Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 36 (1960-1961)
Heft: 8

Artikel: Was mir das Yoga-Turnen gibt
Autor: Guggenheim-Seemann, Gerda
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1074242

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: 10.12.2025

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

Was mir DAS YOGA-TURNEN gibt

von Gerda Guggenheim-Seemann

Nicht von Yoga als Weg zum religiösen Heil ist hier die Rede. Die Gattin des Dichters Kurt Guggenheim beschränkt sich darauf, darzustellen, wie das Yoga-Turnen sich auch für solche Menschen günstig auswirken kann, die durchaus auf dem Boden der abendländischen Kultur stehen.

Eine Freundin erzählte mir von einer Yoga-Schule, die sie besuchte, und von den wohltuenden Atem- und Körperübungen. Da entschloß ich mich, in diese Schule zu gehen. Ich kaufte mir einen Trainer, ein Paar Turnschuhe, und nahm das nötige Frottiertuch in die Yoga-Stunde mit. Schon in der Garderobe wurde gemahnt, daß hier kein Ort der Schwatzhaftigkeit sei, denn groß stand auf einer Tafel geschrieben: Wir schweigen. Umgekleidet betrat ich den schönen, ganz mit Teppichen belegten Saal. Ich breitete mein Frottiertuch auf dem Boden aus und legte mich wie die anderen Schülerinnen darauf nieder, der Ruhe, der Entspannung mich hingebend. Nach etwa einer Viertelstunde ertönte ein Glöckchen, wir erhoben uns und nahmen den «Lotossitz» (wie man ihn von Buddha-Statuen kennt) ein. Der Lehrer zitierte einen Aphorismus von Swami Vivekananda (Schüler von Ramakrishna) «Ruhe zu bewahren, ist die größte Kraft-Offenbarung, während es leicht ist, tätig zu sein. Wenn du die Zügel schießen läßt, werden die Pferde mit dir durchgehen. Das kann jeder, aber stark ist, wer die ausschlagenden Pferde zum Stehen bringen kann. Was erfordert mehr Kraft: loszulassen oder zurückzuhalten? Der ruhige Mensch ist nicht zugleich auch der stumpfe. Der ruhige Mensch ist derjenige, der den Geisteswellen gebieten kann. Aktivität offenbart nur geringe, Ruhe dagegen überlegene Kraft.»

Von diesem Zitat fühlte ich mich persönlich angesprochen, ich war im Innersten berührt. Ich möchte nicht behaupten, daß mir so etwas nicht auch schon in der Kirche widerfahren wäre; ich habe darüber auch schon von anderen Kirchgängern gehört, denen es war, als habe der Pfarrer den der Bibel entnommenen Text eigens für sie ausgesucht, so genau habe er auf sie gepaßt.

Wir begannen mit den Atem-Übungen. Sie waren sehr langsam auszuführen, sitzend, stehend oder liegend. Die Atem-Übungen sind die Grundlage aller Yoga-Übungen. Hermann Hesse schrieb am 12. Februar 1950 einem Studenten, der an ihn eine diesbezügliche Frage richtete: «... Ich selbst habe weder einen guru (Meister in Yoga) gehabt, noch bin ich auf höhere Stufen gelangt. Aber die eine Erfahrung habe ich machen können, daß die größte äußere Mithilfe zur Erreichung eines Zustandes von Konzentration und innerer Ruhe in der Tat in den Atemübungen besteht ... Das Wesentliche bei den Atemübungen ist, daß man dabei auf gar nichts als auf ein möglichst vollkommenes Tiefatmen achtet, daß man sich auf diese eine Funktion konzentriert. Es hilft viel. Es hilft Distanz gewinnen vom Aktuellen, es bereitet vor zur Ruhe, zur Sammlung. Und wenn Sie diese Übungen im Atmen schon mit einer Vorstellung verbinden, ihnen schon eine Art von geistiger Bedeutung, einen Inhalt geben, so stellen Sie sich vor, Sie atmen nicht Luft ein, sondern Brahman. Sie lassen mit jedem Atemzug das Göttliche in sich ein und entlassen es wieder, es wird Ihnen auch der ‚West-östliche Divan' dabei einfallen ...»

Nach den Atemübungen verrichteten wir verschiedene Körperübungen, die sehr bewußt und mit Ruhe auszuführen waren; das Ende bildete die Kerze, oder der Kopfstand. (Anfänger, Gebrechliche oder ältere Schülerinnen durften ihn nicht ausführen.) Dann nahmen wir wieder den «Lotossitz» ein, um einer kurzen Versenkung zu pflegen. Es galt dabei, sich leer zu machen, alle Gedanken auszuschalten und so ganz in sich zu ruhen, sich ganz in sich selbst zu fühlen, eins zu sein mit sich selbst. Diese Übung war nicht einfach für einen Neuling; die Gedanken, die da kommen und gehen, oft wie es ihnen paßt, zu beaufsichtigen, zu kontrollieren, zu bannen, auszuschalten.

Meine nützlichste Entdeckung:

das praktische RESART-Tuch

Zum Reinigen von Herdplatten, Pfannen und Töpfen, zum Gläsertrocknen, Fensterputzen, zum Abtrocknen der Hände... wo immer Sie rasch einen sauberen Lappen brauchen, ist Resart ideal. Resart – ein elastisches, saugfähiges Krepp-Papier – ist *nassreissfest* und fasert nicht. Es wird einmal gebraucht – und weg damit. Das ist nicht nur praktisch, sondern auch viel appetitlicher als feuchte Handtücher und alte, fettige Putzlappen.

RESART

ist hygienisch und billig,

spart Wäsche und Arbeit!

Neue Rolle à 150 Coupons, 18 x 27 cm,
Fr. 1.50. Überall erhältlich.

Resart ist ein Schweizer Produkt aus Balsthal. Man merkt's an der guten Qualität!

«Was? Ihr schaltet eure Gedanken aus, das ist doch total unmöglich», entgegnete mir einmal jemand, dem ich davon sprach.

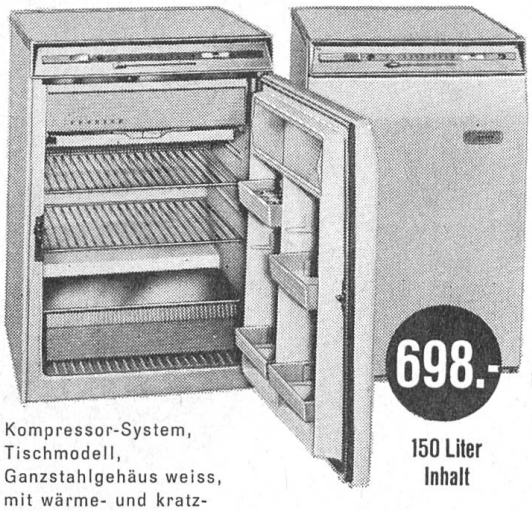
Wer Yoga übt, wird empfindsamer, hellhöriger, hellsichtiger, bewußter. Dem inneren Menschen wird wieder mehr Beachtung geschenkt. Der Yoga-Schüler lernt zu denken, zu überlegen, bevor er spricht; er prüft und wägt zuerst, bevor er handelt. Viel bleibt einem Menschen, der solches übt und gelernt hat, erspart. Yoga fordert Selbsterziehung und Selbstbeherrschung.

Es ist viel über Yoga geschrieben worden, doch genügt es keineswegs, die so reichhaltige Literatur über Yoga nur zu lesen, und die Rosinen jahrtausendealter indischer Weisheit im Kopfe aufzubewahren, oder sich darüber zu unterhalten. Tief ins Herz, in die Mitte sollen wir sie eindringen lassen, von wo aus sie drängt, verwirklicht zu werden, das heißt der Yoga-Schüler soll danach leben. Mit aller Weisheit verhält es sich ja so wie mit den Rosinen: werden sie nur so rasch über den Kuchen gestreut, so verbrennen sie, obenauf liegend im Ofen. Werden sie aber in den Teig hinein verarbeitet, so reichen wir unseren Gästen das Stück Kuchen mit den Rosinen in ihrer ganzen Süße und Güte. Aber nicht alle Menschen wollen sich anstrengen. Es bedarf oft eines harten Schicksalsschlages, eines schmerzlichen Verlustes, einer Krankheit, die den Menschen in Einsamkeit und innere Not stoßen, bis sie etwas tun.

Niemand soll etwa denken, Yoga sei gefährlich, oder passe nicht für den westlichen Menschen. Dem ist nicht so. Der westliche Mensch ist in seiner Struktur gar nicht so verschieden vom östlichen Menschen. Er hat dieselben Bedürfnisse, dieselben Wünsche, dieselben Freuden, dieselben Leiden. Und dennoch steht er weit hinter jenem zurück: er ist anspruchsvoller, ehrgeiziger, gehetzter, und er hat vor allem eine Krankheit: er hat keine Zeit.

Yoga üben kann jeder Mensch, der sich ändern und der seinem Leben mehr Glanz verleihen will, an welchem Punkte er auch stehe. Yoga hebt das Selbstvertrauen und das Verantwortungsbewußtsein, stärkt den Willen, verleiht Mut und hilft den Alltag, mit all seinen Plichten und Mühen, gelassener und mit weniger Kraftaufwand zu bestehen.

jura



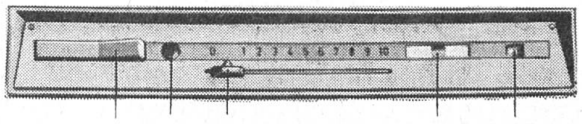
Kompressor-System,
Tischmodell,
Ganzstahlgehäus weiss,
mit wärme- und kratzfester Abstellfläche

Type T 150 150 Liter Inhalt Tiefkühlfach 15 Liter **Fr. 698.—**

Type TG 150 150 Liter Inhalt Frosterfach 18 Liter **Fr. 748.—**

bringt eine einzigartige praktische Neuheit — den Kühlschrank mit dem Bedienungs- und Kontroll-System «Visaquick»

Mit einem Blick können Sie die richtige Einstellung und Funktion des neuen jura-Kühlschrankes kontrollieren.



Dieses neue Modell ist trotz minimalen Ausmassen sehr geräumig und raffiniert ausgestattet:

- **Grosses Frosterfach mit 18 bzw. 15 Liter Inhalt**
- **Zwei Drahttablare und eine Glasplatte**
- **Grosse Obst- und Gemüseschale**
- **Zweckmässig ausgebaute Türe**

Das ist der KOMPRESSOR-Kühlschrank für höchste Ansprüche — der Kühlschrank für Sie! — Ein Schmuckstück in jeder Küche!

Weitere Modelle zu sehr günstigen Preisen:

Type TK 115 115 Liter Inhalt ohne Gemüseschale **Fr. 486.—**
mit Gemüseschale **Fr. 498.—**

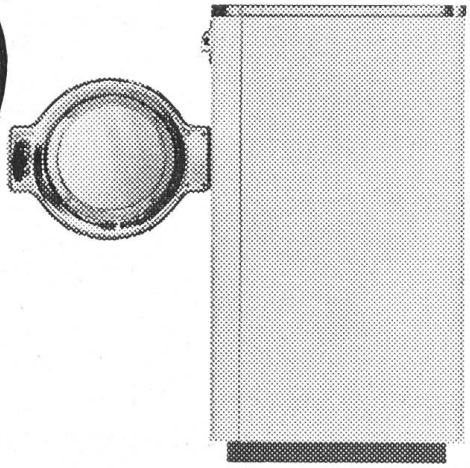
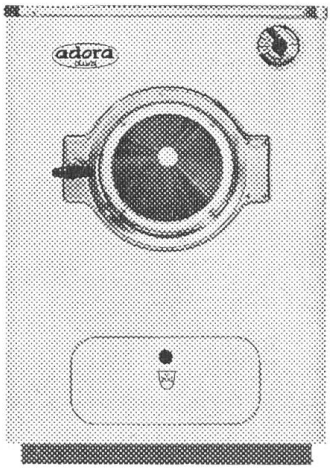
Type TK 130 130 Liter Inhalt mit Gemüseschale **Fr. 568.—**

Beratung und Verkauf durch alle Fachgeschäfte. — Verlangen Sie daselbst den jura-Spezialprospekt oder direkt von **jura L. Henzirohs AG. Niederbuchsiten-Olten**

adora diva

Fr. 2265.–

Wünschen Sie sich eine vollautomatische Waschmaschine, die Ihr Budget nicht zu sehr belastet, die wenig Platz beansprucht und die Ihr Waschgut schonend und sorgfältig behandelt? Dann wählen Sie Adora-Diva! Sie bietet dank dem bewährten Zweilaugenverfahren Gewähr für eine makellos saubere Wäsche. Die Adora-Diva ist äusserst einfach zu bedienen und kann auch ohne Bodenverankerung auf mobilem Sockel befestigt werden. Nur erstklassiges Material findet Verwendung: Trommel, Bottich, Boiler und Abdeckung werden aus Chromnickelstahl hergestellt. Ihr Fassungsvermögen: 3,5—4 kg Trockenwäsche. Adora-Diva, ein schweizerisches Qualitätsprodukt der Verzinkerei Zug AG.

V ZUG

Verzinkerei Zug AG Zug