

Kathrin Haldimann

Der Traditionelle Yoga nach Robert Cottet

Teil 2: Verinnerlichend üben

Lotos Schriftenreihe Nr. 3

Herausgegeben von der Stiftung Yoga und Gesundheit

Rüttimeyerstrasse 40, 4054 Basel

ISBN 2234-9553, sFr 20.00



Vielleicht hast du das auch schon erlebt: Du kommst nach einem Yoga-Seminar nach Hause zurück, völlig getränkt mit neu erworbenem Wissen, viel Geübtem und Erfahrenem. Die erste Zeit danach ist alles noch frisch und präsent, doch schon nach zwei Wochen tauchen Zweifel auf: Wie war das jetzt noch genau? Eigene Notizen können sogar noch mehr Verwirrung stiften!

Nun können eben solche Fragen nicht nur in Bezug auf Kriyas und Asanas im ersten Skript über den traditionellen Yoga nach Robert Cottet geklärt werden. Im zweiten Teil finden sich Antworten auf feinstofflichere, erheblich anspruchsvollere Aspekte dieser Form von Yoga-Arbeit. Der Autorin ist es in eindrücklicher Weise gelungen, die verschiedenen Bereiche, die alle einen Teil des verinnerlichenden Übens darstellen, in übersichtlicher, gut nachvollziehbarer Auflistung aufzuzeigen.

Dies erleichtert natürlich die Suche nach möglichen Antworten themenspezifischer Fragen. Beim Lesen des gesamten Skripts stösst der Leser auf eine Tabelle mit vielen Details über die drei Ebenen des Verinnerlichens, Erläuterungen über das Visualisieren in der Form oder eine allgemeine Einführung in die Pranayamas des traditionellen Yoga. Insbesondere findet sich auch eine Anleitung des Yoga Mudra, das in einer Asana-Lektion den Beginn und das Ende der verinnerlichenden Arbeit markiert. Anschliessend werden die drei Arten von Meditation wie auch der Aufbau von Lektionen erklärt. Eine Yogabiographie sowie zwei Interviews mit Robert Cottet runden die Schrift ab.

Sicherlich richtet sich das Skript in erster Linie an Yoga-Übende, die den traditionellen Yoga von Robert Cottet direkt oder in einem nach seinen Kriterien traditionellen Unterricht kennen gelernt haben. Der logische Aufbau bietet jedoch allen Interessierten einen Einblick in die Yoga-Arbeit Robert Cottets, die darauf ausgerichtet ist, den Blick ins Innere zu lenken, um eine innere Erfahrung zu ermöglichen.

Sabine Lipaj