

Yoga und Körperarbeit

Die Anfänge der Körperarbeit

»Die in der Kunst versunkener Kulturen bewahrten, außerordentlich abwechslungsreichen Körperhaltungen sind in Wirklichkeit in sich geschlossene Rituale und entstehen ohne die Notwendigkeit, die dazugehörigen, meist unbekanntes Kulturen zu übernehmen, unter Hinzufügung der rhythmischen Anregungen zu neuem Leben.«¹

Der Einsatz des Körpers mit dem Ziel, auf den menschlichen Geist einzuwirken, begleitet die evolutionäre menschliche Entwicklung seit den Anfängen der Menschheitsgeschichte. Mit schamanistischen Ritualen, Gesängen, Tänzen und Körperhaltungen versuchten Menschen, in andere Bewusstseinszustände zu gelangen und die Einheit zwischen Mensch und Natur herzustellen. Aus solchen schamanistischen Praktiken erwachsen die Traditionen des Yoga. Der Anthropologe Michael Harner und der Herausgeber des Yoga-Journals (USA) Gary Doore vertreten die Ansicht, »dass die Tradition des Yoga zu einem Zeitpunkt aus dem Schamanismus hervorging, als im Osten Stadtstaaten und Staatsreligionen gegründet wurden.«² Ihre Begründung: Lautes Trommeln wurde gefährlich, denn es erregte die Aufmerksamkeit der Inquisitoren der offiziellen Religionen, die ihr Monopol vor der Bedrohung durch die egalitäre schamanistische Tradition schützen wollten. Denn häufig wurde die Herrschaft des Königs, als von den Göttern abstammend, legitimiert.

Die ersten Yogis stellten fest, dass sie ihre Atemmuster und Bewusstseinszustände willentlich verändern konnten, indem sie ihren Körper in bestimmten Bewegungen und Haltungen dehnten, drehten, auf den Kopf stellten oder regungslos verharrten.

Von einem dieser frühen Stadtstaaten, der vor etwa fünftausend Jahren im Tal des Indus heimisch war, ist ein Siegel erhalten, das eine Person im Yoga-Sitz darstellt. Dies ist das älteste Zeugnis für Körperarbeit im Yoga. Das abgebildete āsana ist ein sehr schwieriger Meditationssitz, mūla-bandhāsana, bei dem die aneinander gelegten Füße so gedreht werden, dass die Fersen nach vorn zeigen und der Yogi auf den Füßen sitzt.³

Die älteste Beschreibung einer Yoga-Praxis finden wir in den Upaniṣaden. In der Śvetāśvatara Upaniṣad (ca. 200 v. Chr.) wird im Vers 2.8 die Körperhaltung eines Yogins in wenigen Worten beschrieben: »Die drei (Teile) des Körpers aufgerichtet in einer geraden Linie haltend ...«⁴ Mit den drei Teilen des Körpers sind der Kopf, der Hals und der Oberkörper gemeint, mit aufgerichtet und in gerader Linie wird die Wirbelsäule charakterisiert. Die Bein- oder Armposition wird nicht beschrieben.

Der Begriff āsana taucht jedoch erst in der Bhagavadgītā (ca. 200 n. Chr.) auf. Hier beschreibt er allerdings keine Körperhaltung, sondern den Sitzplatz eines Yogins. Uwe Bräutigam weist

auf die traditionell viel breitere Bedeutung des Wortes āsana hin, in der āsana nicht Sitzhaltung meint, sondern »bestimmte, aber unterschiedliche Haltungen, die der Körper einnimmt«.

Interessanterweise wird auch in der berühmten Definition von āsana in den Yoga-Sūtra Patañjalis keine Sitzhaltung oder sonst eine Position beschrieben. Vielmehr werden bestimmte Qualitäten angeführt, die eine Haltung zu einem āsana machen: »Das āsana soll Stabilität und Leichtigkeit heben.« (Y.S. 2.46)

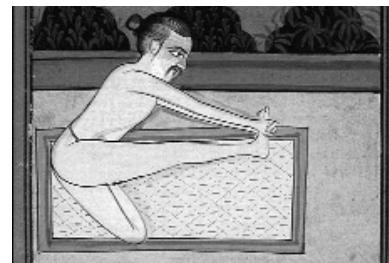
Im Laufe der Zeit sammelten die Yogins ein Erfahrungswissen über besonders effektive Haltungen und Techniken an. Die erste Auflistung von āsanas findet sich in Vyāsas Kommentar (ca. 650 n. Chr.) zu den Yoga-Sūtra. Das ist die älteste Aufzählung in der Yoga-Literatur überhaupt. In vielen anderen Auflistungen ist von 84.000 āsanas die Rede, von denen nur einige ausgewählt worden seien. Die bekannteste Zusammenstellung von āsanas finden wir in der Haṭha-Yoga-Pradīpikā (ca. 13.-15. Jahrh.). Hier werden die āsanas ausdrücklich als Beispiele aus verschiedenen Yoga-Traditionen gekennzeichnet, als kleine Auswahl aus einem großen, damals verfügbaren Schatz an Übungen. In der HYP steht der Gesundheitsaspekt stark im Vordergrund. Übergeordnetes Ziel in der Haṭha-Tradition ist es, lange jung zu bleiben, Alter und Tod hinaus zu schieben.



Historische āsana-Darstellungen: padmāsana



māyūrāsana



jānu śīrāsana

Im Yoga-Sūtra dagegen haben āsanas und Atemübungen eine vorbereitende Funktion. Ziel der gesamten Yoga-Praxis ist die Ausrichtung und Sammlung des Geistes. Dafür müssen Störungen wie z.B. Krankheit oder innere Unruhe beseitigt werden (Y.S. 1.30). Āsana wird verstanden als eine Stärkung des Körpers mit dem Ziel, Hindernisse für den Geist auszuräumen. Ein āsana wird dann beherrscht, wenn die Anstrengung losgelassen werden kann. Beim Üben von āsana geht es Patañjali immer auch um eine psychische Qualität: In der Haltung mit einem Minimum an Anstrengung und gleichzeitig mit einem Maximum an Stabilität zu verweilen (Y.S. 2.46-48). Dies ist durch intensive Konzentration und Selbstwahrnehmung möglich.

Das Üben von āsana, prāṇāyāma und dhāraṇa ist kein Selbstzweck, sondern es verfolgt ein weitgestecktes Ziel: Zukünftiges Leid zu verhindern (Y.S. 2.16) und ein Leben in Glück und Zufriedenheit zu führen. Patañjali nennt diesen Zustand dharma-megha-samādhi (Y.S. 4.29). Er entsteht aus der differenzierten Wahrnehmung, einer Un-

terscheidungsfähigkeit, die wir mit Hilfe von Körperarbeit entwickeln können. Wir lernen zu erspüren, ob und wo wir Muskeln anspannen, zu unterscheiden, ob diese Kontraktionen zum jetzigen Zeitpunkt notwendig sind und ob wir überflüssige Anspannungen loslassen können. Auf diese Weise lernen wir, mit unseren Kräften ökonomisch umzugehen. Mehr noch: Wenn wir eine Yoga-Praxis in der Tradition von Patañjali üben, lernen wir besonders auf die Wechselwirkung zwischen dem körperlichen Zustand und dem psychischen Empfinden zu achten.

Im Gegensatz hierzu finden wir heute oftmals eine āsana-Praxis, die nur noch und ausschließlich als Körperertüchtigung gesehen und genutzt wird. Die āsanas wurden aus ihrem Kontext gelöst und als gymnastische Übungen in den Fitness- und Wellnessbereich integriert. Oder es wird eine intensive āsana-Praxis betrieben, die sich in Details der Körperarbeit verliert. In beiden Übungsweisen finden wir die Trennung zwischen Körper und Geist wieder, welche sich in unserer abendländischen Kultur seit dem Mittelalter

vollzogen hat. Wie konnte diese speziell europäische Entwicklung geschehen?

Die Trennung von Körper und Geist

»Sind die Weiber auch Menschen?«
(Intensiv diskutierte Frage im Mittelalter.)

Durch die christliche Lehre hat sich das Verhältnis zum Körper grundlegend gewandelt. Die Grundlage für diese Veränderung wurde bereits im frühen Mittelalter gelegt und gipfelte im Verdammnis alles Weiblichen.

In den Kriegen der Völkerwanderungszeit (4. – 6. Jh. n. Chr.) und danach waren die meisten blühenden Städte der ehemaligen römischen Provinz Gallien zerstört worden. Handwerk und Gewerbe dienten ausschließlich dem örtlichen Bedarf. Lediglich um die großen geistlichen und weltlichen Grundherren und Klöster entstanden neue Siedlungen.

Die christliche Lehre in dieser Zeit ging auf Papst Gregor I. (540-604) zurück.

8 Thema

Es war keine Lehre der Liebe, sondern sie setzte auf Furcht und Schrecken. Sie warnte vor der Verderbtheit der menschlichen Natur und vor den Versuchungen des allgegenwärtigen Teufels. Gregor I. beschwor, dass das Ende der Welt nahe bevorstehe und warnte vor den Qualen der Hölle.

Die Angst, die diese Drohungen auslöste, war so nachhaltig, dass sie die Lebensform der europäischen Christen beeinflusste. Die Gläubigen mussten jeden Genuss um des Genusses willen weit von sich weisen. Üppige Gelage, prunkvolle Zurschaustellung und sinnliche Freuden würden direkt in die ewige Verdammnis der Hölle führen. Nur demütiges Fasten und reuevolle Buße führten zur ewigen Seligkeit. Hoch und niedrig, arm und reich fügten sich dem Gebot der Kasteiung und versuchten, in ihrem Alltag den Eifer der Mönche nachzuahmen.

Wer nicht so lebte, wie es von den Geistlichen gepredigt wurde, wurde zum Sünder gestempelt und hatte mit Repressalien zu rechnen. Alles, was auf Sinnlichkeit hindeuten konnte, Kleidung, Aussehen oder Verhalten, war unsittlich. Das *winileod* z.B., ein Liebeslied, das in vorchristlicher Zeit gesungen worden war, wurde verboten. Verbote und Tabus verhinderten jedoch nicht, dass die sinnlichen Ausschweifungen hinter dieser körper- und lustfeindlichen Moral weiter gingen.

Es entstand eine Doppelmoral, die viele Menschen in einen unlösbaren Konflikt zwischen den Bedürfnissen ihres Körpers und den Verboten ihres Geistes brachte. Männer und Frauen versuchten ihre Lüste und Triebe zu verdrängen. Der Körper wurde einerseits als Quelle der Lust und der Begierde erlebt, andererseits konnte man durch ihn in die ewige Verdammnis der Hölle geraten. Dieser Konflikt verlagerte sich nach außen, indem jede Sinnlichkeit und Körperlichkeit angeprangert

wurde. Er gipfelte in der Verlagerung und Verdammung alles Körperlichen bei den Frauen.

Das Verständnis vom Körper heute

»Menschen sind Kosten auf zwei Beinen« (Spruch aus deutschen Top-Management-Etagen)

Die kapitalistische Produktionsweise und die protestantische Arbeitsethik haben den Menschen zu einem Teil des Produktionsvorgangs reduziert. Heute wird der Mensch vor allem als Kostenfaktor angesehen, den man so weit wie möglich senkt. Arnold Gehlen hat in seiner Sozialanthropologie die Formel »Fortschritt gleich Entlastung« zum Prinzip erhoben, ohne jedoch auf den Sinn und die Folgen der damit einhergehenden Entwicklung zu achten. Denn sobald eine Entlastung für den arbeitenden Menschen erzielt wird, wird die eingesparte Energie in ein Mehrsoll verplant oder der Mensch wird ganz überflüssig und entlassen. Fortschritt gleich Entlassung.

Wenn man sich die seelischen und körperlichen Folgen der Nichtbeschäftigung ansieht, fallen zwei Aspekte auf: Zwischen den sozialen Gruppen wird nach Kriterien differenziert, die nicht auf Unterscheidung, sondern auf Ausgrenzung zielen.

Das rührt unmittelbar an dem Verständnis von Freiheit, wie es Patañjali unter *kaivalyam* und *dharmameghasamādhī* ausgeführt hat. Denn wie viel Freiheit bleibt dem Geist, wenn dem Menschen die Lebensgrundlage entzogen wird? Die zweite Beobachtung stellt den Zusammenhang zum Thema Körper noch unmittelbarer her: Die Kriterien der Trennung zwischen Arbeitstüchtigen und Nichtbeschäftigten, zwischen Cracks und Krücken, zwischen Sexstars und Nieten sind körperlich.

Geistige Fähigkeiten wie (Berufs-) Erfahrung, soziale oder emotionale Kompetenz genießen in der Regel keine Wertschätzung, obwohl diese Faktoren bei der Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen eine große Rolle spielen.

Wenn die Trennung überwunden werden soll, müssen diese geistigen Fähigkeiten wieder wesentlich werden. Sie müssen als Leitschnur für die Gestaltung der sozialen Beziehungen zwischen den Menschen untereinander und zwischen Mensch und Natur dienen. Das wichtigste Mittel für den Aufbau von Beziehungen ist unser Körper. Denn nur sinnlich-körperliche Erfahrungen bilden unser Bewusstsein.

Die Wissenschaften, die sich bisher mit dem Schicksal des Körpers in der Geschichte befasst haben, gehen übereinstimmend davon aus, dass der historische Fortschritt europäischer Prägung seit dem Mittelalter aufgrund einer spezifisch abendländischen Trennung von Körper und Geist ermöglicht wurde. Diese Trennung hat sich dann als Vergeistigung des Lebens, als Rationalisierung, als Abstraktion auf Kosten des menschlichen Körpers vollzogen. »Im Vollzug dieses Fortschritts, so könnte man die wissenschaftlichen Resultate zusammenfassend formulieren, hat eine Distanzierung, eine Entfernung des körperlichen Lebens bis zur feindseligen Entfremdung stattgefunden. (...) Diese Distanzierung bestand in einem immer größer werdenden Abstand der Menschen zum eigenen Körper, aber auch zum Körper anderer Menschen. Die Nahsinne verkümmerten, die Fernsinne, besonders das Auge, wurden bevorzugt.«⁵

Der Körper mit seiner Vielfalt der Sinne, Leidenschaften und Bedürfnissen ist in ein Kontrollgefüge von Ver- und Geboten eingespannt und über eine Kette von Repressionsmaßnahmen zum stummen Diener

gemacht worden. Oftmals ist Krankheit ein letzter Aufschrei gegen diese lebensfeindlichen Kontrollgefüge. Uns ist nicht nur der eigene Körper fremd geworden und beschädigt, sondern auch die äußere soziale und biologische Natur.

Die lebenserhaltende Bedeutung von Körperarbeit

»Die Seele will in ihrem Körper bleiben, weil sie ohne ihre Organe weder sehen noch hören kann.« (Leonardo da Vinci)

Wie lernt man fühlen? Wie lernt man Beziehungen aufzubauen? Ist die Zerstörung unserer inneren und äußeren Natur noch aufzuhalten?

Der Yoga liefert Antworten auf diese Fragen. Zukünftiges Leid kann vermieden werden (YS 2.16). Je besser wir die in uns wirkenden Lebensvorgänge kennen und respektieren lernen, desto besser können wir ein Verhalten entwickeln, das zu einer Neuorganisation unseres eigenen persönlichen und gesellschaftlichen Lebens führen kann. Wir müssen wieder lernen, auf die Klugheit des Körpers zu hören. Rudolf zur Lippe spricht von Lebenswissen, das sich in den Alltagsklugheiten des Körpers ausdrückt. Es zeigt sich uns, wenn wir beim schweren Tragen intuitiv ein Gleichgewicht finden oder wenn wir einen hinfallenden Menschen behutsam auffangen oder einem heranrasenden Auto spontan ausweichen. Dieses Körperwissen gilt es wieder zugänglich zu machen. Mit Hilfe von Yoga können wir lernen, wie die Natur in uns, sowohl im Körper wie auch im Geist, wirkt. Hierbei sind Körper und Geist als Einheit zu sehen, als zwei Aspekte des Lebens, durch die wir uns als Einzelne äußern. Entsprechend müssten wir von Körper-Geist und Geist-Körper sprechen, je nachdem, welcher der beiden Aspekte betont wird.

In den Bewegungsfolgen des Yoga finden wir vieles von dem Wissen, das uns durch Trennung von Körper und Geist verloren gegangen ist. Es ist konkretes Verhalten und abstraktes Denken in einem: Bei einem Schritt mit dem ganzen Körper und dem ganzen Verstand im Atmen konzentriert sein und in dieser Bewegung die gesamte Situation in einer eindeutigen Form, einem āsana, zusammenzufassen. Konzentration bedeutet, mit allen Körper-Geist Kräften das Konzept des āsana hervorzubringen und dessen Rückwirkung auf den Geist-Körper wahrzunehmen.

Das Lebenswissen ist das Bewusstsein davon, wie sich unsere Yoga-Praxis auf die Gestaltung unseres Alltags und Lebens auswirkt. In einer Kultur, in der Leben, Erfahrung und Lernen voneinander getrennt sind, werden Erkenntnisse, die für die eigene Lebensführung und für die gesellschaftliche Organisation von Arbeiten und Leben wirksam werden können, nicht für möglich gehalten. Mehr noch: Solche Erfahrungen werden gescheut. Denn wenn die Übungen nur dazu dienen, für den nächsten Tag fit zu machen, um weiter so arbeiten und existieren zu können wie bisher, ist Misstrauen berechtigt. Solches Üben stabilisiert die Verhältnisse, die uns verletzen, unter denen wir leiden und stellt eine noch subtilere Kontrolle und Unterdrückung dar.

Das Lebenswissen kann ein Werkzeug kritischen Erkennens sein, das im Gegensatz zur rein verstandesmäßigen Kritik aufbaut und stärkt. Es verbindet die Fähigkeit, eine Alltagssituation angemessen einzuschätzen und mit den eigenen Kräften ökonomisch umzugehen. Wesentliches Sensorium dazu ist der Körper-Geist mit seinem Muskelapparat. Durch unsere Yoga-Praxis können wir lernen, nicht mehr Muskeln anzuspinnen als nötig und sie wieder zu entspannen, wenn

die Anforderung vorbei ist. Wir können lernen uns zu öffnen, wenn es angebracht ist und uns abzugrenzen, wenn es notwendig ist. Der Yoga-Weg bietet hierfür einige untrügliche Kriterien: Ob ich immer besser in den Bewegungsfluss hineinfinde, ob mein Körper-Geist immer beweglicher wird und meine Verkrampfungen weniger werden, ob die kleśas meines Geist-Körpers abnehmen.

Die Weisheit des Körper-Geistes besteht in der Fähigkeit, ein angemessenes Verhältnis zu gewinnen, zwischen einer Gelassenheit, mit der man sich in den Bewegungsfolgen oder in den Ruhepausen wahrnehmen kann und einer Spannkraft in der Haltung selbst: *stiram-sukham* (YS 2.46).

Damit wir lernen können, diese Aspekte der Körper-Geist Weisheit genau zu unterscheiden, müssen die Bewegungsformen der Übungen stark ritualisiert sein. Die festgelegte und auf den einzelnen Menschen abgestimmte Form ist wichtig, damit wir selbst wahrnehmen können, wenn die Fähigkeit zu drehen, aufzurichten, freier zu atmen zunimmt, und ob es besser gelingt, sich nicht mehr mit den Inhalten der Geistesbewegungen zu identifizieren, also gelassener zu werden. Solche Vergleiche können nur anhand genau derselben Bewegungsfolgen oder Haltungen angestellt werden. Außerdem erlaubt die Wiederholung herauszufinden, welche Teile des Körpers sich in welchem Augenblick noch dagegen sperren, in eine bestimmte Form hineinzugleiten und ob sich später etwas daran ändert.

Die Wiederholung einer festgelegten Form dient als Gradmesser dafür, wie beweglich ich heute bin im Vergleich zu früher, wie lebendig ich meinen Körper-Geist und wie wach und ausgeglichen ich meinen Geist-Körper empfinde.



Die Trennung von Körper und Geist beginnt mit der christlichen Lehre im Mittelalter ...

Mit Hilfe der festgelegten und auf den einzelnen Menschen abgestimmten Haltungen beleben wir Kräfte aus früheren Entwicklungsstadien des Menschen, zu denen wir oft die Verbindung verloren haben: Aus der vorgeburtlichen, fötalen Phase *yoga mudrā* (zusammengerolltes Blatt), aus den ersten Lebensmonaten *bhujāṅgāsana* (Kobra), aus dem Krabbelalter *cakravākāsana* (Vierfüßlerstand) bis hin zur Aufrichtung in den aufrechten Gang.

Die ritualisierten Bewegungen der Yoga-Übungen sind erprobte und intensiv wirkende Werkzeuge, mit denen Gelenke, Bänder und Muskeln unseres Körper-Geistes auf den Zug unseres Gewichts und auf die Anordnung unserer Gliedmaßen reagieren. Diese Werkzeuge sind genauso präzise wie ein physikalisches Messinstrument. Ich erprobe mit ihrer Hilfe, wie viel Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen ich benötige, um mich z.B. in *ardha uttānāsana* (halbe Vorbeuge) nach vorn zu beugen, ohne umzufallen. Ich erprobe in Fußstellungen und Gewichtsverlagerungen, wie ich einen stabilen Stand in *virābhadrāsana* (Heldenhaltung) einnehmen kann ohne umzufallen, ohne in den Schultern zu verkrampfen und den Schwerpunkt der Rückbeuge auf die Brustwirbelsäule zu legen, ohne die Lordose der Lendenwirbelsäule zu verstärken.

Diese Übungen sind aufgebaut aus den Grundfragen der menschlichen Exis-



... und wird in der Zeit der Industrialisierung fortgesetzt.

tenz überhaupt: der aufrechte Gang beispielsweise stellt auf der körpergeistigen Ebene das Problem eines leicht gefährdeten Gleichgewichts und auf der geistig-körperlichen Ebene die Anforderung inneren Wachstums und Reife. Die greifende Hand mit dem Daumen, der den anderen Fingern entgegengesetzt ist, stellt eine andere Auszeichnung des Menschen gegenüber nicht-hominiden Lebewesen dar. Das Greifen, wie alle weiteren Entwicklungsstufen bis zum Begreifen des Verstandes in abstrakten Formen, beruht auf dem aufrechten Gehen. Wege wie der Yoga können uns darin üben, diesen Zusammenhang wahrzunehmen. So lernen wir wieder, unseren Halt aus einem sicheren Stand zu gewinnen und beim Bewegen durch den Raum diese Sicherheit durch gleichmäßige, fließende Gleichgewichtsverlagerungen in alle möglichen Bewegungen und Haltungen beizubehalten. Indem wir uns im Zusammenhang mit unserem Alltag und den Anforderungen des Lebens und der Gesellschaft wahrnehmen, lernen wir einen sicheren Halt und eine selbstbewusste Haltung einzunehmen. Die Übungen des Yoga erlauben uns, diese Zusammenhänge für unsere zerstückelte und getrennte Existenz wiederherzustellen. Sie ermöglichen uns, die Trennung von Körper und Geist wieder aufzuheben und einen liebevollen, sinnlichen Umgang mit unserem Körper und unserer äußeren Natur zu entwickeln. Sie können uns die Kraft und das Gespür vermitteln für den



Yoga bringt Körper und Geist wieder in Einklang.

Aufbau einer Gesellschaft, in der wir alle nicht nur überleben, sondern uns zu lebensfrohen Menschen entwickeln können.

Ulrich Fritsch

-
- 1 F.D. Goodman, *Trance*, Gütersloh 1992
 - 2 Doore, *Opfer und Extase*, Freiburg 1989
 - 3 T.K.V. Desikachar, *Yoga-Tradition und Erfahrung*, Petersberg 1991
 - 4 Uwe Bräutigam, *Die Welt der āsanas*, Viveka 33, Berlin 2004
 - 5 Kamper/Wulf, *Die Wiederkehr des Körpers*, Frankfurt 1982