



# Integrale YOGAMEDITATION

Eine traditionsübergreifende und zeitlose  
Yogameditation auf Grundlage des Yogasutra von  
Patanjali und ihre Hintergründe

TEXT ● HELGA SIMON-WAGENBACH

Was verbirgt sich hinter dem Begriff *Integrale Yogameditation*? Ist Yoga als Geisteszustand und als praktischer Übungsweg in seiner ursprünglichen Bedeutung nicht prinzipiell integrativ wirksam? Ja, das stimmt. Dieses innere Ziel und die heilsamen Wirkungen auf dem Übungsweg dorthin sind aber oft durch ein Überangebot unterschiedlichster Teilaspekte des Yoga in den Hintergrund geraten. *Integrale Yogameditation* ist keine neue Meditationsrichtung in Konkurrenz zu anderen. Es geht darum,

sich der Bedeutung der Synonyme „integrieren“ (zur Ganzheit zusammenfügen) und „Yoga“ (verbinden, vereinigen, Eins-sein) immer wieder in Übung und Alltag bewusst zu werden. Der Begriff *Integrale Yogameditation* verstärkt sprachlich und in der praktischen Anwendung traditionsübergreifend und zeitlos die ganzheitliche Bedeutung der Yogameditation. Die innere Dynamik ineinandergreifender Energien (Selbstregulation, Balance) und die dadurch fortschreitende tiefe Selbsterkenntnis als Seinszustand (Yogazustand) werden so bewusst hervorgehoben.

## DIE PHILOSOPHISCHEN HINTERGRÜNDE

Als philosophische Grundlage der *Integralen Yogameditation* dient das *Yogasutra* von Patanjali. Als spiritueller Erfahrungsweg stellt es die schrittweise Veränderung unseres unruhigen Alltagsgeistes (*Chitta*) in den Mittelpunkt eines ganzheitlichen Übungsweges. Dieser Prozess hat ein inneres Ziel: die Erfahrung der Verbundenheit und Einheit aller Erscheinungen durch Integration in *Samadhi*.

Das *Yogasutra* ist über Jahrtausende bis heute eine durch individuelle Erfahrung bestätigte Lehre vom reaktiven Alltagsbewusstsein und seinen ständigen, wellenförmigen Bewegungen (*Chittavrtti*). Wenn uns Sinneseindrücke, Gedanken und Gefühle überfluten, wir uns ungefiltert zwanghaft damit identifizieren und aus Gewohnheit spontan reagieren, dann führt das zu Zerstreutheit, Unruhe und dem Gefühl des Getrenntseins. Letztendlich macht dieser Zustand krank. Er verhindert die klare Wahrnehmung unserer leidfreien, unvergänglichen inneren Wirklichkeit (*Svarupa*) im Zustand des Yoga und die unterscheidende Erkenntnis (*Viveka*) zwischen Sein und Schein. Die gute Botschaft lautet: Veränderung, Heilung und Transzendenz sind möglich. Das Bewusstsein, und damit das ganze Leben, kann und wird sich ändern.

Die Voraussetzungen dafür sind:

- Wahrnehmen des eigenen Geisteszustandes und seiner Auswirkungen
- radikale Akzeptanz, dass das so ist, aber nicht so bleiben darf
- der Wille zur Veränderung, eine bewusste Entscheidung treffen
- sich auf den Weg machen ... jetzt! (*atba*)
- Stopp, innehalten, Rhythmus ändern durch die Regelmäßigkeit einer integrativ wirkenden Yogapraxis, die sich im Alltag bewährt
- Unterbrechung der Unruhe in Denken und Fühlen durch schrittweise Entschleunigung, Klarheit, wache Ruhe, innere und äußere Balance

Eine auf den Körper, die Psyche und den Geist *gleichzeitig* integrativ wirkende Yogapraxis ist auch die unverzichtbare Voraussetzung für den Weg der *Integralen Yogameditation*.

„Meditation braucht einen schon beruhigten Geist“  
(nach T.K.V. Desikachar)

## DER ATEM ALS GRUNDSÄTZLICHE BEDINGUNG FÜR DIE „INTEGRALE YOGAMEDITATION“

Die in diesem Klärungs- und Bewusstwerdungsprozess integrierende und beruhigende Kraft ist der Atem. Atem kommt etymologisch u.a. von *Atman* (das absolute, unvergängliche Bewusstsein, *Brahman* als Mensch).

*Der Atem ist Energie und  
Bewusstsein, er ist das Leben.*

*Der Atem verbindet Körper und  
Geist zur Ganzheit.*

*Der Atem wirkt direkt,  
unmittelbar, auf das  
Nervensystem und das Gehirn.*

Spürende Atemachtsamkeit ist ungeteilte Geistesgegenwärtigkeit (Präsenz) in jedem Augenblick. Ein Augenblick ist so kurz und flüchtig, dass er nur spürend und nicht denkend wahrgenommen werden kann. Die einfühlend gerichtete Aufmerksamkeit verbindet Kopf und Herz zum „Herzgeist“. Durch die Kultivierung des bewussten Atems sind wir dabei von Augenblick zu Augenblick als lebendige Wesen vollkommen gegenwärtig. Die mentale Reflektion (das Nachdenken) ist anschließend für das Handeln von großer Bedeutung. Diese grundsätzlichen Bedingungen für eine integrativ wirkende Yogapraxis bereiten die *Integrale Yogameditation* vor.

## WIRKUNG UND ANWENDUNG

Die besondere Wirkung entsteht dadurch, dass der Atem als subtil integrierende feine Kraft im Mittelpunkt des Übens steht. Die Dreiheit von

Atem, Körper und Geist steht so ununterbrochen miteinander in Beziehung und kann in einfachen und in anspruchsvollen Übungen als Einheit erfahren werden.

In der *Asana*-Praxis werden die größeren Bewegungen des Körpers (Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln) von der feineren Bewegung des Atems in Verbindung mit der *Spürenden Achtsamkeit* (Einführung) eingeleitet, geführt, umhüllt und damit zur ganzheitlichen Erfahrung integriert. Dies gilt auch für die statischen Übungen. Während der Haltephasen ruht man im Fluss des Atems.

*Pranayama* wird in der Vorbereitung zur Meditation als anstrengungsfreie, achtsame Regulierung des Atems (lang, fein, regelmäßig) verstanden. Diese Qualität entwickelt sich im Zusammenspiel mit den Körperbewegungen und der Achtsamkeit schrittweise von alleine. Da Atmen, Spüren und Aufmerksamkeit in unmittelbarer Beziehung miteinander und aufeinander wirken, kann eine tiefgreifende Verwandlung aller Lebensbereiche eingeleitet und stabilisiert werden. Dabei ist der Atem die Empfindungsbrücke zwischen Körper und Geist.

Alle Übungen und die Übungsweise müssen individuell, zum Üben und zur Lebenssituation passend, ausgewählt und angewendet werden, damit innere Balance entstehen kann. Der Zustand der Balance wird jedoch durch ständige Informationen von außen und innen beeinflusst, er ist labil. Deshalb sagen uns Yoga und auch die modernen Neurowissenschaften, dass nur das regelmäßige Üben langfristig verändernd wirken kann und wird.

## DIE FRÜCHTE DES BEWUSSTEN ÜBENS SIND:

- Transformation durch Klärung und Verwandlung widerstreitender Energien im Körper, in der Psyche und im mentalen Aspekt des Geistes.
- Integration aller Lebenskräfte zur Ganzheit und Geistesruhe (*Chittavrtti-Nirodha*) als Voraussetzung für die Sammlung und Versenkung in der Meditation.

*Nirodha*, die durch die integrative Praxis entstandene „dynamische Stille in Chitta“ (R. Sriram) ist das Tor zur Erfahrung unserer inneren Wirklichkeit im Prozess der vollkommenen Versenkung in *Samyama*, dem Herz der Yogameditation.

Selbst in der tiefsten Ruhe aller Geistesbewegungen bleibt die Integrationsdynamik auf feinsten Ebenen bestehen. Wir sind und bleiben atmende, lebendige Wesen. Die beruhigte Lebens- und Bewusstseinsenergie wird aber nun nicht mehr vom Alltagsgeist beherrscht, angetrieben und begrenzt. Sie ruht als subtil vibrierendes Hintergrundfeld in der offenen Weite unbegrenzter Erfahrung. Sie ist auf dieser Ebene empfängsbereit für die Innenschau unserer unvergänglichen Wirklichkeit.

Noch einmal ein Hinweis nach T.K.V. Desikachar: „Yogameditation bedeutet, dem schon beruhigten Geist (Chitta) eine Ausrichtung geben zu können.“ Atemruhe ist Geistesruhe. Die vorbereitende, integrative Praxis, besonders die Atemregulierung, führt zum „stillen Atem“ (*Chaturtha*) und damit zum stillen Geist.

### SAMYAMA -

#### DIE INNERE INTEGRATION

Nun beginnt *Samyama*, die schrittweise *innere* Integration auf der Ebene des klar wahrnehmenden Bewusstseins. Äußere Sinnesaktivitäten, wertende und wünschende Gedanken aus dem Egoeist sowie die Triebkraft von Emotionen lösen sich in der Stille auf. Die zur Integration so wichtigen Übungen und Techniken, selbst die Atemregulierung, sind beendet. Die innere Integration geschieht, wie schon erwähnt, durch die geschaffenen Bedingungen von ganz alleine. Bewusstsein nimmt sich selbst wahr.

*Samyama* ist die von Gedanken freie Erfahrung drei ineinander übergehender Versenkungsbewegungen. Die von Desikachar erwähnte mögliche Ausrichtung ist zunächst die Fähigkeit zur Sammlung auf einen *inneren* Fokus (*Dharana*). Durch den „stillen Atem“ und die entstandene Geistesruhe kann man mehr oder weniger

lange in dieser Sammlung verweilen, bis sich die Aktivität der Sammlung löst (*Dhyana*) und das Bewusstsein in der Essenz des Fokus aufgeht. Die Einheitserfahrung (*Samadhi*) breitet sich aus und kann das gesamte Dasein eines Menschen verändernd durchdringen. Nach meiner Erfahrung ist wiederum der Atem der beste innere Fokus in diesem Prozess. Jetzt aber nicht mehr als aktive Kraft der Regulierung und Integration, sondern als Essenz der feinstofflichen Lebens- und Bewusstseinsenergie (*Prana*).

Richtet man zu Beginn der Meditation absichtslos und entspannt seine ganze „spürende Achtsamkeit“ auf den fließenden Atem, dann verschmilzt sie mit unserer Lebensenergie zur Einheit, die in der Tiefe wirkt. Mit zunehmender Meditationserfahrung wird „*Samyama* als innerer Kern in der Mitte jeder Übungspraxis des Yoga stehen“ (E. Wolz-Gottwald). Das kann ich übend und lehrend nur bestätigen. Hinzufügen möchte ich, dass es dann auch als Hintergrund jeder Alltagsaktivität wirksam werden kann und muss. Sonst ist der Integrationsprozess unvollständig.

„Ein Übungsweg, der nicht in den Alltag mündet, ist ein Irrweg.“

(Willigis Jäger)

Für den ganzheitlichen Wandlungsprozess bis hin zur Transzendenzerfahrung braucht es Motivation und Offenheit, Geduld, Hingabe und Vertrauen, aber auch Präsenz und Akzeptanz in *jedem* Augenblick des Lebens. Die *Integrale Yogameditation* kann Weg und Ziel sein. ●



#### Helga Simon-Wagenbach

ist Yogalehrerin (BDY/EYU), Zen-Lehrerin der Linie *Leere Wolke* von Roshi Willigis Jäger und die spirituelle Leiterin von *Samyama Integrale Yogameditation*. Sie bietet Kurse, Vorträge, Einzelunterricht und individuelle Begleitung an.

[www.helga-simon-wagenbach.de](http://www.helga-simon-wagenbach.de)

[www.samyama-integrale-yogameditation.de](http://www.samyama-integrale-yogameditation.de)

# ANLEITUNG ZUR MEDITATION

## Die Einheit von Innenraum und Außenraum durch „Spürende Atemachtsamkeit“

---

1. Nimm eine passende Sitzhaltung ein (Stuhl, Hocker, Bänkchen, Sitzkissen)

---

2. Spür mit den Füßen und Beinen den tragenden Grund der Erde und den Raum um dich herum, den dein Sitz einnimmt.

---

3. Lass dich nun bewusst langsam ausatmend im Bauchraum und zur Erde hin nieder.

---

4. Von dieser Basis aus richte sehr achtsam die Wirbelsäule so weit nach oben auf, wie es dir im Augenblick möglich ist.

---

5. Spür vom Nacken über den Hinterkopf und den Scheitel nach oben in den Raum über dem Kopf und auch in den ganzen Raum um deinen Körper herum.

---

6. Der Fluss und die Kraft deiner Einatmung unterstützen die Aufrichtung.

---

7. *Vayu*, die Luft, fließt durch den Atemimpuls deines Körpers als Einatmung von außen nach innen.

---

8. In den Nasenflügeln wird die Luft zum Atem. Er fließt durch die Nasengänge, die Kehle, den Brustraum bis tief in den Bauchraum und steigt als Ausatmung innerlich wieder in den umhüllenden Außenraum auf.

---

9. Muskelbewegungen bewirken und begleiten den Fluss des Lebens von außen nach innen und von innen nach außen.

---

---

10. Der Fluss und die Kraft der Ausatmung unterstützen das Loslassen und die Hingabe.

---

11. Verweile ganz passiv, spürend und lauschend im natürlichen Fluss deines Atems. Nicht denken, nicht lenken, nichts erreichen wollen.

---

12. Atem sein, Leben sein, der Fluss sein.

---

13. Bleib gegenwärtig, spürend von Augenblick zu Augenblick.

---

14. Die natürliche Atembewegung und die spürende Achtsamkeit werden durch deine absichtslose Hingabe an den Atem eins.

---

15. Dein ganzer Körper atmet.

---

16. Alle Zellen atmen und leben in Beziehung zum unendlichen, formlosen, leidfreien Raum, der dich umgibt und der du in der Tiefe deines Seins bist.

---

17. Innen und Außen sind ein Lebens- und Bewusstseinsraum und durchdringen einander.

---

18. Spür und lausche ohne Erwartungen in die Stille des unendlichen, formlosen, weiten Raumes. Es ist der „Herzgeist“, der sich durch deinen Übungsweg nun ausbreitet und heilt.

---