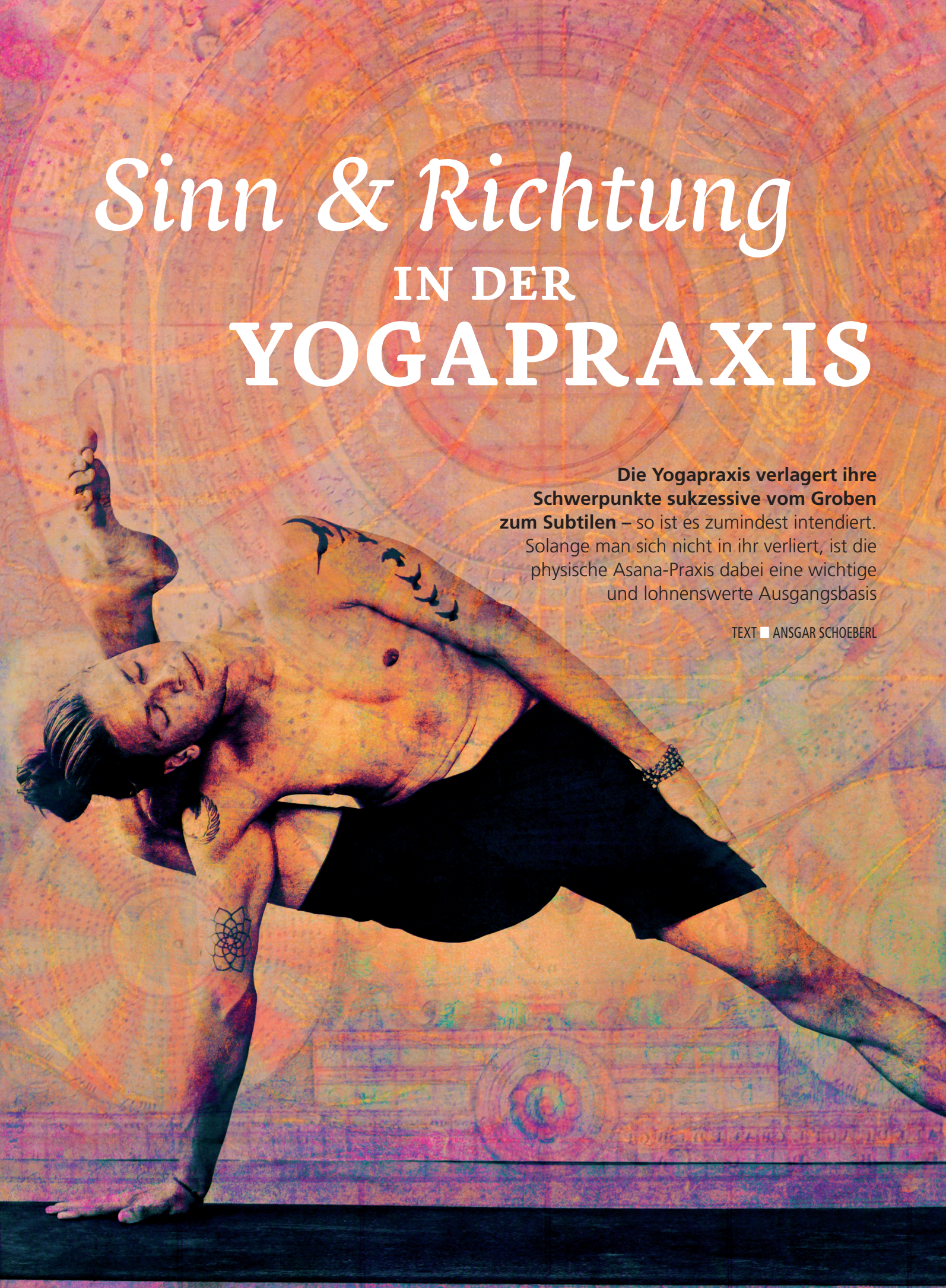
Sinn & Richtung IN DER YOGAPRAXIS

Die Yogapraxis verlagert ihre Schwerpunkte sukzessive vom Groben zum Subtilen – so ist es zumindest intendiert. Solange man sich nicht in ihr verliert, ist die physische Asana-Praxis dabei eine wichtige und lohnenswerte Ausgangsbasis

TEXT ■ ANSGAR SCHOEBERL



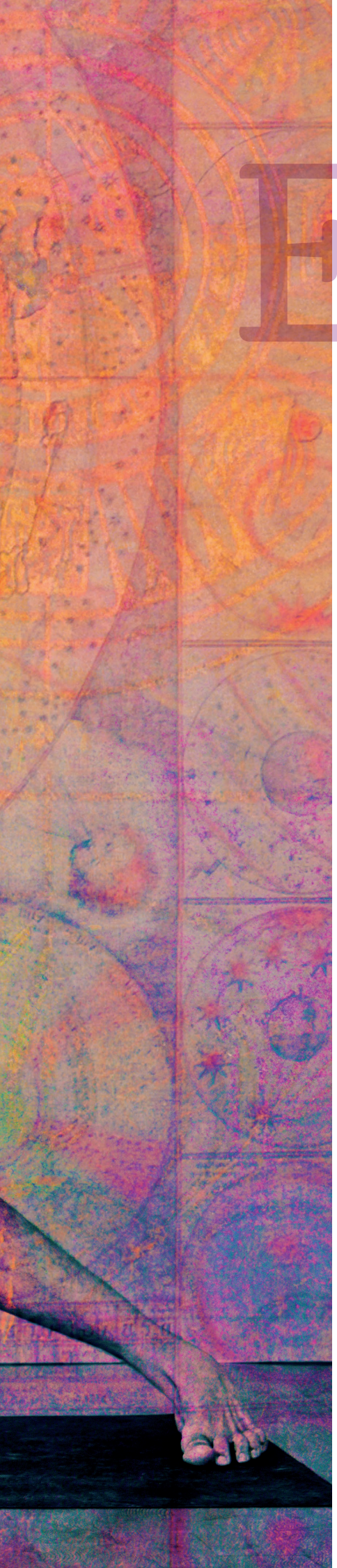


Foto: © dreamstime / Elena Ray, Illustration: © iStock

Eine treffliche Übersetzung der *Yoga-Sutras II.46–48,* wo *Asana* als Teil der Yogagliederung (*Yoganga*) definiert wird, lautet: „Verwurzelt in einfacher Festigkeit (*sthira-sukha*), lassen wir jegliche vorherige Bemühung (*Prayatna-Shaithilya*) los, um in endloser Vertiefung (*Ananta-Samapatti*) die Auflösung der Konflikte (*Dvandva-Anabhighata*) zu erfahren." – Wow! Was mehr? Asana als Teil des Ganzen und als ganzer Teil! So wie mein Körper „nur" tragender Teil meiner Person ist, ist doch meine Person ganz in ihm verkörpert.

Der Körper – grob, aber oho

Der Yoga holt uns tatsächlich ab, wo wir sind – im Körper –, und ist somit für jeden zugänglich. Anstatt seine Praxis in schwindelnder Höhe fein atmender und subtil geistiger Muster anzusiedeln, beginnt er seine Praxis auf dem Boden der Tatsachen und gibt uns den nötigen Halt, den wir brauchen. Der Yoga reduziert den Körper weder auf ein zu überwindendes Hindernis noch auf eine gymnastische Notwendigkeit, sondern erhebt ihn zu einer eigenen und werten Praxis. Der Körper – grob, aber oho – bietet eine handfeste, konkret erfahrbare Basis. Aus der kann sich Weiteres und Feineres sowohl herausentwickeln als auch wiederfinden. Denn so wie der Körper mittels Asana dem Atem Raum für eine unbelastete Entwicklung gibt, so ermöglicht der entwickelte Atem in Pranayama, verkörpert durch integrierte Asanas, den Raum für unbelastete mentale Entwicklung. (YS, II.46–48). Das und mehr wird in der Asana-Definition der Yoga-Sutras verdeutlicht.

Asana – vom Halt zur Haltung

Es ist eines der großen Geschenke des Yoga, dass er aus einem äußeren Halt eine innere Haltung gemacht hat. Eigentlich steht Asana für eine passende Sitzfläche, auf der meditative Praxis stattfindet. Ein Tierfell, das Insekten abhält, Kusha-Gras, das leicht zu haben war, oder etwas anderes Geeignetes. Im Yoga wird Asana nun verkörpert, und aus dem äußeren Halt wird eine innere Haltung. Asana wird zu einer körperlichen Praxis und einer aufrechten Basis für eine aufrechte Entwicklung – so wertvoll!

Im Körper die rechte Haltung zu finden (*Asana*) und mit unserer Lebenseinstellung oder Attitüde die rechte Einstellung zu finden (*Yama, Niyama*), ist zugleich Ausgangslage, Zielgerade und halber Weg – von Anfang bis Ursprung.

Die Faszination des Körpers – „am Punkt bleiben"

Den Körper nicht zu negieren, heißt aber nicht, sich in ihm zu verlieren!

Ein Eintauchen in die entstehende Faszination und mittels Asana die unendlichen Möglichkeiten unserer körperlichen Endlichkeit zu erfahren, ist bis zu einem gewissen Punkt lohnend und lehrend; darüber hinaus kann es auch leiernd und leerend wirken. Die yogapraktische Kunst, sich zu erfahren, ohne sich zu verlieren, ist immer auch eine Gratwanderung; „to stay to the point" oder am Punkt bleiben, ist der Ratschlag der Weisen, der uns auf dem Weg bleiben lässt. Dann wird der Körper den Atem wortwörtlich ent-wickeln, und dann ist die anfängliche körperliche Faszination nur ein Schatten im Vergleich zur unitären Erfahrung eines verkörperten Atems der uns – weder gezogen noch gelenkt – leicht beschwingt und potent durchdringt, sowohl sachte als auch kompakt.

Die Gefahr, sich am Punkt vorbei in der Faszinierung (und Inszenierung) zu verlieren, ist eine tatsächliche Hürde, die der Yoga ja selbst geschaffen hat, indem er uns den Körper als Zugang bot und damit auch alle möglichen Missverständnisse gleich mit eingeladen hat. Er versucht erst gar nicht, uns davor zu bewahren, sondern unterstellt seinen praktischen Werdegang meiner eigenen Selbstverantwortlichkeit. Er hat mich abgeholt, wo ich bin, und *nun* liegt es an mir, entsprechende Schritte zu tun – *atha* (YS, I.1).

Diese Schritte geschehen durch Verfeinerung und Verlagerung von Schwerpunkten in einer sinnvollen

Richtung. Vom Körper zum Atem, zur Wahrnehmung (die immer über die Sinne geschieht) und zum Geist als Sammelbegriff (und Sinnesorgan) für Gedächtnis, Zuordnung und Intelligenz.

Sinn und Richtung durch Verfeinerung und Verlagerung

Ashtanga: Ich sitze mit einer reinen, wahrhaft harmlosen Einstellung in Asana und beruhige (befriede und befreie) mich. Dabei verfeinere ich meine Aufmerksamkeit vom Körper auf den Atem und auf die Sinne. Nun konzentriere und versenke ich meinen gesammelten Geist, bis er sich mir im *Samadhi* offenbart. Von Yama bis Samadhi ist es ein äußerlich unsichtbarer Prozess und innerlich eine Reise der Schwerpunktverlagerung und Verfeinerung durch Erfahrung und Verständnis – vom Körper über den Atem zur Wahrnehmung und weiter nach innen von der Konzentration über die Absorption zur Erwachung, je nach Vermögen.

In Asana beruhigen wir die körperliche Unruhe durch Haltung, in Pranayama die atmende Unruhe durch Reduzierung, und in Pratyahara die sinnliche (wahrnehmende) Unruhe durch Rückzug. Der körperliche Schwerpunkt, wenn verstanden, verlagert sich zum atmenden und verfeinert sich zum wahrnehmenden. Der atmende Körper wird zum verkörperten Atem und erfährt sich als wahrnehmender Atemkörper.

Die Gliederung im Yoga (Yoganga) weist die Richtung einer sinnvollen Praxis. Dafür nimmt sie auf den ersten Blick einen linearen Anschein: Die entsprechende Einstellung oder Attitüde der *Yamas* und *Niyamas* führt über die äußerliche (*bahir-anga*), persönliche Praxis von Körper, Atem und Sinnen (*Asana, Pranayama, Pratyahara*) zur inneren (*antar-anga*), transpersönlichen oder kosmischen Offenbarung des *Samyama* als Sammelbegriff für Konzentration, Versenkung und Vereinigung (*Dharana, Dhyana, Samadhi*). Näher betrachtet, ist sie aber auch eine runde Sache, wo sich die jeweilige Praxis sowohl als ganzer Teil als auch als Teil des Ganzen gliedert – Praxis in 3D.

Wenn eine jeweilige Praxis Sinn ergibt und ich sie durch entsprechende Übung (Abhyasa) verstanden habe, löst sie sich von mir (Vairagya) und verlagert ihren Schwerpunkt zur nächstfeineren. Die daraus entstehende Einsicht (Viveka) ist das integrative Ergebnis rechter Übung und rechter Lösung.

Einige Schulen lassen die Yamas und Niyamas weg, weil sie diese symptomatisch mitentwickelt sehen, und andere machen es gerade umgekehrt. Einige sehen in Dharana auch Prathyahara beinhaltet, und andere sehen es wiederum umgekehrt oder gehen vom Atem direkt zur Meditation. Diese Verschiedenheiten sind gering in Anbetracht ihrer ungeteilten Gemeinsamkeit der richtungweisenden Gliederung: Evolution durch Involution – eine Revolution!

Wenn eine jeweilige Praxis Sinn ergibt und ich sie durch entsprechende Übung (*Abhyasa*) verstanden habe, löst sie sich von mir (*Vairagya*) und verlagert ihren Schwerpunkt zur nächstfeineren. Die daraus entstehende Einsicht (*Viveka*) ist das integrative Ergebnis rechter Übung und rechter Lösung. Es ist immer dieselbe Praxis (Yoga-Sadhana), jedoch mit sich verlagernden Schwerpunkten vom Groben zum Feinen. Was ich im Groben nicht entdecke oder verstehe, werde ich im Feinen nicht finden oder begreifen; und so, wie sich das Feine offenbart, wird sich das Grobe integrieren.

Vorstellung versus Erfahrung

Der Un-sinn allerdings verkehrt die Richtung und verformt das Feine solange, bis es meiner groben Vorstellung entspricht. So kann der Atem durchaus auf ein asanisches Hilfsmittel reduziert werden. Er entwickelt tatsächlich eine beachtliche körperliche Schubkraft, wenn ich ihn geschickt ziehe und den Bauch gekonnt presse. Anfänglich bringt mir das auch körperliche Vorteile, aber langfristig limitiere ich ihn und weiche dem Körper aus. Eine schnelle Hilfe, die schnell zur Hürde werden kann. Wenn der Atem, der sich eigentlich aus der körperlichen Praxis herausentwickeln will, nun vorangestellt wird, um körperliche Mängel zu bewältigen, verkehrt das Sinn und Richtung von Asana – als ob der Lahme den Blinden trägt.

Konkret und praktisch (YS II.46–53)

Asana stabilisiert die körperliche Ausdauer, um uns einfacher ausharren zu lassen. Die asanische Dehnung und Haltung (sthira) öffnet den Körper aus den Gelenken heraus, und das macht die Bewegung einfach (sukha). Von grobmuskulärer Dehnung zu feingelenkiger Haltung. Denn solange die Gelenke klemmen, klemmt auch der Atem. Die Gelenke bewegen uns äußerlich, und der Atem bewegt uns innerlich – sie sind der gemeinsame Schlüssel zum Erfolg. In dem Maße, wie die Gelenke sich stabil öffnen, wird der Körper dynamisch durchlässig und verringert seinen muskulären und atmenden Aufwand enorm (*Prayatna-Shaithilya*). Gegebene Impulse schwingen nun mit minimaler Resistenz und maximaler Reichweite durch uns durch. Auf körperlicher Ebene werden wir frei von Gegensätzlichkeiten (*Dvandva-Anabhigata*).

Wir landen im Raum, wo der Körper immer selbstverständlicher und der Atem immer interessanter wird (*tasmin sati*). Frei von körperlicher Belastung, soll sich die Bewegung des Atems bis zum Punkt der Auflösung

verringern *(shvasa prashavasayah gati vichchhedah)*.

Durch entsprechendes Training wird *Pranavrtti*, die Atembewegung, subtil *(sukshma)* und die Atempause oder Pranayama lang *(dirgha)*. Der Schleier lüftet sich und soll uns geistig fit für konzentratives Dharana machen.

Und aktuell ...

Asanas sind mittlerweile erstaunlich hochentwickelt und ein Universum für sich geworden. Das, was sich nach oben verlängert, verlängert sich auch nach unten, und gar in beide Richtungen, spiralig und simultan. Was mit Schwung geht, geht auch mit Präzision; was schnell geht, geht auch langsam, mit spiritueller Ermutigung und wissenschaftlicher Unterlegung. Ein weites Feld, das ausreichend Möglichkeiten bietet, uns zu finden, zu erfahren und zu entwickeln – bis zu einem Punkt.

Asanas sind zum Yoga und zu einem Lifestyle unserer Zeit geworden. Einer Zeit, in der wir körperliche Bewegung auch tatsächlich nötig haben, denn diese fehlt uns heute – außer beim Essen, das wir mittlerweile im „To-go"-Stil verzehren. Dabei ist Leben Bewegung und Betätigung, und unser Körper braucht eigentlich eine ganze Menge davon, um normal, das heißt, optimal, funktionieren zu können.

Die enorme Popularität des modernen Yoga bewirkt, dass sich viele Menschen regelmäßig bewegen und ihren Körper spüren. Was im Alltag fehlt, findet sich in der Praxis, wohltuend und ausgleichend, denn gesunde Bewegung in einem beherzten Ambiente ist eine runde Sache und sich selbst genug – sie macht träge Körper mobil bei Arbeit, Sport und Spiel.

Solch ein populärer Bewegungskult mag mich aber auch limitieren und den Körper imitieren und idealisieren, statt ihn als Ausgangsbasis (als Sprungbrett quasi) für Feineres (Pranayama – Atem und Reduzierung) und Potenteres (Meditation – Geist und Stille) zu erfahren. *Everything in its own sweet time – graduell, gleichzeitig und gut gegliedert.* ■

Lange Zeit auf Reisen und in Indien lebend, durchlief **Ansgar** einen ausgiebigen Sadhana-Zyklus mit sich entwickelndem Schwerpunkt auf Pranayama. Daraufhin folgten langjährige ausgiebige Experimente mit dem Atem, sowohl in östlichen als auch in westlichen Traditionen (insbesonders mit der Buteyko-Methode). Seit einigen Jahren lebt er einfach auf (und mit) dem Land in der beeindruckenden Natur der Kanareninsel La Palma. Vor Ort unterrichtet er private Yogakurse (*Holy-Yoga-Days*), und online gibt er Atemtraining (*Atem-Online*), mit gelegentlichen Seminaren im deutschsprachigem Raum. Die Durchlässigkeit des Körpers und die Normalisierung des Atems sind sein Thema.

www.yoga-vichara.net

ANZEIGE

YOGAWORLD
2020

DIE YOGA & AYURVEDA MITMACHMESSE

17.-19. JANUAR 2020 MOC MÜNCHEN

17.-19. APRIL 2020 MESSE STUTTGART

MIT GROSSER VEGAN-WORLD-AREA

WWW.YOGAWORLD.DE/MESSE

Präsentiert von:

pukka · Yoga Vidya · YOGISTAR · yoga aktuell · Honest Bio Tee · OGNX MADE TO MOVE · yoga JOURNAL · VEGAN WORLD · Santulan Ayurveda Leben in Balance · INDIEN-INSTITUT Gegründet 1929