Warum Entspannung so SCHWER FÄLLT

Der maßvolle Umgang mit Spannung ist gerade heute, da im populären Yoga häufig das Effizienzmaximum als erstrebenswert gilt, ein äußerst bedeutendes Thema. **Wahre Entspannung ist ein fortgeschrittener und bewusster Zustand, der zu tiefer Versenkung und spannenden Selbsterkenntnissen führen mag**

TEXT ■ ANSGAR SCHOEBERL

Foto: © iStock / WLDavies; Grafik: © iStock

Praktiziere ich, um mich kennenzulernen, oder um mich zu bestätigen? Will ich herausfinden, was mich ausmacht und wer ich bin, oder will ich mich als denjenigen darstellen, der ich sein will? Lösen sich die Fragen im Prozess des Yoga auf, oder stolpere ich ständig über neue Antworten? Entspannt oder erschöpft sich der Körper? Beruhigt oder erregt der Atem sich? Das eine führt zu Lösung und der Stabilität, Unsicherheiten auszuhalten, das andere zu Überzeugung und sichernder Selbstdarstellung.

Es ist schwer, über das Wort „Entspannung“ zu schreiben, ohne auf Füße zu treten, da es eine beachtliche Reichweite im Gebrauch seiner Bedeutung hat, von Schnarchen bis *Samadhi* quasi, und somit höchst unterschiedlich empfunden und eingestuft wird. Es ist ein weiter und ein weit unterschätzter Begriff mit vielen Facetten, und der Umgang damit erfordert eine Wertschätzung, die in unserer effizienzorientierten Zeit keineswegs selbstverständlich ist. Es geht um Spannung und den maßvollen Umgang mit ihr. Spannung ist das, was das Leben interessant macht, die Glühbirne aufleuchten lässt, die Lunge vor dem Kollaps bewahrt und uns sowohl ent- als auch verspannt; Spannung im rechten Maß – spannend.

Um den Sachverhalt zu verdeutlichen, bediene ich mich einer zugespitzten Darstellungsweise, die weder wertend noch zynisch gemeint ist, sondern durch Kontrast verdeutlichen und die Lage auf den Punkt bringen will. Es ist nur zu menschlich, wie es ist, und etwaiges Fußgetrete bitte ich im Voraus zu entschuldigen.

Erschöpfung versus Entspannung

Entspannung ist so schwer und wenig aushaltbar, weil sie nicht attraktiv genug ist. Sie formt sich nicht nach unseren Wünschen und bietet zu wenig Sichtbares und Erreichbares. Unserer Zeit entsprechend, gilt auch im populären Yoga die Effizienz-Maxime. Gesucht werden der exoterische Muskelkater eines intensiven Workouts, die esoterische Wohlfühlfantasie einer elaborierten Vorstellung oder der schwindelnde Adrenalinrausch konstanter Überatmung (vor lauter Respiration erstickt der Atem). Verkörperlichte, vergeistigte oder veratmete Erschöpfung versus Entspannung.

Dass die Asana-Praxis tatsächlich in *Shavasana* kulminiert und Entspannung den halben Weg zur Meditation ausmacht, wie ausdrücklich in der Literatur betont, hört man zwar oft nachgesprochen, es scheint aber weder eigener Erfahrung noch eigener Ambition zu entsprechen. Dem Shavasana haftet das Stigma einer Verschnaufpause nach körperlicher oder suggestiver Überanstrengung an, und Entspannung wird gehandhabt, als wäre sie ein allgegenwärtiges und stets abrufbares Gut und eine Selbstverständlichkeit. Für freiwilliges (nicht erschöpftes) Shavasana bedarf es der detaillierten Anleitung, und um das einfache Sitzen auszuhalten, brauchen wir die eingeflüsterte Stille geführter Meditation.

Während das einfache *(sukha)* Liegen anstrengt, weil vor lauter „Entspannung“ die Aufmerksamkeit ermüdet und sich erregt, ist das stabile *(sthira)* Sitzen gegenteilig anstrengend vor lauter Bemühung, das Aufrechte einfach still auszuhalten. Das Liegen ist zu unterspannt und zu müde, und das Sitzen zu verspannt und zu erschöpft, um das vairagyische Wohl der Entspannung zu erfahren – *sthira-sukham-asanam*.

Denn im Yoga ist Entspannung vor allem ein fortgeschrittener Zustand, Folge des wiederholt aufrichtigen Bemühens *(Abhyasa)*, und repräsentiert das „Gelöstsein" – *Vairagya*. Die abhyasische Anspannung bringt die vairagyische Entspannung hervor, und ihr harmonisches Interspiel verschmilzt in *vivekisch* differenzierter Wohlspannung. Wenn ich genauer hinschaue, erkenne ich, dass sich mein Bauch verspannt, die Hüfte klemmt und der Atem presst, eben weil ich die Kontrolle verloren habe, und nicht, um diese zu erlangen! Ich muss den Körper verspannen und den Atem pressen, um der verschlossenen Hüfte zu entgehen. Das ist eine wichtige Erkenntnis, und der Umgang damit wird entscheidend für meinen asanischen Werdegang sein. Nehme ich die Herausforderung an, oder mache ich aus der Not eine Tugend?

Wenn ich mich mehr aus den Gelenken heraus bewege (die Bewegung durchlasse), bringt mich körperliches Positionieren nicht so aus der Ruhe, und Asanas finden überwiegend mit einem weiten (sprich weichen) Bauch statt; denn das zeigt mir, dass ich Kontrolle habe. Kontrolle lässt den Körper im Asana einfach *(sukha)* sein und hält den Bauch stabil *(sthira)* entspannt für weitere und spannendere Praktiken: von s*thira-sukha* über *Prayatna-Shaithilya* zu *Ananta-Samapatti* und *Dvandva-Anabhighata (Yoga-Sutra II.46–48),* also von einfacher Stabilität über Auflösung der Mühe zur Tiefenversenkung und gar zur Überwindung der Gegensätze.

Die Aufmerksamkeit auf den Körper richten

Gemäß einer Weisung des Zen kontrolliert man die Herde dadurch, dass man die Weide vergrößert, und so braucht auch die Vitalkraft des Bauches Raum und Weite, um sich entfalten zu können. Ich habe gehört, dass Dona Holleman einmal sagte, dass es nicht so sinnvoll sei, in intimen Bereichen wie dem Beckenboden „herumzuquetschen"– wie wahr, und Gleiches gilt auch für den Bauchraum: erst Weite, dann Kontrolle! Swami Sivananda bedauerte bereits vor Jahrzehnten das oftmalige Fehlen des gesunden Menschenverstandes (*common sense*) bei der Praxis von *Bandha*, *Mudra* und *Pranayama*.

Um Asanas stabil *(sthira)*, einfach *(sukha)* und gelöst *(Prayatna-Shaitilya)* zu halten, bedarf es allerdings unserer ganzen Aufmerksamkeit, die uns unabgelenkt auf das Wesentliche konzentrieren lässt: den Körper! Es ist absurd, den unverstandenen Körper in Asanas mit wohlgemeinten, aber noch weniger verstandenen pranayamischen und meditativen Ideen belasten zu wollen. Vom Körper zum Atem und von Asana zu Pranayama – *tasmin sati (Yoga-Sutra II.49),* oder: eines nach dem anderen.

Asanas frei von gesetzten Atemmustern zu halten, gibt dem Atem die Möglichkeit, sich natürlich beruhigen, unbedrängt entfalten und frei entwickeln zu können. Frei von Vorstellung und Fantasie (*Chitta-Vrttis*), wie er zu sein hat oder wir ihn gerne hätten. Ein aufgesetzter Atem ist eben immer auch eine Kompensation körperlicher Mängel.

Dabei stehen Atem und Gelenke in enger Verbindung: Der Atem belebt und bewegt den Körper, und die Gelenke bewegen und beleben ihn. Unfreie Gelenke versteifen den Atem, ein steifer Atem wiederum macht die Gelenke unfrei. Der Körper entdeckt in den Asanas seine durchlässige Verbundenheit und schwingt, mit minimaler Resistenz und maximaler Verbindung, kommunizierende Impulse durch das weite Spiel seiner Körpermechanik. Gelenkige Durchlässigkeit öffnet und haltende Dehnung stabilisiert den Körper – von den Fersen über die Knie in den unteren Rücken (und) hinauf, von den Handballen über die Ellbogen in den oberen Rücken (und) hinunter, verbunden über einen weiten Bauch und den weichen Atem. Die Asana-Praxis entspannt die Anstrengung und beruhigt den Atem. Der beruhigte Atem normalisiert sich – und optimiert uns.

Entspannung wach wahrnehmen

Ich beginne meine Asana-Praxis mit Shavasana, um entspannt in dieses hineinzugehen und fit aus ihm herauszukommen. Von liegender über sitzende in stehende körperliche Ausrichtung erfährt der Körper wiederholt das gleiche Interspiel zwischen Hüfte, Schulter und Wirbelsäule (zwischen Stabilität, Dynamik und Stille) in entsprechenden Haltungen, bis ich in der (festen) *Sthiti* des *Tadasana* zum Abschluss komme. Das Shavasana am Ende bietet mir die Möglichkeit, Entspannung wach wahrzunehmen – oder gespannt zu verschnarchen.

In fortgeschrittener Praxis wird der entspannte Zustand dann zur nötigen Vorraussetzung, die man entweder entwickelt hat oder eben nicht; *Sthita-Prajna* – oder der „weise Grund", der uns hält, wenn's Ego fällt. Die entsprechende Attitüde oder yogische Einstellung ist dabei von Anfang an ganz und gar entscheidend. Praktiziere ich, um mich kennenzulernen, oder um mich zu bestätigen? Will ich herausfinden, was mich ausmacht und wer ich bin, oder will ich mich als denjenigen darstellen, der ich sein will? Lösen sich die Fragen im Prozess des Yoga auf, oder stolpere ich ständig über neue Antworten? Entspannt oder erschöpft sich der Körper? Beruhigt oder erregt der Atem sich? Das eine führt zu Lösung und der Stabilität, Unsicherheiten auszuhalten, das andere zu Überzeugung und sichernder Selbstdarstellung.

Alas, Letzteres ist so faszinierend, spannend und unserem „postenden" Zeitgeist entsprechend – wer kann diesen „Likes" schon widerstehen?

Nach einem halben Leben des Reisens und der Erforschung yogischer Praxis hat sich **Ansgar Schoeberl** die letzten Jahre auf La Palma niedergelassen, wo er in natürlicher und einfacher Umgebung lebt und die *Holy-Yoga-Days* leitet; gelegentlich bietet er in der Schweiz und Deutschland Seminare an. Die Durchlässigkeit des Körpers und die Normalisierung des Atem sind sein Thema.

www.yoga-vichara.net