

Mut zur Langsamkeit:

anatomisch präzises, verinnerlichtes Wiederholen von *āsanas* als Weg zur Steigerung der Lebensqualität

Vortrag gehalten am
Kongress der Europäischen Yoga-Union in Zinal 2003

Dr. Claudia Guggenbühl

1. Patañjalis *Yoga-Sūtra*: Ein Grundtext für unsere tägliche Praxis?
2. Nach innen gehen - aber wie?
3. Spüren, Bewusstheit, Langsamkeit
4. Immer tiefer in den Körper
 - a) anatomisch
 - b) energetisch
5. Vom Sinn der Wiederholung
6. Besseres Körpergefühl bedeutet neues Lebensgefühl und grössere Lebensqualität

1. Patañjalis *Yoga-Sūtra*: Ein Grundtext für unsere tägliche Praxis?

Das *Yoga-Sūtra* erfreut sich unglaublicher Popularität. Seit 1852 sind über 200 verschiedene Ausgaben und Übersetzungen dieses Textes erschienen, sowohl in Indien als auch im Westen. Patañjali gilt als DIE Autorität, was Yoga angeht, und das *Yoga-Sūtra* ist DER zentrale Text in vielen Yoga-Ausbildungsschulen und er nimmt auch einen ganz wichtigen Platz ein im Programm der Europäischen Yoga-Union. Welche Art Yoga aber lehrt Patañjali? Das ist oft nur noch sehr schwer herauszufinden, denn viele Übersetzungen sind eigentliche Neu-Interpretationen und haben nur noch wenig zu tun mit dem, was im Original steht. Eine Hauptschwierigkeit besteht sicher darin, dass Patañjalis philosophischer Hintergrund das relativ komplizierte Sāṃkhya-System ist. Ohne Kenntnis des Sāṃkhya ist es aber leider nicht möglich, Patañjalis *Yoga-Sūtra* wirklich zu verstehen. Ich möchte das anhand von Patañjalis berühmter Yoga-Definition illustrieren:

In *YS* I,2 steht: *Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*, Yoga ist die Stilllegung der Tätigkeiten/Wellen des Geiststoffs/der Psyche/der inneren Welt. Weshalb nun kann ich diesen Satz nur verstehen, wenn ich mit dem Weltbild des Sāṃkhya vertraut bin?

Sie sehen hier das System des Sāṃkhya in schematischer Form (cf. Schema auf Seite 15). Einige von Ihnen werden es schon kennen, für andere ist es vielleicht ganz neu. Ich werde versuchen, es Ihnen kurz und möglichst verständlich zu erläutern:

Sāṃkhya ist ein dualistisches System. Es gibt ein reines Geistprinzip (*puruṣa*) und ein reines Materieprinzip (*prakṛti*). Während *puruṣa*, der Geist, vollkommen passiv bleibt, ist *prakṛti*, die Materie, sehr aktiv: Sie schöpft aus sich heraus das ganze Universum mit allem, was darin vorkommt. Auf den Menschen bezogen kann man es etwa so beschreiben: *Prakṛti* entlässt zuerst *buddhi*, unsere tiefsten Prägungen und Neigungen, unseren genetischen Code, sozusa-

gen; *buddhi* enthält sowohl Unwissenheit als auch Wissen in höchster Form, sie kann uns also weiter in die Materie hinabführen (durch Unwissenheit), sie hat aber andererseits auch die Möglichkeit, uns aus der Materie zu befreien (durch Wissen). Der Mensch sollte versuchen, seinen Wissensanteil in *buddhi* im Laufe seines Lebens zu vergrössern auf Kosten der ebenfalls dort wohnenden Unwissenheit. Als nächstes entsteht aus *buddhi ahaṃkāra*, das Ichbewusstsein. Sinnvollerweise spaltet sich ab jetzt der Schöpfungsprozess in zwei Teile, einen subjektiven und einen objektiven: Das Ich spaltet die Realität. Auf der subjektiven Seite produziert das Ichbewusstsein 11 Teile (oder Faktoren, *tattvas* genannt): *manas*, das Denkvermögen, sowie die 5 Erkenntnisinne (*jñānendriyas*) und die 5 Tatsinne (*karmendriyas*). Auf der objektiven Seite der Schöpfung bringt das Ichbewusstsein die 5 feinstofflichen Elemente (*tanmātras*) hervor, aus denen wiederum die 5 grobstofflichen Elemente (*mahābhūtas*) entstehen. Erst jetzt sind wir auf der grobstofflichen Ebene, hier ist der grobstoffliche Körper (aber auch die ganze sichtbare Welt) anzusiedeln. Die Erkenntnisinne sind direkt auf die ihnen entsprechenden grobstofflichen Elemente bezogen: Das Hören auf den Klang, das Sehen auf das Licht, usw.; die Welt tritt in den Körper ein durch die Sinnesorgane, alle Eindrücke werden vom Denkvermögen (*manas*) in Empfang genommen und verarbeitet und dann weitergeleitet ans Ichbewusstsein (*ahaṃkāra*) und an die höhere Intelligenz (*buddhi*).

Das Problem, das heisst das Leiden, dem der Mensch unterworfen ist, besteht darin, dass das reine Geistprinzip, der *puruṣa*, den schöpferischen Aktivitäten der *prakṛti* zuschaut und dabei immer mehr und mehr vom Schöpfungsspektakel fasziniert wird. Obwohl er in keiner Art und Weise in das Geschehen auf der Materieseite involviert ist, wird er doch mehr und mehr in die Geschichte, die sich ihm darbietet, hineingezogen - aber: Nur scheinbar, denn in Tat und Wahrheit bleibt er stets vollkommen isoliert. Diese scheinbare Vermischung von Geist und Materie nun ist die Quelle allen Leides, und der Weg zur Erlösung führt nur über eine erfolgreiche Entflechtung dieser beiden Prinzipien. Die Erkenntnis, dass *puruṣa* und *prakṛti* getrennt sind (und immer schon getrennt waren!), kann nur in *buddhi* stattfinden, wenn, wie schon erwähnt, der Wissensanteil in ihr (*jñāna*) stark genug entwickelt ist. Der Weg des Sāṃkhya ist der Weg der Involution: Alle Faktoren (*tattvas*) müssen nach und nach zurückgenommen werden, bis nur noch *buddhi* bleibt, die dann die Möglichkeit hat, Geist und Materie als ewig getrennt zu erkennen. In diesem Moment tritt *prakṛti*, die in der *Sāṃkhya-Kārikā* mit einer Tänzerin verglichen wird, von der Bühne ab und *puruṣa* ist endlich wieder allein, in seiner von allem Materiellen gänzlich unbefleckten Isolation (*kaivalya*).

Wie selbstverständlich für Patañjali diese Philosophie des Sāṃkhya war und wie sehr er seinen eigenen Erlösungsweg auf dieses Weltbild gegründet hat lässt sich anhand eines Abschnitts aus dem zweiten Kapitel des *Yoga-Sūtra* einfach demonstrieren¹:

In *YS II,15*, stellt Patañjali fest, dass „für den Unterscheidenden“ (d.h. für denjenigen, der zwischen *puruṣa* und *prakṛti* unterscheiden kann, also für einen Erlösten) „alles nur Leid“ sei. Das erinnert ganz stark an die erste Edle Wahrheit des Buddha, der ebenfalls zum Schluss gelangt, dass das ganze Dasein leidbehaftet ist. Während bei Buddha die Ursache des Leides aber die Gier ist (Edle Wahrheit 2), ist die Ursache des Leides bei Patañjali „die Verbindung des Sehers mit dem Sichtbaren“, d.h. die (scheinbare!) Verbindung von *puruṣa* mit *prakṛti* (*YS II,17*). Und diese Verbindung wiederum hat auch eine Ursache: „das Nichtwissen (*avidyā*)“ (*YS II,24*). „(Ist) dieses (Nichtwissen) nicht vorhanden, (dann ist auch) die Verbindung nicht vorhanden. Dieses Aufhören (ist die Befreiung,) die Ausschliesslichkeit des Sehens (*kaivalya*).“ (*YS II,25*). Wie aber kommt man dahin? Wie soll dieses Aufhören, diese

¹ Alle Zitate stammen aus der Übersetzung von Helmut Maldoner (Hamburg, Papyrus-Verlag, 1987).

Befreiung erlangt werden? Patañjali bietet uns (u.a.) den 8-gliedrigen Pfad an, durch den „die Unreinheit“ (das Nichtwissen) schwindet, worauf „die Erkenntnis bis hin zur Unterscheidungsschau“ leuchtet (YS II,28). Das Ziel des Yogapfades nach Patañjali ist also, Unreinheit (Nichtwissen) zum Verschwinden zu bringen und unterscheidendes Wissen zu erlangen, d.h. jenes Wissen zu erlangen, mit dem man zwischen *puruṣa* und *prakṛti* unterscheiden kann. Mit unserem normalen Wachbewusstsein ist so etwas nicht möglich, sondern es braucht ein verändertes Bewusstsein, bei Patañjali *samādhi* genannt. Im *samādhi*-Zustand leuchtet das erstrebte Wissen auf.

Und was hat das alles mit *yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ* zu tun? Wie Sie sich erinnern werden definierte Patañjali in diesem Satz Yoga als einen Zustand, in dem die Tätigkeiten/Wellen (*vṛtti*) von *citta* stillstehen (*nirodhaḥ*). Mit *citta* bezeichnet Patañjali *buddhi*, *ahaṃkāra* und *manas*, d.h. unsere tiefsten Prägungen, unser Ichgefühl und unser Denkvermögen (das auch alle Emotionen miteinschliesst). Das alles soll zum Stillstand kommen, d.h. aufhören, zu funktionieren. Wenn unsere gesamte innere Welt, man kann vielleicht auch sagen: wenn unsere Psyche stillsteht, dann ist Yoga erreicht. Wenn sich aber in *buddhi*, *ahaṃkāra* und *manas* nichts mehr rührt, kann man davon ausgehen, dass auch die Sinnesstätigkeiten stillstehen und die äussere Welt nicht mehr wahrgenommen wird - sonst kämen ja stets noch neue Eindrücke herein, die die Innenwelt (*citta*) in Bewegung halten würden. Mit der Stilllegung von *citta* ist also eigentlich die Stilllegung der ganzen *prakṛti* gemeint. Die fünfte Stufe des 8-stufigen Weges wird denn auch folgerichtig „das Zurückziehen der Sinne“ genannt (*pratyāhāra*) und in YS II,54 so definiert: „Das Zurückziehen der Sinne (ist erreicht), wenn sie von ihren Objekten getrennt (sind und) sich gleichsam dem Wesen des Geistes angleichen“ (Geist = *citta*). Das ist ein sehr radikaler Vorgang: Die Sinne werden von ihren Objekten getrennt, d.h. das Auge sieht nicht mehr, das Ohr hört nicht mehr - die Objekte, die Welt, sind abgeschnitten und die Sinne wenden sich nach innen und gleichen sich *citta* an, gehen gleichsam in *citta* ein. Es wird immer wieder von Yogis berichtet, die in diesem Zustand schon wie tot erscheinen; man kann sie berühren, aber sie spüren es nicht mehr, man kann sie anrufen, aber sie hören es nicht mehr. Ab hier existiert nur noch *citta*, und die letzten drei Stufen des 8-fachen Weges sind Konzentration, Meditation und Versenkung (*samādhi*), d.h. ein zunehmendes Zur-Ruhe-Kommen von *citta*, bis die „Weisheitsschau“ eintritt (YS III,5), das unterscheidende Wissen.

Der Weg zur Erlösung führt also über eine radikale Ausschaltung alles Materiellen und, für uns Yogis besonders wichtig, auch des Körpers. Erlösung findet in einem Bereich statt, der jenseits von Körper- und Ichbewusstsein liegt. Angesichts dieses Befundes überrascht es mich immer wieder, dass ausgerechnet das *Yoga-Sūtra* in so vielen Yogaschulen als DER grundlegende Text für Yogapraxis verstanden und angepriesen wird. Das einzig Konkrete, was uns Patañjali in bezug auf den Körper lehrt, ist (einmal abgesehen von den *yamas* und *niyamas*, den ethischen Verhaltensregeln welche die Stufen eins und zwei des achtgliedrigen Pfades bilden) das Sitzen (*āsana*) - dieses sei fest und angenehm (YS II,46). Das ist die dritte Stufe. Noch in der *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* und in der *Gheraṇḍa-Saṃhitā* kommen im Kapitel *āsana*s vorwiegend Sitzhaltungen vor. Des weiteren erfahren wir im *Yoga-Sūtra* (und damit kommen wir zur vierten Stufe), dass wir im Sitzen auf eine bestimmte Weise atmen sollen, genauer gesagt: Wir sollten den Atem so weit als möglich anhalten: *Prāṇāyāma* ist „die Hemmung des Vorganges von Aus- und Einatmen“ (YS II,49). Das Wort für „Hemmung“ ist *vicchedaḥ*, was auch „Abschneiden“ bedeutet; die Atembewegung soll also unterbrochen, d.h. angehalten werden. Dass *prāṇāyāma* in Indien traditionellerweise immer grundlegend mit Atemanhalten gleichgesetzt wurde, wird auch deutlich in der *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* und in der *Gheraṇḍa-Saṃhitā*, wo anstelle des Wortes *prāṇāyāma* fast ausnahmslos *kumbhaka* verwendet wird, was Atemanhalten bedeutet. Sitzen und Atemanhalten aber haben vor allem ein Ziel: Sie

beruhigen Körper und Geist, damit sich der Praktizierende voll und ganz auf die nun folgenden inneren, meditativen Vorgänge konzentrieren kann. Dass Patañjalis ganzes Interesse diesen galt, zeigt auch Surendra Nath Das Gupta, der herausragende Sāṃkhya- und Yogagelehrte aus Calcutta, bei dem Mircea Eliade während drei Jahren studiert hat. Das Gupta schreibt in seinem Buch *Yoga as Philosophy and Religion*, nachdem er über 160 Seiten lang das *Yoga-Sūtra* analysiert hat:

„Aus dem oben Gesagten geht klar hervor, dass das Hauptgewicht der Yoga-Philosophie auf der Methode des samādhi liegt“².

Wenn wir Patañjali also für unsere Yoga-Praxis heranziehen wollen, dann wohl vorwiegend im Bereich der Meditation. Patañjali weist uns den Weg nach innen, er führt uns in veränderte Bewusstseinszustände und verspricht uns erleuchtende Erkenntnis. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass sich seine Lehre an Asketen richtete, die abgeschieden von der Welt ihr ganzes Dasein diesem Weg nach innen, dieser Suche nach Erlösung widmeten. Noch Svātmārāma, der Autor der *Hatha-Yoga-Pradīpikā*, rät dem Yogin, „in einer einsamen Zelle“ (*HYP I,12*) zu üben, und er warnt ihn (u.a.) vor „übermäßigem Essen, Geschwätzigkeit und dem Umgang mit Menschen“ - denn dadurch werde der Yoga vereitelt (*HYP I,15*). Einsame, ununterbrochen übende Asketen, die keinerlei soziale Verpflichtungen im Leben zu erfüllen hatten - das war Patañjalis Zielpublikum. Dass Yoga auch nach dem Aufkommen des Hatha-Yoga noch bis ins 20. Jh. hinein etwas Exklusives, in der Abgeschiedenheit Stattfindendes und von wenigen Praktiziertes war, wird aus folgenden Zitaten deutlich:

“Während Jahrhunderten waren schlecht Informierte voller böser Befürchtungen und Vorurteilen was Hathayoga betraf. Sowohl Philosophen als auch Laien haben sein Studium als unwichtig und sogar für das tägliche Leben eines Familienvaters ungeeignet abgetan. Seine Ausübung durch Frauen [...] war unvorstellbar und wurde mit der Zeit als etwas Unerlaubtes angesehen. So blieb Hathayoga eine tote Technik, deren Kenntnis auf ein paar verstreute, in Abgeschiedenheit lebende Asketen beschränkt war.

Bis 1918 hat niemand versucht, den Hathayoga systematisch wieder zu beleben, ihn im täglichen Leben jedes Einzelnen in der Gesellschaft nützlich und einfach zugänglich zu machen. In jenem Jahr [...] hat Shri Yogendraji, der Gründer der Yoga Institutes in Indien und Amerika, die moderne, wissenschaftliche Yogabewegung lanciert“³.

Der hier erwähnte Yogendra hat 1923 Prof. Surendra Nath Das Gupta in Chittagong, dem heutigen Bangladesh, besucht, um sich mit ihm über Yogaphilosophie zu unterhalten. Das Guptas Tochter Maitreyi Devi schrieb über diesen Besuch von Yogendra Folgendes:

“Yogendra demonstrierte einige yogische Techniken, *dhouti*, *neti* usw., für die Freunde meines Vaters. Er zeigte viele *asanas*, viele unmögliche Positionen und Stellungen und verursachte Aufsehen unter den Professoren der Universität von Chittagong, benachbarten Familien und Verwandten. Zu jener Zeit wusste niemand, dass Yoga von gewöhnlichen Menschen ausgeübt werden konnte [...]“⁴.

² Surendra Nath Das Gupta, *Yoga as Philosophy and Religion*, London, New York, 1924, p.162 (Übersetzung C.G.).

³ Sitadevi Yogendra, Einleitung zur vierten Ausgabe von *Yoga. Physical Education for Women*, Mumbai, Yogendra Publications Fund, 1997, p.7-8 (Übersetzung C.G.).

⁴ Brief von Maitreyi Devi an Dr. Jayadeva Yogendra, zitiert von Santan Rodrigues, *The Householder Yogi. Life of Shri Yogendra*, Bombay, Yogendra Publications Fund, 1997, p. 121 (Übersetzung C.G.).

Ich glaube daher kaum, dass Patañjali Verständnis gehabt hätte für das Motto des diesjährigen Kongresses in Zinal: „Yoga und die Kunst, zu leben“, ging es ihm doch um den Weg aus diesem Leben, aus dieser Welt hinaus, hinüber ins rein Geistige. Man kann sich sogar fragen (und viele alte Texte belegen das) inwieweit das Erlangen der definitiven Erlösung nicht mit dem physischen Tod, dem Sterben des Yogin, einherging⁵. Bei den Jainas jedenfalls ist das heute noch so.

Wir aber leben im Europa des 21. Jahrhunderts, in einer Welt, die derjenigen des Alten Indien überaus fremd ist. Und als lebensbejahende, körperbewusste Individuen möchten wir gut und lange leben. Und auch wenn manche von uns durchaus einen „Draht nach oben“ haben oder die Sehnsucht nach Erlösung kennen, so ist unsere Aufmerksamkeit doch vorwiegend auf das Diesseits gerichtet. Und in diesem Diesseits üben wir auch Yoga, mit diesem grobstofflichen Körper. Da stellt sich jetzt die Frage: Schliessen sich denn modernes Leben, moderner Yoga und Patañjali gegenseitig aus? Ich glaube nicht, aber die Verbindung gestaltet sich allenfalls etwas anders, als man sich das bisweilen vorstellt.

2. Nach innen gehen - aber wie?

Patañjali ruft uns auf, nach innen zu gehen um neue, andere Bewusstseinszustände zu erleben (*samādhi*) und um dort letztlich die erlösende Erkenntnis zu erlangen. Sein *Yoga-Sūtra* beschreibt einen Erlösungs- oder Heilsweg. Als Methode schlägt er verschiedene Wege vor, der berühmteste davon ist der 8-gliedrige Pfad. Dort geht es um Sitzen, um Atemkontrolle und um einen radikalen Rückzug aus der äusseren Welt. Der Körper spielt dabei eine ganz und gar unbedeutende Rolle - er wird als unrein angesehen (z.B. *YS II,40*) und spätestens auf der 5. Stufe des 8-fachen Pfades hat man ihn hinter sich gelassen. Diese Haltung entspricht in jeder Hinsicht dem indischen asketischen Ideal wie es während Jahrhunderten gelehrt und praktiziert wurde. Immer wieder hat dieses Ideal zu grossen Konflikten geführt, besonders bei all jenen, die nicht imstande waren, den hohen Anforderungen eines solchen Lebens zu genügen, sondern z.B. verheiratet waren, Kinder grossziehen und weltliche Pflichten zu erfüllen hatten. Wir sehen das in den Gesprächen von Ramakrishna, dem grossen Bengalischen Heiligen des 19. Jhs., mit seinen Anhängern⁶, aber auch in den Schriften von Keshub Chandra Sen, dem berühmten Führer der sozialen Reformbewegung „Brahmo Samāj“, der im 19. Jh. vergeblich versucht hat, die alten Ideale des klassischen, asketischen Yoga in eine für alle praktikierbare Methode umzuwandeln⁷. Wenn wir heute Yoga üben, so tun wir mit grösster Wahrscheinlichkeit etwas, das Patañjali weitgehend fremd gewesen wäre, vor allem wenn wir durch Yoga versuchen, einen schöneren Körper, ewige Jugend und bessere Gesundheit zu erlangen. Dieser Gesundheits- und neuerdings auch Fitnessyoga, der in Indien schon Anfangs des 20. Jhs (nicht zuletzt auf Grund des Kontaktes mit dem Westen) entstanden und heute in den grossen indischen Städten allgegenwärtig ist, hat auch in Europa und Amerika einen unvergleichlichen Siegeszug angetreten. Hier steht der Körper im Zentrum und man fragt sich: Wo ist Patañjalis *samādhi* geblieben?

⁵ Cf. Peter Schreiner, "Yoga - Lebenshilfe oder Sterbetechnik?" In: *Umwelt & Gesundheit. Zeitschrift für Unterrichtspraxis und ausserschulische Bildung* (Köln), 1988, Heft 3/4, p. 12-18.

⁶ Mahendranath Gupta, *The Gospel of Sri Ramakrishna*, übers. von Swami Nikhilananda, Madras, Sri Ramakrishna Math, s.a., vol. I und II.

⁷ Cf. z.B. Keshub Chandra Sen, *Brahmagitopanishat* 1876.

Ich sehe nun aber durchaus Möglichkeiten, Yoga zu praktizieren, ohne das Ziel der Wendung nach innen auf dem Altar des Körperkults opfern zu müssen. Ich meine nicht, dass wir dabei von Anfang an jenen absoluten Erlösungszustand von *kaivalya* anstreben, aber wir können immerhin bewusstseinserweiternde Zustände erleben, die durchaus als Schritte in Richtung von *kaivalya* gelten können. Ich nehme also Patañjalis Ziel ernst, bin mir aber im Klaren darüber, dass die Methoden, die ich wähle, teilweise andere sind als die von ihm beschrieben. In den eigentlichen Körperübungen (*āsanas*) bin ich am weitesten von Patañjali entfernt, beim *prāṇāyāma* nähere ich mich ihm wieder mehr an und in der eigentlichen Sitzmeditation bin ich ihm am nächsten. Im folgenden geht es mir um die Körperübungen, d.h. um jenen Teil des Yoga, der in unserer Zeit am meisten praktiziert wird, ja mit dem Yoga von der breiten Öffentlichkeit fast immer identifiziert wird. Wie können wir *āsanas* praktizieren, ohne dass wir in mechanische Gymnastik oder in Physiotherapie verfallen? Wie können wir Bewusstseinerweiterung erfahren während wir mit dem Körper beschäftigt sind? Antworten auf solche Fragen finden wir zum Beispiel in westlichen Bewegungs- und Therapiemodellen. Ein paar Zitate sollen das erläutern:

Emilie Conrad, die Begründerin von „continuum movement“

„versucht, uns aus unserem Verstand in unsere Körper hinein zu bringen, in unsere Zellen, unsere Moleküle. Sie will, dass wir tiefer gehen als unsere Moleküle, über Partikel, Grenze und Form hinaus in den Fluss, aus dem wir immer bestehen, den grenzenlosen Ozean von Liebe“⁸.

Frau Conrad

„sagt uns, dass wir verschmelzen können mit dem grenzenlosen Ozean der Liebe - was viele als ultimative mystische oder spirituelle Erfahrung bezeichnen würden - indem wir tief in unsere Körper eintauchen. In Bezug auf gängige Spiritualität klingt das geradezu pervers, wenn nicht sogar ketzerisch“⁹.

Dass mystisches Erleben gerade im Körper und durch den Körper möglich ist, schreibt auch Eckhart Tolle in seinem Buch *Jetzt. Die Kraft der Gegenwart*:

„Zahllose Menschen in Ost und West haben jahrhundertlang versucht, Gott, Erlösung oder Erleuchtung durch das Leugnen des Körpers zu finden. Das drückte sich in der Ablehnung von Sinnesfreuden, besonders von der Sexualität aus, im Fasten und anderen asketischen Übungen. Sie haben dem Körper sogar absichtlich Schmerzen zugefügt, um ihn zu schwächen oder zu bestrafen, weil sie ihn für sündig [im indischen Kontext müsste man „unrein“ sagen] hielten. Im Christentum hiess das Kasteiung des Fleisches. Andere versuchten, dem Körper durch Trancezustände oder ausserkörperliche Erfahrungen zu entkommen. Viele tun es noch. [...] Obwohl eine solche Erfahrung faszinierend sein und dir einen flüchtigen Einblick in den Zustand der Befreiung von materieller Form geben kann, wirst du am Ende doch immer zum Körper zurückkommen müssen, dorthin, wo die grundlegende Transformationsarbeit stattfindet. Transformation findet *durch* den Körper statt, nicht von ihm weg“¹⁰.

⁸ Carolyn Shaffer, „Dancing in the dark“, in: *Yoga Journal*, Nov./Dec. 1987 (www.continuummovement.com/article2-textonly.html, p. 2); Übersetzung C.G.

⁹ Cf. FN 8.

¹⁰ Eckhart Tolle, *Jetzt. Die Kraft der Gegenwart*, Bielefeld (Kamphausen) 2003, 125-126.

„Wende dich aber nicht von deinem Körper ab, denn in diesem Symbol für Unbeständigkeit, Begrenzung und Tod, das du als illusorische Schöpfung deines Verstandes wahrnimmst, ist die Herrlichkeit deiner wesentlichen und unsterblichen Wirklichkeit verborgen. Richte deine Aufmerksamkeit in deiner Suche nach der Wahrheit nicht irgendwo anders hin, denn sie ist nirgendwo anders zu finden als in deinem Körper“¹¹.

Dass der Körper viel mehr weiss, als man ihm normalerweise zutrauen würde, d.h. dass der Körper ein eigentliches Bewusstsein hat bzw. der Ort ist, an dem sich ein umfassendes Bewusstsein ausdrückt, hat auch Eugene T. Gendlin, der Begründer der Focusing-Therapie, erkannt. Er schreibt:

„[Es gibt] eine Art körperlichen Bewusstseins, das unser Leben zutiefst beeinflusst [...]. Diese Art von Bewusstsein wurde bisher so wenig beachtet, dass es keinen Ausdruck dafür gibt und ich meine eigene Bezeichnung erfinden musste. Ich nenne es Felt Sense [Gefühlter Sinn]“¹².

Auch Moshé Feldenkrais hat viel über den Zusammenhang von Bewusstsein und Körper geforscht, und auch wenn er die Transzendenz nicht ausdrücklich erwähnt, so wird aus seinen Ausführungen doch klar, wie sehr der Körper bzw. körperliche Bewegung das menschliche Bewusstsein prägt. Sein Schüler Franz Wurm fasst zusammen:

„Es gibt keine Sinnesempfindung, kein Gefühl, kein Denken und, selbstverständlich, keinerlei Bewegung, die sich nicht als Veränderung im Gesamtverhalten zeigen. Wir können uns keines Gedankens oder Gefühls bewusst werden, bevor er oder es durch eine Mobilisierung in der Motorik seinen Ausdruck findet und [von] dorthin als Rückmeldung zur sensorialen Grosshirnrinde gelangt. Umgekehrt bringt Änderung im Körperverhalten Änderungen im Sinnesempfinden, im Gefühl und Denken mit sich“¹³.

Änderungen im Körperverhalten führen zu Änderungen im Sinnesempfinden, im Gefühl, im Denken und letztlich im Gesamtverhalten - diese Einsicht findet auch im Neuen Denkmodell der Physiotherapie ihren Niederschlag:

„Physiotherapeutische Massnahmen am Bewegungssystem sind in diesem Sinne immer Einwirkungen auf den ganzen Menschen und beeinflussen dessen Lebenswelt. Sie greifen in die elementaren Bewegungs-, Anpassungs-, Ausdrucks-, Gestaltungs- und Interaktionsmöglichkeiten des Menschen ein“¹⁴.

An diesem Punkt wird deutlich, wie weit wir von Patañjali entfernt sind. *Bewusstheit durch Bewegung* (so der Titel eines der Bücher von Feldenkrais) liest sich wie ein Gegenprogramm zu *yogaś citta-vṛtti-nirodhah*, Yoga als Stilllegung aller Bewegungen, sowohl im Körper als auch im Denken und in den Gefühlen.

¹¹ Cf. FN 10, p. 127.

¹² Eugene T. Gendlin, *Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme*, Hamburg (Rowohlt) 2002 (1. Auflage 1981), rororo Sachbuch 60521, p. 54.

¹³ Franz Wurm, „Nachbemerkungen zu Moshé Feldenkrais“, in: Moshé Feldenkrais, *Bewusstheit durch Bewegung*, Frankfurt a. M., Leipzig (Suhrkamp) 1995, suhrkamp taschenbuch 2638, p. 260.

¹⁴ Antje Hüter-Becker, „Das „Neue Denkmodell“: Ein integrativer Ansatz in der Physiotherapie“, in: *Lehrbuch zum Neuen Denkmodell der Physiotherapie*, Band 1: Bewegungssystem, Stuttgart, New York (Thieme) 2002, p. 10.

Ein Vergleich des Feldenkrais'schen Menschenbildes mit dem Sāṃkhya-Modell soll das oben Gesagte illustrieren:

Laut Feldenkrais besteht das Wachsein des Menschen aus vier Teilen: Sinnesempfindung, Gefühl, Denken und Bewegung¹⁵. Während Gefühl und Denken eindeutig zu *citta* gehören, können wir die Sinnesempfindung mit den Erkenntnisinnen (*jñānendriyas*) und die Bewegung mit den Tatsinnen (*karmendriyas*) gleichsetzen. Im Sāṃkhya nun wird die Entstehung dieser *tattvas* (Faktoren) hierarchisch von oben nach unten beschrieben, d.h. *citta* ist „höher“ (da feinstofflicher und näher bei *buddhi*) als die Sinne. Andererseits stellen die Eindrücke, die die Erkenntnisinne aus der äusseren Welt aufnehmen und an *citta* weiterleiten, nichts anderes als *vṛttis*, Bewegungen, Wellen, dar und stehen somit der Erlösung im Wege (Yoga ist die Stilllegung all dieser Bewegungen in *citta*). Sāṃkhya sieht nicht vor, dass die Sinne durch ihre Tätigkeiten zu höherem Bewusstsein führen; erst wenn die Erkenntnisinne (die Feldenkrais'sche Sinnesempfindung), und die Tatsinne (d.h. Bewegung) und dann auch Denken und Gefühl aufhören, d.h. stillstehen, erst dann kann der Mensch zu jenen Bewusstseinsstufen aufsteigen, auf denen unterscheidendes Wissen möglich wird (in *buddhi*).

Anders der in den Zitaten von Emilie Conrad, Eckhart Tolle, Eugene T. Gendlin, Moshé Feldenkrais und der modernen Physiotherapie skizzierte Weg:

Der Ansatzpunkt zur Bewusstwerdung und zur Bewusstseinsweiterung liegt bei der Bewegung (den *karmendriyas*) und bei den Empfindungen (*jñānendriyas*). Diese gilt es keinesfalls stillzulegen, sondern im Gegenteil zu nutzen. Im „continuum movement“ z.B. bewegt man sich fast ununterbrochen, um über grössere aber auch mikroskopisch kleine Bewegungen in Einklang zu kommen und damit den Zugang zu finden zum tiefer liegenden Lebensfluss, der zugleich auch das allumfassende Bewusstsein ist. Auch im Focusing ist die ganze Aufmerksamkeit immer wieder auf den Körper gerichtet, weil sich dort Dinge zeigen, die wir sonst nicht erkennen würden. Und wenn Feldenkrais zum Schluss kommt, dass das Verhalten bzw. die Bewegung des Menschen Gefühl, Denken und Empfindung beeinflusst oder gar bestimmt, dann bezieht er sich auf folgende physiologische Zusammenhänge:

„Die motorische Region der Gehirnrinde, in der sich die Konfigurationen bilden, welche die Muskeln aktivieren, liegt dicht oberhalb der Gehirnschichten, in denen sich die assoziativen Vorgänge abspielen. Alle Gefühle und Sinnesempfindungen, die einer erfahren hat, waren jedes zu seiner Zeit mit den Assoziationsvorgängen verbunden. [...] In der Muskulatur kann keine Änderung geschehen, ohne dass ihr eine entsprechende Änderung in der motorischen Region der Gehirnrinde voranginge. [...] Die motorischen Verhaltensschemen bilden sich in der motorischen Region der Gehirnrinde und nehmen dort ihre Gestalt an. Könnte man sie an Ort und Stelle ändern, so könnte man jede beliebige Änderung herbeiführen. Löst man diese Schemen in der Gehirnrinde auf, so werden auch die Assoziationsbahnen und -fasern freigesetzt, die stellenweise weniger als 50 oder 100 Zellen darunter liegen. Das heisst aber, dass man mit den Verhaltensschemen in der motorischen Region der Gehirnrinde gleichzeitig das auflöst, was die Grundlage der Bewusstheit ist“¹⁶.

¹⁵ Cf. Moshé Feldenkrais, *Bewusstheit durch Bewegung*, Frankfurt a. M., Leipzig (Suhrkamp) 1995, suhrkamp taschenbuch 2638, p. 56.

¹⁶ *Bewusstheit durch Bewegung*, p.64-65.

Die klare Schlussfolgerung lautet:

„Da nun die Strukturen im Gehirn, in denen Gefühle und Denken vor sich gehen, der motorischen Region der Gehirnrinde sehr nahe sind, und da im Gehirn Erregungen und Impulse dazu neigen, sich auszubreiten und auf benachbarte Gewebe überzugreifen, wird eine drastische Veränderung in der motorischen Region parallele Wirkungen aufs Denken und aufs Fühlen haben“¹⁷.

Oder, in den Worten von Franz Wurm:

„In jedem Augenblick bildet das gesamte System ein integriertes Ganzes, das der Körper ausdrückt. Solcher Integration kann man innwerden, weil die Muskulatur an ihr beteiligt ist. Eine Änderung im Muskulärverhalten bringt entsprechende Änderungen in der Hirnrinde mit sich und strahlt von ihr aus [...]“¹⁸.

Wenn ich nun die Wörter „integriertes Ganzes“ oder „Integration“ zum „grenzenlosen Ozean der Liebe“ von Emilie Conrad oder Gendlins „Felt Sense“ in Verbindung setze, dann wird deutlich, in welchem Sinne wir Patañjali mit den Einsichten von Emilie Conrad, Eckhart Tolle, Eugene T. Gendlin, Moshé Feldenkrais und der modernen Physiotherapie kombinieren können. Einerseits halten wir am Ziel von Patañjali, an seinem Anliegen der Bewusstseinsweiterung, die letztlich zur erlösenden Erkenntnis führt, fest, aber anstatt den Körper weitgehend auf der Seite zu lassen wählen wir den Weg genau über den Körper. Mit dem Körper, durch den Körper zum *samādhi* (oder wenigstens fast bis dorthin) - das wäre eine Lösung des Askese-Problems, das viele Inder während Jahrhunderten geplagt hat, und es verleihe der reinen Körperbezogenheit des Westens eine tiefere Dimension.

Sie mögen jetzt einwenden: Aber das ist doch schon das, was der Haṭha-Yoga lehrt! Darauf möchte ich antworten: „Ja, aber...“ Die tantrische Tradition, in die der Haṭha-Yoga eingebettet ist, arbeitet zwar auch mit dem Körper, aber wenn man die *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* und die *Gheraṇḍa-Saṃhitā* genau liest, dann sieht man, wie klein die Unterschiede zu Patañjali letztlich sind. Zwar werden durch das Üben von *āsanas*, *prāṇāyāma*, *mudrās* und *bandhas* Krankheiten besiegt und Gesundheit gefördert (z.B. *HYP* I,17, 27, 29, 44, 54), etwas, das für Patañjali sicher nicht im Vordergrund gestanden hat, der Haṭha-Yogin lebt aber weiterhin abgetrennt von anderen Menschen, „keusch, mässig im Essen, der Welt entsagend“ und „nur dem Yoga nachstrebend“ (*HYP* I,57)¹⁹. Des weiteren bemüht er sich, Atem und Sinnestätigkeiten zu kontrollieren und zu beherrschen - ganz wie Patañjali:

HYP II,2: „Ist der Athem thätig, so ist auch der Geist thätig; ist der Athem unthätig, so ist auch der Geist unthätig. Der Yogin sucht vollkommene Ruhe zu erlangen, daher halte er seinen Athem an“.

HYP IV, 31-32: „Nur die Vernichtung nützt dem Yogin, die in der Vernichtung des Einathmens und des Ausathmens besteht, in der Vernichtung der Sinnesfunktionen, in der Unbeweglichkeit und dem Stillstand der Geistesthätigkeit. Es entsteht eine Vernichtung, [...] die [...] dadurch charakterisiert wird, dass alle Geistesfunktionen aufhören, ebenso sämtliche Bewegungen.“

¹⁷ *Bewusstheit durch Bewegung*, p. 66-67.

¹⁸ „Nachbemerkungen zu Moshé Feldenkrais“, in *Bewusstheit durch Bewegung*, p. 278.

¹⁹ Alle Zitate aus der *HYP* stammen aus Hermann Walter, *Svāmārāma's Haṭhayogapradīpikā*, Hildesheim, Zürich, New York (Olms) 1997 (1. Ausgabe 1893).

Der Weg zur Auflösung des Bewusstseins bezieht den Körper nur insofern mit ein, als die Haṭha-Yoga-Techniken darauf abzielen, die feinstofflichen Energiekanäle, die *nāḍīs*, zu reinigen und die Lebenskraft (*prāṇa*) in den zentralen Wirbelsäulenkanal (*suṣumnā*) zu lenken. Von einem partnerschaftlichen Umgang mit dem Körper im Sinne eines Hineinhorchens und Entdeckens von sich dort abspielenden Vorgängen kann meiner Ansicht nach keine Rede sein. Zum Beispiel: Als das wichtigste *āsana* wird *siddhāsana* bezeichnet, eine der vier wesentlichen Sitzhaltungen (cf. *HYP* I,34; ich erinnere Sie daran, dass zwei Drittel der in der *Haṭha-Yoga-Pradīpikā* beschriebenen *āsanas* Sitzhaltungen sind):

HYP I,39: Von den 84 Asana soll man stets das Siddhāsana üben, welches die 72'000 Nāḍī von Unreinigkeiten säubert.“

HYP I,35: „Unbeweglich, die Sinnesthätigkeit konzentrierend und mit starrem Blick, fixiere man den Raum zwischen den Augenbrauen. Dies ist das Siddhāsana, welches die Erlösungsthüre öffnet.“

Und (in bezug auf *padmāsana*, einer weiteren zentralen Sitzhaltung):

HYP I,49: „Der Yogin, welcher im Padmāsana verweilend den eingeathmeten Prāṇa vermittelt der Sushumnā festhält, wird erlöst; daran ist kein Zweifel.“

3. Spüren, Bewusstsein, Langsamkeit

Das ganze Leben findet immer nur JETZT statt, nicht vorher und auch nicht nachher. Folglich können auch tiefe Einsichten und veränderte Bewusstseinszustände immer nur in der Gegenwart erfahren werden. Eine Yogapraxis, die eine Bewusstseinsweiterung anstrebt, sollte also eine stete Verankerung des Bewusstseins im jetzigen Moment ermöglichen. Das Bewusstsein soll hier bleiben und sich weder mit Vergangenheit noch Zukunft beschäftigen. Es gibt aber keinen besseren Anker in der Gegenwart als den eigenen Körper und den eigenen Atem. Körper und Atem sind ständig im Fluss, ständig in Bewegung. Nichts bleibt gleich, alles verändert sich stetig - und diesen Lebensfluss, diese stetige Veränderung können wir wahrnehmen, indem wir Körper und Atem in jedem Moment beobachten und spüren. Das heisst, unsere ganze Aufmerksamkeit, unsere ganze Wachheit richtet sich nach innen, ganz im Sinne von Patañjali. Die äussere Welt wird vorübergehend unschärfer, ist nicht mehr so nahe, dafür treten Körper und Atem um so mehr in den Vordergrund. Wenn wir nun aber mit dieser Haltung Yoga üben werden wir uns ganz achtsam und langsam bewegen. Das Bewusstsein, obwohl es schnell wie der Blitz ist, braucht Zeit, um einer Bewegung oder mehreren Bewegungen gleichzeitig mit ganzer Aufmerksamkeit zu folgen. Ich kenne auch Techniken, wo Bewegungen schnell und impulsiv erfolgen - dort aber liegt der Fokus darauf, den momentanen Lebensfluss sichtbar zu machen, die Impulse, die sich gerade jetzt im Körper zeigen, in eine grössere Bewegung umzusetzen. Yoga ist anders, Yoga hatte noch nie viel mit Spontaneität dafür aber um so mehr mit Kontrolle und gezielten Anweisungen zu tun. Das heisst, wir wissen, in welche Stellung wir unseren Körper bringen wollen und wir wissen, wie wir atmen sollen, nur: WIE wir die Stellung erreichen, WIE wir uns dort aufhalten und WIE genau wir dabei atmen, das ist der Freiraum, den Yoga uns lässt. Je mehr wir eine wie auch immer geartete Bewusstseinsveränderung anstreben, desto mehr werden wir den Fokus auf innere Wahrnehmung legen und desto langsamer werden wir üben. Langsamkeit ist untrennbar verbunden mit gesteigerter Achtsamkeit, Achtsamkeit auf die Stellung des Körpers, auf Bewegungen und somit Veränderungen im Körper, Achtsamkeit darauf, wie sich

das Körpergefühl vor, während und nach einer Übung anfühlt, und Achtsamkeit auf den Atem vor, während und nach dem *āsana*. Je mehr es uns gelingt, den *per definitionem* unsteten Geist (*citta*) in der Gegenwart zu beschäftigen, desto eher bleibt er voll konzentriert auf den jetzigen Moment, und desto mehr können sich innere Räume auftun, desto mehr können wir durch die Tür des Körpers in neue Bewusstseinsphären eintreten.

Der Haupttitel dieses Vortrags lautet „Mut zur Langsamkeit“. Mut braucht es deshalb, weil das ganze Leben in unserer modernen Gesellschaft auf Schnelligkeit, ja sogar auf Unmittelbarkeit angelegt ist. Alles soll sofort erledigt und geliefert werden, Resultate sollen unmittelbar sichtbar und greifbar sein. Heute buchen, morgen fliegen, heute geniessen, morgen bezahlen - alles zielt auf unmittelbaren Genuss. Keiner will auf etwas warten, wenn er es sofort bekommen kann, und obwohl unser Alltag von zeitsparenden Maschinen nur so wimmelt, hat niemand wirklich Zeit. Allerdings gibt es bereits eine Gegenbewegung zur Speed-Gesellschaft: Neben fast-food gibt es jetzt auch slow-food, immer mehr Menschen verbringen Ferien im Kloster oder in Yoga- und Meditationskursen, und Wellness und Entspannung boomen. Nur: Den Gesamttrend in Richtung Geschwindigkeit vermögen diese wenigen Unerschrockenen nicht zu beeinflussen, und nicht selten werden sie selber wieder Opfer der Stressgesellschaft: Wellness und Entspannung werden in vollbepackten Programmen angeboten, mit Behandlungen von früh bis spät, die sofortige Heilung von allen zivilisatorischen Leiden versprechen, und Yoga wird zum Leistungssport, der in Fitnessstudios schweisstreibend betrieben wird. Wenn ich da in 90 Minuten neben einer Tiefenentspannung und einer ruhigen Atemübung nur gerade drei bis vier *āsanas* (zugegeben mit jeweils 2-3 Runden) anbiete, mag sich manch einer fragen, was das denn bringen soll. Nun - es bringt wenig unmittelbar Sichtbares, dafür ermöglicht es ein Einsteigen in einen langsamen, inneren Prozess. Der Körper wird nicht sofort stärker oder beweglicher, aber er wird mit der Zeit jedem Übenden bewusster. Veränderungen werden sichtbar, aber es braucht Geduld. Mit ganz langsamen, ruhigen Yogastunden setze ich bewusst einen Gegenimpuls zu dem, was jeder im Alltag erlebt. Geschwindigkeit und Leistung ist das, was alle kennen und allen vertraut ist; Tempo und Performance stellen daher auch immer eine Versuchung dar. Will man dieser Versuchung widerstehen, braucht es eine bewusste Entscheidung. Ich muss mir klar werden darüber, was ich mit meinen Kursen bewirken will. Nehme ich Patañjali ernst, dann möchte ich die Menschen nach innen führen. Während aber der indische Philosoph den Körper auf diesem Weg so schnell wie möglich hinter sich gelassen hat, wende ich mich eben diesem Körper mit voller Aufmerksamkeit zu. Mit allen Sinnen, allen Gedanken und Gefühlen in den Körper zu tauchen führt zu einem neuen Körpergefühl und damit verbunden zu grösserer Bewusstheit. Und bin ich erst ganz eng im Kontakt mit dem Körper, mit voller Achtsamkeit mit ihm verbunden, dann bin ich auch ganz nahe am höheren Bewusstsein, das sich durch eben diesen Körper in jedem Augenblick ausdrückt²⁰.

4. Immer tiefer in den Körper

a) anatomisch

Wenn wir in unseren Körper hineinspüren verändert sich die Vorstellung, die wir von unserem Körper haben. Je genauer wir den Körper wahrnehmen können, desto differenzierter wird unser inneres Bild. Durch die Spiraldynamik habe ich die Erfahrung gemacht, dass präzise

²⁰ Zum wunderbaren, göttlichen Bauplan des menschlichen Körpers im allgemeinen, cf. alle Werke von Beat Hampe (www.anatomieplus.ch); in Bezug auf den Bewegungsapparat cf. auch Christian Larsen, *Die zwölf Grade der Freiheit*, Petersberg, Via Nova, 1995.

anatomische Kenntnisse eine grosse Hilfe darstellen, um tiefer in den Körper einzutauchen. Je besser ich weiss, was sich wie wo bewegt, desto einfacher ist es, die ganze Aufmerksamkeit an den Ort des Geschehens zu lenken, z.B. ins Hüftgelenk bei *baddha koṇāsana* oder *yogamudrā*, oder in den Raum zwischen Schulterblatt und Rippen bei *ardha matsyendrāsana*. Ein klares Bild vom Schultergelenk wird die Art und Weise, wie ich meinen Arm seitlich hebe, verändern, und Kenntnisse über das Fuss skelett werden mir helfen, mein Bewusstsein in die Füsse zu lenken. Anatomiekenntnisse stellen also keinesfalls einen Selbstzweck dar, sondern sind eine Tür zu tieferem Körperempfinden. Erst erlebte, erfahrene Anatomie ist wirklich bewusste Anatomie. Den eigenen Körper innerlich anatomisch zu durchwandern und zu erforschen beschäftigt zudem den Geist, bindet ihn ganz und gar an die Gegenwart und ist somit auch ein Mittel, im Hier und Jetzt zu sein.

b) energetisch

Im Haṭha-Yoga geht es vor allem um Energielenkung: Die *nāḍīs* sollen gereinigt werden, damit die Lebensenergie, *prāṇa*, ungehindert fliessen und letztlich am unteren Ende der Wirbelsäule in den zentralen Wirbelsäulenkanal, die *sūṣumnā*, gelenkt werden kann. Dort soll sie, in Form von *kuṇḍaliṇī śakti*, durch alle Energiezentren, die *cakras*, hochsteigen bis zum Scheitelpunkt und sich dort mit Śiva vereinigen, worauf die Befreiung eintritt. Bis es aber soweit ist, gibt es eine Menge Vor- und Zwischenstufen, in denen der Energiefluss gespürt werden kann. Jedes *āsana* lässt die Energie im Körper anders fliessen, *prāṇa* wird angeregt und auch deblockiert, es sucht sich neue Wege, es erschliesst sich neue Bahnen. Dieser verstärkte und teilweise auch neue Energiefluss wird vor allem im Anschluss an eine Stellung deutlich wahrnehmbar, wenn *prāṇa* durch den entspannten Körper strömt, weshalb es sich empfiehlt, diesem Nachspüren in der Ruhestellung *śavāsana* Raum zu geben. Auch ein solches Hineinspüren in den Lebensfluss im Körper dient letztlich der Verankerung in der Gegenwart; indem ich genau wahrnehme, wie es sich wo im Körper jetzt anfühlt, z.B.: wärmer oder pulsierend oder grösser oder schwerer usw., bin ich immer im gegenwärtigen Moment anwesend. Und diese Konzentration auf den Augenblick, mit allen Sinnen, allen Gedanken und allem Fühlen, ermöglicht grundsätzlich den Durchbruch in die Dimension des Ewigen, des Zeitlosen.

5. Vom Sinn der Wiederholung

Ebenso wie die Langsamkeit ist für viele Menschen von heute auch die Wiederholung etwas wenig Attraktives. Alles soll ständig neu, anders, besser werden und darf sich keinesfalls einfach nur wiederholen. Für die Reise nach innen ist Wiederholung aber unabdingbar. Lerne ich z.B. ein *āsana* neu, bin ich vorwiegend mit der korrekten äusseren Ausführung der Stellung beschäftigt. Erst beim zweiten, dritten, vierten Mal kann ich meine Aufmerksamkeit schrittweise nach innen lenken, habe ich die Möglichkeit, mich auf tiefere Schichten oder Dimensionen der Übung einlassen. In meinen Yogakursen biete ich immer zwei Wochen hintereinander dasselbe Programm an, und es überrascht und beeindruckt mich immer wieder, wie konzentriert die Stimmung in der zweiten Woche ist, wenn die Schüler die Übungen noch in Erinnerung haben und deshalb tiefer in die Stellungen eintauchen können.

Allerdings birgt Wiederholung auch eine grosse Gefahr in sich: Sobald ich eine Übung gut kenne, ist der Geist rasch versucht, sich mit etwas anderem zu beschäftigen, d.h. in irgend etwas Vergangenes oder Zukünftiges abzuschweifen. Um also die Chance zur Vertiefung und

Verinnerlichung, die die Wiederholung bietet, nutzen zu können, ist es wichtig, auch eine bekannte Yoga-Stellung jedesmal so zu üben, als mache man sie zum erstenmal. Dann kann man auch erfahren, dass das gleiche *āsana* nie dasselbe *āsana* ist - der Zeitpunkt ist anders, die Umstände sind anders, der Körper ist anders, meine innere Verfassung ist anders... Und wenn ich mit voller Aufmerksamkeit übe und dabei eben all das wahrnehme, all diese Veränderungen, diese anderen Umstände, und mir über den momentanen Zustand ganz bewusst werde, dann bin ich wieder ganz da, ganz anwesend in der Gegenwart und habe die Möglichkeit, tiefer in das *āsana* einzutauchen. Als Yogalehrerin sehe ich meine Aufgabe darin, die Schüler immer wieder „zurückzuholen“, ihren Geist immer wieder zurückzurufen, damit er sich wieder neu in Körper und Atem verankert. Dann kann auch Wiederholung spannend werden.

6. Besseres Körpergefühl bedeutet neues Lebensgefühl und grössere Lebensqualität

Ich möchte zum Schluss noch auf den letzten Teil des Titels meines Vortrags eingehen: Die Lebensqualität. Anatomisch präzises, verinnerlichtes Wiederholen von *āsanas*, wie ich es im Vorangegangenen beschrieben habe, betrifft in jedem Fall den ganzen Menschen und wirkt sich auf alle Bereiche des Lebens aus. Die Erfahrungen, die ich durch langsames, bewusstes Üben mit meinem Körper gesammelt habe, sind im wahrsten Sinne des Wortes unvergesslich - sie werden mich nicht mehr verlassen, auch wenn ich von der Yogamatte längst wieder aufgestanden bin. Das neue Gefühl im Brustkorb oder in der Wirbelsäule wird mich auf dem Weg zur Bushaltestelle begleiten und wird mich auf dem Bürostuhl daran erinnern, anders zu sitzen. Die Entdeckung und Belebung des Bauchraumes wird mir ein neues Gefühl für meine Mitte geben. Jedem Raum, der sich im Körper auftut, entspricht auch eine Öffnung im psycho-emotionalen Bereich; jede Bewegung, die ich neu entdecke, wird meine Bewegungen im Alltag verändern und somit meine Befindlichkeit im sozialen Umfeld ganz allgemein. Wenn ich mich im geschützten Rahmen der Yogastunden behutsam an mein Brustbein und meine Schlüsselbeine getastet habe, wird der Moment unweigerlich kommen, wo ich auch zu Hause oder unterwegs plötzlich ein bisschen offener, ein bisschen freier dastehe oder -sitze. Und wenn ich erfahren habe, wie sich Blockaden lösen gerade dadurch, dass ich geduldig meine Grenzen respektiere, wird mein Verständnis für die Beschränktheiten meiner Mitmenschen wachsen. Auf einen Nenner gebracht: Langsames, verinnerlichtes und wiederholendes Üben kann nicht ohne liebevolles Verständnis für mich und meinen Körper geschehen, und als Resultat davon werde ich auf allen Ebenen meines Seins etwas vollständiger, etwas ausgeweiteter, etwas „runder“. Solche Vorgänge aber sind in jedem Fall bewusstseinsweiternd, und auch wenn wir dadurch noch nicht die endgültige Befreiung oder *kaivalya* im Sinne von Patañjali erreicht haben, so sind es doch kleine Schritte in Richtung des allumfassenden Bewusstseins. Und was auf der Stufe „Meisterschaft“ des Körperbewusstseins möglich ist, beschreibt Christian Larsen mit folgenden Worten:

„Meisterschaft bedeutet Zentrierung, inneres Gleichgewicht und Frieden. Die Bewegungen eines Meisters beeindruckt nicht nur durch Präzision und Timing, in erster Linie berühren sie den Kern des Mensch-Seins durch ihre Zentriertheit. Wenn ein Meister der Kunst des Bogenschiessens mit verbundenen Augen ins Zentrum der Scheibe trifft und dann mit einem zweiten Pfeil den ersten spaltet, scheint die Zeit stillzustehen. Meister treffen ihr Ziel, weil sie selbst im Zentrum sind. [...] Bewusstsein und Umsetzung werden mehr und mehr eins. Nicht, weil die Meisterschaft irgendwelche magischen Kräfte verleiht, dank derer Wundertaten vollbracht werden können, sondern weil Gedanken, Gefühle und

Handlungen im Einklang mit dem Ganzen stehen. Der Bewegungsausdruck zeugt von der Kunst, bewusst im Körper zu sein, von der Kunst, Bewusstheit im Sein zu verkörpern“²¹

²¹ Christian Larsen, *Die zwölf Grade der Freiheit*, Petersberg, Via Nova, 1995, p. 301.

Das klassische Sāṃkhya

Die 25 *tattvas* (Faktoren/Prinzipien)

puruṣa (1)
(höchstes Geistprinzip)

prakṛti (2)
(Urmaterie; materielles Urprinzip)
bestehend aus den drei *guṇas*
sattva, rajas, tamas

↓
buddhi (3)
(Intuition, reine Intelligenz, Weisheit, Erkenntniskraft, Bewusstheit, Wille)

↓
ahaṃkāra (4)
(„Ich-macher“, Ichbewusstsein)

ahaṃkāra unter dem Einfluss von *sattva guṇa*
(*raja guṇa* aktiviert auf beiden Seiten das Entstehen/Hervortreten der *tattvas* 5-25)

ahaṃkāra unter dem Einfluss von *tama guṇa*

manas (5)
(Denkkraft)

5 *jñānendriyas* (6-10)
(Erkenntniskräfte)
(Wahrnehmungssinne)

5 *karmendriyas* (11-15)
(Handlungskräfte)
(Tatsinne)

5 *tanmātras* (16-20)
(feinstoffliche Elemente)
(Elementarstoffe)

5 *mahābhūtas* (21-25)
(grobstoffliche Elemente)

Hören (Ohren)
Berühren (Haut)
Sehen (Augen)
Schmecken (Zunge)
Riechen (Nase)

Sprechen (Stimme)
Greifen (Hände)
Fortbewegung (Füße)
Ausscheidung (After)
Fortpflanzung (Genitalorgane)

Klang
Berührung
Form
Geschmack
Geruch

Äther/Raum
Luft/Wind
Feuer
Wasser
Erde

