



## Der Sinn des Körpers Gedanken zur Haṭha-Yoga-Praxis

*Doris Echlin, erfahren in verschiedenen Disziplinen, die sich mit dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Psyche beschäftigen, schreibt im Folgenden einige Gedanken über den „Sinn des Körpers“ auf.*

Langjährige Erfahrung als Physiotherapeutin mit schwerstbehinderten Kindern, eine intensive und tiefe Yoga-Praxis wie auch Erfahrungen im Bereich Tanz und körperzentrierter Psychotherapie haben mich in den letzten zwanzig Jahren immer wieder die Verbindung von Körper, Psyche und Geist aus verschiedenen Gesichtspunkten betrachten lassen. Fragen der Bedeutung, Symbolik und Aussage des Körpers sowie Fragen bezüglich Sinn und Gewichtung des Körpers innerhalb einer spirituellen Praxis begannen mich zunehmend zu faszinieren und beschäftigen mich weiterhin. Warum nehmen wir im Haṭha-Yoga den Körper, die dichteste Manifestierung des Lebens, als (erstes) Lernfeld? Wozu dient der Körper? – Hierzu einige Gedankenanstöße, die keineswegs den Anspruch erheben diesem Thema vollumfänglich gerecht zu werden.

### Die Verbindung von Körper und Geist

Als erstes möchte ich erwähnen, dass ein flexibler Körper nicht mit einem

flexiblen Geist gleichzusetzen ist, genauso wenig wie ein unbeweglicher, unkontrollierter Körper nicht einem schwerfälligen, dumpfen oder gar wirren Geisteszustand entspricht. Auch scheint es mir wichtig zu betonen, dass die Körperarbeit im Haṭha-Yoga nicht zwingenderweise einen gesunden physischen Körper verspricht. Diesem Aspekt des gesunden oder gar unsterblichen Körpers mit dem Anspruch, Wiedergeburten und Leid zu umgehen, wurde früher hoher Wert beigemessen. Vishnu Devananda, der vielleicht berühmteste Schüler Sivanandas, verfügte bereits im Alter von sechzig Jahren über einen äußerst zerbrechlichen Körper und er starb relativ früh. Hatte er zu wenig oder falsch geübt? Ist Iyengars Methode die „richtigere“, weil Iyengar selbst einen gesunden Körper hat? Hat Krankheit auch für den Yogi manchmal eine tiefergehende Bedeutung oder zählt der Körper nicht mehr, wenn die Fesseln des Körpers, die den Geist einschränken, gelöst sind? Werden diese Fesseln auch im Sterbeprozess gelöst? In Behinderungen?



Es gibt aus meiner Sicht interessante Zusammenhänge und Aufgabenbereiche des menschlichen Wesens, nämlich die Bezüge von Geist, Gedanken, Emotionen und Körper zueinander. Diese lassen sich durch verschiedene Zugänge erahnen und teilweise entschlüsseln. Doch „Eins-zu-Eins-Übersetzungen“ gibt es auf Grund meiner Erfahrung auch da nicht.

### **Was unterscheidet Yoga von anderen Methoden, die mit der Verbindung von Körper und Bewusstsein arbeiten (mind-body work)?**

In den letzten fünfzig Jahren wurden unzählige Körpertherapien und Erfahrungsmethoden entwickelt, die das zunehmende Interesse der individuellen Selbsterfahrung und Entwicklung widerspiegeln. Zur Zeit basiert sogar die Fitnesswelle vermehrt auf Konzepten von Bewusstheit in Verbindung mit Atemlenkung, nachdem zum Beispiel das traditionelle Aerobic das Herz zwar stärkte, Gelenke und Muskulatur aber überstrapazierte oder gar verletzte. Ist Yoga mit bewusster, meditativer Körperarbeit gleichzusetzen? Sind alle Körperübungen Yoga, wenn sie mit der richtigen Geisteshaltung ausgeführt werden? Darf ich von anderen Methoden der Körperarbeit Teilelemente in die Yoga-Praxis einfügen? Was sind überhaupt traditionelle āsanas? Wie sollen sie aussehen? Was sind ihre zentralen Anliegen? Was ist überhaupt diese „Energie“, von der wir im

Zusammenhang mit Yoga sprechen? Worin unterscheidet sich Yoga schließlich von anderen Methoden? Auch hierzu ein paar Anregungen:

1. Yoga ist ein sehr altes, von der Zeit unabhängiges System. Er beschränkt sich nicht auf unser heutiges Zeitbild mit seinem extremen Fokus auf das isolierte individuelle Selbst. Haṭha-Yoga nutzt Bewegungsmaterial, das an viele Erlebniswelten ankoppelt (Evolution, die menschliche Entwicklung, andere Lebensformen, Archetypen, Ideale). Daraus ergeben sich viele Berührungspunkte auf der menschlichen Bewusstseinssebene. Individuelle Themen werden vermehrt angesprochen, vielleicht sogar hinterfragt, durch die Öffnung und Einbindung in einen größeren Kontext.
2. Yoga ist ein ganzheitliches System, das nicht nur spezielle, aus unserer individuellen Sicht wichtige Themen in den Vordergrund stellt, sondern Yoga bringt alles gleichzeitig in Bewegung. Die traditionellen Yoga-Richtungen unterrichten in einem Raster, in welchem Ablauf und Dauer der āsanas relativ konstant zu erfüllen sind, um einen ganzheitlichen Erfolg erzielen zu können. Die Idee des Aufbaus hin zu einer bestimmten Stellung ist eine Anpassung der Yoga-Techniken an unsere westliche Kultur. Dieser schrittweise Aufbau ist für uns ein wichtiges, fundamentales Gerüst in Anbetracht der zahlreichen



- körperlichen Fehlhaltungen und -stellungen, er darf aber das zentrale Konzept der Hitze (tapas) und der Ausgewogenheit der verschiedenen āsana-Typen nicht beeinträchtigen.
3. Yoga betrachtet Disziplin, das regelmäßige tägliche Üben, als eine seiner wichtigsten Grundregeln. Diese Disziplin ist eine geistige Grundhaltung und nicht zu verwechseln mit der „Verwöhnungsstunde“, in der wir angeleitet und energetisch unterstützt werden und die wir uns vielleicht einmal pro Woche gönnen bzw. auferlegen. Regelmäßigkeit, Eigenverantwortung und Ganzheitlichkeit charakterisieren eine Yoga-Praxis und fördern einen tiefen, integrierten, schrittweise sich entfaltenden Prozess.
  4. Yoga unterstützt alle Bewegungsrichtungen in einem ausgeglichenen Maß (vor – rück, oben – unten, rechts – links). Diese Bewegungsrichtungen beeinflussen nicht nur den Körper in seinen Funktionen (Bewegungsapparat, Herz-/Lungenkreislauf, Verdauungs- und Hormonsystem), sondern wirken auch im energetischen und symbolischen Bereich, ein Prozess, der eine sehr subtile Wahrnehmung verlangt.
  5. Yoga richtet und öffnet Energiebahnen. Mit einer intensiven Yoga-Praxis können Energieströme sichtbar werden, die – aus meiner eigenen Erfahrung – als kleine weiße Linien den Körper durchströmen. Diese Linien sind gerade gerichtet und entsprechen dem linearen Prinzip. Mittels dieser Erfahrung werden einige Formen der āsanas durchschaubarer und verstehbarer.
  6. Eines der wichtigsten Elemente des Yoga ist – auch dies meine persönliche Überzeugung – der konstante Wechsel zwischen formloser und gerichteter Energie. Es ist, als ob wir in einer Yoga-Stunde eine ganze Reihe von „Mini-Inkarnationen“ erfahren würden, wobei jedes āsana eine ihm eigene Qualität, eine „Persona“ verkörpert, die wir immer wieder ins Offene, undefinierte, unmanifestierte auflösen. Wir erfahren somit die vielen polaren Energiequalitäten unserer Erde, und wir erfahren die andere Welt des undefinierten, unbegrenzten. Haṭha-Yoga zeigt sehr deutlich, dass jeder dieser Eigenschaften ihre Bedeutung zukommt und dass nur die Erfahrung von allen zusammen zur Integration, sprich ins Zentrum führt.

### **Der Körper als Hilfestellung?**

Wir alle kennen das Konzept des Körpers als Hindernis, als Ablenkung des Geistes. Gibt es auch ein Konzept, das den Körper als Bereicherung versteht?

Der Körper, im Besonderen der Bewegungsapparat, stellt den dichtesten,



konkretesten und am besten „lesbaren“ Aspekt des menschlichen Lebens dar. Alles im Menschen ist konstant im Wandel und dadurch auch schwer fassbar. Mit der zunehmenden Verdichtung in der Reihenfolge Gedanken – Worte – Taten – Gestalt wird es zunehmend einfacher sich selbst zu erkennen. Den „Zustand“ eines Körper zu erfassen, Blockaden und aus dem Gleichgewicht verschobene Segmente zu erkennen und deren Bedeutung zu „lesen“ ist relativ einfach. Viel schwieriger ist es dagegen für ein ungeübtes Bewusstsein die Welt der Gedanken und deren karmische Auswirkungen zu erfassen. Gedanken sind flüchtig, schnell, selten absolut und oft widersprüchlich und verschleiert.

Die Form des menschlichen Körpers ist nicht zufällig. Jeder Teil hat seine spezifischen Aufgaben und deren Hinterfragung und Entschlüsselung kann der Bewusstseinsweiterung dienen. Dazu ein konkretes Beispiel: Die primäre Aufgabe der Augen ist nicht, sie zu schließen so wie die Beine auch nicht ausschließlich für den Lotossitz konzipiert sind. Der „Auftrag“ der Beine ist es Schritte zu tun, in die Welt hinaus zu gehen und Perspektiven zu erweitern. Das Sitzen in der Meditationshaltung ist dazu ein wichtiger Gegenpol, nicht aber das Ziel. Hierin spielt Yoga den Part des Übungsfeldes, in beiden Bereichen – innen und außen – mit der höchstmöglichen Präsenz zu sein.

Ein weiterer Aspekt des Körpers als Bereicherung liegt darin, dass er dem Geist Stabilität und Schutz gewährt. Dieser Gedanke findet sich in den tibetischen Schriften, die den Sterbe- und Werdeprozess beschreiben. Dem körperlosen Zustand wird große Verletzlichkeit zugeordnet, da jeder Gedanke sofort als Realität erscheint. Im Vergleich dazu erfüllt der Körper durch seine Schwere das verankernde und beschützende Prinzip.

Zusammenfassend möchte ich festhalten, dass der Körper einer von vielen Zugängen zur Erfassung und Transformation des menschlichen Wesens darstellt. Wenn ich jedoch diesen spezifischen Zugang als Lernfeld wähle, ist es wichtig, tief in den Körper hineinzuschauen und seine Aussagen verstehen zu lernen.

*Doris Echlin*  
Abendweg 6, CH-6006 Luzern  
Tel./Fax: 00 41/41/4 10 17 87

Der BDY veranstaltet mit Doris Echlin eine Weiterbildung mit dem Thema „Der Körper als Lesebuch und Übungsfeld“ (Beginn: 28.–30.1.2000).