



2.2 Das Konzept von Energie im Yoga

Inhalt:
Energie in verschiedenen Formen
physikalisch
biologisch
psychologisch
Prana – Konzept im Yoga
Nadis und Chakras - OM
Gunas – Qualitäten von Energie
Fragen zur Wiederholung

Ich kann mit gut daran erinnern, zu Beginn meiner Yogazeit mit dem Begriff Energie meine Probleme gehabt zu haben. Dabei ist es eigentlich ganz einfach, denn Energie ist direkt erfahrbar.

Yoga hat das Ziel, Energie auf den verschiedenen Eben zu erhöhen.

Energie in verschiedenen Formen

physikalisch messbares Phänomen

Wir kennen Energie in Form von Elektrizität und Magnetismus, Strahlung, chemische Energie, thermische Energie, Kernenergie, kinetische Energie und die sogenannte potentielle Energie. Es grenzt an ein Wunder, dass wir Energieformen umwandeln können, z.B. aus Sonne und Wind Strom gewinnen können – wer hätte das je gedacht? Viele Energieformen (Wind, Wärme, Licht, Strom) kann unser Körper mit seinen **Sinnesorganen** direkt erfahren. Sehr interessant ist die Vermutung, dass Energie niemals mehr oder weniger wird, sondern die Erscheinungsform von Energie sich ändert (**Energieerhaltungssatz**). Es erstaunt sehr, dass Energie nicht nur Kraft für Motoren etc. liefert, sondern auch **Informationen** übertragen kann (z.B. Internet, Bluetooth).

biologisches Phänomen (Anamaya Kosha)

Energie ist auch im lebendigen Organismus zu entdecken. Unseren Lebensmitteln messen wir einen bestimmten **Energiegehalt** bei und sagen damit aus, dass wir eine bestimmte Menge an Energie unserem Organismus zuführen. Hat eine bestimmte Menge eines Lebensmittels den Wert von einem Joule, so liefert es die Energie, die nötig ist, um die Masse von 100 Gramm mit der Kraft von einem Newton einen Meter hoch zu heben. So steckt **Energie in den Lebensmitteln**. Nehmen wir sie auf, kann unser Körper Bewegung und Wärme aufbauen. Auf feinerer Ebene entdecken wir die als **Strom messbare Energie in unserem Nervensystem**. Hirnströme und Energieflüsse sind mittlerweile messbar. Auch **chemische Energie** finden wir, wenn wir die Kommunikation der Nervenzellen durch Neurotransmitter unter die Lupe nehmen.

psychologisches Phänomen (Manoyama Kosha, Vijnamaya Kosha)

Wir erleben uns manchmal als besonders kraftvoll und energiegeladen nicht nur in körperlicher Hinsicht. Jeder kennt **Phasen gedanklicher Klarheit und emotionaler Ausgeglichenheit**. Natürlich kennen wir auch das down-sein – das gehört wohl dazu. Wir erleben auch, dass die Beschäftigung mit jenen Themen gut tut und die Konzentration auf andere Themen eher weniger gut tut.



So wie die Lebensmittel einen direkten Einfluss auf unsere Körperfunktionen haben so haben die Inhalte unserer Gedanken (Medien, Filme, Zeitungsartikel, Konzepte, Glaubenssätze...) einen Einfluss auf unser psychisches System. Du hast bestimmt schon beobachtet, wie sehr sogar Klänge (Musik) unser Denken und Fühlen beeinflussen können. Sehr interessant wird es, wenn wir darüber nachdenken, dass wir mit unseren Lebensmitteln auch Energie in Form von Informationen zu uns nehmen...

Prana - Konzept im Yoga (Pranamaya Kosha)

Energie ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und genau auf dieser Beobachtung fußt das Konzept des **Prana** im Yoga oder des **Chi** im z.B. Chi Gong. Es geht um die Pflege der Energie, die man im weitesten Sinne als **Lebensenergie** bezeichnet, sie findet im **OM** eine klangliche Darstellung. Diese Energie durchzieht den Kosmos und sie durchströmt auch jede Lebensform in all seinen Facetten ([Koshas](#)). Fließt diese Energie frei, so ermöglicht sie Gesundheit, Zufriedenheit, Glück und einen intuitiven Zugriff auf Wissen ([Akasha](#)) – dass Energie auch Träger von Informationen sein kann, haben wir oben bereits besprochen. Körperliche sowie seelische Beeinträchtigungen werden als **Folgen eines blockierten Energieflusses** im Menschen gedeutet oder als Folge einer nachteilhaften Zufuhr von Energie (Nahrung, Luft/Atmung, Medieninhalte, Gedankeninhalte).

Nadis und Chakras – Energiefluss im Körper

Energie fließt als Trägerin von Kraft und Intelligenz durch die Lebewesen hindurch in den **Nadis** oder in den Meridianen, sie verdichtet sich in den sogenannten [Chakras](#), die anatomisch verortet werden. Yoga ist also die Kunst, diese Lebensenergie frei fließen zu lassen und Blockaden auf körperlicher sowie geistiger Ebene zu lösen. Ebenso berücksichtigt wird die Aufnahme von Energie von außen.

Gunas – Qualitäten von Energie

Energie kann in Fülle ungehindert strömen, wie faszinierender Wasserfall. Sie kann wechselhaft sein, mal stürmisch und mal mild. Sie kann auch sanft dahindümpeln, wie ein Rinnsal. Die Yogis haben dafür Vokabeln gefunden: **Sattvas** (kraftvoll strömend), **Rajas** (wechselhaft) und **Tamas** (schwach, müde). Diese Erscheinungsformen von Energie nennt man die [drei Gunas](#). So suchen wir nach sattvigen Lebensmitteln, sattvigen Geistesinhalten und nach einer sattvigen Yoga- und Lebenspraxis.

Fragen zur Wiederholung

- 1) Erläutere das Phänomen Energie in physikalischer, biologischer und psychologischer Hinsicht.
- 2) Erkläre Nadis, Chakras und Gunas.
- 3) Denke nach: Wie kann Yoga Energie auf allen Ebenen erhöhen?
- 4) Kannst du „OM“ erklären?