

Yoga ist Geschick im Handeln (yoga.Zeit, 2014)

Immer wieder stoße ich bei meiner eigenen Körper-Praxis und im Unterricht auf die Frage: „Hat das noch etwas mit Yoga zu tun?“. Um mir dabei mehr Klarheit zu schaffen, finde ich es hilfreich, Yoga-Asanas durch die Brille der fünf ethischen Grundlagen (Yamas) zu betrachten. Ahimsā (Gewaltlosigkeit) gegenüber seinem Körper ist im Hatha-Yoga (wörtlich: Vereinigung durch Kraft) nicht unbedingt etwas Selbstverständliches –speziell dann, wenn das eigene Ego und der Lehrer einen zu Haltungen drängen, die alles andere als gesundheitsfördernd sind. Als ich mir am Anfang meiner ‚Asana-Karriere‘ eingeblendet hatte, unbedingt Ardha Matsyendrasana 3 üben zu müssen, waren meine Knie deswegen fast zwei Jahre lang beleidigt. Satya (Wahrhaftigkeit) hat mit der Kunst zu tun, die eigenen körperlichen Fähigkeiten richtig einzuschätzen.

Wozu wir unseren Körper herausfordern spiegelt oft unsere alltäglichen Lebensmuster wider. Wer intuitives Üben verlernt hat, wird entweder mit Angst bedenkliche Übungen ausführen oder aus Selbstüberschätzung Verletzungen riskieren. Asteya (Nicht-Stehlen) macht uns darauf aufmerksam, Asanas nicht für sich in Anspruch zu nehmen, auch wenn man damit Geld verdienen kann. Auf tieferer philosophischer Ebene sollte uns klar sein, dass dieser alternde und sterbliche Körper eigentlich nicht uns gehört, egal welche akrobatischen Kunststücke wir damit heute ausführen können. Er wurde uns von den Elementen nur geborgt und wird sich früher oder später wieder darin auflösen. Brahmacharya (Spirituelle Lebenswandel) beinhaltet nicht nur eine sattvische Klarheit beim Üben, sondern auch, wie sehr wir unsere körperliche Gesundheit nutzen, uns der wahren Essenz (Brahman) anzunähern. Dass dabei das Ziel nicht darin liegen kann, sich bloß körperlich fit zu fühlen, drückt Adi Shankara in Vivekachudamani unmissverständlich aus: „Wenn man das Selbst sucht, indem man diesen vergänglichen Körper hegt und pflegt, ist das, als würde man sich an einem Krokodil festklammern, das man für ein Floß hält.“

Aparigrahā (Nicht-Anhäufen) sollte unseren „Sammelwahn“ in Schranken halten. Es geht nicht darum, Asanas, Sequenzen, Yoga-Stunden, Studios oder LehrerInnen anzuhäufen, um sich damit zu brüsten oder von essentielleren Themen abzulenken. Es braucht Demut und Weisheit, um bei Krankheit und Alter nicht an alten Gewohnheiten festzuhalten, sondern die Asana-Praxis mit viel Feingefühl abzustimmen. „Yogaha Karamasu Kaushalam“ heißt es in der Bhagavad Gita (II 50): ‚Yoga ist Geschick im Handeln‘, und das beinhaltet auch den Umgang mit unserem Körper.

Download von:

www.yogaundmeditation.at