

# Die āsana – eine Opferleistung für den Frieden

Artikel von Heinz Grill vom 03.08.2025

Sowohl ein Fortschritt im Äußeren von Spannkraft, Ausdehnungsfähigkeit, Haltevermögen, geschickter Proportionierung und allgemeiner technischer Perfektion bildet bei der Körperübung des Yoga, bei der *āsana*, der sogenannten ruhigen Stellung, einen sehr günstigen Aufbau für die gesamte Entwicklung, als auch die tiefere inhaltliche Auseinandersetzung mit ihrem meditativ verwandelnden Charakter, veredelt den Ausdruck der gesamten Stellung und hebt sie auf ein liches, hohes künstlerisches Niveau an.

Die letzten Übungsphasen, bei denen die *āsana* in ihrer Gesamtentwicklung in Naone gefördert wurde, brachten sehr schnelle Erfolge, die nicht nur für die Gesundheit, sondern für das ganze Selbsterleben und Selbstempfinden für nahezu alle Teilnehmer spürbar waren. Es gibt sehr viele Disziplinen, die eine Spiritualität zum Ausdruck führen und einen lichten Transformationsprozess im Menschen ermöglichen. Die Praxis mit *āsana*, und dies ganz besonders im gegenseitigen Rhythmus des Übens mit gezielten Abstimmungen des Leistungsniveaus und der Nutzung der individuellen Möglichkeiten, erscheint bisher als Erfahrung sehr, ja ausgesprochen wertvoll. Die gesamte Meditationspraxis könnte niemals das Niveau, wie es bisher besteht, erlangen, wenn diese *āsana*-Übungen nicht beständig in einer förderlichen Art und Weise praktiziert würden. Die *āsana* schenkt vor allem eine bestmögliche Entwicklungsspannweite für eine umfassende Unterscheidungsbildung zwischen bleibenden und vergänglichen Werten. Sie bildet ein hervorragendes Instrument zu *viveka*.

Für die kommende Zeit soll deshalb ein großer Wert auf die Fortschrittlichkeit in der Praxis gelegt werden. Die verschiedenen Körperübungen bilden einen Grundbaustein zur Transformation des Bewusstseins und schließlich in letzter Konsequenz des gesamten Daseins. Man setze sich am besten Ziele für die Fortbildungen und Ziele für die persönliche Praxis.

Auf einer Kulturreise nach Malta praktizierten wir in einer Gruppe die verschiedenen *āsana*-Übungen und konnten beobachten, wie sich die Sphäre von einem blassen Schimmer für ein tieferes Eingreifen des seelischen Wahrnehmungsvermögens öffnete. Das Licht, das in Fülle in diesem südlichen Land gegeben ist und wie hell, fast grell ausgegossen über dem Meer und dem Landboden flutet, nahm eine tiefere Berührung zu den Farben und Formen an, erweckte diese nahezu zum Leben, und mit jedem Tag des Praktizierens und einer hinzukommenden bewusstseinsbildenden Tätigkeit begann sich die sogenannte Äthersphäre, die Lebenskraft, positiv zu verändern. Die Menschen in der Umgebung spürten diesen Einfluss, und nicht zuletzt entstand sogar in den Begegnungen mit hochkarätigen Tischtennispielern ein einzigartiger Austausch, sodass diese von ihrem gewohnten Leistungsschema Abstand nahmen und die Begegnung höher schätzten, als den Sieg.

Das Reisen und das Praktizieren von *āsana* mit Opferbereitschaft zum Land, mit gezielten Gedanken und Studien der dortigen Umstände kann sowohl die Kultur als auch die friedvolle Sphäre erhöhen.

Der einzige Platz für die Praxis von *āsana*, der ganzflächig und eben war, bildete ein Betonklotz, von dem man aber nicht hinunterfallen durfte. Einige wenige *āsana* sind hier am Strand in Badekleidung demonstriert.



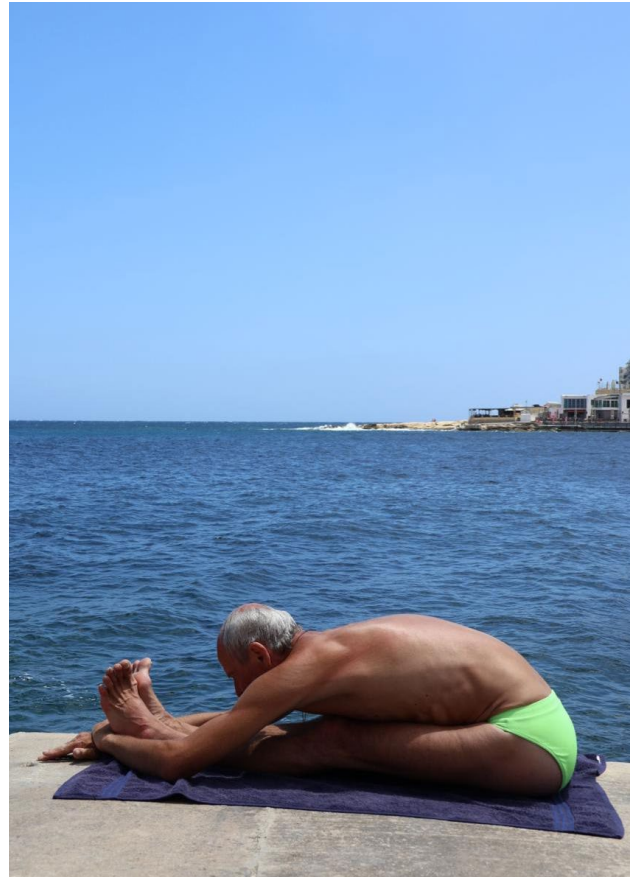
*uttānāsana*



*eka-pāda-uttānāsana*



*vrścikāsana*



*paścimottānāsana*



*śirsāsana*



*parivṛtta-jānu-śirsāsana*



*paripurna matsyendrāsana*



*baddha-padmāsana*

# HiTT Malta Table Tennis Academy



Topspieler und Trainer Stefan aus Serbien



Barbara mit Julia im Training



Weltklassespieler Mark mit Wolfgang Schuster im Duell



Interessante Bauweise mit sehr viel Glaselementen in der Innenstadt