Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 16 (1959)

Heft: [4]

Artikel: Yoga, Wesen und Lehre

Autor: Hirschfeld, Karl

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990636

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mit einheimischen Patienten auch im Jahr 1957 anhielt, sank die Zahl der Patienten bis zum 20. Dezember 1957 auf 33 (bei einem Bettenbestand von 98). Der Delegierte hat die für die Betriebsrechnung fast katastrophale Lage jeweils zur Kenntnis der Mitglieder gebracht. Weiter fand eine von der Schweizerischen Liga gegen die Tuberkulose einberufene Konferenz in Bern statt, die sich mit dem Rückgang der Bettenbelegung der Sanatorien beschäftigte.»

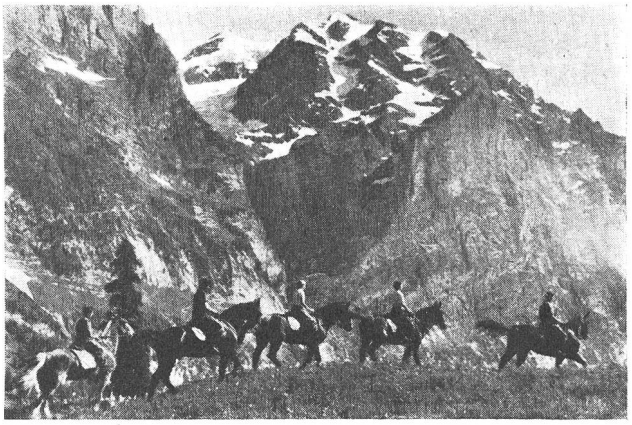
Ausserordentlich aufschlussreich ist ferner, was der Chefarzt der Bündner Heilstätte Arosa schreibt:

«Im vergangenen Jahr konnten ferner einige langjährige Sanatoriumspatienten durch einen chirurgischen Eingriff — wo nicht geheilt — doch wenigstens so weit gebracht werden, dass sie bazillenfrei wurden und nach Hause gelassen werden konnten. So erfreulich an sich solche Behandlungsresultate sind, vom Standpunkt der Heilstättenbesetzung aus bedeutet jeder so geheilte und entlassungsfähige Patient einen Frequenzrückgang.

Mit unserem Heilerfolg haben wir eine positive Leistung vollbracht, die sich sowohl auf die engere Familiengemeinschaft wie auch auf weitere Kreise der Oeffentlichkeit bis zur Staatskasse günstig auswirkt.

Für die Heilstätte jedoch muss unser Behandlungserfolg — rein kaufmännisch gesehen — als doppelter Verlust gebucht werden, indem ihr erstens durch die Operation eine Reihe ungedeckter Unkosten erwachsen sind und sie zweitens durch die Genesung des Patienten einen ihrer chronischen Lungenkranken verliert, der ohne die chirurgische Intervention voraussichtlich bis an sein Lebensende einen jährlichen Beitrag von 365 Verpflegungstagen an die Heilstättenbesetzung gewährleistet hätte.

Es liegt mir natürlich ferne, so zu denken und zu rechnen. Ich werde es viel mehr — wie bis anhin — als meine erste Pflicht betrachten, den mir anvertrauten Patienten auf dem raschesten Wege zu einem optimalen Heilungsresultat zu verhelfen, auch wenn dadurch für die Heilstätte die erwähnten Nachteile resultieren. Ich bin überzeugt, dass eine solche Pflichtauffassung mit der ursprünglichen Stiftungsidee nicht im Widerspruch steht. Die Bündner Heilstätte erfüllt heute als Volkssanatorium eine soziale Aufgabe im Dienste des Bündnervolkes. In dieser Funktion gehört es nicht zu ihren obersten Pflichten, unter allen Umständen zu rentieren.»



Berge und Pferde — ein Erlebnis ganz besonderer Art.

Aehnliche Verhältnisse, so kommentiert der «Beobachter», finden sich in vielen Heilstätten — bloss werden sie nicht in jedem Jahresbericht so anschaulich geschildert — und der «Beobachter» ist überzeugt, dass kein Arzt um der Rentabilität der Anstalt willen auf erfolgversprechende Heilmethoden oder chirurgische Eingriffe verzichtet. Umso dringender ruft das Problem nach einer Lösung.

Ein Weg zu ihr konnte bis jetzt — trotz allen Bemühungen — nicht gefunden werden. So weit der «Beobachter».

Wie wäre es, wenn einige sich gut eignende Heilstätten als solche aufgehoben und in Sportkuranstalten umgewandelt würden. In vielen Heilstätten käme man mit wenig baulichen Aenderungen aus. Die klimatischen Verhältnisse wären überall äusserst günstig und viele Sanatorien weisen eine solche Lage auf, dass sie für eine Sportkuranstalt geradezu prädestiniert wären.

Wir sind überzeugt, dass Sanatorien, die im Sinne unseres Artikels «In der Schweiz fehlen Sportkurorte» umgewandelt würden, nach einer gewissen Anlaufzeit keine Betten mehr frei hätten.

Yoga, Wesen und Lehre

Karl Hirschfeld, Sporthochschule Köln

Wenn Geheimrat Bier, der erste Rektor der Deutschen Hochschule für Leibesübungen, die Yogaübungen kennengelernt hätte, dann hätte er sich bestimmt dafür eingesetzt. Aber auch so werden sie immer mehr bekannt werden und Nutzen bringen. Zweierlei hindert zurzeit daran. Einmal werden bei Aufsätzen und Werbungen für Yoga meist die schwierigsten Stellungen gezeigt, so dass der Laie den Eindruck bekommt: «Das lerne ich doch nie, infolgedessen fange ich gar nicht erst an»; zweitens wird im Zusammenhang mit den Yogaübungen zu viel und zu früh von Meditation gesprochen. Damit wird der Sache kein guter Dienst erwiesen.

Was ist Yoga?

Nun, man kann verschiedene Erklärungen geben. Yoga ist die Summe der Erfahrungen indischer Weisheit aus Jahrtausenden — besser noch: die praktische Anwendung der Tatsache, dass Körper, Seele und Geist aufeinander wirken, und dass der Mensch, wenn er sie gleichmässig bildet, aus eigener Kraft glücklich und gesund werden und bleiben kann.

So wie es im alten Griechenland verschiedene Philosophiesysteme gab, so gibt es manche Yogasysteme. Hathayoga bezieht die Schulung des Körpers stärker ein als die anderen.

Yoga heist auch der achtfache Weg. Dr. Mukerji, der drei Jahre auf Einladung des India Institutes in Deutschland war und dabei längere Zeit an der Sporthochschule Kurse gab, hat die Auffassung seiner Schule (Bisnuh Ghosh, Calcutta) vertreten, dass von den 8 «Wegen» die ersten vier für uns, die gewöhnlichen Menschen wären, die anderen vier für die «heiligen Leute». Die ersten vier heissen:

Yamas, Niyamas, Asanas und Pranayama.

Die anderen vier: Pratyahara, Dharana, Dyana und Samadhi, beginnend mit Konzentration und Meditation, führen zum Samadhi, dem Erfahren einer göttlichen Glückseligkeit. Das möge als kurze Erklärung dienen.

Yamas und Niyamas hat Mukerji mit «Einhalten der Gebote und Verbote» übersetzt. Nicht stehlen, nicht lügen, Geduld üben . . ., alles was man unter einer anständigen Haltung sich selber und dem Mitmen-

schen gegenüber versteht. Das braucht eigentlich nicht erläutert zu werden. Man muss nur gelegentlich ein wenig nachdenken und dem folgen, was einem das Gewissen sagt. Es ist gar nicht schwer, aber man muss es machen und nicht nur davon reden.
Sie sagen mit Recht, das kann ich beim besten Willen nicht völlig erreichen. Das ist auch gar nicht gemeint. Es kommt darauf an, dass man sich dessen bewusst wird und täglich darum bemüht. «Wer immer strebend sich bemüht . . .» (Goethe).
Die moderne Psychotherapie verfährt nach diesen Gedanken um Krankheiten zu heilen. Indem man psychische Schäden aus früheren Zeiten erkennt und sich ihrer bewusst wird, leitet man die Heilung ein.
Veltheim Ostran schreibt in den «Tagebüchern aus Asien», bei einem Gespräch mit dem Meister von Howrah: «Das Bewusstsein des Menschen ist für die Menschenstufe der Gottesbeweis an sich». Es ist zu allen Zeiten ähnlich gesagt worden, dass die Selbsterkenntnis, das «Sich-seiner-selbst-bewusst-Werden», notwendig ist.
«Wenn dein Geist, nachdem er durch das, was du von anderen gehört und gelesen hast, von dem Wege der Wahrheit abgezogen war, in der eigenen Erkenntnis Festigkeit erlangt hat und unerschüttert in der Selbsterkenntnis steht, dann wirst du Yoga erreichen.»

Bhagarad Gita II. 53

«Von der Achsel dir schiebe, was übel dir scheint, und richte dich selbst nach dir selber.»

Germanische Spruchweisheit

«In deiner Brust ruhen deines Schicksals Sterne.»

Schiller

Wie alle diese Worte dasselbe sagen, so ist Yoga nichts «typisch Indisches», sondern eine allen Menschen erkennbare Wahrheit. Der Versuch, sie zu erkennen, ist die Grundlage. Wie weit der einzelne kommt, ist nicht im voraus zu bestimmen.
Durch die Reihenfolge Yamas, Niyamas, Asanas ist das seelisch-geistige Verhalten in seinem Verhältnis zum Körperlichen mit 2:1 dargestellt und als das Wichtigere gekennzeichnet. Das muss man sich vor Augen halten und nicht annehmen. Wenn man ein Haus baut, muss man ein Fundament schaffen, den Rohbau erstellen, dann das Dach decken und später an die Inneneinrichtung gehen. Yoga mit Meditation zu beginnen ist etwa dasselbe, wie wenn man eine Tapete an die Wand kleben will, die noch gar nicht fertig gebaut ist.
Die dritte Stufe, der dritte Weg, ist das Ueben des Asanas. Die Körperübungen sind bewusst auf Gesunderhalten des Körpers gerichtet. Wir treiben Leibesübungen aus manchen Gründen, aber wir haben dieses Ziel vernachlässigt. Die Gesundheit ist im Denken der meisten ein Nebenprodukt, das sich von selbst ergibt oder zu ergeben hat.

Die Uebungsweise der Asanas

ist eine eigentümliche. Jede Uebung (asana = wörtlich Sitz) wird eine bestimmte Zeit eingehalten und dann von der völligen Entspannungshaltung (savasana, toter Mann) abgelöst. Man kann die 84 Asanas nach verschiedenen Gesichtspunkten ordnen. Der wichtigste ist die Bier'sche Stauung. Bier hat bei Entzündungen eine leichte Abschnürbinde oberhalb der entzündeten Stelle angelegt und damit eine künstliche Blutfülle an der kranken Stelle geschaffen. Er spricht von Blutgefühl. Es ist ja doch auch so, dass die Heilung auch der kleinsten Verletzungen nicht nach dem Willen des Patienten, sondern durch das Blutgefühl, unbewusst, geschieht.
Beim Yoga werden durch Einhalten irgendeiner Beugehaltung solche Stauungen geschaffen und zusammen mit der folgenden Entspannung wird dieses Blutgefühl «angesprochen».
Andere Einteilungsprinzipien sind: umgekehrter Kreislauf, Gleichgewichtsübungen, Anregung der Drüsentätigkeit, Beweglichkeit der Wirbelsäule und Uebungen für die Förderung der Verdauung.
Einige besonders wichtige und einfache Uebungen sollen in zwei folgenden Aufsätzen besprochen werden.
Zum Schluss möchte ich festhalten: zwei Extreme, nämlich Fanatismus und Schwärmerei, sind beim Yoga gleichweit zu meiden.
Yogaübungen haben eine grosse Bedeutung. Man kann und sollte daneben aber auch andere Körperübungen betreiben.

(Fortsetzung folgt.)

Sauna-Gedanken über den Sport

Hans Brunner

Selbst wer von der Sauna nicht mehr als ihren Namen kennt, hat bestimmte Vorstellungen über die dort drinnen herrschenden Temperaturen. Diese zirkulieren in der Nähe des Prädikates «teuflisch». Abgebrühte Saunabrüder jedoch finden die Sache eher himmlisch; geistert das Thermometer in der Nähe des Hundertersteriches umher und verbrennen sie sich die Finger an den eigenen Kopfhaaren, wird das Saunabad gnädig für gut befunden. Dass derartige Temperaturen selbst krankhaft Betriebsame auf den «Lattenrost» kleben wie der erste Frost die Fliegen an Fensterscheiben, ist eine andere Sache und gehört eben zur Sauna. Schliesslich hat die Hitze ihre unschätzbaren Vorteile, vor allem den einen, dass sie das Leben mit all seinen Schwierigkeiten simpel einfach werden lässt. Mit fortschreitendem Aufweichprozess brechen schliesslich selbst brennende Probleme schon vor dem Eingang zum Gehirn lautlos in sich zusammen. Damit stossen wir auf eine viel zu wenig erkannte und ungenügend besungene Wohltat der Sauna: ausser Schwitzen tut man nicht nur nichts, sondern ist auf wundersame Weise aller Sorgen enthoben.
Doch beginnen wir am Anfang. Bevor wir restlos in den schweren, patschnassen Mantel der Saunahitze gewickelt sind — in den ersten zwanzig Minuten unseres Aufenthaltes im Backofen also — durchschreiten wir die Sternminuten des Geistes. Klar liegen die Gedanken da; man kann in ihre Windungen schauen wie der Metzgerlehrling in einen Kuttelbauch. Die Hitze macht uns geneigt, den Dingen minimalste Bedeutung beizumessen und alles einfacher zu sehen, als es in Wirklichkeit sein mag. Wir blicken vielleicht sogar ein bisschen über den Zaun der ichbezogenen Parteilichkeit hinweg und vermögen uns mit den Augen eines — allerdings sehr wohlmeinenden — Fremden zu sehen.
Kürzlich habe ich während solchen Minuten lässig in «meinem Buch» geblättert und eine Seite mit der Frage aufgeschlagen, weshalb wohl so häufig in komplizierten Redewendungen und gelehrten Ausdrücken über das Thema «Sport» geschrieben werde. Woher, so überlegte ich, rührt der augenfällige Hang, über dieses Anliegen und auch über sein massgebendes und weniger wichtiges Beiwerk in geschwollenen Sätzen zu schreiben und dem Ganzen gar einen nach hoher Wissenschaftlichkeit riechenden Anstrich zu geben?