

Die Kunst Yoga zu lernen und zu lehren (yoga.Zeit, 2012)

In der Bhagavad Gita, einer der ältesten Schriften des Hinduismus, die als Quintessenz der Veden gilt, wird Yoga u.a. mit „Geschicklichkeit in Aktion“ (yogaha karmasu kaushala; BhG, II, 50) definiert. Was für eine Transformation (oder Degeneration?) ist da wohl geschehen, dass die New York Times ein paar tausend Jahre später zu dem Schluss kommt, „Wie Yoga deinen Körper kaputt machen kann“ („How Yoga Can Wreck Your Body“, NYT, 5.1.2012). Wie weit die dadurch ausgelöste Welle der Empörung in der globalisierten Yogaszene berechtigt ist, muss wohl jeder für sich entscheiden.

Aber auf jeden Fall bleibt die provokante Frage des Indologen Dr. Georg Feuerstein, ob „der ‚Yoga‘ den Yoga umbringt?“, so aktuell wie selten zuvor. Wann immer wir nach „Yoga“ gezielt suchen oder unabsichtlich darüber stolpern, sollten wir uns klar sein, dass dabei ein Etikettenschwindel nicht auszuschließen ist. Die aufwändige, elegante, wunderschöne Packung scheint das Wichtigste zu sein; der Inhalt dagegen oft nebensächlich oder gar unbedeutend. Moderne „Yogapackungen“ werden gerne in Form von wunderschönen, flexiblen, kräftigen und lächelnden Model-„Yoginis“ und „Yogis“ präsentiert und verkauft, wobei die dahinter liegende Essenz und Absicht oft unklar bleibt oder in Vergessenheit geraten ist. Ist es daher verwunderlich, wenn wir in diesem gigantischen Yoga-Dschungel manchmal mehr verwirrt (und vielleicht sogar verletzt) werden, anstatt zu Klarheit und Wohlbefinden zu kommen? Beginnt man dann aus Neugierde oder Verzweiflung in den Urquellen nach zu forschen, wird man dabei leider nicht unbedingt mit Klartext belohnt. Der heutzutage so populäre Begriff Hatha-Yoga geht u.a. auf Svatmaramas Text Hatha-Yoga-Pradipika (15. Jhd.) zurück.

Spätestens nach dem 1. Kapitel „Asanas“ wird aber klar, warum der Begriff am Treffendsten mit „Anstrengung“ oder sogar „Erzwingen“ übersetzt wird. Nur wenige der darin beschriebenen sechs Reinigungsübungen (Shatkriyas), 15 Körperhaltungen (Asanas), etliche Atemübungen (Pranayama) und andere Praktiken (Mudras, Bandhas, etc) sind für den modernen Hobby- oder Halbzeit-Yogi (oder Yogini) empfehlenswert oder umsetzbar. Denn fällt es uns etwa leicht im Lotus die Arme durch die Beine zu zwängen und auf den Händen zu balancieren (Kukkuta-asana: HYP I, 24); oder als Reinigungsübung einen einige Meter langen Stoffstreifen zu verschlucken und wieder hinausziehen (dhauti; HYP II, 24)? Einige der dort beschriebenen Praktiken erscheinen uns heute so extrem, dass ein wichtiger Hinweis am Anfang steht: „Ein Yogi, der Erfolg haben möchte, halte das Wissen des Hatha-Yoga geheim. Weil er nur im Verborgenen Kraft gibt und die Kraft verliert, wenn er zur Schau gestellt wird.“

(HYP I, 11) Geht man in der Geschichte des Yogas mindestens weitere tausend Jahre zurück, stößt man unweigerlich auf die 195 komprimierten und z.T. mystischen Verse von Patanjalis Yoga-Sutra. Eigentlich ist es verwunderlich, dass ein Text, der sich ausschließlich mit Meditation und Metaphysik beschäftigt, so populär in der körperbezogenen Yogaszene wurde. Denn vergeblich sucht man darin nach Beschreibungen von wunderbar klingenden Yoga Asanas. Auf ganze drei (!) Worte hat Patanjali das reduziert, was heutzutage 85 Prozent der so umfassenden Yoga-Literatur ausmacht: sthira-sukham-āsanam: „Die (Sitz)haltung soll stabil und angenehm sein.“ (YS, II, 46). Dr. Robert Svoboda, einer der herausragendsten westlichen Sanskrit-Gelehrten, hat das Dilemma zwischen moderner Yoga-Gymnastik (die sicherlich ihre Berechtigung hat!) und Patanjalis ursprünglicher Idee so formuliert: „Im Yoga

geht es heutzutage ausschließlich um große Bewegungen, aber Patanjali ging es um kleine Bewegungen; denn er betonte, dass die Aufmerksamkeit nicht in die äußere Welt (pravritti) gelenkt wird, sondern nach innen (nivritti).“ Auf die Frage in welcher asana er gewöhnlich sitze, antwortete der große jnana-yogi Sri Ramana Maharshi einmal: "Wo immer es angenehm ist, dort ist meine asana. Das nennt man sukhasana. Diese asana des Herzens ist friedlich und freudvoll. Für jene, die darin verweilen ist keine andere notwendig.“ Wenn wir über diese Essenz des Yoga reflektieren, kommt vielleicht etwas mehr Klarheit in unsere moderne bunte Yoga-Verwirrung.

Download von:

www.yogaundmeditation.at