



DIE PERFEKTE STELLUNG FÜR (NOCH NICHT GANZ) PERFEKTE MENSCHEN

HATHA YOGA-UNTERRICHT MIT MITGEFÜHL

UWE VAMDEV FRANZ

Als ich nach einem mehrjährigen Aufenthalt aus Indien wieder nach Europa kam, mit dem Auftrag meines dortigen Lehrers, doch in Deutschland und der Schweiz Yoga zu unterrichten, wartete auf mich ein Berg von Überraschungen. Ich hatte in Indien in einem Ashram gelebt und dort eine sehr gründliche, tiefgehende Yogalehrer-Ausbildung erhalten. Wir hatten jeden Tag, Samstag und Sonntag natürlich auch, Unterricht, und das über mehrere Jahre. Dabei erhielt ich eine fundierte anatomische Ausbildung erhalten. Für viele Monate bestand unsere Ausbildung darin, zu lernen, wie man Menschen bei den Übungen unterstützen kann.

In Deutschland und der Schweiz arbeitete ich dann mit sogenannten Anfängern. Ich unterrichtete auf dem Land in Deutschland und in mehrtägigen Workshops in der Schweiz. Für meine ersten Kurse hatte ich mir, wie ich dachte, ein sehr behutsames Programm zurechtgelegt. Ich träumte davon, den Familienmüttern die klassischen Yogastellungen beizubringen, denn es kamen, wir kennen das alle, damals kaum Väter.

Was ich nicht erwartet habe, war die Tatsache, dass die meisten meiner TeilnehmerInnen ohne Schmerzen und Verletzungsgefahr keine der Übungen ausführen konnten, die ich mit ihnen machen wollte. Ich fing an umzudenken. In den Patañjali Yoga Sutras wird »asana« oder Stellung als »sukha« definiert, als leicht, und das Wort »sukha« bedeutet nicht nur »leicht« sondern auch »glücklich machen«. Was ich in den Gesichtern meiner KursteilnehmerInnen sah, war alles andere als »sukha«, eher schon »duhkha«, schwer oder auch leiderzeugend. Ich machte es zu meiner Aufgabe, die Übungen vom Prinzip her zu verstehen, und dann Wege zu suchen, die Übungen an die Menschen mit ihren körperlichen Möglichkeiten (und Unmöglichkeiten) anzupassen. Ich gab die Vorstellung ganz auf, klassischen Hatha Yoga zu unterrichten. Ich wollte einfach Menschen helfen, ihren Körper in Stellungen zu bringen, die physisch und energetisch ein echtes inneres Öffnen ermöglichen.

Die Übungen und mein Repertoire wurden sehr viel einfacher. Die Stellungen, die blieben, bekräftigten wichtige und nützliche geistige Haltungen. Sie waren in ihrer Intensität ganz und gar vom Übenden bestimmbar: Die Kriegerstellung, solange vereinfacht, bis auch ein übergewichtiger Teilnehmer, über 60, der zum ersten Mal Übungen dieser Art machte, seinen inneren Krieger erlebte und nicht die Schmerzen seine körperlichen Ungeübtheit; der Baum, von innen heraus in sich ruhen, einfach stehen, manchmal schwanken; der Adler, der schon sehr viel Anpassung durchmachen mußte, bevor wir ihn auf die TeilnehmerInnen zurechtgestutzt hatten; viele, sehr einfache Übungen, die die Rückenmuskulatur stärken, eine Kobra in ihrer einfachsten Form und andere Stellungen, die einfach und flexibel in der Ausübung waren. Die Anpassbarkeit der Stellungen war (und ist) für mich zentral in der Auswahl für einen Kurs.

Der Kopfstand war nicht dabei, denn der Druck des Körpergewichts auf den Kopf ist halt nicht so einfach an die Fähigkeiten der TeilnehmerInnen anzupassen. Es gab Übungen, die waren gar nicht anzupassen. Kurmasana oder die Schildkröte war einfach für die meisten nicht durchführbar. Mit der Zeit verstand ich auch, dass das gut so war. Meine Kursgänger zeigten mir, dass Yoga und Glückseligkeit in jeder Übung für jeden Menschen möglich ist. Wenn eine Übung von TeilnehmerInnen nicht durchzuführen ist, dann bedeutet das ganz einfach, dass der innere Zustand, den sie hervorbringt, (noch) nicht von Bedeutung ist für die Betroffenen. Ich verstand auch die Wichtigkeit der Wiederholung. Ich wollte daher wenige Übungen so mit den TeilnehmerInnen machen, dass sie die Übungen nicht nur vom Ablauf her, sondern von innen heraus begreifen und erleben konnten.

Es scheint mir die Herausforderung der Yogaarbeit mit anderen Menschen zu sein, dass es uns gelingt, Übungen in ihrer ganzen Tiefe zu vermitteln. Wer in einer Hatha Yogaübung endlich Seine/Ihre Stellung gefunden hat, kann für sich auch langsam das Herz der Übung, ihr Psychogramm, aufschließen. So kann es uns gelingen, Teilnehmern das energetische Gleichgewicht einer Stellung, zum Beispiel bei der sog. Kriegerstellung, erleben zu lassen, was erst dann möglich ist, wenn wir den Punkt der Schwerelosigkeit in der Stellung entdecken. Das Psychogramm des Kriegers, diese friedfertige Kraft, die große Selbstsicherheit und Mühelosigkeit, offenbart sich, wenn die Übungen ganz an den Übenden angepaßt ist.

Wenn wir wollen, dass unsere Teilnehmer auch zuhause weiter üben, dann müssen sich die Übungen für sie während der Kurszeit so weit aufschließen, dass das Erleben der Stellung als Einstelllung möglich ist.

So wird aus dem Hatha Yoga, mit seinen erstaunlichen Errungenschaften in Beweglichkeit und fast akrobatischer Körperbeherrschung, wie man sie zum Beispiel bei Meister Iyengar sehen kann, eine einfache, bodenständige, körperliche und geistige Übung. Jeder kann das erfahren. Jeder kann in sich die inneren Kräfte von »sukha« und »asana« wecken. Dabei ist es fast belanglos, wie sehr die körperliche Beweglichkeit und Kraft eingeschränkt sind. Dieser Hatha Yoga führt zu einem bewußten Umarmen der eignen körperlichen Möglichkeiten, und nicht zum hoffnungs-

vollen Quälen beim Nachahmen von gezeigten Stellungen, wobei ein Gefühl einfach nicht zu verdrängen ist: »Das werde ich nie so hinkriegen.«

Meiner Meinung nach ist es für Yogalehrer von Vorteil, die eigene Begrenztheit zu erleben. Wer selbst immer zwischen Spannung und Scherz oszilliert, der entwickelt auch seinen TeilnehmerInnen gegenüber ein großes Maß an Barmherzigkeit, die Yoga und seine Ausübung überall und in jedem Lebensabschnitt zu einem Geschenk an uns selbst macht.

Ein derartiges Studium von Hatha Yoga sucht immer nach der inneren Stellung, wobei die äußerlich wahrnehmbare Stellung nur einen Rahmen vorgibt. Mit der Zeit ist es möglich, Übungen auf drei Ebenen zu lehren. Das Fortschreiten auf dem (Hatha-) Yogaweg kann man so in drei Schritten ermessen:

Am Anfang steht das körperliche Nachvollziehen der Übung: Erleben, welche Muskeln, welche Körperbereiche wann und wie und wo aktiv werden. Wenn wir die TeilnehmerInnen immer wieder anleiten, Schmerz als des Körpers »nein!« zu verstehen und ein klein wenig zurück zu weichen vor dieser Schmerzgrenze, dann können TeilnehmerInnen mit der Zeit ihre Bewußtheit auf alle körperlichen Bereiche ausdehnen. Es geht in dieser »Stufe« um den Körper, um Muskel/Sehnenspannung, um das Erlernen der Stellung und das behutsame Anpassen an den Körper.

In der regelmäßigen Wiederholung wird dieser Prozess Teil der Yogaroutine der Übenden. Dann wird der zweite Schritt möglich: Jetzt kann eine Übung ganz mit dem Atem kontrolliert werden. Für mich ist dieser Schritt ein erstaunlicher Schritt in der Bewußtwerdung. In einer klassischen Yogaschrift wird dieser Prozess beschrieben. »Laß den Atem fließen wie Sesamöl von einem Gefäß in das andere fließt.« Immer wenn eine Stellung mehr vom Wollen und nicht vom Körper bestimmt wird, dann wird der Atem holprig, stockend, wie verknotet. Wenn wir also dann unsere Aufmerksamkeit auf dem Atem richten und ihn »glätten«, dann werden wir ganz von selbst die Stellung korrigieren und entspannen (»sukha«!).

Wenn es uns gelingt, diesen Schritt zum natürlichen Bestandteil unserer Yogaarbeit zu machen, mit uns selbst und unseren Teilnehmern, dann eröffnet sich eine ganz neue Welt des Yoga. Die Yogaliteratur spricht immer wieder vom Ebenmaß des prana, dieser Lebensenergie, die der Atem mit dem Körper verbindet. Für mich ist das fortgeschrittenes Üben: Wenn du Vrkschasana, den Baum so genau kennengelernt hast, dann kannst du dich ganz in den Energiefluß dieser Stellung einbringen. Du lernst das Psychogramm, das Energiemuster dieser, deiner(!) Stellung kennen. Wenn du dann den Baum, alleine oder mit deinen TeilnehmerInnen, ausführst, dann kannst du die Übung blind machen, konzentriert auf prana, der wie ein Meer ans Ufer deines Bewußtseins schwappet, gleichmäßige Wellen von Kraft und Standhaftigkeit, von der Fähigkeit, selbst zu stehen!