

GESCHICHTE UND PHILOSOPHIE DES YOGA

Yoga-Studium an der Universität Hamburg

Universitäre Yoga-Studien sind ein im Aufbau begriffenes neues Forschungsgebiet von gesellschaftlicher Relevanz, weil sie der Realität von Millionen Yoga-Praktizierenden und -lehrenden Rechnung tragen. Spätestens seit die SOAS University of London ein fünfjähriges, aus EU-Mitteln gefördertes Projekt zur Erforschung des Hatha-Yoga durchführte, haben die Yoga-Studien an den Universitäten Interesse und Akzeptanz gefunden und es wurden Strukturen für Masterstudiengänge geschaffen.

Text: Corinna Lhoir

Die SOAS University of London bietet einen Master of Arts in »Traditionen von Yoga und Meditation« an. Und seit 2014 kann man auch an der Ca' Foscari-Universität in Venedig einen Master in »Yoga Studies – Körper und Meditation in den Traditionen Asiens« – absolvieren. Ebenso bietet die Loyola Marymount University in Californien/USA einen Master of Arts in »Yoga Studies« an. Jetzt zieht die Universität Hamburg nach. Als erste Universität in Deutschland gründete das Asien-Afrika-Institut kürzlich ein »Zentrum für Yogastudien« in der Abteilung Indien und Tibet. Dieses Zentrum deckt einen wichtigen Bedarf an Lehre, Forschung und Öffentlichkeitsarbeit ab und versteht sich gleichfalls als Bindeglied zwischen den Praktizierenden und der akademischen Welt. Geplant sind neben der Durchführung diverser Lehrprogramme und der Entwicklung diesbezüglicher Standards auch Kooperationen mit anderen Zentren wie beispielsweise mit dem »SOAS Centre for Yoga Studies«.

Neben der Etablierung einer »Sanskrit Yoga Summer Class« (eines zweiwöchigen Intensivkurses mit dem Schwerpunkt Yoga) und eines Masterstudiengangs »Yoga Studies« für Hauptfachstudierende der Indologie besteht ein weiterer Schwerpunkt des Zentrums in der Durchführung eines Zertifikatskurses »Yogastudien«, der sich insbesondere auch an

Yogalehrende und Yoga-Praktizierende mit langjähriger Erfahrung sowie an geistesgeschichtlich Interessierte richtet, die sich in den Bereichen Yoga-Philosophie und Geschichte des Yoga weiterbilden und Grundkenntnisse des Sanskrit erwerben möchten. Durch das Studium entsprechender Primärtexte und anhand ausgesuchter Sekundärliteratur wird ein tiefes Verständnis für die philosophischen und geschichtlichen Hintergründe des Yoga angestrebt.

Hamburg ist ein attraktiver, international ausgerichteter Studienstandort. Die Universität genießt mit ihrem Status als Exzellenzuniversität einen ausgezeichneten Ruf. Besonders auch die Indologie kann mit ihrem über hundertjährigem Bestehen auf eine traditionsreiche Forschungsgeschichte zurückblicken. Auf diesem Fundament stehend nimmt sie jetzt mit innovativen Konzepten zu Yoga-Studien Fahrt auf und versucht die Bedeutung des Yoga für die moderne Gesellschaft historisch zu untermauern.

Zertifikatskurs »Yogastudien«

Der Kurs besteht aus sechs Modulwochenenden, die berufsbegleitend über einen Zeitraum von zehn Monaten hinweg absolviert werden. Er umfasst 120 Unterrichtseinheiten in Präsenzzeit und weitere 120 Stunden Selbststudienzeit (Lektüre, Vor- und Nachbereitung der Seminarwochenenden).

Zum Abschluss wird das Zertifikat der Universität Hamburg »Yogastudien« mit acht ECTS (Leistungspunkte nach dem European Credit Transfer System) vergeben.

Die Kosten betragen 2450 Euro (inklusive Bewertung der Prüfungsleistung). Der Starttermin ist im September 2021.

MODUL 1: EINFÜHRUNG IN DAS SANSKRIT

Das erste Kursmodul umfasst eine ausführliche Einführung in das Sanskrit. Die Teilnehmenden erlernen die Devanāgarī-Schrift und erhalten einen Einblick in die wichtigsten grammatischen Funktionen der Sprache. Gemeinsam werden die wichtigsten Konjugationen und Deklinationen erarbeitet und in der Praxis angewendet. Das Üben der korrekten Aussprache des Sanskrit ist ebenso Teil des Moduls wie eine umfangreiche Darstellung der Sprachgeschichte. Darüber hinaus umfasst dieses Modul die Vermittlung von Hintergrundwissen zu Mantrén, Rezitation und Wissensvermittlung sowie erste Übersetzungen aus Originaltexten wie dem Yoga-Sūtra und der Bhagavadgītā.

MODUL 2: GEISTESGESCHICHTE INDIENS

Im zweiten Modul steht die indische Geistesgeschichte im Vordergrund. Beginnend mit der Induskultur schlägt dieses Modul den Bogen von der indischen Frühzeit über die Zeit des Veda und der Upanishaden bis hin zu neuzeitlichen Entwicklungen. Dieses Modul vermittelt Grundkenntnisse der sechs orthodoxen Philosophiesysteme Indiens (Nyāya, Vaishesika, Sāṅkhya, Yoga, Mīmāṃsā und Vedānta) und ihrer Entstehung genauso wie Grundlagen des Buddhismus und Jainismus, die sich aus der Shramana-Bewegung entwickelt haben. Ebenso behandelt werden Forschungsansätze und -methoden in den Yoga-Studien und Grundlagen der Religionswissenschaft. Weitere Themen: Ethische und etische Standpunkte – innere und äußere Perspektiven. Spiritualität im Neoliberalismus. Hinduismus als Erfindung des Kolonialismus?

Dozentin der Module 1 und 2 ist Corinna Lhoir, Doktorandin und Lehrbeauftragte an der Universität Hamburg, wo sie zusammen mit Dr. Christina Riebesell am Asien-Afrika-Institut das Seminar »Ursprünge des Yoga« unterrichtet. Außerdem ist sie als Assistentin der Geschäftsleitung des »Numata Center for Buddhist Studies« tätig und arbeitet am Aufbau des »Zentrums für Yogastudien«



© Foto: JStora Photography / unsplash.com

der Universität Hamburg. 2020 schloss sie ihren Master in »Traditions of Yoga and Meditation« an der SOAS University of London mit Auszeichnung ab. In ihrer Masterarbeit verglich sie Todesvorstellungen mittelalterlichen indischen Denkens in Texten des tantrischen Buddhismus, Hatha-Yoga und Jainismus. Corinna Lhoir absolvierte Studien- und Forschungsaufenthalte in Indien, die sie unter anderem nach Mumbai, Bangalore, Thiruvananthapuram, Bodhgaya und ins Kaschmirtal führten. Sie studierte unter anderem an der »International School of Jaina Studies« in Delhi und mit den Universitäten Heidelberg und Würzburg am »Alice-Boner-Institut« in Varanasi.

MODUL 3: YOGA IN DEN EPEN (BHAGAVADGĪTĀ, MAHĀBHĀRATA, RĀMĀYANA), YOGA UND VEDĀNTA

Im ersten Teil des dritten Moduls werden zuerst die für Yoga relevanten Konzepte in den Epen behandelt. Wichtigster Text hier ist die Bhagavadgītā. In diesem zentralen Teil des Mahābhārata, dem Epos über den Krieg zwischen zwei verfeindeten Familienzweigen, instruiert der Gott Krishna den verzweifelnden Prinzen Arjuna über grundlegende philosophische Konzepte.

Im zweiten Teil des Moduls wird der Vedānta, der auch in den Epen eine wichtige Rolle spielt, als philosophisches System behandelt. In seinen verschiedenen Ausprägungen ist er die heute dominierende philosophische Schule im Hinduismus, die aber viele

Elemente der älteren Schulen übernimmt. Aufbauend vor allem auf Interpretationen der spätvedischen Upanishaden beschäftigt der Vedānta sich unter anderem mit Fragen des Verhältnisses vom ātman, der individuellen Seele, zum brahman, der Weltseele. Der Advaita-Vedānta und sein wichtigster Vertreter Shankara lehren ihre Einheit, andere Schulen wichen davon ab. Ein sehr wichtiges Konzept ist māyā, die Illusion der Vielfalt, die durch avidyā, Unwissenheit, entsteht, und durch vidyā oder jñāna, Wissen, transzendiert wird. Verschiedene Gleichnisse des Vedānta und auch upanishadische Bilder werden in diesem Teil des Moduls im textlichen Zusammenhang behandelt. Auch der Vedānta als Reaktion auf den Buddhismus, und seine Beziehung zu ihm werden thematisiert.

MODUL 4: DIE PHILOSOPHISCHEN SYSTEME DES SĀNKHYA UND YOGA

In diesem Modul werden die orthodoxen brahmanischen philosophischen Systeme des Sāṅkhya und des Yoga im Hinblick auf ihre Relevanz zum modernen Yoga behandelt. Die Konzepte des Sāṅkhya sind von enormer Bedeutung für die indische Geistesgeschichte und speziell auch für den Yoga als philosophischem System. Dieser wird auch als seshvara (theistischer) Sāṅkhya bezeichnet. Sein Hauptwerk ist das Pātañjalayoga-Shāstra (PYS), bestehend aus dem Yoga-Sūtra des Patañjali und dem Kommentar Yoga-Bhāshya umstrittener Urheberschaft. Es gibt eine Vielzahl von Subkommentaren

von unter anderem Shankara und Vāchaspati Mishra. Behandelte Konzepte des Pātañjalayoga sind die Definition von Yoga (1.2) als Abwesenheit mentaler Aktivität, ihre Kritik und ihr Verhältnis zu anderen Yoga-Definitionen; die Definition und Rolle von ishvara (Gott) (1.23–1.29) und im Zusammenhang damit das PYS als konfessionsungebundener Text; die ashtāv angāni (acht Glieder) des Yoga (2.28–3.3): yama, niyama, āsana, prānāyāma, pratyāhāra, dhāranā, dhyāna und samādhi. Die yama (2.30–39) und niyama (2.40–45), die ethischen Grundlagen des Yoga, werden im Detail behandelt: ahimsā (Gewaltverzicht), satya (wohlwollende Ehrlichkeit), asteya (Nicht-Stehlen), brahmacharya (sexuelle Kontrolle) und aparigraha (Besitzlosigkeit) sowie shauca (Reinheit), samtosha (Zufriedenheit), tapas (Askese), svādhyāya (Studium) und ishvara-pranidhāna (Hingabe zu Gott).

Dozent der Module 3 und 4 ist Dr. Peter Pasedach, klassischer Indologe. Er arbeitet vor allem an Sanskrittexten. Als Forscher verschafft er sich auf Reisen, zum Beispiel nach Indien oder China, Zugang zu alten Handschriften und erschließt die darin enthaltenen Texte, üblicherweise im Rahmen einer kritischen Edition und Übersetzung. Spezialisiert ist er auf die kaschmirische Hofdichtung des 9. Jahrhunderts inklusive ihrer Kommentare. In ihr werden häufig philosophische Konzepte poetisch verarbeitet, so dass ihr Studium nicht nur ästhetisch reizvoll ist, sondern auch immer wieder neue Erkenntnisse über die indische Religions- und Geistesgeschichte liefert. In seinem Unterricht behandelt er vor allem Texte mit Relevanz zum Yoga. Sein Interesse am alten Indien gründet auf seiner eigenen – vor allem meditativen – Yoga-Praxis. Er lebte früher für einige Jahre in Ashrams mit Mönchen zusammen.

MODUL 5: TANTRA UND HATHA-YOGA

Dieses Modul bietet einen Überblick über die panindische Strömung des Tantra, die vom 10. bis 12. Jahrhundert unserer Zeitrechnung ihre Blütezeit erreichte. Die wesentlichen Merkmale der tantrischen Philosophie und Übungspraxis, insbesondere des Tantra-Yoga, werden anhand von Quellentexten der kaschmirischen Shaiva-Tantras vorgestellt. Sodann wird die Entstehung des Hatha-Yoga als Zusammenfluss tantrischer und asketischer Elemente behandelt. Das Verhältnis von Tantra und Hatha sowie die Entwicklungsgeschichte des Hatha-Yoga bis in die Neuzeit sollen anhand von Quellentexten in ihrem historischen Umfeld erläutert werden. Ihre



Gemeinsamkeiten und Unterschiede bilden einen zentralen Aspekt dieses Moduls. Weiterhin wird die geschichtliche Entwicklung des Hatha-Yoga skizziert, frühe und späte Hatha-Texte werden einander vergleichend gegenübergestellt. Besprochen werden unter anderem die Goraksha-Shataka, das Dattātreyā-Yoga-Shāstra, die Hatha-Yoga-Pradīpikā, der Shiva- und die Gheranda-Samhitā sowie die Shritattvanidhi.

MODUL 6: GESCHICHTE DER ÜBUNGSPRAXIS

Es hat nie den einen wahren authentischen Yoga gegeben, sondern es handelt sich von Anfang an um eine Pluralität der Wege. Deshalb ist es sinnvoll, einmal genau unter die Lupe zu nehmen, was wann, wo, in welchem Kontext von wem und mit welchem Ziel praktiziert wurde. Wie durchlässig oder geschlossen sind die einzelnen Systeme; inwieweit haben sie sich gegenseitig beeinflusst und inwiefern stellt die Art Yoga zu praktizieren eine Reaktion auf gesellschaftliche Veränderungen dar? Dieses letzte Modul des Kurses bietet eine Synthese des bisher Behandelten: einen überblickartigen Durchlauf durch die Geschichte des Yoga, dies aber aus der konkreten Perspektive der Übungspraxis und der historischen Verortung. Ziel ist es, die Yogalehrenden und -praktizierenden zu einer genaueren Standortbeschreibung ihrer living tradition zu befähigen.

Dozentin der Module 5 und 6 ist Dr. Christina Riebesell, Master in Yoga Studies. Sie lebt heute als selbstständige Yogalehrerin und -Referentin in Hamburg. Eine fast 50-jährige Übungspraxis und eine über 20-jährige Yoga-Lehrtätigkeit dokumentieren ihre profunde Erfahrung in Yoga-Praxis und -Lehre. Sie lebte jahrzehntelang als Kunsthistorikerin in Rom und hat deshalb auch ihre vierjährige Yoga-Lehrausbildung bei der Federazione Mediterranea Yoga (EYU) absolviert, gefolgt von einer dreijährigen Fortbildung in prānāyāma und Meditation bei Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe sowie zahlreichen Fortbildungen der »Bihar School of Yoga« im Satyananda Ashram Rikhia Peeth (Bihar-Indien), insbesondere im Kundalini-Kriya-Yoga, Mantra- und Nada-Yoga. Außerdem sammelte sie dort lehrreiche Erfahrungen im Karma-Yoga.

2011 gab sie ihre kunstwissenschaftliche Tätigkeit in Rom auf, um sich nur noch dem Yoga zu widmen, jetzt auch dem Studium der Yoga-Texte.



© Foto: Nathan Dumiao / unsplash.com

2014 absolvierte sie den Master in »Yoga Studies – Körper und Meditation in den Traditionen Asiens« an der »Universität Ca' Foscari«, Venedig, und nahm parallel dazu an Sanskriplektürekursen der Universität Hamburg teil. Ihre Yoga-Forschungen konzentrieren sich auf drei Themenkomplexe: Text-Bild-Verhältnis illustrierter Yoga-Manuskripte, Yoga-Sādhana in Geschichte und heute sowie dem Verhältnis von Textstudium und Übungspraxis im Yoga. Seit 2019 ist sie Lehrbeauftragte am AAI der Universität Hamburg und unterrichtet zusammen mit Corinna Lhoir das Seminar »Ursprünge des Yoga«.

CORINNA LHOIR

Doktorandin und Lehrbeauftragte an der Universität Hamburg, schloss 2020 ihren Master in »Traditions of Yoga and Meditation« an der SOAS University of London mit Auszeichnung ab. Sie arbeitet am Aufbau des »Zentrums für Yogastudien« der Universität Hamburg. Informationen und Anmeldung zum Zertifikatskurs »Yogastudien«: www.zfw.uni-hamburg.de/yoga