



Mark Stephens
YOGA-
HALTUNGEN
KORRIGIEREN

Das Handbuch für
den Unterricht



riva

Mark Stephens
YOGA-
HALTUNGEN
KORRIGIEREN



Mark Stephens
YOGA-
HALTUNGEN
KORRIGIEREN

Das Handbuch für
den Unterricht



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

2. Auflage 2017

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2014 by Mark Stephens. All rights reserved.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel *Yoga Adjustments* bei North Atlantik Books.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Andrea Panster, Amberg
Redaktion: Matthias Michel, Wiesbaden
Umschlaggestaltung: Maria Wittek, München
Umschlagabbildung: Shutterstock
Satz: Daniel Förster, Belgern
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-86883-534-2
ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-800-3
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-799-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für alle Menschen auf dem Weg einer nachhaltigen und transformativen Yogapraxis.

Inhalt

Vorwort von Shiva Rea	11
Einleitung	13
TEIL I	
DIE GRUNDLAGEN	15
1 Die philosophischen und zwischenmenschlichen Aspekte der Haltungskorrekturen im Yoga	17
Das Herz von Praxis und Unterricht	19
Vom Üben zum Lehren	22
Mit den Händen führen	23
Stile der Berührung	25
Berührung, Somatik und Selbsttransformation	25
Yogapraxis und Yogaunterricht – eine Neubetrachtung	28
Die Ethik von Unterricht und Berührung	29
Der innere Lehrer	31
2 Die sieben Prinzipien der praktischen Hilfestellung im Yogaunterricht	33
1. Prinzip: Unterrichten Sie nur, womit Sie Erfahrung haben	34
2. Prinzip: Bitten Sie um Erlaubnis	35
3. Prinzip: Fassen Sie eine klare Absicht	37
4. Prinzip: Arbeiten Sie mit dem Atem	38
5. Prinzip: Respektieren Sie die Biomechanik	39
6. Prinzip: Vermitteln Sie die Grundelemente der Asanas	41
7. Prinzip: Schaffen Sie ein festes Fundament	43
3 Grundlagen und Techniken der Haltungskorrektur	45
Lernen Sie, Ihre Schüler in den Asanas zu sehen und zu verstehen	46
Wie Sie Schülern begegnen, sie einschätzen und mit ihnen kommunizieren – weitere Informationen	51
Eigenschaften der Berührung	51
Wie Berührungen nicht sein sollten	54
Die fünf Grundschritte praktischer Anleitung und Hilfestellung	56
Techniken und Körperhaltungen für die Korrektur	58
Die Hilfestellung beenden	64

TEIL II

DIE PRAXIS	67
4 Standhaltungen	69
Tadasana (Berg)	71
Utkatasana (Die Mächtige)	73
Ardha Uttanasana (Halbe Vorbeuge aus dem Stand)	75
Uttanasana (Vorbeuge aus dem Stand)	77
Padangusthasana (Großzehenhaltung)	80
Malasana (Girlande)	82
Prasarita Padottanasana A (Vorbeuge mit gespreizten Beinen A)	84
Prasarita Padottanasana C (Vorbeuge mit gespreizten Beinen C)	86
Anjaneyasana (Tiefer Ausfallschritt)	88
Ashta Chandrasana (Hoher Ausfallschritt oder Halbmond)	90
Utthita Trikonasana (Dreieck)	92
Utthita Parsvakonasana (Gestreckte seitliche Winkelhaltung)	94
Ardha Chandrasana (Halbmond)	97
Parsvottanasana (Intensive Flankendehnung)	100
Parivrtta Trikonasana (Gedrehtes Dreieck)	103
Parivrtta Parsvakonasana (Gedrehte seitliche Winkelhaltung)	106
Virabhadrasana I (Krieger I)	109
Virabhadrasana II (Krieger II)	112
Virabhadrasana III (Krieger III)	115
Parivrtta Ardha Chandrasana (Gedrehter Halbmond)	117
Vrksasana (Baum)	119
Utthita Hasta Padangusthasana (Gestreckte Hand-Großzehenhaltung)	121
Parivrtta Hasta Padangusthasana (Gedrehte Hand-Großzehenhaltung)	122
Garudasana Vorübung (Adler Vorübung)	123
Garudasana (Adler)	124
Ardha Baddha Padmottanasana (Halbe, gebundene, intensive Lotusstreckung)	126
5 Integration der Körpermitte	129
Jathara Parivartanasana (Drehung im Liegen)	131
Tolasana (Waage)	132
Lolasana (Schaukel)	133
Paripurna Navasana (Vollständiges Boot)	134
Dwi Chakra Vahanasana (Radfahren im Liegen)	135
Palavi Abhinatasana (Beckenkippen)	136
6 Stütz- und Gleichgewichtshaltungen	137
Adho Mukha Svanasana (Nach unten schauender Hund)	138
Phalakasana (Liegestütz)	141
Chaturanga Dandasana (Viergliedriger Stock)	143
Bakasana (Kranich)	145
Parsva Bakasana (Seitlicher Kranich)	147
Bhujapidasana (Arm-Druck-Haltung)	149

Tittibhasana (Leuchtkäfer)	151
Vasisthasana (Seitstütz)	153
Eka Pada Koundinyasana A (Einbeinige Haltung des Weisen Koundinya)	155
Adho Mukha Vrksasana (Nach unten schauender Baum oder Handstand)	157
Shishulasana (Delfin)	160
Pincha Mayurasana (Pfauenfeder oder Unterarmstand)	162
Astavakrasana (Haltung des Weisen Astavakra)	164
Galavasana (Haltung des Weisen Galava)	166
Urdhva Kukkutasana (Aufgerichteter Hahn)	168
Uttana Prasithasana (Fliegende Eidechse)	170
7 Rückbeugen	173
Salabhasana A, B, C (Heuschrecke A, B, C)	174
Bhujangasana (Kobra)	177
Urdhva Mukha Svanasana (Nach oben schauender Hund)	179
Naraviralasana (Sphinx)	182
Dhanurasana (Bogen)	184
Bhekasana (Frosch)	186
Ustrasana (Kamel)	188
Laghu Vajrasana (Kleiner Donnerkeil)	190
Kapotasana (Taube)	192
Eka Pada Raja Kapotasana II (Königstaube II)	194
Supta Virasana (Liegender Held)	196
Setu Bandha Sarvangasana (Schulterbrücke)	199
Urdhva Dhanurasana (Erhobener Bogen oder Rad)	201
Viparita Dandasana (Umgekehrte Stockhaltung)	203
Natarajasana (Tänzer)	205
Matsyasana (Fisch)	207
Uttana Padasana (Gestreckte Beinhaltung)	208
8 Drehungen im Stehen und Sitzen	211
Ardha Matsyendrasana (Drehsitz)	212
Marichyasana C (Haltung des Weisen Marichi C)	214
Parivrtta Janu Sirsasana (Gedrehte Kopf-zum-Knie-Haltung)	217
Swastikasana (Friedenshaltung)	219
Bharadvajasana A (Haltung des Weisen Bharadvaja A)	221
Bharadvajasana B (Haltung des Weisen Bharadvaja B)	223
Supta Parivartanasana (Drehung im Liegen)	225
9 Vorbeugen und Hüftöffner im Sitzen und Liegen	227
Dandasana (Stock)	229
Paschimottanasana (Vorbeuge im Sitzen)	231
Janu Sirsasana (Kopf-zum-Knie-Haltung)	234
Marichyasana A (Haltung des Weisen Marichi A)	237
Akarna Dhanurasana (Pfeil und Bogen)	239
Balasana (Kind)	241

Virasana (Held)	242
Triang Mukha Eka Pada Paschimottanasana (Vorbeuge im Sitzen über ein Bein)	244
Upavista Konasana (Offene Winkelhaltung)	246
Kurmasana (Schildkröte)	248
Baddha Konasana (Geschlossene Winkelhaltung)	249
Supta Baddha Konasana (Geschlossene Winkelhaltung im Liegen)	251
Ubhaya Padangusthasana (Beide-Großzehenhaltung)	253
Urdhva Mukha Paschimottanasana (Vorbeuge mit dem Gesicht nach oben)	255
Supta Padangusthasana A und B (Liegende Großzehenhaltung A und B)	257
Apanasana (Knie-zur-Brust-Haltung)	259
Gomukhasana (Kuhkopf)	260
Ardha Baddha Padma Paschimottanasana (Vorbeuge im Sitzen mit halbem Lotus)	263
Agnistambhasana (Doppelte Taube)	265
Eka Pada Raja Kapotasana I (Königstaube I)	267
Eka Pada Sirsasana (Ein-Bein-zum-Kopf-Haltung)	269
Sukhasana (Schneidersitz)	271
Padmasana (Lotussitz)	273
Baddha Padmasana (Gebundener Lotussitz)	275
Hanumanasana (Haltung des Affengottes Hanuman)	277
10 Umkehrhaltungen	281
Halasana (Pflug)	282
Salamba Sarvangasana (Gestützter Schulterstand)	283
Karnapidasana (Ohr-Druck-Haltung)	285
Urdhva Padmasana (Umgekehrter Lotussitz)	286
Salamba Sirsasana I (Gestützter Kopfstand I)	287
Salamba Sirsasana II (Gestützter Kopfstand II)	289
Viparita Karani (Umgekehrte Haltung)	291
Savasana (Totenhaltung)	293
TEIL III	
DIE WEITERE ENTWICKLUNG	295
11 Der Yogaunterricht im 21. Jahrhundert	297
Anhang A: Verzeichnis der Asanas	301
Anhang B: Glossar	323
Anhang C: Weitere Informationen	331
Anmerkungen	333
Literaturverzeichnis	337
Über den Autor	343
Stichwortverzeichnis	345

Vorwort von Shiva Rea

Wir schreiben das Jahr 1994. Es ist die letzte Vinyasa-Yoga-Stunde des Abends bei Yoga Works. Menschen aller Gesellschaftsschichten, aller Körperformen, Größen und Erfahrungsstufen bilden ein Meer des rhythmischen Fließens und der immer tieferen Meditation. Zwischen diesen Ganzkörper-Mudras – Standhaltungen gehen in Rückbeugen, Drehungen und Vorbeugen über – herrscht die leitende Intelligenz praktischer Hilfestellungen im Fluss des Atems. Die Sprache der Berührung – das körperliche Wissen, das unsere erste Möglichkeit war, die Welt zu erfahren – verleiht meinen anleitenden Worten eine intuitive Dimension: »Verankert die Oberschenkel im Boden.«, »Richtet die Wirbelsäule von unten her auf.«, »Zieht die Schulterblätter zum Körper.« »Dehnt euch über den Scheitel nach oben aus.«, »Spürt, wie euer Herz den Raum füllt.«

Unsere Hände vermitteln das Fundament der Haltung und unterstützen den Fluss. Sie spiegeln ein Wissen und eine Weisheit, die für das ganze Leben gelten. Woher kommst du? Wohin geht deine Entwicklung? Wie bewegt man sich aus der eigenen Mitte heraus? Praktische Hilfestellungen offenbaren ein Potenzial, das der Verkörperung harrt. Und wie das Leben sind sie manchmal hart und manchmal zart, helfen uns über die gefürchteten Stellen hinweg und bringen uns dorthin, wo wir zu Hause sind.

Damals assistierte mir Mark Stephens ganz wunderbar in meinen Abendkursen. In jenen Stunden war der Zauber der zunehmenden Synthese der Vinyasa-Flow-Form greifbar, von der ich zweiundzwanzig Jahre später mit Stolz sagen kann, dass ich maßgeblich zu ihrer Erst- und Weiterentwicklung beigetragen habe. Ich erinnere mich an die Energie jener späten Abendkurse, in denen das Gedankenkarussell des Stadtlebens leichter dem nonverbalen Zustand des Fließens wich. Ich befand mich am einen, Mark am anderen Ende des Raumes, und wenn wir aufblickten, sahen wir die Zufriedenheit der Menschen über ihre immer tiefere Verkörperung und erkannten, welche ruhige Kraft die praktische Hilfestellung diesem Prozess verlieh.

Dankbar gab ich an Mark und meine Schüler weiter, was meine damaligen Lehrer mich lehrten. Sri Pattabhi Jois, Chuck Miller und Erich Schiffmann konnten die Kunst der transformativen Hilfestellung hervorragend vermitteln. Diese »Hilfestellung« kann

von der täglichen Weiterbildung und Unterstützung bis hin zu tiefen Lebensveränderungen reichen. Ich sah schon damals in meinen Stunden, wie Mark dieses Wissen aufsaugte, und es ist mir eine Freude, das Vorwort zu seinem Entwicklungsprozess in diesem Lehrerhandbuch zur Kunst der praktischen Hilfestellung schreiben zu dürfen.

Marks frühere Tätigkeit im akademischen Bereich als Leiter alternativer Bildungsprogramme und als Besitzer eines Yogastudios verleiht ihm die innere Stärke, den Horizont und den ehrlichen Umgang mit diesem Wissen, das es verdient hat, in seiner wahren Vielschichtigkeit und Klarheit gewürdigt zu werden. Wie herrlich, dass Mark Stephens nicht nur über die Biomechanik der praktischen Hilfestellung schreibt und das Spektrum von der technischen Unterstützung bis zur feinstofflichen Energielenkung abdeckt. Er widmet sich auch den Fragen der inneren Dynamik und Ethik, welche die Kraft der Berührung bei Menschen quer durch die ganze Gesellschaft aufwirft. Mark bietet praktisches Wissen, unter anderem über die vielen Dimensionen des Respekts für den Prozess, die Verletzungen und die kleinen Eigenheiten der Menschen. Er zeigt, welche Grenzen man setzen muss, wenn man sich an diese Aufgabe wagt, die oft als die einer »Hebamme der verkörperten Erfahrung« bezeichnet wird. Er verdeutlicht die somatische Kraft der Berührung und die Rolle praktischer Hilfestellungen bei der Entfaltung des Yoga.

Wie in seinem letzten Buch zur Gestaltung von Yogaübungsfolgen macht Mark die vielen Schichten dieses Wissens zugänglich, das sich über zahlreiche Yogastile erstreckt. Das ist eine enorme Leistung! Ich schätze besonders seine unermüdlichen Erinnerungen, dass man die Dynamik der Asanas – Schlüsselemente, *vinyasa krama* (Reihenfolge der Praxis) und Gegenanzeigen – am eigenen Leib erfahren muss, ehe man anderen effektive Hilfestellung geben kann.

Mark, ich danke dir für die Zeit und die Mühe, die du investierst, um Yogalehrern in aller Welt diesen Dienst zu erweisen. Während ich dieses Vorwort schreibe, bin ich dabei, mein erstes eigenes Buch zu vollenden. Ich weiß also, wie viel Hingabe nötig ist, um lebendigem Wissen schriftliche Form zu verleihen. Deine Bücher verfügen über die gleichen Ei-

genschaften, die mir schon damals in den abendlichen Unterrichtsstunden an dir aufgefallen waren. Du stellst dich rückhaltlos dem Leben und bist bereit, deine Arbeit zu tun und dich in deiner persönlichen Entwicklung ganz und gar dem Prozess des Yoga zu öffnen. Ich gratuliere dir zu diesem Geschenk an die Yogagemeinschaft. Dieses Buch wird Yogalehrern gewiss noch lange Zeit gute Dienste leisten.

Mögen sich alle, die sich auf diese Reise begeben, der Kraft der Verkörperung durch den Yoga und diesem Geschenk für Gewährsein, Heilung, Unterstützung und Integration öffnen, das sie in ihren Händen halten.

Sarva Mangalam – Mögen alle Wesen glücklich sein.

Shiva Rea

Gründerin von Prana Flow®

Einleitung

Dieses Buch richtet sich an alle, die den Weg des Yogalehrers gehen und einem sicheren, nachhaltigen und transformativen Unterricht verpflichtet sind. Allein in Nordamerika gibt es 100.000 Yogalehrer, und fast täglich kommen neue Ausbildungsprogramme hinzu. In der Folge wächst die Zahl der Yogaunterrichtenden schneller als die der Yogaschüler. Man könnte versucht sein, darin einen Segen für die Schüler zu sehen, die nach dem richtigen Lehrer suchen. Allerdings gibt es durchaus auch berechtigte Bedenken bezüglich der Kernkompetenzen von Lehrern, die vielleicht selbst noch Anfänger sind oder deren Erfahrung und Wissen anderweitig begrenzt sind. Die Zeiten, in denen die meisten Lehrer jahrelang oder gar jahrzehntlang bei einem erfahrenen Mentor in die Lehre gegangen waren, sind längst vorbei. Auch die Tage vieler altgedienter Lehrer könnten gezählt sein, die mit den vielen Entwicklungen und Verbesserungen der Technik und Methodik des Yogaunterrichts nicht Schritt halten. Dies gilt vor allem angesichts gemeinsamer Bemühungen, die Vermittlung von Yoga zu einem echten und allgemein anerkannten Beruf mit hohen Ausbildungs- und Kompetenzstandards zu machen.

In meinem ersten Buch für Yogalehrer, *Yoga unterrichten: Grundlagen und Techniken*, legte ich den Schwerpunkt darauf, mit einem umfassenden Werk die wichtigsten Elemente des Yogaunterrichts abzudecken, zum Beispiel Geschichte und Philosophie des Yoga, allgemeine Techniken und Methoden zur Vermittlung von Asanas, Vermittlung verschiedener *pranayama*- und Meditationstechniken sowie Grundlagen der Gestaltung von Übungsfolgen und der Arbeit mit Schülern mit besonderen Bedürfnissen. Dabei sah ich mir genauer an, wie Lehrer ihren Unterricht planten, und hörte zu, wenn sie über ihre größten Schwierigkeiten sprachen. Dies inspirierte mich zu meinem zweiten Buch, *Yoga-Workouts gestalten*. Es beschäftigt sich mit der einfachen Frage, die jeder vernünftigen Yogastunde zugrunde liegt: *Warum erst dieses und dann jenes?* Es präsentiert die Philosophie, Prinzipien und Techniken der Planung des Yogaunterrichts, betrachtet die Abfolge der Übungsanweisungen, bietet siebenundsechzig Beispiel-Übungsfolgen für Schüler mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen und Zielen sowie prak-

tische Informationen für die vernünftige Gestaltung individueller Yogastunden.

Gerade als es in Druck ging, schlug der von William J. Broad verfasste und in der *New York Times* veröffentlichte provokante Artikel »How Yoga Can Wreck Your Body« (dt. »Wie Yoga Ihren Körper ruinieren kann«) wie eine Bombe ein. Wie viele Mitglieder der Yogagemeinschaft reagierte ich ebenso schnell wie instinktiv auf Broads Behauptungen. Es fühlte sich an wie ein Schlag unter die Gürtellinie, und wie viele andere verfasste ich eine leidenschaftliche Antwort. Ich wandte mich auch direkt an Broad, um seine Bedenken und seine Quellen besser verstehen zu können. Er schickte mir die umfangreiche Sammlung von Daten über yogabedingte Verletzungen, die das nationale elektronische Überwachungssystem für Verletzungen (NEISS) der US-Kommission für die Sicherheit von Verbraucherprodukten (CPSC) zusammengetragen hatte. Ich stellte zwar fest, dass in einigen Fällen umweltbedingte Fehlschlüsse oder andere Integritätsprobleme vorlagen. Doch Broads Grundaussage, dass man sich beim Yoga körperlich ruinieren könne, wurde davon bestens gestützt.¹ Ich setzte mich intensiv mit den Daten, mit Broads im Anschluss erschienenen Buch *The Science of Yoga: Was es verspricht – und was es kann* und vielen ähnlichen Artikeln auseinander, die in den letzten zwanzig Jahren in der Presse erschienen waren. Gleichzeitig hörte ich die Erzählungen unzähliger Lehrer, die bereits angesichts einfacher Sonderfälle bei ihren Schülern mit Verwirrung reagieren. Dies führte mir die Notwendigkeit des vorliegenden Buches mehr als deutlich vor Augen.²

Es ist ausschließlich den Nuancen bei der Vermittlung von Asanas und der Frage gewidmet, wie wir die Haltungen für die Menschen, die sie in unseren Stunden üben, so zugänglich und nachhaltig wie möglich machen können. Im Unterricht haben wir in erster Linie drei Möglichkeiten, unsere Schüler anzuleiten: Demonstration, Erklärung und Berührung. Je klarer Ihnen als Lehrer ist, was Sie einem Schüler mitteilen möchten, desto besser können Sie ihm mit diesen drei Methoden helfen, sein Vorgehen so anzupassen und zu verbessern, dass seine Praxis sicherer, nachhaltiger und transformativer wird. Dies ist auch das Mantra unseres Buches: *sicher, nachhaltig und transformativ*. Wir beschäftigen uns

mit dem angemessenen und ausgewogenen Einsatz dieser Anleitungsmöglichkeiten und richten unsere volle Aufmerksamkeit auf die Frage nach ihrem individuellen Zusammenspiel bei der Vermittlung bestimmter Asanas.

Als Yogalehrer haben wir die Aufgabe, unsere Schüler in der persönlichen Praxis anzuleiten und zu inspirieren, bis sie in der Lage sind, ein Leben lang selbstständig unter der Führung des besten Lehrers weiterzuüben, den sie je haben werden – des Lehrers in ihrem Inneren. Dazu bedarf es eines offenen, klaren und respektvollen Verhältnisses zwischen Lehrer und Schüler. Es ist weder unsere Aufgabe, mit kraftvollen Handgriffen Haltungskorrekturen vorzunehmen, noch den Schülern mit unseren Hilfestellungen zu ermöglichen, weit über das hinauszugehen, wozu sie eigenständig in der Lage wären. Wir sind allenfalls sachkundige und inspirierende Führer und idealerweise von der Kenntnis des Terrains sowie der Umstände und Ziele unserer Schüler beseelt – und vielleicht sogar von etwas Größerem, das uns anspornt, uns voll und ganz der sinnvollen Vermittlung dieser Praxis zu widmen.

Auf meinem eigenen Lern- und Entwicklungsweg hatte und habe ich das große Glück, Lehrern zu begegnen, die einen besonderen Einblick in verschiedene Bereiche haben und deren starkes persönliches Engagement für die Praxis, die Kunst und die Wissenschaft des Unterrichts nicht nur ansteckend, sondern auch die Quelle der hier dargelegten Grundlagen ist. Mein erster Yogalehrer war Erich Schiffmann. Er lehrte mich, Zusammenhänge zwischen den praktischen Korrekturen, den Ausrichtungsprinzipien und den energetischen Abläufen der Asanas herzustellen. Von Chuck Miller lernte ich, in den immer gleichen fließenden Übungsfolgen des Ashtanga Vinyasa Yoga Hilfestellung zu geben. Im Rahmen meiner sechsmonatigen Ausbildung ließ mich Jasmine Lieb an ihrem großen Wissen über den Unterricht mit Anfängern und Schülern mit körperlichen Einschränkungen teilhaben, das sie selbst bei Indra Devi, in der eigenen Praxis und in einer physiotherapeutischen Ausbildung erworben hatte. Nachdem Shiva Rea Anfang der 1990er Jahre in Ashtanga-Vinyasa-Yoga-Stunden, Iyengar-Seminaren und ihren eigenen zukunftsweisenden Vinyasa-Flow-Kursen meinen Weg gekreuzt hatte, assistierte ich ihr in Unterrichtsstunden, bei Seminaren und Retreats. Dabei offenbarte sie effektive Möglichkeiten, die Praxis auf inspirierende Weise im Spiel der Rhythmen und Phasen des Lebens zu vermit-

teln. Viele andere Lehrer veranlassten mich durch Workshops, die hier zusammengefasst, ausgeführt und vertieft Erkenntnisse und Fähigkeiten weiterzuentwickeln: Kofi Busia, Tim Miller, Lisa Walford, Dona Holleman, Rodney Yee, Judith Lasater, Ramanand Patel, Richard Freeman, Patricia Walden, die Teilnehmer meiner Seminare zur Vermittlung praktischer Haltungskorrekturen in den letzten fünfzehn Jahren sowie meine erstaunlichen Schülerinnen und Schüler, von denen ich stets am meisten lerne. Ihnen allen bin ich dankbar.

Auch bei diesem Buch war es wieder eine Freude, mit dem Team von North Atlantic Books zusammenzuarbeiten. Viele von ihnen gehen selbst den Weg des Yoga oder sind Gleichgesinnte, die wie ich Bewusstsein und Werden erforschen. Doug Reil ermutigte mich, mich diesem Projekt zu widmen, wenn ich zuweilen auch mit anderen Ideen spielte. Seine Vorschläge halfen mir, das Buch zu schreiben, das nun vor Ihnen liegt. Meine Lektorin Leslie Larson begleitete den gesamten Vorgang vom Manuskript zum veröffentlichten Buch. Christopher Church sorgte wieder einmal dafür, dass mein Text zusammenhängender und meine Worte klarer wurden. Die grafische Gestaltung der Titel- und der Innenseiten durch Suzanne Albertson spricht wunderschön für sich selbst.

Viele Freunde und Kollegen lieferten wertvolle Hinweise zu den verschiedenen Fassungen des Originalmanuskripts: Anne Tharpe, Daniel Stewart, Darren Main, Elise Oliphant, Ganga White, Joanna Bechuzza, Karen Dunn, Max Tarjan, Megan Burke, Melinda Bukey, Richard Rosen, Sean Lang, Sarah Finney und Todd Tuholke.

Einige meiner Schülerinnen und Schüler sowie Absolventinnen und Absolventen meiner Lehrerausbildungsprogramme standen geduldig für die Aufnahmen der Asanas Modell: Amy Hsiung, Andreas Kahl, Anne Tharpe, Erika Abrahamian, Jennifer Lung, Marcia Charland, Max Tarjan, Michelle Naklowycz, Nadja Lewis, Pat Tao, Ray Charland, Samantha Rae Boozer, Sean Lang, Shannon McQuaide und Tom Simpkins. Die Bilder von allen Asanas und praktischen Korrekturen stammen von James Wvinner.

Ohne die liebevolle Unterstützung von DiAnna Van Eycke, Melinda Bukey, Michael Stephens, Jennifer Stanley, Mike Rotkin, James Wvinner, Ralph Quinn, Siddha und Pi wäre dieses Buch niemals zustande gekommen.



Teil I

Die Grundlagen



1 Die philosophischen und zwischenmenschlichen Aspekte der Haltungskorrekturen im Yoga

Die Erhabenheit des Yoga ergibt sich zum Teil aus der unendlichen Vielfalt der Möglichkeiten, die eigene Praxis zu verfeinern und zu vertiefen. Wenn wir mit den Grenzen von Anstrengung und Leichtigkeit spielen, das Gleichgewicht zwischen Hingabe und Kontrolle erforschen und uns für Selbsterkenntnis und Selbsttransformation öffnen, können wir zu einem immer klareren Bewusstsein, einem immer stärker integrierten Wohlbefinden und einem immer größeren Glück erwachen. Es gibt eine schier unendliche Zahl unterschiedlicher Stile und Herangehensweisen im Yoga; es gibt sogar unterschiedliche Vorstellungen davon, was Yoga ist. Daraus ergibt sich eine große Auswahl an Praktiken, die vielleicht irgendwann die Antwort auf das sein können, was jeden Einzelnen der sieben Milliarden Menschen auf Erden drängt, sich mit diesem uralten Ritual zu beschäftigen, um so gesund und wach wie möglich zu leben. Auf diesem faszinierenden, anspruchsvollen und oft geheimnisvollen Weg lernen wir, wie das Gleichgewicht auszusehen hat, das die verschiedenen Werte und Ziele unseres Lebens optimal ergänzt und unterstützt, und an seinem Ende enthüllt er die tiefste Schönheit in jedem von uns. Wird man im Laufe dieser Entwicklung selbst zu einem Lehrer, einem Führer auf dem Weg des Yoga, erblüht die eigene Praxis noch mehr, da sich Üben und Unterrichten gegenseitig befruchten.

Der beste Lehrer, den wir im Yoga haben können, lebt gesund und munter in unserem Inneren und bietet uns mit jedem Atemzug, mit jeder Haltung, in jedem kurzen Augenblick und jedem Übergang dazwischen seine Führung an. Klang, Beschaffenheit und Geschwindigkeit des Atems verschmelzen mit unzähligen Empfindungen im Körpergeist und verateten uns, wie und wohin wir uns mit konzentriertem Gewahrsein und Handeln wenden sollten.³ Es gibt keine Methode oder Technik, die für alle richtig wäre, keine festen Regeln, kein allgemeingültiges Ziel und keine absolute Autorität, die größer wäre als das, was der Übende in seinem Herzen und seiner Seele erfährt, wenn er einfach präsent ist, in sich hineinhört und sich den erstaunlichen Möglichkeiten öffnet, vollständig und bewusst zu leben. Es handelt sich um eine persönliche Praxis – selbst

wenn man über ein Gefühl der sozialen Verbundenheit oder des spirituellen Seins dazu findet und es dabei erlebt.⁴

Gleichzeitig können äußere Lehrer und der Yogaunterricht von unschätzbarem Wert und Nutzen sein. Mit einer wohlgedachten, regelmäßigen Praxis entwickeln Schüler jenes Gewahrsein, das die Asanas von innen heraus verständlicher, zugänglicher und nachhaltiger macht. Nach und nach spüren sie immer deutlicher, welche Übungsfolgen funktionieren. Dessen ungeachtet profitiert so gut wie jeder von uns vom Sachverstand eines gut ausgebildeten und erfahrenen Lehrers. Seine Anleitung – und sei es nur im Hinblick auf Ausrichtung und energetische Abläufe – kann uns zu einer sichereren und nutzbringenderen Erfahrung der Yogapraxis führen. Darüber hinaus kann er Orientierung im Hinblick auf Techniken und Qualität der Atmung, geistige Aufmerksamkeit, Modifikationen und Variationen der Haltung sowie Übungsfolgen aus einzelnen oder mehreren Asanafamilien geben. Er kann darüber informieren, wie sich die Praxis an besondere Umstände wie körperliche Schwäche, Verspannungen, Hypermobilität, Schwangerschaft sowie Erkrankungen mit körperlichen, physiologischen und psychologischen Komponenten anpassen lässt. Man könnte auch sagen: Lehrer sind wichtig. Die Frage ist, wie wir am besten unterrichten.

Yogalehrer nutzen verschiedene Techniken, um ihre Schülerinnen und Schüler anzuleiten und zu unterstützen. Dazu zählt auch eine charismatische und lebendige Art zu unterrichten, Asanas zu demonstrieren, Übungsanweisungen zu geben und sogar Metaphern und Geschichten zu verwenden, um Inspiration und Einsicht zu ermöglichen. Auf allen diesen Unterrichtsebenen müssen wir auf unser ganzes Wissen zugreifen und dürfen nie aufhören, zu üben und dazuzulernen. Wenn wir den Weg des Lehrers stetig weitergehen, werden wir diese Eigenschaften allmählich immer stärker in den Schatz unseres wachsenden Wissens und Könnens integrieren. So können wir andere bei der Praxis anleiten, wie es für die Schülerinnen und Schüler sinnvoll ist, die in diesem Augenblick vor uns stehen. Das Gegenteil wäre ein Unterricht nach Schema F – als

wären alle Menschen gleich und dieselbe Praxis für alle Welt sinnvoll.

Wir können uns als Lehrer immer weiter entwickeln, immer mehr dazulernen. Seit der griechischen Antike sind manche Philosophen der Ansicht, dass die eigene Unwissenheit immer deutlicher wird, je mehr man weiß.⁵ Daraus folgt: Je mehr Sie Ihre Ausbildung, Ihr Wissen und Ihre Erfahrung vertiefen, desto klarer werden Sie erkennen, was für ein un-

endliches Universum aus Wissen und Weisheit Sie in die Praxis einbringen können. Dies wird sonnenklar, wenn wir unsere Schüler besser schätzen und verstehen lernen – was unerlässlich ist, wenn wir sie in ihrer Praxis gut anleiten wollen. Um ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, werfen wir nun einen Blick auf eben diese Praxis, auf die Grundelemente und die Empfindsamkeiten des Unterrichtens.

Für jeden der passende Unterricht

Jeder beginnt aus anderen Gründen mit dem Yoga. Wir alle sind Menschen – aber da enden die Gemeinsamkeiten auch schon, da wir eine so herrlich vielfältige Spezies mit unterschiedlichen Erbanlagen, Erfahrungen, Lebensstilen, Lebensumständen und Absichten sind. Betrachten Sie kurz die folgenden Beispiele für Unterschiede in diesen Bereichen:

- Eine 35-jährige Mutter von zwei Kindern mit Tanzerfahrung, die bereits an den vorderen Kreuzbändern operiert wurde und in ihrem Beruf als Finanzanalystin viel sitzen muss.
- Ein 23-jähriger studierter Astrophysiker mit bipolarer Störung, der sportlich in Höchstform ist.
- Eine 54-jährige buddhistische Nonne mit fortgeschrittener Osteoporose, die seit dreiunddreißig Jahren regelmäßig Yoga praktiziert.
- Eine 20-jährige Studentin mit ausgeprägter rechtsseitiger Skoliose der Brustwirbelsäule.
- Eine 60-jährige Softwareentwicklerin, die seit Kurzem im Ruhestand ist, seit vielen Jahren Krafttraining betreibt, starke muskuläre Verspannungen hat und sich gerade von einer Brustkrebserkrankung erholt.
- Ein 41-jähriger angehender Yogalehrer ohne Verletzungen, der in den vorderen Reihen stolz seine turnerischen Fähigkeiten zur Schau stellt.

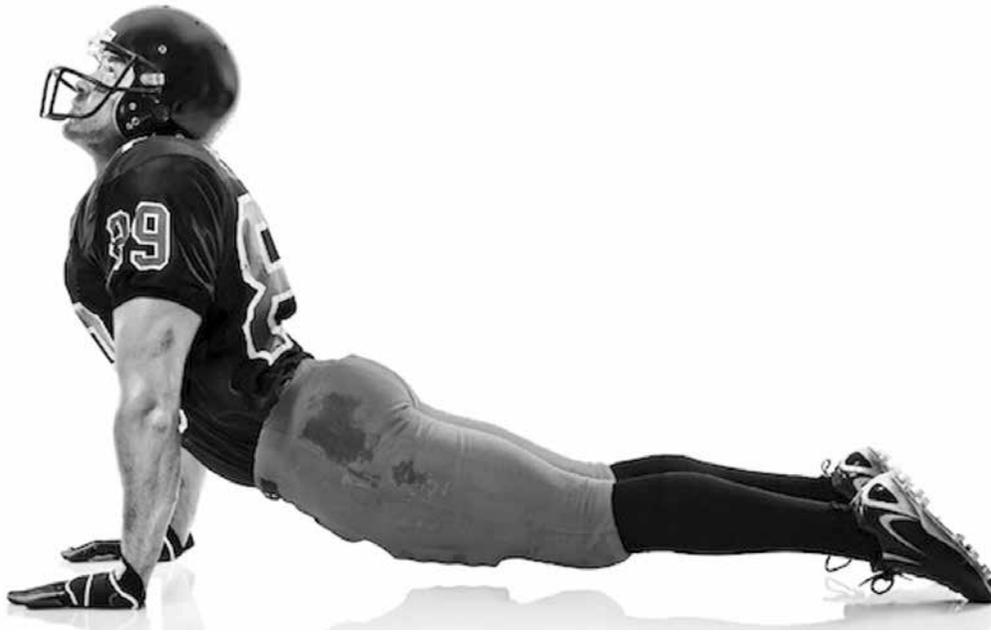
Dies ist die Realität des Yogaunterrichts. Wenn Sie öffentliche Kurse geben möchten, bei denen man nie weiß, wer in den Stunden auftauchen wird, sollten Sie mit einer bunten Schar von Schülern, körperlichen Verfassungen und Zielsetzungen rechnen. Da gibt es die ernsthaften Schüler, bei denen die Yogapraxis wesentlicher Bestandteil des Alltags ist und der Heilung von Traumata dient, ebenso wie die Sonntagsyogis; Menschen auf der spirituellen Suche und mit starker Religiosität ebenso wie solche, die im Glauben eine intellektuelle Schwäche sehen; und es gibt Menschen aller Altersstufen und Interessenslagen, verschiedenster philosophischer Ausrichtungen und gesundheitlicher Verfassungen.

Angesichts der gewaltigen Unterschiede zwischen den Teilnehmern müssen wir im Unterricht sowohl auf den Gesundheitszustand einzelner Schüler eingehen als auch auf eine Weise unterrichten, die für alle Anwesenden sinnvoll ist. (Im Idealfall wählen Schüler Kurse, die für sie geeignet sind. Aber verlassen Sie sich nicht darauf, sondern rechnen Sie mit einer großen Vielfalt.) Bevor wir uns also auch nur annähernd der praktischen Anleitung und Korrektur (sowie anderen Möglichkeiten der Hilfestellung) widmen können, müssen wir zunächst die Bedeutung anderer Aspekte hervorheben, um sicherzustellen, dass Schüler so praktizieren, wie es ihrer Lebenswirklichkeit entspricht.

Das Herz von Praxis und Unterricht

Auch auf die Gefahr, nichts Neues zu sagen: Im Yoga fängt jeder dort an, wo er gerade ist; nicht dort, wo ihn ein anderer vielleicht sieht oder er selbst sich irrtümlicherweise vermutet. Viele Lehrer haben vorgefasste Meinungen oder falsche Vorstellungen von den Fähigkeiten oder Interessen ihrer Schüler. Viele Schüler über- oder unterschätzen ihr unmittelbar abrufbares Können. Wie gehen wir als Lehrer am besten damit um? Indem wir unsere Schüler zu einer persönlichen Praxis hinführen, die ihre Werte, Absichten und Umstände widerspiegelt – die sich natürlich weiterentwickeln können (und wohl auch weiterentwickeln werden).

ge Bemerkung, die sich im viel zitierten Yogasutra des Patanjali zur Asanapraxis findet: *Sthira sukham asanam* – also Festigkeit, Leichtigkeit und geistige Präsenz (das letzte Wort ist von der Wortwurzel *as* mit der Bedeutung »einen Sitz einnehmen« abgeleitet; ich verstehe es so, dass man im Hier und Jetzt, also ganz bei der unmittelbaren Erfahrung ist). Es ist hilfreich, darin die Eigenschaften zu sehen, nach denen wir beim Üben unablässig streben. Bitte beachten Sie, dass die von Patanjali beschriebene Praxis nicht das Geringste mit den Haltungen zu tun hat, deren Entwicklung mehrere Hundert Jahre später begann und schließlich in den Hatha Yoga mündete, der sich in den letzten fünfundsiebzig Jahren stärker entwickelte als in



Yoga ist eine persönliche Praxis, kein Wettkampfsport.

Im Idealfall sollten wir unsere Schüler jedes Mal, wenn wir gemeinsam praktizieren, auf einige grundlegende Dinge hinweisen, die wir gegenüber Yoganeulingen noch deutlicher betonen müssen.⁶ Besonders wichtig ist, dass es im Yoga weder um den Vergleich noch um den Wettstreit miteinander geht – obwohl sich so mancher nach Kräften bemüht, dies zu ändern.⁷ Wenn wir uns aus diesem Grundempfinden heraus mit der Praxis beschäftigen, machen wir sie dadurch sicherer, nachhaltiger und transformativer. Dies ist ein Grundwert des Yoga und spiegelt auch die einzi-

den tausend Jahren davor.⁸ Dennoch wird das Verständnis des klassischen Yoga in der ersten schriftlichen Darstellung der Hatha-Yoga-Praxis, der Mitte des 14. Jahrhunderts von Swami Swatmarama verfassten *Hatha Yoga Pradipika* deutlich. Darin rät er dem Yogi zu »Ausdauer, Mut, Entschlossenheit, Erkenntnis des Wahren, Glaube (*niścaya*), Vermeidung des Umgangs mit Menschen«, denn: »Diese sechs verhelfen zum Gelingen des Yoga« (I, 16) und schenken »Ruhe (*sthairya*), Gesundheit und Leichtigkeit der Glieder« (I, 17). Später spricht er (2009, 39, 45) davon, »ohne Ermüdung in diesen Stellun-

gen verweilen« (I, 55) zu können und geht damit auf das von Patanjali betonte Gleichgewicht von Festigkeit und Leichtigkeit ein.

Verfolgen wir die Sache noch etwas weiter und stellen wir uns vor, zu Beginn der Praxis am Anfang der Matte zu stehen. (Denken Sie daran, dass man sich im Idealfall unabhängig von der Ausgangshaltung – ob im Sitzen, in Rückenlage und so weiter – um die genannten Vorstellungen, Eigenschaften und Empfindsamkeiten bemühen sollte.) Diese Standhaltung kann den Namen Tadasana (Berg) tragen. Darin öffnen wir uns, um so fest und leicht und präsent wie möglich zu sein – denken Sie an einen Berg! – und Zugang zu einem tieferen Gefühl von Ausgeglichenheit und Gleichmut zu erlangen, das sehr schön in einem anderen Begriff aus dem Sanskrit zum Ausdruck kommt: *samasthiti* (»aufrechter Stand« oder »Gleichmut«). Für manche Schüler stellt diese einfache Haltung eine gewisse Herausforderung dar. Dies gilt vor allem dann, wenn sie ein paar Minuten darin verharren, wenn sie eine allgemeine Fehlhaltung, Multiple Sklerose oder unterschiedlich lange Beine haben, unter allgemeiner Schwäche leiden oder in einem späten Schwangerschaftsstadium sind. Mit zunehmender Übung und vor allem der richtigen Ausrichtung und den korrekten energetischen Abläufen dürfte es allerdings immer leichter werden, in dieser Haltung ein Gefühl von Samasthiti zu finden und zu wahren. Würden wir einfach nur stehen (oder sitzen oder auf dem Rücken liegen) bleiben und immer tieferen Gleichmut entwickeln, wäre dies eher eine Meditationspraxis. Hier aber widmen wir uns hauptsächlich dem Weg der Asanas, also der Körperhaltungen, die man am besten mit bewusster Atmung und geistiger Präsenz erforscht. (Die Wechselwirkungen zwischen diesen Aspekten sind ein wesentlicher Bestandteil der Asanapraxis, mit dem wir uns weiter unten beschäftigen werden).⁹

Wenn wir in einem Asana keine wesentliche Anstrengung oder Wirkung mehr wahrnehmen, können wir es einfach halten und darin verharren. Vielleicht stellen wir auch fest, dass wir uns einer Variation öffnen oder eine andere Haltung einnehmen, in der wir mehr tun müssen, um Festigkeit und Leichtigkeit zu erlangen und ebenso stabil, entspannt und präsent zu sein. Wenn wir uns in der Asanapraxis andererseits niemals anstrengen, was ebenfalls einer der Wege ist, entgeht uns womöglich eine Gelegenheit zu tieferem Erwachen und zur Veränderung

durch die Intensität und Vielfalt, die Yoga uns bietet – die Gelegenheit, echten Hatha Yoga zu praktizieren. Am intensivsten und dauerhaftesten üben wir mit der Selbstdisziplin (*tapas*), die nötig ist, um voll und ganz präsent zu sein, soweit uns dies möglich ist, Atemzug für Atemzug, Asana für Asana, Stunde für Stunde, Tag für Tag, und die Grenzen des Möglichen zu testen und zu entdecken, was beim Üben geschieht. Dies gelingt mit beständiger Praxis – *abhyasa*. Sind wir voll und ganz unserer Praxis verpflichtet, gehen wir mit mehr Bedacht und Erfahrung voran. Mit jedem Atemzug öffnen wir uns der Intensität der Erfahrung und lernen daraus.

Dazu müssen wir uns beim Üben unmittelbar an den Grenzen des Möglichen bewegen. Joel Kramer ist ein Pionier und Wegbereiter des zeitgenössischen Yoga und hat die Entwicklung der Praxis in den 1960er und 1970er Jahren stark beeinflusst. Er schildert diesen Ansatz sehr schön und ausführlich. Wenn wir eine Haltung einnehmen, gelangen wir zunächst an einen Punkt, an dem wir die – wie Kramer (1980) es nennt – »erste Grenze« spüren. (Ich nenne dies den »Aha-Moment«.)¹⁰ Gehen wir noch weiter, erreichen wir die nächste »Grenze«. Hier bringt der Körpergeist Schmerz oder Unbehagen zum Ausdruck oder blockiert einfach jede weitere Bewegung. (Ich nenne dies den »Oh-weh-Moment«.) In einer beständigen Praxis »spielen wir mit den Grenzen«, indem wir über den »Aha-Moment« hinaus-, aber nicht bis zum »Oh-weh-Moment« gehen. So schaffen wir den Raum, um langsam und geduldig kleine und bewusste Verfeinerungsbewegungen vornehmen zu können. Oft verschieben sich die Grenzen mit jedem Atemzug. Wir schaffen mehr Raum, eine nachhaltigere Leichtigkeit und können so die aktivierende Energie müheloser durch den Körpergeist lenken. Wenn wir sofort an die letzte Grenze des Möglichen gehen oder uns zu schnell bewegen, haben wir weder den Raum noch die Zeit für diese Verfeinerung und Aktivierung mithilfe der Sinne. Stattdessen werden wir wahrscheinlich Schaden anrichten, schlechte Gewohnheiten stärken oder einfach in der Praxis ausbrennen.

So wichtig die volle Präsenz in der Praxis und das Spiel mit den Grenzen des Möglichen und der Verfeinerung auch sind, ist der Praxis doch eine weitere wesentliche Eigenschaft zu eigen. Patanjali nennt sie *vairagya* – Nicht-Anhaften. Wenn wir uns im Nicht-Anhaften üben, sind wir bereit, mit der Einstellung zu üben, dass alles möglich ist; spontan und

doch mit Selbstdisziplin und Einsatz. Dabei identifizieren wir uns die ganze Zeit über mehr mit der tieferen Absicht in unserem Herzen – wie Gesundheit, Zufriedenheit, Glück – als mit der Ausführung einer Haltung oder dem Erreichen eines statischen oder vorgefassten Ziels. Dies macht Abhyasa und Vairagya zu fest verbundenen Elementen einer gefahrlosen, nachhaltigen und transformativen Yoga-Praxis, die es uns ermöglichen, mit Festigkeit und Leichtigkeit von einem Punkt zum nächsten voranzuschreiten. Aus ihrer Verbindung ergibt sich eines der grundlegendsten Prinzipien des Yoga: *Es kommt nicht darauf an, wie weit man kommt, sondern wie man vorgeht.*

Wenn in unseren Übungsanweisungen ein ausgewogenes Verhältnis von Vairagya und Abhyasa zum Ausdruck kommt, trägt dies dazu bei, dass sich die Schüler in der Praxis unterstützt fühlen und dennoch frei von leistungsbezogenen Erwartungen sind. Diese Haltung sollte in jedem Aspekt unseres Unterrichts, also auch dem Angebot und der Ausführung von Berührungshinweisen deutlich werden. So gelingt es den Schülern leichter, den inneren Lehrer zu finden, indem sie sich bei ihren Bemühungen in der persönlichen Praxis von der Intensität ihrer körperlichen Empfindungen und dem Gradmesser ihres Atems leiten lassen.

Der Atem ist ein wesentlicher Bestandteil dieses ausgewogenen Ansatzes für eine nachhaltige und transformative Yogapraxis. Es ist schon merkwürdig, dass die klassischen Hatha-Yoga-Schriften Pranayama (der Begriff setzt sich aus *pra* »hervorbringen«, *an* »atmen« und einer Kombination aus *ayama* »ausdehnen« und *yama* »beherrschen« zusammen) in den Vordergrund rücken, die Pranayama-Praxis im modernen Yogaunterricht aber meist nur wenig Aufmerksamkeit bekommt.¹¹ Wie die Körperübungen müssen wir uns auch die Atemübungen schrittweise, mit Festigkeit und Leichtigkeit aneignen.¹² Aber alle Schüler können sich gefahrlos im sanften *ujjayi* – »siegreichen« – Pranayama üben. Dies gilt auch für komplette Neulinge, Schwangere und gebrechliche Menschen sowie Menschen mit Blutdruckproblemen und anderen Erkrankungen. Der Atem nährt unsere Zellen und unser ganzes Sein. Das leise Geräusch von *Ujjayi* Pranayama fördert das Atemgewahrsein und erleichtert den steten, gleichmäßigen Fluss von Ein- und Ausatmung, da es uns sofort Rückmeldung darüber gibt, wie wir uns in, durch und aus den Asanas bewegen. Dies macht es zum perfekten Gradmesser für das ener-

getische Gleichgewicht in der Asana-Praxis. Ein schwerer Atem ist ein sicheres Zeichen für den Verlust von Festigkeit und Leichtigkeit. Wir sollten in Asanas und Übergängen niemals versuchen, die Atmung zu erzwingen. Vielmehr sollte unsere Praxis in und durch die Integrität des Atems zum Ausdruck kommen. Wie wir sehen werden, ist dies auch ein wesentlicher Bestandteil des Unterrichts. Wenn wir uns dem Übergang vom Üben zum Unterrichten nähern, gelten diese Eigenschaften der Praxis zugleich für den Weg des Yogalehrers.

Damit diese Aspekte der Praxis in unseren Unterrichtstechniken und -methoden stärker lebendig werden, müssen wir unseren Schülern helfen, im klugen Aufbau ihrer persönlichen Praxis fester, leichter und freudvoller voranzuschreiten. Dazu dient unter anderem die Gestaltung unserer Kurse und Stunden. Unser Unterricht sollte einen Übungsbogen beschreiben, und wir sollten die Asanas auf eine Art und Weise anordnen, die sie sicher, zugänglich und nachhaltig macht – und dadurch tiefere Veränderungen ermöglicht.¹³ Auf dem Weg der Praxis ist es vorteilhaft, von einfachen zu komplexeren Haltungen voranzuschreiten, den ganzen Körper aufzuwärmen und sich gleichzeitig gezielt den Bereichen zu widmen, mit denen man sich anschließend auseinandersetzen und intensiver beschäftigen möchte. Vorbereitende Übungen aktivieren und stabilisieren die Muskeln und Gelenke, die am Übungshöhepunkt am stärksten gefordert werden. Sie tragen dazu bei, die tiefere Intelligenz des Körpers noch weiter zu wecken, auf die wir bei der Beschäftigung mit den anspruchsvolleren, komplexeren Höhepunktasanas zurückgreifen werden.

Dieser Ansatz spiegelt das Konzept von *Vinyasa krama*. Der Begriff verbindet *vinyasa*, »auf eine bestimmte Art und Weise anordnen«, mit *krama*, »nach einer klaren Ordnung Schritt für Schritt voranschreiten«, und beschreibt das effektive Aneinanderreihen einzelner Handlungen. Kern des *Vinyasa krama* ist ein kluges und schrittweises Vorgehen, eine bewusste und systematische Erforschung und Entwicklung, ein stetes und einfaches Voranschreiten von dem Punkt, an dem man sich gerade befindet, zu dem Punkt, den man erreichen möchte – in einem Prozess, der Abhyasa und Vairagya verbindet. Zur weiteren Integration der Praxis dient *pratikriyana*, das sich aus *prati* »gegen« und *kriya* »Handlung« zusammensetzt. Mit Ausgleichshaltungen lösen wir systematisch und kreativ alle Spannungen,

die auf dem Weg zu Savasana (Totenhaltung) und darüber hinaus entstehen. Atemzug für Atemzug entwickeln wir uns in der Praxis und durch die Praxis weiter.

Vom Üben zum Lehren

In der Yogapraxis beschäftigen wir uns mit verschiedenen Asanas. Schon in der Annäherung an die Haltungen tauchen Empfindungen auf. Falls wir tatsächlich Yoga praktizieren und uns nicht nur sportlich ertüchtigen, atmen wir bewusst und nutzen den Atem zur intensiveren Auseinandersetzung mit dem Asana. Indem wir bewusst atmen, begegnen wir dem Körpergeist mit bewussterem Gewahrsein, folgen dabei im besten Fall dem augenblicklichen Empfinden und passen unsere Bewegungen und unsere Haltung an, sodass wir fester, entspannter und präsenter sind. Im Tanz von Atem, Körper und Geist wirken alle Aspekte aufeinander, und wir erleben sie immer stärker als Teile unseres gesamten Seins. Dies ist die Grundpraxis der ständigen Integration und des Erwachens, die den Kern der Asanapraxis bildet. Dabei können wir mit unterschiedlichen Atemtechniken, Haltungen und Visualisierungen spielen, um die Unterschiede in der Wirkung zu erforschen. Dazu zählen unter anderem der innere Dialog und die inneren Reaktionen, die immer klarer die tieferen Eigenschaften des Seins spiegeln.

Um unseren Schülern zu vermitteln, wie sie ihre Praxis angehen und erforschen können, damit sie die Prinzipien von Festigkeit und Leichtigkeit, Beständigkeit und Nicht-Anhaften spiegeln und verkörpert, können wir verschiedene kommunikative Möglichkeiten nutzen. Wir können den Geist der völligen Versenkung in die selbstreflexive und potenziell transformative Praxis über die Sprache, die Demonstration, die Berührung und manchmal sogar über den Gesang beschwören. Die spezielle Kombination von Strategien, die wir in einer beliebigen Situation verwenden, sollte im besten Fall sowohl unser persönliches Empfinden als auch unser Verständnis zum Ausdruck bringen, wie unsere Schüler die Praxis in Einklang mit ihren Zielen und Empfindsamkeiten optimal erkunden und erlernen können. Die Art, wie Menschen lernen, steht in engem Zusammenhang mit dem, was der Pädagoge Howard Gardner (1998) als »multiple Intelligenzen« bezeichnet, die in Schülergruppen erheblich variieren kön-

nen. Einige Schüler verstehen gut, wenn man ihnen etwas erklärt. Andere brauchen ein anschauliches Modell, damit etwas in ihrem Körpergeist »ankommt«. Wieder andere lernen in erster Linie über taktile oder kinematische Prozesse: Sie müssen etwas fühlen, um es in ihrem Inneren vollständig zu begreifen. Die Lernerfahrung im Yogaunterricht umfasst sowohl begriffliche, emotionale und physische als auch spirituelle Elemente. Daher spielt dabei auch stets das volle Spektrum der multiplen Intelligenzen eine Rolle.



Der beste Yogalehrer, den wir je haben werden, befindet sich gesund und munter in unserem Inneren. Der äußere Lehrer kann den Schülern helfen, diesen inneren Lehrer zu finden.

Gleichzeitig ist ein Mensch mehr als die Summe seiner oder ihrer intellektuellen oder intuitiven Neigungen. Oft haben Motivation, Persönlichkeit, Gefühle, körperliche Gesundheit und der eigene Wille mehr Einfluss darauf, wann und wo und wie jemand lernt, als ein bestimmter Lernstil. Dies spricht dafür, dass ein effektiver Yogaunterricht diese Unterschiede berücksichtigen und gleichzeitig so auf die

Schüler eingehen sollte, dass die große Vielfalt der Lernstile respektiert und würdigt wird. Mit der praktischen Unterweisung und Hilfestellung können wir unsere Schüler im Unterricht über den Ausdruck und die Grenzen des gesprochenen Wortes und der visuellen Demonstration hinaus in ihrer sich entwickelnden Praxis anleiten, unterstützen und verbessern. Man könnte auch sagen, dass die wunderbare Vielfalt an persönlichen Voraussetzungen, Zielen und Lernstilen einen vielseitigen und differenzierten Lehransatz nahelegt.

Mit den Händen führen

Wenn Sie die Dinge, die Sie mit Worten oder Demonstrationen zu vermitteln versuchen, mit den Händen unterstreichen und verfeinern, kann dies den Ausschlag geben, dass ein Schüler die Ausführungen versteht und verinnerlicht. (Wenn von praktischer Korrektur, Anleitung, Hilfestellung, Berührung und so weiter die Rede ist, verwenden wir das Wort *praktisch* sowohl im allgemeinen als auch im konkreten Sinn einer »Hand-lung«. In der allgemeinen Bedeutung drückt es aus, dass wir die Schüler über die Berührung mit Händen, Armen, Schultern, Rumpf, Hüften, Beinen oder Füßen anleiten. Die konkrete Bedeutung bezieht sich auf die Arbeit mit den Händen. Sofern nicht ausdrücklich erwähnt, verwenden wir den Begriff in seiner allgemeinen Bedeutung.) Eine klarere, breiter gefächerte Kommunikation vertieft die Lernerfahrung. Damit wird auch das Versprechen des Yoga von Gesundheit, Integration und vollständigem Erwachen allmählich immer mehr eingelöst. Berührungen erreichen unsere Schüler unmittelbar und persönlich, können also ein einfaches, direktes und konkretes Kommunikationsmittel sein.¹⁴

Grundlage der Kommunikation mit den Schülern sind das gesprochene Wort und die Demonstration der Asanas. Sie sollten Anfang – und oft auch Ende – des Asanaunterrichts sein. Verbunden mit sachkundigen und exakten Berührungen können sie aber noch viel mehr. Sie können:

- einen angesagten oder demonstrierten Ausrichtungshinweis verdeutlichen,
- einen energetischen Ablauf unterstreichen,
- Schülern ein Gefühl von Unterstützung geben,

- das Gewahrsein auf einen vergessenen Körperbereich richten,
- die Stabilisierung oder Vertiefung von Asanas unterstützen oder Asanas leichter machen,
- dazu beitragen, den Bewegungsumfang gefahrlos zu erhöhen,
- Ihnen als Lehrer helfen, sich des Allgemeinzustands eines Schülers deutlicher bewusst zu sein,
- das Gefühl einer offeneren und vertrauensvolleren Verbundenheit zwischen Ihnen und Ihren Schülern schaffen,
- Trost und Unterstützung in der Intensität der Erfahrung schenken.

Die Berührung ist zwar eine der effektivsten Methoden, wenn es darum geht, Yoga zu lernen und zu unterrichten. Sie kann aber auch problematisch sein. Das Führen durch Berühren sollte die Schüler bei der Entwicklung einer sicheren, nachhaltigen und transformativen Praxis unterstützen. Die falschen Berührungen können aber auch körperlichen oder emotionalen Schaden anrichten. Sachkundige, in klarer Absicht gegebene praktische Hilfestellungen können anderweitige Ausführungen verdeutlichen. Sind sie dagegen von Unkenntnis geprägt, können sie die Schüler verwirren, während sie in ein Asana hineinspüren und es verfeinern. Angemessene praktische Hinweise helfen den Schülern, dem inneren Lehrer zu vertrauen; ein Übermaß davon kann sie von äußerer Führung abhängig machen und sie in der Yogapraxis von Tapas – der Selbstdisziplin – ablenken. Praktische Hilfestellungen können ein Quell größerer Offenheit, Inspiration und Freude sein, aber auch zu Unbehagen, Traumata oder Ernüchterung im Yoga führen, wenn ein Lehrer mit Berührungen Urteile vermittelt oder individuelle Grenzen verletzt.

Berührungen sollen Schülern in erster Linie helfen, ihre Yogapraxis als persönlichen Prozess der Entwicklung von Wohlbefinden, Selbsterkenntnis und Selbsttransformation zu verfeinern. Im Grunde aber ist Yoga ein innerer Vorgang, der sich deshalb auch am besten von innen über die miteinander verwobenen Bereiche von Atem und Gewahrsein im Körpergeist steuern lässt.¹⁵ Als Lehrer unterstützen wir unsere Schüler am besten, indem wir ihnen hel-



Würdigen Sie stets, dass Sie Menschen, nicht Posen unterrichten.

fen, in sich hineinzuhören und den inneren Lehrer zu respektieren, und nur dann praktische Anleitung anbieten, wenn dies sowohl erwünscht als auch hilfreich ist. Um in diesem Sinne gute Lehrer zu sein, müssen wir zunächst akzeptieren, dass wir Menschen in Asanas, nicht in Posen unterrichten.¹⁶

Eine Pose ist die statische Wiedergabe einer idealisierten Form. Models werfen sich vor der Kamera in Pose, um eine äußere Botschaft zu vermitteln. Die Darstellungen werden meist retuschiert und anderweitig verschönert und sind alles andere als echt. Asanas dagegen sind lebendig und persönlich; sie sind Ausdruck organischer menschlicher Wesen, die den Tempel von Körper und Geist bewohnen, erforschen und bewusst weiterentwickeln. Wenn wir einen Schüler mit der Weisheit des Herzens betrachten, können wir die seiner Praxis innewohnende Schönheit leichter erkennen. Wenn wir dies zu unserem Ausgangspunkt machen, nehmen wir den Platz des Lehrers auf natürlichere Weise ein und geben unseren Schülern den Raum, in der Fülle ihrer persönlichen Yogapraxis zu erblühen. Gleichzeitig

nutzen wir unser gesamtes Wissen über Grundstruktur, -geste und -stimmung der Haltungen, wie sie von den einzelnen Schülern auf ihre individuelle und wunderschöne Weise zum Ausdruck gebracht werden.

Mit praktischen Hilfestellungen leiten wir unsere Schüler an, ein stabileres Fundament zu schaffen, den Körper entspannt und sicher auszurichten und die Asanas tiefer zu erkunden. Gleichzeitig bleiben sie in Kontakt mit Körper, Geist und Atem, die ihre wichtigste Orientierungshilfe sind. Wir geben unseren Schülern Führung auf einer Reise, die sich in erster Linie aus ihren eigenen Zielen ergibt – ob diese nun als körperlich, emotional, geistig oder spirituell empfunden werden. Wenn wir sie aus dieser Einstellung heraus anleiten, können sie so weit gehen, wie sie an diesem Punkt ihrer Praxis gehen sollen. Es bestärkt sie darin, mit geistiger Unvoreingenommenheit und offenem Herzen zu praktizieren, und sorgt für Klarheit im Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler. Im Rahmen dieser Zusammenarbeit bieten Yogalehrer eine Form der sozialen Interaktion, die

ein wichtiger Teil der Yogapraxis und des Seins-empfindens der Schüler ist. Diese Beziehung transformiert Schüler und Lehrer. Sehen wir uns diesen Aspekt etwas genauer an, indem wir ein paar Schritte zurückgehen, um anschließend mit größerer Klarheit voranzuschreiten.



Anleitende Berührungen sind fester Bestandteil der meisten Hatha-Yogastile.

Berührung, Somatik und Selbsttransformation

Ob man nun in den klassischen Schriften wie der *Bhagavad Gita*, dem *Yogasutra* des Patanjali oder der *Hatha Yoga Pradipika* nach dem Sinn des Yoga sucht oder sich von moderneren oder zeitgenössischen Quellen Orientierung und Inspiration erhofft, eines bleibt immer gleich: das Erwachen zu oder das Bemühen um ein klareres Gewahrsein, ein wacheres Sein und ein besseres, gesünderes Leben. Das *Mahabharata* erzählt von einem Krieg, in dessen Verlauf Prinz Arjuna am Rande des mythischen Schlachtfeldes in Untätigkeit erstarrt, weil er die Natur seines Seins missversteht. Als er seinen Weg (*dharma*) findet, gelangt er zu klarerem Gewahrsein und kann bewusster und unmittelbarer in seinem Leben handeln.¹⁸ Ganz ähnlich sieht Patanjali den Ursprung des menschlichen Leidens (*klesha*) als Motivation für Yoga im fehlenden Wissen um die wahre Natur des Selbst (*avidya*), das einem verwirrten Körpergeist entspringt. Um Abhilfe zu schaffen, empfiehlt er einen achtgliedrigen Weg. Dieser sieht unter anderem die Einhaltung moralischer und persönlicher Regeln, *Asana*, *Pranayama*, *pratyahara* (das Zurückziehen der Sinne von äußeren Ablenkungen) sowie die Meditation als klar umrissenen Pfad zur Glückseligkeit (*samadhi*) vor. Elf hundert Jahre später erarbeitet Swami Swatmarama Mitte des 14. Jahrhunderts ein spezielles Programm aufeinander aufbauender Techniken der Selbstreinigung mit *Asana*- (er beschreibt fünfzehn Haltungen, in erster Linie Sitzpositionen), *Pranayama*-, *Mudra*- und *Bandhapraktiken*, welche die Gesundheit fördern, geistige Verwirrung lindern und Erlösung (*moksha*) ermöglichen sollen.

Stile der Berührung

Berührungen spielen in den verschiedenen Stilen und Traditionen des Hatha Yoga eine sehr unterschiedliche Rolle. Im Kripalu Yoga, Svaroopa Yoga, der Phoenix Rising Yoga Therapy, im Viniyoga und anderen eher heilend oder therapeutisch ausgerichteten Ansätzen ist die praktische Anleitung und Hilfestellung ein wichtiges Mittel.¹⁷ Im Ashtanga Vinyasa Yoga, Iyengar Yoga und den meisten Vinyasa-Flow-Yogastilen kommt sie sehr häufig zum Einsatz, im Bikram Yoga, YogaFit und einigen anderen Richtungen kommt sie dagegen so gut wie gar nicht vor.

Alle Yogastile lassen sich mit oder ohne praktische Anleitung und Hilfestellung unterrichten. Wenn ein Lehrer erkennt, dass sich die Welt des Yoga ständig weiterentwickelt, dass sie immer vielfältiger wird und sich die einzelnen Traditionen gegenseitig befruchten, versteht er meist, dass sich auch sein Ansatz weiterentwickeln wird. Er versteht, dass dem Wissen und der Fähigkeit zu angemessenen und effektiven Korrekturen wahrscheinlich eine immer größere Bedeutung in seinem Unterrichtsrepertoire zukommen wird, je weiter er auf dem Weg des Lehrers voranschreitet.

Scheinbar Welten davon entfernt forderte der griechische Philosoph Platon »ein gleich(berechtigtes) und gesundes Gleichgewicht zwischen [Körper und Geist]«. Sein Lehrer Sokrates hatte gesagt: »Weil der Staat sich nicht von Staats wegen um die körperliche Ausbildung ... bemüht, so darfst du sie deswegen nicht für dich persönlich vernachlässigen, sondern du musst sie nichtsdestoweniger betreiben ... Es ist doch auch schimpflich, aus Nachlässigkeit alt zu werden, ehe man an sich gesehen hat, wie überaus schön und kraftvoll man körperlich hätte werden können«, und er hatte sich im Tanz geübt, um entsprechend der verkörperten philosophischen Praxis seiner Zeit Körper und Geist zu schulen.¹⁹ »Wer weiß denn nicht«, so bekräftigte er, »dass selbst da, wo der Körper am wenigsten vonnöten zu sein scheint, nämlich beim Denken, doch viele großen Irrtümern unterliegen, weil ihr körperlicher Gesundheitszustand nicht in Ordnung ist?« Dieses Denken zeugt zwar von einer dualistischen Perspektive, die sich mit dem Dualismus des klassischen Yoga deckt, wonach die materielle Welt eine Illusion ist (*maya* in den Veden und Upanishaden, »Schatten« in Platons Höhlengleichnis). Dessen ungeachtet finden wir hier den Weg zu einem klareren, freieren, besseren Leben mithilfe von Praktiken zur Integration, Klärung und Transformation von Körper und Geist.

An dieser Stelle werden wir kurz etwas ausführlicher auf diese Fragen der Philosophie und der Verkörperung eingehen. Dabei werden Sie vielleicht feststellen, dass sie mehr Licht auf unser Hauptanliegen werfen – auf die Anleitung zur Yogapraxis. Die westliche Philosophie sollte in ihrer weiteren Entwicklung die Bedeutung des Physischen weitgehend leugnen.²⁰ Doch Ende des 19. Jahrhunderts gelangten wir allmählich zu der Erkenntnis, dass die verkörperte Intelligenz für das Verständnis der eigenen Erfahrung und die Verbesserung des eigenen Lebens von Bedeutung ist. William James (1976, 86; 1890, 306–311), Vertreter des philosophischen Pragmatismus und einer der Begründer der Psychologie, bestätigte den alles beherrschenden Einfluss des Körpers auf das Gewahrsein sowie die körperliche Dimension des Denkens und Fühlens. Er stand damit aber immer noch in der dualistischen Tradition des Westens, welche die höchste Quelle des Bewusstseins jenseits der Biologie des Menschen ansiedelte. Er ist der Ansicht, dass wir unsere Erfahrungen verkörpern und dass der philosophische und psychologische Pragmatismus in seinem Streben nach einem besseren Leben bei der untrennbaren Verbunden-

heit des Denkens und des Fühlens mit unserem Gewebe und bei ihrem Ausdruck in allen Aspekten der körperlichen Haltung und Sprache ansetzen müsse.

Der amerikanische Philosoph und Pädagoge John Dewey (2003, 297) ließ sich von William James' Denken inspirieren und trat noch stärker für eine erfahrungsbasierte Integration des Körpergeistes ein. Er bezeichnete dies als »die praktischste aller Fragen unserer Zivilisation, die wir stellen können«. In einem spirituellen und philosophischen Universum, beherrscht von dualistischem Denken und verschiedenen Formen des theologischen Prädeteterminismus, in dem alles von einem eigenständigen Ego oder einer übernatürlichen Kraft manifestiert wird, bot Dewey eine ganzheitliche Perspektive. Kühn zeigte er einen anderen Weg und machte geltend, dass wir im Leben tatsächlich eine Wahl haben – obwohl unsere Lebensrealität stark von Gewohnheiten des Seins bestimmt ist. Diese werden in der traditionellen Yogaphilosophie *samskaras* genannt und so erklärt, dass wir sie aus früheren Leben mitbringen und in der Gesamtheit unseres Seins verkörpern. Dewey (1931, 26) schreibt: »Sie [die Gewohnheiten] sind alle ein Verlangen nach einer gewissen Art von Tätigkeit«, und die Neigung dazu sei »ein Teil unseres Selbst, der viel innerlicher zu unserem Wesen gehört als unbestimmte allgemeine, bewusste Wahlentscheidungen«.



»Mr Duffy lebte in einem gewissen Abstand zu seinem Körper.« – James Joyce, *Dubliners*

Dewey geht also über James' Vorstellung der Verkörperung des geistigen und emotionalen Lebens hinaus, indem er das Bewusstsein ganz im Körper-

geist ansiedelt, obwohl es durch die Umwelt geprägt wird, zu der auch soziale Kräfte zählen. Damit schenkt er uns die Vorstellung von einem reflektierten Körperbewusstsein, das sich durch bewusstes Bemühen stetig weiterentwickeln lässt.²¹ Er fordert eine bewusste Praxis – allerdings nicht im Streben nach einem idealisierten ursprünglichen Sein oder nach Transzendenz des gegenwärtigen Seins, sondern in der Realität unseres Seins im Hier und Jetzt. Dewey widmete sich diesen Dingen im Rahmen einer täglichen Praxis, die er von Frederick Matthias Alexander, dem Erfinder der Alexander-Technik, gelernt hatte. Dabei konzentrierte er sich darauf, ungesunde und einengende Gewohnheiten und Muster im Körpergeist zu erkennen und zu ändern.

Unser Weg ist ein anderer: Es ist der Weg des Hatha Yoga im 21. Jahrhundert. Die Entwicklung von Gewährsein ist fester Bestandteil des Yoga als Praxis der Transformation. Im Hatha Yoga – dieser Begriff umfasst alle Stile, Marken und Traditionen, die mit Haltungen und Bewegung arbeiten – bemühen wir uns um immer größeres Erwachen und immer stärkere Integration auf dem Weg zu einem ganzheitlicheren, stimmigeren und gesünderen Leben. Man könnte auch sagen, die Praxis des Yoga hilft uns, zu erwachen und unsere Verkörperung als organische menschliche Wesen zu erkennen, was in dem Augenblick geschieht, in dem wir in der Erfahrung des Atmens und des Körpergeists gegenwärtig werden. Für viele ist und bleibt dies ein spiritueller Weg mit dem Ziel, in einem Gefühl von Unendlichkeit oder Bewusstsein jenseits des Körpergeists zu »verweilen« (eine Perspektive der Einheit) oder sich damit zu »verbinden« (eine Perspektive der Dualität). Er kann zu Transzendenz führen – oder auch nicht. Andere wollen, selbst wenn sie sich nicht ausdrücklich auf den Yoga beziehen, vollständig erwachen und erkennen, dass sie lebendig sind. Wie Mark Johnson (1989, 10) erklärt, suchen sie nach einem Sinn »im Fluss der Erfahrung, den erst die Beziehung eines biologischen Organismus zu seiner Umwelt möglich macht«. Er (1989, 271–278) glaubt nicht, dass das menschliche Denken und die menschliche Erfahrung im Grunde nur eine Illusion oder irgendwie »von der Welt abgeschnitten« seien. Er verweist vielmehr auf eine »verkörperte, erfahrungsbezogene Sinnvorstellung«, die durch diesen »fabelhaften Körper« zum Ausdruck kommt. Dabei wird der Körper nicht wie in der gängigen Vorstellung auf seine biologische Funktion reduziert, sondern bildet mit dem Geist eine Einheit.²² Yoga gibt uns Gelegen-

heit, diese Ganzheit in der vollen Realität unseres Lebens auf dieser Welt unmittelbar zu erfahren und zu pflegen.

Setzen wir diesen Ansatz mit der Yogapraxis und dem Yogaunterricht in Beziehung, bedienen wir uns des Konzepts der Somatik. Das griechische Wort *soma* meint einen »lebendigen, bewussten Körper«, und in der Somatik geht man davon aus, dass der Mensch im Grunde ein Ganzes ist – ohne jene Spaltung von Körper und Geist, von der sowohl die westliche Philosophie und Medizin als auch die spirituellen Philosophien und die Metaphysik des Ostens durchdrungen sind, welche die Quelle des Bewusstseins meist außerhalb des menschlichen Körpers verorten. Die bahnbrechende Arbeit von William James und Wilhelm Reich diente als Ausgangspunkt für die Entwicklung verschiedenster Methoden, die ein ganzheitliches Körper-Geist-Gewährsein zum Ziel haben, wie die Feldenkrais-Methode, Hanna Somatic Education, Ideokinese, Body-Mind Centering, Posturale Integration, Rolfing und die Trager-Methode.²³ Wie in der Alexander-Technik, mit der sich Dewey beschäftigte, ist man bei diesen und anderen somatischen Ansätzen der Annahme, emotionale und geistige Erfahrungen würden sich im Körper niederschlagen und seien nicht nur in den »grauen Zellen« gespeichert oder irgendwie vom Körper getrennt. Diese Komplexe aus Gefühlen und Gedanken sollen physische Störungen oder Erkrankungen verursachen oder verstärken, indem sie die vollständige innere Manifestation dessen verhindern, was Reich als »Lebensenergie« bezeichnete – eine Vorstellung vom Atem, die dem *prana* im Yoga ähnelt. In der Tat gibt es viele Übereinstimmungen zwischen der Somatik und dem Yoga als Praxis der Selbsttransformation, angefangen bei der Vorstellung, psychische Verhaftungen (im Yoga: Samskaras) verhinderten ein gesundes Erwachen auf dem Weg zu einem klaren Gewährsein (im Yoga: Samadhi).

Aus Sicht der Somatik muss die Selbsttransformation bei der Frage ansetzen, wie aufgebaute Spannungen gelöst werden können, um die verkörperte Erfahrung stärker ins Bewusstsein zu rücken, damit die schrittweise Integration des Lebens möglich wird. In der Somatik kommen meist manuelle Techniken zum Einsatz, unter anderem die Tiefengewebsmassage zum Lösen tief sitzender Spannungen. Dabei wird hauptsächlich über die Behandlung oder Stimulation bestimmter Körperteile die Aufmerksamkeit auf die Stressreaktionen gelenkt, die den für Kampf oder Flucht zuständigen Sympathi-

kus aktivieren. Spezielle Atemtechniken, die zum Teil Ähnlichkeit mit Ujjayi Pranayama, *kapalabhati* Pranayama und *bhastrika* Pranayama haben, entwickeln nach und nach ein immer feineres Gewahrsein für die Gesamterfahrung des Lebens in der Fülle der körperlichen und geistigen Empfindungen. Der Parasympathikus wird aktiviert, wodurch eine tiefere Ruhe entsteht.

Yogapraxis und Yogaunterricht – eine Neubetrachtung

Lassen Sie uns an dieser Stelle auf die Yogapraxis und den Yogaunterricht zurückkommen. Der Bereich der Somatik beschäftigt sich häufig mit emotionalen Traumata und ihrer Behandlung. Die zeitgenössische Yogaszene klammert diese Arbeit meist aus und betrachtet Yoga lieber als glorifizierte oder verklärte Form der sportlichen Ertüchtigung. Im Ursprung aber war der Yoga eine Praxis der Selbsttransformation zu klarerem Gewahrsein oder spirituellem Sein, was auch stets im Mittelpunkt stand. (So mancher sieht darin sogar ein Versprechen der Transzendenz über die sterbliche Existenz hinaus.) Im Yogasutra des Patanjali kommt dies in den Worten *citta vrtti nirodhah*, also der »Beruhigung der Bewegungen des Geistes« zum Ausdruck. Diese Bewegungen des Geistes sollen der Grund sein, weshalb wir unser wahres Selbst nicht kennen, und damit auch die unmittelbare Ursache des existenziellen Leids.²⁴ Der Yoga Patanjalis sieht bis auf ein paar Sitzhaltungen keine Asanapraxis vor. Er bietet stattdessen eine Yogapsychologie und beschreibt zunächst den Zustand eines verwirrten Geistes, um anschließend eine Reihe von Maßnahmen – eine Yogatechnologie – zur Entwicklung geistiger Klarheit und Gesundheit zu nennen. Einige Hundert Jahre später erarbeiteten Hatha Yogis ein System aus Körperhaltungen, Atemtechniken und Mudras als einfacheren Weg zum gleichen Ziel. Dabei soll das von der Methode Patanjalis versprochene klare Bewusstsein über die vollständigere Integration von Atem und Körpergeist erblühen.

Die Schönheit der Asanapraxis besteht zum Teil darin, dass jede Haltung die Aufmerksamkeit auf Spannungen und andere körperliche Empfindungen lenkt. Bei genauerem Hinsehen entdecken wir außerdem, dass die Asanas unterschiedliche emotionale und geistige Reaktionen auslösen. Übt man eine Haltung auf eine bestimmte Art und Weise, zu

einer bestimmten Tageszeit oder unter bestimmten anderen Voraussetzungen, entfaltet sie oft eine ureigene und einzigartige Wirkung auf den Geist. Die Asanas beeinflussen auch die Atmung auf unterschiedliche Weise – so gering diese Unterschiede auch sein mögen. Folgen wir dem Atem auf seinem Weg durch den Körper, so wird uns klar, dass wir bewusst in den Körper hineinatmen, den Atem bewusst in angespannte oder verkrampfte Bereiche lenken können. Wir spüren, wie er körperliche Empfindungen, emotionale Befindlichkeiten und geistiges Gewahrsein verändert.



In Urdhva Mukha Svanasana atmen wir durch das Herz.

Die uralten Schriften des Yoga erklären dies mit dem *kosha*-Modell. Danach vereint die vermittelnde Kraft des Prana – der Lebensenergie – Körper und Geist (in der klassischen indischen Samkhya-Philosophie wird sie *vayu tattva* genannt) (Gambhirananda 1989). Wir gehen hier nicht davon aus, dass Körper und Geist in irgendeiner Weise voneinander getrennt sind. Vielmehr praktizieren wir in dem Glauben, durch die Praxis zu erwachen und zu erkennen, dass Körper und Geist längst eins sind – und dass wir diese Ganzheit aufgrund ihrer inneren Natur sowie all ihrer sozialen und kulturellen Konditionierungen möglicherweise nicht als solche erkennen oder empfinden.²⁵ Wenn wir beim Üben einer bestimmten Haltung bewusst in den Bereich der Spannung hineinatmen, können wir dort bewusst Gewahrsein wecken. Tun wir dies in jedem der 840.000 Asanas – diese Zahl aus der *Hatha Yoga Pradipika* soll die Unendlichkeit der Möglichkeiten ausdrücken –, wecken wir nach und nach das Gewahrsein in unserem gesamten Sein. Wir wecken

und steigern das bereits vorhandene verkörperte Bewusstsein – selbst wenn es eher verborgen, benommen oder verwirrt ist.

Als Yogalehrer können Sie Ihre Schüler dabei unterstützen, diese Eigenschaften des Gewahrseins so vollständig wie möglich zu entwickeln. Wie bereits gesagt, lernen die meisten Menschen am leichtesten durch Berührung und öffnen sich dadurch auch vollständiger für die transformativen Möglichkeiten und Wirkungen des Yoga und anderer Praktiken des Erwachens. Das macht die Berührung zu einer der Techniken, die Sie im Unterricht nutzen können. Bei manchen Menschen manifestiert sich die verkörperte Intelligenz in ihrem Sein auf eine Weise, die es ihnen praktisch unmöglich macht, selbstständig in die Haltungen und wieder aus den Haltungen zu kommen, geschweige denn ein klareres Gewahrsein zu erlangen. Oft werden dadurch Haltungs- und Lebensgewohnheiten verstärkt, die eher einschränkend als gesund und transformativ sind. Häufig arbeitet der Teil des neuromuskulären Systems ungenau, der einen Teil der inneren Selbstwahrnehmung – die Propriozeption oder »Eigenwahrnehmung« – ermöglicht, sodass auch das allgemeinere kinästhetische Bewusstsein für die Bewegung und Lage im Raum nicht sonderlich präzise funktioniert.²⁶ Sachkundige und angemessene Berührungen können den Schülern bei der Entwicklung und Verfeinerung dieses Gewahrseins helfen, während sie lernen, bewusster in ihren Körpergeist zu atmen. Sobald sie – vielleicht begleitet von der einfachen und klaren Berührung des Lehrers – bewusster in den Körpergeist atmen, können sie zu einem tieferen und klareren Selbstgewahrsein erwachen. Wenn Sie in Ihrer Rolle als Führer den Platz des Lehrers einnehmen, können Sie Ihren Schülern helfen, sich in der persönlichen Praxis ein Leben lang weiterzuentwickeln und Freude daran zu haben.

Die Ethik von Unterricht und Berührung

Die Aufgabe des Lehrers ist es, die Schüler auf inspirierte Weise bei der Arbeit an ihren unterschiedlichen und wechselnden Zielen zu unterstützen und ihnen sachkundige Anleitung zu geben. In einem gefahrlosen und gedeihlichen Unterricht, in dem die Menschen ihren Körpergeist neu erforschen und erleben können, geschieht Erstaunliches. Neue Emp-

findungen erwachen im Körper. Der Atem wird zu einem Instrument tiefen Gewahrseins. Körper und Geist gewinnen an Klarheit und Kraft. Die Gefühle gleichen sich aus, das Herz öffnet sich und der Geist schwingt sich empor. Man fühlt sich einfach besser – lebendiger.

Die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler kann das, was man aus diesen Möglichkeiten macht – wie man im Yoga und im Leben Absichten fasst und verwirklicht –, stark beeinflussen. Und durch Berührung werden alle Wirkungen verstärkt.²⁷ In der Tat rückt die körperliche Nähe menschlicher Berührung ethische und persönliche Überlegungen bei der praktischen Anleitung und Hilfestellung in den Vordergrund. Jeder Mensch erlebt körperliche Nähe anders. Ein Schüler begrüßt eine Korrektur, ein anderer kann sie als übergriffig empfinden. Was der einen Schülerin angenehm ist, kann bei einer anderen die Erinnerung an tief sitzende emotionale Traumata wecken. Was für einen Schüler am einen Tag in Ordnung ist, kann es am nächsten nicht mehr sein.



Tröstende Berührung in Balasana (Kind).

Die ethischen Grundsätze aus dem *Yogasutra* des Patanjali sind ein sinnvoller Ausgangspunkt für den Umgang mit praktischen Hilfestellungen, angefangen bei den ineinandergreifenden Werten von *ahimsa*, dem Nichtverletzen, und *satya*, der Wahrhaftigkeit. Um Ahimsa bei Korrekturen zu respektieren, müssen Sie sich zunächst ehrlich vor Augen führen, was Sie wissen, was Sie nicht wissen und welche Absicht Sie mit der Berührung verfolgen. Wie beim Unterrichten im Allgemeinen ist es wichtig, dass Sie aus einer Haltung echten Verständnisses heraus geben. Wenn Sie nicht wissen, was bei einem Schü-

ler in einem Asana vor sich geht, können Sie auch keine praktische Hilfestellung geben. Die Klarheit Ihrer Absicht bei der praktischen Hilfestellung sollte aus dem Wissen und Können erwachsen, mit dem Sie Schüler in den Asanas wahrnehmen und verstehen. Dies schließt zumindest ein Grundverständnis der funktionellen Anatomie, der möglichen Gefahren und Gegenanzeigen aller unterrichteten Asanas ein. So werden Sie den Schülern eine angemessene Unterstützung geben, die ihnen hilft, ihre Praxis zu vertiefen.

Die Intimität der Berührung kann auch Reaktionen auslösen, die in den Bereich von *brahmacharya* fallen. Dieser *yama* wird in letzter Zeit frei als »rechter Energiegebrauch« übersetzt. Seine ursprüngliche Bedeutung im Rahmen der asketischen Übungen des klassischen Yoga und einiger zeitgenössischer Ansätze aber war »Enthaltensamkeit« – ein vollkommen eindeutiger Begriff. Die Meinungen über sexuelle Beziehungen zwischen Lehrern und Schülern gehen weit auseinander. Am einen Ende des Spektrums finden wir das Beharren auf sexueller Enthaltensamkeit, vor allem in den stärker auf Entsagung ausgerichteten Linien. Damit sollte die Sache eigentlich geregelt sein, aber oft ist dies nicht der Fall. Am anderen Ende haben wir die beinahe uneingeschränkte Erlaubnis, dass Lehrer ihre sexuelle Anziehung zu Schülern ausleben dürfen, wie der folgende zweifellos problematische Rat von John Friend (2008, 89) im *Anusara Yoga Handbuch zur Lehrerausbildung* zeigt: »Entsteht eine körperliche Anziehungskraft zwischen Dir und einem Studenten, warte einige Wochen ab, bevor Du darauf reagierst.«

Wie Esther Myers betont, kann es bei Schülern, Lehrern oder beiden ganz natürlich zu sexuellen Empfindungen kommen. Dies kann Gefühle der Anziehung, Übertragung und Projektion auslösen oder bestehende Emotionen verstärken. Myers (2002, 3) schreibt: »Während sich die meisten modernen Yogalehrer gegen die sexuelle Enthaltensamkeit entscheiden, verlangt unsere ethische Praxis als Lehrer Brahmacharya im Umgang mit unseren Schülern.« Wenn Sie diese Haltung in Ihre Absicht einbetten, können Sie allen Schülern mit einer Klarheit begegnen, die in Ihrer körperlichen Energie unmissverständlich als Fürsorge und Mitgefühl zum Ausdruck kommt, frei von verwirrenden Gedanken oder Gefühlen. Sollten sich dennoch derartige Gedanken oder Gefühle in Ihnen regen, sollten Sie dies als Hinweis verstehen, dass Sie auf Abstand gehen und prüfen müssen, welche Ziele und Absichten

Sie in der engen Zusammenarbeit mit Ihren Schülern verfolgen. Vielleicht spüren Sie auch, dass in einer Schülerin oder einem Schüler derartige Gefühle aufkommen. Ziehen Sie in diesem Fall in Betracht, mehr Abstand zu dieser Person zu halten und nur solche Korrekturen vorzunehmen, von denen Sie sicher sind, dass sie eindeutig als professionelle Unterstützung, nicht als Ausdruck persönlichen Interesses oder Verlangens verstanden werden.

Diese Überlegungen und Empfindungen dienen als äußere Richtlinien. Sie stützen sich auf Texte, die weithin als maßgeblich gelten, und werden von den ethischen Grundsätzen der Yoga Alliance und anderer Berufsverbände gestärkt. Doch Donna Farhi (2006, 18) erinnert weise, dass ethische Standards nur dann in der Realität von Beziehungen zum Ausdruck kommen, wenn sie einer inneren Ethik entspringen, die das korrekte Verständnis der ethischen Aspekte einer bestimmten Situation erlaubt. Als Beispiel nennt sie die Unterschiede in der Umarmung zwischen Lehrer und Schüler, wenn ein Schüler trauert und darum gebeten hat oder wenn er ein romantisches oder sexuelles Interesse zum Ausdruck gebracht hat. Ist die innere Ethik klar und stark, weiß man, was im Hinblick auf äußere Richtlinien, Regeln oder Standards das Richtige ist. Diese Standards sind zwar wichtig, um einen für alle Yogalehrer gültigen Konsens zu schaffen, der Lehrern wie Schülern ein besseres Verständnis sowie die bessere Umsetzung eines verantwortlichen und tragfähigen Miteinanders ermöglicht. Tatsache bleibt aber auch, dass wir weit von einer solchen Übereinkunft entfernt sind und am Ende das innere Wertempfinden meist Vorrang vor äußeren Regeln hat.



Berührungen sind naturgemäß intim.