



LifeLog I/2019

Die Rolle der Asana Praxis auf dem Yogaweg

Wenn heute von Yoga gesprochen wird, dann ist meist Asana – Körperhaltungen – gemeint. Schaut man die Rolle von Asana in den alten Yogaschriften an, dann nimmt Asana eine wichtige Rolle ein, vor allem im Hatha Yoga. Sie ist aber nur ein Glied eines mehrgliedrigen Weges. Für Menschen, die neu zum Yoga kommen, ist Asana oft der Einstiegspunkt. Und dies macht auch sehr viel Sinn, denn durch unsere sitzende Lebensweise ist Bewegung etwas, was uns im Alltag oft fehlt. Zudem spüren viele Menschen ihren eigenen Körper nicht oder kaum. Was aber will die Asana Praxis überhaupt erreichen? Und wieso? Ist es gesund, nach immer mehr Beweglichkeit zu streben? Diese und weitere Fragen möchte ich in diesem LifeLog erforschen.

Zürich, 24.12.2019

Im Vergleich zu den meisten anderen Yoga-Glieder, wie Pranayama oder Meditation, ist Asana visuell sehr präsent, und zwar nicht nur innerhalb der Yoga Welt, sondern zunehmend auch im Alltag von Martin Muster oder Monika Meier, sei dies nun, dass Produkte mit Yoga Asana Positionen beworben werden, oder immer mehr Artikel zu Yoga publiziert werden. Die yogische Medienpräsenz geht meist mit beeindruckenden Fotos von Yogis in anspruchsvollen Yoga Asana einher. Und damit wird unbewusst der Ton gesetzt: Beweglichkeit ist gut und erstrebenswert. Und natürlich fällt dies in unserer Leistungsgesellschaft auf fruchtbaren Boden.

Aber ist Beweglichkeit wirklich das Hauptziel von Yoga Asana? Viele Jahre lange habe ich unbewusst diesem Credo nachgeeifert, bevor Fragen aufgetaucht sind. Und viele Jahre war es für mich wichtig, flexibler zu werden, wie zum Beispiel in der Vorbeuge. Es war eines meiner erklärten Ziele, eines Tages mit dem Kopf meine Knie berühren zu können. Inzwischen ist fast all mein Ehrgeiz diesbezüglich verfliegen, weil ich festgestellt habe, dass es nur das ICH ist, welches befriedigt werden möchte, um Anerkennung zu bekommen. Rein körperlich gibt es überhaupt kein Bedürfnis weiter zu gehen. Diese Erwartung an mich selber kam einzig aus meinem «Kopf». Im Gegenteil, der Körper wehrt sich dagegen, da er instinktiv spürt, dass ICH ihm oft zu viel zumute.

Meine eigene Asana Praxis hat sich in den letzten Jahren – im Januar 2020 sind es exakt 20 Jahre – immer wieder verändert. Die verliebte Phase liegt hinter mir, nun bin ich in einer Phase wie sie in langjährigen Beziehungen typischerweise vorkommt: Ein pragmatisches Miteinander. Ich versuche vor allem auf meinen Körper zu hören. Was braucht er gerade jetzt? Ein kräftiges Workout, eine ruhige Yin Klasse oder eine liebevolle Eigenpraxis um meine Verspannungen im Gesässbereich zu lösen? Es empfiehlt sich also, genau hinzuschauen, was die Motivation ist: Wieso praktiziere ich Asana? Und was spielt das ICH für eine Rolle in der Praxis? Spüre ich meinen Körper? Darf mein Körper das erhalten, was ihm guttut?

Historisch gesehen nimmt Asana einen bestimmten Platz auf dem Hatha Yoga Weg ein, und zwar die physische Öffnung des Körpers, die Auflösung von energetischen Blockaden und die Befreiung der Chakra Räume. Dies ist die Basis für die feineren Praktiken Pranayama (Steuerung des Atems und der Lebensenergie), Dharana (Konzentration) und Dhyana (Meditation). Im Yoga Sutra von Patañjali bedeutet Asana ganz einfach «Sitz». Damit ist die Sitzposition als Grundlage der Meditation und die Arbeit mit dem Geist gemeint. Basierend auf den alten Schriften kann also nicht gesagt werden, dass Beweglichkeit – über die Fähigkeit hinaus, länger in einer Sitzposition auf dem Boden zu sitzen – relevant ist.

Die Beweglichkeit des Körpers ist während der Yoga Renaissance zu Beginn des 20. Jahrhunderts in den Fokus gerückt, und zwar meines Erachtens aus einem Missverständnis heraus. Repräsentativ dafür sind die ersten Bilder moderner Yogis, die im Westen aufgetaucht sind. Es waren unter anderem spektakuläre Aufnahmen von Sri Krishnamacharya und seinen Schülern in Yoga Asana Positionen im Palast von Mysore. Nota bene waren die Schüler keine 40- oder 50-jährigen Büro-Arbeiter, die acht bis zehn Stunden sitzend auf einem Stuhl verbringen, sondern Jugendliche, welche von früherster Kindheit an Yoga praktiziert haben. Da unsere westliche Leistungsgesellschaft schon immer fasziniert war von Höchstleistungen, wurden diese Bilder von verknoteten Jünglingen begierig aufgenommen. Und es sind diese «Vorbilder», welche auch heute noch in jedem Bild einer Yoghurtwerbung mit einer jungen, schlanken Frau (also keine Jünglinge mehr, sondern eine Fitness-bewusste Frau!) in einer Asana mitschwingen. Schaut man in die Fitnessstudios, dann stellt man fest, dass Körperkult – die äusserliche Optimierung des eigenen Körpers – für viele vor allem jungen Menschen zu einer neuen Art von Religion geworden ist.

Und so setzen wahrscheinlich unbewusst sehr viele Yoga Praktizierende Yoga Asana mit Beweglichkeit gleich. Das zielt leider nicht nur haarscharf, sondern weit an der eigentlichen Intention von Yoga vorbei, in der es um die Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburt geht. Heute sind es oft Gesundheit und Entspannung welche als Ziele im Vordergrund stehen. Und hier kann Yoga Asana einen wichtigen Beitrag leisten und zwar indem es ...

- Uns (wieder) mit unserem Körper in Verbindung bringt. Wir spüren uns und unseren Körper und finden damit Erdung und Präsenz im jetzigen Moment. Nur durch das in Kontakt-sein mit unserem Körper können wir eine liebevolle Beziehung zu unserem Körper als Gefäss unseres Lebens aufbauen.
- Uns hilft Verspannungen und Blockaden im Körper zu erkennen, seien dies zum Beispiel Verhockungen im Becken, die Tendenz den Bauch anzuspannen, die Schwere auf dem Herzen oder den berühmten Kloss im Hals. Erst wenn diese Blockaden durch die körperliche und spirituelle Praxis und bei Bedarf auch einer Therapie, befreit sind, können wir tiefer in die Ebenen des Seins eintauchen.
- Uns erlaubt, sitzend – idealerweise auf dem Boden mit aufrechtem Oberkörper – für längere Zeitdauer in Meditation zu verweilen.

Eines der Hauptziele der Asana Praxis ist folglich das in sich Hineinspüren und das Wahrnehmen des eigenen Körpers. Und wie machen wir das? Mit Hilfe der feineren Methoden des Yoga und zwar während der Asana Praxis, wie auch im Alltag:

- Pranayama: Atemsteuerung und Atembewusstsein im Körper
- Pratyahara: Sinnesbewusstsein, vor allem bezüglich des körperlichen Tast- und Spürsinn
- Meditation: Körper-, Atem- und Sinnesbewusstsein von Moment zu Moment

Natürlich wird sich durch eine regelmässige Praxis auch die Beweglichkeit verbessern, aber nicht als Ziel, sondern einfach so, als Nebenprodukt. Eine Praxis, die nur auf Beweglichkeit abzielt, kann sogar schädlich sein, denn der Körper kann und soll nicht endlos geöffnet werden. Die Folgen können gravierend sein:

- Verletzungen an sensiblen Körperteilen, z.B. der Menisken bei Hüftöffnungen oder der Bandscheiben durch unangemessene Vor- oder Rückbeugen oder zu starke Drehungen
- Ausleiern von Sehnen/Bänder, z.B. im Kreuz durch zu tiefes Vorbeugen
- Chronische Entzündungen, z.B. am Ansatz der Hamstrings bei zu intensivem Vorbeugen über längere Zeit oder an den Schleimbeuteln in der Schulter

Besonders Menschen mit einem natürlich hohen Grad an Beweglichkeit wird empfohlen, nicht weiter zu öffnen, sondern Stabilität und Zentrierung zu fördern. Durch ein Üben das auf Beweglichkeit abzielt verlieren wir ausserdem oft den Kontakt zu den feineren Ebenen unseres Wesens, und dann wird Yoga zum Sport. Das ist nicht per se problematisch oder falsch, hat aber nicht mehr viel mit den ursprünglichen Ideen von Yoga tun.

Besinnen wir uns also in der Asana Praxis auf die alten Yogis: Treten wir in Kontakt mit unserem Körper und schaffen unter Einbezug aller Yogaglieder und mit beständigen Üben Frei-Räume, die durch fliessende Energien verbunden sind. Nur so kann eine integrale Praxis entstehen, welche Körper und Geist in Harmonie bringt.

Stefan Faust