

Der tibetische Yoga des Herzens
von Geshe Michael Roach, Theseus-Verlag 2004, 14,50€

Michael Roach stellt ein Übungskonzept vor, in der Haltungen des indischen Hatha-Yoga und Bewegungen aus dem tibetischen Kulturkreis mit Grundelementen buddhistischer Geistesschulung verbunden werden.

Die körperlichen geistigen Übungen haben zum Ziel, das eigene Herz für das Leid anderer Menschen zu öffnen und Herzensgüte zu entwickeln.

Als Grundlage seines Konzepts dient eine der wichtigsten geistigen Übungspraxis des Buddhismus: die Praxis des Nehmens und Gebens (tibetisch: tonglen). Diese Übung verbindet Roach mit Körper- und Atemübungen.

Leider ist ihm ein großer Fehler unterlaufen. Einige Erläuterungen, die große buddhistische Lehrer zu dieser Praxis gegeben haben, nimmt er wörtlich und verstrickt sich dadurch in abstruse Behauptungen. Die Anweisung, das Leid anderer Menschen auf sich zu nehmen, versteht er nicht als innerpsychischen Reinigungsprozess, sondern er geht davon aus, dass tatsächlich durch diese Praxis das Leid des konkret vorgestellten Menschen weniger würde in dem Moment, wo ich es mir in meiner Meditation vorstelle. Und das würde die betroffene Person auch sofort merken. Auf diese Weise würden all seine Sorgen verjagt. Dadurch wird die beschriebene Praxis unseriös und stellt auch die buddhistische Quellen in ein schräges Licht.

Zu jeder Übungseinheit gibt er ausführliche Erläuterungen über die Wirkungen. Leider gibt er keine Kontraindikationen an.

Diese medizinischen Erläuterungen sind mit haarsträubenden Fehlern behaftet. So wird die Schwierigkeit, die Wirbelsäule im Bereich der Brust zu bewegen damit begründet, dass die betreffenden Brustwirbel anders beschaffen seien als die übrigen Wirbel.

Ein Blick in ein Anatomielehrwerk hätte eines Besseren belehrt. Und weil die Brustwirbel mit den Rippen verbunden sind und das ganze Gewicht des Brustkorbs tragen, wäre die Beweglichkeit in diesem Bereich des Rückens eingeschränkt. Etwas weiter spricht Roach gar von der Brustwirbelsäule als einer "normalerweise unbewegten Zone".

Was im ersten Moment als interessante neue Methode erscheint, die angeblich sogar von den Dalai Lamas geübt werde – was nirgends im Text belegt worden ist – , entpuppt sich schließlich als dürre Sammlung einiger weniger klassischer asanas und Bewegungen aus dem tibetischen Kulturkreis. Bei diesem "tibetischen Yoga des Herzens" blutet mir das Herz.

Ulrich Fritsch