

Deutsches 1/2019 Yoga-Forum

TITELTHEMA

Yoga im
Wandel
der Zeit –
Zwischen
Tradition
und
Moderne

BDY.

Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V.

DER BECKENBODEN

HELGA SIMON-WAGENBACH IM INTERVIEW

UNSER INNERER MAGNET

DER ATEM IN DER ASANA-PRAKTIK

4 Spektrum

TITELTHEMA

YOGA IM WANDEL

- 6 Im Wandel das Bleibende
Roswitha Maria Gerwin

HEILUNG IN DER GESCHICHTE DES YOGA

- 8 Veränderung des Verständnisses von Heilung – Was wir heute daraus lernen können
Text: Dr. Hedwig Gupta

YOGA-FORSCHUNG

- 12 Der Patañjali-Mythos (Teil 1) – Neue Erkenntnisse zur Geschichte der Yoga-Sūtras
Text: Klaus König und Eckard Wolz-Gottwald



DER EIGENE YOGA-WEG

- 16 Yoga im Wandel der Zeit
Text: Elisabeth Landolt-Tiedje

LEHRE

JUWELEN DER YOGA-PHILOSOPHIE

- 19 Yoga-Sūtra 2.1
Text: Veronika Karl

-
- DEN ATEM FÜR YOGA-PRAXIS VORBEREITEN – TEIL I
20 Die Bedeutung des Atems in der Āsana-Praxis
Text: Kyung-Ran Kim



-
- ALLTAG ALS TRANSFORMATIONSPROZESS
26 Das Chakren-Modell in der Yoga-Psychologie
Text: Martin Witthöft

-
- YOGA-PRAXIS
30 Beckenboden – Dein Tor zur Erdkraft
Text: Sarah Lucke

-
- ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XI
32 Unser innerer Magnet
Text: Dr. Rahimo Täube

SZENE

-
- MEDITATION
36 »Die Energie der Worte sollte positiv wirken«
Interview mit Helga Simon-Wagenbach

SERVICE

-
- 38 Rezensionen
-
- 40 Veranstaltungskalender
-
- 44 Glückwünsche
-
- 45 Arbeitskreise
-
- 48 Impressum



© CL. /photocase.com

YOGA IM WANDEL

Im Wandel das Bleibende

Zwei Aussagen aus unterschiedlichen Zeiten und von unterschiedlichen Lehrenden – die genau zum Titel-Thema passen – haben mich beeindruckt und zum Teil verunsichert und aufgebracht.

Text: Roswitha Maria Gerwin

Seit der ersten Aussage sind fast 50 Jahre ins Land gezogen. Diese kam von einem betagten Yogalehrer, der sich streng an die Anweisungen seines Gurus hielt. Meine Frage lautete: »Wie gehe ich mit TeilnehmerInnen im Unterricht um, die zu starke körperliche Einschränkungen haben, um die meisten klassischen āsana auszuführen – aber unbedingt mit üben wollen?« Seine Antwort war kurz: »Das geht nicht.

So eine Person kann am Yoga-Unterricht nicht teilnehmen.« Da stand ich nun – noch ohne Yoga-Lehrausbildung – aber schon Lehrerin für Gymnastik und Sport.

Die zweite Aussage, genauso kurz, vor nicht allzu langer Zeit, völlig anders, weil auch die Fragestellung entsprechend war, veranlasste mich zum Nachdenken. Ich fragte eine eher jüngere »Meisterin«,

was sie von den zahlreichen Abweichungen klassischer Yoga-Praktiken hielt, die zurzeit überall zu finden sind, und ob diese nur als Hype zu verstehen seien. Sie antwortete: »Ja – machen lassen, nicht abwerten.« Diese gelassene kurze Antwort, die ich nach so vielen persönlichen Übungsjahren, mit Yoga-Ausbildungsschule seit 30 Jahren hörte, freute mich und ließ mich dennoch über Vieles nachdenken. Deshalb

haben mich beide Antworten animiert, etwas über die zwischenzeitliche Entwicklung zu berichten.

»Im Wandel das Bleibende« ist wie eine Zusammenfassung der Upanishaden-Weisheit, die auch heute Gültigkeit hat. Sie besagt, dass alles ständig dem Wandel unterworfen ist, aber das Wesentliche, »das Erkannte« immanent erhalten bleibt. Die Rishis – die Seher – aus Urzeiten waren es, die »das Erkannte« weitergaben. Das Erkannte oder tief innen Erfahrene, in zahlreichen Weisheitsschriften niedergelegt, bleibt prägend als Grundlage zu allem – auch wenn das Verständnis dafür nicht leicht ist und den ganzen Menschen fordert.

Ken Wilber war es, der einmal mutmaßte, dass wir dafür irgendwann eine Sprache finden werden. Dabei berief er sich immer wieder auf den »Integralen Yoga« des Sri Aurobindo, lobte seine Weitsicht und interpretierte das Integrale auch aus den Erkenntnissen Jean Gebsters und der heutigen Sicht. Weitere Gelehrte des 20. und nun des 21. Jahrhunderts übermittelten zahlreiche Übersetzungen der Yoga-Philosophie sowie der Yoga-Praxis, die uns fortlaufend zu mehr Verständnis verhalfen.



Der große Yoga-Meister Sri T. Krishnamacharya beeinflusste den Westen beispielhaft, besonders durch seinen Sohn T. K. V. Desikachar, der 30 Jahre lang von seinem Vater unterwiesen wurde und diese Erkenntnisse und Praktiken an uns weitergab. Seine Übersetzungen der Yoga-Sūtras von Patañjali zeugen ebenfalls umfassend vom sogenannten »Wandel im Bleibenden«. Alles »Erkannte« fand in seinen Ausführungen – Schritt für Schritt – entsprechende Erklärungen, die bis heute gut zu verstehen sind und in vielen Yoga-Schulen gelehrt werden.

Vinyāsa-krama hieß fortan das »Zauberwort«, mit dem sich der Wandel, besonders im Unterrichten, in Fluss bringen ließ. Dadurch lockerte sich in der Praxis Althergebrachtes – und die sogenannte Rishikesh-Reihe wurde von sūrya-namaskāra, dem Sonnengruß, und neu entstandenen Übungsreihen abgelöst. Diese fließenden Übungsreihen – ich nenne sie Yoga-Dance, andere Flow-Yoga – bereiten sinnvoll alle āsana vor. Und: soweit sie im Atemrhythmus ausgeführt werden, sind sie auch Hinführung zu Prāṇāyāma-Übungen.

Dergleichen reichte jedoch vielen Übenden nicht mehr. Eine junge, dynamische Yoga-Generation aus Amerika brachte daher Neues. So kamen Namen wie Power-Yoga, Hot-Yoga und neue Formen des Ashtanga-Yoga zu uns nach Europa. Gleichzeitig wuchs auch das Interesse an Achtsamkeitsübungen als Hinführung zur Meditation.

Offenheit und Gelassenheit, auch dem Neuen und Ungewohnten gegenüber, das hat die Yoga-Meisterin wohl mit ihrer kurzen Antwort gemeint. Und jeder hat ein Recht auf Individualität und Freiheit.

Im Wissen, dass Stille jedem Übenden innere Erfahrung bringt, die stets auch den Alltag miteinbezieht, können wir »alten Hasen« ruhig loslassen und Vertrauen in die Yoga-Zukunft haben. Denn die Weisheit des Körpers lässt jede Übungsweise nicht zum Schein, sondern zum Durchscheitern leuchten. Rumi schrieb:

**Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum:
Nur dort kann Begegnung stattfinden.**

**Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum:
Nur dort findet Heilung und Entwicklung statt.**

**Zwischen Richtig und Falsch gibt es einen Ort.
Dort werden wir uns begegnen.**



ROSWITHA MARIA GERWIN
Kulturreferentin und Yogalehrerin BDY/EYU,
1975 erster Yoga-Unterricht bei Helga Peters,
1980 Beginn der Yoga-Lehrausbildung in Marl,
1985 Mitglied im BDY-Ausbildungsteam und Referentin,
1987 Leitung des BDY-Bausteins IV,
1989 Eröffnung der Ausbildungsschule mit Indra Devi,
ab 1995 Lehrerin und Dozentin für Meditation (autorisiert vom Zen-Meister Willigis Jäger),
Unterrichtsräume im Kloster Benediktbeuern und im Benediktushof.