

Bandhas, Agrenis und Pranas in der Asana-Praxis in Suniscaya

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	2
Energieströme.....	2
Apana.....	3
Prana.....	3
Udana.....	3
Samana.....	3
Vyana.....	3
Prāna.....	4
Bandhas.....	4
Mula Bandha.....	4
Uddiyana Bandha.....	4
Jalandhara Bandha.....	5
Maha Bandha.....	5
Agrenis.....	5
Agreni der Hände.....	5
Agreni der Füße.....	6
Agreni der Augen.....	6
Agreni mit Beckenkipfung.....	6
Die Verbindungen/Beziehungen von Bandha und Prāna.....	6
Exkurs: Zur Pranayama-Praxis.....	6
Einsatz und Ausrichtung:.....	7
Erdung, Wurzeln und Lebenskraft:.....	8
Exkurs: Archimedes.....	8
Sich-Aufrichten-Können vs. Fallen-Können:.....	8
Loslassen und Co:.....	9
Dehnen:.....	9
Halten:.....	10
Still-Sein:.....	10
Die Einstellung, die „zur Mitte kommen“ genannt wird:.....	10
Exkurs: Regulation.....	11
Konzentration und De-Konzentration:.....	11
Erstes Fazit:.....	12
Wozu übt man eigentlich Yoga?.....	13
Abschluss:.....	13

Einführung

Die Verwendung von Bandhas ist normalerweise im Yoga nur in den Übungen des Pranayama bekannt und üblich. Dabei sind Bandhas eine große Hilfe bei vielen Asana-Übungen, da sie einerseits die Ausrichtung erleichtern und eine Hilfe darstellen, die längeres Verbleiben (Halten) der Asana möglich machen. Ein weiteres im Yoga oftmals sehr selten verwendete Begrifflichkeiten sind die der fünf Pranas (Apana, Prana, Udana, Samana, Vijana) und ihrer Bedeutung in der Verwendung mit Bandhas und Asanas. Die Ausführungen sind in wissenschaftlicher Sprache geschrieben, da dem Yoga-System immer noch der Mythos der Metaphysik [1. Die Metaphysik meint die idealistische Lehre vom Wesen des Seienden, das abgetrennt von der Sinn-Erkenntnis, jenseits der Erfahrungswelt in einer übersinnlichen Sphäre existieren soll. Jura Forum] anhaftet. Yoga und sein Wirken aber ist sehr real und durchaus in der sinnlichen Sphäre wahrnehmbar.

Energieströme

Betrachten wir zunächst einmal die fünf **Prānas**, die im Yoga gelehrt werden und versuchen, ihre Ausrichtung, Bedeutung und Verwendung zu verstehen. Dazu verwende ich in den europäischen Wissenschaften übliche Begriffe und verknüpfe diese dann mit den Bandhas, um den Prana-Strömen eine verständliche Bedeutung zu unterlegen. Das Wissen, das Sanskrit-Ausdrücke gewöhnlich eine sehr viel breitere Auslegung der verwendeten Worte ermöglichen als die deklarierte Übersetzung in die deutsche Sprache möglich macht, setze ich voraus. Sanskrit drückt auch relative Gehalte aus, die je nach Sprachgestaltung verschieden sein können. Es kann daher geschehen, dass die verwendeten Übersetzungen hier und da differieren.

In der Kaushitaki-Upanishad heißt es:

Ich bin der Atem (prana). Als den aus Erkennen bestehenden Atman, als Leben, als Unsterblichkeit verehere mich. Der Atem ist Leben und das Leben ist Atem. Denn solange der Atem in diesem Körper weilt, solange weilt auch das Leben. Wird Prana dynamisch, d.h. wenn die Lebenskraft ein Niveau erreicht, bei dem sie ein Eigenleben erhält, so wird sie in Indien als Kundalini bezeichnet. Wikipedia DE.

Ich persönlich halte diese Übersetzung für fragwürdig. Zunächst einmal müsste Atem in diesem Zusammenhang als Energie bezeichnet werden, Leben mit Lebenskraft oder Lebensenergie bezeichnet sein und der Atem als bloßen Zugang zur Lebenskraft gesehen werden. Somit wäre eine sinnvollere Übersetzung:

Ich bin Lebensenergie (prāna). Als Atman (... aus Erkennen bestehend, Lebensgrund, Gott), als Lebenskraft, als unsterbliche Energie (Geist) sehe ich mich. Der Atem ist der Ausdruck der Lebenskraft und die Lebenskraft drückt sich im Atem aus. Denn solange der Atem in diesem Körper weilt, solange weilt auch das Leben und seine Kraft.

Zu einer umfassenderen Beschreibung dieser Themen in der Literatur verweise ich auf [Wikipedia.org](https://de.wikipedia.org), das in englischer Sprache sich ausdrückt und deutlich umfangreicher ist als die deutsche Version.

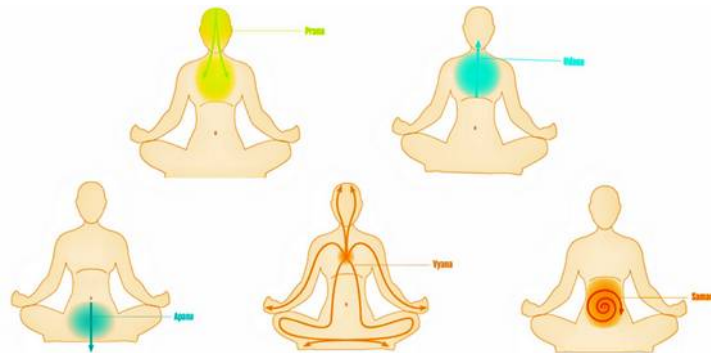
Nun erscheint Yoga im Allgemeinen sich in den Riten des Hinduismus auszudrücken. Das kann, muss aber nicht so gesehen und gelehrt werden. Denn auch der Buddhismus, auch der chinesische Taoismus, der europäische Atheismus und die japanischen Religionen können durchaus Yoga betreiben, werden aber, da sie einen ewigen Lebensgrund oder Gott verneinen, sich mit dem Begriff Atman nicht beschäftigen wollen/können. Mit dem Begriff der Lebenskraft (Lebensenergie) als Prāna lassen sich solch religiöse Befindlichkeiten lösen. Nun ist Prana sowohl eine der fünf Energien, die im Yoga-System unterschieden werden, als auch als Prāna, dem Überbegriff, der die

fünf Energien als Gesamtkraft vereint, beschrieben. Ich habe mich daher entschieden, das Letztere mit dem Akzent über einem „ā“ und das Ertere ohne diesen auszudrücken.

Apana

Beginnen möchte ich mit dem Begriff **Apana**, der eine energetische Strömung beschreibt, die sich mit der Schwerkraft nach unten gerichtet ausbreitet und die grob gesagt von der Gürtellinie abwärts Richtung Erde sich äußert. Sie bildet die Basis, die Erde, die Wurzel, aus dem jegliche innere und äußere Bewegung sich ableitet.

Die fünf Prana Vayus (Winde) nach Wikipedia DE:



Prana, Udana, Apana, Vyana, Samana

Prana

Der Begriff **Prana** beschreibt eine Strömung, die sich einerseits wie in der Abbildung gezeigt vom Kopf her über den Brustraum und weiterhin auch in einer Strömung vom Bauchraum (Nicht in der Abbildung gezeigt...) aufwärts sich äußert. Die vom Kopf abwärts gerichtete Ausbreitung setzt die vollständige Öffnung der Nadi (Energiekanäle) voraus. Prana ist in aufgerichteter Haltung (Kopf oberhalb des Rumpfes, Gesäß unteres Ende des Rumpfes) der Schwerkraft entgegengesetzt. In meiner Vorstellung ist das allerdings etwas zu kurz gedacht. Prana ist für mich eine Kraft, die sich fast immer gegen die Schwerkraft richtet.

Udana

Der Begriff **Udana** beschreibt einen Energiestrom, der zwischen den Schulterblättern im Rücken entspringt und der den Kopf des Menschen zentral über der Wirbelsäule (WS) ausrichtet. In meiner Vorstellung lenkt Udana zusätzlich neben Samana die Pranaströme innerhalb des Körpers.

Samana

Der vorletzte Begriff in dieser Reihe ist **Samana**, was einen spiralförmig verlaufenden energetischen Strom um den Nabel herum beschreibt, was auch gerne als Energiezentrum im Bauchraum bezeichnet wird. In meiner Vorstellung lenkt Samana neben Udana die Pranaströme innerhalb des Körpers und versorgt zusätzlich die Körperfunktionen mit Energie.

Vyana

Der letzte Begriff ist **Vyana**. Dies bezeichnet einen energetischen Strom, der den Körper aus seiner inneren Quelle heraus nach außen gerichtet öffnet und der überall im Körper wahrgenommen werden kann, wenn dieser keine Blockaden speist und der Geist keine ablenkenden Wahrnehmungen priorisiert. Vyana speist sich der Lehre nach aus dem Sonnengeflecht und geht von dort aus durch den ganzen Körper. Er zeigt in meiner Vorstellung zusätzlich zur Funktion in der

Abbildung einen Körper, der sich weitet, nach Offenheit strebt und den Luftdruck somit beständig ausgleicht.

Prāna

Alle Fünf zusammen bilden das Energiesystem **Prāna**, das in all seinen Äußerungen beständig im menschlichen Körper aktiv ist und auch wahrgenommen, also bezeugt werden kann.

Zusammengenommen erscheint dem Beobachter das Energiezentrum des Menschen im Bauch (Samana) zu sein, von dem aus Apana mit der Schwerkraft, Udana und Prana dagegen entgegen der Schwerkraft (über den Kopf abwärts aus dem Zentralkanal Sushumna, aufwärts über Ida und Pingala) gespeist wird. Mit dem aufwärts gerichteten Prana wird das Sonnengeflecht gespeist, aus dem dann Vyana den ganzen Körper erfüllt und weitet. Allerdings sollte das lediglich als eine Arbeitshypothese angesehen werden, die im theoretischen Asana-Unterricht zur Geltung kommen kann. In der Praxis sind die Pranaströme ein System, das die Einwirkung der drei Weltkräfte (Schwerkraft, Lebenskraft, Luftdruck) reguliert, sie nutzbar macht und zusätzlich den Körper mit Energie versorgt (dazu später mehr).

Bandhas

Kommen wir jetzt, bevor wir zusammenspielende Motive betrachten, zunächst einmal zu den Bandhas, wie sie allgemein beschrieben werden. Ein Bandha ist im Hatha Yoga und eine Art inneres Siegel, das oft als „Körperschloss“ beschrieben wird, um die Lebensenergie im Körper einzuschließen. Bandha bedeutet wörtlich Bindung, Fessel, Siegel oder „halten“:

- Maha Bandha (Großes Siegel) kombiniert alle anderen drei Bandhas, nämlich:
- Mula Bandha, maßvolle Kontraktion des Perineums
- Uddiyana Bandha, maßvolle Einrichtung des Bauches
- Jalandhara Bandha, das Kinn maßvoll nahe an den Kehlkopf ziehend, wobei die Brust sich dem Kinn nähert.

Mula Bandha

Iyengar definiert **Mūla Bandha** als „eine Haltung, bei der der Körper vom Anus bis zum Nabel zusammengezogen und nach oben und in Richtung der Wirbelsäule angehoben wird“. Dies wird dadurch eingeschränkt, dass der tatsächlich kontrahierte Muskel weder der Schließmuskel noch der Muskel ist, der das Wasserlassen aufhört, sondern der Muskel, der in gleichem Abstand zwischen den beiden liegt. EN.Wikipedia.Org.

Dieser Beschreibung der Praxis von Iyengar habe ich (zunächst) nichts hinzuzufügen. Mula Bandha wird verwendet, um einerseits Energie als Prana bereit zu stellen als auch als eine Versicherung der Erdanbindung zu wirken, die eine Bewegung in der Peripherie in sicherem Stand/Sitz/Liegen möglich macht.

Uddiyana Bandha

...wird in westlichen Beschreibungen ausschließlich im Pranayama eingesetzt und auch so beschrieben. Die Praxis dazu ist eine sehr fordernde Atemübung, die ich persönlich in der allgemein praktizierten Weise ablehne. Ich empfehle mehr, Uddiyana Bandha in sehr gemäßigtem Rahmen zu praktizieren [1. Wenn ich Bandhas und die Stärke ihrer Anwendung in einer Skala von Null bis Zehn skaliere, würde ich Uddiyana Bandha im Pranayama bei mir selbst mit max. 2 einsetzen und im Asanabereich und der Meditation eher bei 0,5 bis 1 bleiben. Eine Skala wird in der weiteren

Beschreibung auch auf die anderen Bandhas angewendet, zum Beispiel 1/10 (in der Stärke 1 von 10 möglichen Stufen.)). Die Ausführung des Bandha würde ich wie folgt beschreiben:

Nach der Gestaltung des Bauchraumes zu einer lockeren Haltung wird durch zweimaligem Schnüffeln (schnelle, kurze Riechen-wollende Einatmung) der untere Teil der Bauchdecke abgesenkt und dort bewusst gehalten, wenn eine Einatmung beginnt. Mit etwas Übung gelingt das bald danach auch ohne die schnüffelnde Initiation (agreni). Durch leichtes Andrücken und Heben (ansaugen) zur WS hin wird der betroffene Teil des Bauches dort dauerhaft fixiert. Er verbleibt dort automatisch, solange es keine starken Atemvorgänge gibt und kann je nach Bedarf (Verlust, Schwäche) jederzeit erneut geformt oder erweitert werden. Uddiyana öffnet dem Atem den Weg nach unten und gibt eine Anbindung zur Erde frei, was in vielen Haltungen öffnende und erleichternde Wirkungen erzeugt.

Jalandhara Bandha

...zeigt sich so, dass das Kinn maßvoll näher an den Kehlkopf angezogen wird, wobei die Brust sich leicht spürbar dem Kinn nähert. Es ist also keine Absenkung des Kopfes, sondern mehr eine Anhebung des Brustkorbes, initiiert durch die Kopfbewegung, wobei „maßvoll“ (1-3/10) für beide Bewegungen entscheidend ist. Jaladhara Bandha kommt in der Übung von vielen Asana zu Geltung. Besonders beeindruckend ist es bei Vorwärtsbeugen (VWB) und in der Übung der Sonnengebete. Grob gesagt richtet es in der physischen Praxis die WS auf und befreit von Haltespannungen, die viele Asana begrenzen und erschweren.

Maha Bandha

Kommen wir jetzt zu einem Punkt, den viele Beschreibungen auslassen. Die drei erwähnten Bandhas zusammen formen **Maha Bandha**, das Große Siegel. Das ist bekannt. Weniger bekannt ist die Tatsache, dass die drei Bandhas zusammengehören und sozusagen ein Trio bilden, das immer gemeinsam unterwegs ist. Mit jedem der Einzel-Bandhas erzeuge ich mehr oder weniger ein Maha Bandha, wenn auch mit unterschiedlichen Prägungen. Das initiierende Bandha ist zunächst groß in der Wahrnehmung, die zwei Anderen jedoch folgen bei längerem Halten nahezu automatisch. Sie bilden eine Tripolarität, ein Spannungs- und Ergänzungsfeld zwischen drei Polen, Zentren oder Kraftfeldern. Sie speisen sich aus den Kraftzentren, die sich in direkter Nähe der Bandhas befinden [2. Mula Bandha: Schließmuskeln; Uddiyana Bandha: Samana und Verdauungsenergie; Jaladhara Bandha: Udana und Kopfhaltmuskeln].

Agrenis

Agrenis (Sanskrit: Am Anfang, zuerst, Initiation eines Prozesses, Agreni ist ein von mir erfundener Begriff, da ich in der Sammlung der Namen für die Vorgänge und Ströme bei Ableitungen aus dem Sanskrit bleiben wollte.)

Nun gibt es für die Körperarbeit im Yoga neben den Bandhas noch weitere Initiatoren sprich Bewegungen oder Anspannungen, die einen Prozess auslösen können. Da es in der Yoga-Literatur solcherlei namentlich nicht gibt - zumindest ist mir nichts darüber bekannt - habe ich diese Auslöser „Agreni“ genannt.

Agreni sind demnach kleinste Bewegungen verschiedener Körperstrukturen, die eine energetische Reaktion (Prozess) auszulösen in der Lage sind. Dazu zählen zum Beispiel die Hände, die Füße, die Haltung der Augen oder leichte Beckenkippen. Zumindest nutze ich diese vier zur Zeit für den Yoga-Unterricht. Betrachten wir dazu einige Beispiele:

Agreni der Hände

...(agreni noun) sind besonders wirksam in verschiedenen Mudras (Handgesten). Im Dhyani-Mudra, das häufig in der Meditation verwendet wird, bewirkt zum Beispiel in der ausgeführten Mudra eine

kleine Bewegung der Finger der Hände auf die andere Hand zu eine Aufrichtung des Körpers, in der zusätzlich der Brustkorb geweitet und das Gefühl von Prana verstärkt wird.

Agreni der Füße

...(agreni caranah) besteht darin, zum Beispiel in der Rückenlage mit in der Luft gehaltenen Beinen durch eine Bewegung der Ferse zur Decke hin (Vorderfuß muss entspannt bleiben) auszuführen und damit das Bein aus sich selbst heraus zu strecken.

Agreni der Augen

...(agreni caksus) besteht darin, selbst bei geschlossenen Augen gerade aus zu schauen (Normalerweise schaut der Mensch bei geschlossenen Augen nach unten zur Nasenspitze hin.) und in die Außenwinkel zu entspannen. Diese Haltung bewirkt einen Aufmerksamkeits-Schub, der den Übenden zum Beispiel in der Entspannungslage (Shavasana) wach zu halten in der Lage ist.

Agreni mit Beckenkipfung

...(agreni saras) besteht darin, zum Beispiel in der VWB mit einer der Bewegung der Beuge entgegengesetzten Richtung das Becken zu kippen, was eine deutliche Erleichterung und Erweiterung der VWB bewirkt. Das Becken zieht dabei auf der Vorderseite des Körpers leicht zum Bauch hin nach oben.

Was die Formulierungen „zum Beispiel“ aussagen wollen ist, das es unzählige dieser kleinen Bewegungen gibt, die eine Initiation darstellen und die je nach Asana und Übenden ganz unterschiedlich sein können. Die genannten vier sind sehr eindrucksvoll und daher leicht nachzuvollziehen. Weiter oben hatte ich bereits die schnüffelnde Einatmung als Agreni benannt, das ebenfalls leicht nachzuvollziehen ist. Alle belegen eindringlich, das häufig schon kleine Variationen innerhalb einer Pose diese komplett verändern können und ganz andere Körperpartien aktivieren als dieses ohne den Einsatz von Agreni geschehen würde. So sind Öffnungen ganz bestimmter Körperpartien, die besonders tief im Körper anzutreffen sind, meist nur über solche Initiatoren zu erreichen. Man umgeht sozusagen die großen Arbeiter an der Oberfläche und zielt direkt auf die kleinen und verborgen liegenden Partien.

Die Verbindungen/Beziehungen von Bandha und Prāna

Wie aus den Beschreibungen von Maha Bandha hervorgeht, sind Bandhas, Agreni und Pranas mehr oder weniger direkt miteinander verbunden und können sich daher gegenseitig beeinflussen und bezeugen. Alle Bandhas sind aber nicht nur Verschlüsse oder Siegel, sondern können auch zur Lenkung und Neigung (Gefälle) von Energie genutzt werden. So erschließt sich auch ihre Verwendung in der Asana- und Meditationspraxis.

Exkurs: Zur Pranayama-Praxis

...gibt es ausreichend Erklärungsmaterial, wobei ich darauf hinweisen muss, das auch hier entgegen der oftmals veröffentlichten Beschreibungen in Büchern, Schriften und Filmen maßvolles Verhalten besonders wichtig ist. Atem ist eine autonome Körperfunktion und soll es auch bleiben. Sie kann so einfach nicht linear (mehr, immer mehr...) verändert werden, ohne Schaden anzurichten. Das maßvolle Verwenden und Einrichten von Bandhas und Übungen sollte daher einen hohen Stellenwert besitzen. Wir können die Möglichkeiten zum Atmen sanft erweitern, können Räume durch Entspannung schaffen, die bisher ungenutzt waren und für Mäßigung sorgen, wenn eine Tendenz zu Maßlosigkeit im Atem besteht. „Mehr Atem gibt mehr Energie“ aber ist Unsinn. Wir atmen meist sowieso schon zu viel (Das ist wissenschaftlich belegt.), sollten im Rhythmus

langsamer werden und atmen meist viel zu flach. Darauf sollten wir mäßigend und ggf. vertiefend einwirken.

In der Asana-Praxis können Bandhas in vielen Fällen helfend und erleichternd wirken. Ich würde aber auch hier ein begrenzendes Maß (max. 2/10) für sinnvoll und notwendig erachten. Sie sollen helfen, also erleichtern und nicht zusätzlich belasten. Diese Maßgabe würde ich auch im Unterricht anraten, wobei allerdings zu bedenken ist, dass jede Anwendung von Mitteln dieser Art (energetisch wirksames Halten...) wahrscheinlich zu Beginn der Einübung zunächst etwas mehr Kraft erfordert (grobes Verhalten), was den Effekt des Helfens zunächst abschwächt oder verhindert, vielleicht sogar negiert und umkehrt. Das aber wird sich mit zunehmender Erfahrung diesbezüglich amortisieren und bald umkehren.

Das Einüben von Bandhas und Pranas in der Asana-Praxis, der Pranayama-Praxis und der Meditation erfordert in jedem Fall die Kontrolle und der Hilfe eines fachkundigen Lehrers. Dieser erkundet und erhält seine Kenntnisse durch die Erfahrungen einer langjährigen und intensiven Praxis. Das kann nicht in einem Wochenendkurs oder einer kurzen Lehrveranstaltung vermittelt werden. Übung für Übung, Sitz für Sitz muss ausgelotet und ergänzt werden. Dabei werden sich individuell unterschiedlich begründete Blockaden zeigen, Gewohnheiten offenbaren und es wird notwendig sein, das Verständnis des körperlichen Lebens durch für die Wissenschaften kulturfremde Systematiken ergänzend zu erweitern. Die Wirkungsweisen von Asana, Bandha und Prana können daher auch nicht wissenschaftlich oder philosophisch erklärt werden. Das Wissen darüber erfolgt ausschließlich durch individuell ausgerichtete Praxis und Selbstbeobachtung. Eine Einführung in den Unterricht erfordert immer ein vollständiges Wissen über die Systematik und die Fähigkeit des Übenden, die Ströme, Griffe und Wirkungen derselben auch wahrzunehmen. Bis das erreicht ist, muss die Vermittlung der Grundlagen im Vordergrund stehen. Das ist ein wenig wie in der Mathematik. Ohne Kenntnisse in Addition und Subtraktion sind auch komplizierte Berechnungen nicht möglich. Betrachten wir daher zunächst einige Grundlagen über häufig verwendete Begriffe:

Einsatz und Ausrichtung:

Eine aufrechte Haltung, auf die physische Ausrichtung des menschlichen Körpers bezogen, ist die Ausformung des Körpers, die einerseits ein angemessenes Verhältnis zwischen Aufwand und Ergebnis erzielt und die andererseits ein Üben an den Grenzen der Beweglichkeit möglich macht. Nur dort nämlich können vorhandene und unnötige Blockaden, Widerstände, Verspannungen und Co wahrgenommen werden. Dort entscheidet und zeigt sich letztlich der Übungsinhalt. Asana werden in der Regel stehend, sitzend und liegend praktiziert. Jede dieser Haltungen kann mit viel Aufwand (Kraft, Widerstand, Spannung) eingerichtet werden oder in eine ganz leichte, nahezu selbsttragende Form gebracht werden. Beide Extreme haben ihre Bedeutung, und es ist individuell und von der Zielvorstellung her abhängig, wo zwischen diesen Polen die Einrichtung der Übung stattfinden sollte. Kraft und Co sind neben der Tatsache, dass sie im Yoga störend sein können, auch gültige Trainingsinhalte. Denken wir nur an das rehabilitierende Training der Kraft nach Verletzungen, an Übungen zur Erhöhung von Ausdauer und Leistungsfähigkeit oder die Widerstandsfähigkeit im ringenden Wettkampf. Manche Yoga-Praktiken wie längeres Halten erfordern ebenfalls solche Fähigkeiten. Einen dreistündigen Yoga-WS zu Überstehen erfordert neben Ausdauer auch ein hohes Maß an Konzentrationsfähigkeit. Manche Übungen erfordern bis zur Erreichung der variablen Verfügbarkeit, zum Beispiel von Beweglichkeit, etwas größeren Einsatz von Kraft, Geduld und auch etwas Zähigkeit. Auch die vollkommene Gelassenheit und Leichtigkeit in der Praxis, denken wir zum Beispiel an Tanzen, gibt es nicht umsonst. Es ist ein Weg, der mal steinig, mal abschüssig und auch mal steil bergauf gegangen werden muss, der aber auch viele leichte Phasen zeitigt. Ziel von Ausrichtung ist es, das Notwendige zu tun um das jetzt und hier Mögliche zu erreichen.

Erdung, Wurzeln und Lebenskraft:

Drei Kräfte sind es, die den Körper auf dieser Welt beständig fordern und auf ihn einwirken. Zum einen gibt es die Schwerkraft (Gravitation), über die der Mensch keine Gestaltungsmöglichkeit besitzt, der er also ausgeliefert ist. Und als zweites gibt es die Lebenskraft, auch Prāna genannt, die sich im Prinzip sowohl gegen die Schwerkraft als auch gegen den Luftdruck, die dritte Kraft, ausrichtet und diese relativiert. Die Schwerkraft äußert sich im System des Yoga überwiegend als Apana. Die Lebenskraft äußert sich als Prāna in der Gesamtheit der Gestaltung aller drei Kräfte und als Prana, wobei Prana überwiegend gegen die Schwerkraft gerichtet aktiv ist. Die beiden Erstgenannten verhalten sich in Abhängigkeit zueinander wie Gewichte auf Waagschalen. Ist die Schwerkraft größer, ist Apana spürbar. Ist die Lebenskraft größer, ist Prana spürbar und der Körper richtet sich auf. Aufrichten (Prana) kann man sich nur entgegen der Schwerkraft. Fallen (Apana) kann man immer nur mit der Schwerkraft. Sind beide gleich groß, scheint der Mensch zu schweben, oder anders ausgedrückt sich luftig leicht zu fühlen. Will ein Mensch sich im Raum bewegen, braucht er einen festen Punkt, eine Wurzel, braucht er das Gefühl der Erde, deren Festigkeit benutzt wird, um die gewünschte Veränderung im Raum herzustellen. Will der Mensch, das ein Teil von ihm fällt, muss Apana überwiegen, er muss also den Prana-Strom reduzieren oder anders gesagt den Widerstand innerhalb des Körpers gegen das Fallen reduzieren. Zusätzlich wirkt dann immer noch der Luftdruck, der durch Vyana ausgeglichen wird. Samana und Udana (dazu später mehr...) lenken die ausgleichenden oder gestaltenden Lebensströme innerhalb des Körpers und sind zusätzlich in die Energieversorgung aller Teile involviert.

Exkurs: Archimedes

...brachte es auf den Punkt, auch wenn er das auf die Physik bezogen aussagte: „Gib mir einen festem Punkt im All, und ich werde die Welt aus ihren Angeln heben...“. Was im ganz großen Gelingt, gelingt auch im Kleinen. Auch die Veränderung einer körperlichen Fähigkeit braucht einen festen Punkt, und der einzige, der zumindest in der Relation fest genannt werden kann ist die Erde. Das ist letztlich aber nicht einfach und klar zu sehen, sondern stimmt wiederum nur in Relation. Die Erde ist nur gegenüber eines Winzlings wie den Menschen ein fester Punkt, oder noch besser gesagt trifft das nur auf die Kruste der Erde zu, die als Widerstand die Anziehung der Erde, Schwerkraft genannt, die unablässig auf jeden Körper einwirkt, relativ betrachtet zum Stehen bringt. Ohne etwas dergleichen fällt jeder Körper, also auch der Mensch, mit einer Geschwindigkeit von 35 km/Std und einer Beschleunigung, die sich mit jeder weiteren Sekunde um 35 km/Std erhöht, zum Erdmittelpunkt hin. Dieser Kraft ist alles und jedes auf der Erde unmittelbar und dauerhaft ausgesetzt. Nur dort, wo ein fester Körper, die Haut der Fußsohle zum Beispiel, auf einen ruhenden Widerstand (verbunden mit der Erdkruste) trifft, ist die Fallgeschwindigkeit 0 km/Std. Bei einem stehenden Menschen wirkt bereits wenige Millimeter höher, im Fußrücken zum Beispiel, die Schwerkraft deutlich spürbar und wird lediglich durch die Festigkeit des Körpers, in diesem Fall Haut, Muskeln, Sehnen, Knochen) gebremst. Wir alle wissen, das der Körper des Menschen überwiegend weich und nachgiebig ist, daher ist die Schwerkraft auch im Körper präsent und überall als aktiv zu betrachten. Daher besitzt jeder lebende Körper neben einer mehr oder weniger festen Struktur zusätzlich noch Ausgleichskräfte, die auffangen, was die Struktur nicht ausgleichen kann. Wir nennen das Lebenskraft, die aus physikalischer Sicht dafür zuständig ist, das der weiche Körper des Menschen nicht immer weiter zusammengedrückt wird, sich weiten kann und somit gewährleistet, das innerhalb des Körpers Gase und Flüssigkeiten transportiert werden können.

Sich-Aufrichten-Können vs. Fallen-Können:

Wie bereits kurz erwähnt, kann sich der Mensch nur gegen die Schwerkraft aufrichten und nur mit der Schwerkraft fallen. Das wäre auch ganz einfach zu erklären, gäbe es da nicht auch die unzähligen Mischformen wie sich zur Seite neigen, sich beugen, sich ducken, heben, etwas tragen, halten, ziehen und so weiter. Die Bewegungen gehen also meistens nicht genau mit der Linie der

Schwerkraft, genauer gewichtet ist das sogar nur sehr selten der Fall. Dann möchte sich der Mensch im Fallen zum Beispiel auch nicht immer voll der Beschleunigung aussetzen und seine Bewegungen auch kontrolliert verlangsamen können. Auch Halten und Anhalten sind kontrollierte Bewegungen, die sich nur nicht in einer Raumveränderung ausdrücken. Menschen haben weiche Körper und gleichen in jeder Sekunde ihres Lebens durch Bewegung irgend eine Kraft aus oder machen irgend eine Bewegung möglich. Atem ist Bewegung, Verdauung enthält Bewegung, Räume schaffen ist Bewegung, Räume nehmen ist Bewegung. Zusammengenommen ist jede körperliche Aktivität Bewegung und erfordert Ausgleich und Kontrolle. Daher ist es auch verständlich, das sich sowohl Ausgleichen als auch Kontrollieren formen, verbessern und gestalten lassen.

Loslassen und Co:

Der Begriff „des Loslassens“ wird, und jeder, der jemals eine Yogastunde besucht hat, bestätigen, im Yoga sehr häufig, sprich inflationär verwendet. Das ist verständlich, da Sich-Entspannen, Loslassen, Sich Öffnen, Still-Sein und Sich-Ausrichten Techniken sind, die dem Yoga zugrunde liegen. Aber was bedeuten diese Begriffe in der Praxis? Und wie sind sie zu verstehen? Mit diesen Fragen beschäftigt sich dieser Absatz. Wir haben bis jetzt auf der Breite der Erläuterungen auch eine für europäisch denkende Menschen nachvollziehbare Interpretation der Yoga-Arbeit versucht. Auf dieser lassen sich die genannten Begriffe in ihrem Gehalt auch sinnvoll beschreiben. Schauen wir uns zunächst einmal an, was die Begriffe nicht bedeuten. **Sich-Entspannen** heißt für gewöhnlich nicht, alle Prozesse der Bewegung einzustellen und jeglichen Widerstand gegen die weiter oben ausgeführten Kräfte aufzugeben. Atmung, Kreislauf, Verdauung müssen weitergehen, auch wenn der Körper ruht. Auch schließt der Punkt Entspannung immer eine mentale Komponente mit ein. Wo aber liegt der Punkt, an dem Ent-Spannung beginnt und wann muss dieser Punkt in welche Richtung korrigiert werden? Wie zum Beispiel steht man entspannt? Wie sitzt man entspannt? Wie liegt man entspannt? Und welches Liegen, Sitzen oder Stehen ist hier gemeint? Ich muss nicht erwähnen, das diese Fragen nicht allgemein gültig beantwortet werden können. Selbst ruhig und gelassen auf dem Rücken liegen, dabei wach und aufmerksam bleiben und sich nicht bewegen dürfen wird mit zunehmender Dauer ziemlich aufwendig. Entspannt bleiben heißt doch wohl, das notwendige tun und das übermäßige meiden, und diese Aufgabe ist individuell verschieden, ist auch für einem einzelnen Menschen verschieden (müde, schlechte Stimmung, Stress, ausgepowert, nervös, erwartungsvoll, übermotiviert) und hängt von seiner Stimmung, seiner körperlichen Verfassung und seiner mentalen Anspannung zum Zeitpunkt jetzt ab. Nahezu die gleichen Voraussetzungen gelten für das Wort **Loslassen**. Beim Loslassen allerdings kommt ein Motiv hinzu, nämlich loslassen kann ich auch aus einer Anspannung heraus, wie sie eine Asana, die gehalten werden soll, fordert. Losgelassen werden daher in der Regel nur bestimmte Muskelanspannungen, die ein sich öffnen, weiten, weitergehen in eine ganz bestimmte Bewegung verhindern. Sie werden aber nicht abgeschaltet, sondern nur in ihrem Widerstand auf das nötige Maß reduziert. Ohne Loslassen ist zum Beispiel keine Dehnung möglich. Die Begriffe **Öffnen** und **Weiten** haben keine Entspannung oder Loslassen im Sinn, obwohl diese darin notwendig sein können. Öffnen und Weiten heißt den Raum zu vergrößern oder auszuweiten, in dem gerade arbeite. Wenn ich zum Beispiel meine Schultern öffne, vergrößere ich den gefühlten Raum der Schultern in alle Richtungen. Wenn ich meine Schultern weite, geht die Öffnung entweder in die Richtung oben/unten oder links/rechts. Öffnen beschreibt also die Bewegung in einen Raum, während Weiten das Verlängern einer Linie in beide Richtungen beschreibt.

Dehnen:

Ein von mir oft gebrauchter Satz besagt, das wir in einer Bewegung nur bis dicht an die Bewegungsgrenze herangehen, diese aber nie überschreiten. Das hat nichts mit Dehnen zu tun, macht aber trotzdem im Laufe der Zeit immer beweglicher, da der Körper auf Impulse und Anforderungen reagiert und somit die Grenzen entsprechend setzt. Das ist aber im Yoga nicht ausschließlich das Ziel der Übungen, sondern ist als Beiwerk einfach geduldet. Dazu später mehr.

Dehnen können/müssen wir im Yoga nur dann, wenn sich Bewegungsdefizite einstellen, der Körper also seine Grenzen (viel) zu eng setzt. Das bemerkt man, wenn man zum Beispiel in die Grundhaltung einer Asana gar nicht hineinkommt, sie nicht einnehmen kann oder bereits beim Versuch dahin sich schmerzhaft Widerstände zeigen. Möchte man das Problem schnell beseitigen, kommen wir dann um den berühmten Dehnungsschmerz nicht herum, denn schnelle Änderungen sind nicht des menschlichen Körpers Stärke. Auch gibt es Teile, die ohne Dehnung sich nicht anpassen lassen, weil wir es da oft mit äußerst starken Muskeln und Sehnen zu tun haben (Beispiel: Grätsche-Dehnung) Aber auch hier gilt wie überall, das die Übungen „schön und angenehm“ sein sollen, nur setzen wir beim Dehnen ein „noch“ vor die Aussagen: „noch schön und noch angenehm“, wobei die Betonung auf dem Wort „noch“ liegt.

Halten:

Wenn wir ein altes Yoga-Buch in die Hand nehmen, werden wir dort Angaben finden, wie lange und wie oft eine Übung zu praktizieren und zu halten sei. Wie oft und wie lange sind relative Angaben und individuell verschieden. Ab mehrmals am Tage und länger als 5 Minuten pro Übung wäre ich, als verallgemeinernde Aussage gemacht, vorsichtig. Ganz bestimmte Problemstellungen können so etwas für einen kurz bemessenen Zeitraum notwendig machen, aber für die Standardpraxis ist das keine gute Idee. Sie würde auf dem Prinzip „je mehr desto besser“ beruhen und das gilt nur selten und verspricht in meinen Augen auch keinen Erfolg. Wir halten die Übungen solange sie schön sind, leicht sind und uns trotzdem fordern können, aber noch deutlicher Abstand zum Über-Fordert besteht. Bei maximaler Anspannung verbleiben die Übungen im Modus „noch schön“. Leichtes Zittern ist noch erlaubt, Schmerz ist absolut zu vermeiden und ein leichtes Transpirieren kann dann nicht schaden, wenn im Übungsraum kein Zug von kalter Luft zu verzeichnen ist.

Still-Sein:

Still sein kann man sowohl unter nicht-Verwendung seiner Stimmorgane, durch losgelassene Körperanspannung als auch in der Gedankenwelt. In einer Yoga-Stunde spricht man zumindest unter Teilnehmern nicht und man antwortet lediglich auf gezielt geäußerte Fragen (Das schließt rhetorische Fragen aus!) des Lehrers, der als Einziger spricht, erklärt und Anweisungen gibt. Die Stille des Körpers erscheint dann, wenn die Übungshaltung eingerichtet ist, korrigiert wurde und dann das Halten ansteht. Hier wird dann nicht weiter präzisiert, weiter korrigiert und versucht, die Haltung bequemer zu machen. Das allerdings ist als eine grobe Anweisung zu verstehen. Im und während des Haltens gibt es immer zwei Möglichkeiten. Die erste ist mit dem Wort „ertragen“ gut beschrieben, und wenn das nicht geht, sollte der Übende die Haltung verlassen und/oder ggf. neu beginnen. Die Haltung zu umgehen, indem neue Motive eingebaut werden (sich abstützen, den freien Atem anhalten oder hecheln, mehr Kraft verwenden, sich fest machen, die innere Bewegung aufgeben usw.), wird die Übung zwar erleichtern, geht aber an ihrer Zielsetzung vorbei und wirkt daher nicht entsprechend. Still sein in mentaler Weise kann mit „den Kopf freimachen umschrieben“ werden (gut zu sehen in Übungen mit Gleichgewichtsanforderungen) oder betrifft das Denken direkt, in dem störende Gedanken, die ein unruhiges Gestimmt-sein erzeugen, bewusst vermieden werden. Wie das geht und was dazu notwendig ist, wird in den Übungen unterrichtet, die zur Meditation führen sollen. Das kann ein Detail an dieser Stelle nicht weiter ausgeführt werden. Es würde den Rahmen sprengen.

Die Einstellung, die „zur Mitte kommen“ genannt wird:

Das Stehen, Sitzen, Liegen und Halten in der Mitte bedeutet keine Ausrichtung im Raum als ortsabhängige Verweilposition. Auch ist die Mitte nicht eine Linie, die einen Körper in zwei Teile trennt. Die Mitte, wie Yoga sie verwendet, bedeutet, das alle Haltemechanismen, jede Körperposition und auch jede Körperpartie so eingerichtet ist, das die Pose (Jede Haltung ist letztlich eine Pose.) mit so wenig Aufwand wie möglich gehalten, getragen und fortgeführt werden kann.

So sind im einfachen Stehen (Tadasana) zum Beispiel alle Körperpartien und Strukturen so eingestellt, das nur noch ganz wenig Muskelspannung benötigt wird, um ruhig und fest stehen zu können. Dazu ist es notwendig, die Knochenkonstruktion des Körpers so zu gestalten, das möglichst viel Gewicht von diesen getragen werden. Natürlich braucht man dazu keinen Spiegel, sondern die richtige Position zeigt sich dadurch, das nahezu der ganze Muskelapparat nur noch mit Balance-Aufgaben beschäftigt zu sein scheint. Nur die Füße bzw. Fußsohlen scheinen noch das Gewicht des Körpers zu vermitteln. Und die Haltung wird nicht als still wahrgenommen, sondern balanciert pausenlos um eine imaginäre Mitte (s.u.).

Wie also kann diese Mitte definiert werden? Nehmen wir an, unsere gesamte Wahrnehmung über den Körperraum erscheint wie eine gerade aus 10 Abschnitten. Damit reduzieren wir die drei Dimensionen für ein Bild auf zwei. Dann ist die Mitte nicht exakt die Linie über der 5, sondern die Mitte, die ich meine und die Yoga verwendet, geht zum Beispiel von der Position 3 bis zu Position 6 bei Peter und von Position 4 bis Position 7 bei Hans. Die Mitte ist also (1.) individuell unterschiedlich bei Menschen. Auch haben (2.) Frauen meist eine andere Mitte als Männer, da ihre Proportionen deutlich von der männlichen abweichen. Im Grunde genommen ist (3.) die Mitte der Raum, der für das Ausbalancieren und Regeln der Pose notwendig ist. Selbst meist als fest wahrgenommene Posen regeln sich (Shavasana, Entspannungshaltung) immer noch, da immer und zu jeder Zeit beim Menschen die Atmung und der Blutkreislauf aktiv sein müssen. Es gibt daher keine totale Entspannung, sondern nur eine angemessene. Und diese Notwendigkeit setzt sich durch das ganze Yoga-Asana-System fort. Auch die absolute Bewegungslosigkeit und Stille in der Meditation enthält Bewegung. Das ist gut so und sollte nicht gebremst, sondern nur reguliert werden.

Exkurs: Regulation

Leider wird der Begriff „Regulation“ in Europa anders gesehen als zum Beispiel in der klassischen chinesischen Philosophie oder auch im Yoga. Dort in Asien werden nämlich Eingriffe in die Natur der Dinge (Tao des Himmels) durch den Menschen als Regulation verstanden, wobei diese den natürlichen Ablauf der Dinge aber nicht stören dürfen. Im Gegensatz dazu versieht Europa den Menschen mit der Macht, über die Natur zu herrschen und sie in seinem Sinne zu gestalten. Die Ausbeutung und der Niedergang der Natur weltweit ist ein Produkt der europäischen Kultur, die durch ihre Übermacht alle anderen Sichtweisen bereit verdrängt hat. Die alte Sichtweise der Weisheit (Buddhismus, Taoismus, Chan) hätte das so nicht zugelassen. Leider wird im heutigen China auch die Regulation meist schon im europäischen Sinn gesehen. Das ist schade, denn Konfuzius und Mencius zum Beispiel sahen das noch das alte, der Weisheit zugewandten Gewand dieses Begriffes. Der Haltung der „Regulierung“ im klassischen Sinne der chinesischen Ordnung steht der europäische Begriff der „Offenbarung“ im Sinne von Ermächtigung diametral gegenüber.

Konzentration und De-Konzentration:

Konzentration (in der Psychologie) ist die Einengung der Gedankengänge auf einen Gegenstand. Das ist aber nur eine von vielen Möglichkeiten. Ich kann mich durchaus aber auch auf ein komplexes System von Einstellungen und ausbalancierten Steuerungsmechanismen konzentrieren, wie das ein einfaches Auto oder der komplexe menschliche Körper darstellt. Im Yoga und seiner Bewegungs- und Haltepraxis (Asana, Pranayama, Pratyahara, Darana) ist Konzentration daher das im Körper sein, sich spüren können und über das Begreifen der Möglichkeiten auch ein Gestalten können seiner eigenen körperlichen Wirklichkeit. Wir unterbinden daher alles, was diese Motive stören oder beeinflussen könnte. In einer Haltung wird erst eingerichtet, dann korrigiert und dann erfolgt die Führung in die Bewegung, die Stille oder die Anforderung. Dazu wird eine Konzentration aufgebaut, die alle erforderlichen und auch die störenden Motive erfasst, erstere, um zu erhalten, letztere, um zu vermeiden. Spannend wird es dann, wenn wir zur **De-Konzentration** gelangen sollen, denn dann wird diese zielgerichtete Konzentration aufgegeben werden müssen. Damit ist nicht gemeint, in die Zerstreuung zurückzufallen. Gemeint ist damit, den willentlich getragenen Teil der Arbeit (Spannung, Kraft, Balance) aufzugeben und das Geschehen in die Hand

des autonomen Systems des Körpers zurückzugeben. In der Sportphysiologie nennt man dieses „Autonome“ die „Variable Verfügbarkeit“ [3. Variable Verfügbarkeit äußert sich im beständigen Erreichen von Handlungsziel bzw. -ergebnis auch unter schwierigen, ungewohnten, mitunter ständig wechselnden Bedingungen, die beispielsweise in der Auseinandersetzung mit dem sportlichen Gegner oder durch unterschiedliche Einflüsse des Umfeldes entstehen können. Variabel verfügbare Bewegungen zeichnen sich durch ein bestimmtes Maß veränderlicher Bewegungscharakteristika und durch Stabilität der Ergebnis-bestimmenden Bewegungsparameter bzw. -relationen aus. Grundlage der variablen Verfügbarkeit sind in spezifischer Weise erschlossene Funktionspotenzen der Bewegungskoordination und Handlungsregulation. Diese ermöglichen es, gespeicherte Bewegungsprogramme der Situation entsprechend vorab zu modifizieren, den Bewegungsverlauf zu kontrollieren und vorausschauend oder reagierend zu korrigieren. Die Kennzeichnung der variablen Verfügbarkeit im Zusammenhang mit der stabilisierten Feinkoordination als Stadium des Könnens oder auch der sport-technischen Meisterschaft ist unbestritten. Der im Lernprozeß einzuschlagende Weg dorthin wird inzwischen kontrovers diskutiert. So steht der Forderung, zunächst „konstant“ zu üben und dann die erforderlichen Variationsformen hinzuzufügen, die Auffassung gegenüber, dass von Beginn an variabel zu üben sei. Sport A-Z (spolex.de). So ist zum Beispiel der ruhige Stand auf einem Bein in dieser variablen Verfügbarkeit nur möglich, wenn der Geist seine Einmischung aufgibt und Balance dem Körper selbst überlässt.

Erstes Fazit:

Soweit zunächst einmal zu Begrifflichkeiten, die gerne und oft im Yoga Verwendung finden. Ich habe mich in der Beschreibung auf die Motive beschränkt, die direkt oder nahe an den Begriffen Prāna und Bandha angesiedelt sind. Ausgenommen wurden energetische Yogabegriffe wie Chakren [5. ...im Yoga sowie in einigen esoterischen Lehren die angenommenen subtilen Energiezentren zwischen dem physischen Körper und dem feinstofflichen Körper des Menschen bezeichnet. Wikipedia (DE)], Marmas [5. Marmas sind also sehr wichtige Punkte, um Energien zum Fließen zu bringen und wo Energien weitergegeben werden oder stocken können. Yoga-Wiki DE], Nadis [7. Energiekanäle des Yoga-Systems.] und auch die philosophischen und religiösen Besonderheiten, die in hinduistischen und buddhistischen Gemeinschaften anders gelagert sind als im Christentum.

Was erscheint als Essenz der beschriebenen Begriffe, Praktiken und Beschreibungen? Das System des Yoga wird meist in den Yoga-Begrifflichkeiten selbst, oftmals als eigenständige Sanskritnamen oder Wesenheiten beschrieben. So liest man, das dies und jenes auf selbiges zurückgehe (Beispiel: Udana ist ein Energiestrom..., der Teil des Prāna-Systems ist. Er entspringt... und bewirkt...). Das ist alles schön und gut, aber wer sich in Yoga-Philosophie nicht auskennt, wird damit nichts anfangen können. Besser fände ich es, wenn Udana in der Praxis erfahren, geübt und eingesetzt würde und so zu einer Begrifflichkeit heranreift, die als Erfahrung beschrieben werden kann, wobei der Name Udana nur ein Hilfsmittel zur Kommunikation darstellt. Beim Aufbau von Erfahrung aber müsste ich Begriffe wählen, die verstanden werden und aus der Kultur stammen, zu der der Teilnehmer sich zugehörig fühlt. Das ist in Europa zumeist die europäische Kultur und eine wissenschaftliche Sprachverwendung, die auf physikalischen Begriffe und auf den Körper bezogen auf anatomische Begriffe zurückgeführt werden kann.

Das System genügt in meiner Vorstellung zur Einführung in die Arbeit mit Körperenergien. Es ist dafür geeignet. Wenn die Arbeit mit Prāna, Agreni und Bandha begriffen und umgesetzt werden kann, kommen Erweiterungen wie Marmas, Chakren und Nadis dazu. Dann kann das System noch mit dem ayurvedischen System ergänzt werden, was therapeutische Eingriffe durch Nahrungsauswahl und dergleichen erlaubt. Und auch die Begrifflichkeiten der chinesischen Medizin können hier hilfreiche Dienste leisten. Weiterhin sind Yama und Niyama, also moralische und ethische Vorgaben, durchaus hilfreich, sofern sie in die Neuzeit übertragen werden. Und dann natürlich fehlt noch die Praxis der Meditation und die damit verbundene übergreifende Befreiung vom Leiden, die sich in Samadhi, der Versenkung ausdrückt. Das System als Ganzheit betrachtet ist

eine Anleitung für das Leben auf dieser Welt. Nichts dergleichen hat die europäische Kultur hervorgebracht. Jeder Übende hat die Möglichkeit, ganz tief oder auch nur oberflächlich einzutauchen und/oder sich die Teile herauszusuchen, die ihn ansprechen. Helfen wir es ihm in allen Fällen.

Wozu übt man eigentlich Yoga?

Wozu und für was ist der Aufwand des Übens und des Verstehens, des Begreifens und Verinnerlichens eigentlich gedacht? Der menschliche Körper ist ein sich selbst regulierendes, steuerndes und ausbalancierendes System, das durch etwas getragen wird, das der Mensch bisher nicht begreifen und erklären kann. „Was ist Leben?“ ist eines der ungelösten Fragen auf diesem Planeten. Und ich bin mir ziemlich sicher, das wir diese noch sehr lange nicht beantworten können werden. Das System der Pranas und Bandhas ermöglicht eine Körperpraxis, die aus dem üblichen Sport-Rahmen herausfällt, weil Entspannung und Gelöstheit hier an erster Stelle stehen. Wir bemerken oftmals nicht, welche Gegebenheiten unsere körperliche Aktivität begrenzen, dem Körper Kraft rauben und viele Möglichkeiten des körperlichen Seins schlichtweg verunstaten, so das wir diese nicht wahrnehmen wollen. Bei der Arbeit an der Grenze der Beweglichkeit werden uns diese Mängel bewusst, werden diese Blockaden erkannt und durch gezielte und bewusste Impulse an den Körper Schritt für Schritt abgebaut und beseitigt. Durch den direkten Vergleich der Beweglichkeit mit der eines erfahrenen Lehrers wird die Blockade sichtbar, denn jeder Mensch ist anatomisch nahezu gleich aufgebaut und besitzt den gleichen Rahmen für das Bewegungsspiel, von dem die Gesundheit des körperlichen Seins abhängt. Eine Arbeit im Einklang mit den energetischen Prinzipien, soweit sie uns bekannt sind, macht diese schwierigen, aber notwendigen Veränderungen leicht und bekömmlich, denn wir brauchen weder Kraft einzusetzen noch müssen wir in Dehnungen und Haltearbeiten leiden. Und eines noch dürfen wir nicht vergessen. Unser Körper ist ein uraltes System des Lebens, das Millionen von Jahren Entwicklung hinter sich hat. Unser Geist und unser Bewusstsein auf dem heutigen Stand sind sehr junge Einrichtungen im Verhältnis zum Alter des Lebens. Ich rate daher dazu, das junge Wissen nur zu nutzen um das alte, Erfahrene zurückzuholen (Wir haben im Kampf gegen die Natur dieses Wissen irgendwann verloren.), es zu ergänzen und vielleicht etwas zu erweitern. Es ersetzen zu wollen wäre in meinen Augen maßlos arrogant. Dafür fehlt auch jeder Grund und jegliche Veranlassung. Mein Atem zum Beispiel hat mich in den 68 Jahren meines Lebens immer treu begleitet, mein Körper hat sich immer wieder geheilt, hat sich immer wieder aufgerappelt und ist bis heute leistungsfähig geblieben. Warum sollte ich das ersetzen wollen. Aber ich kann versuchen, die meinem Wissen bekannten Gefahren und Erscheinungen so gut wie möglich zu bannen, kann versuchen, dem Leiden zu entgehen und kann versuchen, dem Leben und seinen Gegebenheiten [8. Ich werde sterben, irgendwann, werde irgendwann tot sein, werde vielleicht bis dahin mich hier und da krank und schwach fühlen können, kann aber trotzdem Glück und Erfüllung finden und werde daher immer guten Mutes meinen Weg beschreiten.] gerade und aufrecht zu begegnen.

Abschluss:

Der Inhalt des Artikels ist sicherlich nicht perfekt und auch nicht umfassend, nicht in allen Punkten genau und kann das asiatische Denken, das dem Yoga zugrunde liegt, nicht gütig übersetzen. Begrifflichkeiten, die nicht empirisch belegt werden können, gelten in Europa als Metaphysik oder gar als Aberglauben. Asiatische Begriffe, die eine Polarität oder Neigung beschreiben, sind in die europäischen Sprachen nicht ohne weiteres übersetzbar. Religiöse Riten und Gebräuche asiatischer Traditionen können nicht in europäisches Leben übersetzt werden, ohne die Grundfesten desselben ins Wanken zu bringen. Es ist schwierig, einfach nur zu Übersetzen. Yoga und seine Stufen beruhen auf Praxis und Erfahrung, die selbst gemacht und nicht weitergegeben werden kann. Ein Lehrer kann Ratschläge geben, auf Sachverhalte hinweisen, Brücken bauen und Wege aufzeichnen, die Erfahrung und das Begreifen derselben aber muss von jedem Teilnehmer eines Yoga-Unterrichts selbst erarbeitet werden. Es gibt keine Verkürzung und keine anderen Hilfsmittel. Es gibt nur die

Erfahrung, die bezeugt werden will/muss. So war es immer und wird es wohl auch bleiben (müssen).