

Der beste Yoga der Welt?

Foto: www.mamaoyoga.com



Iyengar-Yoga
nach B.K.S. Iyengar

Foto: www.ashtanganews.com



Ashtanga-Vinyasa-Yoga
nach Sri K. Pattabhi Jois

Teil 1: Philosophische und psychologische Aspekte des Übens

B.K.S. Iyengar hat in seinem lesenswerten Buch »Der Baum des Yoga« genau beschrieben, über welche Eigenschaften ein Yoga-Lehrer verfügen müsse: »Der Lehrer sollte klar, klug, selbstbewusst, herausfordernd, fürsorglich, vorsichtig, konstruktiv, mutig, umfassend, kreativ, vollkommen in der Sache aufgehend, verständnisvoll, gewissenhaft, kritisch, engagiert, gutgelaunt, tugendhaft und gelassen sein.« Eines jedoch hat er nicht benannt; als Yogalehrer muss man auch neugierig genug sein, um forschend tätig zu werden.

Wurden in der heiligen Schrift der Inder, der Bhagavad-Gītā, bereits 18 verschiedene Yoga-Arten erwähnt (!), scheint sich das Arbeitsgebiet Yoga heutzutage geradezu unübersehbar zu verzweigen: Anusara-Yoga, Ashtanga-Yoga, Bikram-Yoga, Integral-Yoga, Iyengar-Yoga, Kripalu-Yoga, Kuṇḍalinī-Yoga, Partner-Yoga, Power-Yoga, Sivananda-Yoga, Vini-Yoga, Jivamukti-Yoga und unzählige andere mehr. Bei dieser unvollständigen Auswahl käme deshalb die Auskunft sehr gelegen, welches Yoga denn nun das »beste« Yoga der Welt ist; denn warum sollte man ein Yoga üben, das weniger bringt, weniger wirkt und weniger Erleuchtung schenkt?

Qual der Wahl

In Zeiten der Überinformiertheit dank Internet hat der Yoga-Einsteiger die Wahl zwischen zahllosen Yoga-Richtungen, damit aber auch die Qual, das für ihn geeignete Yoga zu finden. Ein bekannter Yogi (Bikram, der yogische »Zehnkämpfer«) kommentierte diese Überfülle mit der Bemerkung, es gäbe auf der Welt mehr Yoga- als Eiskremsorten. Eines lässt sich aber doch immerhin festhalten: Während manchen Übenden

Eine Gegenüberstellung von Iyengar-Yoga nach B.K.S. Iyengar und Ashtanga-Vinyasa-Yoga nach Sri K. Pattabhi Jois in drei Teilen.

mehr an innerer Gelassenheit und mäßiger Bewegung gelegen ist, streben ehrgeizigere Kreaturen eher ein Yoga an, das sie bis an die Grenzen ihrer Belastbarkeit fordert, damit sie »ausgepowert« von der Kursstunde nach Hause gehen. Zwischen diesen Extremen – dem ruhigen Yoga einerseits und dem dynamischen, Körper fordernden Yoga andererseits – gilt es, den Übungsansatz zu finden, der am ehesten den eigenen Neigungen entspricht. Denn nur dann wird man auf Dauer, und das heißt im besten Falle sein Leben lang, immer wieder gerne seine Übungsmatte ausrollen und diszipliniert üben.

Die nachfolgende Übersicht soll zwei der bedeutendsten Yoga-Richtungen erhellen, das **Iyengar-Yoga nach B.K.S. Iyengar** und das **Ashtanga-Vinyasa-Yoga nach Sri K. Pattabhi Jois**. Mit dem Verständnis ihres jeweiligen Übungsansatzes erhalten wir einen Einblick in die Wirkungsweise und können dann den für uns passenden Yoga-Ansatz finden.

Vorher jedoch ist die Frage zu klären, die von Schülern und Schülerinnen mitunter gern gestellt wird und mit der man so manchen/manche Yogalehrer/Yogalehrerin eiskalt erwischt: Was ist eigentlich Yoga? T.K.V. Desikachar notiert dazu: »Für Millionen Praktizierende rund um den Globus ist Yoga eine Art Körpertechnik mit vorgegebenen Übungen und kontrolliertem Atem – bekannt als Haṭha-Yoga«. In der Tat können wir alle heutigen Yoga-Richtungen auf die gleiche Wurzel zurückführen, nämlich auf den indischen Gelehrten Patañjali und auf den Überbegriff »Haṭha-Yoga«. Die Übungsform dieses Ur-Yoga kommt dem heutigen (häufig sitzenden) Menschen deshalb entgegen, weil er die notwendige Entspannung

(Muskelrelaxation) nach vorheriger Bewegung (Muskelkontraktion) besonders deutlich spüren kann. Dabei geht es beim Yoga um weit mehr als um bloße Körperentspannung; in diesem Fall könnte sich der Gestresste auch ins Sofa legen und alle Viere von sich strecken. Im Vordergrund der Yoga-Praxis steht vielmehr die Absicht, unsere unstillen Gedanken »anzuschirren« und zu bündeln, um dann letztendlich in einer geistig-seelischen Ruhe friedvoll zu verweilen. So hebt Patañjali hervor: Yoga ist die Fähigkeit, den Geist ausschließlich auf ein Objekt auszurichten und diese Ausrichtung ohne jede Ablenkung aufrechtzuerhalten. Krishnamacharya macht es mit einem unerwarteten Bild noch anschaulicher. Für ihn bedeutet Yoga, »... die verschiedenen Körperteile in ungewöhnliche Positionen bringen« und »Indiens großes Geschenk an die Menschheit« – »ein für alle zugänglicher, praktischer Weg zu einem dauerhaften Glück«.

In Jahrtausenden seines Bestehens hat sich Yoga als anwendungsorientierte, lebendige Wissenschaft immer wieder gewandelt. Gemäß den Anforderungen der jeweiligen Zeit und den Bedürfnissen ihrer Menschen entwickelten erfahrene Yogalehrer/-innen vorhandene Stile weiter oder kreierten gar einen eigenen Zugang, wie ihrer Meinung nach Körper und Geist in Einklang zu bringen seien. So waren beispielsweise die Begründer von Ashtanga-Yoga (Pattabhi Jois), von Iyengar-Yoga (B.K.S. Iyengar), und von Vini-Yoga (T.K.V. Desikachar) alle drei Schüler von Tirumalai Krishnamacharya. Obwohl alle drei scheinbar die gleiche grundlegende Lehre erhielten, hat jeder von ihnen einen besonderen Schwerpunkt gesetzt und so seine eigene Yoga-Richtung entwickelt.

Yoga als philosophische Disziplin

B.K.S. Iyengar, einer der wissenschaftlichsten Yogis unserer Tage, hat sein Gebiet nicht nur körperlich, sondern auch theoretisch soweit durchdrungen, dass er die praktische Kunstfertigkeit des Yoga gar zu einer Philosophie erklärte. Dies erschließt sich dem Normalübenden nicht auf Anhieb. Wo, bitte, ist inmitten von körperlichen Übungen Philosophie? »Sie nehmen an, dass die Philosophie etwas ist, was zu den āsanas von außen hinzugefügt werden muss. Ich möchte dagegen betonen, dass die Philosophie nicht etwas ist, das primär nicht zum āsana dazugehört, sondern vielmehr die āsanas in sich selber eine philosophische Qualität, eine philosophische Dimension haben und dass diese Philosophie im āsana die Basis ist.« erläutert B.K.S. Iyengar im Aufsatz: »Die Philosophische Dimension von āsana«, von Dr. Karl Baier.

Diese philosophische Eigenart des Yoga würde sich ähnlich wie bei der Musik, die nur lebendig im Akt des Spielens wird im Üben der āsanas offenbaren. Die ausgeführten Haltungen sind für B.K.S. Iyengar lediglich eine körperliche Hilfe, eine Art Werkzeug und Hilfsmittel, die engen Räumlichkeiten und Beschränkungen des eigenen Selbst zu weiten und zu überwinden. So kommt der konsequent und damit regelmäßig praktizierende Yogi eines Tages unweigerlich zu solch gewichtigen (Lebens)fragen wie: Wer bin ich? Wo bin ich, was mache ich, wohin dehne ich mich aus? Wenn wir dabei mit der angemessenen inneren Einstellung zu Werke gehen, führt uns der yogische Übungsweg schließlich zum Fühlen einer zufriedenstellenden Ganzheit mit sich selbst, die man als wohlige Entspannung wahrnehmen mag.

So wie jede Kunst eine gewisse Fertigkeit braucht, oder anders ausgedrückt Philosophie, die man nicht von außen hinzufügen kann, offenbart sie sich im Yoga aus der Tätigkeit selbst, nämlich im Üben jeder einzelnen Haltung. Aber sie offenbart sich dem Übenden erst dann, wenn er nach Jahren der Praxis eben eine gewisse Kunst-Fertigkeit erlangt hat und zur Philosophie vorgestoßen ist. Dies kann sich über eine gewisse Zeitdauer erstrecken und geht nicht mal so nebenbei im Wochenendworkshop. Der Anfänger spürt eine Art »Mini-Philosophie«, ein erstes Gut-Tun der Yoga-Übung – oder gibt es Teilnehmer/-innen, die nach einer Yoga-Stunde unverändert nach Hause gehen? Der/die fleißig Praktizierende wird mit der Zeit tiefer in die Geheimnisse vordringen und dem nachspüren können, was es heißt, ein Philosoph im Yoga zu sein oder es zu werden. So ausgeglichen du in deiner inneren Haltung bist, teilt uns der Lehrbrief eines Yogalehr-Instituts des Haṭha-Yoga nach Iyengar mit, so ausgeglichen bist du auch in deiner äußeren Haltung, und so ausgeglichen du in deiner äußeren Haltung bist, so ausgeglichen bist du auch in deiner inneren Haltung. Beides ist nicht voneinander zu trennen.

Yoga als reinigende Disziplin

Oder, vielleicht doch? Während der Iyengar-Yogi sein dauerhaftes Glück durch die korrekte Ausführung der Haltungen anstrebt, gleichsam in ihnen meditiert, tobt im Körper des Ashtanga-Yogi vergleichsweise ein »heilendes Unwetter«. »Purification« (Reinigung) ist das Stichwort, das **Pattabhi Jois** unermüdlich fallen lässt, wenn es um die herausfordernde Praxis des Ashtanga-Yoga geht. Um sich in sich zu entspannen, muss der Mensch erst seine Körperlichkeit beherrschen. Denn, wie kann jemand in seinen Gedanken Frieden finden, wenn es ihn im Körper beständig zwickt und zieht? Pattabhi Jois setzt deshalb von vornherein kompromisslos auf die dritte Stufe des Yoga-Modells von Patañjali, nämlich auf das Üben der āsanas, um den Körper durch eine schweißtreibende yogische Körper-Arbeit zu kräftigen und mit Hilfe der entstehenden Wärme von innen her zu reinigen. Das Üben der Haltungen in rascher Abfolge, verbunden mit einer eindrucksvoll tiefen ujāyi-Atmung, was einer förmlich sichtbaren Konzentration bedarf, erwärmt das Blut des Übenden und lässt es im Körper leichter zirkulieren. Der verbesserte Blutkreislauf befreit von Schmerz, Giftstoffe können ausgeschieden werden.

Diese fordernde Praxis die sportmedizinisch gemessen, durchaus bis an die maximale Herzfrequenz führen kann, führt den Übenden bei regelmäßiger Ausführung immer tiefer in das Erleben der eigenen Körperlichkeit und lehrt ihn (sofern er sich belehren lässt), sich inmitten dieser inneren Hitze nicht zu verausgaben, sondern angemessen und sorgsam mit sich selbst zu üben, bis er eines Tages den Körper ausreichend gefestigt und in der Folge ausgeglichen hat. Dann erst, wenn diese innere Aufbauarbeit beendet ist und die Ausrichtung der Gedanken möglich wird, findet der Übende seinen tiefen Meditationsfrieden.

Yoga als psychologische Disziplin

Willi Kiechle unterrichtet Iyengar Yoga in München und berichtet von seiner Faszination, welche Wirkung die āsana- und prāṇāyāma-Praxis auf seine Gemütsverfassung habe. Er schwärmt von Glücksmomenten, von einer kraftvollen Stille, aufmerksamer Klarheit im Fluss der Übung und von ganzheitlicher Veränderung. Waren da vielleicht Räucherstäbchen am Werk? Was bringt dieses Glück, diese Klarheit und der Fluss? Wo derart »Halluzinogenes« erwähnt wird, sind erklärende Wissenschaftler rasch zur Stelle. Der Psychologe Csikszentmihaly hat sich mit der Fragestellung beschäftigt, was die Menschen dazu treibe, scheinbar nutzlose und nicht auf den Lebensunterhalt gerichtete Dinge zu tun, wie z.B. Spiele spielen, künstlerische Dinge wie z.B. Tanzen, oder eben das Üben von Yoga. Als ehemaliger Turniertänzer vermag ich es nachzuvollziehen, was uns dazu getrieben hat, diese scheinbar nutzlose und nicht auf den Lebensunterhalt gerichtete Disziplin auszuüben. Es waren weniger die Urkunden, als vielmehr der in der

Musik sich schwingende Körper, und es war die damit einhergehende Zufriedenheit und die »Freude, die daraus entsteht, wenn man sich selbst ganz in dieses Tun hineingibt.« Diesen Zustand nennt Csikszentmihalyi »Flow« und meint damit das »glückliche, selbstvergessene Aufgehen in einer Tätigkeit«.

Das bedarf jetzt einer genaueren Analyse, denn wenn sich jemand morgens um sechs Uhr auf eine Yoga-Matte begeben, um seinen steifen Körper zu dehnen, muss das einem tatsächlich etwas mehr bringen als nur einen austrainierten Oberschenkel. Willi Kiechle notiert dazu: »Iyengar-Yoga ist eine Körperdisziplin, die gezielt (neuro-)physiologische Zusammenhänge nutzt, um Veränderungen im Bewusstsein einzuleiten.« Und führt es griffiger aus: Flow-Aktivitäten [also zum Beispiel Yoga-Üben] sind nicht durch Ziele oder Belohnungen motiviert, sondern sie werden »um ihrer selbst willen getan und in sich selbst als lohnend empfunden«. Das Handeln selbst, hier das Yoga-Üben, ist es, das einen lockt; denn je tiefer man in das Üben eintaucht, desto erfüllender wird es empfunden. Wenn es dem Übenden dann gelingt, sich vollkommen auf das Üben einzulassen, verschwindet das denkende Ich, was mit einem Glücksgefühl einhergeht. – Dies ist gemeint, wenn wir im Yoga unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken und, während der ganzen Übungsdauer hindurch die Konzentration aufrechterhaltend, vollkommen in einem āsana »aufgehen«. Ist dies von Erfolg gekrönt, spürt man nicht, wie die Zeit vergeht, erheben sich keine gedanklichen kritischen Zwischenrufe und stören keine innerstimmlichen negativen Bemerkungen; im Gegenteil wird jede Sekunde des Übens als meditativ präsent erlebt.

Csikszentmihalyi stellt außerordentliche Ähnlichkeiten zwischen Yoga und Flow fest; beide zielten darauf ab, ein freudiges, sich selbst vergessenes Einssein durch Konzentration zu erreichen, die wiederum durch Körperdisziplin ermöglicht werde. Und so verwundert es nicht, dass uns B.K.S. Iyengar ausführlich und begeistert mitteilt: »Auch ein Musiker, der sich ganz an seine Musik verliert, oder ein Erfinder, der etwas entdeckt, wenn sein Ego ausgeschaltet ist, oder ein Maler, der sich mit Farbe und Pinsel transzendiert, sie alle erleben eine Ahnung von samādhi (Erleuchtung). Ähnlich ist es für den Yogi: Wenn der Gegenstand seiner Meditation mit ihm, dem Meditierenden, identisch wird und alles Ichgefühl erlischt, befindet er sich im samādhi-Zustand«. Doch während es bei Flow-Gefühlen wie beispielsweise beim Tanzen um vorübergehende Glückszustände geht, zielt Yoga als philosophisch-psychologische Praxis darüber hinaus, nämlich auf die Erkenntnis der letzten Wirklichkeit. Dann ist jeder kleine Yogi auf seinem Übungseiland wirklich auch ein/e Forscher/in, auf dem Weg zum innersten eigenen Sein.

Lubosch Bublák

Literatur

- B.K.S. Iyengar, Der Baum des Yoga, O.W. Barth bei Scherz, 2001
 T.K.V. Desikachar, Yoga - Gesundheit von Körper und Geist
 B.K.S. Iyengar, in Dr. Karl Baier: »Die Philosophische Dimension von āsana«
 Willi Kiechle, Flow – und die Bewusstseins-schulung im Yoga
 Kiechle, a.a.O., mit Verweis auf: B.K.S. Iyengar: »Der Urquell des Yoga«

Teil 2 dieser Artikelserie wird Ashtanga-Yoga und Iyengar-Yoga anhand der unterschiedlichen Ansätze in der Praxis vergleichen. Außerdem werden wir erfahren, weshalb es beim Yoga-Üben erstaunlicherweise nicht vorrangig um eine bessere Gesundheit geht.