



1.2 Ganzheitlichkeit – 5 Koshas, 5 Aspekte

Inhalt:

Betrachtung des Menschen in der westlichen Welt: Körper und Psyche

Der Mensch in der yogischen Tradition: 5 Körperhüllen

Der „yogische 5-Kampf“ – 5 Aspekte des Yoga

Fragen zur Wiederholung

Oft wird festgestellt, dass Yoga „ganzheitlich“ wirkt und es gibt viele Forschungsbeiträge, die den Nutzen auf „Körper, Geist und Seele“ oder auf „Körper, Denken und Fühlen“ belegen.

Dem Yoga liegt ein Menschenbild zugrunde, das uns sogar als 5-schichtiges Wesen darstellt. Bevor wir auf diese 5 Koshas (Körperhüllen) und den 5 Aspekten des Yoga näher eingehen, wollen wir das westlich geprägte Menschenbild kurz reflektieren:

Betrachtung des Menschen in der westlichen Welt: Körper und Psyche

- Die westliche (**physische**) Medizin hat Hochleistungen vollbracht in der Betrachtung des Körpers. Auf diesem Gebiet vollbringt sie mit ihren Techniken kleine und größere Wunder: Knochen/Gelenke, Sehnen/Muskulatur, Nervensystem, Herz- und Lungenkreislauf, Organe.
- Zur Wissenschaft des Körpers (Physis) gesellte sich dann die Erforschung des menschlichen Geistes (**Psyche**). Auch hier haben sich Forscher daran begeben, theoretische Einsichten in therapeutische, d.h. gesund erhaltene Methoden zu übersetzen. Wenn Du magst, recherchierst Du mal nach dem Pionieren der Psychologie: Sigmund Freud (die Entdeckung des Unbewussten) und Carl Gustav Jung (die Kraft der Archetypen im Prozess der Individuation). Das ist ein ganz reiches Feld.
- Dann gab es die Bahnbrechende Erforschung des **Placebo-Effektes**: Die psychische Vorstellung von Gesundheit bewirkt physische Gesundheit. Wenn unsere Psyche körperliche Beschwerden erzeugt, nennt man dieses Phänomen „**psycho-somatische Erkrankungen**“. Unser Geist kann also körperliche Heilung und ebenso körperliche Beschwerden hervorbringen.

Der Mensch in der yogischen Tradition: 5 Körperhüllen (Koshas)

In den östlichen Traditionen hat man sich den Erfahrungen von Meistern und Rishis (Sehern) anvertraut. Die Erkenntnisse sind nicht abhängig von modernen Messinstrumenten, sondern von überlieferten Erfahrungen. So beschrieben die Yogis den Menschen mit dem Konzept der 5 Koshas:





Grundkurs | Übungshelfer/in | Übungsleiter/in | Yogalehrer/in

Anamaya-Kosha: Nahrungshülle

Wenn Du Deinen Körper betrachtest, siehst Du einen sehr komplexen und wunderbaren Apparat, der durch Nahrung gewachsen ist. Du hast Pizzas, Cola und Gemüse und Säfte zu Dir genommen und Dein Körper hat diese Dinge in Deinen Körper verwandelt und ihn wachsen lassen: Nahrungshülle (Anamaya-Kosha). Den Yogaweg, der sich besonders mit dem Körper beschäftigt, nennt man **Hatha-Yoga**.

Manoyama-Kosha: Geistig/emotionale Hülle

Der Erfahrung nach haben wir auch ein Gefühlsleben, diese Ebene nennen wir im Yoga die geistig-emotionale Hülle (Manoyama-Kosha). Im **Bhakti-Yoga** wendet man sich besonders dem Aspekt des Gefühls und der liebenden Hingabe zu.

Vijnamaya-Kosha: Intellektuelle Hülle

Neben Körper und Gefühl erleben wir auch unseren Verstand, die intellektuelle Hülle (Vijnamaya-Kosha). Um die Schärfung des Verstandes kümmert man sich im **Jnana-Yoga**, dem Yoga der Erkenntnis.

Pranamaya-Kosha: Energiehülle

Energie beeinflusst Dein Empfinden auf körperlicher, emotionaler (Fühlen) und intellektueller (Denken) Ebene. Erinnerung Dich an das Wort „Ganzheitlichkeit“. Energie hat grundsätzlich drei mögliche Zustände (**Gunas**): **Tamas, Rajas, Satvas**: „Kriechströme“ (Lethargie, Langeweile), „Hochfrequenz“ (flackernd, auf- und ab, Himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt) und „Gleichstrom“ (ausgeglichen und Zielführend). Prana zu erhöhen in körperlicher, emotionaler und intellektueller Hinsicht ist ein wichtiges Anliegen im Yoga, besonders im **Kundalini-Yoga**.

Anandayama-Kosha: Wonnehülle

Die fünfte Hülle beschreibt ein Versprechen der Yogis: Du bist aus der Wonne geboren, aus der Lust und der Freude der Schöpfung: Anandayama-Kosha (Wonnehülle).

Der „yogische 5-Kampf“ – 5 Aspekte des Yogas

Um dich ganzheitlich zu erheben, beschäftigt sich Yoga mit 5 Bereichen, die du im Laufe deiner Yogastunden und Yogaausbildung kennenlernen wirst:

- 1) Körperübungen (Asanas)
- 2) Atemübungen (Pranayama)
- 3) Ernährung
- 4) Konzentrations-
/Entspannungsübungen
- 5) Meditation

Fragen zur Wiederholung

- 1) Erkläre: Medizin, Psychologie, Wirkung der Psyche auf den Körper
- 2) Beschreibe die 5 Koshas (Körperhüllen) und die 5 Aspekte des Yogas.
- 3) Benenne die drei Energiezustände (Gunas).