

stellt. Ab Seite 345 schließen sich detaillierte Stellenkommentare sowie ein Glossar und ein Literaturverzeichnis an. Im jeweiligen Stellenkommentar geht es unter anderem um vedische Poetik und Metrik. Zudem werden die wichtigsten Gottheiten und ihre Mythologie beschrieben, wie auch die verschiedenen Rituale. Gottheiten, Rituale und der Rauschtrank Soma stehen im Mittelpunkt des Rig-Veda.

In der von indogermanischen Einwanderern eingeführten Weltordnung – *nīti* – gibt es eine Vielzahl von Göttern, die einzelne Naturkräfte – *Agni*, *Vāyu*, *Sūrya* – oder Aspekte der Ordnung repräsentieren – *Indra*, *Varuṇa*, *Mitra*. Sie sind es, die verehrt werden, denen man huldigt. Die Opferhandlungen werden von den Priestern vollzogen, die als *Brahmanen* den höchsten sozialen Rang innerhalb des durch die vedische Religion begründeten Kastensystems bilden.

Um den Inhalt und die Sprachform zu verdeutlichen, nachfolgend zwei exemplarische Verse aus dem fünften Liederkreis: »Der König gerät nicht ins Schwanken, bei dem *Indra* den scharfen mit Milch gemischten *Soma* trinkt, (sondern) er zieht mit seinen Kriegerern ins Feld, zerschlägt den Widerstand, weilt sicher in seinem Reich, wird »*Subhaga*« [*Glücklicher*] genannt und gedeiht. Er wird an einem sicheren Wohnort gedeihen, in Unternehmung(en) überlegen sein, wird über feindliche Schlachtreihen, die zusammenstoßen, vollständig den Sieg davon tragen, wird ein Liebling vor der Sonne, ein Liebling vor *Agni* sein, wer dem *Indra* mit ausgepresstem *Soma* Ehre erweist.« (Rig-Veda V, 37, 4 und 5; S. 264)

In den Kommentaren werden nicht nur die Sprache, die Symbole und die dichterischen Formen des Rig-Veda erläutert, sondern ebenso die geografischen, geschichtlichen, archäologischen, kulturellen, sozialen und politischen Hintergründe. So wird zu dem oben zitierten Rig-Veda-Vers 37,5 beispielsweise das

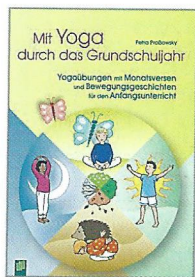
Begriffspaar *kséma* und *yóga* erläutert, wobei *kséma* für die Ruhezeit sowie das friedliche Siedeln steht und *yóga* für die Wanderungsperiode, zu der das Anspannen, Aufbrechen und Kämpfen gehört. Und nur in dieser Bedeutung des Anschirrens, um zu kämpfen, zu erobern und zu unterwerfen, wird im Rig-Veda der Begriff *yóga* verwendet. Ähnlich verhält es sich mit dem Begriff des *Rishi*, der in Yoga-Kreisen gerne als Seher und eine Art *Yogi* verklart wird. Etymologisch war es jedoch ein »Rasender« zentralasiatischer Herkunft.

Fazit

Die Übersetzung und die Kommentare sind auf einem hohen wissenschaftlichen Niveau und auf dem neuesten Kenntnisstand. Angesichts von 708 Seiten (vom Verlag fälschlich mit 1000 Seiten angegeben) im Postkartenformat muss man als LeserIn gute Augen und ein ausgeprägtes Interesse an der Deutung der Rig-Veda-Verse haben. Lesenswert ist diese Rig-Veda-Ausgabe allemal und frei von esoterischen Spekulationen. Sie ist ein Fundus für alle, die sich intensiv mit den archaischen Texten des alten Indiens befassen wollen.

Mathias Tietke

Suhrkamp Verlag 2013
708 Seiten, 54,00 Euro
ISBN: 978-3-458-70042-5



Petra Proßowsky Mit Yoga durch das Grundschuljahr

Neben Yoga für den Sportunterricht an Gymnasien gibt es nun ein weiteres Yoga-Anleitungsbuch für den Grund-

schulunterricht. Petra Proßowsky, die die Entwicklung des Yoga-Unterrichts an Grundschulen maßgeblich auf den Weg brachte, widmet sich mit dieser Broschüre den SchulanfängerInnen der Klassen 1 und 2. Vor allem in den Großstädten finden sich nicht nur volle Klassen, sondern auch karge Schulhöfe, und viele Kinder haben keinen direkten Bezug mehr zur Natur oder bewegen sich zu wenig draußen im Wald oder im Park. Die Autorin vermittelt in vier großen Kapiteln Yoga-Übungen, die sie in Verbindung zu den Jahreszeiten bringt. Das Buch enthält Monatsverse und -tänze, Gedichte, Rückenmassagen, Geschichten, Ritualübungen sowie viele anschauliche Bildkarten mit Yoga-Übungen, die sich zum Beispiel im Klassenraum aufhängen lassen. Durch die Verbindung der einzelnen Elemente Sprache, Musik und Bewegung mit den jeweiligen Jahreszeiten gelingt es, Kinder besser an Prozesse des Wachstums und Gedeihens in der Natur heran zu führen.

Im Kinder-Yoga üben die Kinder anders als im Erwachsenen-Yoga. Sie benötigen mehr Abwechslung und rhythmische Bewegungen. Sie lieben Geschichten und verwandeln sich gern im Spiel. Diesen Bedürfnissen wird das Buch gerecht. Das vorliegende Material kann von Lehrkräften auch ohne spezielle Yogalehrer-Ausbildung angewandt werden.

Fazit

Anschaulich gestaltetes Anleitungsmaterial für Yoga in der Grundschule mit vielen neuen Ideen.

Susanne Venker

Verlag an der Ruhr 2014, 88 Seiten
18,95 Euro, ISBN 978-3-8346-2506-9



Mathias Tietke, Yogalehrer BDY/EYU, redaktioneller Mitarbeiter des DYF unter anderem für den Bereich Rezensionen. In Berlin lebender Journalist mit den Schwerpunkten Yoga, Indien und Filmkunst, zudem Buchautor. www.mathiastietke.de