



## Das geplatzte Seminar

Es ist schon seltsam! Ein geplatzter Seminartermin, und die Notwendigkeit, den beantragten und noch ausstehenden Urlaub zu nehmen, und ein sehr oft gehegter Wunsch, Zeit für sich zu haben, nicht arbeiten zu müssen und ganz aus der Pflicht zu sein, erfüllt sich für gut Dreißig Tage. Und seltsam daran ist, dass es sich ganz anders darstellt, als die naive Phantasie sich das so dachte.

Ja klar, ausschlafen, nach drei Tagen ist das erledigt, die vor sich hergeschobenen Erledigungen tätigen, nach fünf Tagen sind sie vollbracht, den Haushalt in Ordnung bringen und den Schreibtisch aufräumen, ganze zwei Tage hat das gedauert, und alles, was wichtig erschien, löste sich schon bald auf. Und dann kommt die Leere, und der unruhige Geist sucht nach Beschäftigung, und diese Beschäftigung, und das ist seltsam, soll sich nur in Handeln ausdrücken, in Tun. Ich dachte, jetzt ist es soweit, jetzt, wo alles erledigt ist, wo ich ausgeschlafen bin und nichts mich drängt, ja jetzt kann ich mich mit dem beschäftigen, was ich sonst aus Erschöpfung nicht konnte: Jaspers, Kant, Spiritualität... Nichts dergleichen geschieht, der Geist verlangt Handeln, und er sucht nach diesem. Der Kauf von etwas, was in Gedanken folgerichtig und vernünftig ins neue Jahr verschoben werden sollte, taucht immer wieder auf, und ich ertappe mich bei dem Gedanken: „Jetzt hole ich es...“. Und trotz des Wissens, dass gerade jetzt in dieser hektischen Zeit Freunde und Bekannte keine Zeit für mich haben können, weil sie arbeiten müssen, weil Weihnachten vor der Tür steht, Jahresende ist, ertappe ich mich bei dem Gedanken: „Jetzt ruf doch an... oder schreibe eine Mail... oder fahre hin...“. Und das Buch von Jaspers, kaum aufgeschlagen, wandert zurück ins Regal. Und der Drang, zu tun, treibt mich durch die Wohnung, und das Bild des eingesperrten Pumas aus dem Opel-Zoo taucht in mir auf, der seinen Käfig abschreitet und nicht versteht, weshalb und warum diese Gitter ihn beschränken.

Auf einem Meditationsseminar wollte ich jetzt sein, zehn Tage der Stille, der Zurückgezogenheit und der Selbstreflektion wollte ich dort erleben, wo ich schon einmal war und wo dies ganz leicht ist, hinter den Mauern eines Klosters und in einem genau geregelten Tagesablauf. Fünfzig Menschen bilden eine Gruppe, in der jeder für sich allein eine vollkommen durchplante Zeit erlebt, sich in einem

vollkommen geschützten Rahmen bewegt. Mein Gott, wie wenig hat das doch mit der Wirklichkeit zu tun. Auch hier Zuhause habe ich die Stille, kann ich zurückgezogen sein und einen geregelten Tagesablauf gestalten. Nur die Dynamik der Gruppe scheint hier zu fehlen, der geschützte Rahmen der Institution, die mich betreut, fehlt.... Aber das kann doch nicht alles sein, denn all das ist nicht wesentlich oder Zuhause nicht notwendig. Ich lebe allein, niemand stört mich, der Kühlschrank ist voll, und Bücher gibt es in Hülle und Fülle, und viele sind darunter, die ich mir gerade für solche Tage angeschafft habe. Auch hier kann ich den Alltag ausschließen, mir einen Plan machen, und... Also was ist es, was wirklich fehlt hier Zuhause, oder was ist hier, was dort im Kloster nicht ist?

Dies zu erkennen, hat lange gedauert, fast schon zu lange, fünf lange aufregende Tage waren dazu notwendig: Der geregelte Tagesablauf und der geschützte Rahmen nimmt dem Eingebundenen nur dies eine: nämlich seine eigene persönliche Freiheit. Die Freiheit, zu gestalten, zu verändern, sich anders auszurichten oder etwas ganz anderes zu tun, als das, was vorgegeben ist oder vorgegeben sein sollte. Das letztlich ist das, was Zuhause möglich ist und dort nicht. Und diese Freiheit äußert sich in dem Drang, zu handeln, dem Drang zu schreiben, zu kaufen, zu besorgen, zu erledigen, umzuräumen, anzustreichen, noch dies zu... noch das zu... und weiter zu... Einfach nicht zu handeln, obwohl ich könnte, einfach zu sein -und genau das wäre notwendig dafür, die Gedanken eines anderen zu verstehen, ihm ganz zuzuhören, ihn ganz aufzunehmen, ihn ganz zu Ende erzählen zu lassen-, ja, das genau wäre die Voraussetzung, um Jaspers lesen zu können, Kant lesen zu können und auch, um in dieser Zeit spirituell sein zu können.

Wie wenig sind doch in der Lage, unser eigenes kleines Leben in Freiheit zu gestalten. Sich einfach hinsetzen, die Welt, also das Gewesene und das Sein-Sollen für ein paar Stunden nur zu vergessen, um in den Gedanken eines anderen zu baden, wenn schon dies schwer ist, wie schwer mag es dann sein, zu verändern, was Vergangenheit und anderes uns aufgeladen haben. Wenn fünf Tage notwendig sind, um dieses einfache, wirklich simple Prinzip zu verstehen, wie steht es dann um all die anderen, viel komplizierter uns erscheinenden Dinge? Wieviel Tage werden wir wohl dazu brauchen, zu erkennen, welches Prinzip uns hierhin und dorthin treibt? Und eines erscheint mir jetzt klar und deutlich: Nicht allein die Übungen im geschützten Rahmen bringen uns voran, sondern erst die Übertragungen der Übungsinhalte in den Alltag sind es, die letztlich zur Einsicht führen. Beide sind notwendig, um zu erkennen, denn der geschützte Rahmen bildet nur den Anfang, den Impuls, das Übertragen aber in die Alltäglichkeit bildet den Schritt, der uns

vorangehen läßt, und nur so wird letztlich ein Schuh daraus. Und so lehrt das geplatzte Seminar, was das Seminar selbst mich nicht lehren könnte: Alltäglichkeiten zu erkennen und sie auch zu leben.

---



## Die Sucht nach der Suche

Wir wollen immer mehr: mehr Geld, mehr Status mehr Macht mehr Erleuchtung. Was wir sind, das ist einfach zu wenig. Wir wollen immer besser werden: immer gesünder, immer klüger, immer umfassender informiert, immer erleuchteter. Denn so wie wir jetzt sind, sind wir uns einfach nicht gut genug. Wir wollen haben, haben, haben. Nur sein, das langt uns einfach nicht. Wir sind getriebene; Menschen, die glauben auf der Suche nach sich selbst zu sein und doch nur vor sich selbst davonlaufen. Da wir uns nie gut genug sind, suchen wir nach Menschen, die das erreicht zu haben scheinen, was wir uns erträumen: Erleuchtete, Weise, Meister, Gurus. Und je exotischer sie aussehen und je weiter sie weg sind, desto besser. Wer will schon von seinem Vater oder Mann lernen? Wie langweilig! Da macht es doch viel mehr Sinn (und ist auch ökologisch viel sinnvoller!) ins Flugzeug zu steigen und nach Indien zu jetten, um dort seinen Übervater zu finden. Wer will schon in den Augen der eigenen Mutter bedingungslose Liebe leuchten sehen? Wie öde! Da ist es doch wesentlich aufregender, mit Hunderten anderer vor einer lebendigen Verkörperung der Göttin zu sitzen und sich eine Sekunde lang von ihr umarmen zu lassen. Dass auch die Mutter oder die Frau eine menschengewordene Göttin ist, das ist dann doch zu schwer anzunehmen. Dann wäre man ja wirklich ein Kind Gottes oder gar der Geliebte der Göttin und als solcher vollkommen. Aber wer vollkommen ist, der braucht sich nicht mehr zu verbessern. Und dann? Dann wäre unser Leben sinnlos geworden. Denn der Lebenssinn des spirituellen Suchers besteht ja nicht im Finden, sondern im Suchen. In dem Augenblick, in dem er erkennt, dass er das, was er gesucht hat, immer in sich hatte, wird sein bisheriges Leben sinnlos. Wir suchen ständig nach Gott. Aber wir suchen immer im Außen nach ihm. Und an dem einen Platz, an dem er wirklich zu Hause ist, an dem er immer war und immer sein wird, da suchen wir nie: in unserem eigenen Herzen. "Du brauchst keine Götter zu haben neben mir", hatte das Herz geflüstert und war prompt als Befehl eines alten Mannes mit weißem Bart missverstanden worden. Seit wir glauben, unser Glück im Außen zu

finden, haben wir es nie wiedergesehen, und suchen und suchen und suchen..."

Hanspeter Sperzel (1999)

---



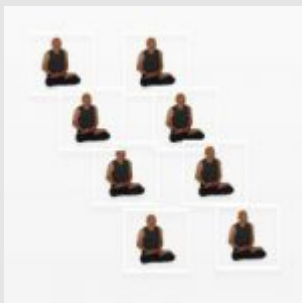
## Allein-samkeit

Der Versuch, dem fesselnden Netz der Konventionen auszuweichen füllte einen großen Teil meines Lebens, und von Gelingen kann ich hier wirklich nicht sprechen. Mildern, oder mir nur etwas größeren Raum verschaffen trifft die Sachlage besser. Gleichgültig ob Schule, Ausbildung, Beruf, Verein, Bekanntschaft oder Beziehung, immerfort und überall stieß ich auf dieses Netz. Dieses Netz ist wie der Krake der Längen- und Breitengrade, der die ganze Welt überzieht. Ihr entkommen zu wollen ist sinnlos, das Entkommen-Wollen aufgeben aber erscheint wie ein Selbstmord in Raten. So wurde mein Leben mehr und mehr zu einem permanenten Ringen, das Kraft forderte und ständige Aufmerksamkeit. Erst jetzt, in der Lebensmitte und fernab der jugendlichen Illusionen endlich lockert diese Krake ein wenig ihren Griff. Viele festen Beziehungen sind mittlerweile in Freundschaft im herkömmlichen Sinne umgewandelt, wenige feste Beziehungen sind und bleiben auch aus meiner Sicht erwünscht, der Sohn ist erwachsen und lebt sein eigenes Leben, mehr und mehr bildet ein jahrzehntelanges Mühen einen relativ sicheren Grund durch die Vermeidung jeglicher Verpflichtung anderen gegenüber, weiterhin wirtschaftlich unabhängig geworden durch Beständigkeit und Nachsicht, konzentriert sich mein Leben heute mehr und mehr auf das Wirkliche, Wesentliche. Entkommen aber, das Netz abgeschüttelt haben gar: Nein, davon kann nicht die Rede sein!

So bleibt nun nur noch zu erklären, was das Wirkliche und das Wesentliche für mich denn sei. Fünf Menschen würden glaube ich fünf verschiedene Antworten geben, und wenn ich diese Antworten dann schaue, dann finde ich sie alle wieder in Büchern und Schriften, die bereits Jahrtausende gestaltet und verdorben zu haben scheinen. Und jede Antwort, die dort schon geschrieben steht, ist für mich wie keine Antwort. Alleinsein folgt keinen Regeln, denn wozu dienen diese im Alleinsein? Alleinsein braucht keine Worte und braucht keine Regeln. Allein nur erscheine ich mir frei, und wo auch das gesunde Alleinsein eines Anderen bedarf, so besteht doch noch die Chance, dann und dort mit wenigen Regeln möglichst frei zu sein. Und dies

geschieht meiner Erfahrung nach dann am Wirkungsvollsten, wenn in der gemeinsamen Zeit jeder nur im Interesse des Andern denkt und handelt, das jeweilige Ich zurücksteht und das Du in den Vordergrund rückt. Das ist wohl bemerkt eine gewagte These, zugegeben, aber dem was Liebe bedeutet und wie sie allgemein definiert wird ist dieses am Nächsten. Wo sind nun das Wesentliche und das Wirkliche, von dem ich sprach? Im Alleinsein liegt es in meiner Ansicht jenseits jeder Konvention, in der Zweisamkeit befindet es sich in der Liebe, die „du“ zu „ich“ macht und in einer Gruppe existiert es nicht. Das klingt hart, beschreibt aber meine Erfahrung aus fünfzig wechselhaften Jahren.

Sie sind also immer da, die Fangarme der Krake, beeinflussen immer mein Denken und bedrängen mein Sein. Ich bin trotz Mühen nicht frei geworden, etwas freier vielleicht, mit einer Vision von Freiheit im Kopf, aber was heißt das schon. Ein bisschen Freiheit ist und bleibt ein Widerspruch in sich, und die Vision ist nur eine von vielen. Was bleibt ist die Möglichkeiten auszudehnen, Tau für Tau und Knoten für Knoten zu kappen und stückweise freier zu werden. Das Leben folgt seinem Lauf. Und auch wenn ich diesen nicht nachzuvollziehen vermag, so muss ihm doch entsprechen. Oft gestaltet es sich wie ein Ringen mit unbekannten und unsichtbaren Gegnern, die gerade dann aktiv zu sein scheinen, wenn ich mich zur Ruhe gebettet habe, mich ganz sicher fühle und die mir dann den Schlaf rauben als sei dieser eine Münze, die bei Nacht in einem Gully verschwindet. Aufgeben aber heißt mich selbst morden. Der lebendige Tod ist auch ein Tod, nur erscheint er mir qualvoller zu sein als leben im Mühen! Leben heißt somit für mich letztlich, die Freiheit zu suchen, mich um Freiheit zu mühen, auch wenn das sich nicht immer leicht und locker darstellt und scheitern darin wohl zum Gelingen dazu gehört. Es erscheint sich mir wie der Kopf einer Münze zur Zahl zu verhalten. Sie gehören zusammen und sehen sich doch nicht!



## **Meditationsworkshop – Juli 2015**

Die Fragestellung, was Meditation eigentlich sei, wie ihr Wirkungsmechanismus geht oder was man als Meditierender erreichen kann, wurde hunderttausendfach gestellt und zweihunderttausendfach beantwortet. Die Bücher und Beschreibungen zu diesem

Thema würden, zusammengetragen, ganze Büchereien füllen können. Und doch ist jedes Mal, wenn für mich Meditation auf meiner Workshop-Liste auftaucht, Vorbereitung und Einstimmung erforderlich. Die Frage, die zur Beantwortung ansteht, heißt jedes Mal: Wie baue ich den WS auf, was will ich wie vermitteln, wo werde ich die Teilnehmer finden oder treffen können und wie kann ich sie dann ein Stück mitnehmen.

In einer früheren Arbeit habe ich versucht, dem Begriff „Meditation“ eine religions- und weltanschauungsfreie Definition zu geben:

*Wir suchen in der Meditation nach dem Ruhenden in unserer Mitte im Glauben daran, dass wir so ein Leben ohne vermeidbares Leiden erreichen können. Dazu sind wir bereit, uns ganz und gar einzubringen, sind bereit, uns so anzunehmen, wie wir sind, mit allen Fehlern und allen Schwächen. Indem wir uns selbst erkennen, erkennen wir uns auch in der unauflösbaren Gemeinschaft mit allem anderen. Wir lösen die Knoten der Vergangenheit und gewinnen die Spontaneität eines geistigen Lebens.*

Dieses geschah aufgrund der in der Vergangenheit vorherrschenden Gewohnheit, Ziele und Inhalte der Meditation jeweils auf der vorherrschenden religiösen und weltanschaulichen Konvention zu gestalten und man dabei auf Andersdenkende wenig Rücksicht nehmen musste, weil es diese im gewohnt klein strukturierten Umfeld gar nicht gab. Heute sieht das allerdings ganz anders aus, weil im multikulturellen Umfeld einer Großstadt viele Konventionen nebeneinander bestehen müssen. Besonders schwierig wird diese Vielfalt dann, wenn die Meditation als Thema in einem größeren Umfeld wie zum Beispiel einem Yogazentrum angeboten wird, wo Menschen mit Zielen zwischen „ich tue etwas für meine Gesundheit“ bis zu „ich strebe die Erleuchtung an“ in einem Raum zusammensitzen können. Ich möchte daher noch einmal in Kurzform versuchen, meine Intention für den Workshop „Meditation“, den ich in unserem Yogazentrum anleiten werde, zu formulieren.

Meditation ist ein elementarer Bestandteil des Yoga und kann daher auch aus seiner Praxis nicht eliminiert werden. Neben dem Willen, etwas zu seiner Entwicklung zu tun (Philosophie), neben dem Versuch, seinen Körper gesund, fühlend und kommunizierend zu erhalten (Asana-Praxis) und neben dem Bestreben, seine Stimmungen und Gefühlswallungen erfahrbar und veränderbar zu gestalten (Pranayama) ist die Arbeit an Gewohnheiten und Konventionen (Meditation) ein maßgebliches Ziel der Yogapraxis. Erst die Summe der genannten Techniken kann die Erreichung eines gesetzten Zieles bewirken, und die Meditation ist dabei so etwas wie der „Deckel auf dem Topf“. Sie schließt die Entwicklung, vollzieht die Veränderung, rundet den Eingriff ab. Und dabei ist, so unplausibel das auch klingen mag, die Formulierung des Zieles relativ unbedeutend.

Wenn wir uns auf die Matte begeben und uns ernsthaft mit der Praxis befassen, wollen wir etwas verändern, und dabei ist es nicht wichtig, ob wir nur unsere „körperlichen Schwächen“, unsere „psychischen Defizite“ oder eine „bewusstseinserweiternde Entwicklung“ in Sinn haben, die Zutaten sind immer gleich: Raum, Zeit(losigkeit) und Bewusstsein. Das Rezept allerdings, oder die Weise, wie die Zutaten in der Tagespraxis zu mischen sind, sind immer verschieden, denn jeder kann jetzt nur mit dem arbeiten, was sie/er jetzt gerade vorfindet. Das ist in einer theoretischen Form schwer zu verstehen und ebenso schwer zu formulieren. Lassen Sie mich also versuchen, das systemische Gebilde am Beispiel „Zeit“ zu erläutern.

Zeit ist etwas, was dem modernen Menschen kostbar und wertvoll ist, und in der Regel ist sogar die Methode, die zu mehr „Zeit haben“ führen könnte, also Yoga, aus Zeitgründen meist nicht ausreichend verwirklichtbar. „Zeit haben“ ist nämlich nicht mit „mehr Zeit haben“ im Sinne von „mehr Geld besitzen“ zu definieren, weil der Tag eben nicht unendlich erweiterbar ist. Hier spielt uns die Sprache – die nebenbei gesagt nur eine Konvention ist – einen Streich. Mehr Zeit haben geht nur dann, wenn ich mich von dem löse, was meine Zeit bedrängt, wenn ich mich von dem löse, was mein zeitliches Erleben unübersichtlich und unüberschaubar macht und wenn ich erkenne, worin dieses Bedrängt sein besteht. Der Mensch ist ein sich selbst gestaltendes (autopoietisches) Wesen und kann daher von außen nur von Aggression bedrängt werden. Alle anderen bedrängenden Wahrnehmungen sind selbst gestaltet und daher auch veränderbar. Hier gilt das nachfolgende Rezept:

- erkennen (erfühlen, wahrnehmen)
- bedenken (reflektieren, nach Möglichkeiten suchen)
- störendes beseitigen (unterlassen, verändern, gestalten)
- erwünschtes fördern (üben, verbessern, erweitern)
- neues eingliedern (Überzeugungsarbeit leisten, verzichten)
- das Leben gestalten im neuen Gewand

Die Fragestellungen im Workshop selbst werden sich dem folgend auf nachfolgende Themen beziehen:

- Welche Werkzeuge kann ich zur Korrektur der Sitzhaltung verwenden? Für die Korrektur der Haltung werde ich die Konzentration auf das Sitzen ansprechen (Apana-Effekt). Weiterhin wird das Zusammenführen der Fingerkuppen (Daumen, Daumen/Zeigefinger) thematisiert.
- Sollte oder muss ich sogar in der Meditation mit einem Lehrer arbeiten? Die Antwort kann nur geteilt dargestellt werden: Für Menschen mit wenig Selbstvertrauen würde ich zur Zusammenarbeit mit einem Lehrer raten. Ansonsten ist die Arbeit auch ohne Führung möglich. Allerdings würde ich dazu raten, mit anderen Übenden in Kontakt zu sein.

- Wie lange und wie oft und wann sollte ich meditieren? In der Regel ist der Morgen eine günstige Zeit. Allerdings sind persönliche Anlagen zu berücksichtigen (Schlafgewohnheiten, Belastung, Zeitkontingent, Umfeld).
- Ist es möglich, Problemstellungen in die Meditation einzubringen? Im Prinzip: Ja. Allerdings wäre es sinnvoll, die Problemstellung zu einer einfachen Frage zu formulieren und diese unbeantwortet in die Meditation mitzunehmen. Zügige Antworten, die aufleuchten, werden stets verworfen. Die richtige Antwort wird sich später einstellen und man erkennt sie intuitiv.

Für den Workshop wünsche ich mir eine angenehme, entspannte und sehr offene Atmosphäre. Es wird ein kurzweiliger Nachmittag werden!



## **Eine Wolke erscheint...**

Gerade zieht eine dicke Regenwolke über unseren Himmel, und ich fühle mich, als ob diese Wolke mich verschließt, mir nicht gestattet, mit der Welt um mich her im Austausch zu partizipieren. Es staut sich in mir, und meine Schädeldecke scheint sich zu wölben wie ein Deckel eines Topfes, der, festgehalten von stählernen Klammern, dem Druck des brodelnden Dampfes nur langsam nachgibt. Es ist feucht und schwül, und der ständige Wechsel vom Licht der Sonne, wenn sie durch die Wolken bricht, und der Düsternis dieser Wolke, die ein Durchbrechen des Lichts verhindert, reizt die Augen, lässt sie ständig tränig feucht erscheinen.

Wie das Wetter draußen, so erlebe ich auch mein Gemüt. Die dunkle Wolke treibt auch hier ihr Spiel, lässt mich erschauern und erzittern. Es ist ungemütlich und anstrengend, diesem Wechsel unterworfen zu sein, zu vielfältig und hintergründig sind die Gedanken, alles staut sich auf, als wäre ein Abfluss verstopft. Und doch verweigert sich etwas in mir einer der Lösungen, die sich aufdrängen und sich ständig in den Vordergrund schieben, die rufen: was soll's, es ist doch eh egal... und es kommt doch anders, als man denkt..., und was willst du eigentlich, du bist doch..., und du musst Geduld haben..., und was sonst noch... Denn nichts ist ganz so



egal, genauso, wie nichts so überaus wichtig ist, und ich fühle eine Sättigung darüber, für und wider immerzu gegeneinander aufzurechnen.

Es sollte doch ganz einfach sein, und ich höre und lese dies so oft, dass ich schon lange nicht mehr weiß, wo mir dies zu erstenmal begegnete. Alles ist gut so wie es ist, heißt es da, und dein Problem beruht nur auf der Tatsache, das du ein Problem siehst, wo kein Problem ist. Höre auf, das Problem zu denken, und dein Problem verflüchtigt sich wie der Gedanke, der es schuf. Das klingt paradox, und gerade daher erscheint es richtig zu sein, denn wenn die Realität nicht mehr helfen kann, erscheint das Paradoxe als sein Gegenüber doch der Lösung näher. Und doch, auch dieser Ansatz erscheint letztlich so falsch, wie er nur sein kann, denn er verschiebt alles nur ins andere Extrem, schüttet das Bad aus samt dem Kinde darin.

Was wäre eigentlich, wenn alle Ansätze zur Lösung falsch sind, es den richtigen Ansatz nicht gibt, und wenn daher genau das Falsche zu tun, immer wieder und immer wieder, erst zu der Einsicht führt, die das Problem, oder besser noch jedes Problem, für immer verbannt. Ist die Einsicht vielleicht die Erkenntnis der Unvollkommenheit und Bedingtheit des Lebens? Ist dieser sich ständig wiederholende Irrtum dem Menschsein eingegeben? Ist dies vielleicht die Lektion, die es hier und heute zu lernen gibt?. Und wenn dies so wäre, sollte dann nicht die Einstellung eines Kindes, das laufen lernt, das Vorbild hierfür sein: Lachen, wenn es steht, und weinen, wenn es fällt? Und ist Gleichmut dann nicht eine Krankheit, die Erkenntnis zu verbergen sucht, weil diese Leichtigkeit und Anstrengung, Lachen und Weinen, Freude und Leid, und letztlich alle Gegensätze einschließt?

Die Wolkendecke lichtet sich, und draußen kommt die Helligkeit der Sonne zum Überwiegen. Und auch der Druck im Kopf scheint, mit etwas Verzögerung zwar, der Helligkeit zu weichen. Ist es nicht seltsam und staunenswert, das eine vorüberziehende Wolke am Himmel das Gemüt derart verdunkeln kann, und das zwei so unterschiedliche Wesenheiten so eindeutig partizipieren. Und wenn dies so ist, wie fest und verschleißt mögen dann die vielen anderen Dinge sein, die zu unterscheiden wir gewohnt sind; und wie groß wird unsere Geduld und unser Ausharren sein müssen, um dieses letztlich zu ergründen? Ich fühle mich klein und schwach, und doch erscheint dieses mir mehr und mehr in aller Klarheit: Die große Kraft des Ganzen sollte auch mich durchfließen können, so wie diese Wolke, die, als sie mein Gemüt erschütterte, mich durchfloss!

---



## Diskussion über das Yoga Sutra Patanjali – Viveka

Hallo, beziehend auf Ihren Artikel in Viveka Heft 49 zu „Travelling Yoga“ möchte ich hiermit einige Gedanken darlegen, die mit diesem Thema zu tun haben. Zunächst einmal bewundere ich den Mut, mit dem die Autoren hier die Aussagen einer überlieferten Schrift auslegen.

Da wurde gesprochen über ...

- das Kontrollieren der Aktivitäten des Geistes
- Beruhigen und bündeln der Aktivitäten des Geistes
- Der Fähigkeit, sich einlassen zu können
- der Offenheit, sich gegen Widerstände und Ablenkungen einlassen zu können
- der Welt mit Offenheit zu begegnen und dies auch unter großen Schwierigkeiten aufrecht zu erhalten

und so weiter. Keine dieser Beschreibungen gibt Patanjalis Text wirklich inhaltlich wieder!

Vielmehr beschreibt Patanjali den (siehe Deshpandes Übersetzung) arbeitenden und den denkenden Geist und begründet auf letzterem das Leiden des Menschen. Weiterhin gibt er eine Gliederung vor, an der die Gültigkeit von Schlussfolgerungen und dem damit erhaltenen Wissen überprüft werden kann. Ich habe zunächst einmal einen Auszug einer Ausarbeitung des Textes von Deshpande beigefügt, die ich im Rahmen einer Ausbildung angefertigt habe und die diese Intention der Schrift eindeutig belegt. Wenn Sie Interesse haben, kann ich Ihnen auch den gesamten Text zukommen lassen.

### Die Sutren nach Deshpande:

Dem Text liegt die Übersetzung von Deshpande (Die Wurzeln des Yoga) zugrunde und bezieht sich lediglich auf die Übersetzung ins Deutsche, nicht deren umfangreiche Auslegung. Weiterhin wurden auf die umständliche fremdsprachige Gliederung und Begriffsbestimmung weitestgehend verzichtet. Etwaige Verkürzungen der Sinngebung der vorliegenden Sanskritbegriffe durch ihre Übersetzung wurden in Kauf genommen.

## Was ist Raja Yoga      Kapitel 1 / Verse 1-11

Raja-Yoga ist ein Übungsweg, der überwiegend mit geistigen und seelischen Bereichen des Menschseins beschäftigt und über diesen Zugang zur Vollkommenheit [das Ruhen in seiner Wesens-Identität] führen will. Es gibt nur einen vollkommenen Zustand des Seins, und dieser Zustand drückt sich in einem Zur-Ruhe-Gekommen-Sein des Geistes aus, so beschreibt Patanjali das Ziel des Yoga. Dies heißt aber nicht, dass hier (in diesem Zustand) keine Gedanken mehr erscheinen oder anwesend sind. Vielmehr könnte man an dieser Stelle eine Unterscheidung einfügen, welche die Gedankenwelt in einen arbeitenden Geist [leidlos] und in einen denkenden Geist (nach Ramesh) [leidvoll] einteilt. Das Denken ist ursprünglich konzipiert als ein arbeitendes Werkzeug, dass für die Bewältigung des Lebens in der Form als Mensch notwendig ist. Es sorgt für Essen, Kleidung und andere Bedingungen, die das Leben und damit das geistige (spirituelle) Wachstum fördern. Erst der denkende Geist, der sich über diese Aufgabe erhebt, führt den Menschen aus seiner Vollkommenheit und erschafft so diese Welt des Leidens, wie wir sie heute kennen. Wir nutzen den nachfolgend beschriebenen Übungsweg, um unseren Geist zu seiner eigentlichen Aufgabe zurückzuführen, damit das Leiden zu beenden und uns in die Vollkommenheit zu führen. Dieser vollkommene Zustand, den ich auch als Meditation oder Wesens-Identität bezeichnen könnte, ist ein Zustand reinen Seins, in dem der denkende Geist unbeachtet bleibt und keine Anbindung erfährt.

## **Raja Yoga gründet sich auf ein psychologisches System**

### Kapitel 1 / Verse 1-11

Raja Yoga behandelt und arbeitet wie alle psychologischen Systeme mit der gesamten Psyche des Menschen. Alle geistigen und seelischen Vorgänge sind damit angesprochen. In den Sutras werden 7 Unterscheidungen getroffen, welche die gesamte Bandbreite des Psychischen darstellen:

- Es gibt ein Wissen, das auf direkter Wahrnehmung beruht und entweder aus dem religiösen Glauben oder aus philosophischer Einsicht kommt und oft auch Intuition genannt wird.
- Aus Wahrnehmungen verschiedener Art entstehen Schlussfolgerungen. Diese sind ein Produkt des denkenden Geistes.
- Über Überlieferungen (heilige Schriften und Erzählungen) wird Wissen aufgebaut und vom denkenden Geist verwendet.
- Intuitive Wahrnehmungen, die in der Folge falsch interpretiert wurden und damit dem Wesen der Sache widersprechen, werden Irrtümer genannt.
- Denkgebäude, die keinen Bezug zum Wesen der Dinge haben, nennt Patanjali Vorstellungen. Er nennt sie "Worte ohne Bedeutung".
- Der Tiefschlaf, in dem zwar keine Wahrnehmungen erfolgen, der aber nicht mit dem Zustand der Vollkommenheit übereinstimmt.

- Ereignisse, die in der Vergangenheit liegen, werden Erinnerungen genannt.

Alle geistig-seelischen Vorgänge können auf eine oder auf eine Kombination von mehreren dieser Unterscheidungen zurückgeführt werden. Diese Unterscheidung dient damit lediglich der Gliederung der breit gefächerten Thematik.

Patanjali geht damit von der Annahme aus, dass das reine und vollkommene Wissen nur über die Fähigkeit zur Intuition erlangt werden kann. Diesem Vorgang stehen aber, durch den denkenden Geist verursacht, Hindernisse gegenüber. Erlebnisse der Vergangenheit werden gespeichert, und als Grundlage für zukünftige Entscheidungen in umfangreichen Denkgebäuden, die nach P. keinerlei Grundlage besitzen, zu Regeln umgedeutet. Diese sind, da falsch, die eigentlichen Ursachen für jedes Leiden im Menschsein. Selbst richtiges, reines Wissen, das von Weisen schriftlich fixiert wurde, kann falsch ausgelegt und daher missverstanden werden. Einzig der Zustand des Tiefschlafes kommt dem angestrebten Zustand, dem reinen Sein, sehr nahe, aber gerade dort werden keine Wahrnehmungen aufgenommen. Doch kommt aus ihm die Sehnsucht nach dieser Freiheit und dieser folgend wird der Mensch zum Suchenden.

Noch detaillierter als Deshpande beschreibt Deussen in seiner „Geschichte der Philosophie, Bd1.3., Seite 512“ die ersten Verse des Textes in einer alten, aber auch sehr deutlichen Sprache:

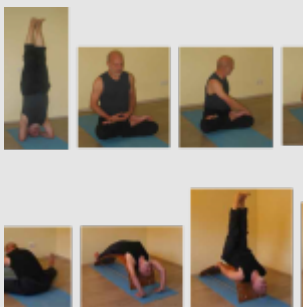
#### Die Sutren nach Deussen:

- Nunmehr die Belehrung über den Yoga
- Der Yoga ist die Unterdrückung der FUNKTIONEN des Bewusstseins
- Dann wird erreicht das Bestehen des Sehers in seiner eigenen Natur
- Im anderen Falle teilt er die Natur der FUNKTIONEN (fünffach, mit und ohne klesha's behaftet)
  1. Erkennen durch Erkenntnisnormen (Wahrnehmung, Folgerung, Überlieferung)
  2. Verkehrtheit ist die falsche Erkenntnis, welche bei dem stehen bleibt, was nicht Wesen der Sache ist
  3. Der bloßen Erkenntnis durch Worte nachgehend, des Objektes bar, ist die Annahme
  4. Die nicht auf einer realen Vorstellung fußende Funktion ist der Schlaf
  5. Das Nichtabhandenkommen des Objektes, dessen man inne ward, ist die Erinnerung
- Die Unterdrückung der Funktionen geschieht durch Übung und Leidenschaftslosigkeit
- Die Übung ist die Bemühung, darin zu beharren

- Diese aber gewinnt festen Boden, wenn sie lange Zeit ununterbrochen gastfreundlich gepflegt wird.
- Die Leidenschaftslosigkeit ist das Bewusstsein der Selbstbeherrschung eines nicht mehr nach wahrnehmbaren und schriftverheißenen Dingen Dürstendem.
- Dieses Nichtmehrdürsten nach den Guna's erreicht seinen Höhepunkt bei dem „das Aufleuchten des Purusha“ Besitzenden

Auch hier wird eine Gliederung vorgenommen, um Erkenntniswege zu überprüfen. Auch Deussen beschreibt hier die Wirkung des denkenden und arbeitenden Geistes, nur werden diese nur in einem kleinen Nebensatz erwähnt, weil die „Behaftung mit und ohne klesha's“ zur Standarddifferenzierung in der indischen philosophischen Kultur gehört und daher selten spezielle Erwähnung findet. Leidenschaft hier muss übersetzt werden als „in Zu- und Abneigung verfangen“. Von Fühlen, diskutieren und reflektieren ist diese Haltung weit entfernt. Im Bericht über Krishnamacharia kommt diese Haltung sehr deutlich zum Ausdruck: Er bestreitet jede persönliche Mitwirkung und rezitiert aus den für ihn ewig gültigen Schriften. Er lässt damit in seinem Denken keinerlei Leidenschaft zu und beruft sich immerfort auf die gültige Überlieferung, die im klassischen Yoga eine wahre Erkenntnisquelle darstellt.

Alles in Allem ergibt sich so für mich ein ganz anderes Bild über das „Yoga Sutra des Patanjali“. Wenn wir diese Überlieferung modern verändern und damit Motive einbringen, die das Sutra im Original ganz bewusst ausschließt, sollten wir das Ergebnis nicht mehr „Yoga Sutra nach Patanjali“, nicht mehr „Diskussionen über das Yoga Sutra des Patanjali“ sondern wirklich „Diskussion über ein modernes Verständnis der Yogapraxis“ oder einfach neudeutsch „Travelling Yoga“ nennen. Es würde mich freuen, wenn Sie diese Texte in eine der erwähnten Mittwochsdiskussionen einbringen könnten.



## Yoga als Übungspraxis

Yoga an sich ist eine lebenslange Übungspraxis. Dabei bezieht sich der erste Teil „Übung“ wie in der Sprache angelegt auf Motive, die der Übung bedürfen und daher

nicht, noch nicht oder nicht vollständig zur Verfügung stehen. Die Bedeutung des Wortteils „Praxis“ bezieht sich auf die Motive, die verfügbar sind und lediglich der Vergewisserung (der Erinnerung) bedürfen. Mit anderen, kürzeren Worten ausgedrückt übt man, was man noch nicht kann und praktiziert, was nicht in Vergessenheit geraten sollte.

In der westlichen Welt wird der Mensch als Trinität von Körper, Geist und Seele betrachtet, wobei die letzten zwei in aller Regel noch als Geist-Seele zusammengefasst werden und somit nur noch eine Dualität übrigbleibt. Das Übungssystem Yoga ist unter diesen Gesichtspunkten nicht beschreibbar. Versuchen wir eine Beschreibung der körperlichen Motive, die geübt werden können in westlicher wissenschaftlicher Ausdrucksform, stoßen wir sehr schnell an unüberwindliche Hindernisse.

Da sind zunächst die physischen Voraussetzungen eines Körpers, die mit den Begriffen Muskeln, Sehnen und Bindegewebe beschrieben werden. Knochen und Organe an sich entziehen sich ja einer direkten Übung, sind aber durch die Erstgenannten mehr oder weniger kollateral erreichbar. Weitere Motive physischer Übungen sind der Atem, der als ein raumschaffendes Wesen angesehen werden muss sowie die energetische Versorgung, die zwischen Atem und Stoffwechsel angesiedelt wird. Weitere Motive wie Spannungszustände, räumliche Ausdehnung, Bewegungsausrichtung, Entspannung, Schwerkraftnutzung und –widerstand sind in westlicher Nomenklatur gar nicht beschreibbar.

In der Yogasprache sind all diese Motive mit Strukturen beschrieben, die unter Anderen sich sehr grob betrachtet mit Energie (Prana) und Ausrichtung (Elemente) beschäftigen.

Übungen für den Geist gibt es in westlichen Systemen fast nur in Psychiatrie und Psychologie, wobei beide sich meist darauf beschränken, gesellschaftlich abnormales Verhalten und Denken in Normalität zurückzuführen. Wachstum, Entwicklung, Evolution und Erweiterung geistiger Fähigkeiten sind hier nicht vorgesehen, ja mehr noch, erscheinen dem westlich geprägten Geist als unsinnige Ziele und werden in aller Regel als krank diagnostiziert. Die Seele dann ist in westlicher Nomenklatur ein unveränderliches Wesen, das sich lediglich noch religiösen Praktiken öffnen kann, wobei diese streng und unerbittlich Glauben als ihre Grundlage setzen. Bei Unglauben droht ewige Verdammnis und Fegefeuer.

Im System des Yoga ist der Geist lediglich ein Werkzeug zur Alltagsbewältigung. Ansonsten wird diese Funktion mehr oder weniger als störend und hinderlich für den Wesenskern (Seele) betrachtet, soll also gezügelt und eingebunden sein. In der Methodik der Übungen werden daher Fähigkeiten angestrebt, in denen der Geist zu schweigen hat. Die Seele oder der Wesenskern aber ist göttlich und unveränderlich, frei von Geburt an und ewig im Sein.

Wenn wir also uns das Übungssystem des Yoga anschauen wollen, kommen wir um die Akzeptanz einiger begrifflicher Besonderheiten nicht herum, wobei es unbedeutend

ist, ob diese Motive in Sanskrit oder einer Alltagssprachlichen Begrifflichkeit benannt werden. Weiterhin ist nur Lernen derselben nicht ausreichend, sondern die Motive dieser Beschreibungsformen müssen auch wahrgenommen und umgesetzt werden können. So sind Pranaströme keine geistigen Bilder, sondern wahrnehmbare und brauchbare Werkzeuge in Übung und Praxis. Die Elementenlehre beschreibt die Wahrnehmung von Schwere, Spannung, Ausrichtung und Ausdehnung und Bandhas (Siegel) und Mudras (Gesten), die auf den bereits genannten Motiven aufbauen, beschreiben Werkzeuge, mit denen diese Wahrnehmungen zu bewusster Veränderung eingesetzt werden können. Entspannungsfähigkeit und Spannungsaufbau sind dabei ebenso notwendig wie Zurückhaltung und Selbstkontrolle. Die Meditation weiterführend beschäftigt sich mit der Fähigkeit, unbewusste Motive zu ergründen, auszuschalten oder zu verändern. Ihr Ziel ist ein durch Erfahrung und gesellschaftlicher Norm unbelasteter Geist, der auch schweigen kann und der in der Lage ist, Neues zu formen, schöpferisch zu sein.

Sich diese Werkzeuge zu erarbeiten, wird „Üben“ genannt; sich diese Werkzeuge zu erhalten und bewusst einzusetzen zu können, wird „Praxis“ genannt. Beide zusammen bilden das Übungssystem des Yoga. Zeit, Geduld, Hingabe und die Bereitschaft, Neues zu versuchen sind die Eigenschaften, die auf Matte und Kissen mitzubringen sind. Es hat nichts zu tun mit Fun, Leistung, Sport oder gar pseudoreligiösem Eifer, nichts zu tun mit Ausstieg und Neuorientierung und schon gar nichts mit Weltanschauung. Es ist nur ... ein praktischer Übungsweg!



## Workshop-Info: Hüftöffnungen

Die Hüfte und ihre Bewegungsmöglichkeiten (Öffnung) haben einen maßgeblichen Einfluss auf die menschlichen Bewegungsmuster beim Sitzen, Gehen, Springen, Laufen und Radfahren. Viele Beschwerden bei Bewegung als auch im Sitzen sind darauf zurückzuführen, dass die betroffenen Haltemuskeln sich nicht oder ungenügend an der Aufrichtung der Wirbelsäule beteiligen, weil sie zu kurz, un- oder übertrainiert sind. Die Übungen in diesem Workshop befassen sich mit dieser Muskulatur, sorgen für deren Wahrnehmung, Dehnung und Training und versuchen so, natürliche und funktionalere Bewegungsmuster zu erzeugen.

Nach meiner Wahrnehmung sind es eben nicht nur die äußeren Abduktoren Muskeln, die

der Hüfte und damit dem aufrechten Gang ihren Halt verleihen, sondern es sind mehr die tieferliegende Muskeln (innere Glutaeen), denen unsere Aufmerksamkeit zukommen sollte. Diese neigen durch lange sitzende Haltungen zum Erlahmen oder werden durch langanhaltendes Training in gebeugter Haltung (Fahrradfahren, falsches Laufen) kurz und übertrainiert, was zu vielfältigen Beschwerden in der direkten Nachbarschaft führen kann. Durch den geübten Einsatz dieser Muskeln sollte sich die Wirbelsäule im Stehen durch Aufrichten des Beckens immer mehr selbst aufrichten können, was zu einer verbesserten energetischen Versorgung des Rumpfes beiträgt und das Atmen sowie das Halten in der Aufrichtung erleichtert und vereinfacht. Selbst die Bauchmuskulatur, besonders deren Lage und Spannung, sowie die Streckfähigkeit der Beine und Leisten profitieren indirekt von dieser funktionalen Öffnung der Hüfte und ihren inneren Muskeln.

Dabei sollte diesen zunächst durch sanfte Dehnungsübungen eine sinnvolle Bewegungslänge zurückgegeben werden. Durch Asanas wird dann versucht, diese Öffnung zu festigen, zu stärken und so eine dauerhafte Stabilität bei gleichzeitig größerem Bewegungsrahmen zu gewinnen. Besonders einbeinige Standhaltungen, sitzende Übungen in Grätsche und Spagat sowie gebundene Sitzhaltungen eignen sich für diese Arbeit. Auch Kriegerhaltungen und das dynamische Sonnengebet helfen hier zu einer Verbesserung zu kommen.

Die Arbeit an diesen Motiven erfordert immer besondere Aufmerksamkeit von Seiten des Übenden, da die Dehnungen leicht schmerzhaft sein können und zu Zerrungen neigen. Sanftheit und Vernunft sind die Mittel, in der Arbeit unnütze Verletzungen zu vermeiden. Weiterhin muss in den Übungen die Wirbelsäule große Beachtung erfahren, da diese durch Ausweichen und Verbiegen die Dehnungen vermeiden oder abpuffern kann, was das Ergebnis der Arbeit negieren kann.

Ein weiteres Motiv in der Workshop Arbeit sollte die Vermittlung einer Übungsreihe sein, die letztlich zum Erreichen der Lotushaltung führen kann. Seien wir ehrlich! Jeder Yogaübende wird über kurz oder lang das Begehren spüren, diese besonders beliebte und oft dargestellte Haltung bequem und sicher einnehmen zu können.

Da sich der nächste Workshop im August mit Meditation und damit automatisch auch mit kreuzbeinigen Sitzhaltungen beschäftigen wird, werden diese Übungen in den nächsten Wochen das bevorzugte Thema meines Unterrichtes bei Shiva-Yoga in Frankfurt sein.

---





## Ich kann nichts dagegen tun ...

, „warum ich tue, was ich tue“, und „warum ich nicht ein anderes tue, was ich durchaus auch Ich kann nichts dagegen tun, aber immer wieder, unregelmäßig und buchstäblich aus dem Nichts heraus taucht bei mir die Frage auf tun könnte“. Ich habe keine Ahnung, warum diese Frage auftaucht, worin sich dieses Auftauchen begründet und warum sie mir gerade jetzt in den Kopf schießt, wo doch auch so ganz andere Gedanken möglich wären.

Es gibt durchaus Erklärungen. Sie sind rational begründet, angesehen und gelten als berechtigt, sind allgemein verständlich und doch, sooft ich sie mir neu erkläre, sie befriedigen mich nicht. Da ist zunächst der gerne gebrauchte Hinweis auf das Unbewusste, auf die nicht verarbeiteten Erinnerungen, die Bilder oder Geschichten und den Versuch, diesen Missstand zu beheben. Dann finde ich auch gerne die gesellschaftliche Rolle, die ich, erst hineingeboren und später hinein gearbeitet, nun einmal zu spielen habe. Dann gibt es noch Erklärungen, die einen Gott oder ein Schicksal herbeizitieren, die meine Rolle so festgelegt haben, wie sie nun einmal erscheint.

Keine dieser Erklärungen lässt mich heute einen Schlusspunkt setzen unter diese Fragen. Dabei wäre es doch so einfach und auch so normal, dies einfach zu tun. Viele Menschen tun es, und sie stammen aus alle Schichten, wie unschwer in Talkshows und sozialen Netzwerken zu erlesen, zu erschauen und zu hören ist. Viele scheinen zufrieden zu sein und manche sind fast ein wenig stolz, wenn sie die Auswahl ihrer Entscheidung einer breiten Zuhörerschaft zum Besten geben dürfen. Viele scheinen auch glücklich zu sein mit ihrer Antwort. Warum kann ich mich dann nicht auch entschließen, endlich auch diese Auswahl zu treffen und ebenfalls glücklich zu sein? Macht es aber wirklich glücklich, wenn man sich entschieden hat? Was ist mit dem Verlust dessen, gegen das man sich entschieden hat. Was ist mit all den verpassten Gelegenheiten, den nicht wahrgenommenen Möglichkeiten und den vielen ungeschlagenen Schlachten?

Was wäre eigentlich, aus einer widersprechenden Perspektive betrachtet, wenn es zu dieser Frage nach dem „warum ...“ gar keine richtige Antwort gäbe. Was wäre, wenn diese Frage gar nicht beantwortet werden will, sondern sich immer nur dann in einen Kopf schöbe, weil die gleiche Frage zu einer anderen Zeit immer auch eine andere Antwort erhalten kann? Sie wäre damit zu keiner Zeit abschließend festlegbar, wäre nicht beantwortbar. Was heute noch eindeutig und klar mit „nein“

beantwortet werden muss, kann morgen bereits durch andere Voraussetzungen, durch Entwicklung und neue Perspektiven zu einem eindeutigen „ja“ herausfordern. Vielleicht ist es besser, sich nicht wirklich grundlegend zu entscheiden, sondern die Entscheidungen nur so weit zu setzen, wie es unbedingt notwendig erscheint. Und morgen wäre dann eine neue Entscheidung möglich?

Unentschiedenheit erscheint anstrengend, gewiss, und Entschiedenheit fordert wahrscheinlich Opfer, sicher. Und stehen sich diese Möglichkeiten wirklich so unversöhnlich gegenüber? Zu dem „ja“ und dem „nein“ könnte sich ein „weder noch“, vielleicht auch noch ein „sowohl als auch“ gesellen, und als letzter Ausweg bliebe noch, der Frage zu widerstehen und sie offen stehen zu lassen, sie zu ignorieren oder gar auszusitzen. Und mehr Möglichkeiten zu gewinnen, so sagt man oft, ist doch immer auch ein Vorteil. Allerdings wäre die Welt weniger übersichtlich, noch schlechter überschaubar und vielleicht sogar ein wenig verwirrend.

Ich würde mich dabei entschließen müssen, einen Mittelweg zu gehen, manches zu entscheiden, manches aufzuschieben, hier zu kämpfen und dort vorsichtig zu sein, hier zu fordern und dort nachzugeben. Und gut zu vermitteln wird dieser Mittelweg auch nicht sein, lieben Menschen doch Klarheit und Kontinuität. Und doch, dieser dritte Weg hat seinen ureigenen Charme.

Nun denn, heute werde ich diesen grauen Weg wohl wieder gehen, und morgen? Morgen ist nur ... ein anderer Tag.



## Workshop-Info: Standhaltungen

Die Standhaltungen des Yoga gelten als der sichere Einstieg in die Energiearbeit mit Yoga. Für den fortgeschritten Übenden ist es daher in regelmäßigen Abständen sinnvoll, in das Üben der Standhaltungen zurückzukehren, da hier sozusagen die Ausgangslage für ein vertieftes Üben geschaut werden kann. Im Laufe der Jahre des Übens wird sich diese Ausgangslage verändern und somit wird ein Anpassen der Übungsfolgen und -gewohnheiten notwendig sein. Die Standhaltungen sind aufgrund ihrer Vielfalt und Einfachheit eine Basis für das Üben.

Als Standhaltungen werden alle Übungen bezeichnet, die auf den Füßen stehen und die von dort in der energetischen Anbindung getragen und versorgt werden können.

Sie beginnen mit dem einfachen Stehen (Tadasana), gehen über die Kriegerhaltungen (Virabhadrasana, Parshvakonasana) und Dreiecke (Trikonasana) bis zu den einbeinig gestandenen Haltungen wie den Baum (Vrikshasana).

Der Aufbau einer Standhaltung ist sehr einfach. Von den Füßen ausgehend werden von Gelenk zu Gelenk die Teile aufeinander aufgebaut und ausgerichtet. Die Stellung der Gelenke geht meist durch die Mitte, so dass keine zusätzlichen Tonusspannungen benötigt werden. Steht ein Gelenk nicht in der Mitte (Krieger, Dreieck), so werden durch Bandhas die energetischen Linien geöffnet und gelenkt. Während also das einfache Stehen (Tadasana) entspannt und bandhafrei gestanden werden kann, so erfordert ein Dreieck zum Beispiel das geschickte Einbinden des Bauches (Uddiana bandha) und des Nackens (Jaladhara bandha), um energetisch und mühelos in der Haltung stehen zu können.

Ein weiteres wichtiges Motiv bei Standhaltungen ist der Aufbau der Pranaströme. Diese werden hier grundsätzlich aufsteigend über Apana, Prana bis zu Udhana gestaltet. Ziel jeder Übung ist es, im vollem Pranagefüge entspannt und nahezu mühelos zu stehen.

Im Workshop haben wir uns folgerichtig den Aufbau von den Füßen aufsteigend nach oben angesehen und versucht, durch einfachere Übungen uns die Motive anzuschauen, die helfen können, den Übungen ihre Schärfe zu nehmen. Durch richtiges Einrichten, Ausrichten und Einstellen war unser Ziel, der Mühelosigkeit immer mehr nahezukommen. Wichtige Motive eröffneten sich vor allen anderen durch die Gestaltung der Bauchdecke, die meist einer der Hauptursachen für die unsinnigen Anstrengungen sind, die in Standhaltungen wahrgenommen werden. Weitere wichtige Punkte waren die Auswahl der Muskeln, die aktiv zur Verwendung kommen sollten und die Umgehung der Muskelanteile, die in den Übungen besser nicht unter Spannung stehen sollten. So werden zB Arme sinnvoller Weise nicht allein von den Schultern getragen, sondern durch das Zusammenspiel der gesamten Muskelkette wird eine Verteilung der Anstrengungen auf viele erreicht, was als Erleichterung empfunden und gespürt werden kann..

Durch die Feedbackrunde zum Ende des WS wurde deutlich, dass viele Motive so bisher nicht bekannt geworden waren und ich hoffe sehr, durch den Unterricht einen Beitrag leisten zu können, den Spaß an Yoga, seinen Übungen und deren Verständnis zu bereichern.