

## VERANTWORTUNG BEIM YOGA UND DIE ETHIK EINES KÖRPERFREUNDLICHEN ÜBENS

# *Scheinbar Selbstverständliches*

Der bewegte Geist citta gehört zum lebendigen Menschen wie der Atem. Dass beide Aspekte in direktem Zusammenhang stehen, ist eine uralte Erkenntnis der Yoga-Philosophie. Hierzu finden sich zahlreiche Hinweise in den Quellentexten wie den Upanishaden und dem Yoga-Sutra.

Text: Juergen Slisch



ISTOCK/Justa Jeskova  
ISTOCK/Armin Sträudt  
ISTOCK/Willie B. Thomas  
ISTOCK/Vesna Andjic

Der menschliche Körper ist aus der Sicht des Yoga der Wohnort für Atem und Geist, und alle drei zusammen befinden sich in einem Prozess der ständigen Veränderung. Am deutlichsten zeigt sich dies beim Körper: Von der Empfängnis über Schwangerschaft, Geburt, Kindheit, Lebensmitte bis hin zum Alter durchläuft er enorme Veränderungen.

Diese Veränderungen bringen für alle Menschen unterschiedlichste Herausforderungen mit sich und sind damit sozusagen das zentrale Lebensthema für den Geist. Wenn nun aber der individuelle Geist überfordert oder auch unterfordert wird und an die Grenzen seiner Belastbarkeit kommt, tut Abhilfe Not. Genau hier kommt die Yoga-Philosophie auf den Plan. Denn sie weist uns den Weg zur praktikablen, sinnvollen Lebensführung – niyama – und stimmigen Interaktion mit der Gesellschaft – yama – über eine konstruktive Auseinandersetzung mit den Dynamiken des Geistes.

### **Körperfreundliches Üben**

Da der Geist an sich schwer zu verstehen und zu fassen ist, hat sich über die Jahrtausende hinweg ein indirektes Einwirken über den Körper und den Atem als eine der geschicktesten Methoden herausgestellt. Der Körper bietet einen wunderbaren, da gut greifbaren Zugang zum Üben. Hierin liegen die größte Stärke

und die größte Schwäche des Yoga-Konzepts gleichermaßen: Es funktioniert tatsächlich, allerdings nicht nachhaltig für den Körper, wenn wir der großen Versuchung nachgeben, den unruhigen Geist über eine entsprechend intensive Praxis zu bändigen.

Auf den ersten Blick scheint der Körper vielleicht unendlich belastbar. Bei genauerem Betrachten offenbart sich aber in seiner Komplexität auch seine Verletzlichkeit. Als Repräsentant der anderen beiden Anteile – Atem und Geist – bedarf es eines feinfühligem Umgangs mit dem Körper. Subjektiv wirklich verstehen können wir den Körper ohnehin nicht, da die menschliche Wahrnehmung ständigen Trübungen – verallgemeinert: kleśa, antarāya und guṇa – unterliegt. Dies gilt sowohl für den Blick nach innen wie nach außen.

Wir sind deshalb auf qualifizierte, einfühlsame Lehrerinnen und Lehrer angewiesen, zumal uns Übereifer, Trägheit, Ungeduld und auch Unwissen anfangs und meist über sehr lange Zeit am sinnvollen Üben hindern. Geduldiges und achtsames Üben ist unerlässlich, um diese Phase des Übens, in der das Verletzungsrisiko hoch ist, zu meistern. Der sprichwörtliche Spiegel muss uns von Dritten vorgehalten werden, die auch bei Bedarf regulierend eingreifen. Kurzum: Jeder Yogalehrende, der die Yogalehre weitergibt, braucht seinerseits selbst einen guten Yogalehrer.

Regelmäßiges Üben – abhyāsa – sowie Geduld und Gelassenheit – vairāgya – bilden hierfür die beiden Grundpfeiler. Es braucht viel Zeit, damit sich das notwendige Maß an gesunder Selbsteinschätzung entwickeln kann. Diese ist wiederum keine Selbstverständlichkeit, wie Statistiken über Verletzungen aus dem Bereich Yoga seit Jahren belegen – Tendenz steigend.

### Wahrnehmungsorientiertes Üben

Zur Erinnerung: Der Umgang mit den Veränderungen des Lebens ist die größte Herausforderung für den Geist und das zentrale Lebensthema des Menschen, ob bewusst oder unbewusst. Um den sprunghaften Geist konstruktiv zu schulen, hat sich ein Zugang über den Körper bewährt. Ein sinnvolles Üben bedarf allerdings eines verhältnismäßig klaren Geistes. Somit muss die Schulung des gesunden Menschenverstandes von Anfang an mit in den Vordergrund gestellt werden.

Dieser entwickelt sich am ehesten durch ein sehr reduziertes Üben. Abhängig von Tages- und Jahreszeit, von der jeweiligen Befindlichkeit und Lebensphase ist ein ständiges Anpassen der Yoga-Praxis unumgänglich. So kann über die Erfahrung der eigene Körper über Monate und Jahre immer besser verstanden werden. Reduziertes Üben heißt dabei nicht notwendigerweise einfaches Üben. Vielmehr soll das Zusammenspiel von Körper, Atem und Geist kontinuierlich in den Schulungsprozess mit einbezogen werden. Das kann eine große Herausforderung bedeuten.

Für den Körper geht es dabei nicht um das Kopieren einer bestimmten vorgegebenen Haltung. Es geht um das Erinnern des Körpers an seine Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, zur Wahrnehmung einer erfahrbaren, eigenen Bewegungs- und Haltungsästhetik. Dabei kommt dem Weg in eine Haltung und wieder zurück in die Ausgangsposition eine ganz besondere Bedeutung zu: Das Bewegungserlebnis steht im Vordergrund.

Der Mensch ist für Bewegung konzipiert, und so liegt in der Bewegung das größte Schulungspotenzial für den gesamten Muskel-, Bindegewebs- und Skelettbereich. Zudem können Bewegungen nahezu unbegrenzt vereinfacht werden. Wenn die Bewegung dann noch mit der Atemführung verbunden wird, beginnt der erwähnte zeitgleiche Schulungsprozess von Körper, Atem und Geist. Kommt einer dieser Bereiche an seine Grenzen, gibt es unzählige Variationsmöglichkeiten.

### Atemgeführtes Üben

Ist zum Beispiel die (fehlende) Gelassenheit in Bezug auf körperliche Grenzen für eine Schülerin oder einen Schüler ein wichtiges Thema, können einfache Bewegungen durch komplexere ersetzt werden, die jedoch die übende Person in Verbindung mit der Atemführung weder über- noch unterfordern. Dadurch, dass sie eine neue komplexe Aufgabe bewältigt, wird Frustration

vermieden und Gelassenheit geübt. Gleichzeitig entwickelt sich ein feineres Verständnis des Zusammenspiels von Körper und Atem.

Unter leichten Anforderungen lässt sich der Atem besonders gut in seiner ganzen Bandbreite erleben und entdecken. Als Bindeglied zwischen Körper und Geist kommt dem Atem hierbei eine ganz besondere Schutzfunktion zu: Ein subtil (sūkṣma) geschulter Atem ist das beste Barometer für einen stimmigen Umgang mit dem Körper im Sinne einer Balance zwischen Stabilität und Leichtigkeit (sthira und sukha) bei jeder Bewegung und Haltung. Gleichzeitig ist die Atemachtsamkeit im Kontext des Übens der direkte Zugang zur Gegenwärtigkeit.

Ein ruhig geführter Atem (Atemästhetik) reduziert automatisch die Tendenzen des Geistes zu Trübungen und erhöht somit die Klarheit der eigenen Wahrnehmung. Hieraus resultiert sozusagen als Nebenwirkung Patañjalis Idee: Noch nicht entstandenes Leid kann vermieden werden (Yoga-Sutra 2.16).

### Üben in Zeiten des modernen Yoga

Sowohl Übende als auch Lehrende tragen Verantwortung dafür, dass Yoga körperfreundlich geübt wird. Niemand muss vollkommen werden, zumal Vollkommenheit allenfalls ein idealisiertes Leitbild zur Orientierung ist. Sowohl Übende als auch Lehrende haben aber die Möglichkeit, sich ein Leben lang fürsorglich um den eigenen Körper, in dem sie leben, und die Gemeinschaft, in der sie leben, zu kümmern. Besondere Verantwortung kommt immer den Lehrenden zu, die auf dem Übungsweg einen Schritt weiter sein sollten als ihre Schüler, um diese vor Schaden bewahren zu können.

In Zeiten von Jogging- und Marathonarthrose, Schwimmbrillenmigräne und Handynacken sind exzessive Yoga-Haltungen mit extremen Gelenkbelastungen sowie Umkehrhaltungen wie Kopfstand, Schulterstand oder Pflug für die Allgemeinheit zu überdenken und in Frage zu stellen. – Aus Liebe zum Körper und aus Verantwortung gegenüber der modernen Gesellschaft. Sonst heißt es: Mit Yoga präventiv gegen Burnout und anschließend in die Schulter-, Knie- und Wirbelsäulen-Reha. Das kann kein Übungsweg sein. Das wäre die Flucht in die Sackgasse. Yoga sieht definitiv anders aus.



**Juergen Slisch**, Yogalehrer BDY / EYU, Yogalehrer Yogaweg, Yoga Teacher Trainer, Yoga Therapist, Dozent für Yoga an verschiedenen Bildungs- und Ausbildungseinrichtungen, Dipl.-Ing. Univ. Architektur/Städtebau, Philosoph.  
www.yogasaram.de