

ASHTANGA-YOGA-ASSOCIATION

Und jetzt Yoga – aber „Pssst!“

Dr. Christine Willen



Aus Yoga-Sicht wäre dieser Beitrag mit einem Satz aus nur zwei Wörtern aus den Yoga-Sutran (Kapitel 1, Vers 1) von Patanjali bereits vollständig abgehandelt: „Jetzt Yoga!“ Zum einen, weil der Lebensstil des Yoga eine Erfahrungswissenschaft ist, die erst dann wirksam wird, wenn die mentalen Werkzeuge und Körperübungen regelmäßig angewendet werden, und zum anderen, weil Verschwiegenheit eines der Grundprinzipien in der Yoga-Lehre darstellt.

„Ver-rückte“ Gelenke

Der achtgliedrige Yoga-Pfad des Ashtanga-Yoga lädt dazu ein, stetig an der eigenen Basis zu arbeiten, diese zu stärken und weiter auszubauen. Drei Glieder daraus sind beispielsweise Meditations- und Atemtechniken sowie das Üben einer bestimmten Abfolge von Asanas (Körperübungen). Unter fachkundigen Anleitungen und Adjustments (Korrekturen) eines Ashtanga-Yoga-Lehrers werden „ver-rückte“ Gelenke der Yoga-Anwärter in kleinen Schritten dort hinbegleitet, wo sie am sinnvollsten, nämlich „fest und mühelos“, arbeiten.

Wie das Leben so spielt

Vermutlich hat jeder schon mal die Erfahrung gemacht, dass Gelenke mitunter „ver-rückt“, das heißt eingeschränkt beweglich sind oder suboptimal stehen. Ursache sind häufig muskuläre Verspannungen beispielsweise aufgrund von Stress, Ängsten oder monotonen Arbeitsabläufen/Körperhaltungen (zum Beispiel im Büro). Diese treten heutzutage zum Beispiel oft an Schultern, Nacken oder Hüfte auf und schränken die Bewegungsfreiheit der betroffenen Gelenke (erheblich) ein. Nicht selten treten zudem (muskuläre) Schmerzen auf, die Schon-, Fehl- und Vorzugshaltungen weiter begünstigen.

Arbeit an der Basis als Grundvoraussetzung

Es ist nicht wichtig, welche Umstände zum Ashtanga-Yoga führen. Wichtig ist, dass die Arbeit an der Basis die Grund-

voraussetzung für das Erreichen eines optimalen Alignments (Ausrichtung) der Gelenke ist. Die Basisarbeit beginnt an den Füßen, zum Beispiel: Wie ist der Stand? Wie ist das Gewicht auf den Füßen verteilt? Und wie steht die Knie-scheibe zum Fuß? Die möglichen Hinweise in Richtung „optimales“ Alignment folgen dabei universellen Gesetzmäßigkeiten, die für jeden gleichermaßen zutreffen.

Der perfekte Körper

Genauso faszinierend ist, dass jeder Körper bereits eine perfekte Statur besitzt – völlig unabhängig von Größen und Proportionen. Die meisten Menschen wären rein körperlich dazu in der Lage, „fest und mühelos“ in jedes (!) Asana zu gelangen, wenn nicht die individuellen Lebenserfahrungen dazwischenstünden. Die eigenen Proportionen verhindern in der Regel kein Asana, es sind viel öfter muskuläre Verspannungen, eine sehr große Körperfülle oder Blockaden im Kopf. Die Wissenschaft des Ashtanga-Yoga hat die Natur des Menschen in dieser Hinsicht jedoch erkannt und stellt einfache Werkzeuge zur Selbsthilfe parat, die all das auflösen vermögen.

Vertrauenswürdigkeit ist genauso wichtig wie Fachwissen

Doch bevor mit der Basisarbeit auf der Matte begonnen wird, schafft der Ashtanga-Yoga-Lehrer zunächst einmal eine Grundlage für Vertrauen, sodass der Yoga-Anwarter gewillt ist, sich in seine Hände zu begeben. Die Vertrauenswürdigkeit des Ashtanga-Yoga-Lehrers spielt eine mindestens genauso wichtige Rolle wie seine fachliche Kompetenz: Verschwiegenheit, Diskretion, genaues Hinsehen, aufmerksames Zuhören sowie eine gute Merkfähigkeit zählen zu diesen Fähigkeiten.

Geschützte Räume bieten

Körperarbeit ist höchst individuell und in einem gewissen Sinn auch intim. Damit die Asana-Sequenz auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden kann, benötigt der Ashtanga-Yoga-Lehrer persönliche Informationen unter anderem zum Gesundheitszustand. So beeinflussen beispielsweise ein Bandscheibenvorfall, ein geplanter operativer Eingriff oder eine Schwangerschaft den Yoga-Unterricht und

die Möglichkeiten des Adjustments sehr stark. Zum Abstecken des individuellen Unterrichts wird der Yoga-Anwarter im Vorfeld im geschützten Raum eines persönlichen Gesprächs unter vier Augen nach etwaigen gesundheitlichen Einschränkungen gefragt.

Die Yoga-Matte als Insel für das Selbst

Steht der Yoga-Anwarter nach dem diskreten Informationsaustausch nun endlich auf der Matte, ist auch für ihn die Zeit für Verschwiegenheit gekommen. Die Zeit auf der Yoga-Matte ist wie eine Insel, die ausschließlich für das Selbst reserviert ist. Die verschiedenen Asanas werden achtsam eingerichtet und am ganzen Körper nachgespürt. Das gelingt nur dann vollständig, wenn der Alltag und die Außenwelt komplett (!) außer Acht gelassen werden. Wer im Unterricht zum Beispiel ungefragt redet oder die Augen auf Mitschüler richtet, ist nicht mehr genug bei sich selbst und verfehlt es in diesen Augenblicken, Ashtanga-Yoga zu machen.

Verschwiegenheit zugunsten der Tatkraft

Verschwiegenheit ist eine Basispflicht für alle Beteiligten, das fordern schon alte Yoga-Gelehrte aus vergangenen Zeiten: „Von dem Yogin, der nach Vollendung strebt, muss die Kenntnis des Hathayoga sorgfältig geheim gehalten werden; geheim gehalten ist sie wirksam, kundgegeben aber wirkungslos“, so Svatmarama im 14. Jahrhundert in der Hathayoga-Pradipika („Die Leuchte des Hathayoga“ [eine Art „Yoga-Leitfaden“], 1. Kapitel, Vers 11). Diese Empfehlung zielt unter anderem darauf ab, wesentlich öfter Yoga zu machen, als darüber zu sprechen. Denn wer die Verschwiegenheit zugunsten der Tatkraft nutzt, um so oft wie möglich die Techniken des Ashtanga-Yoga anzuwenden, für den eröffnet sich das Potenzial einer strahlenden Gesundheit wie aus Gold.

Dr. rer. nat. Christine Willen ist Ashtanga-Yoga-Lehrerin in Ausbildung, Mitglied der Ashtanga-Yoga-Association (AYA) und Medical Writer.