

yoga WORLD

14 *Haltungen für
Vitalität und
Gelassenheit*

Sonnenenergie

Eine kreative,
fließende Yogapraxis

Herzenskraft

7 Formen von Liebe

Yoga in der Forschung

Neue Artikelreihe

Schichten deines Selbst

Die yogische Lehre
der Koshas

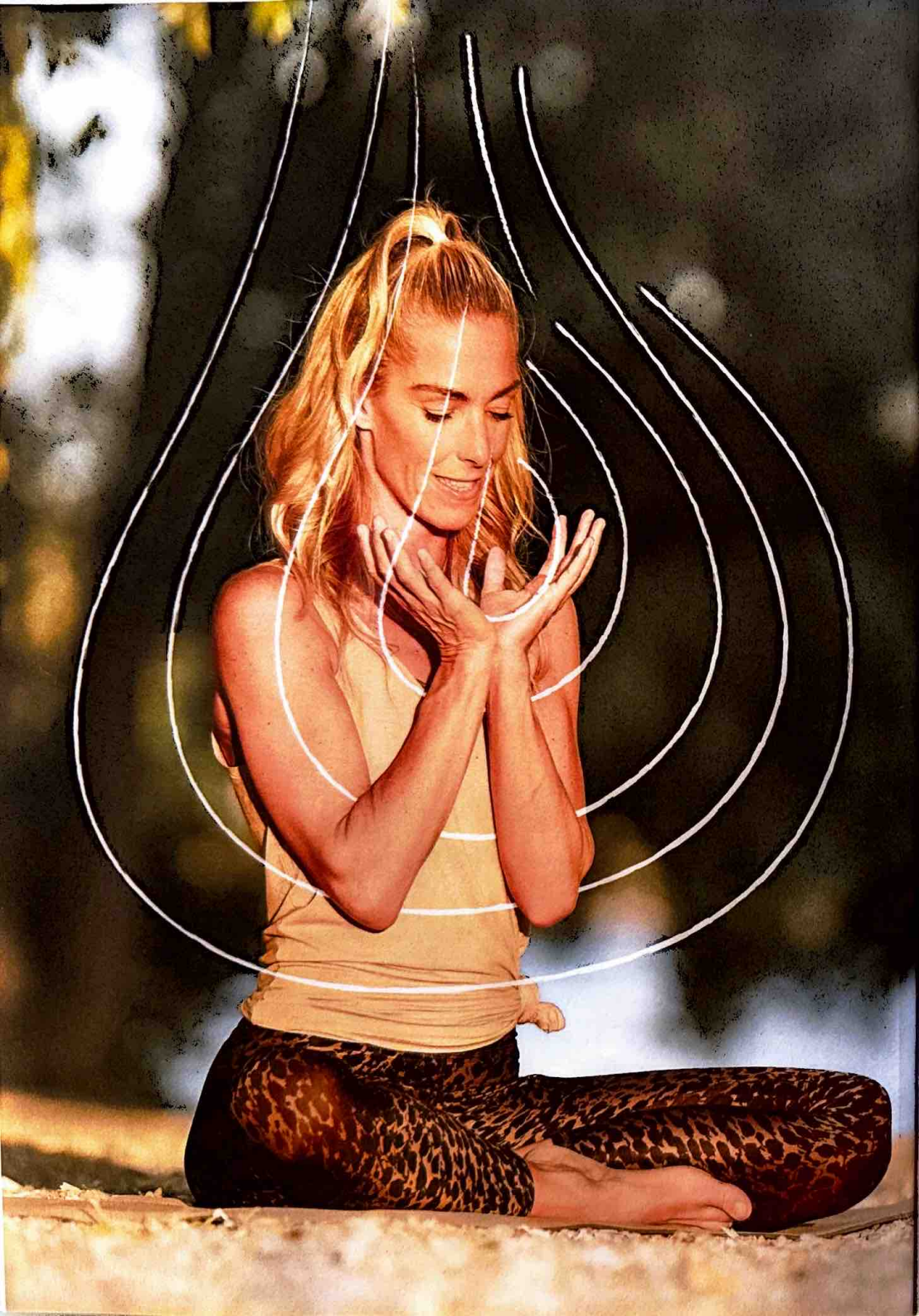
Yoga & Politik

Yoga kann bewusster, mitfühlender, friedlicher machen –
aber ist es eine politische Kraft?

No 04, Juli/August 2024
DE: 6,90 Euro // AT: 7,90 Euro
CH: 12,50 SF // BE/NL/LU: 7,90 Euro

6,90€





DIE 5 HÜLLEN DER SEELE

Das Konzept der Koshas ist zwar weniger bekannt als etwa die Chakras, aber es wird immer beliebter. Hier liest du, worum es dabei geht und wie du damit nicht nur deine Praxis vertiefen kannst, sondern auch das Verständnis deiner selbst.

TEXT: STEPHANIE SCHAUENBURG FOTOS: ELLI BECKER TIPPS: STEFANIE ROHR

„Ich bin im Herzen Rheinländer“, hörte sich Martin kürzlich in der Vorstellungsrunde eines Retreats sagen. Später hat er sich gewundert: Er ist zwar in Köln aufgewachsen, hat aber sein ganzes Erwachsenenleben anderswo verbracht. Das Rheinland ist eine prägende Schicht in seiner Biografie, er fühlt sich dort heimischer als anderswo – aber ist es das, was er ist? Was ihn in seinem Innersten ausmacht? Eher nicht. Mir geht es ähnlich: Ich bin Journalistin und Yogalehrerin, ich bin Mutter, Tochter und Schwester, ich bin die Frau, die ich im Spiegel sehe – und all das (und vieles, vieles mehr) ist mir mal mehr und mal weniger wichtig, mal mehr und mal weniger bewusst. Auf eine geheimnisvolle Weise weiß ich sogar, dass ich es zugleich nicht wirklich *bin*. Es sind Schichten meiner Persönlichkeit.

Sicher kennst du das: Im Lauf unseres Lebens lagern sich Erlebnisse und Erfahrungen wie Sedimente in uns ab, wir umgeben uns mit verschiedenen Rollen, Identifikationen und Selbstbeschreibungen – und rätseln dennoch immer wieder, was davon wahr ist, was Bestand hat und warum man immer nur Teile dieses komplexen Gebildes präsent hat? Ich kann zum Beispiel

stundenlang an einem Artikel arbeiten, ohne mir meines Körpers im Mindesten bewusst zu sein. Es ist, als sei er überhaupt nicht vorhanden. Genauso kann ich umgekehrt durch meine Asanapraxis fließen, meinen Atem und meine Kraft spüren und völlig „vergessen“, wie die Frau im Spiegel aussieht. Oder heißt. Oder denkt. Ist das nicht verrückt?

EIN MODELL DES MENSCHEN

Die große Yogapionierin Sally Kempton beschrieb dieses Phänomen vor vielen Jahren in einem Artikel hier im Magazin einmal so: „Als junge Frau fühlte ich mich entweder völlig leer oder zersplittert in zahllose Schichten, zwischen denen ich hin und her zu driften schien.“ Sie fragte sich wie viele von uns: Wer bin ich wirklich? Wie hängen die einzelnen Splitter und Schichten zusammen? Was denkt, wenn ich denke? Was fühlt, wenn ich fühle? Woher kommt meine Kraft, wohin geht sie? Als Kempton begann, sich mit Yoga zu beschäftigen, entdeckte sie: Diese Fragen sind dort seit jeher zentral. Und das nicht nur auf einer philosophischen oder metaphysischen Ebene, sondern ganz konkret: Man erforschte, wie Menschen aufgebaut sind, aus welchen Anteilen

sie bestehen. Dabei ging es den Yogi*nis immer ganz besonders um die feinstofflichen, energetischen Aspekte. Im Lauf der Jahrhunderte haben sie verschiedene Vorstellungen dazu entwickelt, allen voran das Konzept der *Chakras* (Energieknoten) und *Nadis* (Energiebahnen). Sehr viel weniger bekannt war lange Zeit das Modell der *Koshas*. Es beschreibt fünf Schichten, die wie die Hüllen einer Zwiebel unseren innersten Kern umhüllen. Die äußerste Hülle, der materielle Körper, ist am grössten beschaffen, nach innen hin werden die Koshas dann immer subtiler: Unter dem physischen Körper liegt die energetische Dimension. Sie umhüllt wiederum die Ebene der Gedanken und Gefühle, die ihrerseits die Schicht von Intuition und Erkenntnis umschließt. Die innerste Hülle ist die der reinen Glückseligkeit. Unter ihr verbirgt sich schließlich unser Lebenskern: *Purusha*, die individuelle Seele, oder auch: *Atman*, die Weltseele, der göttliche Funke.

Ich mag dieses Bild einer Zwiebel mit fünf Schichten viel lieber als das ebenfalls manchmal verwendete Bild einer russischen Matroschka-Puppe, denn anders als deren hölzerne Hüllen sind die Hüllen

„Sich der Koshas gewahr zu werden und sie präsent zu halten, bedeutet, zum eigenen Leben zu erwachen und alle Teile seines Selbst zu integrieren.“

Sally Kempton

DIE GESCHICHTE DER KOSHAS

Schon vor über 2000 Jahren wurden in der *Taittiriya-Upanishad* (II 1-5) fünf voneinander unterschiedene Dimensionen des menschlichen Körpers beschrieben. Der Begriff „Kosha“ (Hülle) wird dabei nicht verwendet, auch das Bild übereinander liegenden Schichten fehlt noch. Im Gegensatz zu den Chakras und anderen Modellen des yogischen Körpers gibt es zu den Koshas kaum historische Quellen oder Bilder. Der Yogaforscher James Mallinson glaubt, dass sie in Tradition und Praxis lange Zeit unbedeutend waren und überhaupt erst im modernen Yoga begannen, eine wichtigere Rolle zu spielen.

einer Zwiebel durchlässig. Zwischen ihnen ist Verbindung, Austausch und Veränderung. Und das ergibt Sinn: Wenn du zum Beispiel körperlich erschöpft bist, wirst du anders fühlen und denken, als wenn du vor Vitalität sprühst; wenn du Angst hast, wird sich dein Körper verkrampfen und dein Atem nicht frei fließen. Alles ist immer im Fluss und alles beeinflusst sich gegenseitig. Der Yogalehrer Ralph Skuban hat daher 2015 in einem Interview mit uns ein anderes Bild für die Koshas vorgeschlagen: ein von Wasser durchdrungener, lebendiger Schwamm, in dem sich alle fünf Schichten durchdringen und bedingen und der sich ausdehnt.

EIN ÜBUNGSWEG

Diese Durchlässigkeit und Verbundenheit ist wichtig für das Verständnis der Koshas. Dennoch bietet das Bild der Zwiebelhäute auch wertvolle Orientierung: Hier gibt es eine klare Struktur, eine Ordnung. In der traditionellen Lehre stellt man sich die Arbeit mit den Koshas so vor, dass man von außen nach innen, von grobstofflich zu feinstofflich, zum Wesenskern vordringt. Indem man nach und nach die Identifikationen mit den einzelnen Schichten aufbricht und sie transzendiert, kann man demnach einen Zustand des reinen Gewahrseins erreichen.

Klingt unerreichbar? Keine Sorge: Auch für weniger ambitionierte, moderne Yogi*nis stellen die Koshas ein spannendes Übungsfeld dar. Sally Kempton sieht das Modell hier als eine Art Landkarte: Es hilft uns, die unzähligen Facetten unserer Persönlichkeit und unseres Erlebens sinnvoll einzuordnen. Wenn ich zum Beispiel wie in Mascha Kalekos Gedicht „Sozusagen grundlos vergnügt“ bin und mich aus tiefstem Herzen freue, am Leben zu sein, dann weiß ich, dass das nicht an äußeren Bedingungen liegt, sondern dass ich gerade mit meiner innersten Schicht, der Wonnehülle, in Kontakt bin. Gleichzeitig erinnert uns das Kosha-Modell daran, dass immer alles gleichzeitig da ist – mein Kör-

per, meine Energie, meine Gedanken und Gefühle, meine Intuition, meine angeborene Lebensfreude. Zwar haben die meisten von uns einen bewussten Zugang in den meisten Momenten nur zu einer oder zwei Hüllen, aber mit etwas Übung rutschen die anderen weniger vollständig und nicht mehr so dauerhaft weg. Das kann uns zu einem ganzheitlicheren, vollständigeren Bewusstsein verhelfen. Deshalb bieten Yogalehrende seit einigen Jahren immer häufiger Workshops zur Erforschung und Erfahrung der eigenen Koshas an. Eine von ihnen ist Steffi Rohr, sie hat auf Basis des Kosha-Modells ein eigenes Übungskonzept entwickelt. Darin vergleicht sie die Wirkung der Hüllen mit Schichten eines Lampenschirms: „Je nachdem, wie gut es jeder einzelnen Hülle geht, kann das innere Licht mehr oder weniger weit nach außen strahlen.“ Auf den folgenden Seiten verrät sie uns dazu einige Tipps. Mit ihrem Konzept möchte sie Menschen helfen, „ihr eigenes Leuchten wiederzufinden, sich selbst zu lieben, schön zu finden und mit ihrem eigenen Sein und Scheinen die Welt ein wenig lebendiger zu machen.“

Dabei geht es um weit mehr als um Selbstakzeptanz oder gar -optimierung: Die Beschäftigung mit Koshas kann uns auch anregen, unsere Identifikationen und Anhaftungen zu hinterfragen und uns mehr und mehr von ihnen zu lösen: Ich lebe in diesem Körper, aber ich bin nicht dieser Körper. Ich denke diese Gedanken, fühle diese Gefühle, aber da ist in mir auch eine Instanz, die sagen kann: „Glaub nicht alles, was du denkst.“ Auf diese Weise verwickeln wir uns weniger in unser tägliches Drama, wir werden durchlässiger, friedlicher und freier. Und wir kommen dem ein bisschen näher, was im Inneren der vergänglichen Hüllen unserer individuellen Persönlichkeit verborgen ist: *Atman*, der unvergängliche, überpersönliche Lebensfunke, der uns alle verbindet. Vielleicht können wir dann aus voller Überzeugung sagen: Das bin ich – *tat twam asi*.

ANNAMAYA-KOSHA – PHYSISCHE HÜLLE

Das Sanskrit-Wort *Anna* bedeutet Nahrung. Entsprechend umfasst die „Nahrungshülle“ all das, was durch Nahrung gebildet und erhalten wird: den physischen Körper. Obwohl er die einzige materielle Hülle ist, nehmen wir ihn oft nur diffus wahr. Anstatt zum Beispiel unsere Lungen zu spüren, „denken“ wir sie. Anstatt aus dem eigenen Körper heraus *Asana* zu üben, ahmen wir eine Bewegungsvorlage nach. Der Grund: ein Großteil der Aufmerksamkeit ist in der mentalen Schicht gebunden.

Annamayakosha in der Praxis:

Was ist nötig, damit du deinen Körper bewusst bewohnst? Der Schlüssel ist: achtsame Bewegung. Richte deine Aufmerksamkeit in Praxis und Alltag immer wieder auf deine konkreten, körperlichen Sinneswahrnehmungen: Beobachte nicht, bewerte nicht, spür nur hin.

Anregung von Steffi Rohr:

„In dieser Haltung kannst du dein physisches Zuhause auf vielschichtige Weise wahrnehmen: Spüre den Boden unter deinem vorderen Fuß und deinen hinteren Unterschenkel, dein Gewicht, den Halt. Nimm wahr, was geschieht, wenn du dein Becken sinken lässt: Wo ist Dehnung, wo ist Kraft? Was spürst du, wenn du einen Arm hebst und die andere Hand aufs Kreuzbein oder das hintere Bein legst? Versuche, nicht zu analysieren, sondern ganz in die Empfindung zu gehen.“



Auf den Bildern zu diesem Artikel zeigt die Yogalehrerin **Stefanie Rohr** Anregungen zur Arbeit mit den Koshas. Sie stammen aus ihrem Übungskonzept *Sammolahari*, einer Kombination aus Kosha-Philosophie und taoistischer Energiearbeit (stefanie-rohr.de). Auf unserer Website zeigt dir Steffi jetzt außerdem innovative Armbalancen: yogaworld.de/armbalancen-mit-steffi-rohr

PRANAMAYA-KOSHA – HÜLLE DER LEBENSENERGIE

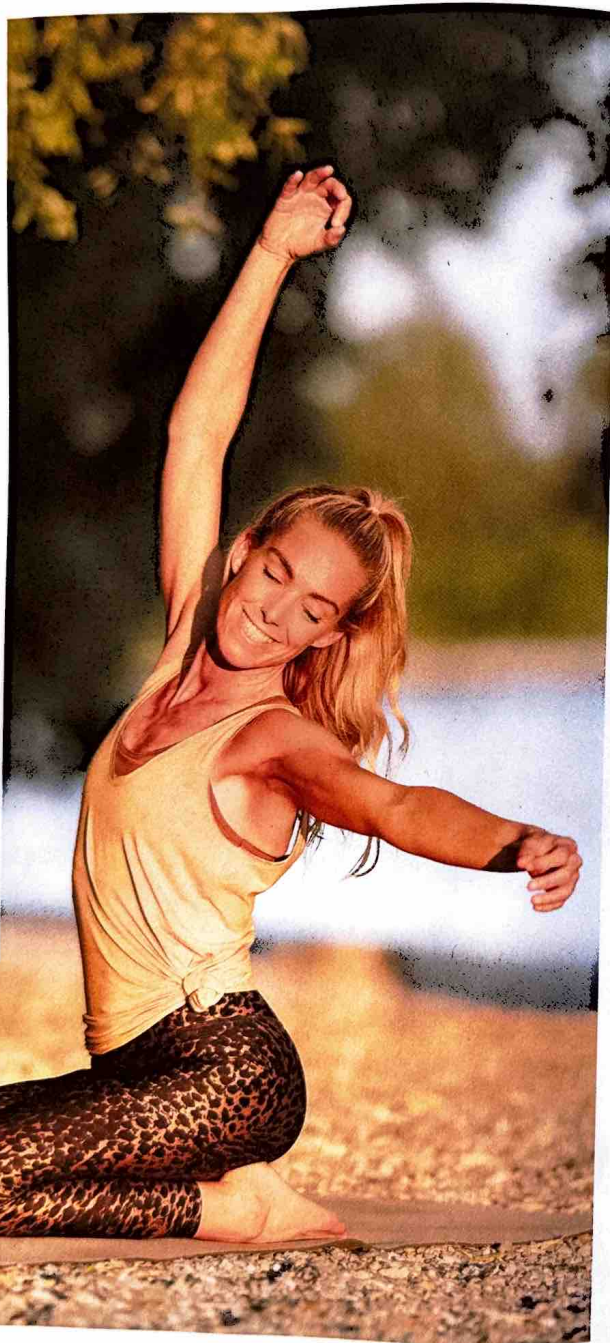
Wenn du wahrnimmst, wie du atmest, um deinen Körper mit Sauerstoff zu versorgen oder wenn du spürst, wie beim Yoga-Üben Hitze in deinem Körper entsteht, dann bist du in Kontakt mit Pranamaya-Kosha, der „aus Energie gemachten Hülle“. Sie durchdringt den physischen Körper, reicht aber weit über ihn hinaus, zum Beispiel geschieht auch ein großer Teil der Kommunikation auf energetischer Ebene.

Pranamaya-Kosha in der Praxis:

Der Name sagt es bereits: Pranayama ist das klassische Übungsfeld, in dem wir uns mit unserer energetischen Hülle verbinden, Blockaden lösen und in unsere Kraft kommen. Aber auch mit dynamischer Bewegung, bewusster Kommunikation, Musik oder in der Verbindung zur Natur beeinflussen wir Pranayama-Kosha und bringen Energien in Fluss.

Anregung von Steffi Rohr:

„Eine meiner absoluten Lieblingsübungen zum Auftanken von Energie und zum Versprühen reiner Lebensfreude ist diese dynamische Bewegung aus dem Fersensitz. Richte dazu deinen Oberkörper auf und weite deinen Herzraum. Hebe einen Arm himmelwärts und breite den anderen zur Seite aus. Dann wechselst du zur anderen Seite und bewegst dich anschließend in eigenem Tempo und Intensität hin und her, gerne auch im Einklang mit dem Atem.“



MANOMAYA-KOSHA – MENTALE HÜLLE

Genau wie der physische Körper aus unzähligen Organen, Fasern und Zellen besteht, so ist auch die mentale Schicht wesentlich mehr als Intellekt: In der Manomaya-Kosha träumen und fühlen wir, wir bilden Meinungen, können uns erinnern, irren, streiten, ängstigen oder freuen. Manche Bewegungen in dieser Schicht sind flüchtig, andere erzeugen mit der Zeit tiefe Spuren und Muster (*Samskara*), die unsere Wahrnehmung und unser Verhalten bedingen.

Manomaya-Kosha in der Praxis:

Da diese Schicht bei den meisten von uns so vorrangig ist, geht es hier vor allem um Beruhigung, Klärung und ruhige Selbsterforschung. Der klassische Weg ist die Meditation. Aber es gibt auch viele andere wertvolle Praktiken.

Anregung von Steffi Rohr:

„Die Verbindung mit dem Meridianpunkt ‚Shen Men‘ (Herz 7, ‚Tor des Geistes‘) ist ein schöner Ansatz, um unsere Gefühle zu spüren und über sie zu sprechen. Zugleich ist er einer der effektivsten Punkte, um den Geist zu beruhigen und zu harmonisieren. Lege dazu deine linke Hand sanft auf dein Herz und stimulare mit deinem rechten Daumen den Punkt: Er liegt in der Handgelenksfalte an der Außenseite des Gelenks.“



VIJNANAMAYA-KOSHA – HÜLLE DER WEISHEIT

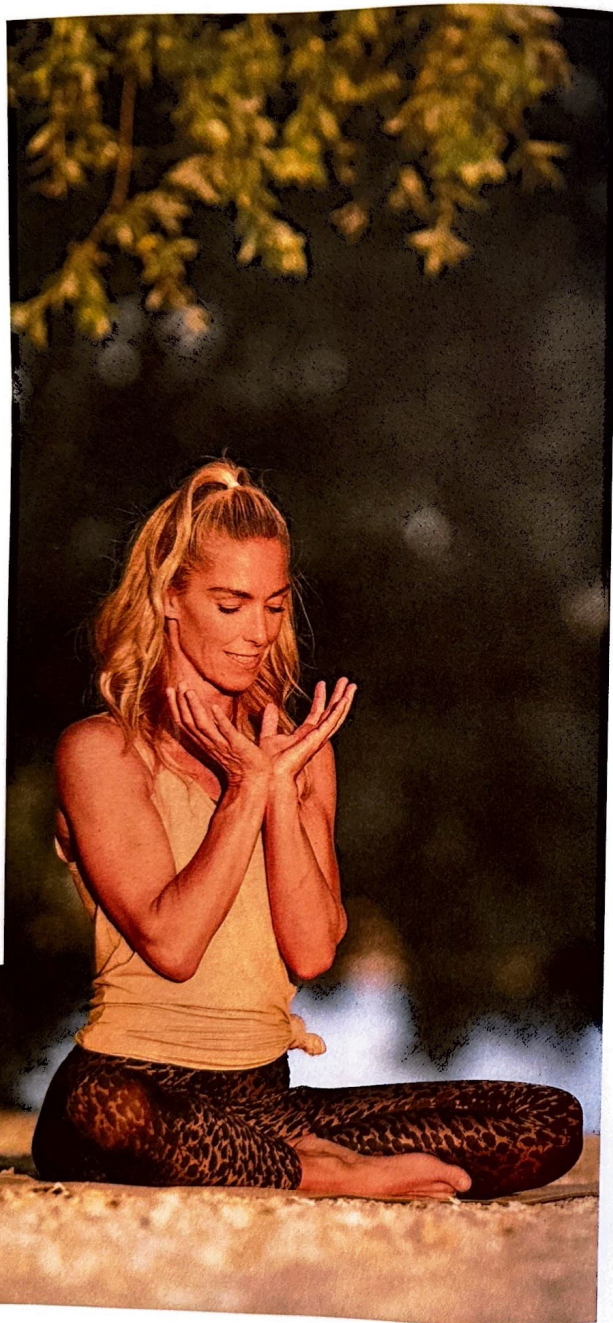
Du bewegst dich in dieser Schicht, wenn du deiner Intuition folgst, wenn du kreativ bist oder in tiefstem Inneren weißt: Das ist die richtige Entscheidung. Genauso wenn du eine lebensverändernde Erkenntnis hast oder eine zündende Idee für ein scheinbar unlösbares Problem.

Vijnanamaya-Kosha in der Praxis:

Tiefere Einsicht entsteht fast immer aus der Stille. Deshalb ist auch hier die Meditation der klassische Weg. Kultiviere aber auch alles, was dich in deine Herzensqualität bringt und dich für deine innere Weisheit öffnet: ganz besonders Mantra und Mudra, Musik, Natur oder Tiere.

Anregung von Steffi Rohr:

„Das Lotus-Mudra steht für unsere individuelle Weisheit, Intuition und innere Schönheit. Indem wir unsere Hände wie eine sich öffnende Lotusblüte formen, öffnen wir uns für diese Weisheit und verbinden uns mit ihr. Lege dazu deine Hände auf Höhe des Herzens aneinander. Dabei berühren sich die Fingerspitzen zunächst wie eine Lotusknospe. Dann spreizst du die mittleren drei Finger auf. Wenn du magst, kannst du deine Blüte auch noch weiter öffnen und den Blick in sie hinein richten. Schließe dann die Augen und bleibe noch mindestens 10 Atemzüge.“



ANANDAMAYA-KOSHA – WONNEHÜLLE

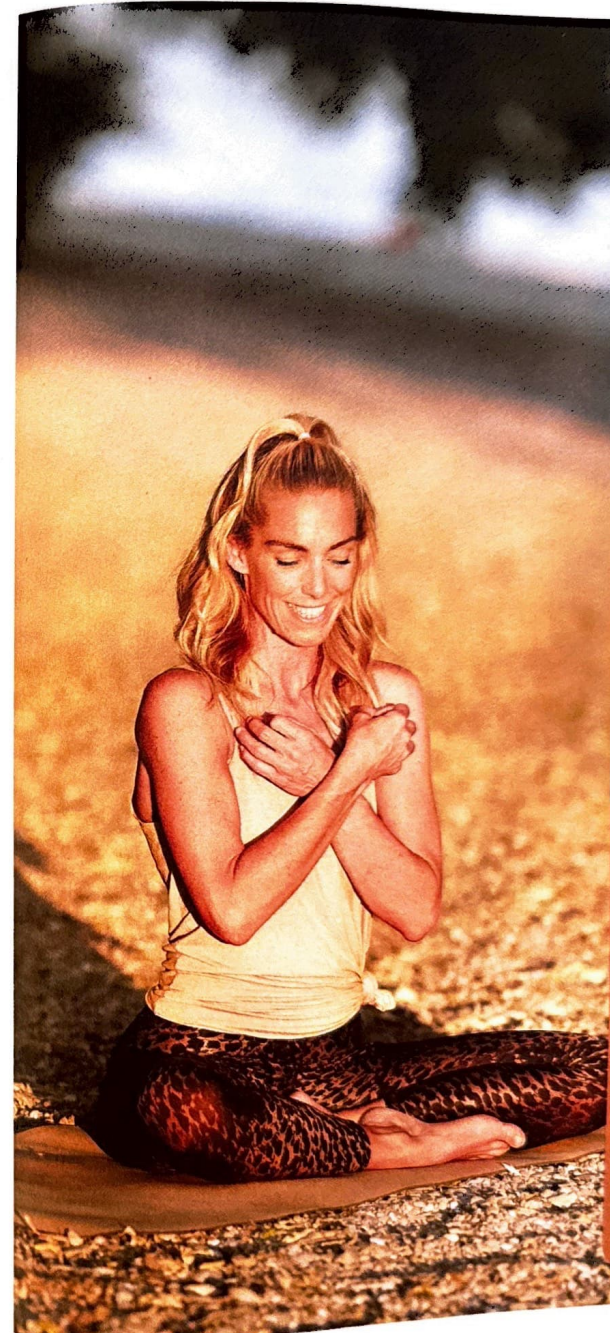
Wenn du still zufrieden bist oder die ganze Welt umarmen könntest, wenn du plötzlich dankbar bist, einfach nur weil du am Leben bist, und wenn du weißt: Es ist trotz allem gut, dann bist du in Kontakt mit deiner innersten, subtilsten Schicht. Diese Fähigkeit zum Glück, diese Liebe zum Leben ist immer da. Sie ist unsere eigentliche Natur.

Anandamaya Kosha in der Praxis

Momente der Glückseligkeit kann man nicht „machen“, aber man kann sich für sie öffnen. Zum Beispiel, indem man Achtsamkeit, Dankbarkeit, Hingabe und Zärtlichkeit mit sich und seiner Umgebung kultiviert. Aber auch indem man sich Ruhepausen und stille Momente gönnt und sich mit Schönheit umgibt.

Anregung von Steffi Rohr:

„Es gibt kaum eine schönere kleine Geste, als uns tagtäglich einmal selbst zu umarmen oder unsere Hände ganz bewusst zu unserem Herzen zu legen und die Wärme, den Schutz und den Halt dieser kleinen Berührung zu spüren. In der Variante auf dem Foto kreuze ich die Hände und spüre meine Yin- und Yang-Energie. All das bist du, all das ist deine Lebendigkeit!“



MEHR ZUM THEMA

Wenn du mehr über die feinstoffliche Anatomie des Menschen lernen willst, dann hör die Folge 39 unseres Podcasts an. Darin spricht **Anna Trökes** über Koshas und Chakras und darüber, wie wir im Yoga mit ihnen unsere inneren Räume erfahren.

yogaworld.de/39-feinstoffliche-anatomie-und-innere-raeume/

