

# Hatha Yoga

von Madhuha Reinhold Brünjes

## Leitartikel

**In Indien gilt Hatha Yoga seit Jahrtausenden als eine erprobte und bewährte Methode zur Höherentwicklung des ganzen Menschen. Er ist ein klassischer Weg zur Integrierung von Körper, Geist und Seele in höchster Harmonie.**

Das Wort Hatha kommt aus dem altindischen Sanskrit und besteht aus den Silben Ha und Tha. Ha bedeutet Sonne und bezieht sich auf den psychischen Energiestrom Pingala, der die rechte Körperhälfte des Menschen beeinflusst. Tha wiederum bedeutet Mond und bezieht sich auf den psychischen Energiestrom Ida, der die linke Körperhälfte beeinflusst.

Die Aufgabe des Hatha-Yoga ist es, beide Kräfte ins Gleichgewicht zu bringen. Ida und Pingala, werden über Atem – und Körper Übungen angeregt und gereinigt, und Prana (Lebensenergie) beginnt in ihnen zu fließen. Ganzheitlich entwickeln die grundlegenden Übungen des Hatha Yoga, vor allem in den Haltungen (Asanas) und in der Atemlenkung (Pranayama) ihre Wirkungskraft.



Die Bewegungen sollen langsam und bedächtig ausgeführt werden, sodass man beim ersten Anzeichen von Schmerz, der nichts weiter als ein Warnsignal des Körpers ist, sofort innehalten kann.

Im zweiten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung verfasste der Weise Patanjali in der altindischen Kultursprache des Sanskrits sein berühmtes Yoga-Sutra, in dem der achtstufige Yoga Pfad gelehrt wird. Die Shiva-Samhita, die Gheranda-Samhita und die Hatha-Yoga-Pradipika sind andere berühmte Schriften. So ist dieses wertvolle Wissen in verschiedenen Sprachen der Nachwelt erhalten geblieben.

### Die Atmung im Hatha Yoga

Eine weitere wichtige Rolle spielt die Atmung. Die meisten Menschen nutzen nur ein Fünftel ihrer gesamten Lungenkapazität. Durch erhöhte Sauerstoffzufuhr werden das Blut und alle Körperzellen von Schlacken und Giftstoffen gereinigt. Im Blut vorhandene Fettstoffe werden sogar regelrecht verbrannt. Sauerstoff durchdringt den ganzen Körper. Jede einzelne Körperzelle nutzt den Sauerstoff, der ihr die nötige Nahrung zuführt und Giftstoffe und Unreinheiten abtransportiert. Der Stoffwechsel kann nur mit genügend Sauerstoffzufuhr gut funktionieren.

Genauso wichtig wie die Einatmung ist die Ausatmung, denn sie bewirkt die Ausscheidung von Toxinen und Kohlensäure. Dies ist für die Blutreinigung wichtig. Mithilfe des Hatha -Yoga werden



wir immer mehr befähigt, die Energiebewegungen (Prāna -Lüfte) in uns wahrzunehmen. Die Wirbelsäule, Nervensystem, Organe und Muskeln werden mit Lebensenergie (Prāna) durchflutet.

### Purna Vishesha Yoga

Heutzutage finden sich im Hatha Yoga unzählige unterschiedliche Stilarten. Das individuelle ganzheitliche Yoga „Purna Vishesha Yoga“ nach Madhuha Brünjes wird in einer rückengerechten Weise vermittelt und gelehrt. Mittlerweile kann M. Brünjes aus seinen über 45 Jahre langen Yoga Erfahrungsweg, seine Kenntnisse an Kursteilnehmern, Klienten und Yogalehrende weitervermitteln.

In seinem Standardwerk „Leben mit Yoga“ handelt es sich um ein Buch mit ausführlichen, gut gebildeten Anleitungen zu vielen wichtigen Asanas und den Haupt-Pranayamas, das nicht nur durch leicht verständliche Beschreibungen zur Ausführung, sondern auch durch viele Zusatztips, z. B. bezüglich Gegenanzeigen oder Varianten auffällt. Neben einleitenden Hinweisen zu Yoga allgemein und zur Hatha Yoga-Praxis im Besonderen, sowie Aufwärmübungen runden skizzierte Übungsreihen dieses für Anfänger und Fortgeschrittene geeignete Werk ab.

**Infos unter:** [www.leben-mit-yoga-buch.de](http://www.leben-mit-yoga-buch.de)



## Yoga Therapie

Auch in der Yogatherapie finden sich Lösungswege, um zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude zu finden. Hier kann der Ayurveda (das Wissen von einem langen gesunden Leben) eine große Hilfe sein. Ayurveda ist die älteste überlieferte Naturheilkunde der Menschheit. Seit knapp 3000 Jahren hilft der Ayurveda den Menschen, ihr gesundes Gleichgewicht im Einklang der Natur zu wahren oder wiederherzustellen.

Im Laufe der Yogalehrausbildungen an der Yoga-Vedanta-Schule (YVS) entwickelte sich immer mehr der individuelle Yogaunterricht im therapeutischen Sinn. Da jeder Mensch individuell verschieden ist, unterscheidet der Ayurveda verschiedene Konstitutionstypen (Doshas).

Nach dieser Lehre wird in Typen unterteilt, in denen die Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther) unterschiedlich mehr oder weniger wirken. Dementsprechend kann man mit jeweils angepassten Yogastellungen, Ernährung, Meditation, Mantras und Lebensstilveränderungen viel zu einem gesünderen Leben selbst beitragen, in dem die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Der Yogatherapeut begleitet diesen Prozess.

In dieser Yogatherapieausbildung (300 UE) werden verschiedene, sich ergänzende Themenbereiche unterrichtet: Ayuryoga, Marmatherapie, Chakralhre in Bezug zu den Asanas, Klanyoga, individuelles ganzheitliches Yoga „Purna Vishesh Yoga“ nach Madhuha Brünjes, Spiraldynamik®, Vinyasa Flow, spirituelle Psychologie und die Heilkraft der

Tiefenatmung und Bhakti-yoga – die Öffnung des Herzens. In dieser Ausbildung betreuen die von Madhuha R. Brünjes und Astrid Fischer, sowie ein erfahrenes Dozententeam die Teilnehmer/innen. Hier steht das Studieren der Asanas in Bezug zu Krankheit körperlicher, seelischer und psychischer Art im Mittelpunkt. Das Erstellen eines individuellen Programms für Einzel- und Gruppenunterricht unter Berücksichtigung von Lebensstil, Alter und Beschwerden, ist eines der Ziele, um die Teilnehmer/innen qualifiziert zu begleiten.

Eine abgeschlossene Yogalehrer/Innen Ausbildung ist die Voraussetzung. Ausnahme sind medizinische und psychologische, sowie therapeutische Berufe und Heilpraktiker mit Yogaerfahrung zur eigenen Fortbildung. Auch kann diese Ausbildung als Selbststudium genutzt werden, falls keine Lehrtätigkeit angestrebt wird, denn sie dient als persönliche Weiterentwicklung. Die neue 500 UE berufsbegleitende Yogalehrausbildung findet im März 2019 statt und die neue Yogatherapieausbildung im September 2019.

**Infos unter:** [www.yoga-vedanta-schule.de](http://www.yoga-vedanta-schule.de)  
[www.yoga-zentrum-waldkich.de](http://www.yoga-zentrum-waldkich.de)



**Madhuha R. Brünjes**  
Yoga-Zentrum-Waldkirch  
Fabrik Sonntag 4 B  
79183 Waldkirch  
Telefon: 07681 4926897  
[www.yoga-zentrum-waldkich.de](http://www.yoga-zentrum-waldkich.de)