

Yoga - aktuell  
01/11/01 2001



# Alltag und Übung

Beobachtungen eines indischen  
Yoga-Lehrers in Europa

TEXT + PHOTOS ■ R. SRIRAM

Im Odenwald, umgeben von Wäldern und rollenden Grashügeln, steht ein einsames Holzhaus inmitten eines Gartens, in dem R.



Sriram lebt und lehrt. Seine Schüler reisen von weit her an und bekommen Anleitung, wie sie für sich zu Hause in ihrem Alltag angepaßt Yoga üben können. Dazu hört Sriram ihre Geschichte an; und wenn jemand krank ist, gibt er besondere Anweisungen, wie durch richtiges Üben Körper und Geist zur Gesundheit gelangen können. Es kann sein, daß manche Stunden von den Rhythmen indischen Tanzes untermalt sind; denn seine Frau Anjali ist Bharatanaty-Tänzerin, die weit über die Grenzen Deutschlands hinaus unterwegs ist, diese spirituelle Kunst zu zeigen. Es gibt Katzen

und Hunde in diesem Haus und alles ist ganz natürlich; keine Trennung besteht zwischen Kunst, Yoga und Alltag.

Ich habe unter der Supervision und Anleitung meines Lehrers mehrere Jahre in meiner Heimat Madras am Krishnamacharya-Yoga-Mandiram, dem Yoga-Zentrum meines Lehrers Sri T.K.V.Desikachar unterrichtet. Seit 1987 lebe ich in Deutschland und unterrichte überwiegend hier. Die Menschen, die hier zu mir kommen, um Yoga zu lernen, bringen andere Erwartungen und Voraussetzungen als die, die ich aus Indien kenne. Aber sie kommen alle mit großer Motivation und Lernbereitschaft. Die nachfolgenden Ausführungen sind keineswegs als Kritik zu begreifen, sondern als Feststellungen, die mir helfen, meine Aufgabe hier deutlicher zu definieren. Ich nehme einige beispielhafte Beobachtungen, die für die Übung von Yoga-Techniken und für die Einstellung im alltäglichen Leben wichtig sind. Ich bitte Sie, es mit Offenheit und Heiterkeit zu lesen!

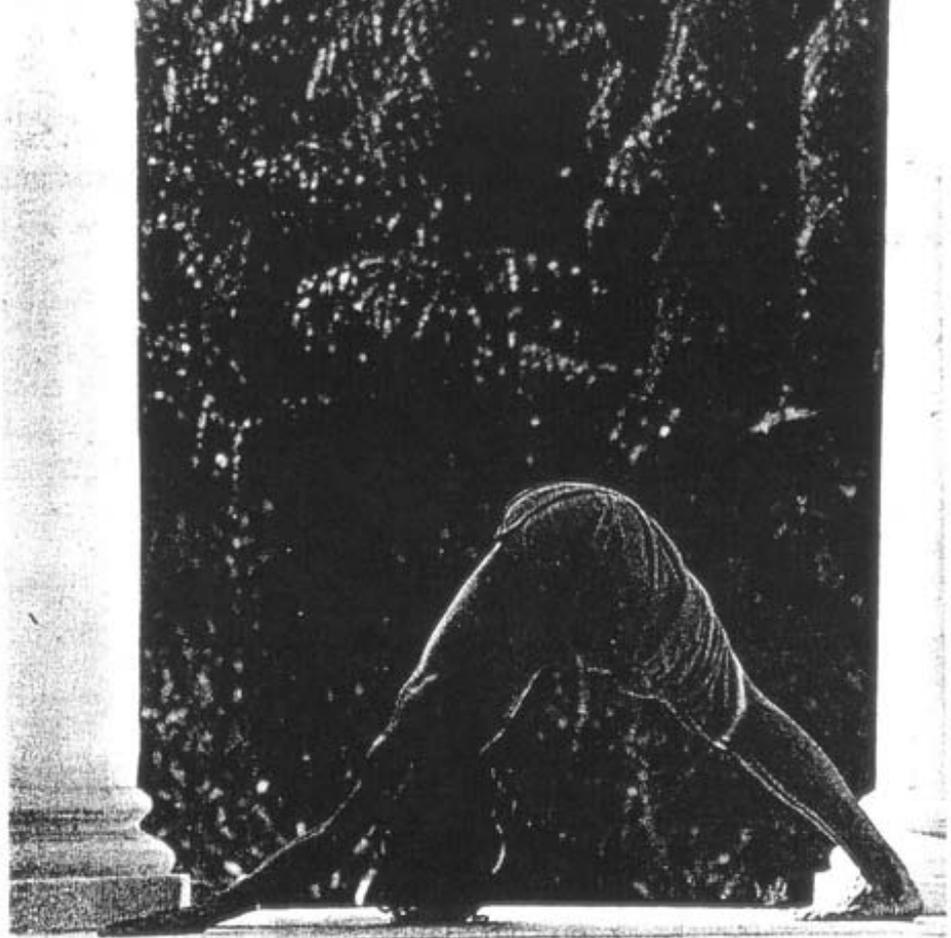
»**Atemberaubendes**« Verhalten. Ein wichtiger Grundsatz der indischen Medizin (Ayurveda) ist, daß der Atemfluss nicht unterdrückt werden darf. Verhalten zu sein, Stille zu wahren, oder sich richtig zu benehmen – zweifel-

los wichtige Tugenden, die uns die Gesellschaft beibringt. Wenn ich aber an manche Konzertsäle denke, wo nicht gehustet werden darf, oder an Tischmanieren, wo die Lippen nicht zu weit auseinander geöffnet werden sollten oder an Yoga-Schulen, wo Teilnehmer auf Zehenspitzen gehend den Yoga-Raum verlassen, um ja nicht andere zu stören – diese -atemberaubenden- Verhaltensweisen können problematisch werden. Für mich als atembewussten Yoga-Lehrer sind dies wichtige Beobachtungen; denn die Schüler müssen lernen, nicht unter den Zwang solcher Verhaltenskodices zu geraten, sonst -verhalten- sie ständig ihren Atem. Yoga lehrt, daß der Atem immer im Einklang mit dem Körper fließen muß. Sogar bei den Asanas, den Körperübungen, ist es notwendig, den Atem langsam, gleichmäßig und einheitlich mit dem Körper zu führen. Ein guter ruhiger Atemfluss ist Voraussetzung für Pranayama, die yogischen Atemübungen, die die Mitte zwischen dem körperlichen und seelischen Aspekt des Yoga-Weges bilden. Außerdem ist ein natürlicher, freier Atemfluss im Alltag die allerbeste Gesundheitsstütze.

Westliche Menschen besitzen ein hohes Maß an Neugierde für das Unbekannte. Das ist eine sehr gute Voraussetzung, Neues zu lernen.

**Beugen und Biegen.** Etwas, was mir sofort auffiel in Europa, ist die Körperhaltung beim Vorbeugen. Ich weiß nicht, was der Grund ist – aber viele Menschen im Westen empfinden es als Verweichlichung, wenn sie die Knie gebeugt halten sollten, um mit geradem Rücken vorzubeugen. In Indien dagegen, ob an Baustellen, bei Feldarbeiten oder in Haushalten – man sieht Menschen immer mit geradem Rücken und gebeugten Beinen. Sich vorbeugen besteht darin, daß wir mit geradem Rücken nach vorne gehen und dabei die Knie bis zum notwendigen Grad anwinkeln. Die Wirbelsäule ist der Mittelpunkt des Körpers und die Beine haben sich ihr unterzuordnen. Also richtiges Vorbeugen ist keinesfalls gerade Beine und krummer Rücken. Wenn wir Utanasana machen (Strecken) ist es wichtiger, für einen geraden Rücken zu sorgen als für gerade Beine. Wenn wir erst mal gelernt haben, uns mit geradem Rücken vorzubeugen, dann können wir allmählich lernen, auch noch mit etwas gestreckteren Beinen, es zu tun.

**Kopfstudien.** Alle Deutschen, die in Indien waren, bemerken, daß in Indien die Menschen anders Ja und Nein mit ihrem Kopf sagen als in Europa. Ich habe in Deutschland zuerst in Stuttgart gelebt. Wenn ich dort in der Fußgängerzone war, habe ich oft Gelegenheit gehabt, Menschen zu beobachten. Was mir bei dem Strom sich bewegender Menschen sehr stark auffiel, war, daß die Stromlinien immer gerade Linien waren. Die Menschen zeichneten beim Gehen immer gerade Linien im Raum. Als Inder war ich gewohnt, beim Gehen den Kopf hin und her zu schwenken oder seitlich zu schauen. Der Grund, warum ich das hier erwähne, ist, daß der Nacken im Alltag sehr vielseitig bewegt werden kann. Das gewährt ihm Beweglichkeit. Ich war gewohnt aus Indien, die meisten Asanas mit Jalandhara-Bandha zu üben – das heißt, das Kinn leicht gesenkt, so daß der Nacken lang ist. Das Vorkommen von Nackenverspannungen hier ist jedoch so groß, daß es meines Erachtens viel wichtiger ist, daß Menschen durch das Üben lernen, die Beweglichkeit im Nackenbereich zu fördern. Sicherlich spielt das moderne Leben mit Autos eine sehr große Rolle



bei den Verspannungen im Nacken, aber ich bin für grundsätzlich mehr Schwenken des Kopfes!

**Erlernen und Erleben.** Für Menschen in Indien, die Yoga lernen, kommt Lernen vor Erleben. Es ist zwar ein Erlebnis, einer Yoga-Stunde beizuwohnen, aber es sollte auch als eine Lernstunde betrachtet werden. Vielleicht ist es eine Folge der Mechanisierung unserer Umgebung, daß Arbeit und Freizeit, Geld verdienen und Leben genießen, Schule und Feierabend, Lernen und Erleben so sehr auseinander gegangen sind. Vielleicht ist es die Überforderung an unseren Geist, der ständig Neues lernen muß – anfangen von den Bedienungsanleitungen der immer neuen Gegenstände, die im Alltag benötigt werden –, weshalb Menschen das Lernen beiseite lassen wollen, wenn sie in den Yoga-Unterricht gehen. Aber Yoga ist eine «Wissenschaft» – es ist die Wissenschaft über das Selbst, mit all seinen Seiten – Körper, Atem, Gefühle, Psyche, Seele usw. Wer die Yoga-Stunde nur als Erlebnis genießen will, wird nicht die Motivation spüren, für sich zu Hause zu üben oder etwas für die Weiterentwicklung des Erlebens zu tun.

**Ausdauer.** In den ersten Jahren meiner Tätigkeit in Europa war ich sehr abgeneigt, Yoga zu unterrichten, und suchte viele verschiedene Nebenbeschäftigungen. Ich war nicht überzeugt, daß mir hier geeignete, wirklich interessierte Menschen begegnen würden, die bei mir Unterweisungen nehmen würden. Da hatte ich mich geirrt. Westliche Menschen besitzen ein hohes Maß an Neugierde für das Unbekannte. Das ist eine sehr gute Voraussetzung, Neues zu lernen. Inzwischen habe ich

Meditation ist ein fester Bestandteil von Yoga. Aufgrund des Mangels an qualifizierten Fachpersonen haben wohl Menschen im Westen Körpertechniken und Meditationstechniken von unterschiedlichen Schulen gelernt und Yoga nur mit den Körpertechniken identifiziert.

vielen Menschen Yoga vermittelt, viele zur Tätigkeit als Yoga-Lehrer geführt und sehr viele Yoga-Lehrer aus Deutschland und der Schweiz weitergebildet, ihren Beruf qualifizierter auszuüben. Gerade die Bereitschaft, Neues zu lernen, hilft Menschen hier, offen zu sein für positive Einflüsse. Aber manchmal habe ich Interessierte weggeschickt, wenn ich das Gefühl hatte, daß sie immer wieder neue Lösungen suchen für die gleichen Fragen. Es ist wichtig, an einer einzigen Stelle lange zu suchen und nicht immer wieder an neuen Stellen die Suche fortzusetzen. Wer erst mal ein festes Fundament unter den Füßen hat, hat sicherlich die bessere Bewegungsfreiheit! In einer Richtung lange zu lernen heißt nicht intolerant werden gegenüber Menschen, die anders lernen oder sich selbst als Vertreter einer besseren Tradition fühlen. Noch muß man da fürchten, daß man die Eigenheit verliert. Ich kenne nur die Tradition des Yoga, in der mein Lehrer gelernt hat und unterrichtet. Trotzdem bin ich keine Kopie von ihm – das werde ich nicht schaffen, auch wenn ich das wollte.

**Gespaltener Yoga.** Der wesentliche und schwerwiegendste Unterschied zwischen Yoga in Indien und in Deutschland ist die Beziehung zwischen den Begriffen -Yoga- und -Meditation-. -Ich dusche mich und wasche mir das Gesicht- – genauso wenig Logik besteht im Satz, -Ich mache Yoga und Meditation-. Meditation ist ein fester Bestandteil von Yoga. Aufgrund des Mangels an qualifizierten Fachpersonen haben wohl Menschen im Westen Körpertechniken und Meditationstechniken von unterschiedlichen Schulen gelernt und Yoga nur mit den Körpertechniken identifiziert. Yoga, Massage, Aerobic, Karate, Wassergymnastik ... – man findet Yoga oft in dieser Weise eingereicht



vor. In meiner Muttersprache sprechen wir immer von -Asana-Unterricht oder -Asana-Praxis, wenn es um eine Praxis mit reinen Körperübungen geht. In den indischen Sprachen erscheinen viele Bücher über Yoga-Asanas. Wenn wir von Yoga-Praxis, Yoga-Unterricht oder Yoga-Büchern sprechen, meinen wir immer, daß alle Aspekte des Yoga Berücksichtigung finden werden. Diese Trennung im Westen, wo Yoga mit Körperübungen verbunden wird und Meditation als ein Bereich für sich gelernt, gelehrt und behandelt wird, ist für mich als Inder schrecklich. Auch deshalb, weil ich fürchte, daß in unserer modernen Zeit, diese Entwertung auch die indischen Großstädte erreichen wird

und auch dort immer mehr Yoga als ein gutes und intelligentes Übungsprogramm für Schlankheit, Fitness und Wellness betrachtet werden wird.

**Glauben entwickeln.** In Indien verläuft der Yoga-Weg immer parallel zu einer religiösen Strömung. Bei manchen Yoga-Traditionen hat dieser Verlauf einen großen Abstand zu den religiösen Strömungen, bei manchen einen sehr kleinen. Einen tiefen Glauben zu haben - ob es an eine religiöse Vorstellung ist oder an Gerech-

tigkeit, an die Natur, oder an die Gesetzmäßigkeiten des Universums – ist sehr hilfreich, um nachhaltige Heilungen aus dem Yoga zu gewinnen. Wenn Yogalehrer die Menschen in der nüchternen Moderne dazu inspirieren können, daß sie diesen Glauben finden, dann haben sie wirklich großes im Namen des Yoga geleistet. Wir können alle versuchen, in diesem Sinne Yoga zu üben und gegebenenfalls zu vermitteln. ■

*R. Sriram unterweist Yoga im Einzelunterricht und hält Seminare. Er ist Referent beim*

*Berufsverband Deutscher Yogalehrer, leitet seit Jahren Aus- und Weiterbildungen für Yoga-Lehrer, Fortbildungen für die therapeutische Anwendung von Yoga bei Kindern und Erwachsenen und hat den Yoga-Weg gegründet, ein Zusammenschluß von Yogalehrerinnen und Yogalehrern in Deutschland und in der Schweiz, die sich bei ihm aus- und weitergebildet haben und unterstützt von seiner Supervision Einzelunterricht erteilen. Er lebt zwischen Beerfelden/Odenwald, München und Chennai. ([www.sriram.de](http://www.sriram.de))*

*Er ist Autor des soeben erschienenen Buches -Yoga als Weg zu Gesundheit, Selbstbewusstsein und geistiger Freiheit-, Theseus-Verlag, ISBN 3-89620-168-9*