

Die approbierte Originalversion dieser Diplom-/
Masterarbeit ist in der Hauptbibliothek der Technischen
Universität Wien aufgestellt und zugänglich.

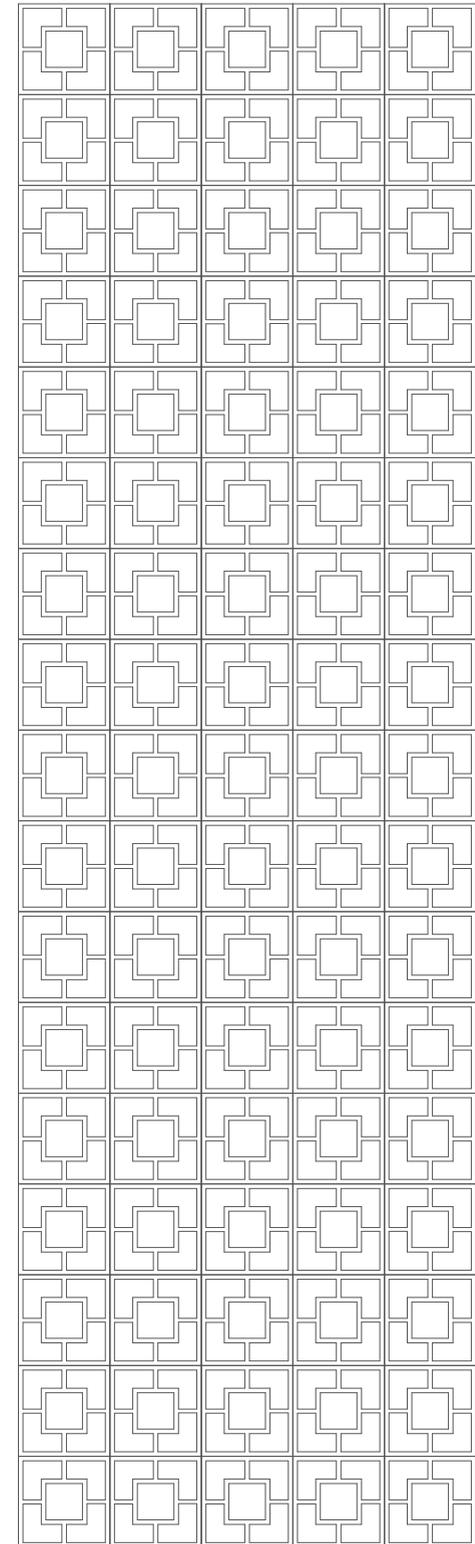
<http://www.ub.tuwien.ac.at>



The approved original version of this diploma or
master thesis is available at the main library of the
Vienna University of Technology.

<http://www.ub.tuwien.ac.at/eng>

STADT ASHRAM





Die approbierte Originalversion dieser Diplom-/
Masterarbeit ist in der Hauptbibliothek der Tech-
nischen Universität Wien aufgestellt und zugänglich.

<http://www.ub.tuwien.ac.at>



The approved original version of this diploma or
master thesis is available at the main library of the
Vienna University of Technology.

<http://www.ub.tuwien.ac.at/eng>



DIPLOMARBEIT

STADT ASHRAM

ausgeführt zum Zwecke der Erlangung des akademischen Grades

eines Diplom-Ingenieurs / Diplom-Ingenieurin

unter der Leitung von

Univ.Prof. Mag.arch. Gerhard Steixner

E253/5 Institut für Architektur und Entwerfen

Abteilung Hochbau 2

eingereicht an der Technischen Universität Wien

Fakultät für Architektur und Raumplanung

von

Pavle Jungić

0527134

Wien, am

ABSTRACT

STADT ASHRAM

Die Bihar School of Yoga (BSY) wurde 1964 von Paramahansa Satyananda gegründet, um sowohl Sannyasins als auch Menschen, die aktiv im sozialen Leben verankert sind, yogisches Training zu ermöglichen.

Die Yoga Techniken dieser Schule sind eine Synthese aus verschiedenen traditionellen Bereichen und beziehen auch die modernen Wissenschaften mit ein.

Das entworfene Yoga System von Swami Satyananda Sarasvati (Paramahansa Satyananda) als Satyananda Yoga bekannt, ist ein ganzheitliches System das Körper, Psyche, Energiekörper und Geist harmonisiert und verfeinert.

Ein Ashram ist ein Ort, an dem Yoga und andere spirituelle Praktiken praktiziert und gelehrt werden. Es ist ein Ort, an dem Menschen jeder Lebensstufe, isoliert von weltlicher Einflüsse, dauerhaft oder vorübergehend wohnen, um sich spirituell weiterzuentwickeln.

Bihar School of Yoga hat sich weltweit ausgebreitet. In Europa dehnen sich die BSY Ashrams überall aus: Deutschland, Frankreich, Schweiz, England, Italien, Dänemark, Schweden, Finnland, Spanien, Italien, Griechenland, Rumänien, Bulgarien, Ungarn, Russland, Polen...

Aber, in Österreich gibt es noch kein BSY Ashram.

In meiner Arbeit stelle ich eine mögliche Lösung dieser Situation dar - Ein Ashram in Zentrum Wiens, ein Stadt Ashram.

CITY ASHRAM

The Bihar School of Yoga (BSY) was founded in 1964 by Paramahansa Satyananda to enable both Sannyasins, and people who are actively anchored in social life, to practice yoga.

The yoga techniques of this school are a synthesis of different traditions and also involve the modern sciences.

The yoga system of Swami Satyananda Sarasvati (Paramahansa Satyananda) known as Satyananda Yoga is a holistic system that harmonizes and refines the body, psyche, the body energy and mind.

An Ashram is a place where yoga and other spiritual practices are practiced and taught. It is a place where people of every status, isolated from secular influences, live permanently or temporarily to develop themselves spiritually.

Bihar School of Yoga has spread worldwide. In Europe, one can find these Ashrams almost everywhere: Germany, France, Switzerland, England, Italy, Denmark, Sweden, Finland, Spain, Italy, Greece, Romania, Bulgaria, Hungary, Russia, Poland ...

However, Austria still does not have a BSY Ashram.

In my work, I present a possible solution of this situation - an Ashram in the center of Vienna, a City Ashram.

Ich bedanke mich recht herzlich bei Herrn Univ.Prof. Mag.arch. Gerhard Steixner für die Überlassung des Themas sowie die sehr gute Betreuung. Seine stets hilfreiche Kritik sowie sein Verständnis haben in besonderem Maße zur Fertigstellung dieser Arbeit beigetragen.

Ein besonderer Dank geht auch an die Frau MMag. Nadeshda Stürzebecher (Sn. Antarshuddhi) und die Frau Mira Yordanova (Sn. Shraddhamani) aus Bhavani (Satyananda Yoga Wien), mit denen ich kontinuierlich im Kontakt stand und von denen ich eine Menge Material und Inspiration für die Projekterarbeitung bekommen habe.

Eine große Unterstützung sowie Geduld hatte ich auch von meinen lieben Freunden. Vielen Dank!

Ovaj rad posvećujem svojoj porodici, bez čije posvećenosti i ljubavi ovo ne bi bilo moguće.

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	10
Bihar School of Yoga	12
Satyananda Yoga	13
Paramahansa Swami Satyananda Saraswati	18
Ashram	24
Bauplatz	32
Entwurf	42
Raumprogramm	46
Pläne	52
Konstruktion	70
Details	72
Fassade	80
Materialkonzept	80
Haustechnik	81
Renderings	82
Literaturverzeichnis	90
Abbildungsverzeichnis	93

EINLEITUNG

In meiner Arbeit habe ich einen hybriden Ashram der Bihar School of Yoga im Zentrum einer europäischen Metropole entworfen, der im Gegensatz zu traditionellen Ashrams im Osten steht.

Die Aufgabe war sehr anspruchsvoll und vor allem war es notwendig, mich mit dieser bestimmten Schule beziehungsweise dieser spirituellen Tradition bekannt zu machen. Wie viele indische spirituelle Traditionen basiert die Bihar School of Yoga, die ihren Namen aus einer Region in Indien bezieht in der diese Lehre gegründet wurde, auf einem von sechs indischen philosophischen Systemen, die Vedanta (Advaita Vedanta). Advaita Vedanta basiert auf der Idee, dass alles Eins ist: Es gibt unsere individuelle Seele und die Weltseele und das Ziel ist die Erkenntnis, dass dies die gleiche Sache ist, dass alles Eins ist.

„Vedanta ist heute eine der populärsten Richtungen der indischen Philosophie und heißt wörtlich übersetzt: „Ende des Veda“ d. h. der als Offenbarung verstandenen frühindischen Textüberlieferung („Veda“ - „Wissen“). ... Wesentliches Charakteristikum des Advaita-Vedanta ist die Wesensidentität von Atman, der individuellen Seele, und Brahman, der Weltseele, deshalb die Bezeichnung Advaita-Vedanta, 'Vedanta der Nichtzweiheit'. Hier besteht der Erkenntnisprozess des Menschen und der Weg zur Erlösung darin, diese Einheit zu erkennen.“ (King, 1999)

Die Lehre der Bihar School of Yoga ist von dem bekannten Yoga-Lehrer Guru Swami Satyananda Saraswati entworfen.

In sein System inkorporierte er jahrtausend alte Traditionen und passte sie an den modernen Menschen an. Im Laufe der Zeit hat sich die Lehre auf allen Kontinenten ausgebreitet und ist in Europa als Satyananda Yoga bekannt geworden.

Yoga-Techniken, die von dieser Schule praktiziert werden sind ein System aus mehreren verschiedenen Übungen, die täglich geübt werden sollen und unseren körperlichen, geistigen, emotionalen und energetischen Körper positiv beeinflussen.

Indische Lehren, spirituelle Traditionen, werden hauptsächlich in Ashrams geübt und gelernt und dies geschieht meistens unter der Aufsicht eines Gurus. Ein Ashram ist den europäischen Klöstern ähnlich, besitzt aber im Gegensatz zu ihnen keine klar definierte Struktur. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts hat sich die Form des Ashrams auch auf die westliche Welt verbreitet.

Meine Arbeit ist eine Darstellung eines BSY Ashrams, das

in diesem spezifischen Fall ein östliches und westliches Ashram in städtischen Umständen verbindet.

Der ausgewählte Bauplatz, ist eine Lücke in einem Wohnblock im 6. Bezirk in Wien, zwischen Gumpendorfer Strasse und Luftbadgasse.

Wien - als eine der progressivsten Metropolen der Welt mit eine langen spirituellen Geschichte - würde also das erste Ashram dieser Art bekommen und für die BSY wäre das eine Möglichkeit ihren Progress fortzusetzen.

Im folgenden Teilen des Buches werden wir uns näher mit der Lehre und der Tradition der Bihar School of Yoga sowie mit den Techniken des Satyananda Yoga auseinandersetzen. Dann werde ich versuchen die Grundlagen eines Ashrams zu erklären. Am Schluss kommen wir zum geplanten Bauplatz, wo mithilfe einer städtebaulichen Analyse nach einer architektonischen Lösung für den Bau eines Ashrams gesucht wird.

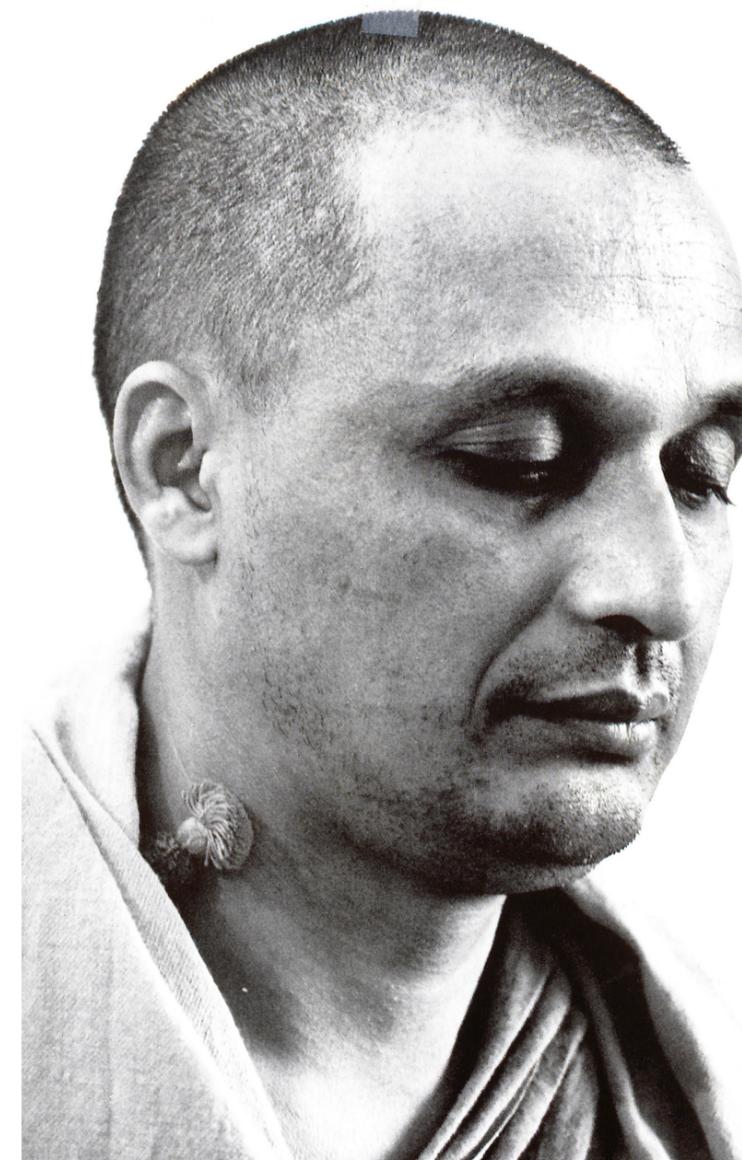


Abb 1 | Swami Satyananda Saraswati

BIHAR SCHOOL OF YOGA

Die Bihar School of Yoga (BSY) wurde 1964 von Swami Satyananda Saraswati (Paramahansa Satyananda) gegründet. Die Schule wurde mit der Absicht gegründet sowohl Sannyasins als auch Menschen, die aktiv im sozialen Leben verankert sind, yogisches Training zu ermöglichen.

Die Schule vereint viele klassische Yogawege zu einem umfassenden und flexiblen System.

Die so entstandenen Yoga Techniken sind eine Synthese aus verschiedenen traditionellen Bereichen und bilden das Fundament der Lehre der BSY.

In Mittelpunkt der Praktiken dieser Schule stehen sowohl physische und mentale Gesundheit als auch die persönliche Entwicklung. Es handelt sich um ein ganzheitliches System, in dem alle Ebenen des Seins zu entdecken und zu entwickeln sind.

Bihar School of Yoga ist weltweit verbreitet und hat seinen Hauptsitz in Indien, in der Stadt Munger (Bundesstaat Bihar).

In Europa ist die Lehre der BSY unter den Namen von „Satyananda Yoga“ bekannt.

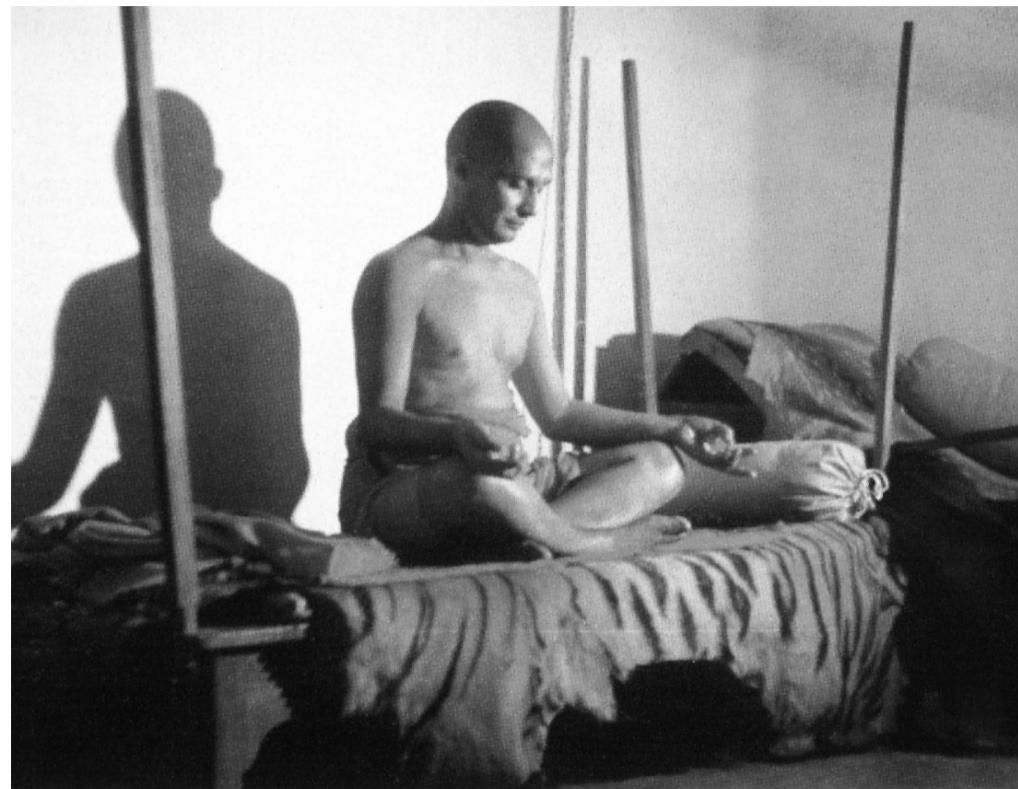


Abb 2 | Swami Satyananda Saraswati

SATYANANDA YOGA

„Yoga bedeutet Harmonie, Verbindung und Einheit. Es ist eine Erfahrung, die den Körper, Geist, Emotionen und Seele beinhaltet.“

(Satyam Sadhana Yoga Zentrum)

Satyananda Yoga ist ein Yogasystem, das von Swami Satyananda entworfen wurde. Es beruht auf Praktiken, die aus jahrtausend alten Quellen vedischen, tantrischen und yogischen Wissens stammen und an die Bedürfnisse des modernen Lebens angepasst sind.

„Satyananda Yoga wirkt nicht nur auf den Körper, sondern auf den Menschen als Ganzes. Achtsamkeit wird als ein wesentlicher Aspekt betrachtet, um sich selbst in allen Aspekten seiner Persönlichkeit kennenzulernen. Wandel ist ein natürlicher Prozess, der als Konsequenz auf regelmäßige und achtsame Übung folgt, im Gegensatz zu einer Praxis, die über die Grenzen von Körper und Geist des Aspiranten hinweggeht. Satyananda Yoga ist somit ein systematischer Weg, um Fähigkeiten und Hilfsmittel für ein harmonischeres Leben zu vermitteln und Schritt für Schritt alle Aspekte unseres Wesens zu integrieren. In dieser Weise kann der Übende alle Aspekte des Lebens auf die Ausdehnung des Bewusstseins richten.“

(Ibid)

Swami Satyananda vereinte, wie bereits sein Meister Swami Sivananda, viele klassische Yogawege, unter anderen:

Jnana Yoga (Gyana)

Jnana bedeutet wörtlich übersetzt „Wissen“ und Jnana Yoga wird auch als Weg der Erkenntnis oder Weg des intuitiven Wissens tituliert.

Im Jnana Yoga wird nach einer meditativen Achtsamkeit gestrebt, die zu Intuition und innerer Weisheit führt. Eine Umwandlung von intellektuellem, theoretischem Wissen in praktische Erkenntnis wird angestrebt. In Jnana Yoga wird man angehalten nichts zu glauben, solange man es selbst nicht erfahren kann.

Bhakti Yoga

Bhakti Yoga ist auch bekannt als Yoga der Hingabe oder Yoga emotionelles Management. Durch Bhakti Yoga erfährt man die Einheit, die allem zu Grunde liegt.

Karma Yoga

Karma Yoga wird auch als Yoga des richtigen Handelns bezeichnet.

Dabei übt man die Achtsamkeit während des Handelns. Diese Achtsamkeit erlaubt uns Abstand von unseren Wünschen, Erwartungen oder Projektionen zu nehmen. Durch Karma Yoga wird das Bewusstsein entwickelt und man nimmt jeden Moment besser wahr.

„Swami Niranjanananda beschreibt 5 Aspekte, die Karma Yoga ausmachen:

1. Achtsamkeit, während des Handelns
2. Beobachten unserer Reaktionen und innerer Einstellungen
3. Immunität gegenüber Dingen, die uns bewegen
4. Management unseres emotionalen Ausdrucks
5. Aufgeben von festen Vorstellungen / Erwartungen / fixen Ideen“ (Ibid).

Raja Yoga

Raja Yoga ist auch als Yoga des mentalen Managements bekannt. Raja Yoga kann als Yoga der Geistesschulung verstanden werden. Es ist ein reichhaltiges System, welches uns Wege aufzeigt unser Verhalten und unsere Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Hatha Yoga

„Ha“ symbolisiert die männliche Energie, eine vitale, nach aussen gerichtete Kraft, die vor allem durch den Körper ausgedrückt wird.

„Tha“ beschreibt den weiblichen Aspekt, die nach Innen gerichtete, mentale Kraft.

Durch Hatha Yoga wird versucht beide Energien in uns zu erwecken. Ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist soll hergestellt werden.

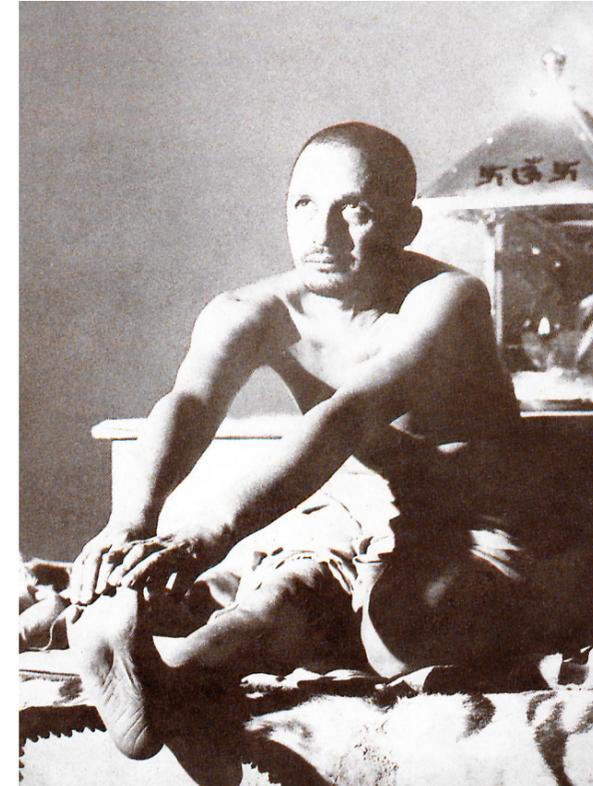


Abb 3 | Swami Satyananda Saraswati

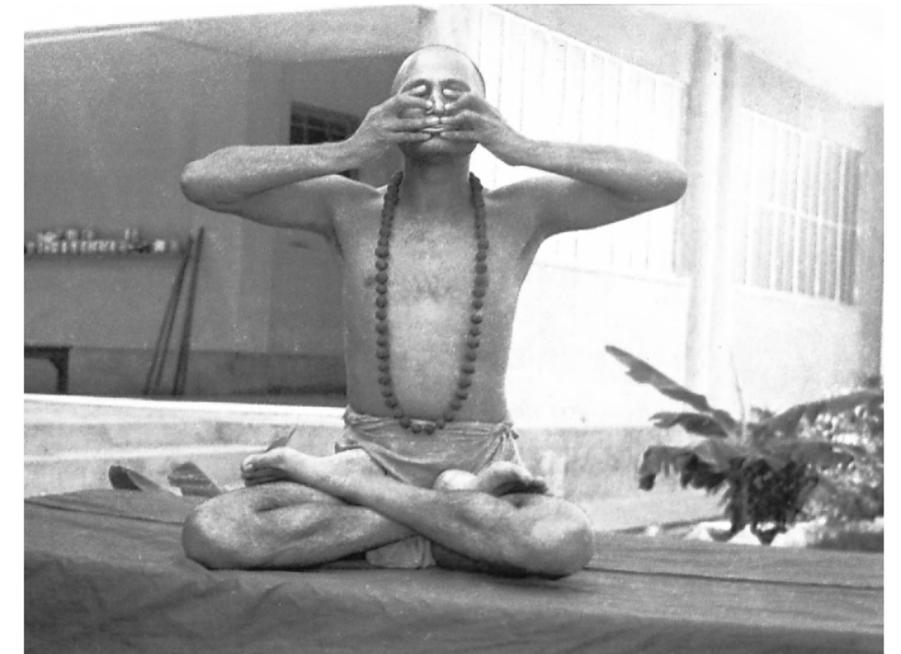


Abb 4 | Swami Satyananda Saraswati

Zu den Übungen aus Satyananda Yoga gehören mehrere Übungsgruppen:

Asana

Asanas sind körperliche Techniken die Entspannung, Achtsamkeit und Konzentration fördern. Diese Übungen wirken auf die körperliche Gesundheit durch Dehnen, Massieren und Anregen der pranischen Wege und inneren Organe.

Asanas wirken auf Körper und Geist und führen zu einer Öffnung der Energiewege sowie der psychischen Zentren.

Pranayama

Pranayamas werden als „Atemkontrolle“ bezeichnet. Unsere Körper enthält Vitalenergie, oder Prana, und durch diese Übungen wird die Energie durch den ganzen Körper verteilt und harmonisiert.

Meditation

Meditation ist eine Praxis, die durch Konzentrationsübungen tiefe Entspannung und veränderte Bewusstseinszustände erreichen kann. Ziel der Meditation ist Stille oder auch innere Leere, das Freisein von jeglichen Gedanken. In der Praxis des Satyananda Yoga sind verschiedene Meditationstechniken enthalten, welche in verschiedenen Stufen gelehrt und erläutert werden.

Pawanmuktasana (PMA)

Die Pawanmuktasana Serie von Asanas könnte man als eines der Fundamente der BSY bezeichnen. Die Serie enthält 34 Asanas, die alle Gelenke des Körpers ansprechen. Diese Übungen tragen zu guter körperlicher Gesundheit bei und bereiten uns auf schwierigere Übungen vor. Die Asanas sind in drei Gruppen geteilt:

Antirheumatische Asanas

Verdauungsfördernde Asanas

Shakti Bandha Asanas (Asanas zum auflösen von Energieblockaden)

Mudras und Bandhas

„Mudras können als psychische, emotionale, hingebungsvolle und ästhetische Gesten oder innere Einstellungen betrachtet werden, die die individuelle pranische Kraft mit der universalen oder kosmischen Kraft verbinden...

Bandhas zielen darauf ab, Prana in bestimmten Körperbereichen zuerst zu akkumulieren, dann zu blockieren, um sie dann wieder frei zu lassen; nach Auflösung der gestauten Energie wird diese so umgelenkt, dass sie

dem spirituellen Erwachen dienen kann.“ (Satyananda Yoga Zentrum e.V.)

Shatkarmas

Shatkarmas sind Reinigungstechniken. Mit ihnen werden die großen Räume in unserem Körper – Kopfraum, Brustraum und Bauchraum - gereinigt.

Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine Entspannungs - und Meditationstechnik, die basierend auf traditionellen tantrischen Techniken entwickelt wurde.

Diese von Satyananda entworfene Technik hat eine stressmindernde Wirkung und ist eine der wichtigsten Praktiken in der heutigen Zeit.

Es ist eine Art dynamischen Schlafes, wo das Bewusstsein auf einer tieferen Ebene funktioniert.



Abb 5 | Asana



Abb 8 | Meditation



Abb 6 | Pranayama



Abb 9 | Pawanmuktasana



Abb 7 | Mudras und Bandhas



Abb 10 | Yoga Nidra

SWAMI SATYANANDA SARASWATI

Paramahansa Swami Satyananda Saraswati war einer der bedeutendsten Yogameister unsere Zeit und trug wesentlich zur Verbreitung des Yogas auf der ganzen Welt bei.

Er ist im Jahr 1923 in Almora / Indien geboren.

„Satyananda wird von zwei Wörtern aus dem Sanskrit abgeleitet: „Satya“ bedeutet Wahrhaftigkeit und „Ananda“ ist Glückseligkeit oder höchste Wonne. Swami Satyananda wurde dieser Name von seinem Meister Swami Sivananda gegeben und dann von seinen Schülern benutzt, um das von ihm entwickelte Yogasystem zu benennen.“ (Satyam Sadhana Yoga Zentrum)

Als er 20 Jahre alt war, verließ er sein Elternhaus auf der Suche nach seinem Guru. Nach mehreren Jahren der Suche hatte er seinen eigentlichen Guru Swami Sivananda Sraswati gefunden und wurde von ihm im Jahr 1947 in den Dashnami Sannyasa Mönchsorden eingeweiht. Bei seinem Guru meisterte er alle Aspekte des spirituellen Lebens und ist zu einem Experten auf den Gebieten Vedanta, Yoga, Tantra und Kundalini Yoga geworden. Swami Sivananda Sraswati erteilte ihm den Auftrag Yoga in der Welt zu verbreiten.

Nach 12 Jahren bei Swami Sivananda bereiste Satyananda in den nächsten 5 Jahren den gesamten asiatischen Subkontinent. Im Jahr 1962 gründete Swami Satyananda das „International Yoga Fellowship Movement“ und im Jahr 1964 die Bihar School of Yoga (BSY).

Dem Willen seines Meisters folgend, trug Swami Satyananda während der nächsten 20 Jahre wesentlich dazu bei, Yoga in jeden Winkel der Welt zu tragen und machte die Bihar School of Yoga so zu einer der führenden Einrichtungen weltweit. Er inspirierte Millionen von Menschen auf allen Kontinenten und gründete zahlreiche Yogazentren und Ashrams. Dank seines breiten Yoga-übergreifenden Wissens, einem großem Herz und seinem einfachen, aber klaren Ausdrucksvermögen, inspirierte er weltweit tausende Anhänger. Swami Satyananda verstand es auf einzigartige Weise, das yogische, tantrische und vedantische Gedankengut mit dem religiösen und kulturellen Hintergrund seiner Zuhörer zu verbinden. Swami Satyananda hat die Bihar School of Yoga weltweit verbreitet. In Europa gibt es BSY Ashrams in den folgenden Ländern: Deutschland, Frankreich, Schweiz, England, Italien, Dänemark, Schweden, Finnland, Spanien, Italien, Griechenland, Rumänien, Bulgarien, Ungarn, Russland, Polen.

Im Jahr 1969 und 1971 hat Satyananda auch Wien besucht.

Er hat über 80 Bücher herausgegeben.

Im Jahr 1983 übertrug er seinem Nachfolger Paramahansa Niranjanananda die Präsidentschaft der Bihar School of Yoga. Im Jahr 1985 entsagte er auch seiner Rolle als Guru und wurde zum Wandermönch.

Bewusst, verließ er seinen Körper am 05.12.2009.



Abb 11 | Swami Satyananda Saraswati

Inder propagiert die „Friedenspille“

Großmeister des Yoga gibt seinen Wiener Anhängern Nachhilfestunden

Eigenbericht der „Presse“ von Marie-Theres Hemberger:

WIEN. Als „Friedenspille“ bezeichnet der in einem fallreihen Umhang gekleidete Inder, der mit untergeschlagenen Beinen vor einem Heizkörper einer Mietwohnung in der Komödientgasse in Wien-Leopoldstadt auf dem Boden sitzt, seine Lehre Swami Satyananda Saraswati — „einer der berühmtesten Joga-Lehrer der Welt“ —, der gegenwärtig einen einwöchigen Schulungskurs in Wien abhält, ist davon überzeugt, daß die altindische Wissenschaft eine Entspannung im kollektiven Bewußtsein des Orients und Okzidents sowie Ruhe und Frieden in der Gesellschaft schaffen würde, wenn sich nur genügend Menschen zur Ausübung des Jogas bequemen. Der Swami, der schon zum drittenmal in Wien weilte, hat sein Quartier diesmal in dem erst einige Monate bestehenden Wiener Jogazentrum aufgeschlagen. Dieses Zentrum wird von Dr. Peter Lauer, einem Österreicher, der seit 16 Jahren Anhänger der angeblich aus dem vierten Jahrtausend vor Christi Geburt stammenden Wissenschaft ist, und seiner amerikanischen Frau, ebenfalls einer begeisterten Jogadep-

stischen des Gemeinschaftsgefühls geübt werden. Kirtan ist aber auch eine Methode zur „Entwicklung geliebten Bewußtseins“, dem Ziel der Lehre. Mit seinen Schülern, die ihn mit großer Ehrfurcht behandeln, spricht der „Meister“ in einem Gespräch einen feinsinnigen Humor, eben wenn er das Verschwinden des Jogas, das seiner Ansicht nach früher in der ganzen Welt geübt wurde, als „geschichtlichen Unfall“ bezeichnet. Der 34jährige Leiter des Wiener Zentrums, dessen Gesicht von einem üppigen Vollbart geziert wird, ist „hauptamtlich“ Doktor der Mathematik und bei einer Computerfirma angestellt. Sein eher nüchterner Beruf hindert ihn aber nicht daran, davon überzeugt zu sein, daß Joga heute „die wichtigste Sache auf der Welt“ ist. Wie sein Lehrer, betrachtet er Joga nicht als Philosophie oder Religion, sondern als Wissenschaft zur Wiedererweckung des von amorzogen Verhaltensweisen, Komplexen und falschen Problemen „verblödeten“ Bewußtseins des modernen Menschen. Es könne von Angehörigen jeder sozialen Schicht ausgeübt werden und verhelte dem Individuum zu

selbstkenntnis und Selbstverwirklichung. Zu den Schülern Lauers und seiner Frau zählen Nonnen und Priester ebenso wie Manager, Hausfrauen und Stahlarbeiter. Sie alle können — meint Lauer — das natürliche Bewußtsein, das mit einem vom „normalen“ Menschen als Höhepunkt — etwa an einem unbeschwerteren Ferientag — empfundenen Zustand gleichzusetzen ist, wiedererlangen. Die vielfältigen Methoden des Jogas — das nicht nur aus den von Laien oft belächelten „Verrenkungen“ besteht — sind nur Mittel, die zu einem gemeinsamen Ziel führen sollen. Ob es die körperlichen Übungen, von Ärzten häufig zu heilgymnastischen Zwecken angewendet, der psychische Schlaf oder Atem- und Entspannungsübungen sind: sie alle sollen, so wie der gemeinsame Gesang, Spannungen lösen und dadurch die tief im Bewußtsein „abegrabenen“ liegenden Probleme entwirren, wodurch der Mensch zu einem völlig neuen Selbstbewußtsein gelangen soll.

Das Wiener Jogazentrum — bereits das zweite, das Lauer zusammen mit seiner Frau begründet hat — erhielt erst dieser Tage offiziellen Vereinstatus und ist nicht bezweifelbar „große Gewinne durch die fernöstliche Weisheit zu erzielen. Die Mitglieds- und Kursbeiträge sind niedrig, sie dienen nur der Erhaltung der Räumlichkeiten und des nötigen — orangefarbenen — Inventars.

Der Besuch des indischen Swami soll Lauer und seinen Gefolgsleuten noch tieferes Eindringen in die geliebte Lehre vom „bewußten“ Leben ermöglichen.

Abb 12 | Satyananda in Wien 1971.

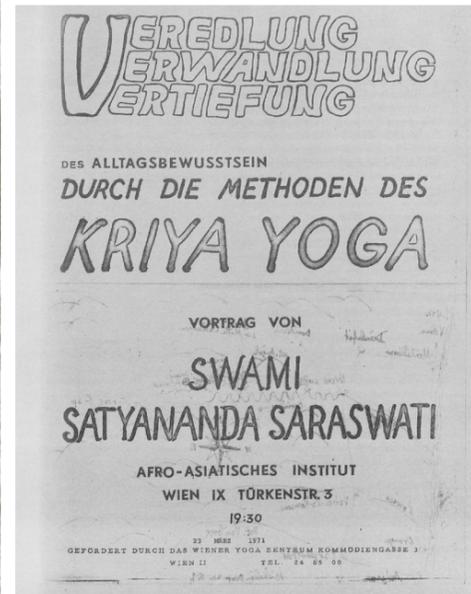


Abb 13 | Satyananda in Wien



Abb 14 | Satyananda in Wien

SWAMI NIRANJANANANDA SARASWATI



Abb 15 | Satyananda und Niranjanananda

Swami Niranjanananda Saraswati wurde 1960 in Rajnandgaon, Indien als Balyogi (Yogi von Geburt an) geboren. Ab seinem 4. Lebensjahr lebt er mit seinem Meister Paramahansa Satyananda und gilt als sein Nachfolger.

Dort lernte er über spirituelles Wissen und Yoga Nidra die eine besondere Meditation- und Entspannungstechnik ist.

Niranjanananda bereist 11 Jahre lang die Welt um Aufbau von Ashrams und Yogazentren zu fördern. Durch sein Aufenthalt im Ausland passt er die yogischen Weisheiten an den Bedarf des westlichen Menschen.

1983 kehrt er zurück nach Indien wo er die Leitung der Bihar School of Yoga von seinen Lehrer Swami Satyananda übernimmt.

1994 gründet er die erste Yogauniversität und ab 2000 den Buchverlag Yoga Publication Trust. Durch Bücher die er schreibt die sich mit Yoga Themen zuwenden erreicht er viele.

Trotz seines jungen Alters hat Swami Niranjanananda bereits sehr viele Anhänger und gilt tausenden von Menschen als Quelle der Inspiration.

Ihm liegt besonders daran, Yoga jedem zugänglich zu machen und das alltägliche Leben zu spiritualisieren.

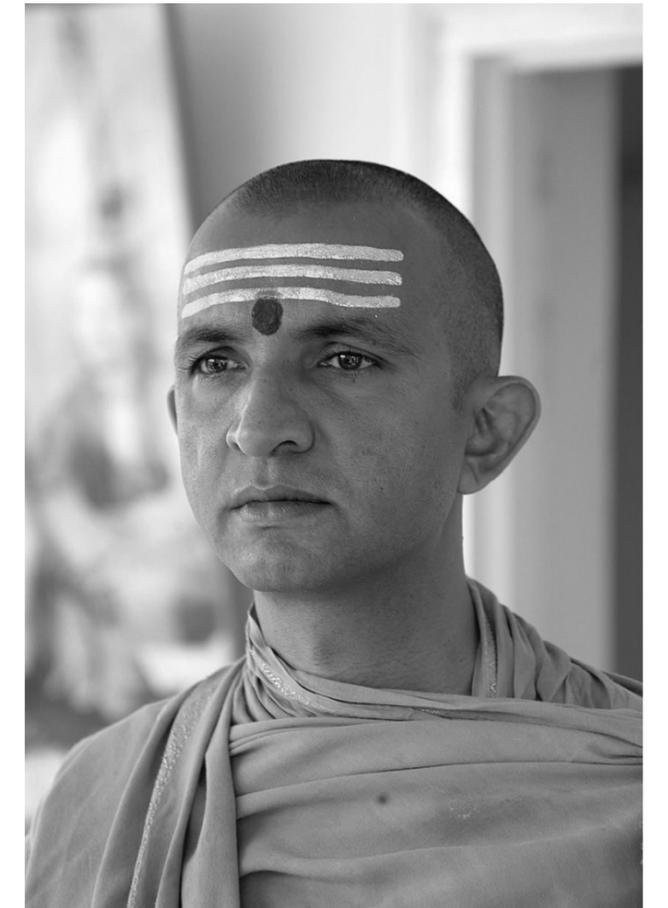


Abb 16 | Swami Niranjanananda Saraswati



„Ein Aufenthalt im Ashram - sei es nun eine Woche, ein Monat oder Jahre - ist ganz sicher immer ein großes Erlebnis, eine innere Bereicherung. Ich hörte einmal die Aussage: Vier Wochen Ashramleben sind vergleichbar mit vier Jahren harter Yogaarbeit daheim.“

(Swami Prakashananda Saraswati)

ASHRAM

Ein Ashram ist ein Ort, an dem Yoga und andere spirituelle Praktiken praktiziert und gelehrt werden. Ein Ashram kann auch als das Konzept der spirituellen Gemeinschaft definiert sein. Es soll Menschen ermöglichen sich spirituell weiterzuentwickeln, unabhängig von der Dauer ihres Besuches. Früher waren Ashrams die einzigen Orte wo man Yoga lernen konnte. Man konnte für eine gewisse Zeit in einem Ashram leben, dort Yoga praktizieren und lernen, danach wieder mit dem erworbenen Grundlagen-Wissen für die Praxis im Alltag in sein „normales“ Leben zurückkehren. „Yoga in einem Ashram zu lernen und zu praktizieren, hat jedoch eine Reihe von Vorteilen:

- „Man taucht in eine andere Welt ein - es fällt so leichter vom normalen Alltag abzuschalten und sich ganz der Yoga Praxis hinzugeben.
- Alles im Ashram ist der Übung des Yoga förderlich - die Umgebung, die Architektur, die Einrichtung, das Essen, der Tagesablauf. Alles ist darauf ausgerichtet, die Yoga Erfahrung in kurzer Zeit sehr tief werden zu lassen.
- Man lebt mit anderen an Yoga interessierten zusammen. So entstehen neue Bekanntschaften und Freundschaften. Man bekommt einen guten Austausch mit anderen zu wichtigen Lebensthemen.

- Im Ashram leben typischerweise einige erfahrene Yogapraktizierende und Yogalehrer. So bekommt man gute Ansprechpartner für alle Fragen rund um Yoga, Meditation und spirituelles Leben.
- Ashram ist auch eine spirituelle Atmosphäre, eine „spirituelle Schwingung“. Diese ist nicht wissenschaftlich fassbar, ist aber von Ashrambesuchern sofort erfahrbar. Die spirituelle Schwingung verhilft, sehr schnell tief in die Meditation zu kommen.
- Dadurch dass alle im Ashram Joga praktizieren, gibt es eine Atmosphäre der Praxis, der Disziplin. So fällt es leicht, intensiv zu praktizieren.
- In einem Ashram ist man losgelöst vom Alltag, kann einfach sein, wie man ist. Die Konzentration auf die spirituelle Praxis fällt leicht.
- Der Üben in einem Ashram kann sich spirituellen Erfahrungen hingeben, kann Reinigungserfahrungen, Entwicklungsprozesse zulassen. Energie-Erfahrungen, Bewusstseins-Erweiterung gelten als „normal“ in einem Ashram. Wer will, kann sich bei den Lehrern in einem Ashram Rat holen, wie er das Gelernte anschließend in die Praxis umsetzt.
- Manche schätzen einfach, dass durch die Hochenergie-Atmosphäre in einem Ashram in wenigen Tagen ein stärkerer Erholungseffekt einsetzen kann als durch einen viel längeren „Normalurlaub.“ (Yoga Vidya)

Es gibt mehrere Arten von Ashrams:

Gurukula Ashram

Ein Gurukula ist am ehesten mit einem Internat zu vergleichen, das ein spezielles Bildungskonzept verfolgt. Dort wohnen Kinder und Jugendliche zusammen, die im Alter von 8-10 Jahren zu einem Guru, bzw. einem Guru-Paar gingen. Heutzutage sind die traditionellen Gurukula Ashrams in Indien sehr selten geworden. Allerdings gibt es ein moderneres Gurukula-Ashram Konzept: Hier leben die Schüler (Kinder/Jugendliche) größtenteils im Ashram und andere aus der Umgebung kommen zu den Unterrichtsstunden. Es gibt mehrere Lehrer, manche unterrichten allein weltliche Themen, andere auch spirituelle.

Yoga Vidya Ashrams, -Lehrashrams

Yoga Vidya Ashrams sind mit mittelalterlichen Universitäten zu vergleichen. Diese sind auch als Vidya Bhavans bekannt und waren in Indien Stätten des Lernens und Lehrens. Die Studenten könnten dort verschiedenste Fächer studieren, wie zum Beispiel: Medizin, Literatur, Astronomie und Astrologie, Yoga, Sanskrit, Alte Schriften usw.

Ayurveda Ashrams

Ayurveda ist der Überbegriff für die traditionelle indische Medizin und kann rein säkular oder auch spirituell ausgeübt werden. Der besuchende kann als Patient in einer Ashram-Umgebung leben und nimmt im Rahmen des ihm gesundheitlich Möglichen an Meditationen, Mantras, Satsang, Yogaübungen teil.

Guru Ashrams

Guru Ashrams sind Ashrams, die sich um einen spirituellen Lehrer, Guru, bilden. Der Guru ist die zentrale Figur, um den sich alles dreht. Die Schüler kommen in den Ashram, um dem Lehrer zu dienen und von ihm zu lernen. Gurus können auf unterschiedliche Weise lehren: „Das Guru-Schüler Verhältnis

- Sie können Wissen vermitteln.
- Sie können spirituelle Praktiken lehren.
- Sie können im alltäglichen Tun durch ihr Beispiel lehren.
- Sie geben ihren Schülern Aufgaben, an denen sie wachsen können.
- Sie können schweigend lehren - allein durch ihre Ausstrahlung und in Meditation.
- Sie können bewusst Energie übertragen - Shaktipat geben.

In einem Guru Ashram leben typischerweise einige enge

Schüler des Meisters/der Meisterin dauerhaft, andere kommen als Besucher für eine gewisse Zeit dazu. Typischerweise kommen Menschen aus der Umgebung für Satsang und Darshan, Besucher von weiter weg bleiben auch ein paar Tage oder Wochen, um ganz in der Umgebung des Gurus zu lernen.“ (Ibid)

Sozialorientierte Ashrams

Diese Ashrams betreiben hauptsächlich soziale Arbeit. Die Ashrambewohner leben zusammen und praktizieren ihre spirituellen Praktiken, stehen aber auch für die Menschen in der Umgebung als Ansprechpersonen zur Verfügung.

Klosterashrams

Ein Klosterashram ist ein Ashram, in dem hauptsächlich Mönche, Swamis bzw. Sannyasis leben. Ein Swami ist jemand, der das Gelübde der Entsagung abgelegt hat, also auf persönlichen Besitz, Familie und Sexualität freiwillig verzichtet sowie dem Streben nach weltlichem Glück vollkommen entsagt hat. Ashrams in Indien sind meistens im offenen, in der Natur gebaut und haben eine horizontale Struktur.

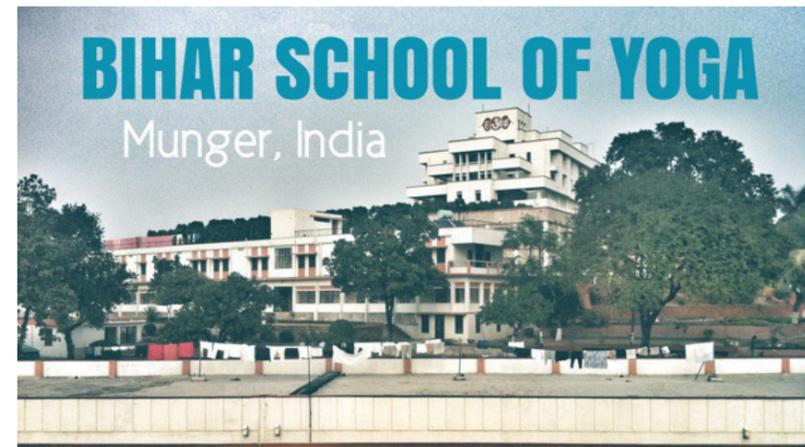


Abb 17 | BSY Munger



Abb 18 | BSY Munger Wohntrakt

Es ist interessant auf die ersten Ashrams in der modernen westlichen Welt zurückzublicken. Als der Gründer des westlichen modernen Ashram gilt der Swami Vishnu-Devananda (1927-1993), der, wie Swami Satyananda, ein Schüler von Swami Sivananda war.

Swami Vishnu eröffnete im Jahr 1963 das erste Sivananda Yoga Vedanta Ashram in Val Morin in Quebec, Kanada, in der Nähe von Montreal. Danach verbreitete er diese Ashrams nach Nordamerika und später auch nach Europa.

Charakteristisch für die von Swami Vishnu-devananda begründeten Sivananda Yoga Vedanta Ashrams:

- „Dauerhafte Ashram-Bewohner werden als „Mitarbeiter“ bezeichnet. Das drückt auch aus, dass alle im Ashram mitarbeiten müssen im Sinne von uneigennützigem Dienen (Karma Yoga)
- Es leben dort sowohl Swamis (Mönche) als auch Nicht-Mönche, zum Teil auch Familien mit Kindern. Die Ashram-Bewohner werden nicht bezahlt, sondern erhalten Unterkunft und Verpflegung.
- Es gibt einen bestimmten Tagesablauf, der das ganze Jahr gleich bleibt, und zu dem zwei Mal täglich Satsang (Gruppentreffen mit dem Meister), zwei Mal täglich Yogastunden und zwei tägliche Mahlzeiten dazugehören.
- Es wird eine Sattwa Yoga Ernährung angeboten, ohne

Fleisch, Fisch, Eier, Zwiebeln, Alkohol etc.

- Im Ashram herrschen Regeln, an die sich alle, die im Ashram wohnen, halten müssen. Dazu gehören Verzicht auf Fleisch, Fisch, Alkohol, Tabak, illegale Drogen. Dazu gehört auch regelmäßige Teilnahme am Satsang und eigene oder gemeinsame Praxis von Asanas und Pranayama
- Der Ashram bietet Individualgastprogramme, Wochenend- und Wochenseminare sowie Yogalehrer Ausbildungen und Yogalehrer Weiterbildungen an.
- Es gibt verschiedene Weisen, in einem Sivananda Yoga Vedanta Ashram zu leben:
- Swamis (Mönche, Nonnen) verpflichten sich, dauerhaft zölibatär in Ashrams (oder den Zentren) zu leben;
- „Permanent Staff“ verpflichten sich für mindestens ein Jahr;
- „Karma Yogis“ sind Mithelfer, die zwischen ein paar Tagen bis ein paar Monaten im Ashram mithelfen;
- „Gäste“ können sein Seminarteilnehmer oder Individualgäste, die für ihr Seminar/ihren Aufenthalt bezahlen;
- Ausbildungsteilnehmer bleiben meist für 4 Wochen am Stück.“ (Ibid)

Yoga Vidya Ashrams in Europa

Yoga Vidya Ashrams sind ähnlich wie die von Swami Vishnu-devananda begründeten **Sivananda Yoga Vedanta Ashrams**, mit einigen Unterschieden:

- „Dauerhafte Ashram-Bewohner werden als „Sevakas“ („Dienende“) bezeichnet. Das drückt auch aus, dass alle im Ashram mitarbeiten im Sinne von uneigennützigem Dienen (Karma Yoga).
- Im Ashram leben dauerhaft sowohl Singles als auch Paare und Kleinfamilien.
- Es gibt einen bestimmten Tagesablauf, der das ganze Jahr gleich bleibt, und zu dem zwei Mal täglich Satsang, zwei Mal täglich Yogastunden und zwei tägliche Mahlzeiten dazugehören. Darüber hinaus werden täglich indische Rituale wie Puja und Homa sowie Rezitationen von Mantras praktiziert.
- Es wird eine Sattwa Yoga Ernährung angeboten, ohne Fleisch, Fisch, Eier, Zwiebeln, Alkohol etc. Es gibt ein reichhaltiges Buffet, das auch auf spezielle Kostformen wie Vegan, Rohkost, Ayurveda Vata-Kost, Glutenfrei, Trennkost etc. Rücksicht nimmt.
- Im Ashram herrschen Regeln, an die sich alle, die im Ashram wohnen, halten müssen. Dazu gehören Verzicht auf Fleisch, Fisch, Alkohol, Tabak, illegale Drogen. Dazu gehört auch regelmäßige Teilnahme am Satsang und eigene oder gemeinsame Praxis von Asanas und Pranayama.

- Der Ashram bietet Individualgastprogramme, Wochenend- und Wochenseminare, Yogalehrer Ausbildungen, Yogalehrer Weiterbildungen sowie eine Vielzahl von anderen Ausbildungen rund um Yoga, Meditation, Ayurveda, Gesundheit, Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität an.

Es gibt verschiedene Arten, in einem Yoga Vidya Ashram zu leben:

- Sevakas verpflichten sich für mindestens ein Jahr. Sie besuchen mindestens sechs Mal pro Woche den Satsang, üben täglich Asanas und Pranayama, haben soziale Absicherung und Taschengeld, nutzen die Einrichtungen des Ashrams und können an Ausbildungen und Seminaren im Ashram teilnehmen.
- Swamis (Mönche, Nonnen) verpflichten sich, dauerhaft zölibatär in Ashrams (oder den Zentren) zu leben, Brahmacharis leben in einer Art Novizentum und können sich nach 6 Jahren entscheiden, ob sie zum Swami geweiht werden wollen.
- „Karma Yogis“ sind Mithelfer, die zwischen ein paar Tagen bis ein paar Monaten im Ashram mithelfen
- Individualgäste können solange bleiben wie sie wollen, zahlen einen Tagessatz (der bei Mithilfe reduziert werden kann) und besuchen täglich mindestens eine Yogastunde und einen Satsang.
- Ausbildungsteilnehmer bleiben zwischen fünf Tagen und vier Wochen.“ (Ibid)

In Europa werden in Satyananda Yoga Ashrams in der Regel Kurse und Schulungen für lizenzierte Trainer und Yogalehrer gehalten. Die Aufenthalte in diesen Ashrams sind in der Regel auf wenige Wochen begrenzt und sind Teil eines Yoga Ausbildungs- Programm, bei dem die Schüler eine Lizenz für ein Segment von Satyanandas Lehre erhalten. Längere Aufenthalte sind selten, weil die Ashrams dem westlichen Stil des Lebens angepasst sind - die meisten Schüler führen also ein „normales“ Leben in der Stadt, um von Zeit zu Zeit für einen kurzen Aufenthalt in das Ashram kommen und dort ihre Praxis und ihr Wissen zu vertiefen. Diese Ashrams sind von der Bihar School of Yoga lizenziert und repräsentieren Satyananda Yoga Academy Europe „SYAE“.

„Die Satyananda Yogalehrer-Grundausbildung, die den Richtlinien der Bihar Yoga Bharati (Yoga Universität in Munger/Indien) angeglichen ist, ist ein tiefes Eintauchen in Praxis und Theorie der yogischen Lehre, wie sie von Paramahansa Satyananda und Swami Niranjanananda vermittelt wird. Diese Ausbildungen finden heute in der SYAE statt. Die Richtlinien der europäischen Satyananda Yoga Akademie korrespondieren mit denen der Yoga Universität „Bihar Yoga Bharati“ in Indien.“ (Satyananda Yoga Zentrum e.V.: Bihar School of Yoga)

In Wien ist die Situation ähnlich. Viele Yoga-Praktizierende besuchen Satyananda Yoga Ashrams in der Schweiz, Deutschland oder Griechenland, um ihre Kenntnisse zu vertiefen oder das Recht zu erwerben Yoga zu unterrichten.

Mein Modell für einen Ableger der BSY in Wien ist eine Hybrid-Version der Europäischen Ashrams oder Ashrams im Allgemeinen. Der Entwurf zeichnet sich durch eine einfache Struktur aus, die in der uralten Tradition des östlichen Ashrams gehalten ist aber auch den Anforderungen an westliche Ashrams genügt.

Dies würde Menschen aus der ganzen Welt ermöglichen Satyananda Kurse und Programme zu besuchen und im Ashram zu bleiben wie lange sie möchten bzw. es notwendig ist.

Das Ashram soll auch eine Yoga-Schule bieten, die allen Bewohnern Wiens zugänglich ist. In einem weiteren öffentlichen Teil des Gebäudes sollen zahlreiche Kurse und Seminare stattfinden können.

Das **Raumprogramm** eines Ashrams ist sehr einfach. Es ist jedoch äusserst schwierig, aussagekräftige Literatur zu finden, in der klar und ausführlich beschrieben ist, wie ein Ashram funktioniert und wie das Leben in ihm geführt wird. Da man zu diesem Thema nur Informations-Fragmente findet, habe ich mich in meiner Forschung vor allem auf persönliche Erfahrungen von Menschen, die in einem Ashram gewohnt haben und mit denen ich in Kontakt war, gestützt.

Satyananda hat oft darüber gesprochen, dass der Ashram ein einfach gestalteter und bescheidener Ort sein sollte.

„Warum ist ein Ashram so einfach?“

Ich habe viele supermoderne Ashrams gesehen, aber ich glaube nicht an sie. Obwohl ich bestimmt die Möglichkeit hatte, einen modernen Ashram zu begründen, habe ich es nicht getan. Wenn jemand in den Ashram kommt, möchte er sich verändern. Wenn man aus der modernen, technologischen Gesellschaft herausgeht, um ein einfaches Leben zu führen, durchlaufen Körper und Bewusstsein eine große Metamorphose.

In Australien haben wir einen sehr großen Ashram, etwa 60 Meilen von Sydney entfernt. Es gibt keine geteerten Straßen und in den Wäldern hausen Pythonschlangen. Jahrelang gab es keine Elektrizität und obwohl wir wunderschöne Häuser dort hätten bauen können, haben wir uns für kleine Steinhütten entschlossen. Bequeme Wohneinheiten, Elektrizität, heißes Wasser und Luxustoiletten sind nicht notwendig.

Vielleicht leben wir das Leben rückwärts, aber es kann ja auch sein, dass die moderne Kultur rückwärts lebt. Moderne Annehmlichkeiten machen dich abhängig und faul, man braucht nicht einmal mehr zu denken. Das Bad benutzt du gedankenlos, du brauchst keinerlei Anstrengung zu machen. Ihr lebt wie die Roboter. Im Ashram kann man nicht wie ein Roboter leben, dort muss man denken. Wenn du von Luxus umgeben bist, arbeitet dein Gehirn sehr langsam, während ein einfaches Leben ein sehr aktives Gehirn erfordert. Bedenke, dass in deinem Gehirn nur eine große Metamorphose stattfindet, wenn du dich einem wirklichen Wechsel stellst.

Ich glaube auch, dass Einzelzimmer uns keine Gelegenheit geben, zu erkennen, wo wir uns im Zusammenleben mit anderen befinden. Wenn eine Gruppe zusammenlebt, lernt man die Natur der menschlichen Psychologie besser verstehen. Man kann dann das eigene Bewusstsein, die eigenen Grenzen und Fehler besser einschätzen, was durch die Isolation in der modernen Kultur nicht möglich ist.“ (Satyananda Yoga Zentrum e.V.: Satsang zum Thema Ashram-Leben mit Swami Satyananda Saraswati)

“Welche Idee liegt dem Ashramleben zugrunde?“

Das Grundkonzept des Ashrams bewegt sich um die Idee der harten Arbeit. Das Wort Ashram entspringt aus der Wurzel `shram' und bedeutet Arbeit. Zwei Arten der Arbeit finden im Ashram unterbrochen statt. Die spirituelle Anstrengung, die wir für die Evolution des eigenen Selbst machen, ist harte Arbeit. Gleichzeitig ist die körperliche Arbeit, mit der wir zum Ashramleben beitragen, ebenfalls unserer Evolution dienlich.

In früheren Zeiten lebten selbst Könige und Herrscher genau wie jeder gewöhnliche Mensch im Ashram. Ein solcher Platz zeichnet sich immer durch äußerste Einfachheit aus, und hier kann jeder, ob reich oder arm, seine Antworten finden. Indem man sich an den Ashram-Aktivitäten beteiligt, kann jeder, gleich mit welchem Hintergrund er kommt, ein neues Leben und neue Freude finden.

Wenn man einige Zeit im Ashram lebt, hat man die Möglichkeit, sich selbst zu sehen und ein größeres Vertrauen in sich zu gewinnen. Viele Probleme wie Komplexe, Hemmungen und mangelndes Selbstvertrauen lösen sich nach kurzer Zeit auf.

Die Schönheit des Ashramlebens liegt darin, dass sich jeder enthusiastisch in die Aktivitäten hineinbegibt und versucht, sich daran zu erfreuen. Arbeit wirkt dann ansteckend und man macht sie freiwillig. Natürlich, der Guru oder der Acharya ist da, aber er ist nicht Leiter der Tätigkeiten, sondern die Quelle der Inspiration und nichts weiter. Auf diese Weise läuft das Ashramleben in wunderschöner und geordneter Weise.“ (Ibid)

Wie wir sehen, sollte ein Ashram nur die grundlegendsten Funktionen erfüllen können. Es sollte dem Besucher eine Unterkunft, einen Platz zum Lernen und Üben sowie Nahrung zur Verfügung stellen.

Ein Ashram muss folgende Funktionen beinhalten:

Tempel

Übungssaal

Garten

Akara (Gurus Wohnbereich)

Wohnbereich für Praktizierenden

Küche und Essbereich

Bibliothek

Werkstatt

Administration/Büro/Rezeption

BAUPLATZ

WIEN 1:120000

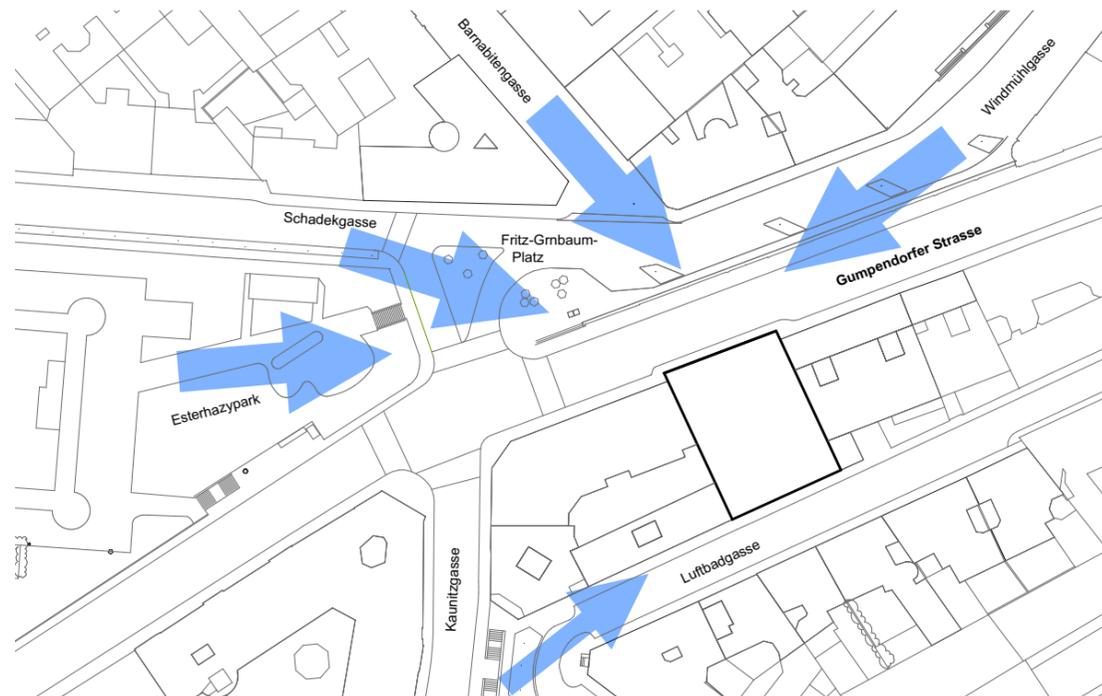
WIEN 1060



Für den Bau des Ashrams habe ich einen zentralen Standort innerhalb Wiens ausgewählt: Eine Baulücke in einem Wohnblock, der zwischen Gumpendorferstrasse und Luftbadgasse liegt.

Die Lage ist in einem sehr dicht besiedelten Teil der Stadt (1060 Wien) umgeben von einer sehr belebten Straße, der Gumpendorferstrasse. Diese Straße ist für die Stadt Wien von grosser Bedeutung, weil sie als Verbindungssachse zwischen Gürtel und Getreidemarkt fungiert und über die Eschenbachgasse eine Verbindung zum Ring anbietet. Der Bauplatz ist somit in unmittelbarer Nähe zum engsten Zentrum der Stadt.

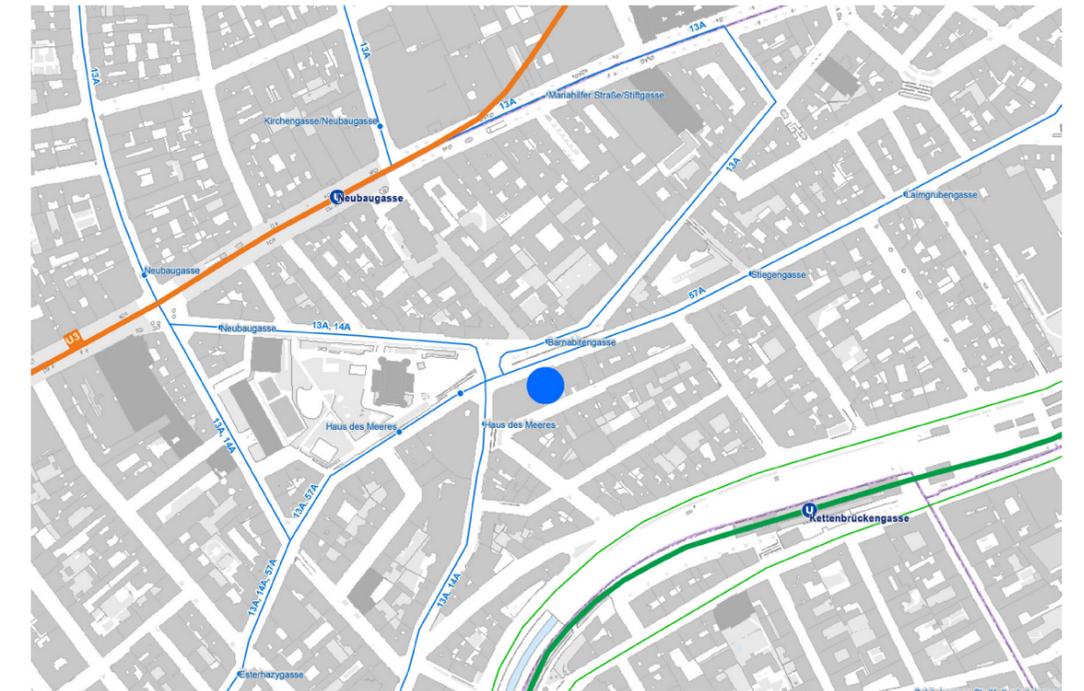
Rund um den geplanten Bauplatz gibt es zahlreiche Restaurants und Kaffeehäuser, das Apollo Kino, den Esterhazy-Park, das in einem ehemaligen Flakturm beheimatete „Haus des Meeres“, sowie zahlreiche Geschäftslokale, die diesen Teil der Stadt sehr beliebt machen, und die eine bedeutende Anzahl von Menschen dort sammeln.



Der Naschmarkt, die Mariahilfer Strasse und viele weitere touristische Ziele befinden sich ebenfalls in Gehdistanz zu dem geplanten Bauplatz.

Verkehrs-technisch ist dieser Teil sehr gut mit dem Rest der Stadt verbunden. Es fahren mehrere Buslinien in der unmittelbaren Gegend und in ein paar Minuten zu Fuß erreicht man zwei U-Bahnlinien: U4 Station Kettenbrückengasse und U3 Station Neubaugasse.

Eine gut ausgebaute städtische Infrastruktur in der unmittelbaren Umgebung des Bauplatzes sowie die hervorragende Anbindung an den öffentlichen Nah-Verkehr ermöglicht allen Besuchern des Ashrams einen einfachen Zugang zu allen Teilen der Stadt.



ANSICHT LUFTBADGASSE



ANSICHT GUMPENDORFER STRASSE

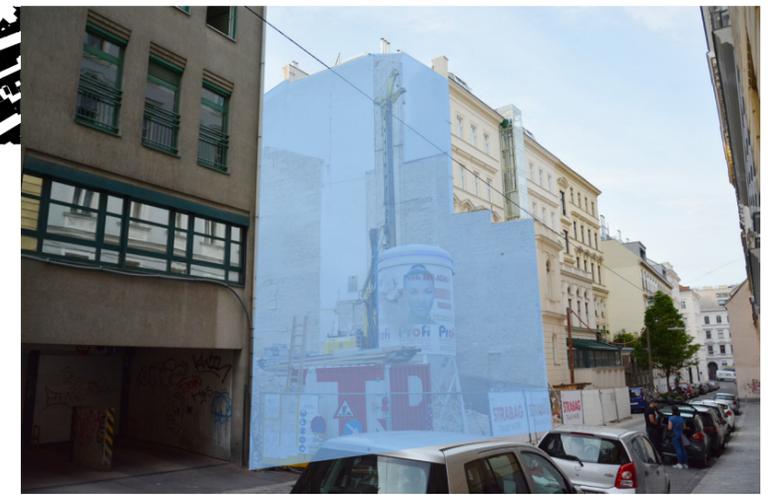
BAUPLATZ FOTOS



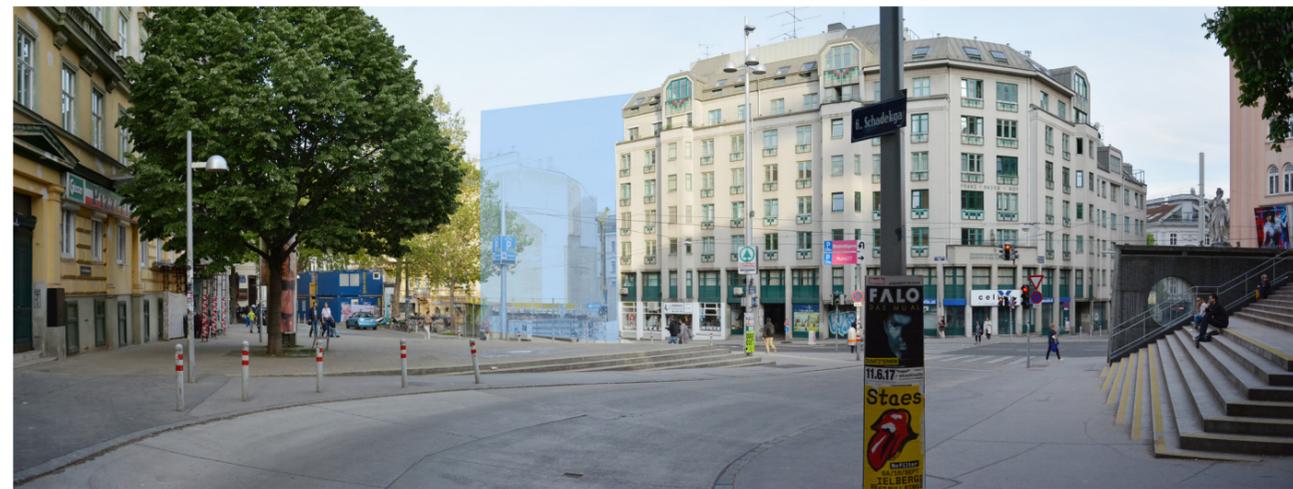
ANSICHT FLAKTURM



ANSICHT LUFTBADGASSE



ANSICHT LUFTBADGASSE



ANSICHT SCHADEKGASSE



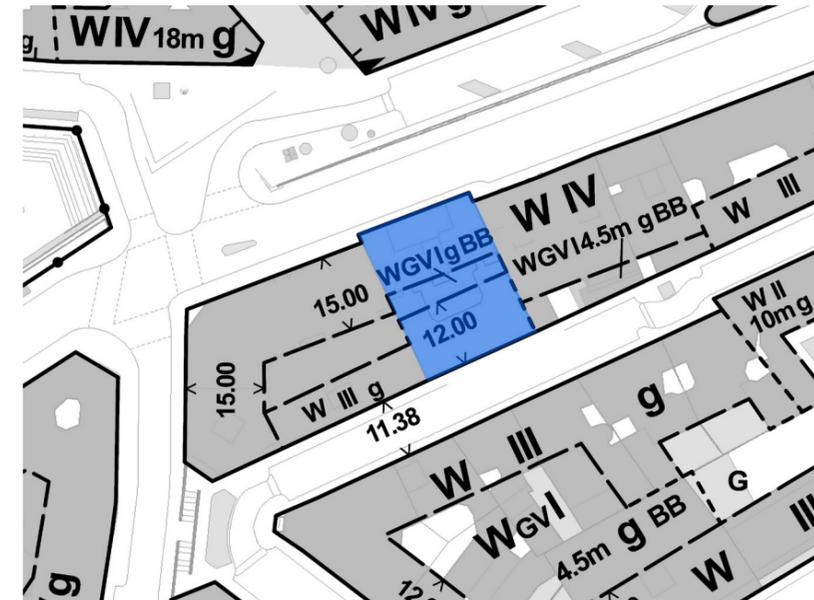
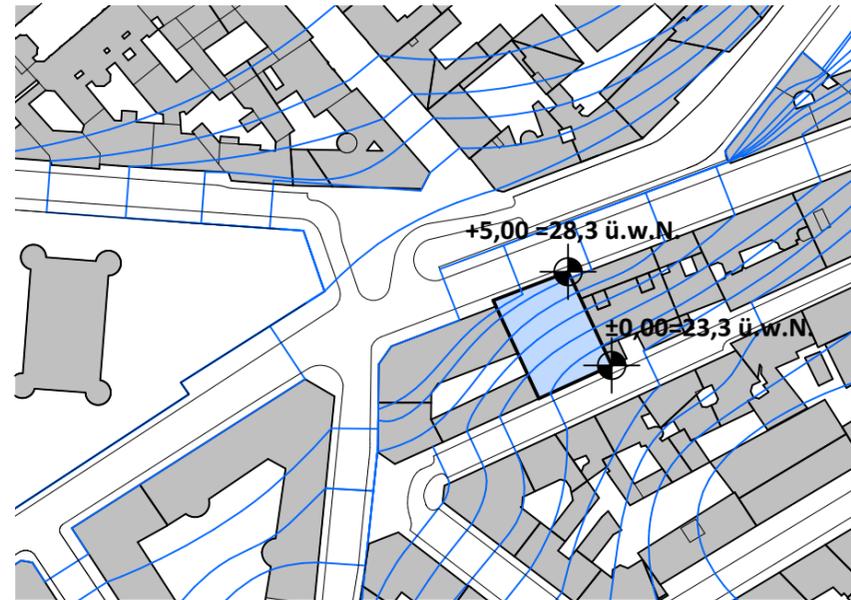
ANSICHT BARNABITENGASSE



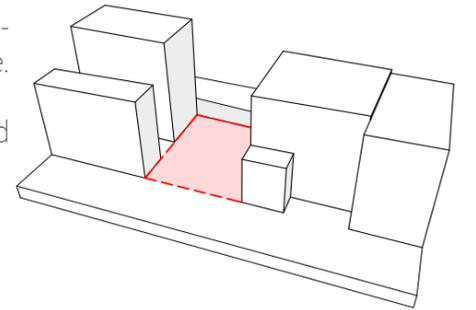
ANSICHT BARNABITENGASSE

Der Bauplatz liegt auf einem Terrain, das einen grosse Höhenunterschied aufweist. An diese Stelle beträgt der Höhenunterschied zwischen Gumpendorferstrasse und Luftbadgasse 5 Meter. Ausgehend vom gültigen Flächenwidmungsplan (**Bauklasse III und Bauklasse IV**) muss man bei der Planung besondere Punkte in Bezug auf die spezielle Lage beachten.

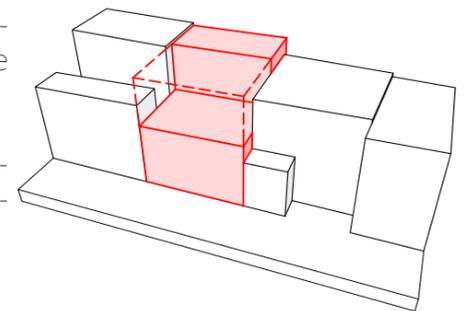
Die beiden Strassen weisen einen unterschiedlichen Charakter auf: Während die Gumpendorferstrasse eine laute, viel befahrene Strasse ist, ist es in der Luftbadgasse sehr ruhig und leise, mit kaum einem Verkehrsaufkommen. Deswegen war es sehr wichtig den Haupteingang des geplanten Gebäudes in der Luftbadgasse zu situieren und den Inhalt des Gebäudes so gut wie möglich von der Gumpendorferstrasse zu isolieren.



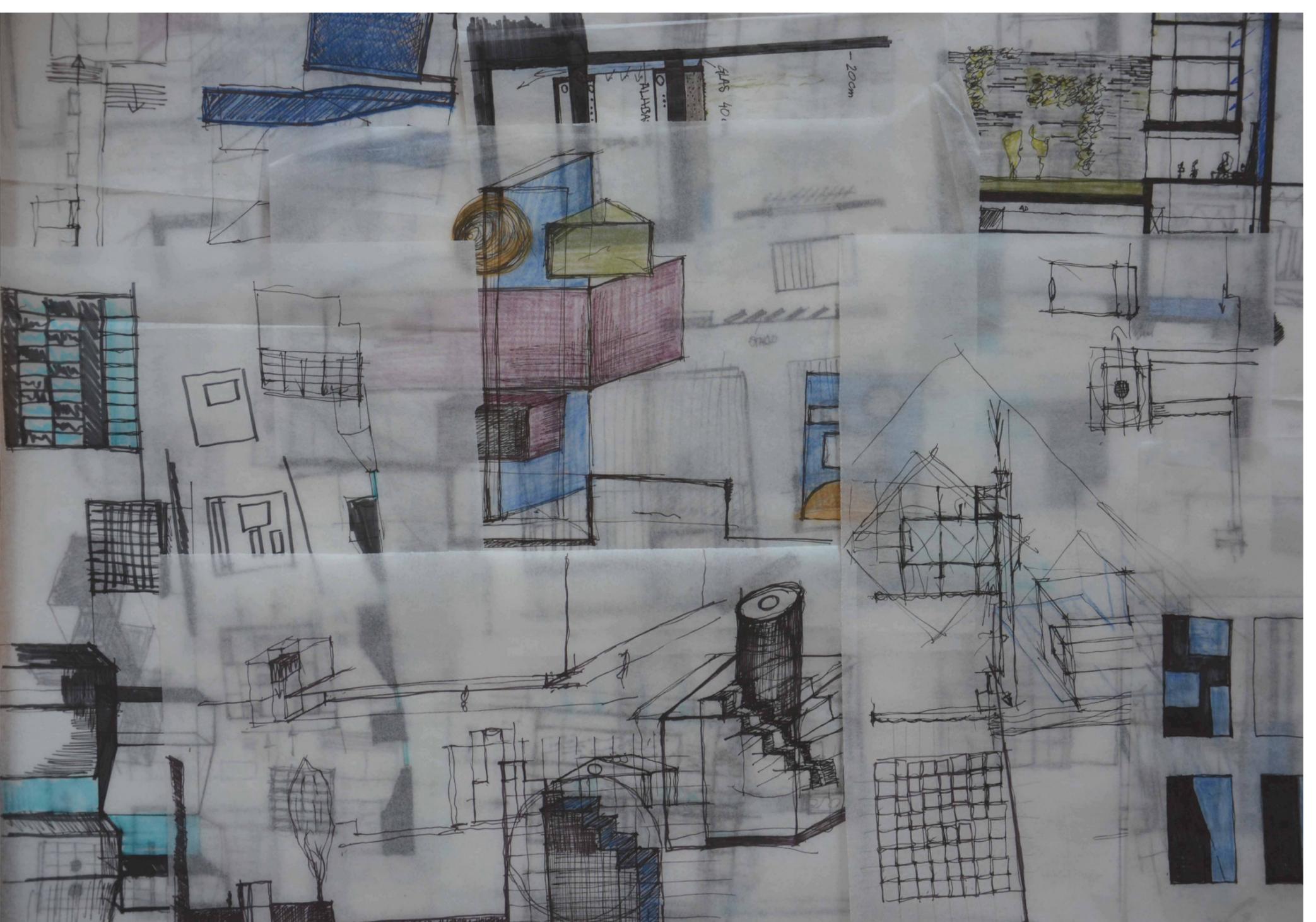
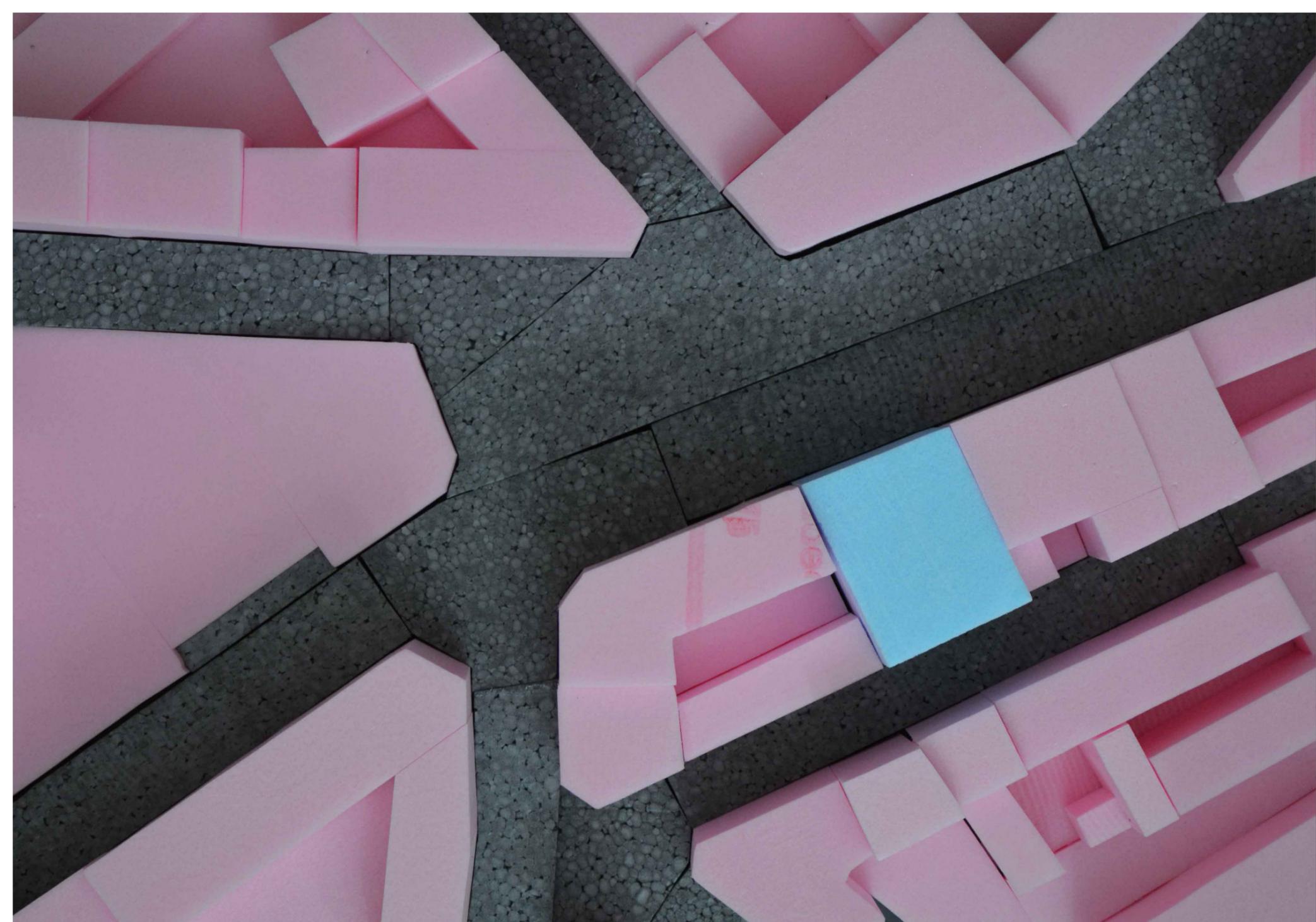
- Baulücke zwischen Gumpendorfer Strasse und Luftbadgasse.
- Bestehender Höhenunterschied beträgt **5m**.



- **Bauklasse III** in der Luftbadgasse erlaubt eine Gebäudehöhe von **16m**



- **Bauklasse IV** in der Gumpendorfer Strasse erlaubt eine Gebäudehöhe von **21m**



ENTWURF

Das Konzept hat sich lang und mühsam entwickelt, die einzige Konstante in dieser Entwicklung war die Änderung ...

Die ersten aufkommenden Ideen waren noch sehr abstrakt, haben bei der Gestaltung und der Lösung des allgemeinen Ziels aber sehr geholfen.

Aufgrund des komplexen Themas und der strikten urbanen Situation, erforderte die Planung auch einen pragmatischen Ansatz. Dies führte bereits am Anfang zu Problemen und der einzige Weg bestand darin diese beiden Extreme (Abstrakt/Real) in ein gut balanciertes Gleichgewicht zu bringen.

Ausgehend von abstrakten Visionen ist sowohl der Charakter des Gebäudes als auch das Außen- und Innengesicht entworfen. Es ist eine Form von Architektur, die ein komplettes System von Referenzen für den Passanten oder den Gast bietet. Dieses System schafft eine Reihe von Atmosphären und physischen Situationen, die nicht nur architektonisch interessant sein können, sondern durch ihre Symbolik auch die geistige Entwicklung des Individuums, innerhalb oder außerhalb des Ashrams, direkt beeinflussen können.

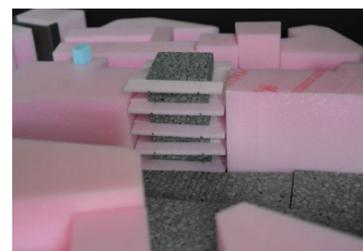
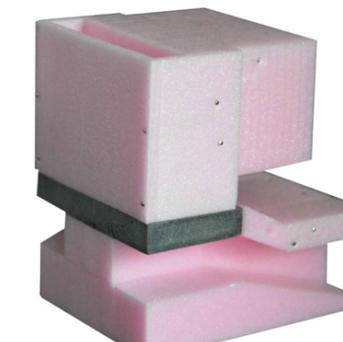
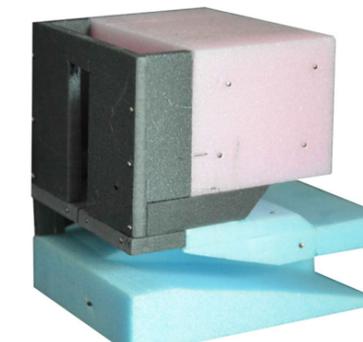
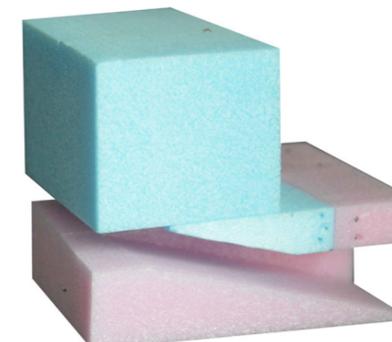
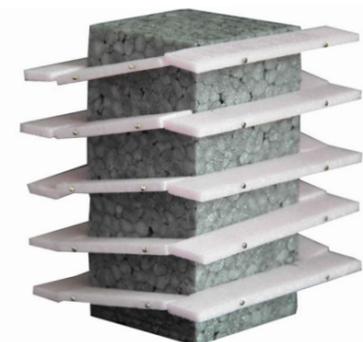
Die andere, pragmatische, Seite neigte dazu, eine klare und ruhige, unmittelbare, direkte, sowie funktionale Ar-

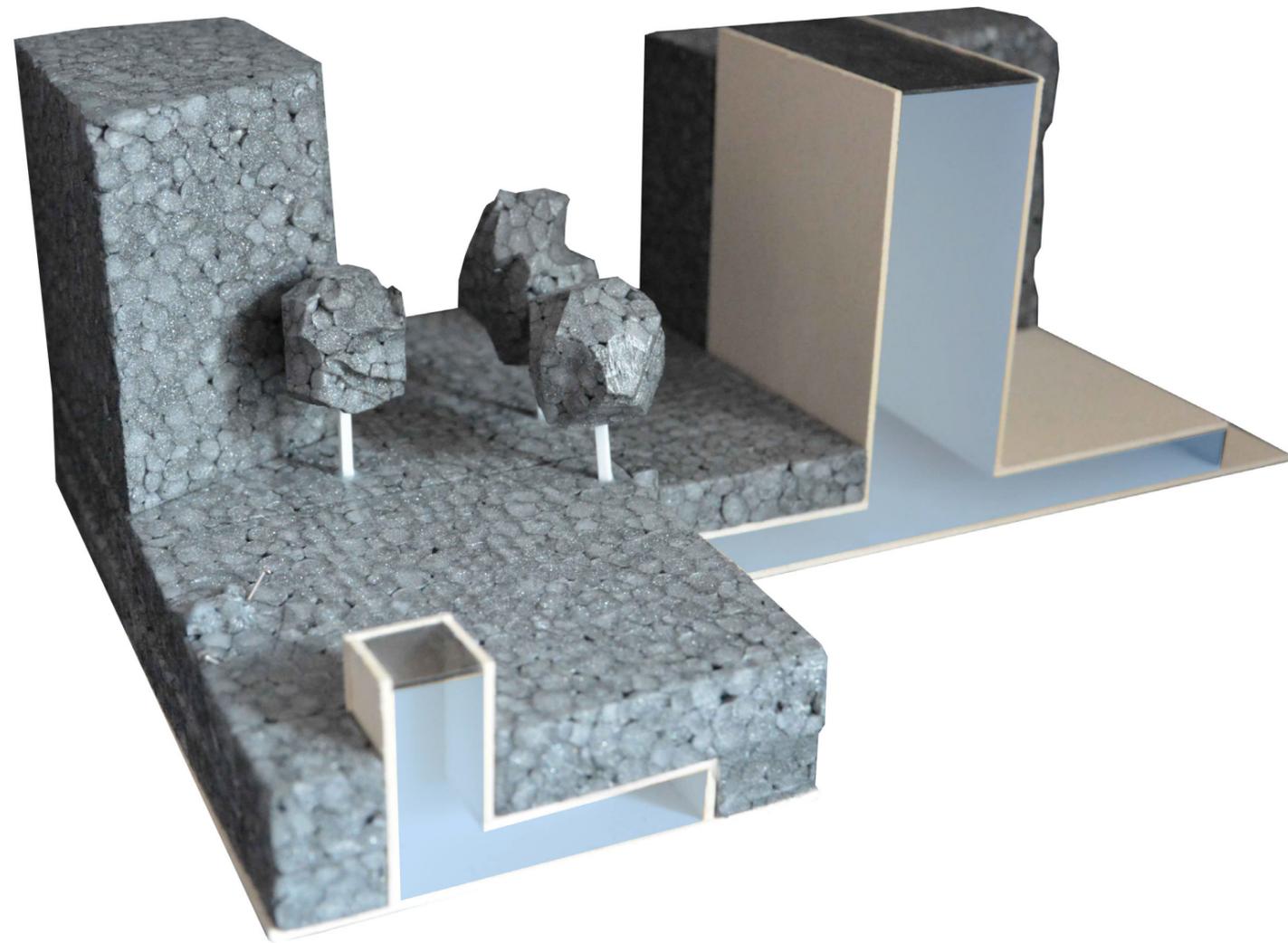
chitektur zu schaffen. Es befindet sich ein komplexes und abwechslungsreiches Programm an einem kleinen Ort.

Ein minimalistischer Ausdruck erwies sich als das beste Werkzeug bei der Planung dieses Gebäudes. Eine klare Trennung der Funktionen sowie deren Standort im Gebäude waren bei der Planung von fundamentaler Bedeutung.

Die klare Struktur sollte sich in der sinnlichen als auch in der unsichtbaren Ebene manifestieren. Auf die Flexibilität des Raumes wurde der grösste Fokus gelegt.

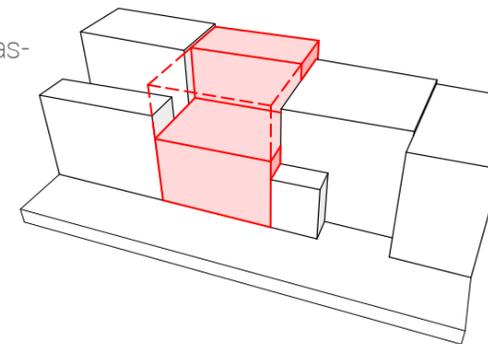
KONZEPTMODELLE



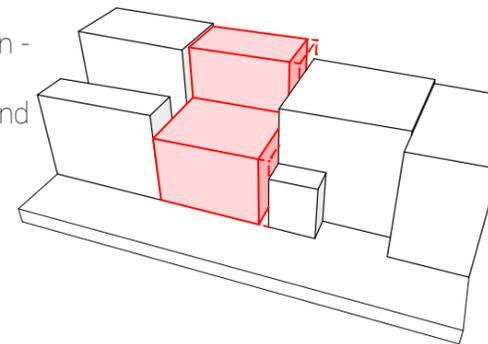


ENTWURFSSCHRITTE

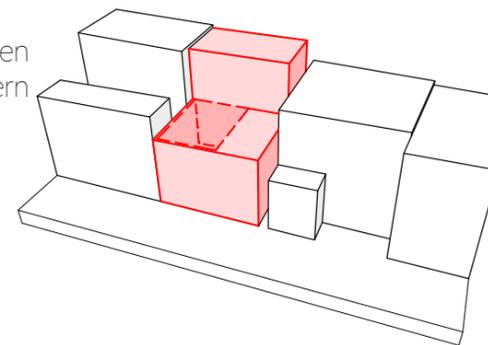
1 Das Volumen wird den Bauklassen angepasst.



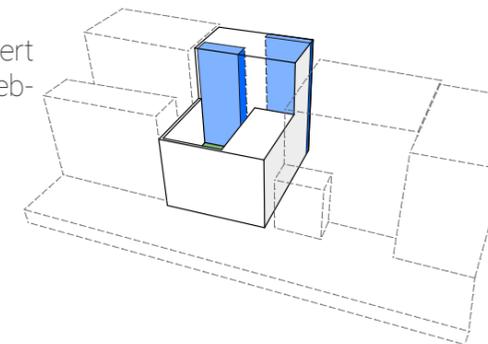
2 Der Baukörper wird geschnitten - eine Verbindung zwischen Gumpendorfer Strasse und Lufbadgasse wird gemacht.



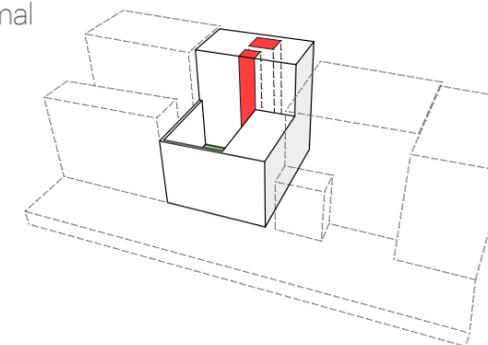
3 Innengarten ändert das Volumen weiter. Die Funktionen gliedern sich um den Garten auf.



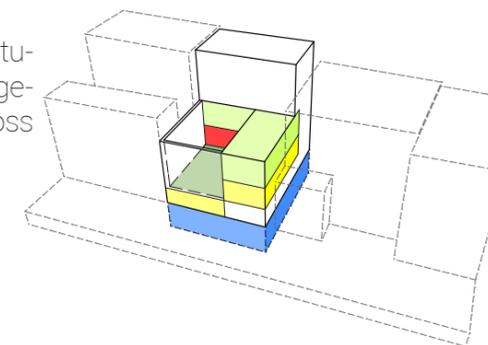
4 Lichtschächte werden integriert um die vertikale Ebene des Gebäudes mehr auszudrücken.



5 Die Erschließung wird optimal platziert.



6 Die Funktionen werden strukturiert und den Umständen angepasst. Es wird ein Untergeschoss geplant.



RAUMPROGRAMM

Ein Ashram muss folgende Funktionen beinhalten:

Tempel

Übungssaal

Garten

Akara

Wohnbereich

Küche und Essbereich

Bibliothek

Werkstatt

Administration

Eine Funktion, die für die Praxis wesentlich ist, ist der „Übungssaal“.

Im diesem Fall sind zwei Saale geplant, jeweils mit einer Kapazität von 20 bis 40 Personen. Die Fläche, die eine Person benötigt um die Asanas zu üben beträgt 1,6 x 2,7 m. Jedoch ist diese Abmessung von der Oberflächen-grösse der Matte berechnet und diese beträgt 1,7 x 0,6 m. Es wird zusätzlich auf jeder Seite der Matte, bis zur benachbarten Person, ein halber Meter dazugerechnet (Matte + 50cm).

Der Wohnteil ermöglicht es bis zu 45 Personen gleichzeitig in dem Ashram zu wohnen. Bei der Recherche von verschiedensten Satyananda Yoga Kurse gelangte ich zu der Erkenntnis, dass die ideale Anzahl von Teilnehmern 20 beträgt. Wenn das Ashram neben den Kursteilnehmern (welche maximal 2-3 Wochen lang bleiben) auch Gäste, die länger bleiben wollen sowie kurzfristige Besucher beherbergen möchte, ist es notwendig den Wohnbereich für 45 Personen zu konzeptionieren.

Im Besucherwohnteil, war es das Ziel der Planung die Räume möglichst flexibel zu gestalten um unterschiedliche Anforderungen der verschiedenen Gruppen und Gäste erfüllen zu können. Es ist möglich, auf jeder Etage eine Trennung zwischen männlichen und weiblichen Zimmern zu machen. Der Aufenthalt ist in Einzel-, Doppel- und

Mehrbettzimmern möglich. Die zwei großen Zimmer mit einer Grundfläche von 70 m² sind für die Unterbringung von größeren Gruppen mit bis zu 10 Personen geeignet. In diesen Zimmern gibt es auch die Möglichkeit durch bewegliche Wände der Raum anders zu organisieren.

Zwei Wohneinheiten sind für die Unterbringung einer Familie ausgelegt. Wenn die Wohnung nicht von einer Familie besetzt ist, kann man sie mit Hilfe von bewegbaren Trennwänden schnell und unkompliziert in ein Vier-Bett Zimmer umwandeln.

Wasser

Im Untergeschoss befindet sich der Pool und Wellness-Bereich mit einer Sauna, einem Warmwasserbecken, einem Kaltwasserbecken, einem Ayurveda Raum und einem Salzwasser - Samadhi Tank. Aktuelle Forschungen des menschlichen Bewusstseins basieren mehr und mehr auf Experimenten, die mit Menschen durchgeführt werden, die in den sogenannten Samadhi-Tanks „schweben“. Dabei stellte sich heraus, dass die Probanden einen Zustand tieferer Entspannung sowie höhere Bewusstseins-Ebenen erreichen können.

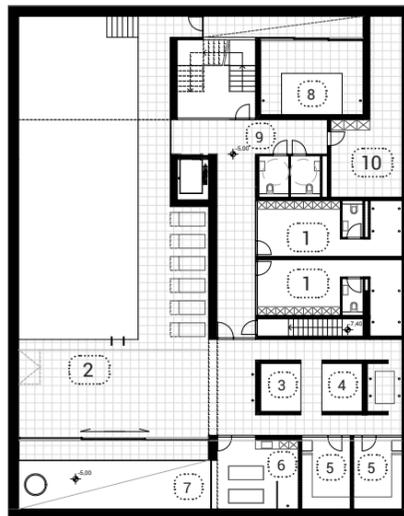
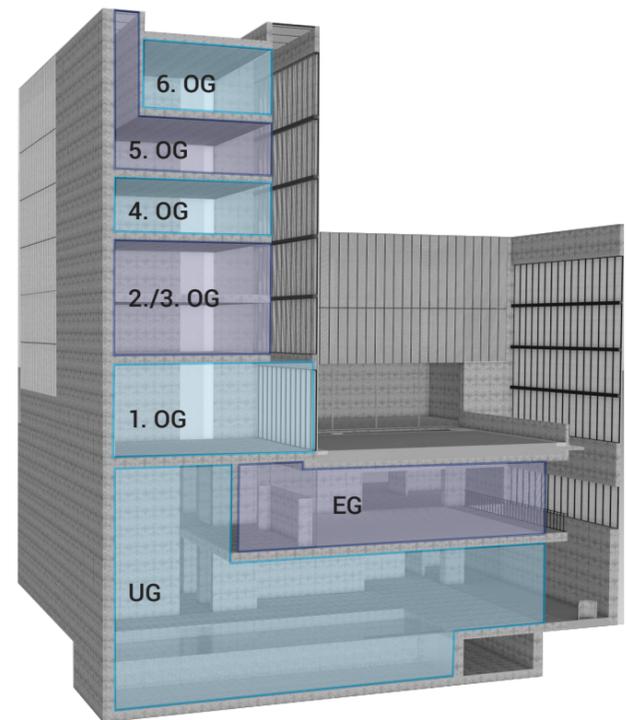
Satyananda Yoga gilt als ein integrales System, dass nicht nur auf einer jahrtausend- alten Tradition basiert, sondern auch die moderne Wissenschaft und Philoso-

phie in ihre Lehre miteinbezieht.

Satyananda hatte eine offene und progressive Haltung gegenüber neuen Techniken, die positiv die Entwicklung des Bewusstseins beeinflussen.

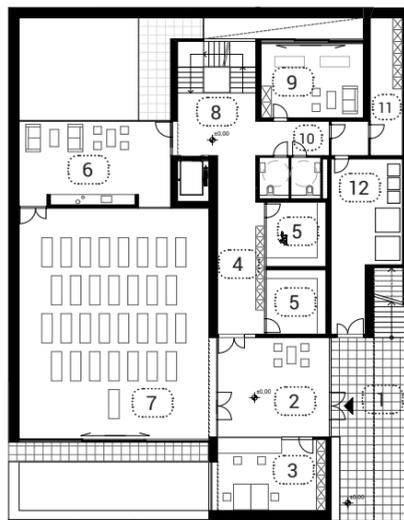
„Er ist eine Spezialform einer Badewanne, licht- und lärm dicht abgeschirmt. Darin ist 25 cm tiefes, körperwarmes Wasser, das mit Bittersalz gesättigt ist. Dadurch ist das Wasser so schwer, daß man entspannt an der Oberfläche treiben kann („Floaten“).

Konstante Wärme, Schwerkraftlosigkeit, Dunkelheit und Stille schaffen die Bedingungen für sehr tiefe Entspannung, wie sie sonst nur langer Schlaf oder disziplinierte Meditation bringen kann. Die Entlastung des Gehirns von körperlichen Steuerungsaufgaben - Wissenschaftler schätzen deren Anteil im Alltag auf über 80 %! - setzt diese Energien frei für Neues und Kreatives. Endorphine - körpereigene Opiate - bewirken einen Zustand von Wohlfühlen und Angeregtsein zugleich.“ (Samadhi Now!: Wozu?)



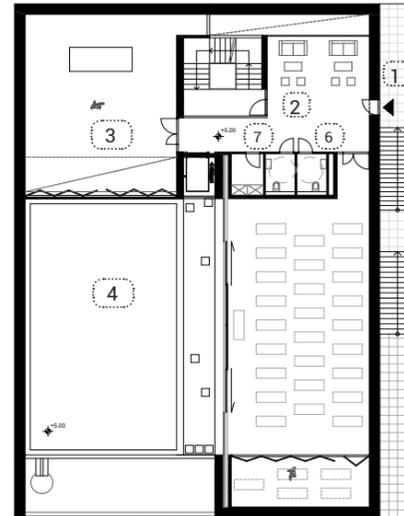
UG

- 1 Umkleide
- 2 Schwimmbad
- 3 Kaltwasserbecken
- 4 Warmwasserbecken
- 5 Sauna
- 6 Ayurveda Raum
- 7 Garten
- 8 Samadhi Bad
- 9 WC's
- 10 Technik



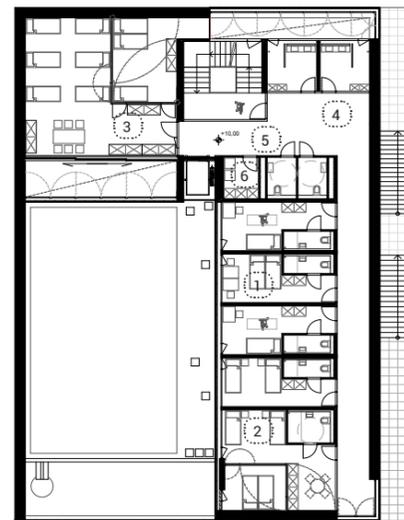
EG

- 1 Eingang
- 2 Warteraum
- 3 Büro
- 4 Garderobe
- 5 Umkleide
- 6 Küche/Unterhaltungsbereich
- 7 Übungssaal 1
- 8 Stiegenhaus
- 9 Yoga Lehrer
- 10 WC's
- 11 Abstellraum
- 12 Müllraum



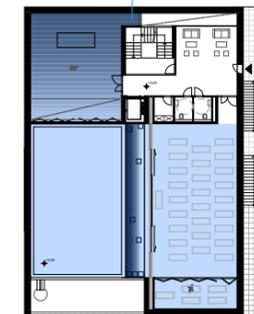
1.OG

- 1 Eingang
- 2 Unterhaltungsbereich
- 3 Tempel
- 4 Garten
- 5 Übungssaal 2
- 6 WC's
- 7 Abstellraum

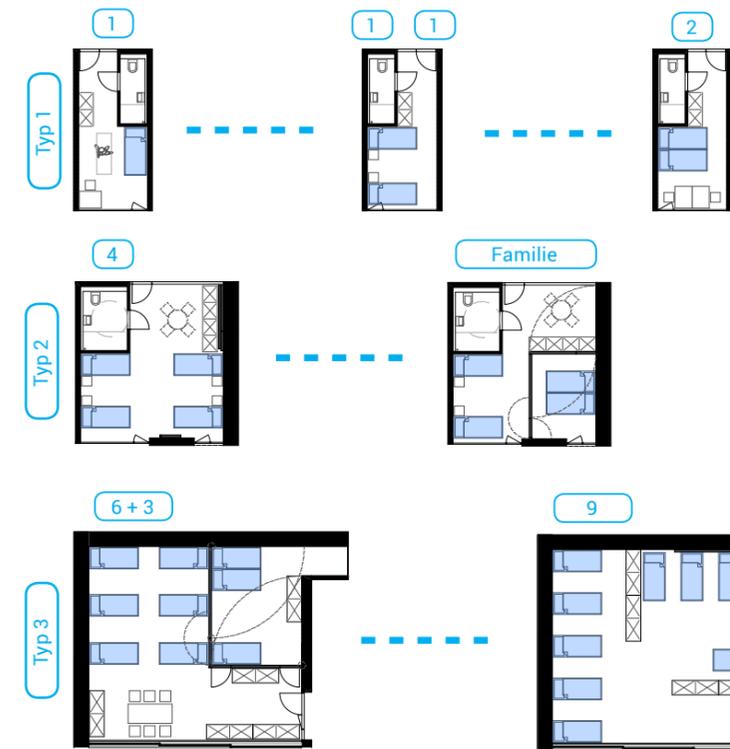


2. / 3.OG

- 1 Zimmer Typ 1
- 2 Zimmer Typ 2
- 3 Zimmer Typ 3
- 4 Bad
- 5 WC
- 6 Abstellraum

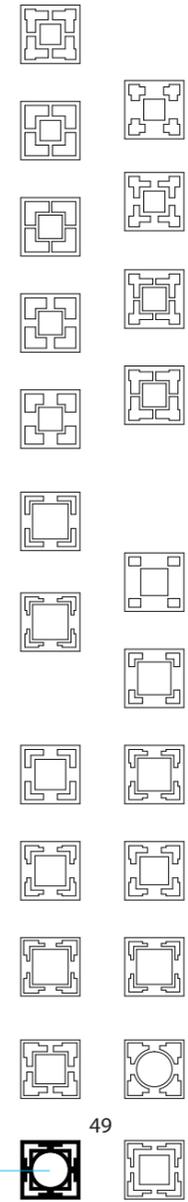
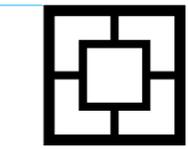


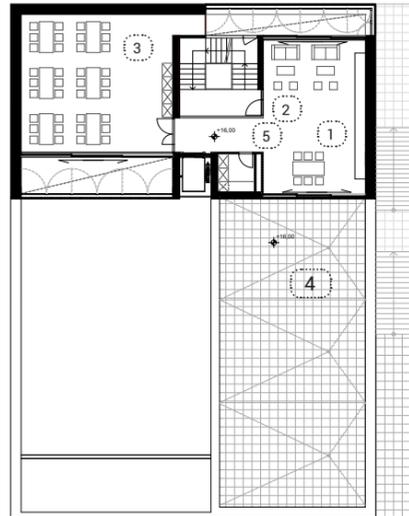
Tempel
+
Garten
+
Saal



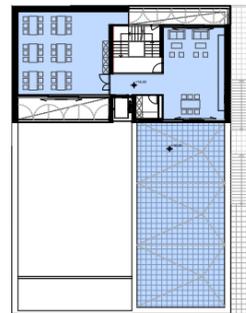
Das Ornament wird aus die Geometrie eines Yantras entworfen. Es wird im Tempel genutzt - das Ornament ist im Glas von seitlichen Fenstern eingraviert.

Yantras sind komplexe geometrische Figuren, die als Repräsentation des Göttlichen gelten.



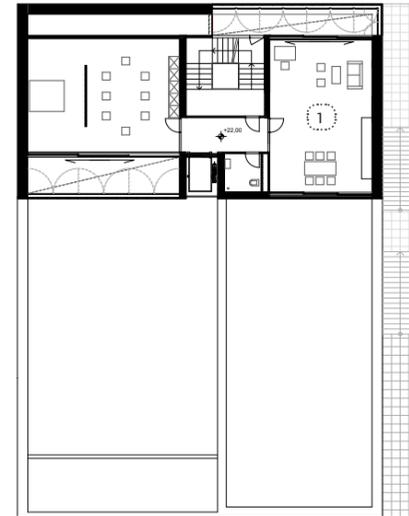


4.OG



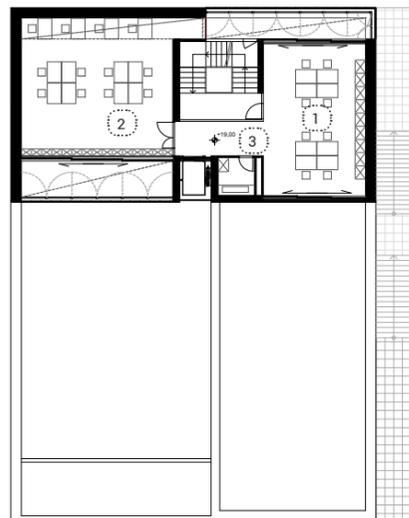
- 1 Küche
- 2 Wohnbereich
- 3 Essbereich
- 4 Dachgarten
- 5 Abstellraum

Essbereich
+
Küche
+
Wohnbereich
+
Dachgarten



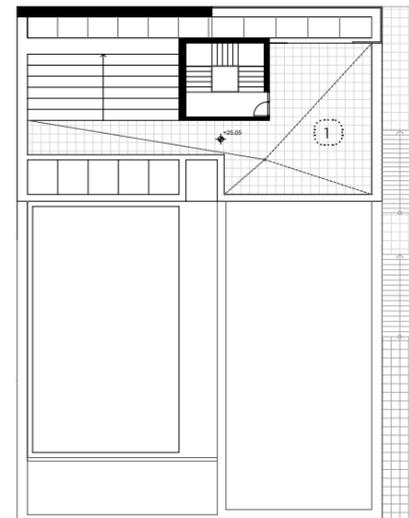
6.OG

1 Akara



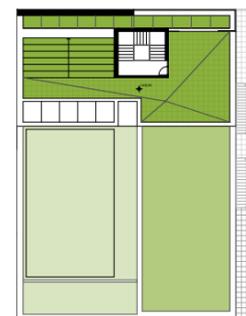
5.OG

- 1 "Werkstatt / Atelier"
- 2 Bibliothek
- 3 Abstellraum



DT

1 Dachterrasse



Dachterrasse
+
Dachgarten
+
Garten

Beispielprogramm Yoga im Stadt Ashram 2018

Reguläre Kurse Trimesterweise:

- 1. Trimester: September – Dezember
- 2. Timester: Januar – März
- 3. Trimester: April – Juni
- Sommerprogramm: Juli - August

Kursthemen

- Yoga Basic
- Yoga Mittel
- Yoga für Fortgeschrittene
- Yoga für Schwangeren
- Yoga für Jugendlichen ab 11 Jahre
- Yoga für Seniorinnen
- Offene Stunden
- Yoga am Morgen
- Yoga für die Augen
- Yoga für den Rücken
- Satyananda Yoga Nidra
- Reinigungstechniken

Vertiefende Sadhana-Kurse

- Der Sonnengruß
- Pranayamatechniken
- Meditationstechniken

Kirtan und Mantra Singen

- Kirtan – täglich
- Mantra Singen – wöchentlich und zu bestimmten Feste

Yoga-Ausbildungen

- Dauer: je 1 Jährig. Finden im Rhythmus statt: 4 Treffen vor Ort. Erste Einheit 14-Tägige Retreat, zweite bis vierte Einheit 1-Woche-Retreat.
- Yogic Studies 1
- Yogic Studies 2
- Teacher Training 1
- Teacher Training 2

Weiterbildungen

- Dauer: 6 bis 9 Monate. Finden im Rhythmus statt: 3 oder 4 Wochenendtreffen vor Ort

- Therapeutische Asanas
- Satyananda Yoga Nidra
- Pranayama und Meditation
- Mantra und Kirtan Ausbildung
- Yoga for Mental Health – 3. Module
- Yoga im Trauma Kontext
- Yoga im Schulischem Kontext

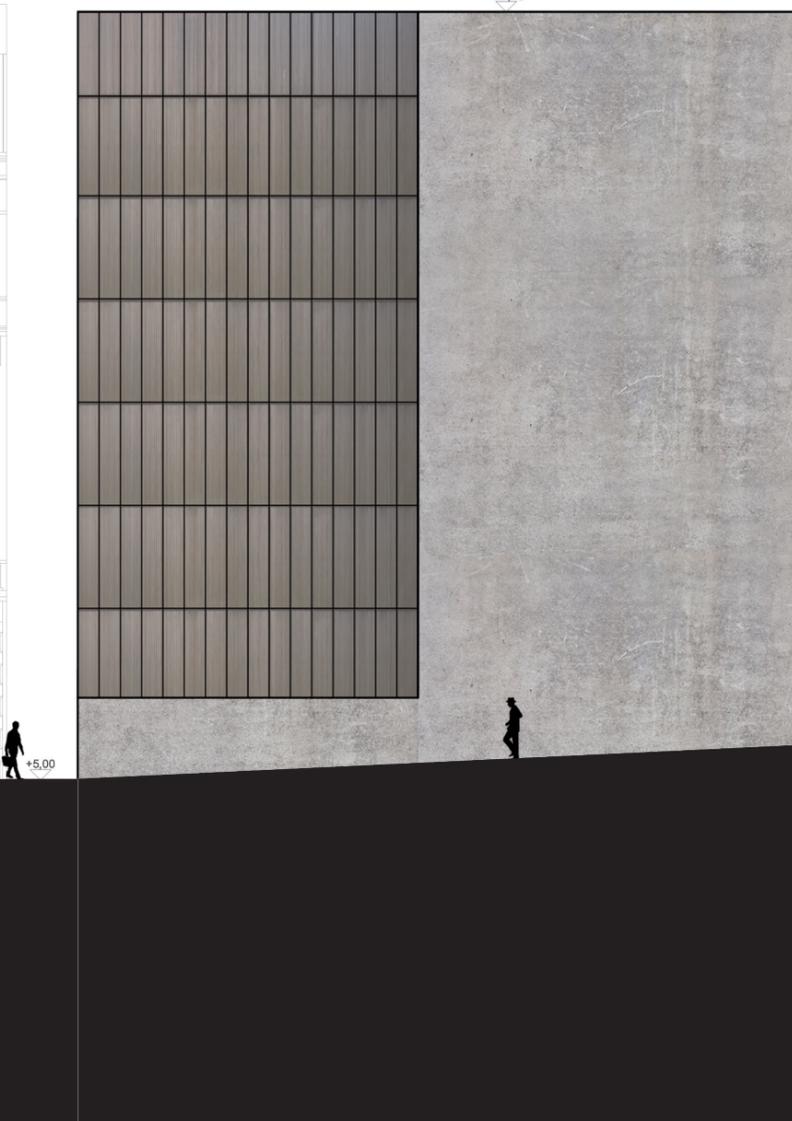
Spezialworkshops

- Finden jeweils an Wochenenden zu verschiedenen Themen statt

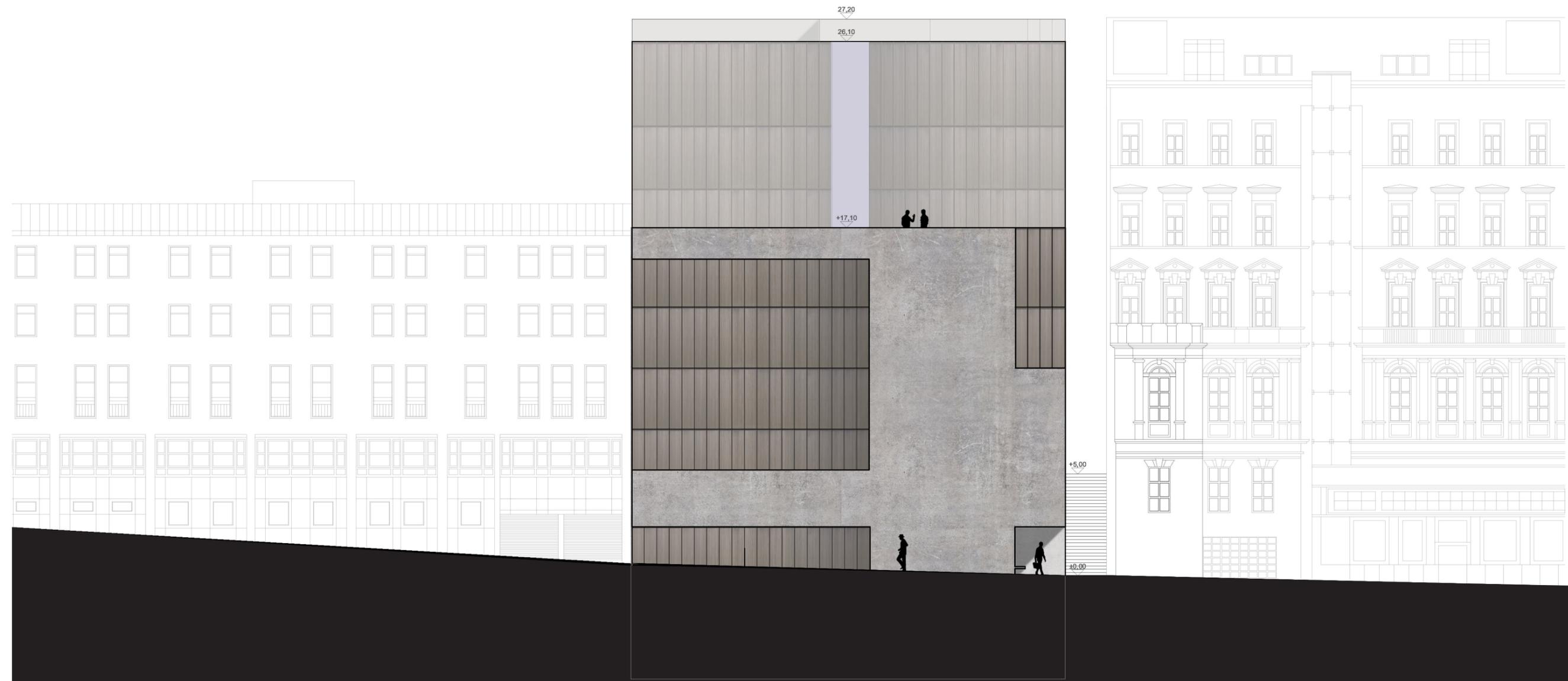
PLÄNE



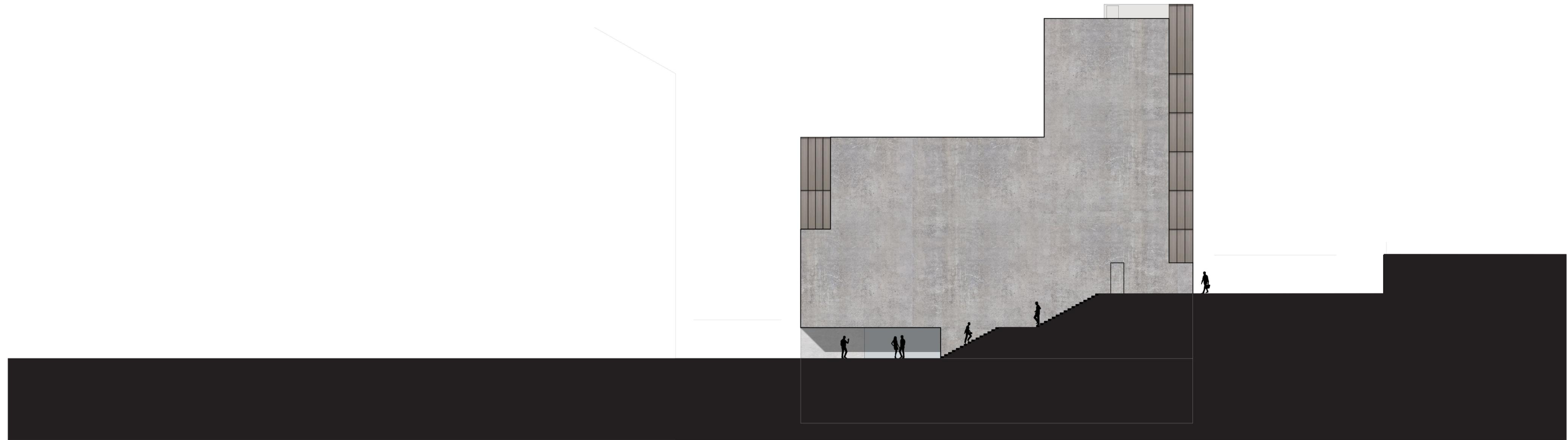
ANSICHT GUMPENDORFER STRASSE
1 : 200



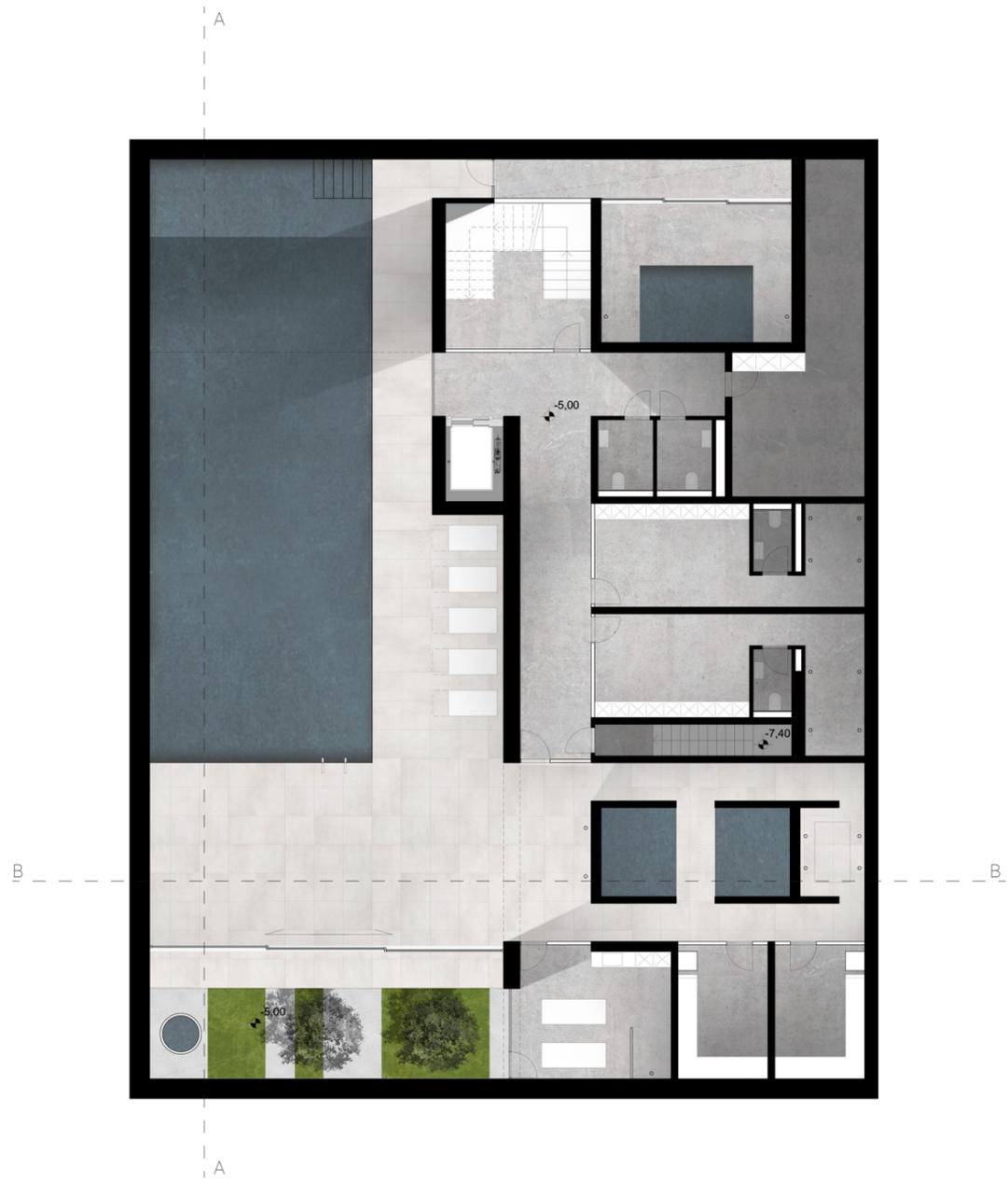
ANSICHT LUFTBADGASSE
1 : 200



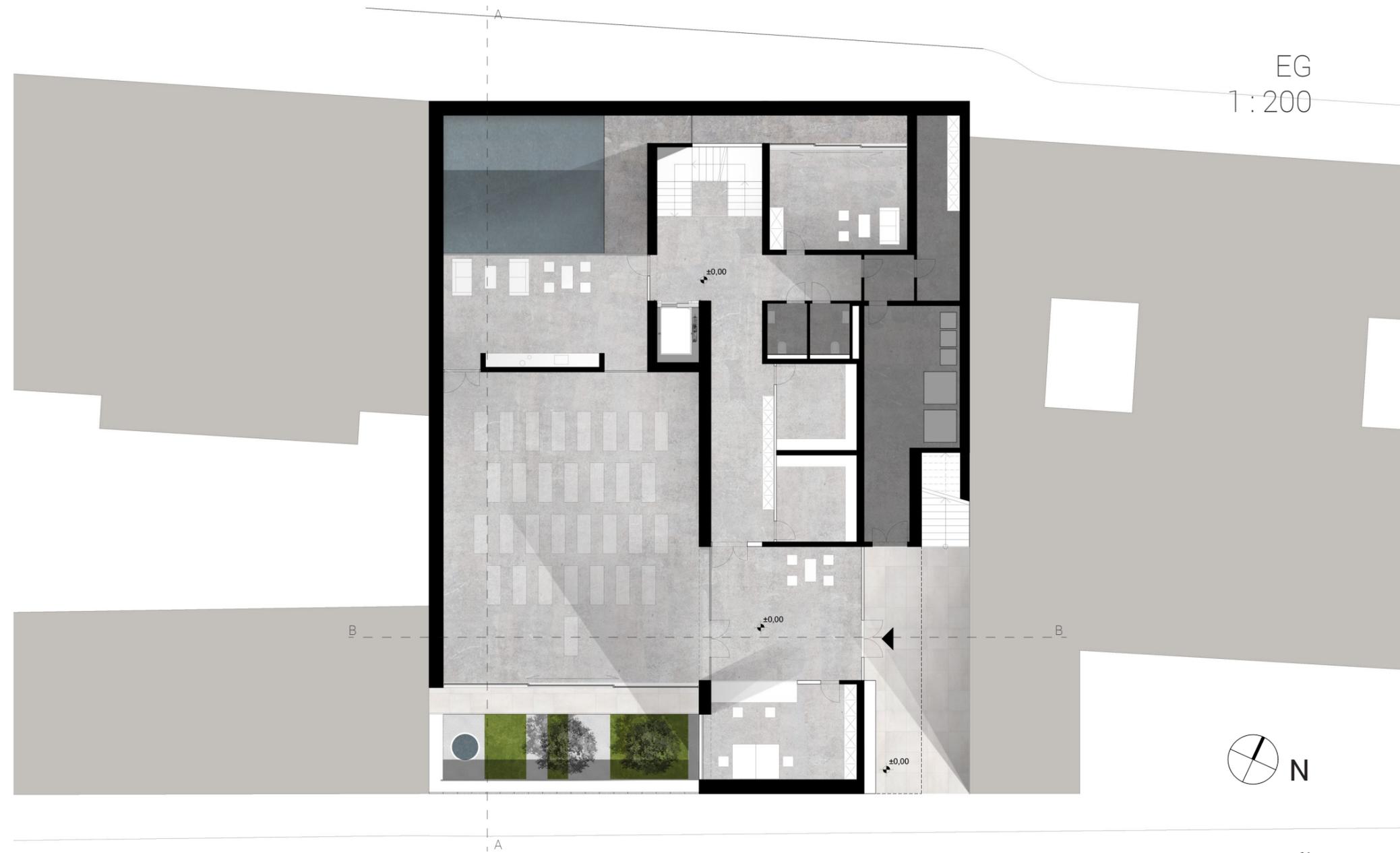
ANSICHT STIEGEN
1 : 200



UG
1:200



EG
1:200



1. OG
1 : 200



2. OG / 3. OG
1 : 200



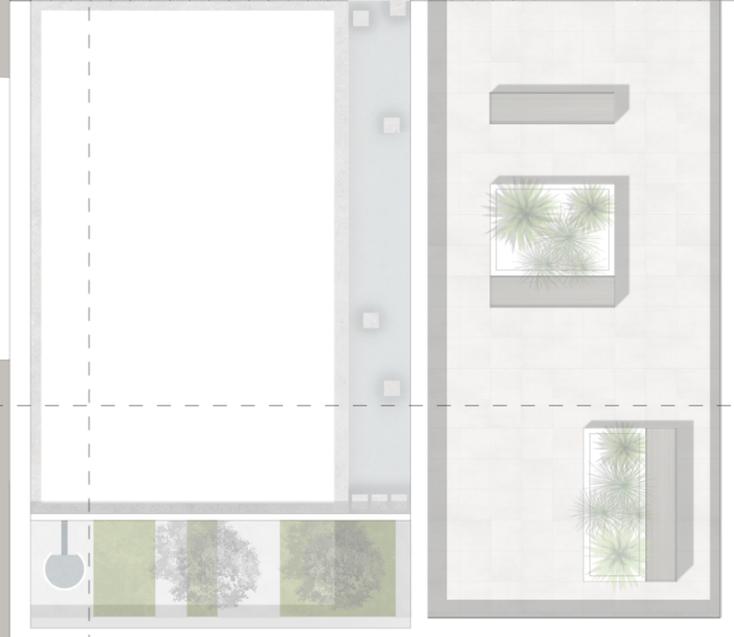
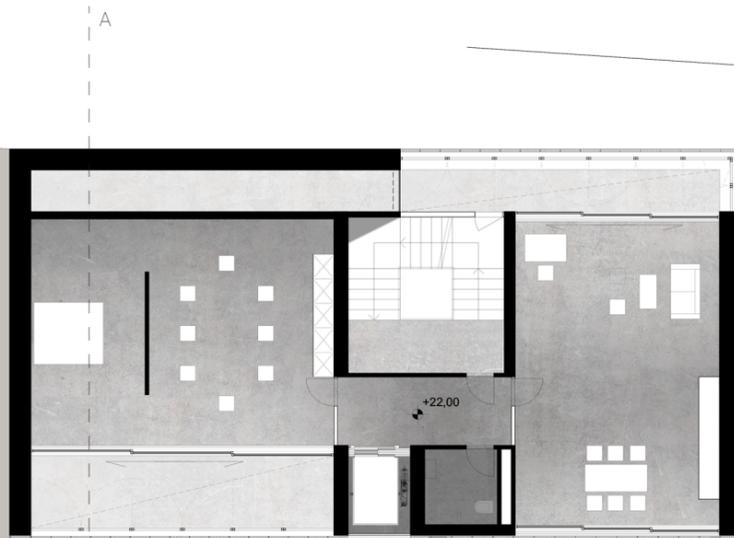
4. OG
1 : 200



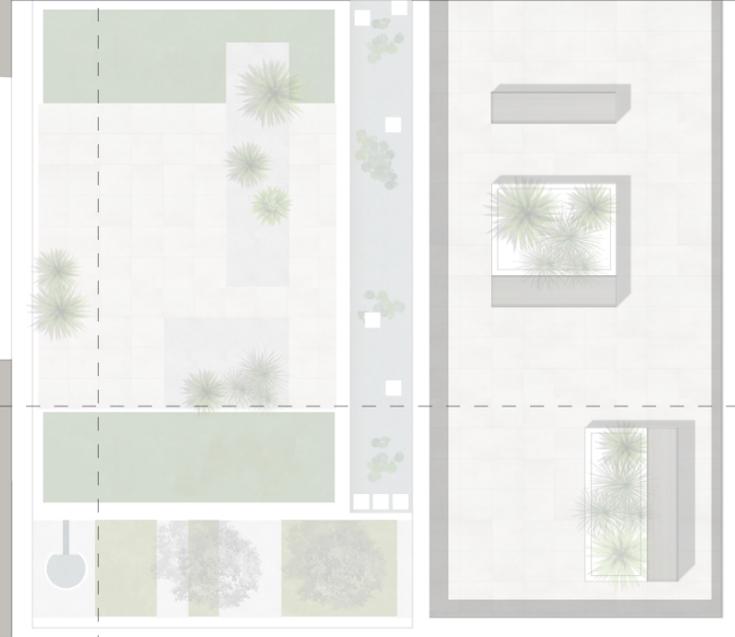
5. OG
1 : 200



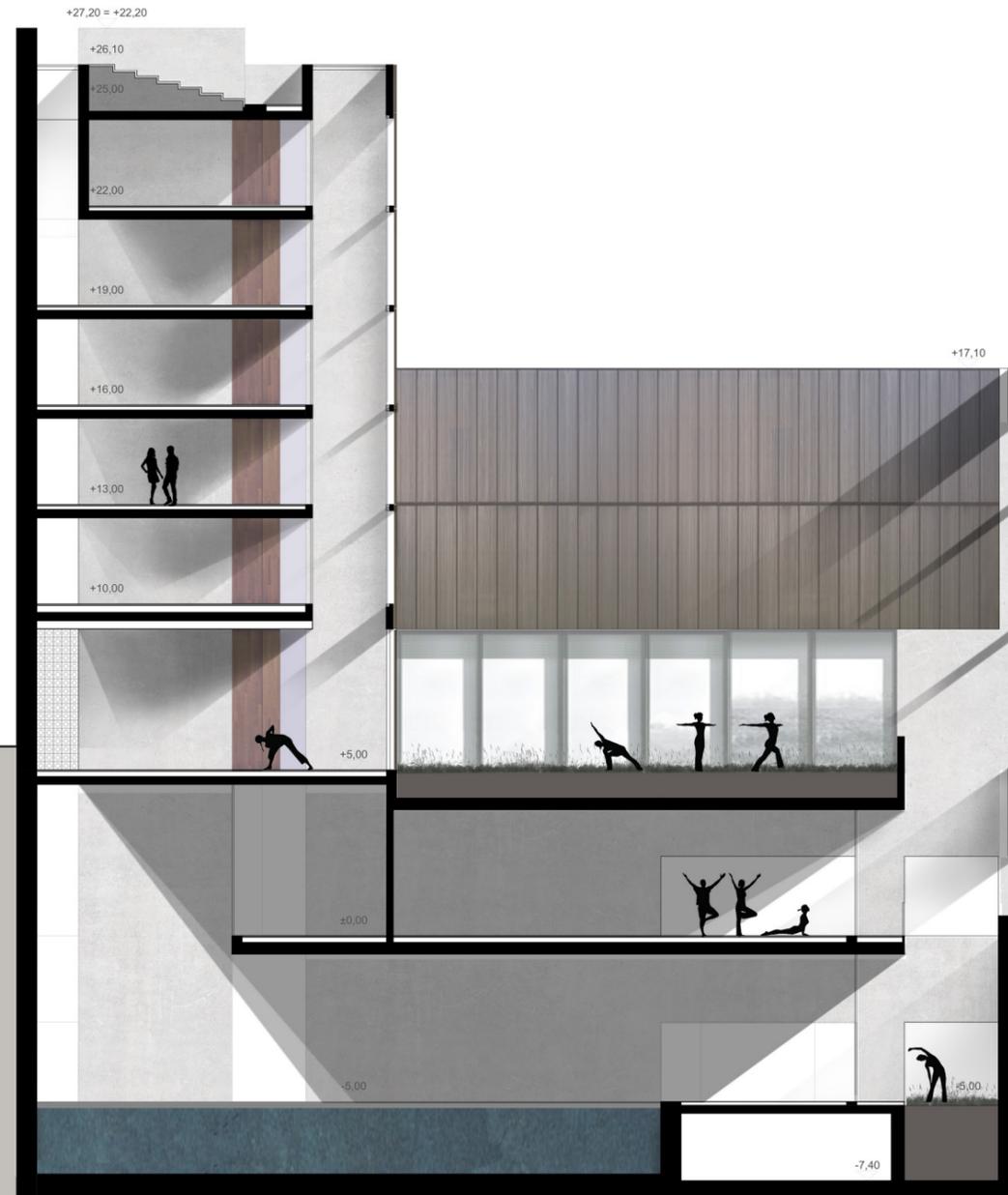
6. OG
1 : 200



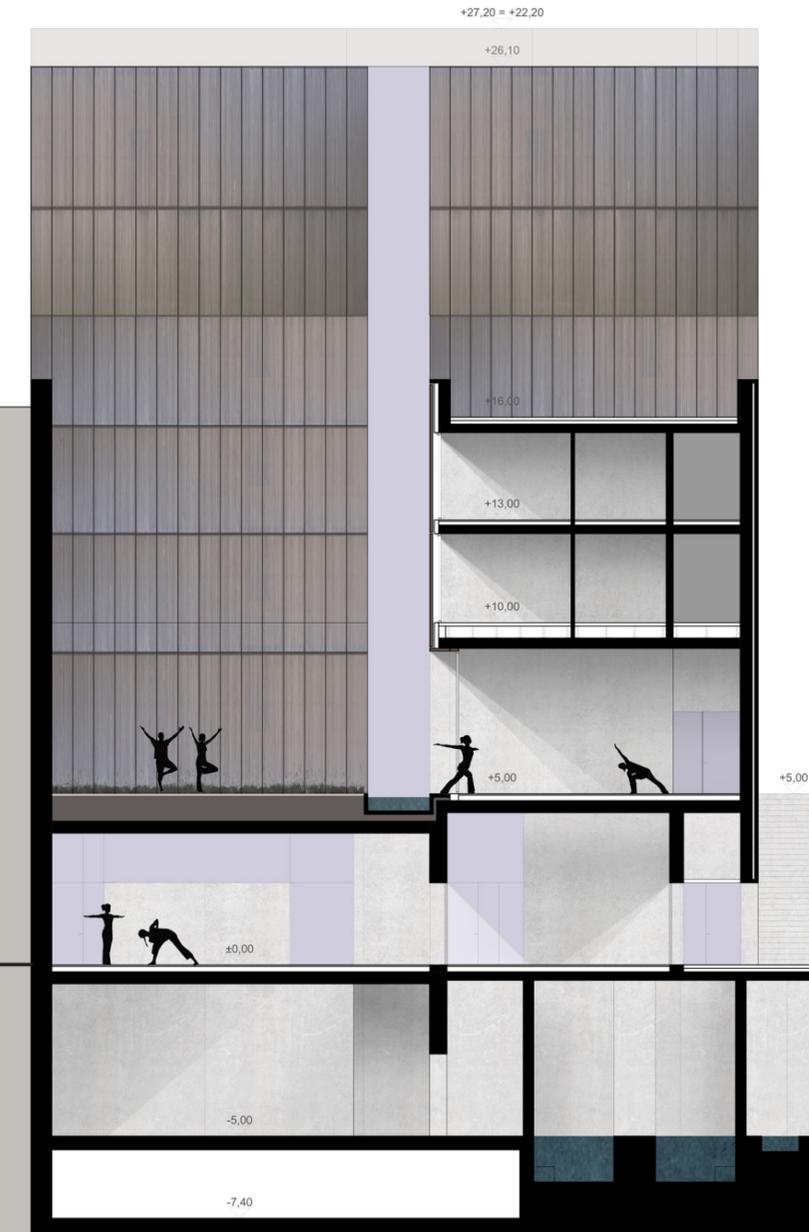
DACHDRAUFSICHT
DACHTERRASSE
1 : 200



SCHNITT AA
1 : 200



SCHNITT BB
1 : 200



KONSTRUKTION

Tragende Wände und Zwischendecken sind in Stahlbeton c25/30 ausgeführt. Die Dicken der Decken variieren zwischen 25 und 35 cm (die Decke zwischen Übungssaal 2 und Garten, als auch die Decke zwischen Übungssaal 2 und der Schwimmbad sind 35 cm dick). Das Fundament (Plattenfundament) ist in WU Beton ausgeführt und hat eine Dicke von 35 cm.

Die Deckenplatten werden ohne Unterzüge ausgeführt, es entstehen so ebene Unterseiten.

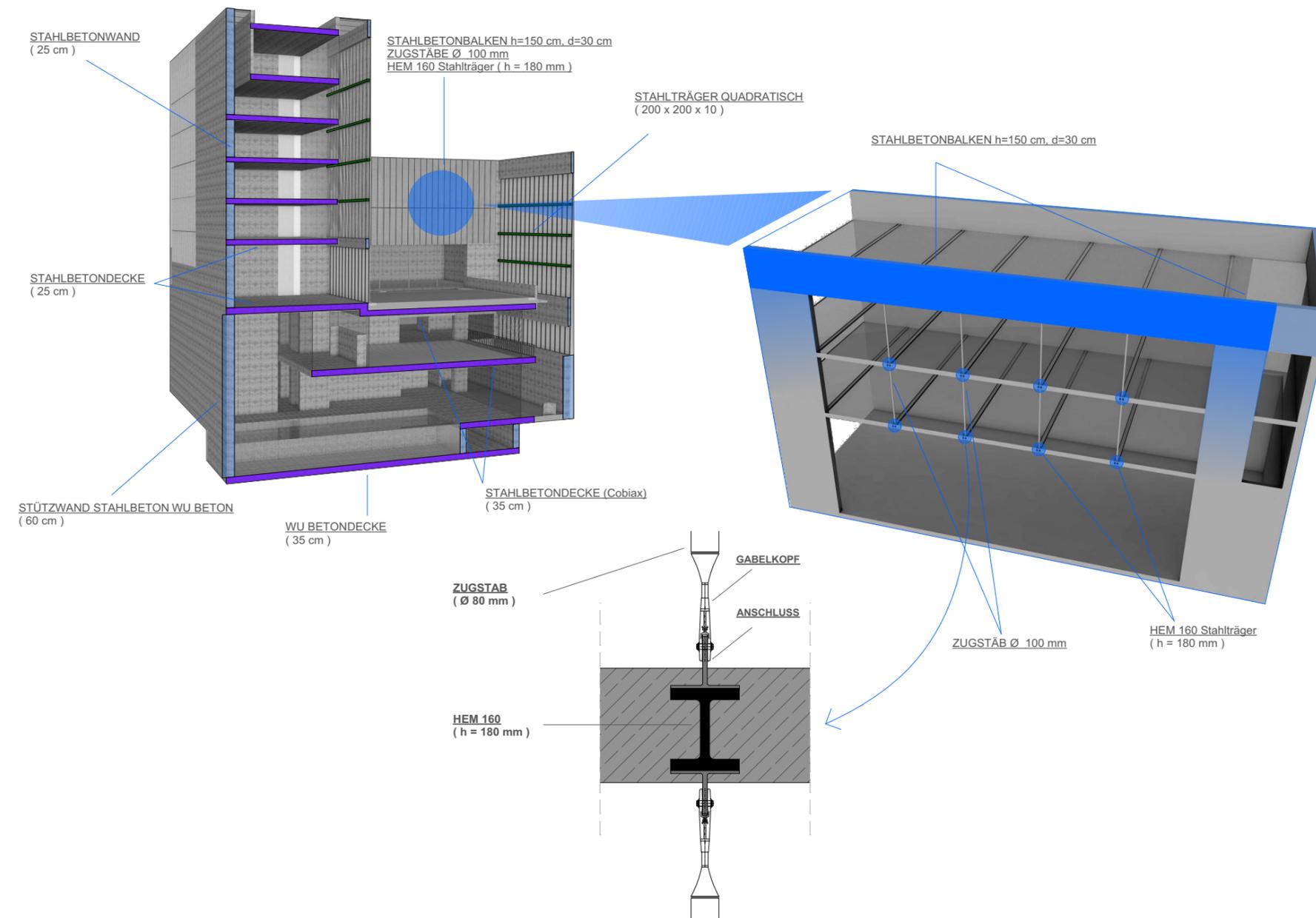
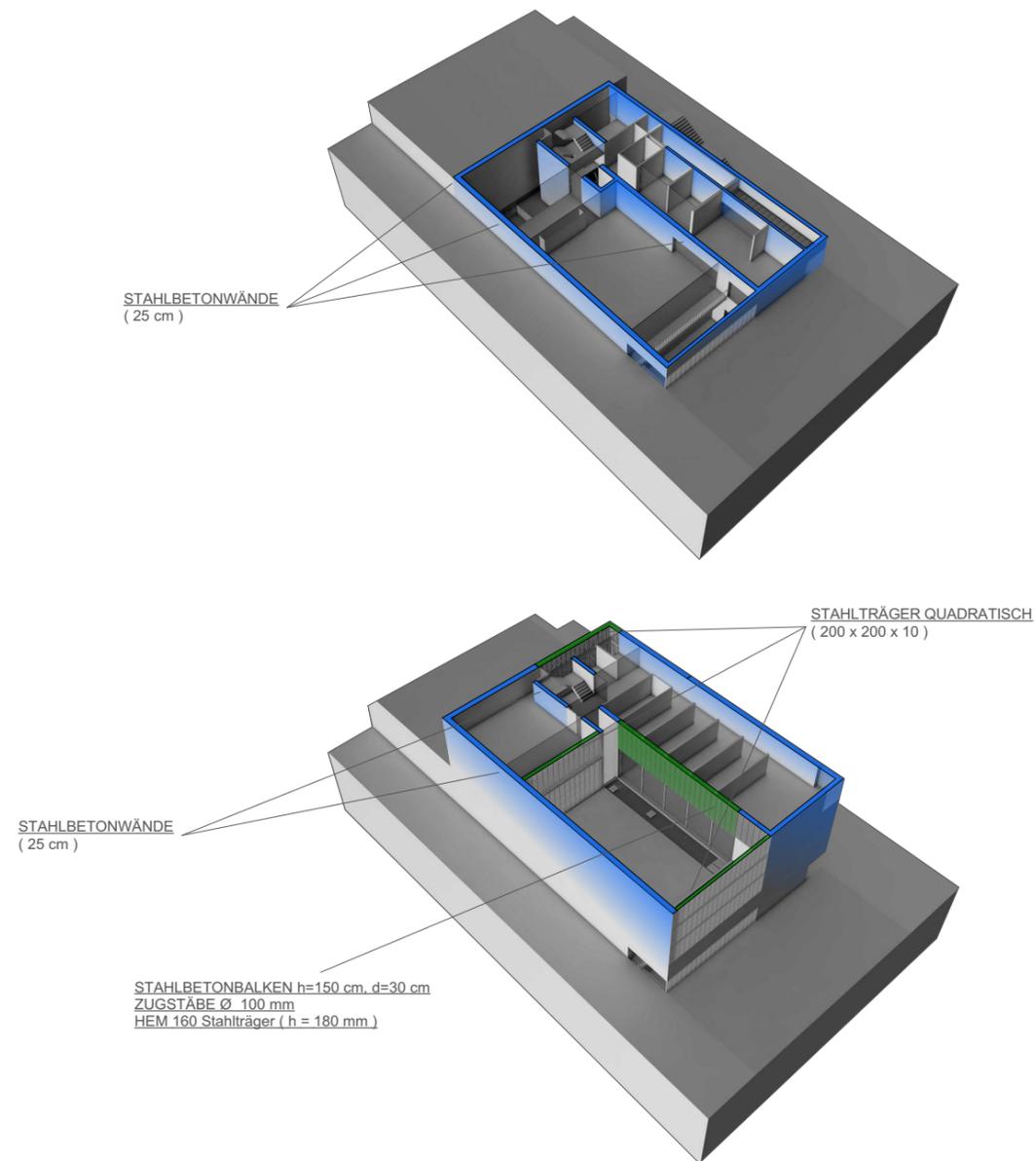
Alle tragende Wände und Decken sind mit Hilfe von Brettschalung ausgeführt.

Da das Gebäude in Massivbauweise gebaut ist, erfolgt die Aussteifung durch die Massivwände und Massivdecken.

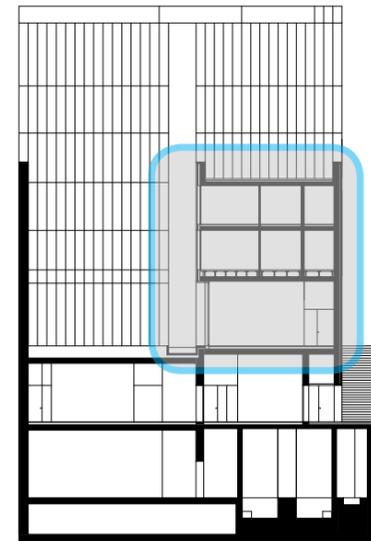
Die Lamellen an der Fassade sind von Stahlträger (Quadratische Hohlprofile 200 x 200 10) getragen.

Um einen offenen Grundriss in der Übungssaal 1.OG zu erhalten habe ich eine abweichung von der Massivbauweise gemacht - die zwei Wohngeschosse (2. und 3. OG, oberhalb des Saals) sind auf einem Stahlbetonbalken abgehängt. Die Decken sind über HEM 160 Stahlträger gespannt die mit Zugstäbe (Ø 100) mit dem Stahlbetonbalken verbunden sind.

Dadurch sind die Deckenlasten von der Stahlbalken übernommen und der Grundriss im 1.OG bleibt offen

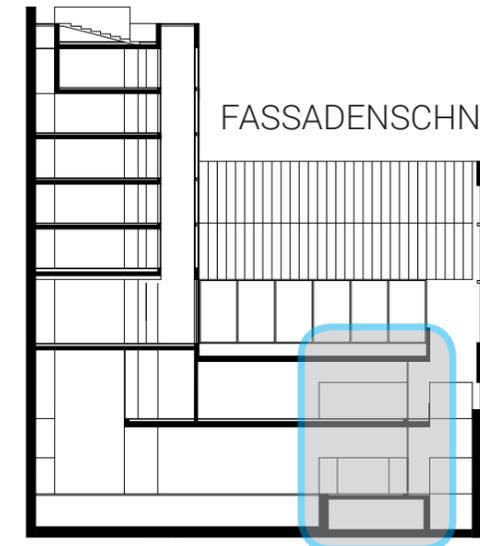
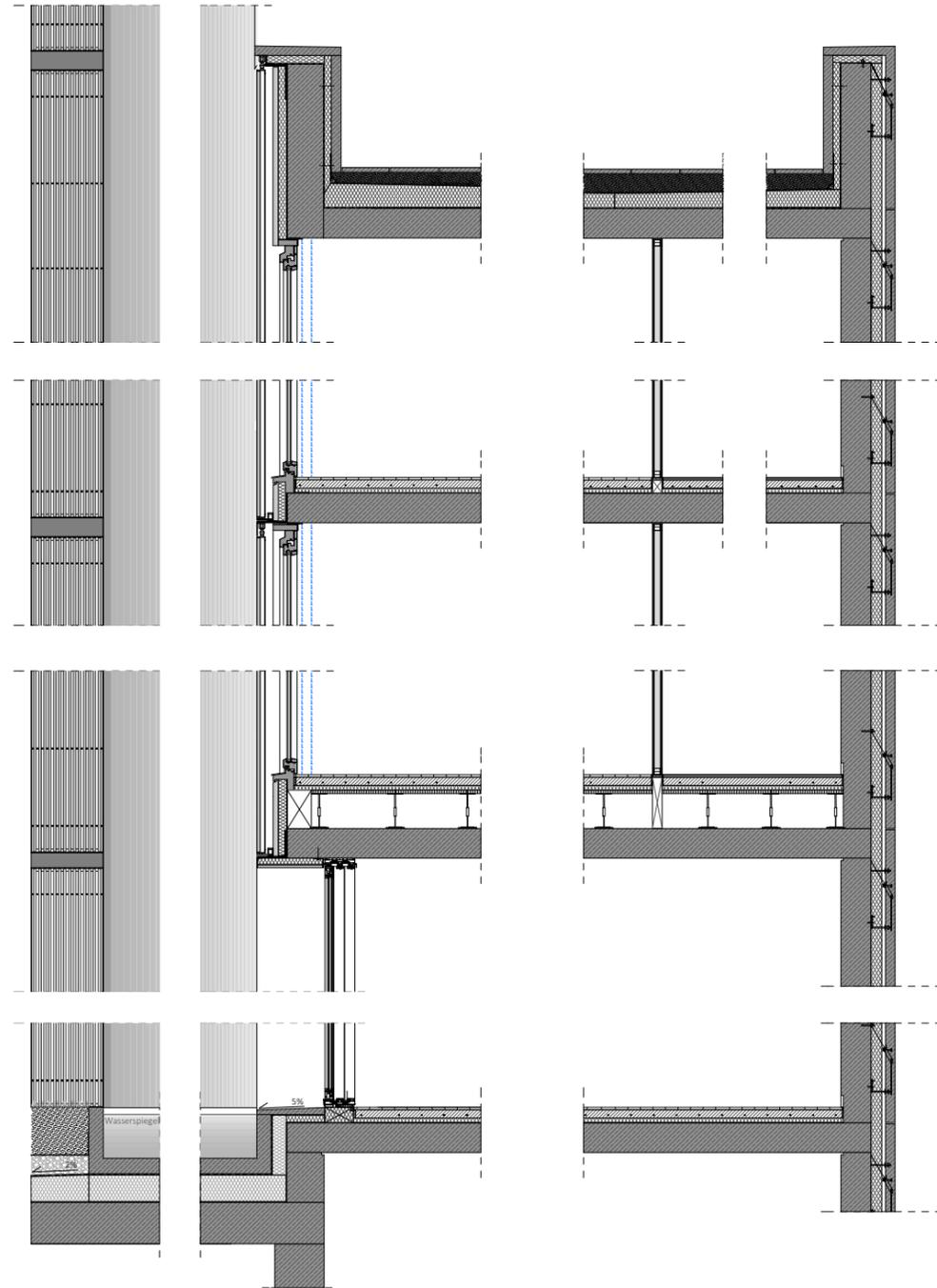


DETAILS



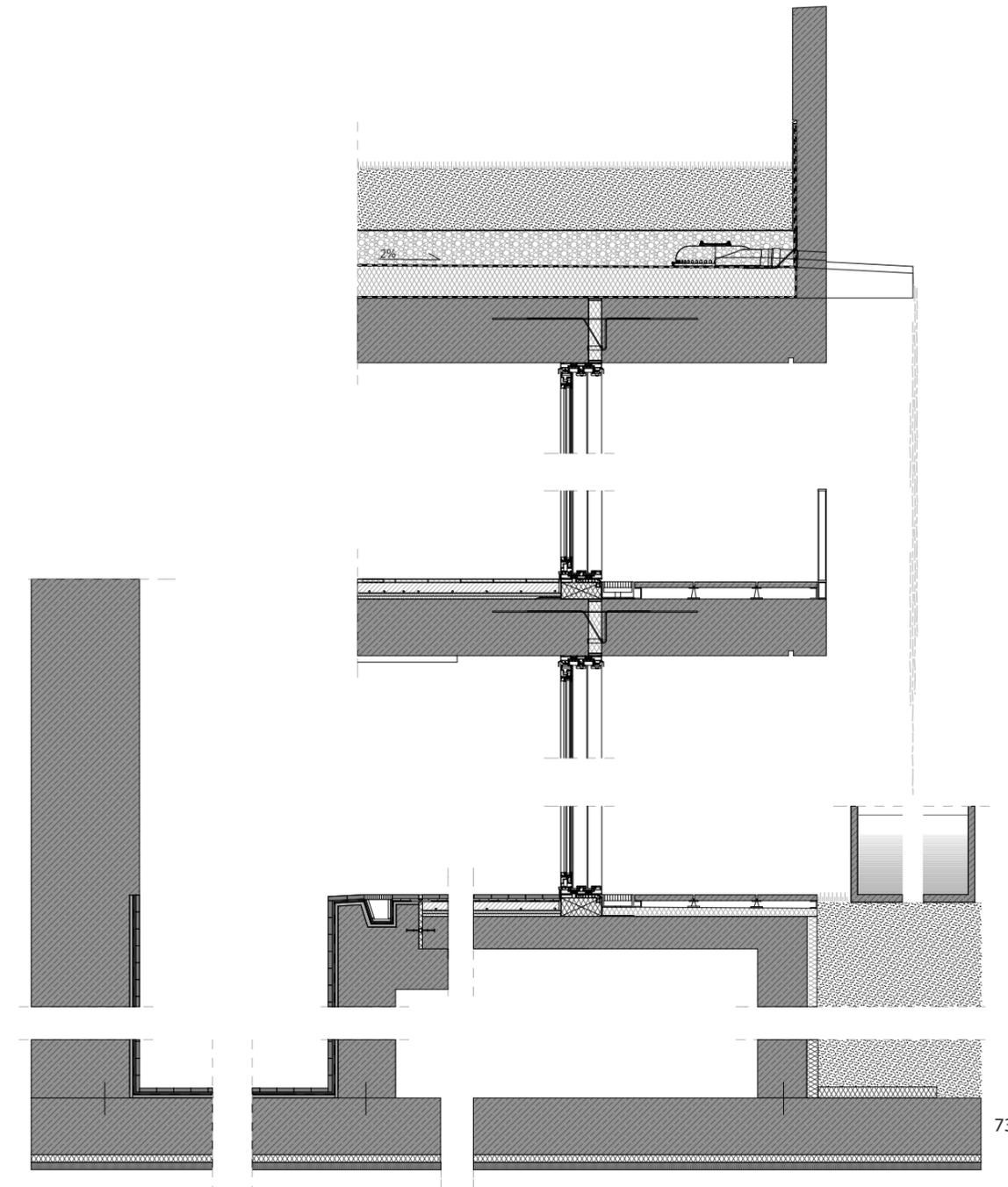
SCHNITT BB

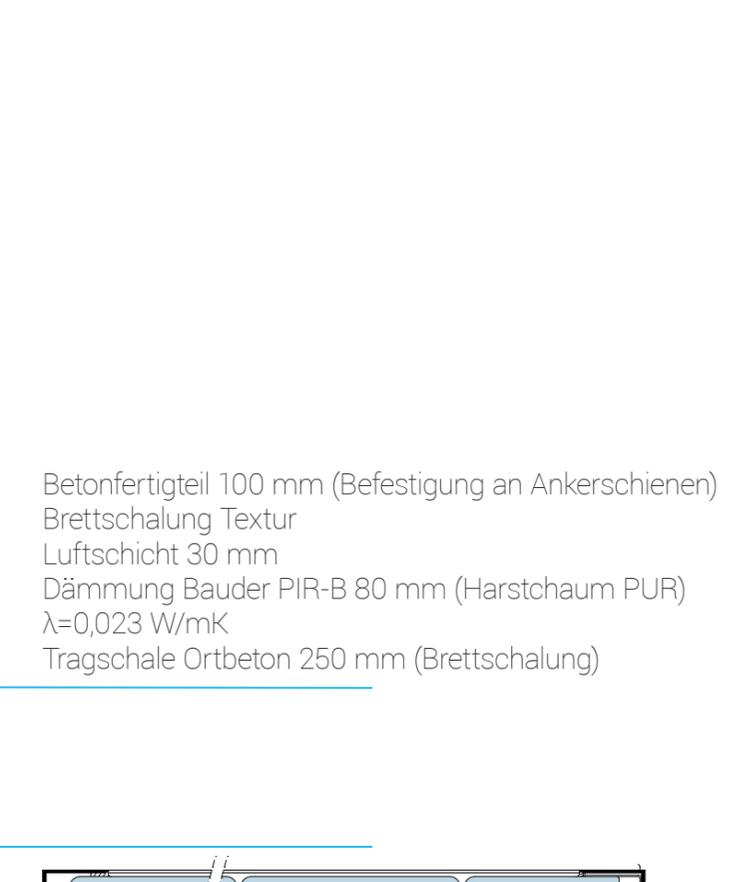
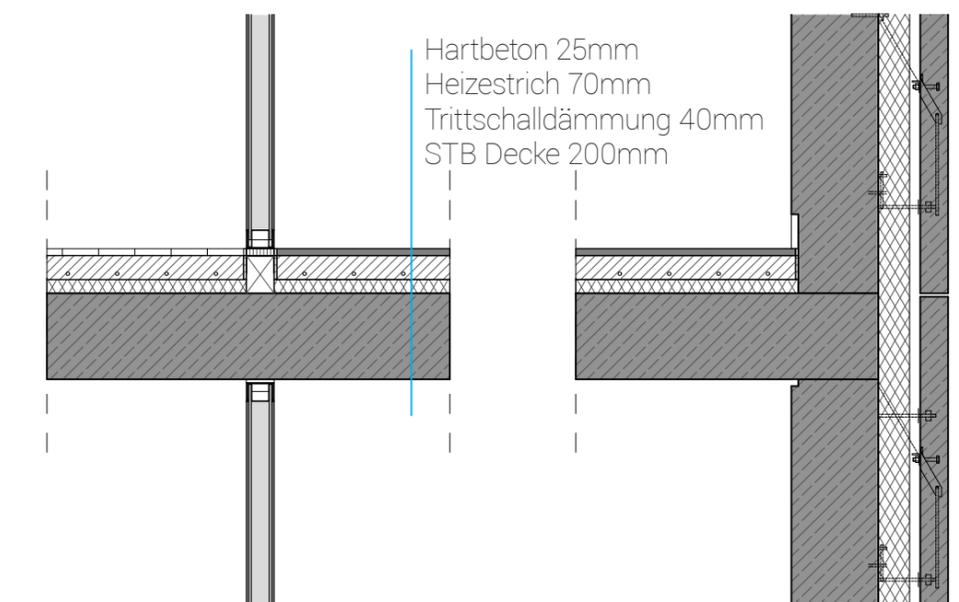
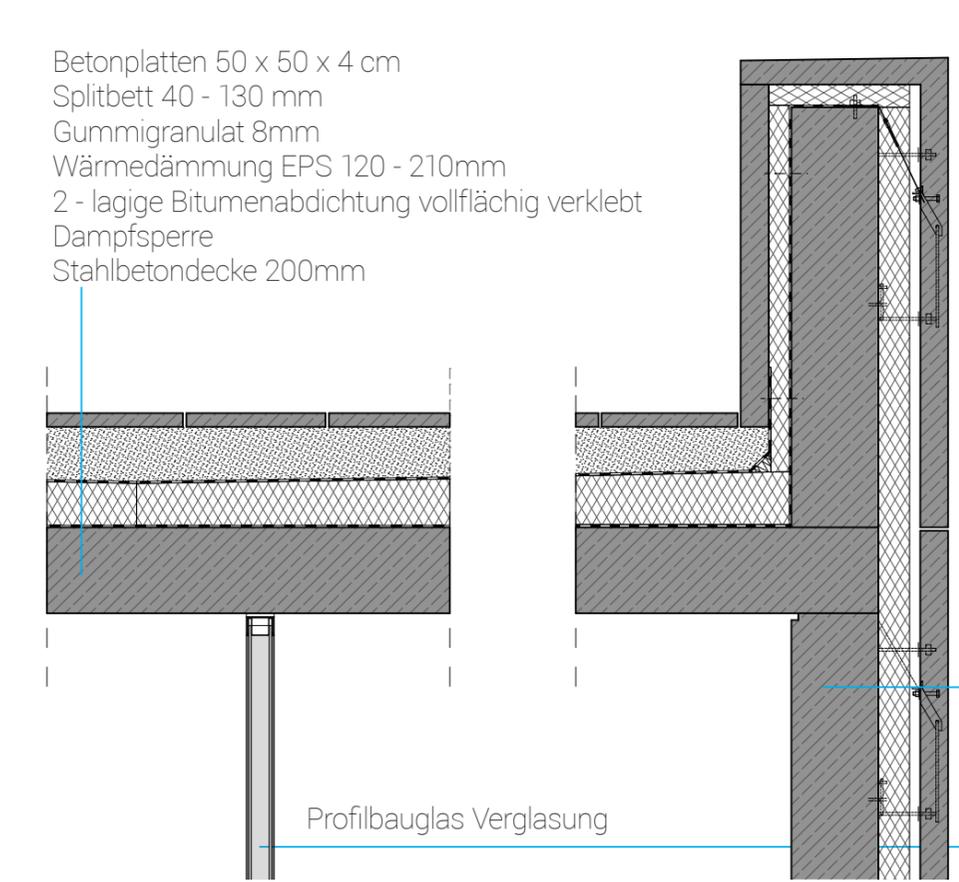
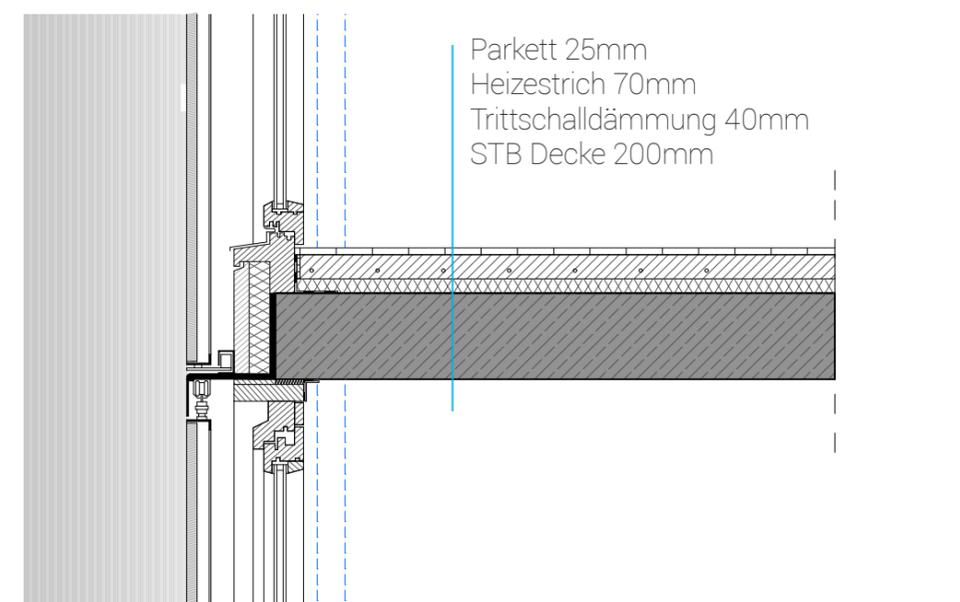
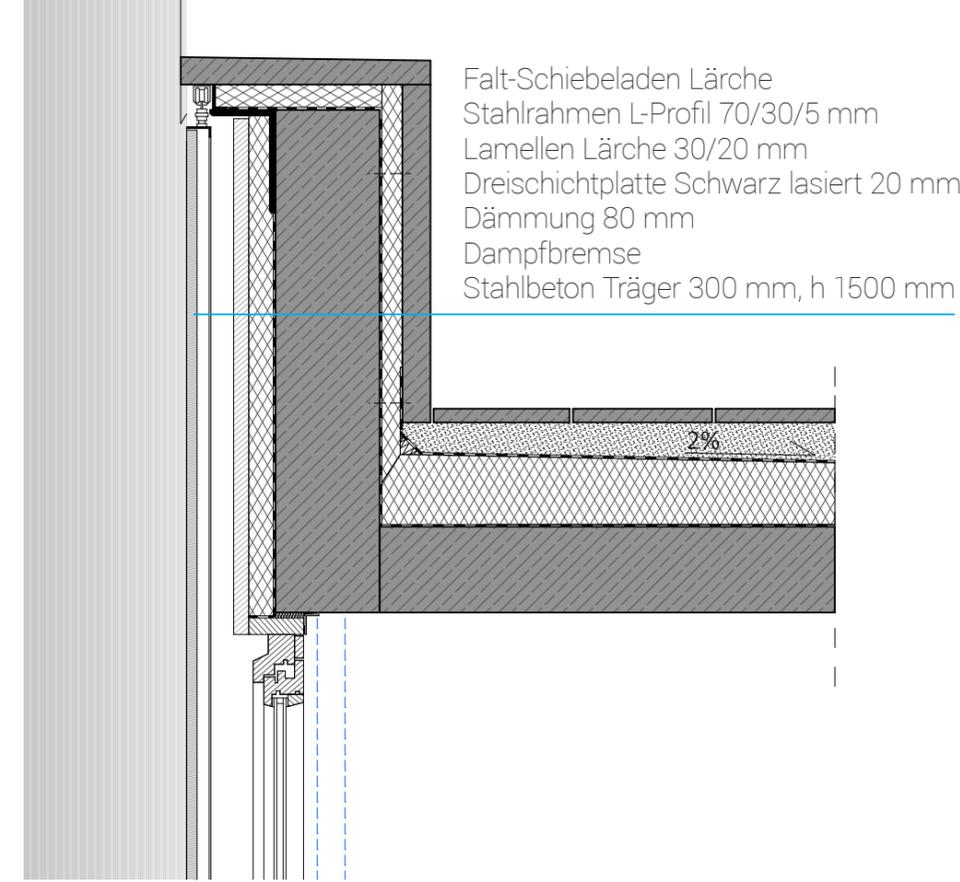
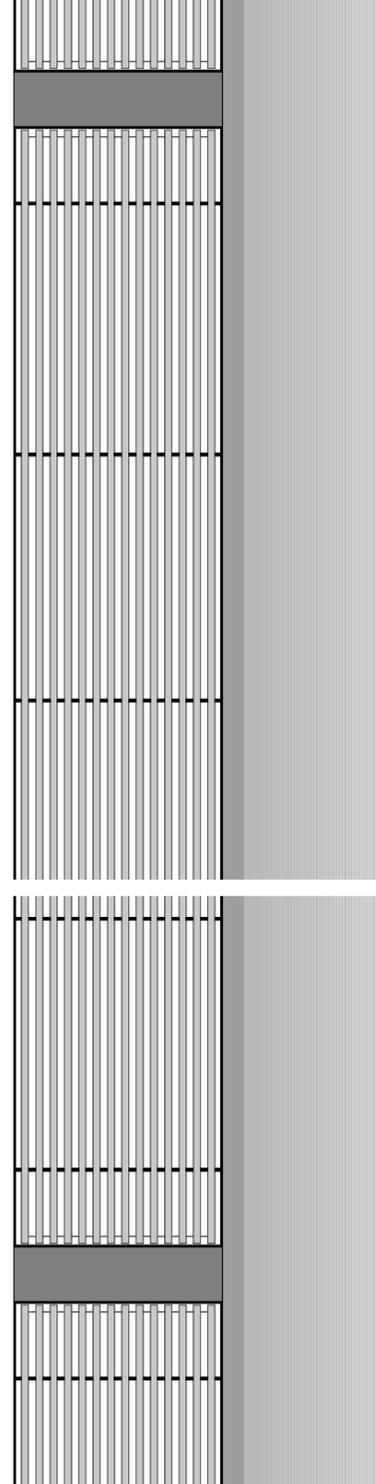
FASSADENSCHNITT 1



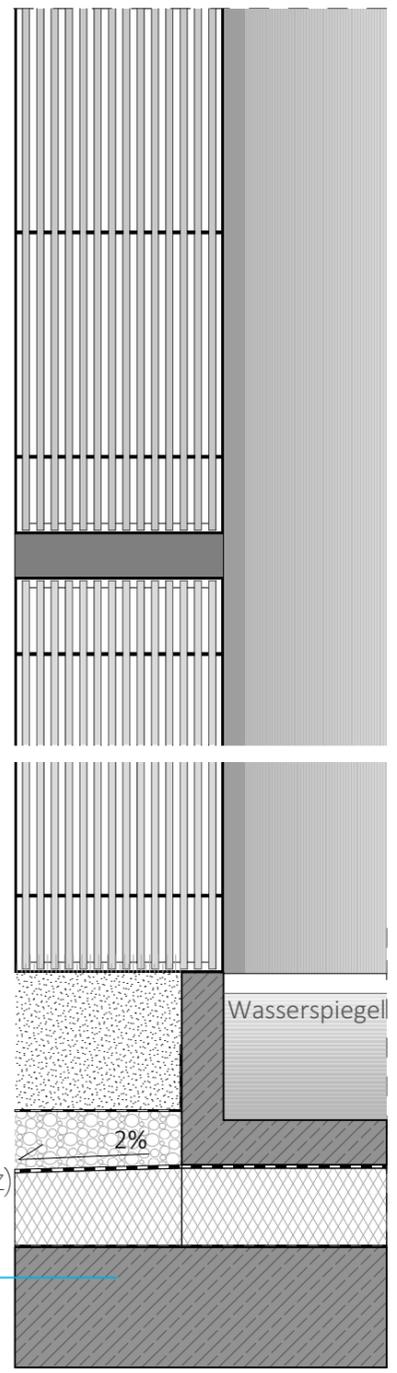
SCHNITT AA

FASSADENSCHNITT 2

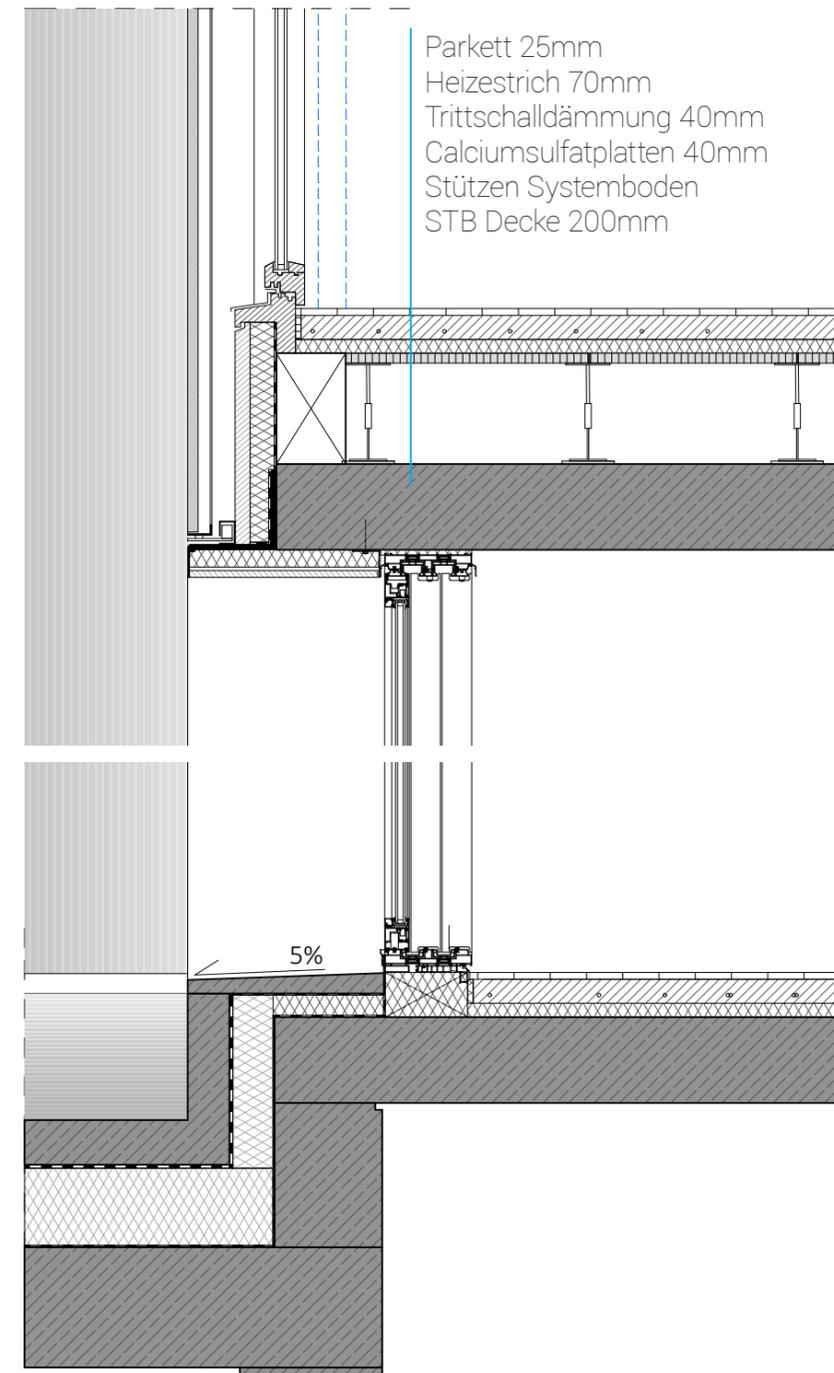




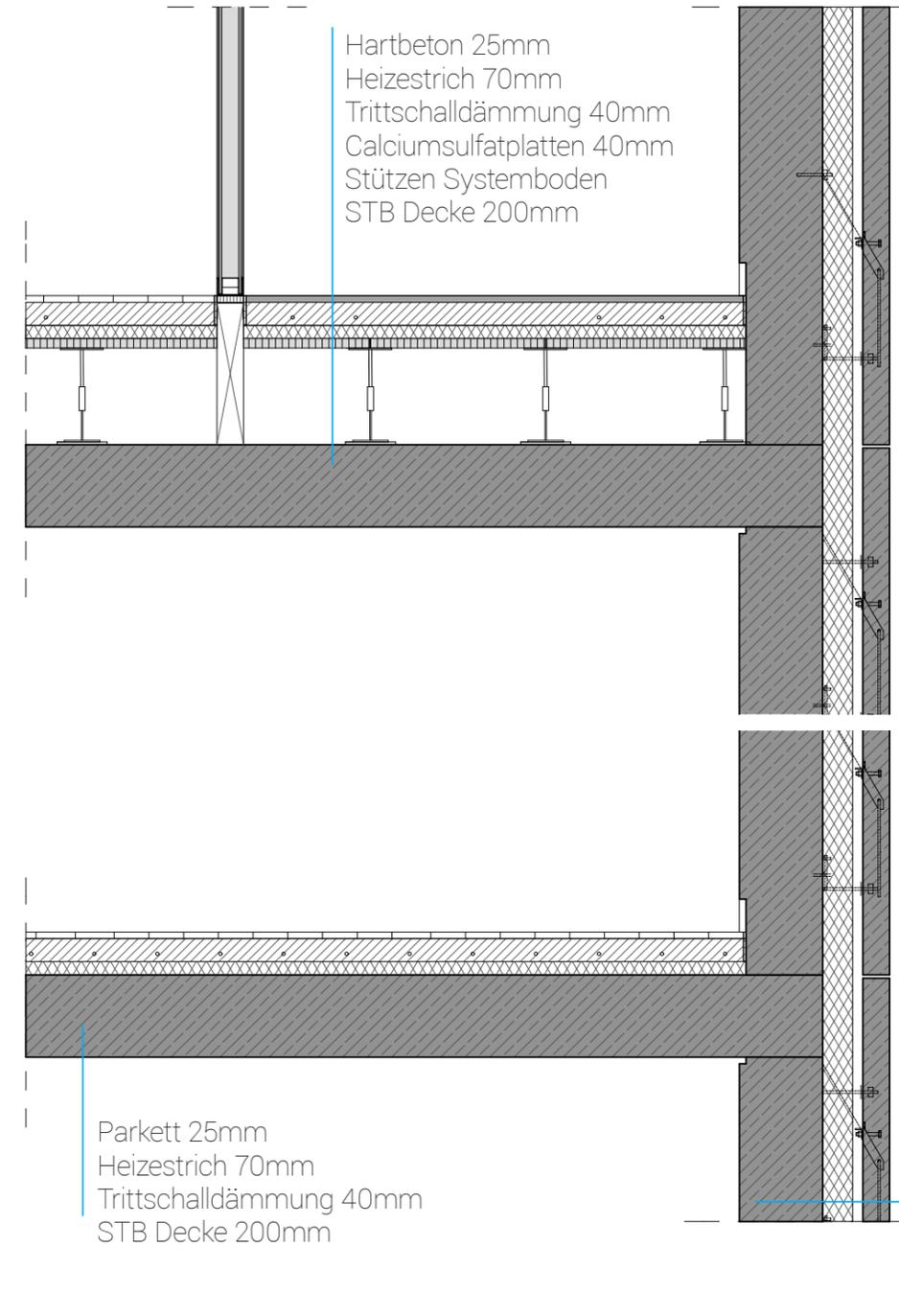
Erdreich intensiv begrünt 400mm
 Filtervlies
 Kies 150mm
 Gummigranulatmatte 10mm
 2-lagige Bituminöse Abdichtung
 Wärmedämmung 160 - 280mm
 (mit integrierte Kupferfolie als Wurzelschutz)
 Dampfsperre
 STB Decke 350mm (Cobix)



Parkett 25mm
 Heizestrich 70mm
 Trittschalldämmung 40mm
 Calciumsulfatplatten 40mm
 Stützen Systemboden
 STB Decke 200mm

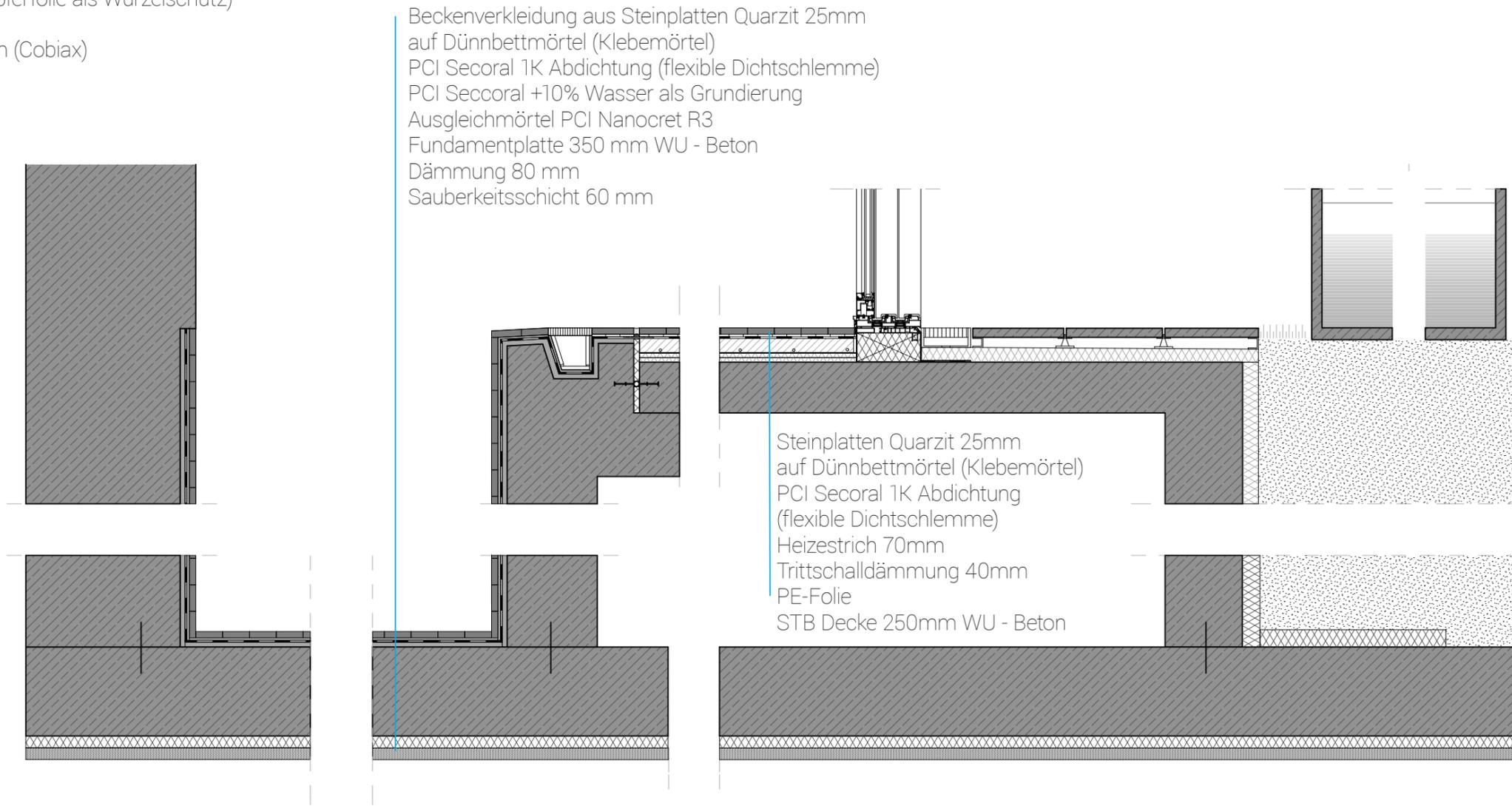
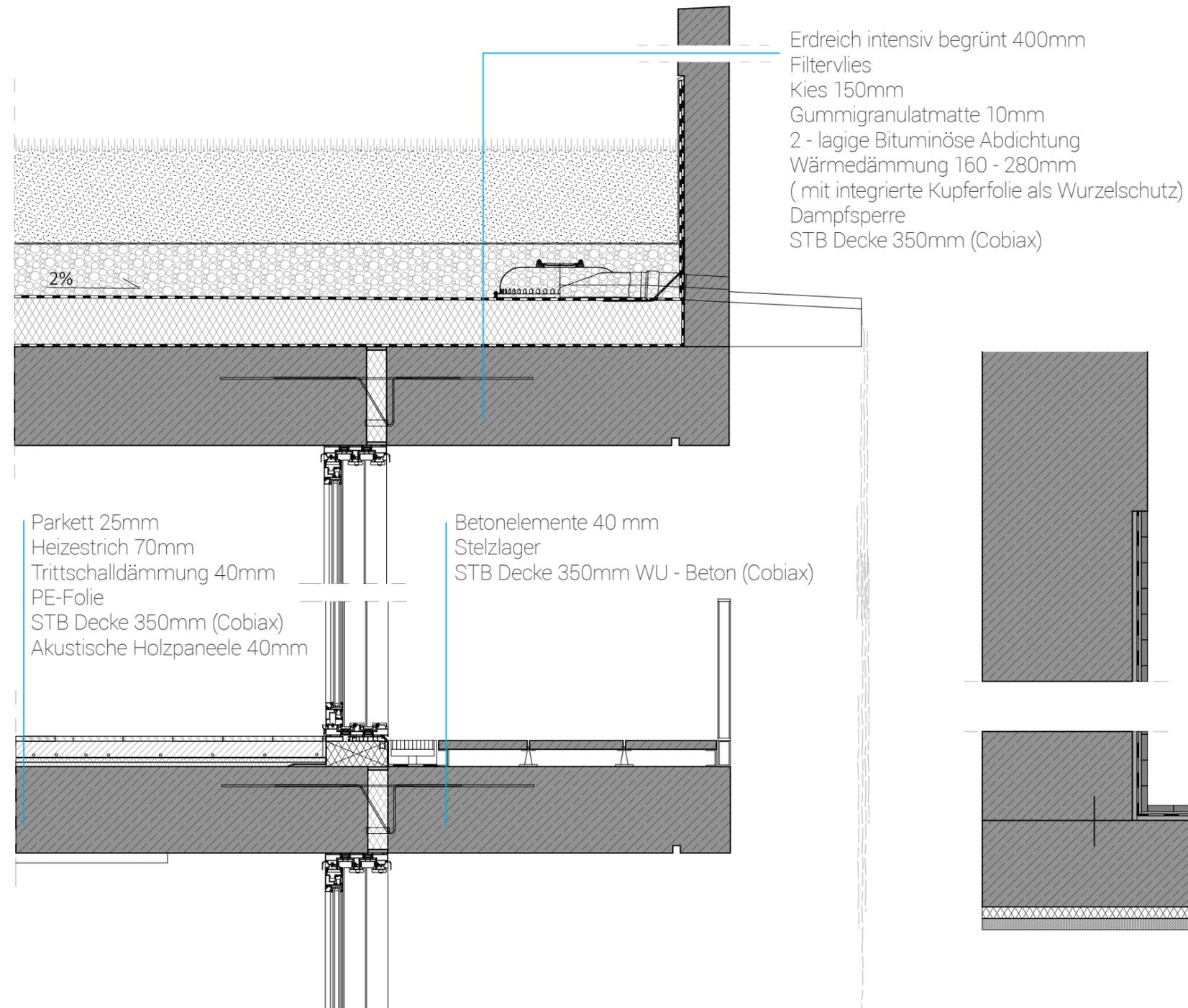


Hartbeton 25mm
 Heizestrich 70mm
 Trittschalldämmung 40mm
 Calciumsulfatplatten 40mm
 Stützen Systemboden
 STB Decke 200mm

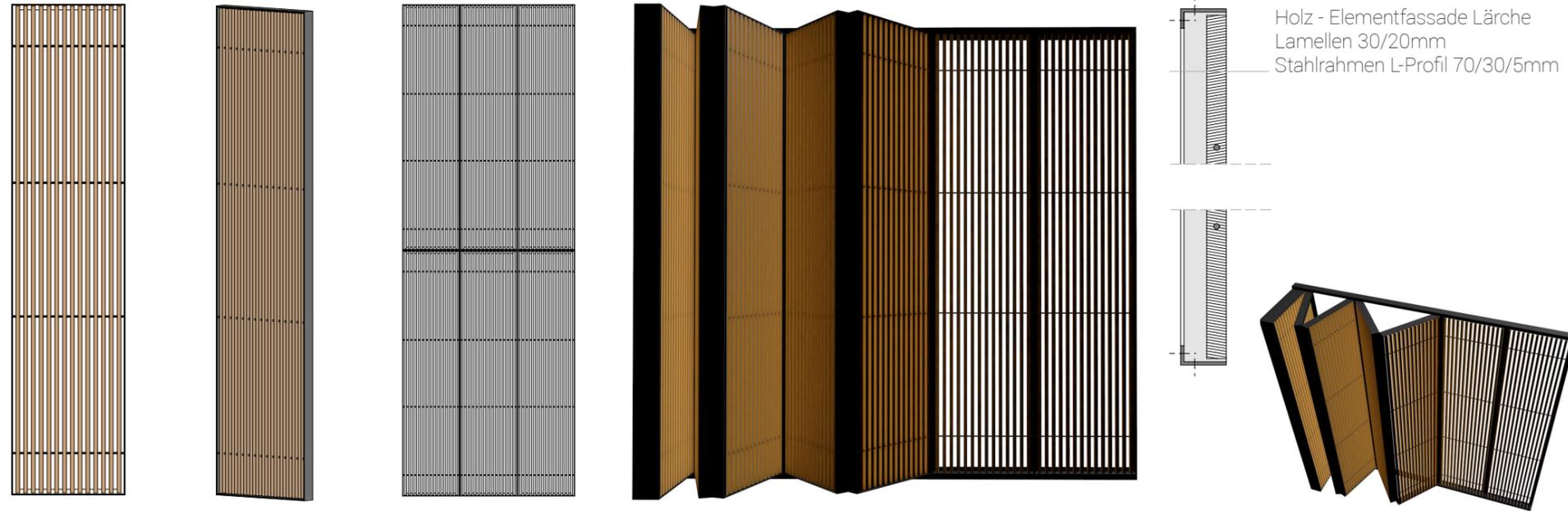


Parkett 25mm
 Heizestrich 70mm
 Trittschalldämmung 40mm
 STB Decke 200mm

Betonfertigteil 100 mm (Befestigung an Ankerschienen)
 Brettschalung Textur
 Luftschicht 30 mm
 Dämmung Bauder PIR-B 80 mm (Harstchaum PUR)
 $\lambda=0,023 \text{ W/mK}$
 Tragschale Ortbeton 250 mm (Brettschalung)



FASSADE



Holz - Elementfassade Lärche
Lamellen 30/20mm
Stahlrahmen L-Profil 70/30/5mm

MATERIALKONZEPT



- Sichtbeton, Brettschalung
- Innenwände, Außenwände



- Eichenparkett gebürstet und Geölt
- Übungssäle, Zimmern



- Hartbetonboden
- Gänge



- Profilbauglas Verglasung
Doppelschalige Verlegung
- Zimmern, Gänge



- Betonplatten, Grau
- Garten, Dachgarten,
Dachterrasse



- Steinplatten Quarzit
- Schwimmbad

HAUSTECHNIK

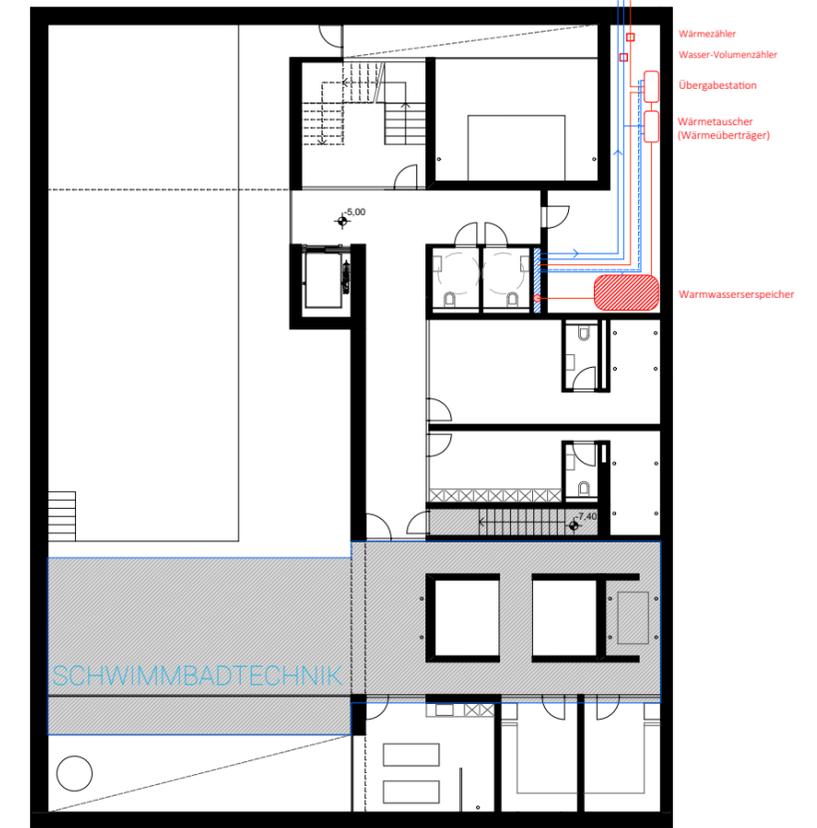
Das Gebäude wird an Fernwärme Wien angeschlossen. In der Übergabestation wird die Energie von der Fernwärmeleitung in den internen Kreislauf übergeben und weiter in die Warmwasserbereitstation geführt.

Das Leitungswasser wird aus dem öffentlichen Wasserleitungssystem (Wiener Wasser) in das Gebäudesystem weitergeleitet oder in die Warmwasseraufbereitungsstation und den Wärmetauscher geführt. In der Übergabestation wird das Wasser auf 60°C erwärmt und in den Warmwasserspeicher transportiert. Kaltwassertemperatur bleibt auf 10°C. Im Warmwasserspeicher wird das Wasser gesammelt und mit Hilfe der Zirkulationsleitung warm gehalten.

Von der zentralen Warmwasserversorgung führen jeweils zwei Leitungspaare (Vor- und Rücklauf) für Heizung und Warmwasser getrennt. Das ganze Haus wird mit Hilfe von Bodenheizung geheizt.

Die Belüftung erfolgt natürlich. In den Zimmern als auch in Aufenthaltsräumen, gibt es jeweils offene Fensterflügel (Stoß- oder Dauerlüftung). Es ist auch möglich die öffentlichen Bereiche durch Querbelüftung schnell zu belüften.

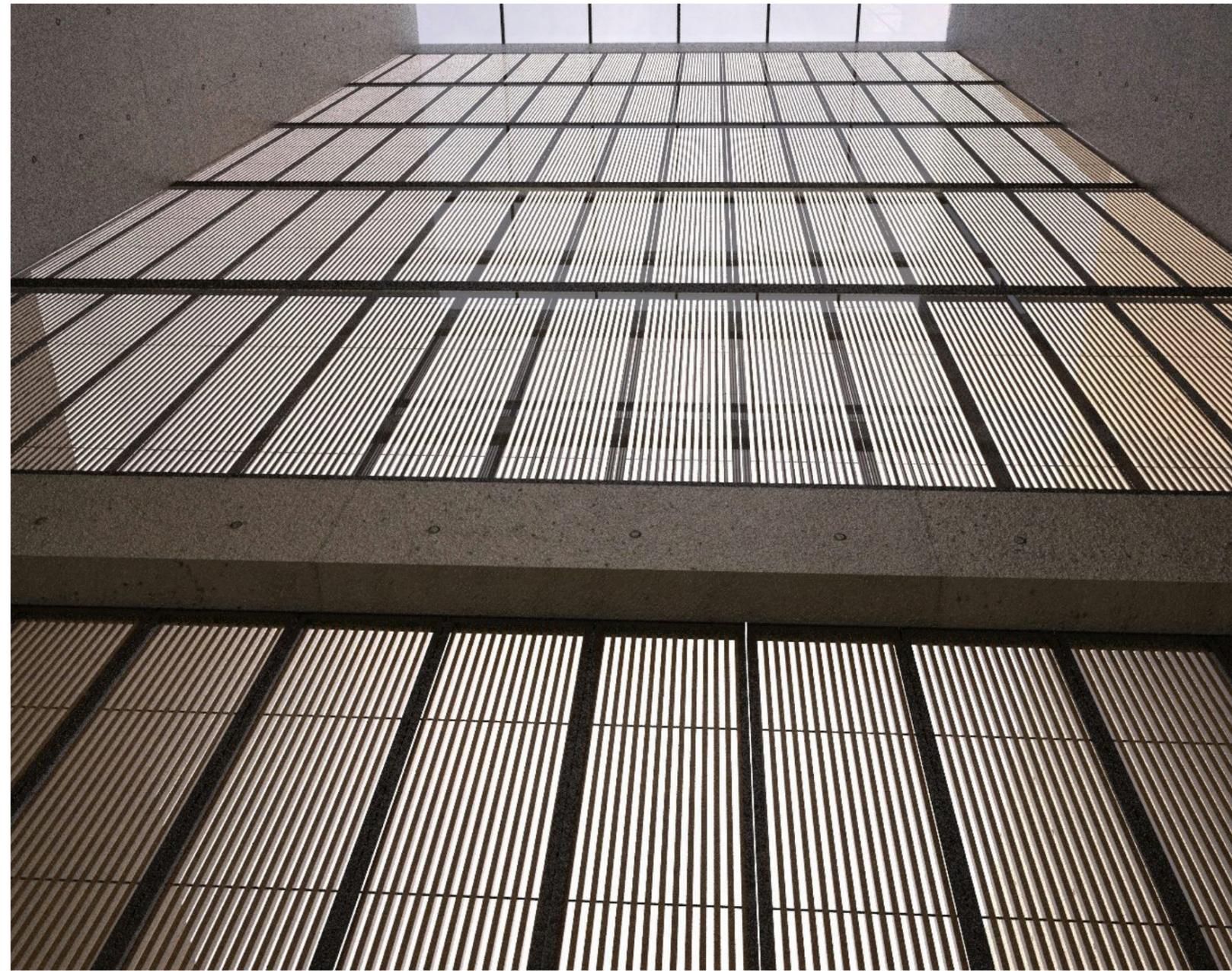
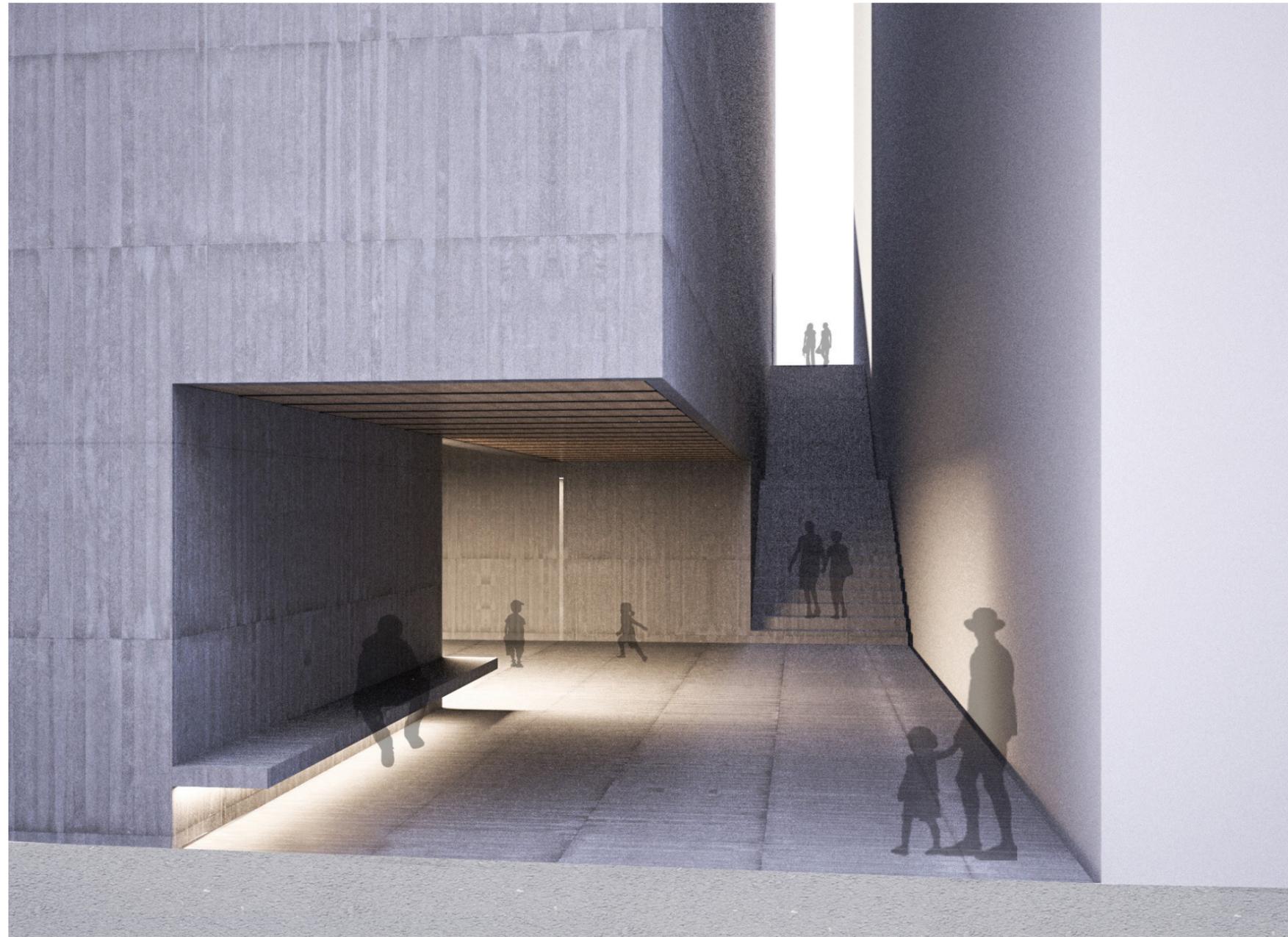
An die Stellen mit Doppelfassade werden mechanische Lüftungskappen montiert um kühle Luft im Sommerzeiten über Nachts zu speichern.

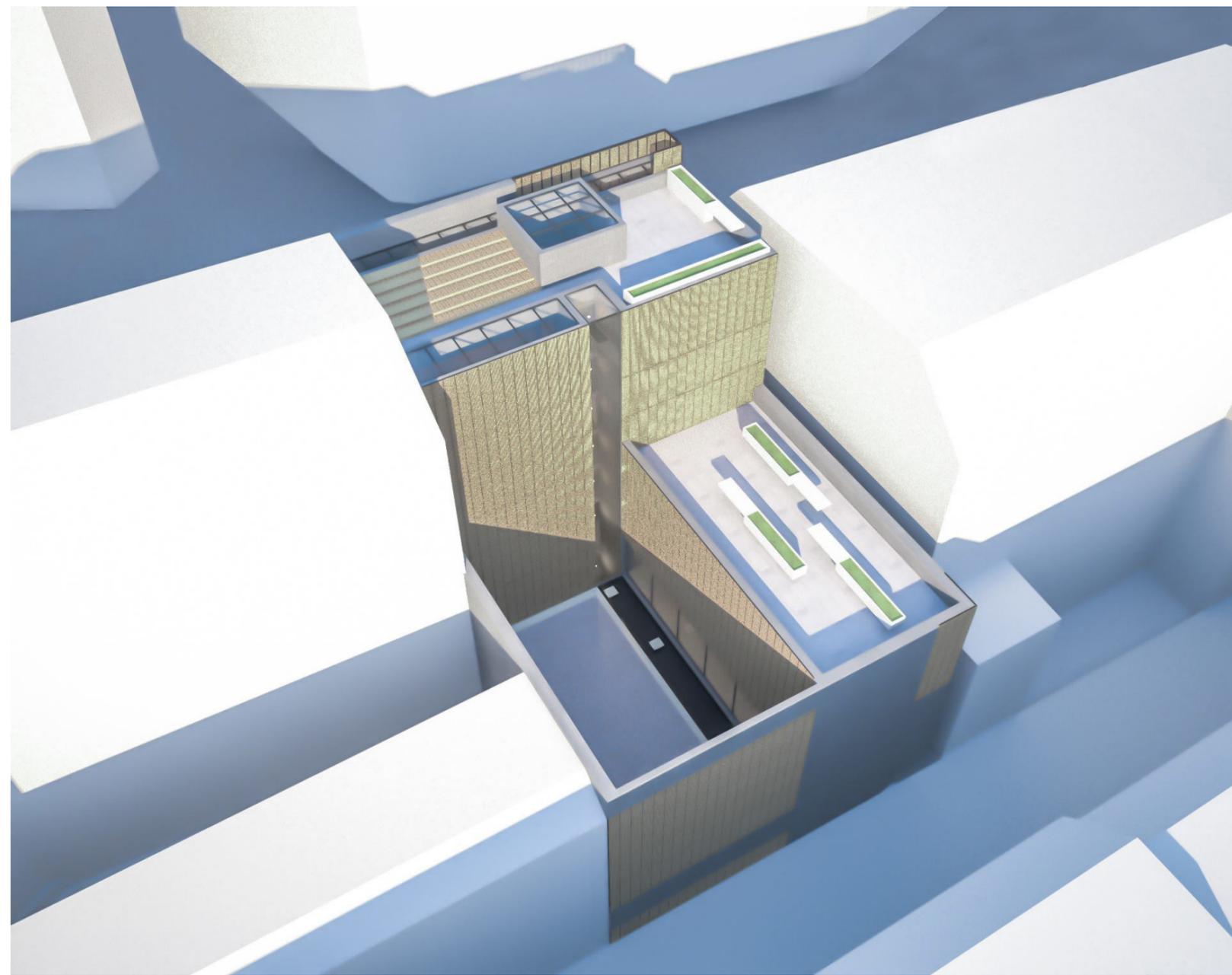
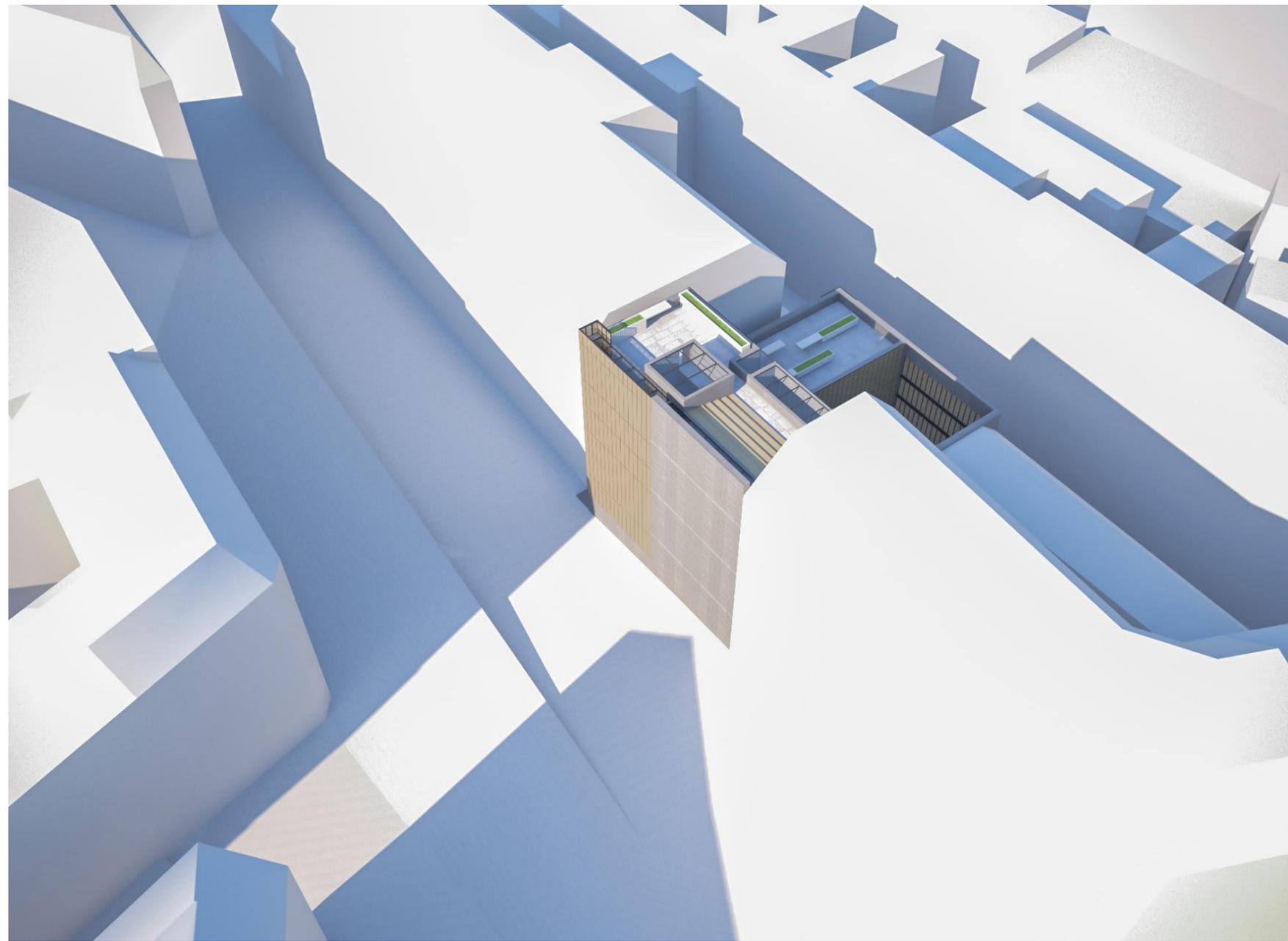


RENDERINGS









LITERATURVERZEICHNIS

- Agotai, D., 2007, Architekturen in Zelluloid: Der filmische Blick auf den Raum, Bielefeld: transkript Verlag
- Böhme, G., 2006, Architektur und Atmosphäre, München: Wilhelm Fink Verlag
- Detail; Zeitschrift für Architektur + Baudetail, Serie 2006, 10, München: Institut für internationale Architektur-Dokumentation
- Detail; Zeitschrift für Architektur + Baudetail, Serie 2008, 1/2, München: Institut für internationale Architektur-Dokumentation
- Detail; Zeitschrift für Architektur + Baudetail, Serie 2009, 7/8, München: Institut für internationale Architektur-Dokumentation
- Detail; Zeitschrift für Architektur + Baudetail, Serie 2010, 7/8, München: Institut für internationale Architektur-Dokumentation
- Detail; Zeitschrift für Architektur + Baudetail, Serie 2012, 7/8, München: Institut für internationale Architektur-Dokumentation
- Detail; Zeitschrift für Architektur + Baudetail, Serie 2012, 11, München: Institut für internationale Architektur-Dokumentation
- Deplazes, A., 2013, Architektur Konstruieren vom Rohmaterial zum Bauwerk; Ein Handbuch, Basel: Birkhäuser Verlag
- Hagen, P., 1994, Teichbau und Teichtechnik, Stuttgart: Eugen Ulmer KG
- Herzog, T., Krippner, R., Lang, W., 2016, Fassaden Atlas; Zweite Auflage, München: Institut für Internationale Architektur-Dokumentation
- Keane, M. P., 1996, Gestaltung japanischer Gärten, Stuttgart: Eugen Ulmer
- King, R., 1999, Mystic Hinduism, Vedanta and the politics of representation. In: Orientalism and Religion. Postcolonial Theory, India and The Mystic East. London: Routledge, S. 118–142.
- Mader, G., 2011, Wasser im Freiraum, München: Deutsche Verlags-Anstalt
- Neumann, D., Weinbrenner, U., 2002, Frick/Knöll Baukonstruktionslehre 1; 33. Auflage, Stuttgart: B.G. Teubner
- Neumann, D., Weinbrenner, U., 2003, Frick/Knöll Baukonstruktionslehre 2; 32. Auflage, Stuttgart: B.G. Teubner
- Pauser, A., 1998, Beton im Hochbau: Handbuch für den konstruktiven Vorentwurf, Düsseldorf: Bau+Technik
- Perce, G., 1997, Species of Spaces and Other Places, London: Penguin
- Riccabona, C., 2006, Baukonstruktionslehre 3, Wien: MANZ Verlag Schulbuch
- Samadhi Now!: Wozu?, <http://www.samadhitank.or.at/html/wozu.html> , Zugriff: 15.04.2017.
- Sanus, C., 2005, Schwimmbäder: Planung – Ausführung – Betrieb, Düsseldorf, Krammer Verlag
- Satyananda Yoga Zentrum e.V.: Bihar School of Yoga, <http://www.satyananda-yoga.de/satyananda-yoga/bihar-school-of-yoga.html> , Zugriff: 29.03.2017.
- Satyananda Yoga Zentrum e.V.: Praktische Übungen, <http://www.satyananda-yoga.de/satyananda-yoga/praktische-uebungen.html> , Zugriff: 01.04.2017.
- Satyananda Yoga Zentrum e.V.: Satsang zum Thema Ashram-Leben mit Swami Satyananda Saraswati, <http://www.satyananda-yoga.de/verein/yoga-heft-archiv/ashram/satsang.html> Zugriff: 15.04.2017.
- Satyam Sadhana Yogazentrum: Satyananda Yoga, http://www.satyam-sadhana-zentrum.de/?page_id=256 Zugriff: 01.04.2017.
- Scarpa, C., 1988, Selected Drawings in GA Document 21, Tokyo: A.D.A. EDITA
- Schmitt, H., Heene, A., 2001, Hochbaukonstruktion: Die Bauteile und das Baugesfüge Grundlagen des heutigen Bauens; 15. Auflage, Braunschweig: Friedr. Vieweg & Sohn Verlagsgesellschaft
- Swami Prakashananda Saraswati, Satyananda Yoga Zentrum e.V.: Persönlicher Bericht aus dem Ashram der Bihar School of Yoga in Munger, zum Anlass des fünfundzwanzigjährigen Jubiläums, Aus: Yogaheft Nr. 24 <http://www.satyananda-yoga.de/index.php?id=218> , Zugriff: 03.04.2017
- Yoga Vidya: Yoga Vidya Gemeinschaft <https://www.yoga-vidya.de/gemeinschaft/> , Zugriff: 26.03.2017

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abb. 1, 15 aus: High on Waves, Compositions by Swami Satyananda Saraswati, Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar, India

Abb. 2-4, 11 aus: Tirth Yatra, Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar, India

Abb. 5-10 aus: Satyananda Yoga Zentrum e.V, <http://www.satyananda-yoga.de/satyananda-yoga/praktische-uebungen.html>
Zugriff: 15.04.2017

Abb 12 – 14 aus: Satyananda Yoga in Europe, Swami Satyananda Saraswati, Inspiration – France, Austria, Germany, N. Ireland, Denmark, Switzerland (1968 – 1970), Yoga Publications Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar, India

Abb. 16 aus: Members of the European Satyananda Yoga Family, <http://www.esyf.eu/> Zugriff: 10.04.2017

Abb. 17 aus: Path to Yoga, www.path2yoga.net Zugriff: 20.04.2017

Abb. 18 aus: The Cultural Heritage of India, <http://sanskriti.blogspot.co.at/> Zugriff: 20.04.2017

Abb S 22, S 36 – 37, S 40 – 44 Fotomaterial der Autor (2017)