

## **Was in Yogabüchern nicht nachgelesen werden kann.**

Es gibt viele Menschen weltweit, die Yoga praktizieren, die eine der vielen bekannten Meditationsformen ausüben und dabei versuchen, mit sich, der Welt und den Umständen darin klarer zu werden. Und dafür werden die einzelnen Praktiken wie Asana und Pranayama weltweit geübt. Zum Üben gehören dann auch Kenntnis und Besitz von Meditation-Inhalten und Hilfsmittel, dazu gehören Kenntnis über Dauer und Umfang der Praxis, dazu gehören Erfahrungen zu Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten, gehören Kenntnisse über Therapien und Traditionen genauso wie die Akzeptanz der vielfältigen Sichtweisen und Perspektiven auf die Welt. Das ist alles bekannt und kann von jedem nachvollzogen werden, der eine Tastatur und eine Maus bedienen kann und von Internet schon mal was gehört hat. Von den lukrativen und wirtschaftlichen Seiten dieses Themas allerdings möchte ich ganz bewusst in meinen Zeilen einen großen Abstand wahren. Darum geht es mir nicht.

Weniger bekannt allerdings sind, und das ist unserem modernen in der Welt sein geschuldet, die eigentlich wichtigen Aspekte dieser wunderbaren Formen der Arbeit an und mit sich selbst. Diese fehlen oftmals in den meist oberflächlichen Internetbeiträgen völlig, da sie einerseits nur wenig nachgefragt werden und folglich in der Masse der Angebote und deren Darstellungen untergehen. Der wichtigste davon ist ein sehr einfacher und besonders unbeliebter Aspekt, die Selbstbeobachtung unter kritischer Betrachtungsweise. Ein weiterer wichtiger Aspekt bezieht sich auf die in der Arbeit mit sich selbst stets vorhandenen Offensichtlichkeiten und Selbstverständlichkeiten, die uns häufig den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen lassen. Ich möchte in diesem Artikel einiger dieser genannten Motive etwas näher beleuchten und somit auf sie aufmerksam machen. Ich betrachte diese im Kontext der nachfolgenden Stichworte:

- [Natürlichkeit, Funktionalität, Individualität](#)
- [Wohlgefühl, Energie, Wahrnehmung](#)
- [Feineinstellung, Intension, Wirkung](#)
- [Dehnung, Öffnen, Kräftigen, Entspannung](#)
- [Beweglichkeit, Erfahrung, Wissen, Verständnis, Resonanz](#)
- [Patanjali, Yogaformen, Definition von Yoga](#)
- [Umfangreiche Praxis, Thai-Massage-Praxis, Energie\(bahnen\)systeme](#)
- [Tradition, Selbsterfahrung, Selbsteinschätzung und Fremdinterpretation](#)
- [Pranayama \(Atemübungen\) , Hingabe \(Loslassen\)](#)
- [Spiritualität, Verweilen, Stille,](#)
- [Was sagt die Wissenschaft heute zu Yoga?](#)

Da das Themengebiet unendlich weit, die Angebote unzählig und die Mechanismen vielfältig sind, möchte ich das Thema, wenn es sich anbietet, mittels weniger gut bekannten Übung ausbreiten, die im Yoga sowohl in Asana und Pranayama als auch in der Meditation eine große Rolle spielt, eine davon ist der Lotussitz oder Padmasana. Ich wähle diese Übung auch deshalb, da ich mich seit Jahren intensiv mit dieser beschäftige und ich nach meiner Einschätzung erst kürzlich ein gutes Stück auf mein Ziel hin vorgearbeitet habe, in dieser Sitzweise fest, bequem und dauerhaft ruhen zu können.

Padmasana kommt in der ein oder anderen Abwandlung in nahezu allen Teilen der Weltkulturen vor, wurde dort über viele Jahrhunderte als alltägliche Sitzweise verstanden und wurde in der Geselligkeit, der Festlichkeit, beim Essen und für die Arbeit verwendet. Der Sitz gilt für die, die ihn leicht und mühelos einnehmen können auch heute noch als bequem und selbstverständlich und ist erste Wahl beim Sitzen auf dem Boden. Die Einführung moderner europäischer Sitzmöbel mit der erhöhten Sitzfläche und der Rückenlehne, die von Kindheit an verwendet werden, lenken die körperlichen Voraussetzungen aber mehr und mehr in eine Richtung, die dieses Sitzen als unbequem und unnatürlich klassifizieren. Wird Padmasana von Kindheit an geübt und wird dieses Sitzen auf dem Boden alltäglich beibehalten, das zeigen alle indigenen Völker, bleibt auch die Fähigkeit, die Beine auf diese Weise zu kreuzen, vollständig erhalten. Sie gehört zur sozusagen zur **Natürlichkeit** der körperlichen Ausstattung. Es ist also nicht so, das Padmasana als Sitzform unnatürlich sei, sondern im Gegenteil als eine natürlich mögliche Form angesehen werden muss. Sie nicht zu beherrschen ist also mehr als eine Degeneration, ein Verlust anzusehen, und dieses beruht auf einer unnatürlichen Lebensweise. Das ist eine provokante Aussage für jeden Europäer, ich weiß, aber es ist jetzt erst mal wie es eben ist. Ich sehe das schnell in jeder Einführung in Yoga und/oder Meditation. Über eine längere Dauer auf dem Boden zu sitzen, dabei zuzuhören und konzentriert zu bleiben angesichts der unüblichen und „unbequemen“ Sitzweise fällt vielen schwer und sorgt oftmals für Unbehagen. Und was für Padmasana gesagt werden kann, gilt ebenso für viele im Bereich der Beweglichkeit bzw. mangelnden Beweglichkeit angesiedelten Phänomene moderner Bewegungskultur.

Was über langes Sitzen auf dem Boden daher schon mal festgehalten werden muss, ist, das man auf dem Boden sitzend des öfteren die Haltung wechseln sollte und Pausen einlegen muss. Die Beine mal ausstrecken und mal aufstehen dürfen muss sein. Man faltet im Sitzen mal links, mal recht, mal geht man in die halbe Position oder gar in eine mehr oder weniger fortgeschrittene Version des Schneidersitzes. Der Körper ist aus seiner Natur heraus ein Bewegungsinstrument. Er braucht Veränderungen der Anordnung seiner Teile für seine **Funktionalität**. Wir sollten ihm diese auch im Yoga nicht vorenthalten, es sei denn, dies dient in einer Meditation zum Beispiel als ein Mittel zur Einübung von Gelassenheit. Man sollte, um ein Beispiel mit Größenordnung zu nennen, nicht acht Stunden am Stück unbewegt sitzen. Eine, auch mal zwei Stunden aber sind durchaus vertretbar. Wenn also von einem Meister geschrieben wird, er habe tagelang vor einem Baum oder einer Wand gesessen, gibt es keinen Grund, dies wortgetreu nachahmen zu wollen. Drücken wir das verallgemeinert aus, hieße das, das wir auf jeden Fall bei aller Übung und Zielsetzung die Funktionalität des Körperlichen in jeder Zielsetzung mit berücksichtigen müssen. Anders als der denkende Geist ist der Körper eben nicht in jeder gewünschten Form veränderbar. Nicht jeder Körper ermöglicht die gewünschte Funktionalität, die für viele Asana und Sitzformen, die ja auch Asana sind, notwendig wären. Man nennt das in der Wissenschaft **Individualität**. Jeder Körper ist also anders, ist eigen, ist eine einzigartige Einheit.

Können wir trotzdem, mal kurz gefragt, einheitlich gestaltete Übungen als Generalanweisungen für nicht-einheitliche Körper verwenden (1)? Oder sind Asanas, wie sie oftmals in Büchern beschrieben oder von Könnern gelehrt werden, im Großen und Ganzen gesehen nicht mehr als ein richtunggebender Vorschlag, den man dann nach eigenem Vermögen so gut wie eben möglich nachvollziehen kann (2)? Und ist es dabei nicht besonders wichtig, zu beobachten, was mein Körper, mein Geist und mein Wille dazu zu vermelden haben (3)? Ich persönlich denke, und ich unterrichte dieses auch so, das alle drei Fragen mit „Ja“ beantwortet werden müssen. Aber das ist

ein nicht so schnelles und so direkt ausgesprochenes „Ja“, sondern ist mehr als ein abschließend hinterfragtes und ausschließlich für mich persönlich gültiges „Ja“ zu verstehen. Jeder Übende ist angehalten, diese Fragen für sich selbst zu beantworten, denn diese Zustimmung erfordert ein großes Maß an Willensstärke und Selbstbewusstsein. Jeder muss nämlich für sich selbst beobachten und entscheiden, ob die Übung, mit der er sich gerade auseinander setzt, für ihn ihre Wirksamkeit entfaltet und ob diese dann ihren Vorstellungen und Wünschen entspricht, mit denen sie in die Übungspraxis eingestiegen sind. Auf den Begriff Wirksamkeit komme ich etwas später noch ausführlich zu sprechen/schreiben. Nun scheinen sich auf den ersten Blick die Fragen eins und zwei in ihren Antworten zu widersprechen. Und auch die Antwort auf Frage drei scheint nicht so richtig in die Linie zu passen. Aber das ist eben nur der erste Blick. Denn obwohl die Idee der Grundausrüstung einer Übung wie Padmasana für alle gleich ist, ist die Ausführung immer den jeweils individuellen Gegebenheiten anzupassen und es ist durchaus möglich, dass sich die Inhalte der Asana in Bezug zu Wahrnehmung, Energie und Wohlfühl mit zunehmender Übung verändern, ja mehr noch, dass eine Asana wie Padmasana jeden Tag neu angepasst und individualisiert werden muss, ohne allerdings den Sinn und die Wirksamkeit aus den Augen zu verlieren.

Beginnen wir in Bezug zu den drei Kriterien mal mit dem Einfachsten, dem **Wohlfühl**. Wann fühle ich mich in einer Asana oder Übung (noch) wohl? Wie kann ich das im Angesicht von Dehnung, Öffnung und „an die Grenze des Möglichen gehen“ beschreiben. Zur Dehnung gehört das Gefühl des Gedeht-Werdens, zur Öffnung das Gefühl des Geweitet-Gefüllt-Werdens und an der Grenze meiner Möglichkeiten spüre ich die Warnung, die diese Grenze in Form von Schmerz in mir hervorruft. So also lässt sich das nicht allgemein verbindlich beschreiben. Und Wohlfühl in Asana hat daher wohl auch nichts mehr mit dem allgemeinen Begriff zu tun, den wir so gerne im Alltäglichen gebrauchen. Wohlfühl in Asana hat etwas damit zu tun, dass so etwa das eintritt, was man aufgrund seiner Übungsauswahl erwarten kann. Und dafür ist, wenn die eigene Beobachtung noch nicht geschärft genug ist, auch die Anweisung und Achtsamkeit des Lehrers notwendig. Gibt der Lehrer diese Information nicht, kann der unerfahrene Übende seine Kontrollfunktion bezüglich seiner individuellen Ausstattung nicht ausüben. Die Gefahr dabei ist, dass er sich selbst überschätzt und sich mit den eigentlich zum Wohlfühl führen sollenden Übungen schadet anstatt sich zu nutzen. Zuviel des Guten getan birgt oftmals mehr Gefahren als gar nichts zu tun. Überdehnungen, Zerrungen und Schutzverspannungen sind die Folge, und der Weg zum Wohlfühl wird so immer länger. Ein gutes Zeichen dafür, in einem so definierten Wohlfühl zu sein ist der Atem, der trotz Bemühen ruhig und gleichmäßig gehen sollte. Wird er scharf, stockt er oder wird er gar angehalten, ist meist etwas faul in der Übungsausführung. Das heißt, dass spätestens jetzt ein sofortiger Übungs-Stop oder zumindest die sofortige Zurücknahme der/einer eingebrachten Anstrengung notwendig wird. Es gibt im ganzen Yoga keine gut ausgeführte Übung ohne einen entspannten Atem.

Dann kommen wir zum nächsten Punkt der drei genannten Motive. Das ist die **Wahrnehmung**. Damit ist nicht die Wahrnehmung gemeint, die im Alltäglichen jede Bewegung, jeden Ton, jede Erscheinung und jeden Impuls wahrnimmt, aufgreift und/oder innerlich kommentiert. Die Wahrnehmung, die hier formuliert wird, ist mehr ein gezieltes Beobachten des Körpers, seiner Gefühle, Spannungszustände und Energieflüsse, und dieses schließt aus all das, was nicht auf der Matte hier und jetzt gerade stattfindet. Im Yoga heißt das Konzentration (Dharana). Grundvoraussetzung ist, nur zu schauen, nichts zu erhoffen, nichts zu erzwingen, nichts über Gebühr anzustreben, außer dem natürlich, was die Übung erwarten lässt. Das in Padmasana eine

weiche Dehnungswahrnehmung in den Knieinnenseiten, in der Hüfte, am Oberschenkel und in den Leisten auftritt, ist normal und auch gewollt, zumindest so lange der Sitz noch nicht vollendet ist. Die Vollendung von Padmasana ist für einen Europäer, falls es überhaupt dazu kommt, oft erst in sehr ferner Zukunft angesiedelt. Die Wahrnehmung ist also ausschließlich fokussiert auf das, was in der Haltung geschieht und auf die Veränderungen innerhalb der Dauer, in der die Übung gehalten, korrigiert oder in der variiert wird. Es geht um die Wahrnehmung der Übung bezüglich Wirkung, Stärke und Loslösung in ihrer Praxis. Wenn wir das auf Padmasana umsetzen, können wir mit den bereits erwähnten Dehnungen etwa folgendes Bild erfassen: Zunächst einmal wird wahrgenommen, wie das Einnehmen der Haltung vor sich geht, wo Widerstände auftreten, wo Kraft erforderlich ist (z.B.: Das Aufheben der Beine auf die Oberschenkel) und wie sich diese dann lösen, wenn die Haltung fertig eingenommen ist. Dann erfolgt doch zunächst einmal eine Korrektur, denn wo im Einnehmen der Haltung noch Kraftaufwand erforderlich wurde, hat die Haltung zwischenzeitlich ihre optimale Form verlassen. Der Winkel der Oberschenkel zueinander, die passende Auflage der Füße auf den Oberschenkeln, das richtige Sitzen auf dem Kissenanfang, die Auflage der Knie, wenn nötig das richtige Einstellen der Unterlage unter den Unterschenkeln, die richtige Beckenkipfung und das Aufrichten und Einschwingen in die optimale Mittelposition der Wirbelsäule, all das sind mögliche Korrekturmaßnahmen. Erst dann erfolgt die Feineinstellung, die etwas genauer auf die energetische Ausrichtung schaut. Das alles dauert für den geübten Sitzenden etwa 20 bis 30 Sekunden.

Dann ist es endlich soweit. Die nun zu erfolgenden Einstellungen benötigen ein geübtes Wahrnehmungsvermögen für die energetischen Ströme, wie es durch Pranayama und Yoga in fortgeschrittener Übungsweise erreicht werden kann. Wir beschäftigen uns jetzt mit der **Energie** des Körpers. Wenn wir über die Pranaströme in der Yoga-Theorie recherchieren, bekommen wir in etwa nachfolgende Informationen: Alle Energien im Yoga nennt man Prana (Oberbegriff). Innerhalb dieser Systematik teilen sich diese Prana-Ströme in Prana (Vom Solarplexus zum Brustkorb, aufwärts gerichtet), in Udana (Hals und Nacken, durch vorsichtiges Einziehen des Kinns nach hinten-oben zu erreichen und eine Öffnung des Brustkorbs bewirkend), in Apana (Erdung, vom Unterbauch zum Perinäum, abwärts gerichtet), in Samana (Energiezentrum im Bauch, meist ruhend, und wenn durch Atmung direkt angesprochen sich füllend und weitend) und Viyana (Lebendiges Gefühl im ganzen Körper, prickelnd, warm, besonders stark auf der Haut, auf den Handflächen und im Kopfzentrum). Alle Energie-Ströme sind ständig präsent, nur sind sie im Alltäglichen sehr fein ausgeprägt und verschwinden daher im Rauschen der anderen, gröberen Körperaktivitäten. Mit etwas Übung sind sie aber, und dafür eignet sich Padmasana mehr als alle anderen Übungen aus dem Yoga-System, relativ leicht wahrzunehmen. Voraussetzungen dafür sind Stille und Gelassenheit, die praktisch von jedem Meditierenden als Werkzeuge zur Versenkung angesehen werden und am Beginn jeder Sitzübung stehen. Sie werden neben Methoden zur Erdung und Kraftwahrnehmung in allen Traditionen als Basis der Sitzübungen angesehen und intensiv geübt. Wir kommen jetzt, wo die Begriffe zu Energie im Yoga kurz erklärt wurden, zurück zum Padmasana, der, wir erinnern uns, jetzt eingerichtet und korrigiert sitzt. Den nächsten Schritt könnte man als Feineinstellung bezeichnen.

Zum Thema Energie gibt es einen Artikel in meinem Blog „aavidya“: [Wesen der Energie](#)

**Feineinstellung** ist hier gemeint wie der letzte Schritt beim Schleifen eines Werkstücks. Die Form ist gesetzt, die gewonnene Haltung ist fest, weitgehend mühelos und es wird möglich, unbewegt die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Je nach Übungsstand mit etwas vergangener Zeit in Stille

werden die Energien des Körpers sichtbar. Da ist zunächst das Gefühl der Schwere, das mich einem Fallen gleich auf das Kissen hinunterzieht. An seiner Spitze, im Unterbauch angesiedelt, wird bald eine energetische Wahrnehmung sichtbar, die das Hauptenergiezentrum des Körpers, Erdmitte, Hara oder auch Tandem genannt, auslöst. Bringe ich sanft etwas Druck durch die Bauchdecke auf dieses Zentrum, steigt das energetische Gefühl nach oben, erreicht den Brustkorb und weitet ihn. Wir fühlen uns jetzt im Herzzentrum präsent. Ein leichtes Jalandharabhandha (Kinn-Einzug) hält die energetische Wahrnehmung dann im Rumpf fest, denn der Kopf sollte für das Sitzen in Padmasana und die Meditation eher nicht genährt werden. Lösen wir dann den Druck der Bauchdecke langsam und folgen wir mit unserer Aufmerksamkeit der Wahrnehmung, sinkt das der gefühlte Atem wieder nach unten. In diesem Sinken gibt es eine Schwelle (andauernder Übergang), in dem Hara wieder erscheint und das Herzzentrum (strahlt Freude aus) noch aktiv ist. Hier bleiben wir, in der Kraft des Hara, in der Stille der Konzentration und der Freude im Herzen, still ruhend stehen. In dieser Einstellung ist Padmasana eine erfrischende Quelle, deren Wirkung den ganzen Körper erhellt.

An dieser Stelle ist es sinnvoll, einen weiteren wichtigen Begriff einzuführen: **Intension**. Mit dem Begriff Intension beschreibe ich die Spannung, Haltung, Gelöstheit, Konzentration, Kraft, Vorstellung, die der Übende in seine Haltung hineinlegt. Man kann zum Beispiel eine Kriegerhaltung vollkommen leicht und locker stehen, kann in die Übung die Vorstellung, ein Krieger zu sein, hineinlegen und/oder weitere Motive, die in einer Asana eine Ursache legen, aus der eine gewünschte Wirkung hervorgeht, einbringen. Bei Intension ist also der Einsatz gemeint, 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.

Kommen wir jetzt ganz konkret auf die **Wirkungen** von Asana zu sprechen, und zwar zunächst einmal in ganz allgemeiner Form. Wenn wir im Alltag von Wirkung sprechen, dann erfolgt das in der Regel nach dem Schema „ich tue/mache/nehme etwas“ und daraus erfolgt eine/die Wirkung. Wenn wir also zum Beispiel ein Schmerztablette einnehmen, erwarten wir konkret nach einigen Minuten das Ausbleiben der Schmerzreizung. Trifft diese Erwartung nicht zu, werden wir die Tablette als unwirksam einstufen und künftig eine andere Tablette für diese Schmerzreizung verwenden. Oder nehmen wir ein physikalisches Beispiel: Wenn wir den Schalter des Herdes auf „on“ und den Schalter der Temperatur auf 100°C stellen, erwarten wir, dass der Ofen sich genau darauf auch einstellt. Nun ist das in Bezug zu Asana leider so nicht übertragbar. Der Körper ist keine Apparatur im Sinne des Herdes, und eine Körperhaltung auf den Körper wirkt auch nicht wie ein Medikament. Das liegt daran, dass der Körper des Menschen ein sich selbst regulierendes, sich selbst reparierendes, sich gestaltendes und autonom heilendes System darstellt. Anders ausgedrückt ist unser Körper also stets aus sich selbst heraus bestrebt, seine Funktionen zu erhalten, zu schützen und sich so zu etablieren, dass alle Aufgaben, die zu seinem Bestand nötig sind, auch ausgeführt werden können. Wenn wir auf diesen Körper einwirken wollen, müssen wir einerseits seine Autonomiebestrebungen in Auge behalten, andererseits müssen wir, da wir uns nicht außer-körperlicher Mittel bedienen wie bei einer Tablette, den richtigen Schalter in uns finden, der eine gewünschte Reaktion auch auszulösen vermag. Weiterhin sollten wir nicht der einfachen Idee verfallen, dass alle und jede Reaktion auch einen Schalter besitzt, der betätigt werden könnte, und dass vorhandene Schalter eine klar definierte Skala besitzen wie der Knopf am Herd. Viele Reaktionen können nur indirekt angesprochen werden, andere sind durch sozusagen durch Schutzvorrichtungen



abgeschottet, so das hier nur wenig oder sogar gar nicht eingegriffen werden kann. Beispiele dafür sind das Abschalten der Atmung, der Herztätigkeit und das Hörens. Versucht der Mensch, eines davon abzuschalten, wird er feststellen, das das nicht oder nur ganz begrenzt funktioniert. Dann gibt es noch die Individualität und Einzigartigkeit, die jeder Körper für sich aufweist, so das nicht alle ihren gewünschten Schalter sozusagen mit der gleichen Maßnahme werden ansprechen können. Und was zu guter Letzt nicht vergessen werden darf, ist das denkende Wesen, das wir auch sind und das durchaus Einflüsse auch auf den Körper aufweist. Und dass eben das auch anders herum, also Körper wirkt auf Geist, funktioniert. Das wird jeder bestätigen können, der schon mal Schmerzen erlebt hat. Körper und Geist sind nicht getrennt, auch wenn das der Übersichtlichkeit halber gerne von vielen Wissenschaften so gesehen wird.

Betrachten wir die Möglichkeiten, die Asana allein auf den Körper aufweist, und ignorieren wir zunächst einmal die Rückkopplungen mit Organen und anderen sich in der Nachbarschaft befindenden Gewebeanteilen. In vielen Büchern über Yoga wird beschrieben, das diese und jene Asana auf diesen einen Muskel eine Dehnungswirkung oder Stärkung erzielt, dieses oder jenes Gewebe geöffnet oder aktiviert wird. Das ist im Großen und Ganzen auch richtig, aber es ist erstens nicht der Muskel allein, sondern immer auch die zugehörige Muskelkette, die angesprochen wird. Zweitens werden bei einer Haltung eben nicht nur Muskeln angesprochen, sondern auch Sehnen, Bänder, Faszien, Blutgefäße, Nerven, Lymphgefäße und einiges andere mehr. Drittens sind auch immer die Nachbarschaften der Muskulatur involviert, da die genannten Teile ja nicht einen Raum für sich allein belegen, sondern miteinander verwachsen sind. Viertens ist der Körper nicht allein ein materielles, sondern auch ein energetisches sowie ein geistiges Wesen. Diese Anteile können nicht exakt getrennt betrachtet werden. Und dann steht ein Körper nicht für sich allein, sondern steht im Austausch und in Rückkopplung mit seinen Mitmenschen, seiner Umwelt und überhaupt mit allem, was existiert. Das Gewebe, in dem Mensch sich bewegt, gleicht daher nicht einem Bauplan, sondern viel mehr einem Spinnennetz, bei dem jeder Faden mit Bewegung auf die Gesamtheit sich auswirkt. Und fünftens kennen wir nicht einmal annähernd alle Fäden, die unser Netz beherbergt. Schon aus dieser sicherlich nicht vollständiger Beschreibung ist ersichtlich, das die einfache Regel „Wenn..., dann“ hier nicht allgemein gültig funktionieren kann. Andererseits aber lebt ein Mensch ja in seiner Zeit ununterbrochen und macht permanent Erfahrungen. Diese Erfahrungen beziehen sich nicht nur auf ganz genau den Körper, mit dem der Einzelne ausgestattet ist, sondern über Mitgefühl, Nähe und Gemeinschaft auch auf die zugängliche Umgebung. Da Menschen kommunizieren, kann erweitert jeder von uns eine viel größere Erfahrungswelt erschließen, als es einem Leben allein möglich wäre. Aber, und dieses „aber“ ist eine sehr harte Einschränkung, gilt dies nur absolut bei wirklicher und wahrheitsgemäßer Kommunikation. Und daran hapert es ja leider sehr in der Menschenwelt. Also kann diese gemeinschaftliche Erfahrungswelt nur unter skeptischer Betrachtungsweise angewendet werden. Sicher ist und bleibt daher nur die eigene Erfahrung.

Kommen wir jetzt ganz konkret zu einigen Wirkungen und Anwendungen. Wir wissen, das wir einen Muskel dehnen können und wir dann einen größeren Spielraum bei der täglichen Bewegung erreichen. Was aber ist **Dehnung** überhaupt? Wie kommt sie zustande? Und wie viel davon braucht man, um gesund zu sein? Zunächst einmal die Grundlagen. Ein Muskel und seine Bewegungskapazität wird durch die Muskelspannung generiert, die der Muskel bzw. das Gewebe um ihn herum als normal zulässt. Erweitert der Übende seine Bewegungskapazität, so wird die

Gegenspannung des Muskels, die dieser zu seinem Schutz generiert, vermindert. Dabei festigt der Muskel zusätzlich seine Struktur. Die Muskulatur wird dabei fester. Medizinisch betrachtet hat Dehnung für das Bewegungssystem nur wenig Bedeutung. Praktisch gesehen aber ist ein gewisser Spielraum in der Beweglichkeit notwendig, um wie im Yoga zum Beispiel die Ausgangshaltung einer Asana überhaupt einnehmen zu können. Um zum Beispiel in Padmasana zu kommen, ist neben der Lockerung der Faszien auch eine ausreichende Dehnung der entsprechenden Muskeln Voraussetzung. Allerdings ist dazu nicht die physische Länge, sondern die Spannungstoleranz ausschlaggebend, die als normal empfunden wird. Womit wir es beim Dehnen also zu tun haben ist das Wechselspiel von Spannung und Gegenspannung und nicht die physische Ausrichtungen wie Länge oder Kraft von Muskeln und Geweben. Nun gibt es immer wieder Tabellen und Bilder zu einer sogenannten Grundbeweglichkeit. Das dient in der Regel so wie ein Maßstab, um etwas als normal oder als krankhaft einordnen zu können. Im Yoga allerdings sind diese oft nicht anwendbar und auch nicht notwendig. Was aber im Yoga trotzdem wichtig ist, ist die Möglichkeit, eine bestimmte Grundübung einzunehmen, darin dann zu verweilen und damit eine gewünschte Öffnung zu erreichen. Komme ich im Gegenzug nicht einmal in die Grundhaltung, ist dieses für mich nicht anwendbar. Gibt es dann keine alternative Übung mehr dazu, kann ich diese Öffnung auch nicht mehr anstreben. Yoga lebt und wirkt daher grundsätzlich aus der Systematik seiner Öffnungs- und Entspannungsmöglichkeiten. Um in Padmasana die Wirkungen dieser Sitzübung genießen zu können, muss ich zumindest einmal in den Sitz hineinkommen und dann lernen, darin zu verweilen. Dann erst spüre ich die Räume, erkenne die Energien als Wahrnehmung, kann ich mit dem Energiegefüge arbeiten, das Padmasana bereitstellt.

Eine weiteres Motiv für die Arbeit mit Asana ist mit dem Begriff **Öffnen** verbunden. Der Begriff lässt sich vielfältig verwenden. Zum ersten kann ich mich einer Bewegung gegenüber öffnen. Dazu muss ich als Voraussetzungen über die Beweglichkeit bei Muskeln, Sehnen und Faszien verfügen oder sie erst einmal schaffen. Dann kann ich mich einer Energie oder einen Energiefluss zulassend öffnen. Dazu ist Voraussetzung, dass ich Energien wahrnehme. Dann kann ich, drittens, mich einer Erfahrung öffnen und somit neues Wissen schöpfen. Dann kann ich mich einem Verständnis gegenüber öffnen, was auch besonders dazu geeignet ist, sich seiner Grenzen bewusst zu werden, seien diese körperlich, geistig oder spirituell. Dann kann ich fünftens mich Theorien oder Sichtweisen gegenüber öffnen und damit einen Beitrag zeugen für Toleranz und Offenheit gegenüber anderen Menschen und Geschöpfen. Und zu guter Letzt möchte ich noch die Möglichkeit erwähnen, als Mensch mich als ein Resonanz-fähiges Wesen auszubilden, mich für Resonanz (Mitschwingen) zu öffnen und somit zu Mitgefühls und Liebe fähig zu sein. Das sind sechs Punkte, die einzeln betrachtet werden müssen, die aber auch zusammenwirken können. Dieses Zusammenwirken muss dann als Punkt sieben mit einer Rolle spielen.

1. Beweglichkeit
2. Energie
3. Erfahrung, Wissen
4. Verständnis
5. Theorien und Sichtweisen
6. Schwingung, Resonanz
7. Zusammenspiel

Nun sind die Punkte 1-4 durchaus jedem sportlichen Menschen verständlich und daher auch nahezubringen. Aber wie viel **Beweglichkeit** braucht der Mensch, einerseits, um gesund zu sein und zu bleiben, andererseits um Yoga in seiner vollen Blüte auszuführen? Nach neueren Erkenntnissen ist es gesund, wenn alle Gelenkflächen aller Gelenke auch regelmäßig benutzt werden. Das sorgt für die nötigen Reparaturen durch den autonomen Körper und für die richtige und ausreichende Ernährung der Knorpelmasse. Das geht, ein Blick ins Anatomie-Buch wird das bestätigen, doch deutlich über das hinaus, was heute als Grundbeweglichkeit ausgewiesen wird. Nach Liebscher-Bracht beugt das Befolgen dieser Regel einer Arthrose vor ist daher jedem zu empfehlen. Und natürlich gehen einige Asanas des Yoga in der Grundhaltung, zum Beispiel der Lotussitz/Padmasana, doch weit über diese Form hinaus. Wenn wir uns also vornehmen, in den Lotus zu kommen, müssen wir bis zu einem gewissen Maße uns öffnen, müssen dehnen und die Voraussetzungen schaffen. Überbeweglichkeit gegenüber den natürlichen Gegebenheiten der Gelenke erfordert der Lotus aber meiner Überzeugung nach nicht. Er ist innerhalb eines überschaubaren Zeitraums mit Yoga durchaus zu erreichen, auch in fortgeschrittenem Alter, und das ist, sofern man geduldig und vorsichtig zu Werke geht, nicht mit Gefahren verbunden, ist also durchaus als gesund anzusehen.

Über **Energie** habe ich einige Seiten zurück schon mal oberflächlich berichtet. Die Arbeit mit dieser diffizilen Kraft allerdings erfordert Übung, Ausdauer und ein hohes Maß an Willenskraft. Außerdem ist diese Kraft bisher nicht messbar, wird also von den Wissenschaften nicht akzeptiert, so das hierzu kein vorgefertigtes Konzept zu Papier gebracht werden kann. Energie spürt man, oder spürt man nicht. Und da es weder Fachbegriffe noch andere definierte Ausdrücke dafür gibt, wird sie oft sehr unterschiedlich beschrieben. Dafür verwendet wird oftmals Licht, Wärme und auch Wohlgefühl oder Strömung. Für mich gilt grundsätzlich, das ich nur zu beschreiben versuche, was ich auch wahrnehmen kann. Nur das werde dann in einer Unterrichtsstunde auch vermitteln können, und ich nutze dafür alle Mittel, die zur Verfügung stehen. Der Weg in der gesellschaftlichen Akzeptanz von einem Spezialisten zu einem Spinner ist allerdings nur sehr kurz. Ich empfehle niemand, es einfach mal darauf ankommen zu lassen und zum Beispiel von dem Licht zu sprechen, das ich in mir wahrnehme. Man muss also sehr genau schauen, mit wem man über Wahrnehmung von Energie spricht und mit wem man damit arbeitet.

Das sich öffnen für eine **Erfahrung** ist auf den ersten Blick eine recht einfache und alltägliche Erscheinung. Doch hier ist damit gemeint, das ich diese Erfahrung nicht nur so im Vorbeigehen wahrnehme und nicke: Ja habe ich gesehen. Sondern gemeint ist hier diese Erfahrung aufzunehmen und körperlich/geistig umzusetzen, so das sie wie „variabel verfügbar wird“, wie das zum Beispiel die Bewegungslehre für eine Sportbewegung höchster Präzision einfordern würde. Allerdings ist das Objekt der Erfahrung hier im Yoga nicht eine Bewegung allein, sondern die Einbettung zum Beispiel einer Bewegung in das Gesamtbewegungsprofil, oder die energetische Wahrnehmung einer Bewegung, die Reaktion des Körpers, eines Teils des Körpers oder einer Organfunktion des Körpers auf einen Impuls, der von mir durch Lockerung, Öffnung oder auch Anstrengung/Spannung eingebracht wird. Vereinfacht ausgedrückt ist das etwa so: Ich tue oder lasse etwas, und es passiert etwas oder nicht... Ich weiß, das ist sehr unscharf, aber wie anders kann das beschrieben werden, ohne von Beginn an schon etwas festzulegen? In der Arbeit mit der Erfahrung gibt es nichts Festgelegtes. Etwas passiert oder es passiert nicht, ich reagiere darauf oder nicht, ich bemerke etwas oder nicht. Und mit dieser Unschärfe kann der Mensch arbeiten. Das ist seine Natur. Das wir das



heute meist nicht mehr bestätigen können, ist ein Verlust einer Lernebene, die eigentlich den Erfolg des Menschen begründet hat. Das schneidet uns heute meist ab von der Wirklichkeit unseres Lebens.

Kommen wir zum Begriff **Wissen** und der Möglichkeit, uns einem Wissen gegenüber zu öffnen. Das mit dem Wissen ist eine zweischneidige Angelegenheit, seit unsere Wissenschaften alles mess- und beweisbare zum Wissen zählen und alles nicht-mess- und unbeweisbare zu einer Illusion degradieren. Betrachten wir zunächst einmal, wie der Begriff Wissen definiert ist: Als Wissen wird üblicherweise ein für Personen oder Gruppen verfügbarer Bestand von Fakten, Theorien und Regeln verstanden, die sich durch den höchstmöglichen Grad an Gewissheit auszeichnen, so dass von ihrer Gültigkeit bzw. Wahrheit ausgegangen wird. Wissen beziehungsweise dessen Speicherung gilt als ein Kulturgut (Wikipedia DE). Der höchstmögliche Grad an Gewissheit kann durchaus auch bei 50% liegen, bei 75% oder mehr. Ein geringerer Grad der Gewissheit wird heute oft nicht mehr als akzeptabel bezeichnet. Ich möchte den Wikipedia-Begriff etwas ausweiten. Zu Wissen, das mir zur Verfügung steht, gehören auch meine Erfahrungen, gehören mein Erleben und meine persönliche Erlebniswelt, sofern diese Parameter zeitnah hinterfragt, allgemein oder zeitlich begrenzt (heute, jetzt, bis zur Wandlung) als richtig oder vorteilhaft klassifiziert wurden und mit den ethischen und moralischen Grundsätzen übereinstimmen, nach denen ich mich zurzeit richten möchte. So kann ich zum Beispiel eine bestimmte Übung heute gut finden, weil sie zurzeit nützlich ist, und sie später ablehnen, weil sie mich dann nicht mehr zu fördern vermag. Oder ich würde zum Beispiel eine bestimmte Partnerübung durchaus als zielführend betrachten, möchte diese aber aus gesellschaftlichen Gründen (Moral) einem Partner nicht zumuten. Möchte ich mich einem Wissen gegenüber öffnen, muss ich alle Perspektiven betrachten, die dieses Wissen in seiner praktischen Durchführung eröffnet. Nicht alles, was gut zu sein scheint, kann auch verantwortet oder gerechtfertigt werden. Weiterhin spielen auch persönliche und gesellschaftliche Normen bzw. Gepflogenheiten eine große Rolle. Sich einem Wissen zu öffnen setzt also einen vielschichtigen Vorbereitungs- und Wertungsprozess voraus.

Sich einem **Verständnis** gegenüber zu öffnen zeigt zwar dem Wissen verwandt, ist aber nicht gleichwertig. Verständnis zu berücksichtigen kann durchaus einem Wissensgehalt widersprechen, kann aber aus Gründen der Toleranz oder Liebe durchaus angemessen sein. Mein persönliches Verständnis wird sich relativ gut meinem persönlichen Wissen gegenüber als deckungsgleich erweisen. In der Gruppe aber und in einer Unterrichtssituation können mir als Lehrer und meinem Wissen andere Verständnis-weisen gegenüberstehen, die meiner Teilnehmer nämlich. Diese sind, wenn Unterricht gelingen soll, durchaus wichtig und daher auch zu berücksichtigen. Ich kann z.B. als Lehrer nicht darauf pochen, das mein Wissen allem anderen gegenüber, was die Schüler eben so mitbringen und zu verstehen glauben, als vorherrschend anzusehen sei. Vielmehr muss ein Lehrer in einen Dialog eintreten, um die Schüler anzuhören und deren Ansichten zu berücksichtigen. Nur so kann Lernen auch in Verstehen münden.

Beim nächsten Punkt (5) ist Verstehen nicht so eindringlich und daher eher unüblich. Nun sind aber gerade **Theorien und Sichtweisen** grundlegend für eine wirkungsvolle Praxis. Wie anders als mit diesen Begriffen lassen sich die Inhalte und Intensionen festlegen, die dann auf der Matte ausgeführt werden können. Dieser Punkt ist auch für den Lehrer wichtig, der eine Gruppe anleitet. Fast jeder Lehrer, den ich kenne, verfolgt eine ihm eigene Sichtweise, an der er die Inhalte seiner

Lehr- und Übungsstunden ausrichtet. Diese Sichtweise muss transparent sein und notfalls auch erklärt werden können, um als Richtschnur dienen zu können. Das geht in der Kontroverse auch einmal mit der Ansage: „Wir probieren erst mal meine Weise, und dann schauen wir uns die kontroverse Position an“. Theorien sind keine Gesetze. Sichtweisen sind perspektivisch. Von beiden gibt es unendliche Möglichkeiten. Trotzdem hat sich unter Menschen immer wieder gezeigt, das nur einer Theorie oder Sichtweise zu folgen oft zielgerichteter Erfolge erzielt als ein ständiger Wechsel. Ich würde daher für mich immer anstreben, in meiner Praxis mich für eine begrenzte Dauer (Monate bis Jahre) nur einer Theorie und Sichtweise anzuschließen und diese konsequent zu verfolgen. Und was ich für mich favorisiere, lege ich im Unterricht auch meinen Schülern ans Herz. Uns wenn es dann wirklich nicht mehr passt, erfolgt konsequent ein Wechsel.

Der Punkt 6 dann beschreibt dann das Prinzip einer Schule im klassischen Sinne, und Yoga, Meditation beruht ganz sicher auf diesem System. Es ist wichtig, das zwischen Lehrer und Schüler sozusagen eine **Resonanz** entsteht. Wie anders kann ein Lehrer Erfahrung vermitteln? In dem er sich in einer Asana einschwingt, nimmt er sozusagen seine Schüler mit in diese Schwingung. Diese kann dann direkt erfahren werden, ohne je ausgedrückt werden zu müssen. Aber auch das ist wissenschaftlich nicht belegt und daher unter Vorbehalt zu betrachten, denn als Resonanz wahrgenommen wird oftmals auch eine gewünschte oder gewollte Reaktion. Resonanz, Mitschwingen, kann nicht immer zwischen Menschen einfach so mal herbeigerufen werden. Sie geschieht oder sie geschieht nicht. Ich betrachte in der Arbeit mit einem Lehrer die Beziehung dann als resonant, wenn sich mir Gefühle oder Wahrnehmungen öffnen, die vollkommen neu für mich sind und ich noch nicht einmal in meinen Träumen davon Kenntnis gewonnen habe. Das schließt aber nicht aus, das Resonanz auch dann vorliegen kann, wenn meine Wünsche getroffen werden. Allerdings würde im letzten Fall stets ein Hinterfragen zur Klärung notwendig sein. Die Fälle, in denen Lehrer ihre Resonanzfähigkeiten genutzt haben, um für sich körperliche, menschliche oder materielle Zuwendungen zu erhaschen sind vielfältig belegt.

Und natürlich können verschiedene Punkte des Öffnens auch im Zusammenspiel vor, wirken gemeinsam aufgrund von Ähnlichkeiten. Keiner dieser Punkte wird ausschließlich in Reinform vorkommen. Besonders Resonanz erscheint oft gepaart mit verwandten Sichtweisen oder auch erlittenen Erfahrungen. Und natürlich sind die Erwartungshaltungen und Vorstellungen der Menschen, die zusammen üben, auch für die ganze Gruppe relevant. Sich öffnen heißt immer auch verletzlich sein, heißt immer auch Abwehrreaktionen fallen zu lassen und damit zu vertrauen. Ich schaue Menschen, denen ich volles Vertrauen gegenüber an den Tag lege, ganz besonders sorgfältig an. Dabei geht es nicht so sehr um das Gesamtbild des Vertrauten, sondern mehr um die Rückkopplungsfähigkeit, die zu mir zurück wirkt. Hier ist die bereits erwähnte Selbstbeobachtung von großer Wichtigkeit.

Neben Dehnen und dem vielschichtigen Öffnen ist Kraft, oder allgemeiner ausgedrückt **Kräftigen** eine sehr wichtige yogische Aufgabe. Wenn wir heute in ein durchschnittliches Yogastudio gehen werden wir immer wieder feststellen, das zwar der Beweglichkeit und der inneren Form sehr viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, aber das Thema „kräftigen“ aber nicht wirklich konsequent Anwendung findet. Nun ist der Körper wie oben beschrieben ja eine Einheit, die sich autonom den an sie gestellten Erfordernissen anpasst. Da wir beim Einstieg ins Yoga zunächst viel öffnen und dehnen müssen, und Krafttraining diesen Anforderungen als entgegenstehend betrachtet werden

muss, fällt dieses Kräftigen meist unter den Tisch. Das aber ist so nicht richtig. Das ist sport-physiologisch und medizinisch längst bewiesen und wird im Profisport seit langem auch anders gehandhabt. Nur im Breitensport und in der Körperarbeit scheint dieses allgemeine Wissen noch nicht angekommen zu sein. Natürlich müssen Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien nach einer Veränderung ihrer sogenannten „Länge“, ihres Spannungszustandes und ihres Nutzungsgrades auch kraft-mäßig in eine Form gebracht werden, die eine optimale Nutzung der neuen Fähigkeiten ermöglicht. Die Ausführung eines Krafttrainings dazu muss allerdings so ausgebildet sein, dass eine erreichte Dehnung oder Öffnung nicht wieder zurückgenommen wird. Dabei sind Maß und Vernunft die Einstellparameter, die intelligent gehandhabt werden müssen. Die strikte Trennung von Entspannung und Kraft kann dabei nicht bestehen bleiben. Groß-gewichtige Hanteln, langes Ausdauertraining und die guten alten Liegestütze sind dazu nicht die geeignete Auswahl. Geeignet dazu sind langes Halten einer Asana, geeignet sind isometrische Anspannungen (Intension) und die Umkehrung der Arbeit mit Gewichten. So ist das ganz langsame Absenken aus der Liegestützposition in den Stock zum Beispiel viel zielführender als das Anheben des Körpers in der Umkehrung der selben Übung. Das gelingt besser, weil der betroffene Muskel sich nicht aufbauen, sondern nur lernen muss, kurzzeitig einen höheren Spannungszustand als Norm zu akzeptieren. Für alltägliches Leben hat nahe zu jeder gesunde Muskel genügend materielles Potential zur Verfügung. Es mangelt also oftmals nur an Nutzungshäufigkeit, oder anders gesagt an Anspannungszeiten, die dieses Potential auch zu aktivieren vermögen.

Kommen wir jetzt zu dem Punkt, den nahezu jeder mit Yoga verbindet: **Entspannung**. Kein Begriff wird so wie dieser mit dem Yoga verknüpft, und das ist auch richtig so. Aber, was Entspannung in Zuge der Praxis, die ja nicht nur entspannt sein kann (siehe Asana), eigentlich konkret bedeutet und wie sie definiert beziehungsweise angewendet werden kann und sollte, dazu gibt es sehr unterschiedliche Ansichten innerhalb der Yoga-Szene und ihrer vielen Traditionen. Nach den alten Traditionen soll Yoga dem Menschen ermöglichen, sich in seiner eigenen Mitte, in Harmonie zwischen Körper, Geist und Spiritualität und somit in einer Integration aller seiner Anteile (Körper, Geist, GEIST) sich einzufinden. Dann wird der Praktizierende zeitweise im Zustand des Samadhi sein können, was in Anlehnung an die buddhistische Tradition, von mir ausgewählt, da selbige ohne Gott auskommt, ein großer Meilenstein auf dem Weg zur Leidensfreiheit bedeuten kann. Leider ist diese alte Sichtweise in der heutigen modernen Yoga-Welt etwas aus der Mode gekommen. Die Menschen suchen meist einen Ausgleich zum Berufsalltag, suchen nach Entspannung von der sogenannten Verspanntheit und nach einer dauerhaften körperlichen Konstitution, die ein immer weiter so des Alltags zulässt. So aber ist Yoga nicht gedacht und auch nicht gemacht. Wer mit Yoga beginnt, wird seine Anspannungen auflösen müssen. Das ist richtig. Er wird weiterhin nach einer guten körperlichen Gesundheit streben, was ihm ein Leid-armes körperliches Leben ermöglichen kann, richtig. Ist das aber über die Bühne gebracht, sollte er sich keine neuen Verpannungen und Leiden mehr aneignen, sondern ein Leben aufnehmen, das solche Leiden und Gebrechen nicht mehr beinhaltet. Dafür sind die ersten zwei der sieben Stufen des **Patanjali** ein gutes Beispiel. Die acht Stufen des Yoga sind heute die nahezu einzige Grundlage für alle Yogasysteme, die sich mit Praxis beschäftigen. Und für die wenigen, nicht zu vermeidenden Mißlichkeiten des Lebens wird er sich zeitig und im Wissen auf deren Erscheinen, spätestens im Alter, rechtzeitig Praktiken und Übungen (Patanjali's Stufen drei bis sieben...) aneignen, die solcherlei Übel im Zaume zu halten vermögen. So ist Yoga ursprünglich gedacht. Es dient der Gesunderhaltung des Menschen, dem Streben nach Stress-Freiheit und einem langen leidlosen Leben bis zum Tage des Verlöschsens.

Kommen wir aber zurück zu Entspannung. Was ist Entspannung in den verschiedenen Praktiken des Yoga wirklich? In *Asana* zum Beispiel ist Entspannung, genau so viel Kraft und Einsatz aufzubringen, wie sie die Haltung, in der ich übe, gerade erfordert. Ich werde also in einer Asana immer anstreben, in der Zeit des stillen Haltens [1. Das schließt eine Bewegung nicht generell aus! Es gibt Asana, in der in der stillen Phase eine innere Bewegung zu vollziehen durchaus zur Grundeinrichtung gehört.] soweit wie möglich jegliche übermäßige Anspannung reduzieren und komme damit auf genau die Schwelle, wo die Haltung fest ist und mühelos erscheint.

Anders gestaltet sich die Entspannung aber schon im *Pranayama*. Hier ist der Fokus mehr gerichtet auf die Funktionalität der Atmung. Der Atem soll jederzeit mühelos und seiner autonomen Natur gemäß fließen können. Allerdings wird innerhalb mancher Übungen der Körper so in Szene gesetzt, das entweder nur bestimmte Atemräume genutzt werden können oder sogar eine autonomes Verhalten gar nicht mehr zur Verfügung steht (Kapalabhati), sondern durch bewusste Muskelkraft ausgeglichen werden muss. Die Aufgabe der Atemübungen ist aber immer, die autonome Funktion zu stärken, nicht sie zu ersetzen oder sogar dauerhaft in eine bestimmte Formen zu lenken.

Beim *Pradyahara*, der fünften Stufe des Patanjali, finden sich dann die Erfahrungen aus der Übung der Stufen drei und vier wieder ein. Der Körper ruht im Sitz fest und mühelos. Der autonome Atem ist sicher und seiner Aufgabe vollkommen gewachsen. Somit kann der Übende seine Aufmerksamkeit vollkommen auf sein geistiges (denkendes) Verhalten richten. Entspannung im „Zurückziehen der Sinne“ bedeutet dann, die Impulse der Welt zwar wahrzunehmen, aber nicht mehr automatisch in eine Handlung zu überführen. Der Übende sitzt ruhig, still und bewegungslos und übt das Nicht-Verhalten gegenüber den aufkeimenden Impulsen sowohl der äußeren als auch der inneren Welt.

In *Dharana*, der sechsten Stufe, wird der Übende dann in der Lage sein, aus einer ruhigen und stillen Haltung heraus seine ganze Konzentration auf ein Objekt auszurichten. Die üblichen Ablenkungen des Geistes, seien es Körperwahrnehmungen oder Körperimpulse, seien es Außengeräusche oder Bilder, seien es Planungen oder Erinnerungen, werden mit zunehmender Übung ausgeblendet und ermöglichen die vollkommene Zentrierung auf eine einzige Wahrnehmung.

In *Dhyana* dann, der Meditation, verschmilzt der Übende mit dem Objekt seiner Wahrnehmung vollkommen. Da ist da dann kein Ich-Gedanke mehr, der sich zum Subjekt einer Beobachtung machen kann. Da ist nur noch eines.

In *Samadhi* dann entfällt auch das Objekt der Wahrnehmung. Da ist dann weder Körper noch Geist. Da ist nur noch reines Sein, wie es die westliche Philosophie beschreibt, oder da ist nur noch Tao, was sowohl alles als auch nichts bedeutet, wie es der Taoismus ausdrücken würde.

Wir haben mit Stufe drei in der Beschreibung begonnen. Die Stufen eins und zwei beschreiben die Verhaltensregeln *Yama* und *Niyama*, zu sich Selbst und gegenüber Anderen. Allerdings sind diese Regeln meiner Ansicht nach abhängig von Zeit und Kultur, in der ein Leben auch stattfindet.

Einfach nur ein paar Punkte aufzugreifen und diese wortwörtlich zu verfolgen, kann in einer Welt der Wandlung nicht gelingen. Auch hier ist wiederum jeder Übende selbst gefragt. Wir leben heute in Gesellschaften, die die persönliche Freiheit meist sehr hoch wertschätzen. Entspannung hier kann bedeuten, das man sich sein Leben wirklich auch so einrichtet, das entspannt-sein überhaupt möglich ist.

Die Bilder von Entspannung sind also vielfältig. Sie haben allerdings nichts mit Schlaf zu tun, mit Chillen oder einfach nur ausruhen zu tun, sondern sind angepasst an der jeweiligen Praxis ganz unterschiedlich einzustellen. Nur auf den Rücken liegend (Shavasana) alles fallen zu lassen ist

daher nur die einfachste von vielen Möglichkeiten. Meditation ist Entspannung, Pranayama ist Entspannung, in Samadhi-Sein geht nur in Entspannung und so weiter. Das alles hier und jetzt füllend auszubreiten würde sehr viele Seiten füllen, zumal wirkliche Entspannung in Schriftform auch gar nicht ausgedrückt werden kann. Hier muss jeder Mensch selbst seine eigenen Erfahrungen machen. Wir streben mit Yoga stets vom Leid zur Heilung, streben nach einer angemessenen Entspannung, einer Einrichtung des Lebens, das den Erfordernissen und Bedingungen eines guten Lebens Raum gibt. Dazu ist angemessen zu Üben, angemessen zu Atmen, angemessen sich zu verhalten in allen Lebenslagen ein Grundsatz. Dazu gehört aber auch vorbereitet zu sein auf die misslichen Gegebenheiten des Lebens, die sich mit dem Auftreten von Altern, Krankheit, Sterben und Tod ausreichend beschreiben lassen. Dazu gibt Yoga die Werkzeuge und Muster, mit denen diese Hürden mit Würde und soweit als möglich entspannt zu meistern sind.

Es gibt heute in Deutschland über hundert sogenannte **Yogaformen**, Traditionen, Arten, und Vorgehensweisen. Die meisten davon, besonders die ganz jungen Zweige, berufen sich im Prinzip auf Patanjali's Stufenweg. Sie stammen aber, das ist weniger bekannt, nahezu alle ab von einem Mann, der das Yoga im 20. Jahrhundert zu neuem Leben erweckte und der neben seiner Tätigkeit als Lehrer des Yoga als ein großer Heiler bekannt war: T. Krishnamacharya. Die Grundformen des heutigen Yoga wurden alle von ihm und seinen Schülern entwickelt:

- BKS Iyengar: Iyengaryoga, eine Yogaform mit Anteilen von Heilkunst und einer strengen Ordnung im Übungssystem
- T. K. V. Desikachar: Viniyoga, eine sanfte Yogaform, die sich den Erfordernissen der Schüler anpasst und therapeutische Konzepte verfolgt
- K. Pattabhi Jois: Mit seinem Ashtanga Vinyasa Yoga verband er Atemtechniken und Körperübungen und entwickelte eine sehr dynamische Übungsform

Weitere Übungswege, die auch auf dem achtfachen Pfad beruhen enthalten zusätzlich zu den erwähnten Formen der Auslegung religiöse (hinduistische) und mythische Elemente. Zu nennen sind da besonders das Kundalini-Yoga und Sivananda-Yoga. Diese Formen arbeiten mit Mantrén, Mudras (Handhaltungen), Darshan (Anwesenheit eines Heiligen), Kirtan (Mantra-Singen) Atemübungen, Reinigungen, Klangschalen, Steinen und vielfältigen andere Techniken, die wir aus schon anderen Heilkünsten zum Beispiel aus den schamanischen Richtungen auch kennen.

Alle diese Künste haben sicherlich ihren Sinn und können hier und da für viele Nöte dieser Welt eine Heilung, eine Verbesserung der Lebensumstände und der Sinnstiftung geben. Trotzdem möchte ich mich hier eine Gliederung vornehmen, die sich mit einer Abgrenzung von Yoga zu Religionen und alternativen Heilverfahren auseinandersetzt. Alle drei genannten Verfahren haben einen Sinn, und sicher ist auch eine Durchmischung manchmal ganz zielführend. Ich sehe hier die ganz große Verantwortung bei dem Lehrer, der diese Mischform anwendet. Aber für mich sind die Methoden, die diese drei Gruppen für Hilfesuchende und Übende anwenden, von der Grundhaltung her so unterschiedlich, das sie nicht in einer Beschreibung in Schriftform behandelt werden können. Religionen arbeiten mit Glauben und Hingabe an etwas Transzendentes. Alternative Heilverfahren verwenden mit der Verbindung von Glauben und Weltordnungssystemen, die mehr als nur das als wirklich anerkennen, was wir heute als Realität bezeichnen. Hier in die Tiefe zu gehen würde Bände füllen. Ich verweise daher auf das umfangreiche Bücherwerk, das es dazu mittlerweile gibt



und das jedem Interessierten zugänglich ist. Für Yoga allerdings gibt es in meiner Anschauung nur ein wirklich begründbares Verfahren: Die Selbsterfahrung und die Möglichkeiten zu einer Hilfestellung, um dahin zu gelangen. Ohne diese leben wir nur ein Leben in einer fremdbestimmten, nicht auf uns selbst zugeschnittenen Form. Wir leben heute, um in Stichworten zu beschreiben, in Narrativen, Wunschmaschinen und So-Ist-Das-Eben-Mythen, die sich nahezu verselbstständigt haben und die wir nicht mehr zu beeinflussen vermögen. Stichworte dazu: Familie, Arbeitswelt, Gesellschaft, der Gebrauch der Körper (Agamben), Organlose Körper (Deleuze). Nur die Selbsterfahrung ist in der Lage, hier ein Gegengewicht zu schaffen. Mit einer einfachen Parole ausgedrückt sollten wir wieder „*lernen, wissen und tun, um zu leben*“, und nicht umgekehrt.

**Selbsterfahrung** bedeutet, das es im Yoga nicht nur um Spaß an der Bewegung und an mentalen Traumreisen geht, sondern das ein jeder für sich seinen Körper in Asana und Pranayama und die Funktionen seines individuellen Geistes in der Meditation kennen, schätzen, auszubilden und zu lieben lernt. Selbsterkenntnis und Selbstoptimierung wären hier Worte, die auch passen könnten, wären sie nicht so mit ihrer aktuellen Ausprägungen und deren Negativität behaftet. Es geht letztlich darum, wieder Lernen lernen zu können und somit frei (...von Leid, Vorbestimmung, Bevormundung) zu leben.

Kehren wir zurück zu Yoga und seiner Definition, wie ich sie pflege und anwende seit vielen Jahren. Die klassische Definition „Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist“ ist nach heutigen Vorstellungen und Realitäten über Yoga wohl nicht mehr zeitgemäß und auch lange nicht mehr ausreichend. Ich habe daher versucht, das in einer etwas moderneren Fassung zu formulieren, da nicht oder nicht gleich alle Yoga-Übenden auch zur Meditation vordringen und/oder sich damit beschäftigen wollen. Wenn ich heute **Yoga definieren** müsste, würde das in etwa so lauten:

*Yoga ist ein Übungsweg, der Methoden erschließt, Fähigkeiten zur Vermeidung von übermäßigem Leid (zum Beispiel: Krankheit, Sterben, Einsamkeit) zeugt und deren Linderung (...durch Kenntlichmachung der Ursachen wie zum Beispiel: Wunschdenken, Fremdbestimmung, Hass und/oder Begierden) möglich macht .*

Wie bemerkt spreche ich von Vermeidung und Linderung, nicht von Negierungen. Yoga kann also helfen, lange gesund zu bleiben, unvermeidbares Leid zu mindern, selbiges zu ertragen und auch im Allein-Sein noch erfüllt und glücklich zu sein. Und Yoga hilft dabei, mit den gesellschaftlichen Phänomenen zurechtzukommen, mit denen wir alle als Gemeinschaftsmitgliedern, die wir sind und auch sein wollen, heute ausgesetzt sind. Und ich spreche bezüglich der Definition im Infinitiv, was nichts anderes heißt, als das diese Definition auch für mich nur vorläufig ist und morgen ganz anders lauten kann. Zu der Definition und dem dort beschriebenen Gelingen gehört natürlich die Ausschöpfung der großen Palette an Möglichkeiten, mit Yoga und seinen Entwicklungen zu arbeiten. Dazu gehören neben den Körperübungen auch die oft vernachlässigten Pranayamas, die ethischen und moralischen Setzungen und ganz besonders die Meditation und ihre vorbereitenden Motive. Nun wird der unbedarfte Leser zu der Überzeugung kommen können, das eine so **umfangreiche Praxis** eigentlich in der modernen Landschaft zivilisierter europäischer Lebensweisen gar nicht möglich sei. Diese Überlegung setzt aber voraus, das man jederzeit das gesamte Spektrum der Übungsfolgen praktizieren müsse. Das stimmt so aber einfach nicht. Während viele Sporttreibende pro Tag eine Stunde Joggen oder Fahrradfahren, gehe ich eine Stunde

auf die Yogamatte, um zu üben. Zusätzlich nutze ich die Zeit, die viele Menschen heute mit Fernsehen, Telefonieren oder Gesichtsbuchaktivitäten zu verbringen pflegen, um zu meditieren. Diese Entscheidungen, über Jahre praktiziert, versetzen mich heute in die Lage, ein Lehrer des Yoga zu sein. Man muss das aber nicht in dieser Dichte praktizieren, um von Yoga zu profitieren. Meiner Ansicht nach genügt für einen präventiv Übenden eine tägliche Praxis von 15 Minuten Yoga (...wobei die Inhalte mit einem Lehrer abgesprochen sein sollten) und 15 Minuten Meditation (...die Technik dazu sollte ebenfalls mit einem Lehrer besprochen sein). Zusätzlich empfehle ich eine wöchentliche Unterrichts- oder Übungseinheit mit/bei einem qualifizierten Lehrer, als Supervision beziehungsweise Anregung/Motivation sozusagen. Das ist so etwas wie der einmalige Besuch in einem Sportstudio. Mehr braucht es nicht, um mit Yoga fit zu bleiben. 15 Minuten ist in etwa die Zeit, die man braucht, um gemütlich einen Kaffee zu trinken oder einen Post abzusetzen. Die Yogamatte, ein Kissen, ein T-Shirt und eine Hose, eine stille Ecke und es kann losgehen, bei jedem Wetter und auf jeder freien Fläche von 2 m<sup>2</sup>. Wir brauchen also zweimal am Tag eine Viertelstunde und eine ruhige Ecke. Mehr ist nicht notwendig.

Als Ergänzung oder auch Komplettierung einer präventiven Yogapraxis empfehle ich einen regelmäßigen Besuch in einer guten **Thai-Massage-Praxis**. Das finde ich daher notwendig, da viele Muskelpartien durch die üblichen klassischen Yogaübungen nicht erreicht werden können. Besonders feingliedrige Muskelpartien (Oberschenkelrückseite, Leiste, Hüfte, Lenden und Rücken) haben mehrere Muskelschichten und versteckte Teile von Muskelketten, die in den Übungen meist nicht angesprochen werden können, weil meist die benachbarten Partien in einer Asana viel zu „laut“ reagieren. Ein guter Massage-Therapeut\*in wird diese aber leicht auffinden und ansprechen können. Und diese Massage, die überwiegend ohne Öl auskommt und mehr durch Druck arbeitet, hat einen weiteren großen Nutzen: Durch das regelmäßige Ansprechen aller Muskeln werden diese mit der Zeit bekannt und der Therapierte lernt seinen Körper auf sehr einfache Art und Weise kennen, was dann auch positiv auf die Asana-Praxis zurückwirkt. Die nächstliegende Frage ist dann, woran man einen guten Thai-Massage-Therapeuten erkennt. Nun, die klassische Thai-Massage (Nuat) ist in der Regel von den ersten Anwendung bis zur normalen Ausarbeitung des Körpers durchaus gewöhnungsbedürftig, da viele auch nur leicht verspannte Muskeln auf Druck bereits schmerzhaft reagieren. Die ersten Liegungen sind erwartungsgemäß alles andere als ein reiner Wellness-Event. Trotzdem kann/muss ich für eine solche Praxis eine Empfehlung aussprechen. Vieles geht nach einigen Behandlungen im Yoga besser allein von der gewonnenen Beweglichkeit und von der Wahrnehmung seines Körpers her. Gleiches gilt auch, etwas diffiziler, für wahrnehmbare energetischen Prozesse. Der Therapierte lernt mit der Zeit die Massagetechnik durch zuschauen und mitgehen, lernt seine reaktiven Körperdruckpunkte kennen und ist somit auch in der Lage, bald selbst einige der für ihn prägnanten Verspannungen zu lösen bzw. zu lockern.

Was hier an dieser Stelle auf jeden Fall auch angesprochen werden muss sind die verschiedenen Möglichkeiten, mit **Energie(bahnen)systemen** zu arbeiten. Wir kennen alle das Chakrensystem des Yoga, kennen als langjährig Übende das Prana-System und natürlich auch die Meridiane, die ja besonders durch TCM bekannt geworden sind. Dann gibt es noch das Thai-Meridian-System, die Systeme der Akupressur (z.B. Shiatzu und Liebscher-Bracht), die Systeme, die über Hormone, Bhandas und Marmas und andere Motive Zugang zu Körperfunktionen zu erreichen vermögen. Ich persönlich halte nicht viel von einer Durchmischung von Struktursystemen. Für mich gehen Asana und Pranayama nur wirklich sinnvoll mit den Systemen der fünf Energien des Yoga (Prana) sowie

der Verwendung von Bhandas. Mit klassischen Yogaübungen in das Meridiansystem hineingehen zu wollen ist meines Erachtens nicht sehr sinnvoll. Aber wie gesagt, das ist meine Meinung und beruht ausschließlich auf meiner persönlichen Erfahrung. Für mich gilt daher: Im Yoga bleibe ich auch in der klassischen Yoga-Systematik, bei der Thai-Massage verwende ich das Thai-System und bei der Meditation das System, zu dem ich mich gerade hingezogen und in dem ich mich gut aufgehoben fühle. Bei letzterem sind das gerade die Methoden des Rinzaï-Zen. Kurz gesagt: Übe ich Yoga, verwende ich Yoga, übe ich Thai, verwende ich Thai, übe ich Zen, verwende ich Zen einschließlich deren Systeme der Beschreibung und Wahrnehmung, usw. Heute werde die verschiedenen System oftmals wahllos miteinander kombiniert und ineinander verflochten. Das mag für den einen oder anderen Lehrer auch funktionieren und große Möglichkeiten eröffnen, aber für die Breite der Übenden, die aus Ratgebern und Büchern eine Praxis aufbauen wollen ist das völlig ungeeignet. Und Yogaübungen wie Sport oder als medizinische Intervention zu verwenden oder zu nutzen, ohne ihre innewohnende Struktur zu verstehen ist nicht sinnvoll und kann sogar negative gesundheitliche Folgen nach sich ziehen. Yoga hat eine starke Wirkung auf verschiedene Körperfunktionen. Man muss verstehen, was man tut, wenn man übt, und man sollte die vielen hundert Jahre der Erfahrung, die sich in den Schriften niederlegten, nicht allzu leichtfertig beiseite schieben. Die erweiterte Yoga-Praxis, die sich zum Beispiel mit Mudras, Mantras und Mandalas beschäftigt, bedarf in meiner Anschauung nach einen hochgradigen und äußerst feinfühligem Zugang zu energetischen Prozessen und Feldern. Dies kann nur durch langjährige klassische Praxis in Yoga, Qi Gong und anderen asiatischen Körperkünsten erreicht werden. Mal schnell einen Ratgeber zu lesen und danach zu Handeln muss meiner Ansicht nach leichtfertig genannt werden. Die Risiken sind groß und der Nutzen bleibt klein über lange Zeit. Das kann so meist nicht befriedend sein.

Die Schriften des Yoga sind vielfältig und besonders bei alten Ausgaben durchaus schwierig zu verstehen. Oftmals werden die Übungen und Anforderungen nur aus ein/zwei Perspektiven beschrieben und selten wird auf die Wirkungsweisen hingewiesen, die sich außerhalb der gewohnten Oberflächlichkeit bewegen. Viele Schriften zu lesen ist daher sinnvoll, um sich in die vielen Facetten des Yoga einzuarbeiten zu können. Aber alles Gelesene würde ich nur als Anregung verstehen für die eigene Praxis. Worauf es letztlich ankommt ist nur die eigene Körper- und Meditationserfahrung. Ich war bisher in einigen **Traditionen** unterwegs und finde es schade, dass eine jede davon von sich behauptet, die Krone der Körperarbeit zu sein. Viele davon könnten sich durchaus ergänzen und befruchten, ohne ihre ganz eigene Prägung zu verlieren. Viele Beschreibungen in Büchern und Schriften sind eng mit religiösen und mythischen Anschauungen verknüpft. Der Hinduismus Indiens hat zum Beispiel viele Facetten und Traditionen. Aus ihm entstanden sind die vielen Richtungen des Buddhismus. Dann kommt die Befruchtung durch den Taoismus und die alten asiatischen Naturreligionen. Nahezu jede Nation, jedes Volk in Asien pflegt seine eigenen Mythen und Sitten, und vieles davon ist in heutiger Zeit nach Europa einfach nicht übertragbar. Den abrahamitischen Religionen liegt eine ganz andere Grundauffassung des Lebens zugrunde, als wie man sie in Asien auch heute noch vorfindet. Trotzdem wird man die letztgenannten Auffassungen in nahezu jedem Yoga- oder Meditations-Ratgeber vorfinden. Hier ist daher angeraten, sich beim Lesen über die geschichtlichen und gesellschaftlichen Hintergründe der behandelten Tradition zu informieren. Dazu genügt oft ein schneller Blick in Wikipedia. So Anweisungen wie „nur die rechte Hand verwenden“, „nur diese und jene Geste (Mudra) verwenden“, „diesen oder jenen Gruß verwenden“, „dieses und jenes Hilfsmittel zu nutzen“ und immerzu diese Reihenfolge, Sequenz, Dauer, Konzentration oder innere Haltung zu verwenden sind

oftmals nur mit/in diesen Hintergründen zwingend und können heute in Europa durchaus beiseite bleiben. Ich sehe oft in Yogazentren Menschen, die sich nur noch ayurvedisch ernähren, sich indisch kleiden und nur von indischen Instrumenten begleitet ihre Mantren singen, dazu gibt es natürlich Chai zu trinken und viele Worte, Namen, Begrifflichkeiten aus dem Sanskrit. Das ist nett, aber nicht unbedingt notwendig. Für mich zeugt das von einer allzu großen Identifikation, die mir für einen spirituellen Fortschritt eher hinderlich erscheint. Und gleiches gilt mehr oder weniger auch für Körperarbeits- und Meditations-Traditionen aus China, Japan, Brasilien, Thailand... und so weiter.

Kommen wir zu einem weiteren wichtigen Punkt, den Atem, und die Aufgabe im Yoga, **Pranayama** richtig zu verstehen. Pranayama ist nach Patanjali eine eigene Übungsform. Daher auch die Einreihung in den achtgliedrigen Pfad. Viele Yoga-Formen arbeiten mit Atemtechniken in Asana und den gelehrten Meditationsformen. Besonders prägnant sind die häufigen Hinweise darauf, den Atem zu formen, zu verlängern, zu intensivieren, zu befreien und was es sonst noch so an Begrifflichkeiten gibt. Das steht so auch in Schriften, wird durch die Traditionen weitergetragen, gelehrt und durchaus unterschiedlich gewichtet bezüglich der Wichtigkeit in der Praxis. Was mich persönlich angeht, stehe ich dem Pranayama offen und positiv gegenüber, wenn..., und dieses „wenn“ ist das entscheidende Wort, Vernunft die Praxis der Atemübungen regiert. Ich bin jetzt 66 Jahre alt und mein Atem hat mich noch nie im Stich gelassen. Das ist riesig, finde ich. Das beruht auch und besonders auf der Tatsache, das Atem ein autonomes System darstellt und vollkommen ohne unser Denken auskommt. Daher meinem Körper zeigen zu wollen, wie richtig zu atmen sei, finde ich schon etwas vermessen. Und das ist es besonders dann, wenn ich nur Bücherwissen vorzuweisen habe. Daher, Pranayama zu beginnen geht nur mit einem wirklich erfahrenen Lehrer. Natürlich habe ich auch schon Pranayama aus Büchern praktiziert und finde diese Praxis auch hilfreich. Aber, Pranayama soll den Atem zunächst einmal von den Einschränkungen befreien, die ihm durch eine auf den Körper bezogen rücksichtslose Ausbeutung zugefügt wurde. Weiterhin soll es die Möglichkeiten schaffen, alle Räume für Atem so nutzen zu können, wie die Natur sie dafür vorgesehen hat. Diese Räume durchziehen den gesamten Rumpf von den Schlüsselbeinen bis zum Beckenboden hinunter. Und Pranayama strebt keinen irgendwelchen Leistungsstand an, sondern ist individuell an den Erfordernissen des Übenden auszurichten. Ein Sporttaucher oder Marathonläufer wird da sicherlich andere physische Kriterien zugrunde legen als jemand, der täglich 15 Minuten Yoga praktiziert und einmal pro Woche in ein Studio geht. Und in Meditationsübungen ist es hilfreich, den Atem steuern zu können, um bestimmte Regionen und Energiezentren mit Energie (Prana, Chi) zu versorgen, die, wie jedes Yogabuch das auch beschreibt, den Atem stets zu begleiten pflegt. Aber Vorsicht, zu viel Energie ist genau so schlecht wie zu wenig. Mit Energie muss der Mensch auch umgehen können, besonders, wenn er/sie es darauf anlegt, Ströme, Flüsse, Kreise und Felder zu verstärken, zu verändern oder zu stimulieren. Da gibt es kein „viel hilft viel“ und auch kein „Hauptsache, es bewegt sich was“. Daher mein Rat: Mit einem Lehrer arbeiten und in sich hinein hören/sehen, ob das, was ich da tue und praktiziere mir auch bekommt, gefällt und sinnvoll ist. Zu früh Kundalini-Effekte auszulösen ist mehr als fragwürdig, und in der Literatur finden sich viele Bücher und Schriften, die ausdrücklich davor warnen, zu forsich vorzugehen. Mittlerweile gibt es schon Kliniken, die diese forschen Mitmenschen aufnehmen und behandeln müssen. Allein das sollte als Warnung sehr deutlich wahrgenommen werden. Wie schon gesagt: Pranayama? Ja, aber nur mit Vernunft! Was ich empfehlen kann ist einfach die Praxis, im Atmen nicht an seine Grenzen zu gehen, d.h. beim Einatem leicht und ohne Anstrengung zu füllen, solange es füllt, beim Ausatmen ebenso zu leeren, solange es leert, und beim Atem anhalten nur so lange und mit offenen

Zugängen zu bleiben, wie es bequem und mühelos ist. Die Weiterungen kommen dann schon mit zunehmender Übung. Das System passt sich an, wenn es genutzt wird, und Wettbewerb ist hier ganz und gar fehl am Platze. Weiterhin kann gesagt werden, das im Yoga in jedem Knoten und in jeder Haltung ein freier Atem aktiv sein sollte. Ich stehe zu der Regel, das, kann der Übende nicht mühelos atmen, irgendetwas in der Haltung falsch ist und das demzufolge so zu üben nicht dem Grundprinzip des Yoga entspricht: Fest und mühelos (soll das Üben sein).

Ich werde häufig gefragt, wie der Übende feststellen kann, ob er/sie sich „auf dem richtigen Weg“ befände und meine Antwort ist immer die gleiche: „Was willst du denn erreichen?“ und/oder „Wie fühlst du denn dein Üben?“. Ich weiß, eine Frage mit einer Gegenfrage zu beantworten ist unfein, aber was sonst könnte ich antworten. Ich kann in einen anderen Menschen nicht hineinsehen. Ich kann mitfühlen, bei manchen Mitmenschen auch mitschwingen (Resonanz), wie das bei allen Lehrern so ist, aber gültig sich eine solche Frage beantworten kann nur der Übende selbst. Für mich steht also beim Gegensatzpaar **Selbsteinschätzung – Fremdeinschätzung** immer das Erstgenannte als entscheidender Parameter. Ich kann als Lehrer des Yoga Vorschläge machen, bitten, etwas zu versuchen, eine Einschätzung geben, ja, aber letztlich ist die Selbst-Wahrnehmung des Übenden entscheidend für die Auswahl der Methode, und das ganz gleich, ob Prävention, Intervention oder einfach nur der Spaßfaktor die Motivation ist. Ich habe schon oft erlebt, das in Yogastunden, die ich als Gast besuche, mir gesagt wird: „Das muss so und so sein!“. Und jedes Mal beschleicht mich dabei ein bedrückendes Gefühl, weil „muss“ ist einfach keine Bitte mehr, ist kein Rat mehr und stellt auch kein Erfahrungswert da, sondern ist immer als Dogma ausgedrückt auch dann, wenn das Gesagte auf den langjährigen Erfahrungen eines Lehrers beruht. Das ist eben nicht auf alle übertragbar wie ein allgemein gültiges Gesetz, und ich selbst fühle mich dabei bevormundet und/oder mit „mangelhaft“ beurteilt. Klar ist: Die Erfahrung eines Lehrers sollte man sich schon anhören und bei der Beurteilung auch schwergewichtig berücksichtigen, aber das ist immer nur ein Vorschlag und eine Fremdeinschätzung. Zählen würde bei mir nur die darauf folgende Selbsteinschätzung, denn letztlich trage ich die Verantwortung für mich selbst, und nur ich kann meine Individualität in einem ausreichendem Maße einbringen. Alles andere halte ich für einen Mythos. Es gibt immer sehr beeindruckende Beispiele für Wunder und Genialität großer Lehrer. Sicher, aber es gibt auch viele Negativbeispiele, nur werden diese meist nicht lautstark verkündet. Ich bin Herr meines Körpers, Geistes und meiner Handlungen. Niemand kann mir diese Verantwortung abnehmen!

Gehen wir weiter in der Stichwortliste, kommen wir zu einem Begriff, der vielfältig gebraucht wird und den man in nahezu allen Facetten seiner Interpretation vorfindet. Ich spreche von **Hingabe**. Die dazu oft genannte Devotion, die eine rückhaltlose Einbringung verlangt und mit Eifer und Leidenschaft verbunden ist, wird häufig als eine totale Unterordnung unter eine andere Person verstanden. Wenn wir uns dann allerdings mit Yoga und Meditation beschäftigen und zur Hingabe aufgefordert werden, hat das mit Unterwürfigkeit nichts zu tun. Im Gegenteil, Hingabe bedeutet zum Beispiel in einer Körperhaltung, wozu auch alle Meditationshaltungen gehören, die Aufgabe der Hindernisse, die wir selbst unserer Befreiung von körperlicher und geistiger Verspannung, von eigenen überhöhten Vorstellungen, von uns fremden Glaubenssätzen, von Unaufmerksamkeit, von Anbetung und/oder Hörigkeit, entgegensetzen. Das geht von der Gewohnheit, jedem mich erreichenden Impuls nachgeben zu müssen, auch dem kleinsten Schmerz sofort begegnen zu müssen, das Wort des Lehrers als Gesetz zu betrachten, dem quälerischen Sich-Auseinandersetzen



mit seinem unwilligen Körper bis zur Auffassung, ungenügend und wertlos zu sein. Alles das soll/muss hingegen und losgelassen werden, wobei dafür noch nicht einmal eine Gegenleistung eingefordert werden kann. Hingabe ist, und das gilt für den ganzen Körperarbeitsbereich bis zur Spiritualität, das Aufgeben der eigenen Widerstände. Eifer, Leidenschaft und Hörigkeit stehen diesem Anspruch absolut im Wege. Es geht immer zuerst um meinen Körper, meinen Geist und meine Befreiung. Erst auf dem gesicherten Weg dorthin ist es möglich, andere Menschen zu unterrichten und/oder sie auf den Weg zu ihrer Befreiung helfend zu begleiten.

Nun ist diese so definierte Hingabe nicht so einfach einzufordern oder herzustellen, obwohl man das Wort doch oft gebraucht. Was damit gemeint ist, muss stets in nächsten Satz erklärt werden.

„Du musst dich einfach nur hingegen...“ ist genau so ein doofer Satz wie „Du musst nur loslassen...“, wenn nicht nachfolgt, wie denn das im Detail geschehen könne. Wenn es nämlich so einfach ginge, wären alle Yoga- und Meditations-Lehrer morgen schon arbeitslos. Ihre Aufgabe ist daher, zu unterrichten, wie Loslassen und Hingegen geschieht oder zumindest darauf hinzuarbeiten, diese Erfahrung dem Teilnehmer zu öffnen.

Ich habe im Text den Begriff **Spiritualität** benutzt. Diesen definiere ich wie folgt:

***Spiritualität ist ein Weg der Selbsterforschung und Selbstentwicklung, dessen höchstes Ziel die Verwirklichung der höchstmöglichen Freiheit des Menschen bedeutet und diese in Permanenz und Reinheit zu erhalten sucht.***

Näheres dazu gibt es in einem Artikel, der auf meinem Blog „aavidya“ veröffentlicht ist. Zu finden ist dieser unter nachfolgendem Link: [Def: Spiritualität](#).

Kommen wir fortschreitend zu zwei Begriffen, die im Yoga und seiner Praxis häufig Verwendung finden und die durchaus nicht ganz so eindeutig sind, wie sie erscheinen. Der erste davon ist das Wort „**Verweilen**“ und seine unterschiedlichen Bedeutungen in der Yoga-Praxis, verschieden in Asana, Pranayama und der Meditation. Beginnen wir mit Asana. In einer Asana zu verweilen ist eigentlich Standard. Die Ausgangshaltung wird eingenommen, selbige wird korrigiert und energetisch zum Leben, zum Optimum erweckt und dann verweilen wir darin. So ist der allgemeine Aufbau einer Asana beim längeren Halten. Ich hatte erläutert, das in einer Asana eine Intension, also eine Einbringung meinerseits, sei es Kraft, Energie oder Konzentration, gesetzt werden kann/soll. Verweilen bedeutet dann, diese Intension zu halten, laufen und wirken zu lassen. Nehmen wir wieder mal den Lotus (Padmasana) als Beispiel. Verweilen kann ich in dieser Sitzhaltung, als Asana ausgeführt, in dem ich in der energetischen Einstellung zu ruhen versuche, ohne diese innere Form zu stören oder vergehen zu lassen. Ein Beispiel: Ich habe durch Atemarbeit einen Energiekreis gesetzt, der im Ausatmen zum Hara hinabströmt und in der Peripherie im Einatmen eine schwache Aufwärtsbewegung als Ausgleich erzeugt. Lasse ich jetzt den Atem frei laufen, kontrolliere ich ihn nicht mehr (wie vergessen...) und bewege mich nicht, wird dieser Energiekreis erhalten bleiben. Dieses Erhalten zuzulassen nenne ich „verweilen“, und dieses Verweilen kann auch für die sitzende objektlose Meditation Verwendung finden. Im Pranayama gibt es ein Verweilen in aller Regel beim

Atem anhalten. Wenn ich also wie auch immer eingeatmet habe, verweile ich im Atem in der Form der endenden Einatmung ohne schließen der Zugänge (Mund, Nase). Gleiches gilt für die Bewegung des Ausatmens. Verweilen bedeutet also nicht einfach innezuhalten, sondern oft auch in der Form, der Bewegung, der Intension zu bleiben, die Asana, Pranayama und Meditation fordern.

Der zweite Begriff, den ich jetzt hier kurz beschreiben möchte ist das Wort „**Stille**“ und seine unterschiedlichen Bedeutungen in der Yoga-Praxis, nämlich in Asana, Pranayama und der Meditation. Stille in der Meditation kann sehr unterschiedliche Prägungen haben. Dazu gibt es Literatur und Beschreibungen in Hülle und Fülle. Da ich die Yoga-typischen Meditationsformen wie Mantra oder Kerzenlicht nicht pflege, muss ich dazu auf andere Quellen verweisen<sup>1</sup>. Verbleibt mir etwas über die Stille in Asana und Pranayama zu schreiben. Stille in beiden Formen bedeutet, das in Asana die Endform der Haltung, also nach Einnehmen, Korrigieren und der Intension setzen, die Haltung mental still wird, was soviel aussagt wie das weder ehrgeiziges Halten noch Kraft noch weitere Korrekturen die verbleibende Verweil-Zeit füllen. Es geht dann nur noch um um „aufgeben“: die Aufgabe ist gesetzt, und es wird, um zu der gewünschten Wirkung zu kommen, aufgegeben.

Im Pranayama still zu sein heißt, anlehnend an die Beschreibung in Asana, nach der Einstellungsphase jeden Atemzug weich und ohne weitere Forderung gehen zu lassen. Im Atem anhalten würde weder verschlossen noch gepresst, sondern unverkrampft und mit weit geöffneten Zugängen und vollkommen entspannt die Verweil-Zeit eingenommen, die genau solange dauert wie sie mühelos und unkontrolliert (autonom) anhält. Die oft gesetzten Richtzeiten, zum Beispiel 6-16-12-4 Minuten (ein, anhalten, aus, anhalten) lang, sollten als mögliches Muster angesehen und nicht als Vorgabe verstanden werden. Still zu sein in Pranayama ist also kurz gesagt die Forderung, entspannt und ohne „muss“ seinen Atem zu formen, diesen anzuhalten und gehen zu lassen. Die Wirkungen setzen ein durch Üben und werden dann variabel verfügbar sein, wenn genug Impulse gesetzt wurden, um bestehende, alte Muster zu überschreiben.

Kommen wir jetzt und zum vorerst geplanten Abschluss der Zusammenschrift, die sich auf dem Setzen von Stichworten aufbaute, zum letzten noch offenen Stichwort, nämlich der Frage, die immer größeren Raum bekommt und mit der sich immer mehr Menschen beschäftigen: Was sagt die **Wissenschaft heute** zu dem Thema Yoga? Diese Frage ist leider nicht so einfach zu beantworten, da hier zwei Welten aufeinander treffen, die im Alltag der heutigen Zeit nicht mehr als nebeneinander stehend oder verflochten betrachtet werden. Die erste dieser Welten sind unsere Wissenschaften, die durch eine grundsätzliche Aufschlüsselung und Eingrenzung die Grundlagen unserer Welt zu entschlüsseln sucht, und das andere ist die Welt der alten Wissenschaft, die durch Verknüpfung und Ausweitung der Erfahrung ein ähnliches Ziel verfolgt, ähnlich, weil bei letzterem nicht die Frage gestellt wird, woher etwas kam und/oder kommt, sondern eher die Frage vorherrscht, wie etwas angesichts des Jetzt zu unserem Vorteil zu regeln sein könnte. Beschäftigen wir uns mit den Wissenschaften, wie sie heute bestehen. Die erste Beobachtung ist die grundsätzliche Vereinzelung der Wissensgebiete, die mittlerweile so stark in die Tiefe gezogen ist,

---

1 Ich selbst verwende eine Zen-Methodik für die Meditation, und dazu wäre eine Einstellung von Energiekreisen wie im Abschnitt über „Verweilen“, also innerlich ins Hara absinken (Apana) und an der Peripherie ausgleichen (Prana), durchaus denkbar. Im Yoga und seiner Theorie allerdings würde, da hier andere Vorstellungen vorherrschen, der Kreislauf sich anders, innerlich im Ausatmen über Ida und Pingala (Prana) hinauf, und an der Peripherie (Apana) hinab, bewegen.

das sogar innerhalb einer Wissenschaft Teildisziplinen bestehen, die schon lange nicht mehr miteinander kommunizieren. Ein gutes Beispiel dafür sind die Teilgebiete Naturforschung und Landwirtschaft innerhalb der Biologie. Die ersten fordern ökologische Rücksichten auf die Grundlage unseres bekannten Lebens und deren Erhaltung, die anderen erzwingen durch Ökonomisierung ein System, das die natürliche Umwelt immer mehr zum Rückzug zwingt und schlimmer noch, sie sogar zu zerstören vermag. Und das erfolgt fast immer das Ziel, den gewünschten Ertrag pro Fläche zu erhöhen. Eine weitere Beobachtung ist die wissenschaftliche Arbeitsweise, die nur das als bewiesen akzeptiert, was gemessen, gewogen oder anders belegt werden kann und dabei alles als nicht existent betrachtet, was diese Kriterien nicht zu erfüllen vermag. So wird jeder Yoga-Übende, der auf eine langjährige Praxis zurück blicken kann, bestätigen, dass der menschliche Körper so etwas wie Energie wahrzunehmen und zu nutzen vermag. Doch solange diese Beobachtungen nicht messbar nachgewiesen werden können, wird die Wissenschaft und ihre Vertreter dieses schlicht und einfach leugnen. Und als dritten Punkt möchte ich hier noch die Gewohnheit moderner Wissenschaften anmerken, die grundsätzlich nach dem Prinzip vorgeht, dass eine Wirkung eine Ursache haben muss und daher zuerst nach dieser zu suchen pflegt. Jemand hat Schmerzen im Knie, und mittels bildgebender Verfahren und anatomischer Grundannahmen wird zuerst einmal nach der Ursache im Knie gesucht. Dabei werden, und diese Beobachtungen mache ich häufig als Yogalehrer, irgendwelche Ablagerungen oder Abnutzungen detektiert und man rät dazu, diese operativ entfernen zu lassen. Ich habe selbst am eigenen Körper diese Abfolge erlebt. Im Nach-herein stellte sich aber bei mir heraus, dass meine Schmerzen im Knie mehr aus der Enge und Verspanntheit der Oberschenkel- und Hüftstruktur verursacht wurden und als diese beseitigt waren, auch die Schmerzen im Knie schlagartig aufhörten, obwohl die sogenannten Ablagerungen und der Verschleiß sich bildgebend immer noch zeigen ließen. Fasst man nur diese mit Sicherheit unvollständigen drei Beobachtungen zusammen, wird schnell klar, dass sich unsere Wissenschaften fast ausschließlich mit zwei Verfahren beschäftigt, erstens mit der Konstruktion erwünschter Effekte und zweitens mit der Reparatur bestehender Systeme, und beides auf der Grundlage von allgemeingültigen Annahmen unter Ausschluss nicht belegbarer Phänomene. Ich habe diese drei Aussagen unter vielen ausgewählt, weil sie direkt das Feld streifen, das mit Yoga zu tun hat. Es gibt sicherlich noch mehr Aussagen dieser Art.

Anders als die modernen Wissenschaften beruht die alte Wissenschaftsform, zu der auch, mit leichten Einschränkungen, Yoga gezählt werden kann, zu den Künsten, die fast ausschließlich mit Erfahrung arbeiten und die ihre Zielrichtung so verstehen, dass Prozesse reguliert und in der Neigung verändert werden können, um so dem Leben besser dienen zu können. In der Yoga-Therapie ist es zum Beispiel weniger interessant, woher eine Störung kommt. Vielmehr wird nach Möglichkeiten gesucht, das nicht Erwünschte mit natürlichen und nicht-invasiven Mitteln (Ernährung, Körperübungen, Atemübungen, Meditation) zum Besseren zu verändern. In der Yoga-Praxis ist vor allen anderen Prävention das größte Grundprinzip. Der Körper wird so in die Lage versetzt, einerseits geübt auf Störungen zu reagieren und andererseits so reguliert, dass Störungen erst gar nicht aufzutreten vermögen.

Zusammengefasst sind die Differenzen zwischen wissenschaftlichen und yogischen Vorgehensweisen so groß, dass sie fast als konträr bezeichnet werden können. Hier steht Reparatur und Optimierung auf der einen versus Prävention und Regulierung auf der anderen Seite. Größer kann die Diskrepanz meiner Ansicht nach nicht sein. Natürlich gibt es viele Beispiele, die anders bewertet werden müssen, Unfälle, Infektionen, Organversagen und andere Geißeln der Menschheit seien hier kurz genannt. Ich sehe trotzdem in der Gesundheitsversorgung und -vorsorge viele

Überschneidungen und die beiden Wissenschaften könnten sich auf vielfältige Art und Weise gegenseitig bereichern. Dazu aber müsste Vernunft auf beiden Seiten zum vorherrschenden Motiv heranwachsen. Eine akute Krebserkrankung mit Yoga behandeln zu wollen ist eben genau so ignorant wie grundsätzlich an schmerzhaften Knien herum schnippeln zu müssen. Ich sehe da in der Verfehlung keinen wesentlichen Unterschied.

Lassen Sie mich die Möglichkeiten des Yoga nochmals eindringlich erläutern. Yoga arbeitet vorzugsweise mit Prävention, arbeitet nicht invasiv und mit Regulierungen. „Heilendes Begleiten“ mit Yoga betrifft in meiner Sichtweise hauptsächlich nur zwei Disziplinen der Gesundheit. Das Erste sind die Funktionen des Bewegungsapparates und aller Organe, die mit Bewegung, Übung und Anpassungen erreicht werden können. Das Zweite sind psychisch zugängliche und/oder auf diesem Wege verursachte Störungen, genannt sei zum Beispiel Stress und seine körperlichen Ausformungen. Hier kann Yoga helfend arbeiten. Weitere Arbeitsgebiete erschließen sich durch die Einbeziehung von ayurvedischen Praktiken und Lehren. Genannt seien hier als Beispiel Ernährung und Massagen. Die große Masse anderer Störungen würde ich den modernen wissenschaftlichen Mediziner überlassen. Und Heilen mit Yoga ist immer nur begleitend: Der Arzt heilt, und Yoga kann das fördernd begleiten, es sei denn der Lehrer des Yoga ist auch Arzt oder Heilpraktiker. So steht es im Gesetz und ich empfehle, sich daran strikt zu halten. Nichts wäre schlimmer als die Rückkehr der aus früheren Zeiten bekannten Quacksalber.

