

Yogatheorien und Yogapraxis in der Schweiz

Yoga- Ausbildungsschule Lotos Basel und Zürich

Für einen europäischen Yoga mit indischen philosophischen Wurzeln

I. Zwei Bilder von Yogaübenden – zwei Welten von Yoga

Anhand zweier Bilder Gegenüberstellung eines Yogi im Himalaya und einer westlichen Yogalehrerin, ihre verschiedenen Welten und Haltungen, Ausrichtungen ihres Tuns. Ersichtlich: ein breites Spektrum von Yoga zwischen ganz ursprünglich gelebter Befreiungslehre und an den westlichen Menschen angepasste Lehre.

Was ist ihnen gemeinsam? Sie haben eine Faszination für Yoga, sie möchten mit ihm hinter das Geheimnis des Lebens kommen. Weil Yoga ein Weg des Erlebens von Ganzheit, von Angesprochenheit auf allen Ebenen des Menschseins erlaubt, bietet er beiden einen Weg der Praxis.

Das traditionelle Bild des zurückgezogenen Yogi ist auch in Indien heute sehr selten, das Bild einer Yogalehrerin ist in Indien wie auch in Europa und Amerika viel häufiger anzutreffen. Es geht hier an dieser Tagung um den Transformationsprozess des Yoga, seine Anpassung an westliche Menschen. Die meisten Lehrenden, die hier Yoga unterrichten (ob Inder oder Europäer) nehmen eine solche Anpassung vor mit dem bewussten Wunsch, dass die wirklichen Qualitäten des Yoga auch bei den Menschen in Europa erfahrbar werden.

II. Mein Verständnis von Yoga

Yoga ist für mich eine Lehre, ein zusammenhängendes System von Anweisungen, die die ethische und im weitesten Sinne geistige Haltung des Menschen betreffen, dazu Körper- und

Atemübungen, die den Weg zu dieser Haltung ebnet können. Meist geht bei uns die Körperarbeit voraus. Die Arbeit an diesen Stellungen kann bereits eine Vorbereitung auf Meditation sein, wenn sie konzentriert und in meditativer Haltung geschieht. Durch das Visualisieren der Asana wird die Körperarbeit stark verinnerlicht und verlangsamt.

Die Atmung ist ein Mittel, das hilft, die Aufmerksamkeit auf innere Vorgänge zu richten, ein inneres Beobachten zu erleben. Das Erleben von Einheit, von Aufgehobensein kann durch eine solche gleichzeitige äussere (körperliche) und innere Arbeit gefördert werden, kann mit der Beruhigung und Entspannung, die durch Bewegung und Atmung entsteht, befreiend und wohltuend wirken.

Die Wirkung kann noch verstärkt werden, indem wir die Asanas auf einer symbolischen Ebene deuten, eine Vorbeuge im Sitzen als Verneigung erkennen und die Frage dahinter stellen: vor wem oder was verbeuge ich mich? Damit bewegen wir uns auf einer spirituellen Ebene, die das eigene Tun in einen grösseren Zusammenhang einbettet, was wiederum das Erleben von Geborgenheit ermöglicht.

Eine höhere Stufe der Verinnerlichung können wir durch die Meditation erfahren, was voraussetzt, dass wir zuerst unsere Geistestätigkeit überhaupt erkennen und steuern lernen, bevor sie durch die Tiefe der Konzentration gemindert wird.

III. Welchen Yoga habe ich hier kennengelernt?

In Basel habe ich bei Madeleine Schneider begonnen, bei ihr habe ich Patrick Tomatis aus Paris kennengelernt, dann zu Beginn der neunziger Jahre lernte ich in einem Seminar der SYG (Schweizerischen Yoga Gesellschaft) die Art Yoga kennen, die Robert Cottet aus Toulouse vermittelte. Was er lehrt, ist geprägt von einem Yoga, den er vor vierzig Jahren in Gangotri im Himalaya kennengelernt hat. Demnach soll das Praktizieren der Asanas immer einem Tanz gleichen, also einer Aufführung, die einen die innere Intensität spüren lässt, die hohe Konzentration dahinter; es ist nicht ein technisches Üben der Stellungen wie man das vom Tanz her kennt, sondern eine Aufführung. So wie eine Aufführung einen Rhythmus hat, so liegt dem Ausführen der Asanas auch ein Rhythmus zugrunde, der spürbar ist. Die Anordnung der Asanas ist wie eine Tonfolge, die eine Melodie bildet.

IV. Was bedeutet „europäischer“ Yoga?

Wir haben den Yoga, den wir aus Indien übernommen haben, mit andern Elementen angereichert, wir üben mit anderen Haltungen,

sind geprägt von einem Demokratieverständnis, von Gleichheitsgedanken, von westlicher Wissenschaft, von anderen Erfahrungen mit Bildung, usw.

Was wir aus unserem Kulturkreis mit Nutzen im Yoga anwenden können, ist die Kenntnis der menschlichen Anatomie und Physiologie, aber auch der Erwachsenenbildung. Da die meisten TeilnehmerInnen keine Gurus haben, wird das Begleiten des Prozesses mit Yoga, die Veränderungen, Entwicklungen bei einzelnen und in der Gruppe zu einem Thema. Wenn zum Yoga aus Indien, der aufs Wesentliche reduziert ist, Neues aus dem europäischen Umfeld dazukommt, kann ein Synergie-Phänomen entstehen, das neue Ganze hat durch das Zusammenwirken der Teile dann eine andere Dimension.

V. Yoga mit indischen philosophischen Wurzeln

Ich meine damit wirklich die indische Philosophie, die hinter dem Yoga steht, ich zitiere aus einer Definition: Philosophie gesehen als „eine Form der Weltbewältigung, die im Prozess der Selbstbefreiung des Menschen aus den Banden der Angst hilft“.

Davon ausnehmen möchte ich aber die religiösen Texte in einem engeren Sinne, die sich mit einem Gottesbild und dessen Verehrung beschäftigten, die den Glauben mehr betonen als das Fragen, und vor allem die sektiererischen Richtungen.

VI. Yoga und Spiritualität im Westen leben

Noch genauer trifft der Begriff „Spiritualität“, wenn ich ihn so verstehe, dass er eine Lebenseinstellung des Menschen bezeichnet, die sich auf eine höhere Instanz, eine letzte Wahrheit beruft, der er seinen Geist verdankt oder wenn damit das Bewusstsein des Menschen gemeint ist, das in Beziehung zu einer höheren Wirklichkeit steht. Spiritualität hat mit dem Begriff Geist und Geistigkeit zu tun, aber auch mit Atem und Hauch. Aus diesem Grund lässt sich Spiritualität sehr gut mit Yoga verbinden.

Wie können wir im Erfahren und Üben von Yoga Spiritualität in der Praxis erleben?

Das Ablegen von Angst, sich befreien von Angst und dann Vertrauen fassen, Vertrauen ins Leben, in sich selbst, in den Prozess, in dem man steht, das hat meiner Meinung nach mit Spiritualität zu tun. Ein zweiter Schritt, der im Yoga angeleitet werden kann, ist die Anteilnahme an sich selbst, Teilhabe und Interesse am Leben, an inneren und äusseren Vorgängen, ein verständnisvolles Annehmen des Beobachteten. Ein dritter Schritt ist das Leben einer Haltung von Dankbarkeit. Das Leben ist wertvoll, es ist das Experimentierfeld,

das uns gegeben ist. Damit verbunden ist Demut, die wir mit der Körperhaltung in gewissen Stellungen ausdrücken. Akzeptieren von Höherem, das wir nicht kontrollieren und beherrschen können, und das Annehmen dieser Tatsache.

Rosmarie Herczog

Lotos Yoga Ausbildung, Basel und Zürich