gleich und verändert sich durch nichts und er geht damit aus dieser Existenz.

3 Lokas – 3 Ebenen/Räume

Nach dem Prozess des Sterbens durchlaufen die Seelen mehrere Ebenen bis zur nächsten Reinkarnation oder steigen in die höchste Ebene der Verschmelzung mit den großen Ganzen, der allumfassenden Weltenseele, dem Absoluten und ewig Göttlichen (Brahman) auf. Es werden u.a. bis zu 14 Lokas im Yoga beschrieben. 3 der Ebenen lassen sich allerdings als die elementaren Ebenen betrachten.

Die 3 Lokas sind.

- **Bhur Loka** = erdnahe Ebene (hat noch Verbindung zur physischen Welt)
 - Auf dieser physischen Ebene, sieht und hört die Seele alles.
 - Die Seele kann auf dieser Ebene akustisch, optisch oder physisch nicht wirken.
 - Die Seele verweilt hier 3 Tage bis 3 Wochen.
 - Seelen die sehr starke Anhaftungen im Leben hatten oder plötzlichen sterben können bzw. müssen als sogenannter erdgebundener Geist auf dieser Ebene verweilen. Dieser Seelenzustand wird Preta genannt.
 - Die Seele kann sich aus dieser Ebene wieder inkarnieren oder weiter zu Bhuvur Loka aufsteigen.
- **Bhuvur Loka** = Astralebene
 - Hier verweilt die Seele in einer energetischen „Welt“ die aus den Energien der Gedanken und Emotionen geformt wird.
 - Deshalb ist es entscheidend, welche Gedanken und Emotionen im Augenblick im Prozess des Sterbens aktiv sind.
 - Diese Gedanken und Emotionen bestimmen auch die nächste Inkarnation.
 - Hier findet auch die Begegnung mit anderen Seelen statt (Verwandte, Wesen mit ähnlichen Gedanken oder Karma u.ä.)
 - Aus dieser Ebene kann die Seele weiter zu Swar Loka aufsteigen. Dies ist abhängig vom karmischen Zustand
 - Die meisten Seelen inkarnieren aus dieser Ebene wieder

- **Swar Loka** = Kausalebene oder auch Himmelsebene
 - Die Seele lässt alle Erfahrungen der Sinne und Samskaras hinter sich und geht in einen Zustand von absoluter Wonne ein. Menschen, die im physischen Leben oder im Prozess des Sterbens alles Karma aufgelöst haben, gehen weiter zur vollkommenen Verschmelzung mit Brahman- zur vollständigen Befreiung (Moksha, Kaivalya).
 - Wenn noch Karma vorhanden ist, erfolgt eine weitere Reinkarnation

Stimme und Ausdruck

Die Stimme ist das Hauptwerkzeug einer jeden Yogalehrerin und eines jeden Yogalehrers. Mit einer bewusst eingesetzten Stimme lässt sich die Wirkung einer Yogastunde nachhaltig positiv beeinflussen.

Viele Yogalehrerinnen und Yogalehrer konzentrieren sich sehr auf das korrekte Ansagen von Asanas und Atmung. Dies ist auch wichtig. Doch leider wird der vor allem unbewusst wirkende Faktor der Stimme und des Ausdrucks wenig bis gar nicht beachtet und trainiert. Wie wichtig jedoch eine gute Stimmpräsenz ist, lässt sich mit dem folgenden Ausspruch beschreiben.

Stimme erzeugt Stimmung.

Eine gute Stimme und ein guter Ausdruck sind also wichtige Einflussfaktoren für eine gute Stimmung. Und genau darum geht es in den Yogastunden.

Die wichtigsten Prinzipien für Stimme und Ausdruck

- **Tempo**
 - Mit dem Sprechtempo lassen sich sehr gut Stimmungen erzeugen.
 - Schnelles oder schneller werdendes Sprechtempo erzeugt Dramaturgie, führt zu einem Höhepunkt und Anspannung hin. Motiviert, dynamisiert.
 - Langsames oder langsam werdendes Sprechtempo führt zum Ruhe- oder Entspannungspunkt. Beruhigt, schafft Sicherheit.
- **Pause**
 - Gezielte und sinnvolle Pausen akzentuieren das Gesprochene
 - Gliedern das Gesprochene in verständliche und aufnehmbare Abschnitte

- Geben dem Zuhörenden die Möglichkeit zu Verarbeiten.
- Pausen sind Wirkverstärker nach dem Gesagten. Bedeutet, wenn nach dem Gesagten eine Pause folgt, wird die Wirkung des vorher Gesagten verstärkt.
- **Hoch-, Tiefschluss**
 - Hochschluss ist die Steigerung der Stimmlage bzw. das Anheben der Stimme am Ende eines Satzes oder einer Passage.
 - Erzeugt Spannung. Hält die Aufmerksamkeit des Zuhörers. Vermittelt, dass es weiter geht.
 - Wird in der Formulierung einer Frage verwendet.
 - Tiefschluss ist das Senken der Stimmlage am Ende eines Satzes oder einer Passage.
 - Erzeugt Klarheit, Entschlossenheit. Vermittelt das Ende des Gesagten bzw. das Ende einer gesprochenen Passage. Schafft für den Zuhörer Entspannung.
- **Atmung**
 - Im Idealfall wird beim Sprechen die Bauchatmung praktiziert.
 - Gezielte und bewusste Bauchatmung bzw. genauer gesagt die Bauschausatmung ist der entscheidende Faktor für einen guten und gesunden Stimmklang. Gesund vor allem im Sinne von gesund erhaltend.
 - Durch die bewusste Bauchausatmung kann auch ein höherer Stimmdruck und damit auch eine gesunde höhere Lautstärke erzeugt werden.
- **Lautstärke und Stimmdruck**
 - Die Regulation der Lautstärke ist ein entscheidender Faktor um
 - Stimmung und Dramaturgie zu erzeugen.
 - Ruhe und Entspanntheit auszudrücken.
 - gut wahrgenommen zu werden.
 - Große Räume mit großen Gruppen, Open Air oder das Unterrichten mit Musik braucht höhere Lautstärke die bewusst erzeugt werden muss.
 - Kleinere Räume und Gruppen, Personal-Training oder das Unterrichten mit Mikrofon braucht geringere Lautstärke
 - Lautstärke wird am besten und gesündesten über einen bewusst erzeugte Stimmkraft erzeugt. Siehe Atmung.
- **Körperhaltung/Körperspannung**

- Eine aufrechte Körperhaltung und gute Körperspannung (gespannt, jedoch nicht angespannt) ist entscheidend für das Erzeugen einer guten Stimmpräsenz.
- Eine gute Körperspannung
- Aufrecht stehend bzw. gehend, Brustöffnung, leichte Spannung im Körper, Hände und Arme in einer Art leichter Spannung. (Nicht angespannt, aber auch nicht locker), Gesicht entspannen = Lächeln ist hilfreich
- Wacher Blick, Offene Augen
- **Artikulation**
 - Eine klare Artikulation ist entscheidend für das Verstanden werden.
 - Wichtig ist das bewusste Bewegen von Mund, Zunge, Kiefer und Lippen.
 - Vor allem das weitere Öffnen des Mundes ist für eine bessere Artikulation sehr wichtig.

Stimm- und Artikulationsübungen

Vorbereitungsübungen

Die Übungen dienen zum Auswärmen der Stimmbänder und zur Lockerung der Sprechorgane bzw. der am Sprechen beteiligten Körperteile wie Zunge, Stimmbänder, Kiefer, Lippen, Bauch.

Übung – Atmung

- Bewusstes ein- und ausatmen in den Bauch.
- Hand zur Unterstützung der Wahrnehmung auf den Bauch legen

Übung – Kiefer

- Kiefergelenk sanft massieren
- Mund weit öffnen und schließen im Wechsel

Übung – Stimmbänder

- Leichtes summen
- Tonhöhe variieren

Übung – Zunge

- Zunge im Mund kreisen
- Zunge lockern durch lockeres Schwingen bei offenem Mund

Übung – Lippen

- Lippen lockern durch auspusten der Luft und vibrieren der Lippen

Übung – Körper/Geist

- Ganzen Körper ausschütteln und lockern
- Durch bewusst erzeugte Übertreibung in Kombination mit bewusst übertriebenen Gesten, Geräuschen und Gesichtsausdrücken lockert sich zusätzlich der Geist
 - Wichtig, da Stimmliche „Verspannungen“ oft durch einen verkrampften Geist stark beeinflusst werden.

Trinkempfehlung

- Lauwarmes Wasser ist vor und während einer längeren Sprechphase besser als kaltes Wasser.

Übungen für Stimme und Akzentuierung

Übung P-T-K

Nur mit Regulierung des Luftstroms der Ausatmung mit Mund, Lippen, Zunge die folgenden Laute mehrmals hintereinander erzeugen.

1. Jeden Laut einmal hintereinander = P – T – K, P – T – K usw.
2. Jeden Laut zweimal hintereinander = PP – TT – KK, PP – TT – KK usw.
3. Jeden Laut dreimal hintereinander = PPP – TTT – KKK, PPP – TTT – KKK usw.

5 Chakra Methode der Vokale

1. Die folgenden Vokale singen. Beginnend mit „u“ bis „i“ und wieder zurück. Mehrmals hintereinander.
2. Vokale akzentuiert laut sprechen. Beginnend mit „u“ bis „i“ und wieder zurück. Mehrmals hintereinander.
3. Die Silbenkombinationen Pu, Ki, usw. singen. Beginnend mit der Kombination „Pu“ bis „Pi“ und wieder zurück. Danach „Ku“ bis „Ki“ und wieder zurück usw.
4. Die Silbenkombinationen Pu, Ki, usw. akzentuiert sprechen. Beginnend mit der Kombination „Pu“ bis „Pi“ und wieder zurück. Danach „Ku“ bis „Ki“ und wieder zurück usw.

Die Vokale und Silben:

u = Muladhara Chakra	(Pu, Ku, Lu, Wu, Su, Mu, Tu)
o = Manipura Chakra	(Po, Ko, Lo, Wo, So, Mo, To)
a = Anahata Chakra	(Pa, Ka, La, Wa, Sa, Ma, Ta)
e = Vishudda Chakra	(Pe, Ke, Le, We, Se, Me, Te)
i = Sahasrara Chakra	(Pi, Ki, Li, Wi, Si, Mi, Ti)

Akzentuiert sprechen

- Sätze übertrieben akzentuiert und mit übertriebenen Mundbewegungen aussprechen. Z.B.:
 - „Ich spreche klar und deutlich und akzentuiert.“
 - „Max und der schlaue Fuchs springen des Nachts aus Spaß an der Freude kreuz und quer durch die Büsche des Waldes, dass es nur so kracht und schäppert.“
- Je mehr Lautkombinationen (z.B. ch, sch, sp u.ä.) und Buchstaben des Alphabets in den Sätzen vorkommen, desto besser.
- Abschnitte aus einem Buch oder Text übertrieben akzentuiert laut lesen.
- Sogenannte Zungenbrecher üben
 - z.B. „Der Potsdamer Postkutscher putzt den Potsdamer Postkutschkasten!“ u.ä.

Mantras rezitieren

Mantras eignen sich hervorragend zum Üben von Stimme und Artikulation.

Die folgenden Mantras können laut und übertrieben deutlich rezitiert werden. Der letzte Laut wie z.B. bei **Namaha** oder **Shivaya** sollte dabei akzentuiert und kurz gesprochen werden.

- Om Gam Ganapataye Namaha
- Om Namah Shivaya
- Om Namo Bagevate Vasudevaya
- Om Dum Durgaye Namaha
- Om Shri Maha Lakshmey Namaha