
SUNISCAYAYOGA

DER NAME

Su-niscaya-yoga gibt meinem System den Namen. Su ist eine Vorsilbe, die „gut“, „schön“, „genau“ oder „fest“ bedeutet und eine Eigenschaft positiv verstärkt. Su-niscaya als Begriff heißt „genau“, „überzeugt“, „vergewissert“ oder auch „fester Entschluss“. In Verbindung mit „yoga“, was „Geschirr“, „Gespann“, „Fahrt“, „Ausstattung“ oder „Ausrüstung“ bedeutet ist „Su-niscaya-yoga“ daher für mich eine Fahrt (Weg), über deren Absicht ich mich vergewissert habe und der ein fester Entschluss zugrunde liegt. Man könnte es entspannt formuliert auch als einen vertrauten und zum Selbstverständlichen gereiften Weg sehen.

Bevor wir uns im Allgemeinen mit Yoga als begleitende Übungspraxis (für Zen, Meditation, Sport, Freizeit) auseinander setzen, müssen wir uns über das Übungssystem Gedanken machen, mit dem wir uns beschäftigen.

Yoga wird in Europa und Amerika meist nur als eine Praxis gesehen, die sich mit Asana, also Körperhaltungen, auseinander setzt. In wenigen der angebotenen Übungsstunden für das breite Publikum finden sich zusätzlich Pranayama (Atemübungen) und Meditation in einer sehr reduzierten Form. Viel häufiger anzutreffen sind neben den Körperhaltungen noch das Singen von Mantras, artistische Paarübungen oder Übungen mit Hilfsmitteln. Alles das ist gut und wichtig und sollte auch nicht vernachlässigt werden. Für eine spezialisierte Yogapraxis genügt das aber beileibe nicht. Ich möchte daher versuchen, anhand einiger Schlagworte den Umfang der Möglichkeiten kenntlich zu machen und die Chancen ansprechen, die mit einer solchen Erweiterung verbunden sein können.

DEFINITIONEN UND BEGRIFFLICHKEITEN

INTENSION

Beginnen möchte ich mit der Beschreibung der Intension, also der Spannung, Haltung, Gelöstheit, Konzentration, Kraft, Vorstellung, die der Übende in seine Haltung hineinlegt. Man kann eine Kriegerhaltung vollkommen leicht und locker stehen, kann in die Übung die Vorstellung, ein Krieger zu sein, hineinlegen und/oder versuchen, Kraft und Zielstrebigkeit in der Haltung zum Ausdruck zu bringen. Man kann die gleiche Übung auf die Apana/Prana-Wahrnehmung konzentrieren, kann Schulter-, Hüft- oder Beinöffnend arbeiten oder versuchen Kraft und/oder Ausdauer zu stärken. Es gibt viele Möglichkeiten, in einer Asana eine Ursache zu legen, aus der eine gewollte Wirkung hervorgeht. Doch zunächst einmal kommen wir zu einer Erläuterung der Begrifflichkeiten, die hierfür notwendig sind und vom Übenden verstanden werden sollten, damit Lehrer und Teilnehmer die gleiche Sprache sprechen und sich nicht missverstehen. Intension ist daher der Einsatz, den ich als Übender in die Asana oder Vorübung hineinlege, ob ich, beispielhaft gesprochen, eine Dehnung, Kräftigung, Öffnung, eine energetische Zielrichtung oder einen anderen Trainingseffekt mit der

Übung beabsichtige.

INTENTION:

Eine Intention liegt dann vor, wenn ich eine Übung oder eine bestimmte Reihe von Übungen zur Erreichung eines Zieles einsetze. Das kann eine Dehnung sein, die eine andere Übung möglich machen soll. Dies kann eine energetische Aufwertung des Gesamtzustandes sein, wenn diese angebracht erscheint. Das können auch Vorübungen sein, welche die Sicherheit oder die Genauigkeit einer Asana verstärken oder gewährleisten können. Intention ist immer verbunden mit Intervention, also der Absicht, einen Zustand verändern zu wollen

SPANNUNG, ENTSPANNUNG, VERSPANNUNG, TONUS

Im wachen bewussten Zustand verfügt jeder Mensch in jeder Tagessituation eine Spannung, die sicherstellt, dass Haltung, Bewegungen, Stoffwechsel und Atemvorgänge in ausreichender Weise vorgenommen werden können. Jede Endspannung hat das Ziel, diese Spannung lediglich auf das Maß zurückzuführen, das in der zur Zeit benötigten Haltung oder den Haltungsfolgen notwendig ist. Zuviel Spannung in diesem Zusammenhang nennt man eine Verspannung, zu wenig davon macht die Ausführung der Haltungsfolge unmöglich und kann daher Schwäche genannt werden. Ab der Schwelle des guten Maßes stelle ich mir einen schmalen Korridor vor, der vom Minimum des Notwendigen einen Puffer in Richtung mehr Spannung bereithält, und solange die gehaltene Spannung innerhalb dieses Korridors sich befindet, spreche ich von Tonus. Das Wort Tonus beschreibt also nur diesen schmalen Korridor, der je nach Übungspraxis, Intension und Haltung sich in einer anderen Form zeigt. Entspannung geht also von einer An- oder Verspannung aus und versucht, auf bzw. in den Tonuskorridor zurückzukehren. Spannung ist der Überbegriff, der alle vier Worte umfängt. Die Schwelle zur Verspannung wird in der Übung des Yoga grundsätzlich nicht überschritten.

ÖFFNEN

Von einer Öffnung spreche ich im Yoga dann, wenn durch das geschickte Anordnen der Teile des Körpers diese sich in ihrer Raumausdehnung erweitern. Das ist vergleichbar mit einem Atem, der durch den Einsatz der bewussten Brustöffnung oder einer gewollten inneren Absenkung des Bauchraumes das Atemvolumen zu erweitern vermag. Nur ist es bei der Körperöffnung nicht Luft, sondern Energie, die den zusätzlichen Raum ausfüllt. Diese wahrzunehmen, als Übender zu bezeugen, als Lehrender zu bestätigen und zu nutzen ist das große und alles beherrschende Thema der Yogapraxis. Die Antwort darauf, wie dies geschieht, wie die Wahrnehmung verbessert werden kann und was die zusätzliche Energie zu leisten vermag, kann nur die Übungspraxis mit einem Lehrer beantworten. Energetische Wahrnehmung beruht auf Erfahrung. Sie kann daher nicht allgemeingültig formuliert werden.

DEHNEN

Im Yoga geht es nicht darum, Über-Beweglichkeit zu produzieren. Im Gegenteil. Die

meist bei Yogis zu sehenden hoch ausgebildeten Bewegungsmöglichkeiten sind lediglich ein Abfallprodukt des Übens auf der Schwelle der maximalen Beweglichkeit. Diese verändert sich innerhalb der Yogapraxis und ist stets dort angesiedelt, wo das Ende der Beweglichkeit als wahrnehmbare Anspannung bereits angezeigt oder überschritten zu werden droht. Dabei bezeichne ich den Übergang von Spannung zu Schmerz in der Wahrnehmung als die Grenze, durch die diese Beweglichkeitsschwelle markiert ist.

Dehnen ist im Yoga nur dann notwendig, wenn die als Ursache für eine Wirkung notwendige Übung durch Unbeweglichkeit nicht eingenommen werden kann und keine Vorübungen zu dem gewünschten Resultat führen können. Allerdings wird es sicherlich Übende geben, die auch fortgeschrittene Asana zeigen können möchten und daher die erforderlichen Dehnungen vornehmen. Das ist durchaus verständlich und nicht als falsch anzusehen, wird aber in der Regel nur selten notwendig sein. Etwas Geduld und Praxis führen auch ohne Dehnungsschmerz zum gewünschten Ergebnis.

ASANA, VORÜBUNGEN, EINTEILUNG IN GRUPPEN, ENTSPANNUNGSHALTUNGEN

Asanas sind in meiner Definition hochkomplexe Haltungen, in denen sich mehrere Motive vereinen und worin sich durch Veränderung der Intension unterschiedliche Wirkungen erzeugen lassen. Oft führen diese Haltungen zu einem Ungleichgewicht, das durch den Körper ausgeglichen werden muss. Andere Haltungen stellen das Gewohnte auf den Kopf (Kopfstand), verlangen eine Gleichgewichtskonstruktion (Baum) oder führen in eine Öffnung, die nur durch Verweilen in der Übung durch die Schwerkraft gewirkt werden kann (Vorwärtsbeuge, VWB).

Im Gegensatz zu Asana bestehen Vorübungen meist nur aus ein bis zwei Motiven, die bei gelungener Ausführung automatisch zu der gewünschten Wahrnehmung/Öffnung führen. Für die gezielte Intervention eignen sich also Vorübungen viel besser als Asanas. Für eine präventive Arbeit allerdings kann durch eine geschickte Auswahl von Asanas mit wenig Zeit eine den ganzen Körper umfassende Praxis erfolgen. Wichtig aber ist, dass diese Auswahl richtig ausgeführt wird. So ist leicht zu verstehen, dass die Intervention mit Vorübungen den Menschen anspricht, der für eine Veränderung seines Körperdaseins übt, und Asana für die Gruppe vorbehalten bleibt, die gesund, geübt und engagiert vorsorgen möchte für den Ernstfall, der sich dann in Krankheit, Verspannung oder Niedergeschlagenheit äußern könnte und daher durch die Erfahrung durch Yoga schon in der Wurzel, also ganz am Beginn ihrer Wahrnehmung, bekämpft werden kann.

Asana, die kleine Gruppe komplexer Übungen, kann unterteilt werden in nachfolgende Gruppen:

- Vorwärtsbeugen
- Rückbeugende Übungen
- Standhaltungen
- Umkehrhaltungen
- Gedrehte Haltungen

- Entspannungshaltungen

Eine oder zwei Übung aus jeder Gruppe zusammengestellt ergeben bereits eine gute präventive Übungspraxis. Auch werden Interventionsübungen, die in Kurzübungsreihen täglich praktiziert werden, von mindestens einer Übung aus jeder Gruppe begleitet, wobei allerdings darauf zu achten ist, dass die Wirkung einer gegebenen Übung zur Intervention durch die Vervollständigung nicht gestört wird.

ENERGETISCHE WAHRNEHMUNGEN, VYANA, ENERGIE

ZUM WESEN DER ENERGIE IM YOGA

Ein Versuch, den Begriff der Energie, so wie er im Yoga Verwendung findet, zu beschreiben und zu definieren.

EINLEITUNG

In vielen Bereichen des Yoga wird in umfangreicher Art und Weise das Wort "Energie" oder die Bezeichnung "energetisch" verwendet. Ich möchte versuchen, diesen Begriffen etwas größere Klarheit zu geben. Zunächst einmal ist ja Energie ein festgelegter Begriff in der Wissenschaft, und nahezu jeder Fachbereich besitzt dazu eine Definition. Schlägt man in einem Fremdwörterbuch nach, so findet man:

- Energie: Tatkraft, Kraft, Nachdruck
- Energie, physikalisch: Maßstab für die Fähigkeit eines Körpers oder Systems, Arbeit zu leisten.
- Energieprinzip: Satz von der Erhaltung der Energie: Bei keinem Naturvorgang kann Energie verloren gehen oder aus nichts gewonnen werden.
- Energisch: tatkräftig, nachdrücklich

Eine weitere Quelle für die Beschreibung von Energie fand ich bei Sheldrake, McKenna und Abraham (Denken am Rande des Udenkbaren):

(Es gibt in der Betrachtung der Welt) zwei Prinzipien: ein formatives Prinzip (morphogenetische Felder), und ein energetisches Prinzip. Energie ist das Prinzip der Veränderung, und reine Veränderung wäre Chaos. Eine Möglichkeit, sich diese beiden Prinzipien zu denken, ist die indische tantrische Vorstellung von Shakti als Energie und Shiva als dem formbildenden Prinzip, die in ihrem Zusammenwirken die Welt, wie wir sie kennen, erschaffen.

Die "analytische Psychologie" nach Jung sieht im Energiebegriff etwas ungreifbares, das letztlich als etwas Symbolisches verstanden werden muss. Energie ist hier immer quantitativer, niemals qualitativer Natur, da sich Energie nur in der Veränderung anderer Dinge zeigen kann. Sie kann nicht an sich wahrgenommen werden, ist kein Ding, lediglich ihre Wirkung wird registriert.

Jeweils für sich allein gesehen sagen uns diese Beschreibungen nichts neues. Betrachtet man sie aber in übergreifenden, also psychologisch-philosophischen Sinn, so finden sich hier noch einige Schlussfolgerungen, die einer mechanistischen Sichtweise von Energie als einem Ding eindeutig widersprechen.

VERSUCH EINER UMGREIFENDEN DEFINITION.

Wenn man die oben aufgeführten Beschreibung zusammenfasst und versucht, ein allen gemeinsames Moment heraus zu kristallisieren, so bleibt ungefähr nachfolgendes bestehen:

Energie beschreibt die einem Körper oder System innewohnende Fähigkeit (Potenz) zu Anpassung, Veränderung und Selbsterhaltung

Betrachten wir die unten aufgeführten Beispiele, so finden wir in allen diesen Satz bestätigt.

YOGA UND ENERGIE

Betrachten man dann einmal, wie der Energiebegriff im Yoga Verwendung findet:

- Wir bauen im Üben Lebensenergie auf.
- Wir erreichen durch die Übungen das Auflösen von Energieblockaden.
- Wir setzen Energie frei und lenken diese durch den Körper. Körperpartien, die krank, schwach oder anfällig sind, werden mit diesen Energien gestärkt oder sogar geheilt.
- Ein höheres Energieniveau führt uns zu Ausgeglichenheit und Lebensfreude.
- Energetisch wirkt die Übung auf das Stirn und Scheitelchakra. Dies fördert die Konzentrationsfähigkeit, gibt Mut und Selbstvertrauen.

Alle diese Beschreibungen, wahllos herausgegriffen aus einem großen Korb, beschreiben "die Fähigkeit zur Veränderung". Die oben beschriebene Definition scheint angemessen und glaubwürdig. Als nächsten Schritt betrachtet man sich die Übungen in Einzelnen und stellt die Frage: "Trifft diese Beschreibung?"

ASANAPRAXIS

In der Asanapraxis ist der Energiebegriff wenig geläufig. Nur in wenigen Fachbüchern werden Asanas als energetisch wirksame Übungen oder Haltungen beschrieben. Betrachtet man andererseits das erfahrbare Wirken dieser Übungen, so werden nachfolgende Beobachtungen oft zitiert:

Man erhöht durch das Üben von Asana die Flexibilität der Muskulatur beträchtlich. Es gibt wenige Körperübungen, die den Asanas hier gleichwertig gegenüberstehen.

- Körperhaltung und Körperstatik verbessern sich.
- Die hohe Elastizität erlaubt Bewegungen von Leichtigkeit und Eleganz.
- Asanas schulen das Gleichgewicht, fördern Kraft und Beweglichkeit.
- Durch meditative Praxis (Innerlichkeit) wird die Entspannungsfähigkeit verbessert und der Körper wird in allen Teilen einer bewussten geistigen Einwirkung zugänglich.
- Die inneren Organe erfahren durch Druck und Verdrehung eine Massage, die ihre Funktionen verbessert.
- Die Blutzirkulation wird verbessert. Besonders in Umkehrstellungen macht sich

dieses bemerkbar, erlaubt diese Haltung doch augenblicklich ein Zurückfließen venösen Blutes zum Herzen.

- Asanas fördern Verdauung und Stuhlgang.

Diese Aufzählung ließ sich noch weiter fortsetzen. Alles in allem aber sind alle diese Wirkungen in irgend einer Weise Veränderungen zum Besseren hin. Wenn Asana also eine energetisch wirksame Haltung ist, und diese dann in ihrer Wirkung Veränderung hervorruft, kann auch hier die oben beschriebene Definition bestehen.

Weiterhin ist zum Energieaspekt von Asanas zu sagen, dass viele dieser Haltungen eine innere Dynamik besitzen. Diese wird spürbar, wenn der Übende beginnt, eine Grundausrüstung von Kraft und Beweglichkeit vorausgesetzt, im Grenzbereich der körperlichen Möglichkeiten (zB Dehnung oder Drehung) zu arbeiten.

Nehmen wir als ein Beispiel den Drehsitz.

Zunächst geht der Übende in eine Grundhaltung, korrigiert seine Rücken- und Beinhaltung, dreht sich so weit wie der Körper es bequem zulässt und baut dann mit den Armen eine Spannung (Energie) auf, die von der Bewegung des Atems getragen, durch Entspannung oder Loslassen in die Asana hineinführt. Durch das sich ständig wiederholende Aufrichten und Absinken in die Drehung hinein wird die Wirbelsäule und deren Lage in Bezug zum Gesamtaufbau ständig verändert und entlang dieser Veränderung wird dann ein Gefühl von Energie in Form von Kribbeln oder Wärme wahrnehmbar. Dieses wird durch die Veränderungen ausgelöst, die durch den energetischen Aufbau der Übung erreicht werden, und nicht durch irgendetwas anderes.

Weiterhin kann dann gesagt werden, dass, wenn die obige Beschreibung trifft, die hohe Beweglichkeit der Yogis eher ein Nebenprodukt ist als das sie eine gewollte Fähigkeit darstellt. Durch die Arbeit im Grenzbereich nämlich, in der dem Übenden energetische Veränderungen wahrnehmbar werden, ist eine zunehmende Dehnungsfähigkeit zwangsläufig als Nebenprodukt beigegeben. Natürlich sind eine gut dehnbare und gekräftigte Muskulatur gesundheitsfördernd, aber die Übertreibungen, die häufig bei Vorführungen und dergleichen zu beobachten sind, können so (auch aus der Überlieferung der Yogatexte heraus) nicht als authentisches Yoga gesehen werden. Sie stellen dann eine mitunter gesundheitsschädigende Fehlinterpretation dar.

Nicht die Dehnbarkeit und Akrobatik, sondern der energetisch wirksame Aufbau enthält den Segen dieser Übungspraxis. Und dieser Aufbau ist unabhängig von der Beweglichkeit des Einzelnen.

PRANAYAMAPRAXIS

Prana oder Lebensenergie ist der grundlegende Begriff in dieser Übungspraxis. Sie beschreibt ein Phänomen, das von der Kraft, die Leben schafft, organisiert und erhält bis zur Summe allen Seins, der kosmischen Energie, dem großen Einen reicht. Wie alle Beschreibungen, die sowohl ein einzelnes, differenziertes betreffen als auch die große Summe allen Seins, verschwimmt dieser Begriff durch seine Breite und sagt damit alles und auch nichts. Ich bin Energie, nehme Energie auf, lebe in einer energetischen Welt und kehre in die große Energie zurück; nun, damit kann ich nicht viel anfangen.

Pranayama heißt übersetzt, die Energie beschränken oder unter Kontrolle bringen. Bereits hieraus ist ersichtlich, dass hier ein differenzierterer Energiebegriff notwendig wird. Denn, wenn alles Energie ist, kann ich nichts unter Kontrolle bringen genauso wenig, wie ich Wasser durch Wasser begrenzen kann. Meist liest man dann von verschiedenen Formen von Energie und meint damit feste Stoffe, mentale Strukturen wie den Gedanken und neben anderen eine göttliche Kraft, die überall existiert. Doch auch damit kommen wir kein Stück weiter, denn auch hier geht die Abstraktion ins Unendliche und wird damit nicht fassbar. Versucht man aber, die oben beschriebene Definition zu verwenden und in einige Begrifflichkeiten des Yoga zu integrieren, so erhält man folgendes:

DIE LEBENSENERGIE

Man beschreibt heute Leben als einen Prozess, der vor Jahrtausenden begonnen (Ursache unbekannt), sich bis heute fortsetzt. In dieser Zeit bildeten sich komplexe biologische Systeme, zu denen in der Spitzengruppe (den höchsten Entwicklungsstufen) auch der Mensch gehört. Diese Entwicklung, auch Evolution genannt, funktioniert nicht, wie bisher angenommen, durch ein Prinzip "try and error", sondern durch ein Integrationsprinzip. Hierbei werden für das Individuum Lösungen angestrebt, die den Zwängen der Umwelt Rechnung tragen, wobei neben permanent wirkenden Anpassungen auch Sprünge möglich waren und sind, denn die Evolution ist nicht beendet. In dieser Beschreibung wird deutlich, dass wir uns durch Veränderung unserer Selbst und unserer Umwelt weiterentwickeln. Veränderung ist das Prinzip des Lebens. Dies eingesetzt in unsere Definition bekommen wir: Leben = Veränderung = Energie

WAS BEDEUTET DIE AUFNAHME VON PRANA?

Wir nehmen mit jedem Atemzug, mit jeder Nahrung und auch mit unseren Wahrnehmungen Prana auf. Nehmen wir den oben gebildeten Schluss (Leben = Veränderung = Energie) als Grundlage, so erhalten wir nachfolgende Antwort:

Die Aufnahme von Prana kann auch als "die Schaffung und Aufrechterhaltung einer Struktur begriffen werden, die eine Veränderung auf der Basis des Bestehenden zulässt". Wir bringen also durch die Aufnahme von Prana den Körper/Geist in einen relativ "ungeschützten, gelösten, gelassenen, hingeebenen Zustand", der auf der bestehenden Struktur basiert, aber in Grenzen Veränderungen möglich werden lässt. Dies impliziert dann aber auch, dass diese Veränderungen erwünscht sein sollten, sinnvoll und tragbar erscheinen. Man kann die Aufnahme von Energie dieser Art mit den politischen Gegebenheiten eines Staates vergleichen: Sinnvolle und zurückhaltende Handlungen und Reformen (kontrollierte Aufnahme von Energie) verbessern, Stagnation (fehlende Energieaufnahme) einerseits, aber auch Revolutionen (zu viel Energie) andererseits zerstören die Grundstruktur (Gesundheit) des Staates (Organismus).

WAS BEDEUTEN DANN WAHRNEHMUNGEN VON ENERGIE?

Wir alle kennen den Schmerz, der, sich in einer bestimmten Körperregion ausbreitend, für Aufmerksamkeit sorgt und zumeist ein Schutzverhalten auslöst. Auch kennen wir

aus Beschreibungen ein Verfahren, das durch Hinlenkung von Aufmerksamkeit in bestimmte Körperpartien dort für spürbare Veränderungen (meist An- oder Entspannungsreaktionen oder Spannungsänderungen) sorgt. Weiterhin wissen wir, dass bestimmte Bewegungen des Körpers, die bewusst ausgeführt werden, eine Hinlenkung der Aufmerksamkeit benötigen. So ist doch der Schluss naheliegend, dass auch unbewusst ablaufende oder seiende Körperfunktionen und Haltungen durch solche Konzentrierungen (zB Affirmationen, Autosuggestionen) beeinflusst werden können. Wenn wir also irgendwo Energie in uns spüren, ist gerade dort eine Veränderung im Gange, die wir zunächst wahrnehmen müssen und die durch bewusste Beeinflussung weitergeführt, zugelassen, aber auch gestoppt werden kann. Diese Fähigkeit zur Wahrnehmung und Korrektur herauszubilden, ist eines der Grundmotive des Yoga.

WAS SIND DANN DIE ZIELE DER ATEMÜBUNGEN, DER VERSCHLÜSSE UND GESTEN?

Die allgemeinen Atemübungen wie Kapalabhati, Wechselatmung und andere schaffen ein Grundmuster, das dem Übenden erlaubt, Veränderungen wahrzunehmen und damit diese Fähigkeit zu schulen. Gleiches gilt für die Bandhas, die die Wirbelsäule aufrichten und damit vielfältige Veränderungen (Verbesserung) in der Statik des Rumpfes schaffen und bemerkbar machen. Auch die Mudras gehen in diese Richtung, jedoch sind diese eher erlernten auslösenden Symbole für bestimmte Veränderungen. Wenn ich also eine ganz bestimmte Fingerhaltung immer bei einer ganz bestimmten Veränderung beibehalte (zB Entspannung, Anspannung, Körperhaltung), kann später allein diese Fingerhaltung den Körper/Geist zu der entsprechenden Veränderung inspirieren.

ZUSAMMENFASSUNG

Die oben genannte Definition für den Begriff der Energie in der Yogapraxis (Asana und Pranayama) als "Fähigkeit zur Veränderung" lässt sich zumindest für die Körper- und Atemarbeit sehr gut einsetzen, können mit ihr doch viele Phänomene zumindest einigermaßen nachvollziehbar erläutert oder begründet werden. Dass diese Definition nicht alle Bereiche umfassen kann, wird schon aus der Komplexität der Thematik deutlich. Besonders geistige (mentale, psychologische) und spirituelle (religiöse, philosophische und rituelle) Phänomene, Verfahren und Praktiken bedürfen einer anderen Sprache und sind auch nicht das Ziel solcher Simplifizierungen.

Eine energetische Wahrnehmung beruht auf einem Gefühl, das heißt einer gefühlten Veränderung von etwas innerhalb unseres Körpers. Wir nehmen Veränderungen wahr, die aufgrund von Druck, Schmerz, Wärme, Krafteinwirkung, Verschiebungen und Veränderungen des Gefüges und mancherlei anderer Konfigurationen wahr. Das geht von einem einfachen Prickeln in den Händen im Tonus bis zu einem Feuerball im Hara nach langen Atemübungen in Konzentration. Aber auch die natürlichen Lebenserscheinungen geben Wahrnehmungen aus wie Stoffwechselaktionen in Magen und Darm, wie Blutdruck- und Atemfrequenzschwankungen sowie die Einwirkung des uns tragenden Bodens sowie der uns fallendlassenden Schwerkraft. Daher ist es wichtig, unsere Auslegung der Wahrnehmung zu schärfen und zu kultivieren. Nicht alle

Veränderungen des Körpers während Atem- oder Meditationsübungen sind Wahrnehmungen der Energie. Nicht wenige Körperpartien, in denen Energiewahrnehmungen erwartet werden können, unterhalten auch autonom ablaufende natürliche Prozesse: Der Unterbauch ist nicht nur Hara, sondern auch Verdauung, die Herzgegend ist nicht nur Prana-Raum, sondern auch Steuerzentrum des Blutkreislaufes, und auch der Kopf besteht nicht nur aus dem siebten Chakra, sondern reagiert auch angespannt auf Wechsel von Blut- und Luftdruck. Die Frage also, was als Energie wahrgenommen wird und was ganz normales Leben ist, ist komplex und nicht so einfach zu unterscheiden. Eine der von mir vorgeschlagenen Regeln dazu wäre die Wiederholbarkeit. Wenn wir also durch eine Übung eine energetische Wirkung zu erzeugen glauben, sollte sie morgen, übermorgen und auch zu ungewohnten Zeiten wiederholbar sein. Ist sie das nicht, sollte man als Übender vorsichtig sein mit Schlussfolgerungen.

Vyana ist eines der fünf Pranas. Die Vyanaluft arbeitet in ganzen Körper und kann besonders auf der Haut als prickelndes Gefühl wahrgenommen werden. Ruht der Körper im Tonus, kann auf seiner ganzen Fläche der Wahrnehmung Vyana wahrgenommen werden, ein lebendiges, warmes und doch diffuses Gefühl, ge- bzw. erfüllt zu sein von Energie. Diese einfache Weise der Wahrnehmung kann auch der Ungeübte nach wenigen Minuten der Anleitung durch einen Lehrer durchaus eindringlich erfahren.

Weitere Pranas können wahrgenommen werden als

- Schwere (Apana, von der Gürtellinie abwärts gerichtet),
- als Kraft in Bewegung (Prana, aufwärts gerichtet und den Atemraum füllend),
- als Ausrichtungshilfe im Raum (Udana mit/durch Jalandharabandha, Kopf- und Nackenausrichtung)
- und/oder als gesammelte Kraft im Körperzentrum (Samana; Hara, Kraft oder Energieansammlung im Unterbauch)

Wahrgenommene Energie im Körper deutet immer auf eine bestehende Potenz zu einer Veränderung hin, sei es, das natürliche Prozesse gebremst oder beschleunigt werden können, das Heilungsprozesse in Gang kommen oder auch Kraft- und Ausdauerleistungen erbracht werden können. Energie zu leiten oder auch zu lenken erfordert Kontrolle über den für Energie zugänglichen Raum als Voraussetzung sowie die Konzentrationsleistungen, die eine Energie zu halten und zu lenken vermögen. Weiterhin geben Energiewahrnehmungen Auskunft über den Zustand und das Vermögen des Körpers und seinem Gestimmt-Sein.

BANDHAS UND MARMAS

WIE VERWENDE ICH BANDHAS

Während die traditionellen Schriften und Anschauungen ein **Bandha** als einen energetischen Verschluss beschreiben, durch den Energie im Körper festgehalten werden soll und überwiegend im Pranayama Anwendung findet, betrachte ich diese Motive mehr als Siegel und verwende sie auch in der Asana-Praxis.

Für mich wirken Bandhas nicht wie Verschlüsse, sondern stellen vielmehr ein energetisches Siegel über Reglern dar, die den Energiefluss in einer vorgegebenen Weise aufrecht erhalten, auch wenn sich die Pose in und während der Übungsausführung und Haltung sowohl im Bezug zur Schwerkraftausrichtung (prana- apana-Ausrichtung) als auch zum Anspannungspegel hin ändert. Dabei wirken die großen Drei grundsätzlich immer zusammen.

Während in der Einrichtung einer Haltung gestaltet der Übende seinen Energiefluss meist durch angemessene Muskelanspannung nahezu automatisch in der Weise, wie die Übung dies erfordert. Soll nun die Haltung länger gehalten werden und Mühelosigkeit und Leichtigkeit entstehen, muss diese Anspannung aufgegeben werden. Damit der Energiefluss trotzdem erhalten werden kann, werden die Bandhas vor der Lösung der Anspannung in sinnvoller Weise gesetzt. Diese wirken dabei wie ein Siegel auf einem Regler, das keine Änderung der Einstellung zulässt. Gespeist werden die Bandhas von den Muskulatur-Anteilen, die ständig unter Anspannung stehen müssen. Dazu gehört der Beckenboden (mulabandha, gespeist vom Verschluss der Ausscheidungsorgane), der Unterbauch (uddiyanabandha, gespeist durch die autonome Anspannung am Ende der vollständigen Yogaatmung) und der Nacken (yalandharabandha, gespeist durch die ständige Ausrichtung des Kopfes als zentrale Spitze der Wirbelsäule). Weitere Bandhas (Sie werden im Yoga oftmals Marmas genannt) sind wirksam durch Einstellung der Hand- und Fußgelenke sowie durch Rotationsbewegungen von Beinen und Armen. Da jedes Pranayama und jede Meditation ebenfalls eine Haltung erfordern, ist die Verwendung von Bandhas bei diesen Praktiken gut verständlich. Allerdings richten nicht die Bandhas eine Übung ein, sondern selbiges erfolgt in der Einstellungsphase durch Muskelkraft in eine energetische Öffnung, die nur durch ein Siegel, eben die Bandhas, festgelegt bleibt. Da die Bandhas immer zusammenwirken, genügt die Setzung eines dieser Siegel, um alle anderen ebenfalls zu aktivieren. Der Übende wählt dabei das Bandha als Initiation, das in der Haltung am zugänglichsten ist und/oder leicht verfügbar erscheint.

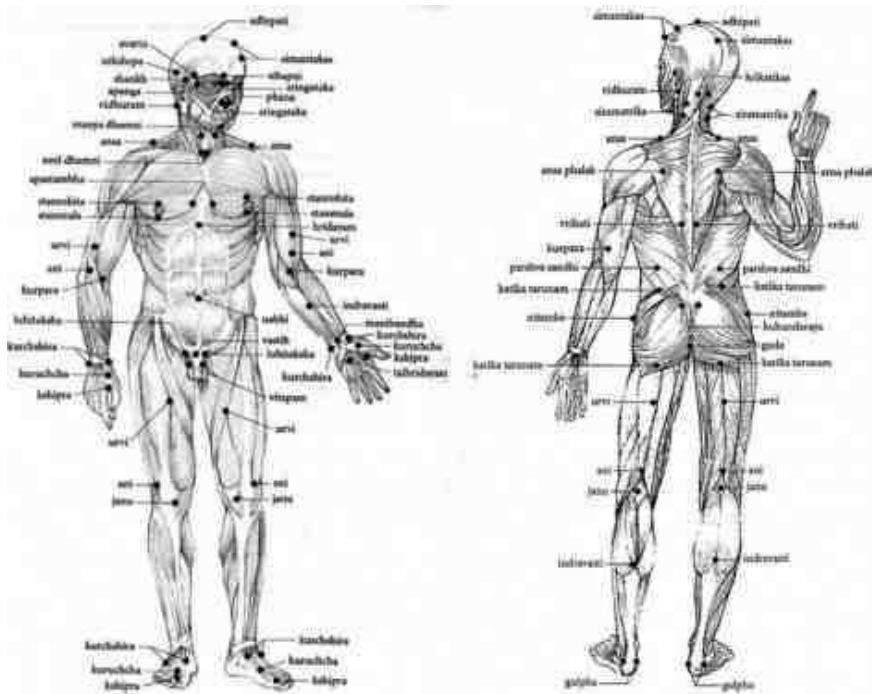
Zusätzlich zu den im erwähnten Text beschriebenen Verwendung von Bandhas in der Yogaarbeit muss gesagt werden, das besonders in der Körperarbeit (Asana, Vorübungen) die Bandha-Setzung nicht wie ein Schalter (ein/aus), sondern mehr wie ein Dimer eingesetzt werden muss.

Zu Beginn der Arbeit mit Bandhas wird sehr viel Feingefühl und Konzentration notwendig sein, um sich dieser Siegel in angemessener Form zu bedienen. Mit zunehmender Übung und Vervollkommnung der Arbeit werden sich diese dann aber wie selbstverständlich einstellen und müssen dann nicht mehr bewusst begleitet werden.

Zu den drei üblicherweise verwendeten und bekannten Bandhas verwende ich ein zusätzliches viertes Bhandha, von mir Hüftbandha genannt, das darin besteht, die Hüftregion im Hüftgelenk etwas nach innen auszurichten. Dies bewirkt eine bequemere Einsetzung der Bandhas in besonders gleichgewichtigen und unzugänglichen Positionen wie Kopfstand, Handstand oder auch einbeinigen

Haltungen.

Marmas sind schmerzempfindliche Stellen im Körper. Diese geben Auskunft über unser energetisches Gleichgewicht und wie unser Körper in seinem Zusammenhalt sich befindet. Sie sind sozusagen Wach- oder Warnposten, die uns vor Verlust der/einer Körperenergie warnen. Zeigen sich Marmas in einer Haltung oder Übung, ist in der Regel etwas in der Ausübung veränderungsnotwendig. Zeigen sich welche im Alltag, ist eine Krankheit, Verspannung oder Überforderung im Anmarsch. Für die Marmas gilt wie für alle energetischen Wahrnehmungen stets die Notwendigkeit einer Auslegung.



Hier ist, wie schon oben gesagt, Vorsicht in der Schlussfolgerung angebracht. Im ursprünglichen Traktat wird von 107 Marmas im Körper gesprochen.