



Heilige Sanskrit-Klänge - Yoga

Wenn Sie schon eine Weile Yoga praktizieren, haben Sie wahrscheinlich schon einmal Sanskrit-Wörter gehört, vielleicht im Unterricht, bei einer Lehrerausbildung oder beim Erkunden von Yogatexten wie dem Yoga-Sutras von Patanjali oder der Bhagavad-Gita. Aber wissen Sie über die Worte hinaus, was sie bedeuten oder woher sie kommen?

Während sich einige Yogaklassen für die Verwendung englischer Wörter für Körperhaltungen und Posen entscheiden, können andere Namen enthalten wie Vrikshasana (Baumpose), Suryanamaska (Sonnengruß) oder das Mantra Ähm, die Tausende von Jahren alt sind. Egal, ob Sie mit Sanskrit-Klängen vertraut sind oder sich schon immer über die seltsamen Wörter Ihres Lehrers gewundert haben, es …



Wenn Sie schon eine Weile Yoga praktizieren, haben Sie wahrscheinlich schon einmal Sanskrit-Wörter gehört, vielleicht im Unterricht, bei einer Lehrerausbildung oder beim Erkunden

von Yogatexten wie dem **Yoga-Sutras von Patanjali** oder der **Bhagavad-Gita**.

Aber wissen Sie über die Worte hinaus, was sie bedeuten oder woher sie kommen? Während sich einige Yogaklassen für die Verwendung englischer Wörter für Körperhaltungen und Posen entscheiden, können andere Namen enthalten wie *Vrikshasana* (Baumpose), *Suryanamaska* (Sonnengruß) oder das Mantra *Ähm*, die Tausende von Jahren alt sind. Egal, ob Sie mit Sanskrit-Klängen vertraut sind oder sich schon immer über die seltsamen Wörter Ihres Lehrers gewundert haben, es gibt viel über diese reichhaltige und faszinierende Sprache zu lernen.

Sanskrit ist eine der ältesten Sprachen der Welt und entstand vor über 5000 Jahren in Indien, als es noch als rein mündliche Überlieferung existierte. Wie viele alte Sprachen wurde Sanskrit jahrelang als gesprochene Sprache weitergegeben, mit Geschichten und Lehren, die durch Wiederholung und Auswendiglernen gelernt wurden, anstatt durch Lesen und Schreiben. Vor etwa 5000 Jahren widmete sich Sanskrit der Schrift, und Texte wie das antike *Veden* und der *Mahabharata* wurden geboren. Das Wort *Veda* bedeutet ‚Wissen‘ oder ‚Lagerhaus des Wissens‘, und die vier vedischen Texte des *Rig-Veda*, *Yajur-Veda*, *Sama-Veda* und *Atharva-Veda* wurden alle zwischen 1500 und 900 v. Chr. in Sanskrit geschrieben. Diese Texte sind wichtig, weil sie die ältesten Schriften des Hinduismus sind und die Yoga- und Meditationspraktiken, die wir heute kennen, beeinflusst haben. Um sich an die Worte zu erinnern, wurden die meisten Verse der Veden in einer rhythmischen, gedichtartigen Form gesprochen, während der *Sama-Veda* mit ausgeklügelten Harmonien gesungen wurde.

Antike Ursprünge & moderne Migrationen

Wenn Sie anfangen, Sanskrit zu erkunden, werden Sie vielleicht einige Ähnlichkeiten zwischen den alten Wörtern und dem modernen Englisch bemerken. Dies liegt daran, dass Sanskrit Sprachen auf der ganzen Welt beeinflusst hat und die Wurzel

vieler heute verwendeter Wörter ist. Dr. Matthew Clark lebt in Brighton, Großbritannien, und ist seit 2004 wissenschaftlicher Mitarbeiter an der London School of Oriental and African Studies, hat Hinduismus gelehrt und an unzähligen Yogalehrer-Ausbildungskursen auf der ganzen Welt gehalten. Vielleicht hat er sogar in einem Kurs gesprochen, den Sie belegt haben!

„Fast alle Sprachen aus West- und Südeuropa und Indien gehören zur gleichen Sprachfamilie, der so genannten indoeuropäischen Familie. Eine komplexere Version des Sanskrit wurde ab 1600 v. Chr. aus Zentralasien nach Indien gebracht und wanderte von dort im Laufe der Zeit nach Europa.“ Trotz der Annahme, dass Sanskrit ausschließlich für mystische Rituale und Riten verwendet wurde, war es tatsächlich eine gemeinsame gesprochene Sprache und wurde für alle Arten von Texten verwendet, von Poesie bis Astrologie, Mathematik und Medizin.

Ist Sanskrit also leicht zu lernen? Die Antwort scheint nein zu sein... *„Sanskrit ist eine sehr komplizierte Sprache“* sagt Dr. Clark, *„In zwei oder drei Wörtern kann man viel sagen, also kann sich durch die Änderung nur eines Buchstabens die Bedeutung des ganzen Satzes ändern“*. Wenn Sie sich vorstellen, wie sich Menschen vor Tausenden von Jahren über höhlenmenschenähnliche Geräusche unterhalten, denken Sie noch einmal darüber nach; *„Sanskrit ist kompliziert, weil es sehr alt ist. Je älter Sprachen historisch sind, desto komplexer sind sie. Mit der Zeit werden Sprachen immer einfacher. Wenn wir Englisch sprechen, verwenden wir einen kleineren Wortschatz als noch vor Jahren und eine einfachere Grammatik.“* Wenn Sie eine schnelle Referenz für Sanskrit-Wörter suchen, Bücher wie die **Illustriertes Yoga-Wörterbuch** sind eine wertvolle Ressource.

Obwohl Sanskrit in der Tat eine praktische und weit verbreitete Sprache ist, gibt es viele, die seine spirituelleren und subtileren Aspekte schätzen. Vick Storm ist ein in Sussex ansässiger Yogalehrer und Lehrer für vedische Astrologie, der in die

hinduistische Kultur hineingeboren wurde. Er spricht zu Hause Gujarati und ist schon in jungen Jahren in die Yoga-Praktiken eingetaucht. *„Yoga ist ein so weit gefasster Begriff und ein Sanskrit-Begriff. Es wird wirklich „yog“ ausgesprochen, was „verbinden“ oder „vereinen“ bedeutet, aber jetzt bedeutet es etwas ganz anderes. Wenn man sich die Lehren der Bhagavad Gita ansieht, gibt es viele Arten von ‚Yoga‘, was wirklich ‚viele Wege, eine spirituelle Verbindung zu haben‘ bedeutet.“*

Sanskrit heute

Heute wird Sanskrit selten gesprochen, außer in einigen Dörfern in Indien, die es mündlich erhalten haben, nachdem es traditionell von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Da Traditionen jedoch auf der ganzen Welt zu zerfallen scheinen, geht die Weitergabe von Sprachen und Wissen verloren, was bedeutet, dass sich auch die Traditionen, mit denen sie verbunden sind, wie Yoga und Meditation, ändern.

Vick sagt, wenn man eine Yogapraxis auf philosophischer Ebene vertiefen möchte, dann ist Sanskrit ein wichtiger Teil davon.

„Wenn Sie zum Überleben der Yoga-Tradition beitragen möchten, ist es wichtig, die Sanskrit-Wörter zu verwenden.

Sanskrit hilft uns, Asanas zu verstehen (die Yoga-Haltungen) auf historische Weise.“ Haltungen wie „Kriegerpose“, „Kinderpose“ und „Stuhlpose“ werden oft im Unterricht verwendet, während ihre Sanskrit-Übersetzungen *Virabhadrasana*, *Balasana* und *Utkatasana* haben Bedeutungen, die uns helfen könnten, die Haltungen auf ganz andere Weise zu verstehen und zu üben.

„Virabhadrasana kommt aus den Kampfkünsten Indiens und auch aus dem alten Bogenschießen“ sagt Vick. Wenn jeder Yogapraktizierende dies wüsste, könnte es seine Erfahrung beim Praktizieren vertiefen?

In die Praxis umsetzen

Wenn Sie Sanskrit lernen möchten, um Ihre Yoga- und Meditationspraxis zu vertiefen oder sich mit östlichen

Traditionen vertraut machen möchten, ist es nützlich, zunächst die Klänge des Alphabets zu lernen. Es gibt unzählige Videos online, aus denen man lernen kann, aber singen **Mantras mit einem Mala** kann Ihnen helfen, das Gefühl von Sanskrit-Klängen zu üben und zu absorbieren. Versuchen Sie, das Mantra zu singen ‚Om‘ oder ‚AUM‘, von dem man sagt, dass es der Urklang ist, aus dem das ganze Universum erschaffen wurde. Das Singen von ‚AUM‘ belebt auch **das Chakra-System** (subtile energetische Punkte und Kanäle in uns) und stellt eine göttliche Verbindung zu Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sowie Geist, Körper und Seele dar.

Achte in deiner nächsten Yogastunde auf diese Sanskrit-Wörter:

Yoga: Von der Wurzel ‚yuj‘ bedeutet ‚Joch‘ oder ‚verbinden‘. „Yoga“ bezieht sich nicht nur auf die körperliche Praxis. Es gibt viele Arten von Yoga wie Karma Yoga (Yoga des selbstlosen Dienens), Bhakti Yoga (Yoga der Hingabe) und Raja Yoga (Meditation). Wenn das Wort „Yoga“ verwendet wird, kann es sich auf einen oder alle Aspekte von Meditation, Bewegung oder Mantra beziehen.

Asana: Ursprünglich als „Sitz“ bezeichnet, den man für die Meditation einnimmt, wird er heute als „Haltung“ verwendet.

Pranayama: Dies ist das Wort, das verwendet wird, um die verschiedenen Atemtechniken zu beschreiben, die während einer Yoga-Praxis verwendet werden. Das Wort *prana* bezieht sich auf „Lebensenergie“, ähnlich dem Wort Qi, während das Wort *yama* bedeutet zu lenken oder zu kontrollieren. In diesem Sinne können wir eine Pranayama-Praxis so verstehen, dass sie das Lenken und Kontrollieren von Energie weg von Ablenkungen auf Körper, Atem und Geist beinhaltet.

Suryanamaskar: Diese allgemein als „Sonnengruß“ bekannte Praxis wird oft zu Beginn einer Yogastunde verwendet, um den Körper aufzuwärmen. Das Wort *surya* bedeutet Sonne (sowohl die physische Sonne als auch der hinduistische Sonnengott) und

namaskar bedeutet „grüßen“ oder „verehren“. Es gibt viele verschiedene Formen des Sonnengrußes; klassisch, A und B. **Ashtanga-Yoga-Sequenzen** schließen sie oft ein.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki