

Kein König mehr und keine Königin?



Yoga is Not Stretching
May 04, 2015



Āsanapraxis neu denken

IN TEACHING TIPS · YOGA FOR YOUR BODY — 15 JUL, 2015

Can twists "detox the liver"?

Kino's Hip: Reflections on Extreme Practice and Injury in Asana



Dear students,
Please refrain from practicing headstand & shoulderstand in our studio.
~Management



Mit der Forderung, Methoden und Inhalte des Yoga auf dem Hintergrund eines soliden und aktuellen Wissens zu unterrichten, scheint man in der Yogaszene immer offene Türen einzurennen. Wer möchte das nicht!

Stellt sich dann aber die Frage, was damit konkret gemeint ist, sieht die Sache schon etwas anders aus. Auf welches Wissen beziehe ich mich in meiner Unterrichtskompetenz? Bin ich in der Lage, die Inhalte meines Unterrichts, was ich erkläre und was ich praktisch anleite, auf transparente Weise immer wieder einer Reflexion zu unterziehen? Zum Beispiel darüber, was gesundes Üben ausmacht. Oder darüber, welche Wirkungen ich von einer Āsana-praxis erwarten kann. Und darüber, ob die dazu gehörigen Begründungen unserem heutigen Wissen über den Menschen entsprechen.

Wo finden wir einen öffentlichen Yoga-Diskurs diesen Inhalts?

In unserem bescheidenen Rahmen der Viveka-Publikationen führen wir seit Jahren Diskussionen zu solchen Fragen. Darauf ebenso wie auf Interviews in Zeitschriften oder Fernsehsendungen, bei denen wir

mitwirken, erhalten wir regelmäßig sehr viele positive Rückmeldungen von Kolleginnen und Kollegen. Offensichtlich schätzen viele Yoga-lehrerInnen eine Diskussion und kritische Reflexion ihrer Arbeit. Aber von einer breiteren Diskussionskultur im Yoga kann hierzulande noch keine Rede sein.

Einen Schritt weiter scheinen da unsere Yoga-KollegInnen in Nordamerika zu sein. Wir berichten in diesem Artikel darüber, wie sich dort auf zeitgemäße Weise in inzwischen zahlreichen Blogs ein offener und kompetenter Austausch über alle Fragen entwickelt, die uns die Arbeit mit Yoga heute stellt. Als Ermunterung zu mehr Reflexionsfreude auch bei uns.

AUS DEN VIELEN englischsprachigen Diskussionsforen über Yogapraxis haben wir für Sie heute zwei Beiträge ausgewählt und mit freundlicher Genehmigung der Autoren übersetzt.

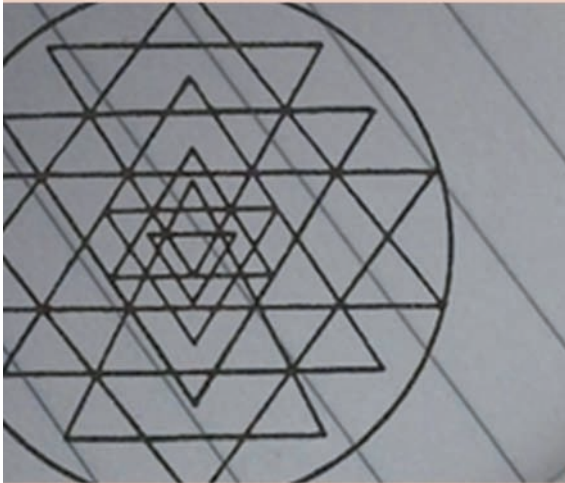
Der erste stammt vom Blog von **J. Brown**, Yogalehrer, Schreiber und Gründer des Abhyasa Yoga Center in Brooklyn, NY. www.jbrowniyoga.com Er hat in der Zeitschrift Yoga Therapy Today, dem International Journal of Yoga Therapy, und in der Yoga-Blogosphäre veröffentlicht. Sein Artikel handelt vom gegenwärtigen Wissensstand zum Dehnen und vom Image des Yoga als einer Übungspraxis, die unbegrenzte Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit verspricht. Und davon, dass viele der Paradigmen, die über die letzten 50 Jahre in der Muskel- und Körperforschung galten, gerade einer Revision unterzogen werden.

Wir werden uns in der nächsten Ausgabe von VIVEKA ausführlich mit dem Thema Dehnen beschäftigen.


Der Verfasser des zweiten hier vorgestellten Blog-Beitrags ist **Matthew Remsky**, ein kanadischer Yogalehrer, lange Jahre trainiert in Iyengar-Yoga. www.matthewremsky.com

Wir haben in der letzten Viveka-Ausgabe schon einmal aus seinem Blog zitiert. Er nimmt Bezug auf eine durch die Leiterin eines großen Yogastudios ausgelöste Diskussion: Sie hatte ihren StudiobesucherInnen ausdrücklich untersagt, dort weiterhin den oft so genannten »König der Asanas« ebenso wie deren »Königin«, also den Kopfstand und den Schulterstand zu üben: »King and Queen no more?«

J. BROWN YOGA



Yoga is Not Stretching
May 04, 2015



J. Brown

Yoga ist nicht Dehnen*

Die weit verbreitete Vorstellung, »Yoga ist Dehnen« (stretching) basiert auf einem fundamentalen Missverständnis, und dies sowohl in Bezug auf Yoga als auch auf die menschliche Anatomie. Die wissenschaftliche Forschung hat heute über weite Strecken tief verwurzelte Vorstellungen über das Dehnen aufgebrochen. In der Konsequenz muss auch die Sprache hinterfragt werden, die Yogalehrende ebenso wie die Medien benutzen, um zu beschreiben, was

Yogapraxis eigentlich tut.

In fast allen Gesundheits- und Wellness-Ratgebern wird dem Dehnen eine große Bedeutung zugesprochen. Fragt man jedoch jemanden, was Dehnen eigentlich ist, so findet man, dass kaum jemand eine Idee davon hat. Wir assoziieren die Empfindungen, die wir haben, wenn unser Körper in die eine oder andere Position gebracht wird, oder von ihm gefordert wird, sich auf neue Art und Weise zu bewegen mit einer Abstraktion, die wir »Dehnen« nennen. Und heutzutage, wo viele Menschen darauf aus sind, sich zu dehnen, sind es oft Yogagruppen, die sie aufsuchen, weil sie mangels anderer Referenzen auf den Gedanken gekommen sind, dass

* <http://www.jbrowniyoga.com/blog/2015/yoga-is-not-stretching>

Yoga nur eine elegante Art des Dehnens (stretchout) sei.

Eine Studie, die in der Juni-Ausgabe des *Journal of Clinical Biomechanics* veröffentlicht wurde, fand keinerlei Veränderungen in den Muskeln und Sehnen von Probanden, die man sechs Wochen lang einer kontinuierlichen dehnenden Übungspraxis unterworfen hatte: Das, was wir typischer Weise als »Dehnen« verstehen, macht Muskeln nicht länger.

Als ich aufwuchs, mussten wir im Turnunterricht immer versuchen, unsere Zehen zu erreichen. Manchen Kindern gelang das leicht, anderen nicht. Wir wurden aufgefordert zu »federn«. Ich erinnere mich an ein Gefühl von zwei Stahlkabeln auf der Rückseite meiner Beine, die immer straffer und länger beim Ziehen wurden. Dies begleitete mich über meine ganze Jugend hinweg bis in die Zeit meines Kontaktes mit Yoga hinein. Ich war entschlossen, meinen Körper in eine ultimative Erleuchtungsmaschine zu verwandeln und bereit, jeden Schmerz auszuhalten, der mir dabei in die Quere kam.

Mein Bewegungsumfang vergrößerte sich. Aber dies hatte einen Preis. Es war eine echte Leistung, auch noch den Rest zu erreichen in jenem Sommer, in dem ich das zu meinem Lebensziel machte. Und ich genoss es, das ganze folgende Jahr in jeder Yogagruppe, die ich besuchte, meine Leistung zu zeigen. Die degenerativen Veränderungen und die Schmerzen, mit denen ich jetzt in meinem Ileosacralgelenk zu tun habe, scheinen diese Anstrengung kaum wert gewesen zu sein. Nach und nach wurde der Wunsch, es möge mir besser gehen, wichtiger als die Āsanas. Und ich begann zu entdecken, dass eine ganze Menge der Beschwerden in meinem Körper nicht daher rührten, dass meine »Energie blockiert« oder »Toxine ausgeschwemmt« wurden, sondern das natürliche Ergebnis einer schrankenlosen Verfolgung unbegrenzter Flexibilität waren, für die ich immer wieder gelobt worden war und ermuntert, sie noch weiter zu treiben.

Es ist nicht dasselbe, Muskeln in die Länge zu ziehen und einen Menschen daraufhin zu konditionieren, den Signalen zu widerstehen, die feuern, wenn wir unseren Körper über den Punkt hinaus zwingen, der noch sicher ist.

Ehrlich gesagt, bin ich nicht so sehr auf Anatomie aus. An einem bestimmten Punkt verschlingt ein zu wissen-

schaftlicher Blick alle Magie. Aber das Ansehen eines Videos, das zeigt, wie Menschen mit begrenztem Bewegungsspielraum unter Narkose auf wundersame Weise ihren vollen Bewegungsumfang erreichen, ist schon eine Offenbarung! Es mag verrückt klingen, aber wir alle haben diesen vollen Bewegungsumfang, wenn wir in Narkose versetzt worden sind. Was daraus klar hervorgeht, ist, dass das, was Bewegung begrenzt, nicht allein durch unsere Muskeln bestimmt wird. Und noch wichtiger dann – wenn nicht durch die Muskeln – von wo kommt uns denn die Beweglichkeit und die Stabilität zu, die ein gesundes funktionierendes System kennzeichnet?

Die technischen Schlüssel zur Beantwortung dieser wichtigen Fragen müssen anderen überlassen werden, die sich in diesem Feld besser auskennen als ich. Aber anstatt in der Lage zu sein, diese Enthüllungen empirisch zu erklären, fühle ich mich verpflichtet, wenigstens einige Aussagen aus meinem üblichen Erklärungspool in Frage zu stellen, die ich in meinem Yogaunterricht seit Jahren gebe. Und ich denke, andere Yoga lehrende sollten das auch tun.

Ein kurzes Überfliegen der Inhalte, die Yogalehrende, Medien und die Fitness-Industrie im Allgemeinen verbreiten enthüllt eine grobe, schlecht informierte Verwendung anatomischer Plattitüden auf dem Hintergrund einer sehr mangelhaften Information. Die Versuche, einfache Antworten auf komplexe Fragen zu geben, mögen gut gemeint sein. In ihrem Trachten danach, differenzierte Phänomene des menschlichen Systems durch unrichtige Aussagen – und was noch schlimmer ist, falsche Inhalte – zu erklären, erweisen sie uns allen aber einen Bärendienst.

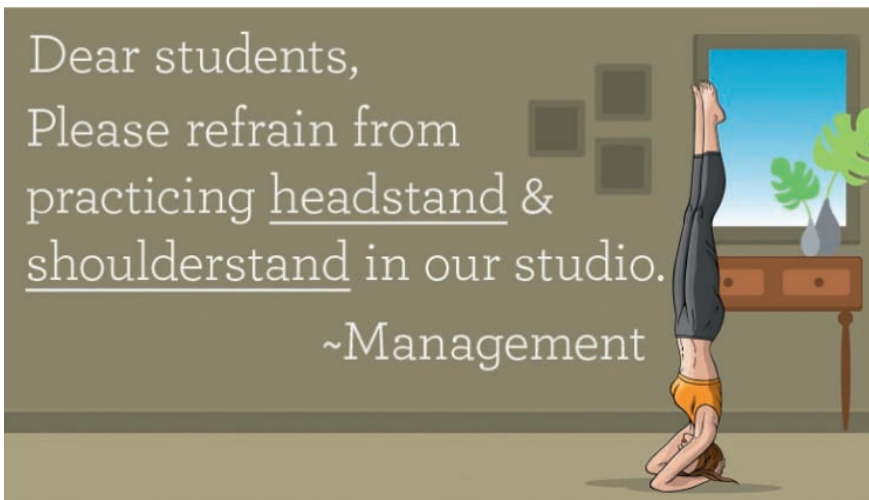
Jene weit verbreiteten Listen von Yogahaltungen, die auf bestimmte Beschwerden abzielen, sind eine komplette Mogelpackung. Āsanas als zielgerichtete Dehnungen anzubieten, unterstellt eine Uniformität menschlicher Körper, die nicht existiert und führt dazu, ein tieferes Verständnis davon, wie wir uns bewegen und wie wir uns fühlen, zu vernebeln.

Letzten Monat schrieb ich einen Artikel, den ich »Die Langsam-Yoga-Revolution« (»Slow Yoga Revolution«) genannt habe. Die überwältigend zustimmende Unterstützung, die ich für die Propagierung einer langsameren, einfacheren und aufmerksameren Praxis be-

kam, war beeindruckend. Es sieht so aus, als ob auch andere die Leistungslüren hinter sich lassen und statt dessen das Subtilere in Angriff nehmen! All denjenigen, die mit dem hier Gesagten einig sind, möchte ich etwas nahelegen: Zum Verändern des Dialogs rund um die Yogapraxis gehört es auch, darin klarer zu werden, was wir nach außen hin kommunizieren, und nicht mit den alten Mythen fort zu fahren.

Ich bin also raus aus dem Dehnen. So weit ich sagen kann, ist es wirklich nicht ein so großes Ding! Und selbst wenn jemand einen anatomisches Argument dagegen einbringen würde – die Gründe, weshalb sich Leute mit einer Yogapraxis besser fühlen, umfassen mehr als unsere Fähigkeit, uns auf dem Feld der Physiologie zu artikulieren.

Meiner Erfahrung nach fühlt es sich eher wie ein angenehmes Gelöst-Sein an als eine intensive Empfindung an, wenn meine Muskeln sich längen, mein Körper sich frei bewegt, Schmerzen nachlassen. Nicht so, wie es sich anfühlt, wenn diese harten Seile an der Hinterseite meiner Beine kräftig gezogen werden, sondern eher wie die zarte Berührung einer liebevollen Hand, die meine Nerven beruhigt. Es fühlt sich wie ein Weich-Werden an. Es fühlt sich sicher an. Es hat nichts mit Dehnen zu tun.



© YogaInternational <https://yogainternational.com/article/view/king-and-queen-no-more>

M. Remsky

»King and Queen no more!«*

UND NUN ZUR Diskussion um die Sinnhaftigkeit des Übens von Kopfstand und Schulterstand. die Remsky in seinem Blog* angestoßen hat.

Sie ist ein gutes Beispiel dafür, wie ein mutiger Schritt heraus aus einer angeblichen »Tradition« KollegInnen zum Denken und zum Diskutieren anregen kann – und wie schwer es vielen Yogaunterrichtenden fällt, auf alte Gewohnheiten zu verzichten, selbst wenn sie erkennen, wie überholt diese sind.

Und was für eine lebendige Diskussionskultur spricht: Sein Beitrag wurde übernommen vom Blog eines bekannten Yoga-Internetportals »YogaInternational – Living Tradition, Modern Life.**

* <http://matthewremski.com/wordpress/king-and-queen-no-more-headstand-shoulderstand-and-the-yoga-of-experience-and-evidence/>

** <https://yogainternational.com/article/view/king-and-queen-no-more>

Der Rahmen des Problems

Leena Miller Cressmann, meine Kollegin ... aus Ontario, hat kürzlich eine Erklärung dazu auf ihrer Facebook-Seite gepostet, warum in ihrem Studio kein Kopfstand und kein Schulterstand gelehrt werden, und warum sie einen – manche würden sagen radikalen – Schritt weiter gegangen ist und alle in ihrem Studio Übenden auffordert, diese Haltungen dort auch außerhalb des Unterrichts nicht zu üben. Ihr Argumente sind diese:

1. *Die oft übermäßig gepriesenen Gesundheitsvorteile, die der »König und die Königin« der Asanas bewirken sollen, sind nicht ausreichend durch die medizinische Literatur belegt.*

2. *Die meisten NordamerikanerInnen bringen Vor-Schädigungen der Halswirbelsäule mit, was das Risiko erhöht, Gewicht darauf zu geben.*

3. *Cressmanns persönliche Erfahrungen mit Schmerzen in Zusammenhang mit diesen Haltungen haben sie*

überzeugt, dass selbst ein hohes Yoga-trainings-Niveau (verglichen mit der allgemeinen Norm), sie und ihr Team nicht in die Lage versetzt hat, den Gesundheitszustand der Wirbelsäule ihrer KlientInnen angemessen einzuschätzen, oder die Wirkungen dieser Haltungen abschätzen zu können, wenn sie über längere Zeit praktiziert werden.

4. *Wenn die Haltungen nicht mehr in den Yogagruppen unterrichtet werden, kann sie und ihr Team nicht sicher sein, dass TeilnehmerInnen, die sie vor, während oder nach dem Unterricht spontan selbst praktizieren, überhaupt Yoga-geübt sind.*

5. *Der Vorzeige-Effekt der Umkehrpositionen kann andere TeilnehmerInnen entweder ängstigen oder sie ermutigen, diese Haltungen ohne professionelle Begleitung zu versuchen. (Dieser 5. Punkt wird in der geposteten Nachricht nicht voll ausgeführt, aber Cressmann hat ihre Überlegungen dazu mit mir in einer Email geteilt).*

Cressmanns Botschaft wurde von ihrem Yoga-Kreis gut aufgenommen. Über diesen hinaus jedoch traf sie einen »spinalen« Nerv« – um es einmal salopp auszudrücken, und die Auseinandersetzung offenbarte scharfe Differenzen (unter den Yoga-KollegInnen d.Ü.) bezüglich Ansichten, Herangehensweisen und – am wichtigsten – validem Wissen.

Begründete Bedenken gegen die Praxis von Haltungen wie der Kopfstand sind nichts Neues. Kein Geringerer als Dr. Timothy McCall, der medizinische Herausgeber des Yoga Journal, hat darauf hingewiesen, dass Kopfstand »zu gefährlich ist für den allgemeinen Yogaunterricht«. Wie Cressman, basiert McCalls Sicht der Dinge auf persönlicher Erfahrung. Er nennt den Kopfstand als einen möglichen Faktor für sein eigenes »Thoracic outlet Syndrom«, einen Zustand, in dem in periodischen Abständen Schmerzen in Arme und Hände einschleichen, dies auf dem Hintergrund einer neurovaskulären Kompression des Schultergürtels, (d.h. Nerven und Gefäße werden zusammengedrückt. Unter dem Begriff Thoracic-outlet-Syndrom versteht man Beschwerden, die an der oberen Brustkorböffnung entstehen und Symptome in Schultern und Armen verursachen wie Schmerzen, Taubheitsgefühle, Missempfindungen und motorische Schwäche. Die Betroffenen fühlen sich in ihrer Lebensqualität zum Teil schwer beein-

trächtigt und in ihrer Alltagsfunktion behindert. Anm. d.Ü.)

Bei eigenen Recherchen in meinem WAWADIA-Projekt (M. Remsky hat nach Erscheinen von W. Broads Buch (s.u.) eine Plattform gegründet »What We Are Actually Doing In Āsanas«, auf der jedeR Yogaübende seine persönlichen Erfahrungen mit Yogaüben darstellen kann. Der Schwerpunkt des Interesses liegt dabei, heraus zu finden, wie Übende ihre Erfahrungen mit schädlichen Wirkungen ihres Übens reflektieren) habe ich mit mehreren medizinischen Profis gesprochen, die McCalls Einschätzung teilen und Zweifel in zwei Richtungen hin ausdrücken: Sie stellen in Frage, ob überhaupt ein gesundheitlicher Vorteil darin zu finden sei, die Halswirbelsäule mehr als das Gewicht des Kopfes tragen zu lassen. Und sie fragen sich, wie auch Cressman, danach, wie viele Leute überhaupt über die erforderliche Fähigkeit, das nötige Training und die Achtsamkeit verfügen, Umkehrpositionen sicher auszuführen.

Auf der anderen Seite einer wachsenden kulturellen Kluft stehen diejenigen Übenden mit langer Yogaerfahrung, die behaupten, dass die besagten Haltungen nicht nur wesentlich für die persönliche Entwicklung seien, sondern auch absolut sicher, wenn die richtigen Anleitungen gegeben würden und die nötige Achtsamkeit vorhanden sei. Nimmt man dies alles zusammen, so zeigt sich hier das ganze Spektrum einer heiklen, unlösbaren Debatte: Ist die Position in sich gesund (oder gefährlich), oder ist es gesund (oder gefährlich) nur je nachdem wie sie geübt wird? ...

Im Fall der Umkehrposition-Debatte könnte aus meiner Sicht noch eine dritte Möglichkeit darin bestehen, die Haltung als kulturelles Produkt zu untersuchen. D.h. sie also weder definiert über die Aussagen von Gurus oder Orthopädie-Größen zu betrachten, sondern über die Art und Weise, wie sie von den meisten Übenden praktiziert wird. Wenn man von diesem Blickwinkel darauf schaut, könnte man vermeiden, die idealistische Position (»diese Haltungen sind eigentlich sicher«) zum Gegenspieler der pragmatischen (»es ist schwer, sie sicher zu üben«) zu machen.

Nehmen wir mal an, es gäbe sichere Methoden, diese Umkehrhaltungen zu üben, aber nur wenige Übende, die zu diesen Methoden Zugang hätten oder über die Fähigkeiten dazu verfügten.

Wenn die Umkehrposition eher ein kulturelles Ergebnis als eine ideale Form wären, die Übende anstreben sollten – was hilft es dann zu sagen, dass wer es versucht und sich verletzt, »es nur falsch gemacht« hat? Und was wäre mit den Übenden, die sicher waren, gute und passende Anweisungen erhalten zu haben – aus »Light on Yoga« von Iyengar, z.B., wo Iyengar dazu rät, im »Kopfstand (solle) das volle Gewicht des Körpers allein vom Kopf getragen werden« und die Jahre später an chronischen Nackenschmerzen leiden?...

In der Folge lässt M. Remsky in seinem Blog eine Reihe von KollegInnen zu Wort kommen, die er im Rahmen seiner oben genannten Recherchen befragt hatte. Die Aussagen sind sehr kontrovers und reichen von großer Zustimmung bis zur völligen Ablehnung (mit unterschiedlichen Begründungen) und einigen enthusiastischen Berichten darüber wie gut der Kopfstand und der Schulterstand jemandem getan und sie in ihrem/seinem Leben voran gebracht haben. Eine Argumentation ist ebenfalls sehr interessant. Sie stammt von Jill Miller, die die »Yoga Tuneup« – Richtung ins Leben gerufen hat, eine von vielen US-amerikanischen Yoga-Kreationen. Sie weist darauf hin, dass, selbst wenn wir von der Existenz sicherer Anweisungen ausgehen, die sich mit Achtsamkeit und intelligentem Üben verbinden, das Üben jener Haltungen die Risiken nicht wert sein könnten. Und fährt fort:

»Nur weil man die Haltung machen kann, heißt das nicht automatisch, dass man sie auch machen sollte ... Ich bin eine der glücklich-unglücklichen Übenden, die so beweglich in Schultern und Nacken sind und genügend Kraft im Oberkörper haben, dass ich »sicher« in diese Positionen gehen kann. Ich tue es aber nicht. Man hat nur 7 Halswirbel und die entsprechenden Bandscheiben in diesem Leben. Man hat nur ein hinteres Wirbelsäulen-Längsband und je mehr man es dauernd überdehnt durch den Druck und die Position, die Schulterstand oder Pflug verlangen, umso mehr Schaden richtet man in den weichen Geweben der Körperrückseite an. ... sie können die festen Strukturen nicht mehr richtig zusammenhalten ... und die Muskeln werden im Resultat überbeansprucht... Wir sollten ehrlich sein: Selbst wenn ein Mensch die Beweglichkeit für diese Haltungen hat,

wissen wir nicht, welches die »Minimal- oder die Maximal-Dosis« für die Gesundheit der Muskeln und Knochen in diesen Körperhaltungen sind.«

Remsky bringt nach der Darstellung dieser breiten Diskussion noch einmal eigene Gedanken ins Spiel: Da geht es um den Show-Effekt, den diese Haltungen erlauben – sicher wird jemand, der einen Drehung auf dem Hocker geübt hat, zu Hause angekommen nicht sagen »Whow, ich habe heute auf dem Hocker gesessen und mich gedreht«. Warum? Weil er nur ein fragendes Lächeln von anderen ernten würde: Hätte er oder sie den Kopfstand geübt, käme das sicher völlig anders an.

Und er schließt seinen Blog mit einem interessanten Hinweis, dass nämlich

Cressmans Facebook-Botschaft eine Meditation über die Fragen unserer Kindheit in Gang setzen kann, die wahrscheinlich uns alle auf die Yogareise gebracht haben:

Was ist das? Wie mache ich es? Warum? Wer wird es mir zeigen? Wie kann ich je sicher sein?

Diese Art von Fragen und Diskussionen darüber ist es, die uns weiterbringen kann, wenn wir es denn wollen.

Nur Mut!

WANN IMMER WIR Āsanas praktizieren, arbeiten wir mit unserem Körper. Wir lümmeln uns nicht in einem Sessel und wir liegen nicht nur flach auf dem Boden. Nein, wir fordern etwas von unserem Körper, unseren Gelenken, Bändern, Muskeln, eben von allem, was zu unserem Bewegungssystem gehört – mal mehr, mal weniger und manchmal sogar sehr viel. Was liegt da näher, als diese Āsanapraxis auch auf dem Hintergrund unseres heutigen Wissens über den menschlichen Körper zu reflektieren? Ein Wissen, das transparent und nachvollziehbar begründet ist, immer wieder geprüft und entsprechend vertieft wird. Ein Wissen, das uns hilft zu verstehen, wie unser Bewegungssystem auf die Anforderungen reagiert, die wir mit unserer Āsanapraxis daran stellen. Ein Wissen, das uns erlaubt, die Wirkungen einer Praxis auf unseren Körper besser zu verstehen. Das uns zum Beispiel auch hilft, die Botschaft eines Schmer-

Was liegt näher, als Āsanapraxis auch auf dem Hintergrund unseres heutigen Wissens über den menschlichen Körper zu reflektieren? Ein Wissen, das transparent und nachvollziehbar begründet ist, immer wieder geprüft und entsprechend vertieft wird.

zes richtig zu deuten und das uns lehrt, wo körperliche Grenzen liegen, die wir respektieren müssen. Ja, nichts liegt näher, als dieses Wissen zu nutzen, wenn es darum geht, sich über die körperliche Seite einer Āsanapraxis größere Klarheit zu verschaffen und das Für und Wider einer bestimmten Haltung oder Praxis zu diskutieren.

Nun zeigt aber die Erfahrung, dass ein solches Herangehen an Āsanas auf große Widerstände trifft.

Das gilt auch für die Yogalehrenden Nordamerikas, von deren Diskussionskultur wir hier heute berichten. Auch dort hat das anwachsende Hinterfragen mancher Dogmen zur Yogapraxis heftige Reaktionen auslöst. Aber noch größer scheint die Angst vor einer solchen Reflexion der Āsanapraxis in vielen Teilen der deutschsprachigen Yogaszene

zu sein. Ein Beispiel für diesen Eindruck ist die Reaktion auf William Broads Buch über Schäden durch Yoga »The Science of Yoga – The risks and the rewards«. In vielen Teilen des Buches trifft heutiges Wissen auf konkrete Erfahrungen von Yogaübenden mit bestimmten oft geübten Āsanas. Die einfache Botschaft lautet, dass im Umgang mit diesen Übungen einige ernsthafte Risiken nicht genügend beachtet werden. In der medialen Öffentlichkeit Deutschlands fand sie eine bemerkenswerte Resonanz; hingegen wurden Broads Aussagen in der deutschen Yogalandschaft eher stillschweigend zur Kenntnis genommen und schnell dem Vergessen anheim gegeben. Bei Yogalehrenden, die sich über die Qualität ihres Unterrichts Gedanken machen, sollte man aber eigentlich etwas anderes erwarten. Zumindest ein Innehalten, ein neuerliches Bemühen um kritische Reflexion der eigenen Arbeit und das Bedürfnis, einige Fragen zu klären: Was hat es mit den beschriebenen Risiken auf sich? Sollten ich meinen Unterricht überdenken? Trifft es zu, dass manche Übungen wie Kopfstand, Schulterstand, Pflug oder Fisch ein gesundes Üben einfach nicht zulassen? Wie steht es mit der Verantwortung für das, was ich anweise in meinem Unterricht? Einer breiten Diskussion wert wären sicher auch solche Fragen: Wie vermeiden wir ein öffentliches Bild von Yoga, das gesundheitsschädliche Gelenkigkeit als zentrales Ziel von Yogapraxis vermittelt? Wie lässt sich vermeiden, dass Yoga noch immer unter dem Klischee »Guru und »Om« - tönende Gemeinde« präsentiert wird, ein Klischee, das zwar mit der Realität hier oder da übereinstimmen mag, lange jedoch schon nicht mehr die Yoga-Praxis der Millionen Yogaübenden in Deutschland prägt? Die Liste der offenen Fragen, die unter Yogaunterrichtenden zur Klärung anstehen, ließe sich noch um viele verlängern.

Woher die Zurückhaltung, ja die Furcht davor, Yoga auf kritische Art und Weise zu diskutieren? Die Angst vor dem schlechten Image mag vielleicht ein Grund sein. Ausschlaggebend scheint uns jedoch etwas ganz anderes. Es ist vor allem die Angst davor, dass althergebrachte Erklärungen ihre Bedeutung verlieren könnten, liebgegewonnene Begründungen einer Praxis nicht mehr nachvollziehbar wären. Angst vor der Unsicherheit, die der offene Blick auf

ein altes Koordinatensystem auslöst. Die aktuellen Diskussionen um tatsächliche Wirkungen und mögliche Risiken von Āsanas sind die Folge einer einfachen Tatsache: Yoga ist angekommen in unserer Kultur. Einer Kultur, die einen neugierigen kritischen Geist hochschätzt, in der die Frage nach dem Warum keine Respektlosigkeit ist, sondern Ansporn, etwas transparent und nachvollziehbar zu erklären. In der das Vertrauen in eine Methode auch nach intellektueller Redlichkeit verlangt. Das alles provoziert der Blick von außen auf eine Methode, die über Jahrhunderte hinweg sich selbst nur aus der Innenschau heraus präsentierte. Āsanas – um einmal bei dem Körper-Thema zu bleiben – wurden als von sich aus gut, wohltuend und heilsam betrachtet. Ihre Bedeutung bekamen sie oft allein durch die Autorität des Guru oder durch Erklärungen, die einem mittelalterlichen mechanistischen Verständnis der menschlichen Lebensprozesse entstammten. Solche Konzepte reichen heute vielen Menschen nicht mehr aus, die positiven Erfahrungen mit einer Āsanapraxis zu erklären. Und sie reichen schon gar nicht aus, Entscheidungen darüber als kompetent und nachvollziehbar zu akzeptieren, warum ich welches Āsana üben soll, welche Wirkungen ich von welcher Praxis zu erwarten habe.

Wie soll man umgehen mit einem 500 Jahre alten Erklärungssystem und dessen oft sehr mechanistischen Vorstellung vom menschlichen Körper? Wo wir doch wissen, dass es keine Hilfe ist bei der Suche nach Antworten auf die Frage nach einem gesunden Üben?

Zum Einen wird es als Ballast einfach mitgeschleppt (»Wir müssen ja nicht an die Erklärungen glauben, die dort gegeben werden«). Zum anderen wird ein Assimilierungsversuch unternommen (»was die alten Yogis sich dachten, ist doch das Gleiche, was uns heute die Wissenschaft beschreibt – sie haben es nur anders ausgedrückt«). Und in einer dritten Variante wird die tradierte Übungsweise verherrlicht in dem Sinn, dass eine andere, gleichsam »zweite« Physiologie, die »feinstoffliche« als Begründung herangezogen wird.

Solche Strategien haben keine Zukunft.

T.K.V. Desikachar hat schon vor vielen Jahren darauf hingewiesen, dass eine Arbeit dringend nötig wäre, die er »Yoga revisited« nannte: den Yoga mit

all seinen Aussagen und Übungen einer Revision unterziehen, die sich des heutigen Wissensstandes bedient.

Um nichts anderes geht es heute; Angst vor dem, was dabei herauskommt, brauchen wir mit Sicherheit nicht haben. Im Gegenteil, wir können uns entspannt von längst überholten Wirkerklärungen, Anweisungen und Übungen im Unterricht trennen, die leider häufig genau das hervorbringen, was Broad beschreibt: eine absolut inakzeptable Beschädigung von Menschen durch Yoga. Dies umso mehr als sie uns blind und taub machen für die konkreten Yogapraxis-Erfahrungen der von uns unterrichteten Menschen. Deren Wahrnehmung und kritische Reflexion hingegen ist essenziell für einen verantwortungsvollen Yogaunterricht.

Leider kommt die Initiative zu einer transparenten Diskussion in Deutschland nicht von den Yoga-Verbänden. Und in den meisten Yoga-Zeitschriften und Websites gilt das Prinzip der Beliebigkeit verschiedener persönlicher Meinungen und Übungsweisen – verkleidet als Lob der Vielfalt – als vorrangig vor einer kritischen Reflexion der eigenen Arbeit. Wenn ein altes System wie das des Yoga sich in eine andere Zeit, eine andere Kultur, einen anderen Wissensstand vom Menschen integriert, entstehen Konflikte. Sie bedürfen einer ernst-

schlagen wird, ist nach dem heutigen Stand des Wissens in hohem Maße gesundheitsschädlich«. Eine gängige Entgegnung: »Es ist doch aber bewährte Praxis schon seit Hunderten von Jahren«. Oder: »Wenn Du das Āsana nur aufmerksam genug – mit Yogaspirit – übst, kann es Dir nicht schaden.« Ende der Diskussion.

Im Berliner Yoga Zentrum (BYZ) suchen immer mehr Menschen – darunter auch zunehmend Yogalehrende unseren Rat, die über Jahre hinweg durch falsches Üben zu Schaden gekommen sind; ein Grund, warum wir immer wieder in VIVEKA auf gesundes Üben und Risiken einzelner Übungen oder falsches Üben hinweisen. In der US-Yogaszene hat William Broad dieses Thema als erster öffentlich ernst genommen (was nicht heißt, dass sein Buch nicht auch manche Schwächen aufweist). Er hat damit viele Yogalehrende aufgeweckt und für mögliche Risiken von Āsanapraxis sensibilisiert. Nicht wenige unter ihnen sind nicht wieder zur Tagesordnung in ihren Studios übergegangen, sondern haben ihre eigene Arbeit auf notwendige Konsequenzen hin befragt und begonnen, sich darüber auszutauschen. Und wenn man einmal ins Fragen kommt, stellen sich viele alt vertraute Wahrheiten in einem anderen Licht dar...

Imogen Dalmann, Martin Soder

Die aktuellen Diskussionen um tatsächliche Wirkungen und mögliche Risiken von Āsanas sind die Folge einer einfachen Tatsache: Yoga ist angekommen in unserer Kultur. Einer Kultur, die einen neugierigen kritischen Geist hochschätzt, in der die Frage nach dem Warum keine Respektlosigkeit ist, sondern Ansporn, etwas transparent und nachvollziehbar zu erklären. In der das Vertrauen in eine Methode auch nach intellektueller Redlichkeit verlangt.

haften Auseinandersetzung. Statt dessen wird alt und neu gleichberechtigt nebeneinander gestellt; jedeR muss Recht behalten dürfen. Belegbare Aussagen wie die folgende schicken sich dann einfach nicht: »Die Haltung, der Wirbelsäule, die in diesem Āsana vorge-