



## Wie halte ich es mit Traditionen in Yoga und Meditation

Die Grundfragen des Lebens werden durch unsere Kultur, unsere Wissenschaften und unsere Vereinbarungen (Konventionen) nicht beantwortet. Sie bleiben scheinbar unaussprechlich und wortlos im Dunkeln. Zwar gibt es unzählige Versuche, durchaus erfolgreich zu einer Näherung der Antwort zu kommen, aber die Schwelle der Klarheit haben die wenigsten von ihnen erreicht und wahrscheinlich nur ganz wenige überschritten.

Zwei Motive sind herauszuheben, mit denen die meisten Denker und Traditionsgründer unserer westlichen Kultur arbeiten:

- Ich verzichte auf Vorsätze und Vorgaben und überlasse die Auskleidung des Lebens jedem selbst, zähle allerdings Fakten und gesichertes Wissen auf und gebe so eine fundierte Hilfestellung. Alles weitere ist jedem selbst überlassen: Jeder ist selbst seines Glückes Schmied, jeder kümmert sich um sich selbst und so wird von unsichtbarer Hand gesteuert alles gut. Ein Beispiel dafür sind Yogastunden, in denen sich die Lehrenden wenig bis gar nicht um die Möglichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer kümmern, also einfach ihrem oft sogar noch vorgefertigtem Plan folgen und das auch noch strikt durchziehen. Das Motto heißt: Üben, üben, üben.
- Ich erbaue einen moralischen und ethischen Rahmen um einen Teil oder die Masse einer Gesellschaft herum und baue diesen je nach Wissen und Notwendigkeit permanent aus und um, um die Menschen zu lenken und vor Gefahren zu schützen. Religionen und absolute Herrschersysteme, aber auch Sekten und Gurus verfolgen meist diesem Weg. Er ist gefüllt mit Vorgaben (Essen, Trinken, Achtsamkeit; Gesinnung) und wird vermittelt mit einem ganz großen Ziel (Paradies, Märtyrer, Befreiung, Erleuchtung) im Gepäck.

Beide Wege, die sich oberflächlich grundlegend zu widersprechen scheinen, werden seit Beginn aller Kulturen verfolgt. Sie werden oftmals einerseits als „die große Freiheit“ (Free- Stile, Utilitarismus) oder andererseits als „die Gemeinschaft“ (z.B.: Sekten, Alternativsysteme) betrachtet. Je nachdem, welche Anschauung man dabei mit sich führt, wird diese Ausrichtung auch in den persönlichen Lebensweg

eingebaut und verfolgt. Somit sind auch die Übungswege des Yoga und der Meditation von diesen Grundausrichtungen geprägt, da die Übenden dieses schon privat verfolgen und auf die Matte und das Kissen mitbringen. Was für Yoga und das Üben mir wichtig erscheint ist, die Ausrichtung in den Extremformen „frei“ oder „total gerichtet“ als jeweils einseitige Formen zu meiden. Für Yoga und Meditation sind diese beiden in meiner Anschauung eher wie eine Aufgabe in Hegels Dialektik zu sehen, wo aus These und Antithese eine Synthese zu erfolgen hat, die die Ausgangspunkte nicht nur umfasst, sondern die Summe beider übersteigt.

Da ist dann in den neuen Stilen einerseits die große Freiheit, in der Traditionen und Techniken aus diesen vollkommen frei und unbehindert ineinander verzahnt werden. Vielen Yogarichtungen deuten das bereits an in ihren Namen: Yin-Yoga: Yin/Yang ist aus dem Taoismus und entstammt der Kultur Chinas, Yoga kommt aus Indien und ist eher Hinduistisch geprägt). Aku-Yoga: (Akupunktur stammt ursprünglich aus China und beruht auf dem Meridiansystem, Yoga ist indisch und baut auf Chakren und Pranaströmen auf.)

Dann sind da andererseits die fast vollständig erhaltenen alten Traditionen von Yoga, die sich Wort für Wort an ihrem Gründer ausrichten und darin keinerlei Varianz zulassen. Auch hier sehe ich eine Gefahr heraufziehen, die dann aber nicht in der Verwässerung, sondern mehr in der Verhärtung liegt. „Das muss so sein, weil der Meister...“ und „Das ist so vom Meister (end)gültig festgelegt...“ sind Sätze, die man gerne in den Übungsstunden hört. In alten Yogastilen kann man das oft beobachten, aber auch neuere Gurus machen davon gerne Gebrauch. Sie sind leicht zu erkennen an der verquasteten Sprache und Begrifflichkeit, an den immer weiter fortgeführten Ritualen, die beim Nachlesen der Bedeutungen eigentlich gar nichts mit dem Übungswesen zu tun haben. Ein schönes Beispiel ist das beliebte Gayatrie-Mantra, das eine rein religiöse Bitte an Gott, also ein Gebet darstellt. „Das muss so“ würde die Werbung heute dazu in der beliebten Verkürzung sagen. Ich sehe das anders.

Auch ich verwende Übungen aus verschiedenen Yogarichtungen und anderen östlichen Schulen (TaiChi, Karate, Zen), allerdings versuche ich stets, die Systeme soweit wie möglich in ihrem Kontext zu belassen. Wenn ich Übungsreihen für Yoga baue, wähle ich daher das Energiesystem des Yoga (Ströme, Prana, Elemente), da dieses genau abgestimmt ist auf die Wirkungsweisen dieser Übungen. Auch die Übungen aus dem Tai Chi oder dem Karate, die evtl. dazukommen, werden von mir somit auch mit dem Pranasystem beschrieben. Das mag den einen oder anderen Kenner verschiedenster östlicher Praktiken verwirren, ist aber durchaus angebracht und sinnvoll. Es ist schon schwierig, die Wirkungsweisen und -formen allein eines Systems zu verfolgen, wenn dann noch jede Einzelübung in einem anderen Kontext gesehen werden muss, ist Unterricht in einer gemischten Gruppe eigentlich nicht mehr möglich. Allerdings

gibt es auch persönliche Anforderungen, die sich so nicht vereinfachen lassen. Als Yogaübender außerhalb der Lehrertätigkeit habe ich natürlich auch andere Interessen. So habe ich mich für Zen als Meditationsweg entschieden. Wenn ich selbst allein Meditation übe, bewege ich mich daher im System des Zen, nutze Übungen, Beschreibungen und die Haltung dieser Tradition. Wenn ich im Yogaunterricht Meditation unterrichte, bewege ich mich trotzdem ausschließlich im System des Yoga. Wenn ich aber während einem Sheshhin Yogaübungen beschreibe, bewege ich mich ausschließlich im System des Zen. Und wenn ich eine Karate-Kata übe, bewege ich mich im System dieser Tradition, die zwar dem Zen sehr nahe steht, aber in einigen Punkten auch andere Motive in sich birgt. Das ist für mich möglich, da ich mich über viele Jahre nacheinander mit den Systemen, die hier genannt wurden, auseinandergesetzt habe. 20 Jahre Kampfsport, über 20 Jahre Yoga und mehr als 15 Jahre Zen, manches in zeitlich begrenzten Räumen, haben mir diese Systeme nahegebracht. Sie sind für mich wie Sprachen, die einmal erlernt sehr schnell wieder präsent sein können, auch wenn sie monatelang mal nicht gesprochen wurden.

Ich vertrete die Ansicht, dass man die Traditionen östlicher Praxen nicht wahllos vermischen sollte. Weiterhin glaube ich trotzdem, dass sich diese höchst wirksam ergänzen können, wenn man in der Lage ist, von Sprache zu Sprache zu übersetzen. Daher plädiere ich auch dafür, Begriffe und Namen verschiedener Übungen und Motive in die Muttersprache, in meinem Fall ins deutsche, zu übersetzen. Auf diese Weise steigt man aus der Gefahr aus, von unterschiedlich vorgebildeten Teilnehmern unterschiedlich verstanden zu werden.

Hier im Anschluss möchte ich für mich und meinen Unterricht das indische Prana-System und seine fünf Hauptströme kurz skizzieren und dafür eine allgemein verständliche Begrifflichkeit vorschlagen.

**Prana** nennt das indische System einerseits alle Energieströme des Körpers als Sammelbegriff, andererseits aber auch den Energiestrom, der den Rumpf-Atem-Raum (Unterbauch über Brust bis Schlüsselbeinregion) in zum Kopf aufsteigender Richtung füllt und prägt. Für den Sammelbegriff genügt daher einfach das Wort „**Energie**“. Für den untergeordneten Prana-Strom würde „**Atemenergie**“ eine ausreichende Begrifflichkeit bezeichnen.

**Apana** nennt das indische System die Energie, die sich mit der Schwerkraft zur Erde hin bewegt. Sie ist die Grundlage für Festigkeit, bedeutet Halt und Stärke. Da Schwerkraft immer in Richtung Erdmittelpunkt zieht, würde ich für Apana den Begriff „**Erdenergie**“ vorschlagen.

**Udana** heißt der Energiestrom im indischen System, der zwischen den Schulterblättern entspringt und über Hals und Nacken in den Kopf hinaufströmt. Diese Energie ist eng mit dem „**Kinnsiegel**“ (original: Kinnverschluss, Bandha)

verbunden, der über die Bewegungsrichtung vom Kinn zum Hinterkopf der Atemenergie Richtung und Form zu geben in der Lage ist. Hierfür bietet der Begriff „**Kinnenergie**“ eine ausreichend klare Beschreibung.

**Samana** nennt sich die Energie des unteren Bauches und des Körperzentrums. Diese Energie zeigt sich nicht wie ein Strom, sondern ist mehr wie eine Quelle zu beschreiben, wobei diese Quelle sowohl Energie aufzunehmen als auch abzugeben vermag. Im Körperschwerpunkt angesiedelt und sich mehr wie ein Feld verhaltend, ist diese Form sehr gut mit dem Wort „**Zentral(energie)feld**“ beschrieben. Zentrum dieses Feldes ist der Energieknotenpunkt **Kanda**, der sich deutlich oberhalb des ersten Chakras in Höhe der Nabelregion befindet. Er beschreibt im Yoga die „**Körpermitte**“ und sollte daher auch so heißen. Nicht verwechselt werden sollte dieser Punkt mit Hara, der deutlich tiefer im Körper angelegt ist, weil er erst dort Kraft und Stärke erzeugen, nicht aber als Gelöstheit wie bei Kanda erfahren werden kann.

**Vijana** nennt sich die alles umschließende und sich sehr lebendig anfühlende Energie im ganzen Körper, die sich zunächst mit prickeln oder kribbeln bemerkbar macht und sich dann zunehmend ausbreitend im ganzen Körper und über ihn hinaus wahrnehmen lässt. Da sie sehr lebendig erscheint, überall das Leben umschließt und verbindet würde ich diese somit als „**Lebensenergie**“ bezeichnen.

Mit der vorgelegten Begrifflichkeit kann Yoga und sein Übungssystem in all seinen Farben und Formen für westliche Menschen geeignet beschrieben werden. Die Beschreibungen, die sich mit Kundalini und seinen Bedingungen beschäftigen, bleiben dabei außen vor. Sie sind für mich eher eine esoterische Form des Yoga, die es zwar auch geben darf, da solche Erfahrungen durchaus auftreten können. Für den Großteil der Yogaübenden ist das aber nicht von Belang. Nur sehr wenige erreichen diese bewusstseinserweiterte Extremform und, ganz ehrlich gesagt, finde ich persönlich diese auch nicht erstrebenswert. Für ein gesellschaftlich aktives Leben in der westlichen Welt bietet eine große Kundalini-Erfahrung wenig Substanz. Zu abgehoben und vereinzelt erscheint das Leben der Menschen, die diese Erfahrung gemacht haben (wollen) und zu gering erscheint mir deren Wirkungsgrad für das Gros der Menschheit.

Exkurs: Gayatrie-Mantra

*Oh Gott! Du bist der Geber des Lebens, Entferner des Schmerzes und des Kummers, der Erlöser des Glücks, oh! Schöpfer des Universums, mögen wir dein höchstes Sünden zerstörendes Licht empfangen, mögest du unseren Intellekt in die richtige Richtung führen.*



## Workshop-Info zu „Körperspannung, Beweglichkeit, Energiefluss“

Die Thematik dieses Workshop beschäftigte sich mit der Frage, wie „ich in eine Haltung hineinkomme“, „wie ich diese Haltung einrichte“, um sie stehen zu können und „wie der Fluss der Energie gestaltet sein muss“, um die Vorgaben Patanjali's (fest und mühelos) zu erfüllen. Dazu haben wir zu Beginn eine Gliederung vorgenommen, mit der eine zu untersuchende Haltung in Betrachtungsphasen zerlegt werden kann:

1. Das Einnehmen der Haltung (bewegend, dynamisch)
2. Das Korrigieren der Haltung aus dem Wissen heraus (mental, rational, erinnernd)
3. Das Energetisieren der Haltung (ausfüllend, fest, mühelos)

Sich in eine Haltung hinein bewegen erfordert Körperspannung, eine ausreichende Beweglichkeit und natürlich auch Energiefluss. Überhaupt sind diese drei Motive immer zusammen anzutreffen. Sie sind daher ein wenig so zu betrachten wie die drei Doshas im Ayurveda. Sie ergänzen sich zu einem Ganzen.

Körperspannung ist der Initiator jeder Bewegung. Wird der Impuls zur Bewegung gesetzt, ist die Körperspannung relativ hoch, in der Bewegung fällt die Spannung auf ein sinnvolles Maß zurück und in der energetisierten Haltung zum Ende erreicht die Körperspannung den Wert, den man in der Physiologie „Tonus“ nennt und der als vollkommen entspannt gelten kann, denn unter diesen Wert wird einer wacher Mensch seine Spannung nur in Ausnahmefällen fallen lassen können.

Anders steht es mit Beweglichkeit. Beweglichkeit ist ein Motiv mit Persönlichkeitsmerkmalen. Nicht jeder Mensch ist gleich beweglich und innerhalb der Muskulatur und der Gewebe des Einzelnen gibt es weitere große Unterschiede. Nicht jede Haltung (Asana) ist daher für jeden Menschen gut und wirksam. Vielmehr muss der Übende diese Haltung auch weitestgehend entspannt (mit wenig Körperspannung) einnehmen können, um die Wirkung der Asana, die erst mit der gelungenen Energetisierung beginnt, genießen zu können. Ist die Körperspannung zu groß, kann Energie nicht fließen und die Haltung wird zu einer Dehnungsübung (was durchaus auch erwünscht sein kann).

Die Energetisierung der Haltung ermöglicht das Herabsetzen der Körperspannung auf Tonus-Niveau. Dabei übernimmt der Energiefluss, der immer als Bewegung gefühlt

werden kann, die Fixierung der Haltung. Meist werden dazu Motive der Polarität verwendet, wie sie im Yoga mit den Energiepaaren „Prana/Udana und Apana“ beschrieben werden. „Prana/Udana“ sind dabei sich öffnende, sich ausdehnende Wahrnehmungen, „apana“ sind Wahrnehmungen der Schwere. Liegen beide Wahrnehmungen (Schwere und Ausdehnung) nebeneinander oder ineinander in einer Asana vor, kann die Haltung energetisiert genannt werden und benötigt nur noch das Tonus-Niveau an Körperspannung, wobei dieses oftmals bewusst herbeigeführt werden muss. Diese drei Motive verschlingen sich ineinander und sind entscheidend für die Auswahl der zu übenden Asanas. Will ich energetisiert (wirksam) Üben, muss die gewünschte Haltung entspannt eingenommen werden können. Gelingt das nicht, ist die Übung lediglich eine Dehnübung. Zu nahezu allen Asanas gibt es vereinfachte Variationen, die auch von weniger beweglichen Teilnehmern entspannt eingenommen werden können. Diese sind daher in einer auf Wirksamkeit ausgerichteten Übungsfolge den vollen Asanas vorzuziehen.

Wenn ich also eine wirksame Haltung einnehme, beginne ich mit einer hohen Körperspannung für die Bewegungsinitiation bis zum Erreichen der äußeren Endhaltung. Läuft dann die Bewegung, reduziere ich die Spannung kontinuierlich, um die Haltung korrigieren zu können. Hierbei greife ich auf meinen Erfahrungsschatz zurück, der meist im regelmäßigen Zusammenwirken von Lehrer und Teilnehmer aufgebaut wurde. Als dritte Stufe folgt das Einrichten und Aufbauen der Energieströme (Ausdehnung und Schwere), die von einer sich zum Tonus absenkenden Körperspannungsreduktion begleitet wird. In der energetisierten Endhaltung spüre ich dann immer eine Bewegung, die sich entweder mit oder gegen die Schwerkraft etabliert. Bewegungen außerhalb der Schwerkraftrichtung benötigen Bhandas, um dauerhaft fließen zu können. Diese Bewegungen werden dann durch das energetische Gefüge gespeist und reißen daher niemals ab. Aus dem Zusammenwirken dieser Einrichtungen entsteht am Ende eine Haltung, die „fest und mühelos“ und „wirksam“ genannt werden darf.

Wir haben im Workshop versucht, diese Vorgehensweise in verschiedenen Asana zu erspüren und nachzuvollziehen. Hierbei wurde mehr als deutlich, dass Beweglichkeit wie anfangs beschrieben eine entscheidende Rolle spielt und dass nicht jede Haltung für jeden Teilnehmer geeignet ist, um das volle Wirksamkeitsgefüge zu entfalten. Zum Trost sei gesagt, dass auch die nicht gelungene Haltung schrittweise auf die Beweglichkeit hinarbeitet, die zur Erfüllung der Aufgabe zu einem späteren Zeitpunkt erforderlich ist.

Das Thema ist neu in meiner WS-Reihe und daher danke ich allen Teilnehmerinnen für ihre Geduld und die große Aufmerksamkeit, die schon hier und da durch die Schwierigkeit der Motive und die Möglichkeiten der Darstellung auf die Probe gestellt wurde.