

YOGA-STILE TEIL 3:  
IYENGAR

FOTO: © IYD

## IYENGAR YOGA

# ASANA IN NEUEM LICHT

*„Iyengar Yoga“ steht für das umfangreiche Lebenswerk des 1918 in Bellur im südindischen Bundesstaat Karnataka geborenen Yogameisters Shri Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, kurz B. K. S. Iyengar, von seinen Schülern auch liebevoll „Guruji“ genannt. Ursprünglich ein Schüler Shri T. Krishnamacharyas, revolutionierte er Yoga durch seine unübertroffene Beobachtungsgabe und tiefgreifende Selbstanalyse, die er im Laufe seiner leidenschaftlichen Übungspraxis von nunmehr 77 Jahren kontinuierlich weiterentwickelte.*

Von Amrit Stein

**EIN ÜBERRAGENDER BEITRAG** B. K. S. Iyengars zum Sinngehalt des Hatha Yoga ist das Aufzeigen der direkten Verbindung zwischen der physischen Ebene der Asana-Praxis mit den Stufen geistiger und spiritueller Erkenntnis des achtgliedrigen Yogapfads Patanjalis, auch Ashtanga genannt. Demnach sind Geist und spirituelles Moment in der Asana-Praxis immer gegenwärtig und kom-

munizieren durch den Körper mit dem Kosmos. Körper und Geist stellen keine getrennten Yoga-Wege dar, sondern bilden in der Übungspraxis eine lebendige Einheit. Auf der Basis einer universellen Kultur ethischer Grundprinzipien bettet B. K. S. Iyengar die yogischen Haltungen in den geistigen und spirituellen Bezug von Pratyahara – Rückzug der Sinne, Dharana – Konzentration, und Dhyana – meditatives Bewusstsein, ein und macht den Körper, so seine eigenen Worte, zu einem Tempel für das Gebet der Asanas. Die Iyengar-Methode zeichnet sich durch eine präzise Ausführung der Asanas aus. Die exakte Ausrichtung des Körpers, das der jeweiligen Asana angemessene Timing und eine ausgewogene Übungssequenz sind wesentliche Bestandteile dieses Yogastils. Mittels einer detaillierten Praxis bildet sich eine nach innen gerichtete Intelligenz heran, die die komplexen psycho-physiologischen und psycho-spirituellen Systeme des Körpers in immer tieferen Schichten durchdringt. Dieses lebendige Vernetzen der verschiedenen Körpersysteme, vom grobstofflichen über den feinstofflichen bis hin zum subtilen Körper, dient im Iyengar Yoga keinesfalls allein der Fitness des Übenden. Neben ihrer praktischen

Funktion, den Körper gesund, stark und rein zu erhalten, soll die Ausführung der Asanas und Pranayamas letztendlich die dem Herzen innewohnende Weisheit entfachen, damit ihm Ananda, die Seligkeit, entspringt.

Wie unterscheidet sich das im Iyengar Yoga angestrebte Bewusstsein von unserer gewöhnlichen Wahrnehmung des Körpers? Obwohl unser Dasein untrennbar mit unserer physischen Existenz verwoben ist, wissen wir nur wenig über den Körper. Wir nehmen sein Abbild zunächst von außen wahr. Wir schauen von oben herab auf die Körpervorderseite oder sehen unser Spiegelbild. Betrachten wir den Körper im Spiegel, richtet sich unsere Aufmerksamkeit weniger auf körperliche Details als auf das äußere Erscheinungs- oder Selbstbild. Unsere Füße sind uns fremder als unser Gesicht, weil weit entfernt. Schließen wir einmal die Augen und visualisieren unsere Füße in all ihren Feinheiten. Wie unterscheidet sich der rechte vom linken Fuß, wie (aus)geformt sind die einzelnen Zehen, wo berühren die Fußsohlen beim Stehen die Erde? Dies sind für die meisten von uns zunächst keine gewohnten Reflexionen über unseren Körper. Ich erlebe das vor allem in meinen Basic-Kursen. Einmal im Schulterstand, fragen die Schüler nach der korrekten Ausrichtung der Füße, weil sie scheinbar zum ersten Mal in dieser Haltung direkt auf ihre Füße schauen. Sie beginnen im Schulterstand, mit ihren Füßen Kontakt aufzunehmen. In den Stehhaltungen jedoch, wo die Ausrichtung der Füße und Beine das Fundament für den gesamten Aufbau der Haltung bildet, haben sie (noch) nicht an ihre Füße gedacht. Die Füße waren beim Stehen wie ausgeblendet. Körper und Geist waren nicht wirklich gegenwärtig.

### IN DER GEGENWART VERANKERT

Unser Geist eilt dem Körper voraus. Statt bewusst in einem Augenblick anzukommen, greifen wir atemlos nach dem nächsten Moment. Statt Körper und Geist aufrecht und wahrhaftig in der Gegen-

### B. K. S. IYENGAR:

Yogacharya B. K. S. Iyengar, geb. 1918 in Bellur, lernt von 1934 bis 1936 bei seinem Schwager T. Krishnamacharya Ashtanga Yoga. Dann wird er von seinem Meister beauftragt, nach Puna zu gehen und zu unterrichten. 1943 heiratet er Ramamani, sie bekommen fünf Töchter und einen Sohn. 1975, zwei Jahre nach dem Tod seiner Frau, eröffnet das Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, kurz RIMYI. In den folgenden Jahrzehnten gewinnt er weltweite Anerkennung als größter Yogameister unserer Zeit. Er praktiziert bis heute, seine Kinder Dr. Geeta Iyengar und Prashant Iyengar sind ebenfalls Größen des Yoga. Seit 14 Jahren trainiert er seine Nichte Abhijata Sridhar Iyengar, damit sie sein Vermächtnis weiterführt. Er schrieb viele Bücher, seine Hauptwerke sind „Licht auf Yoga“ und „Licht auf Pranayama“.

Infos unter: [www.iyengar-yoga-deutschland.de](http://www.iyengar-yoga-deutschland.de)



Foto: © IYD

*„Wenn eine Asana perfekt ausgeführt wird, sind die Körperbewegungen geschmeidig. Es herrscht Leichtigkeit im Körper und Freiheit im Geist.“*

B. K. S. Iyengar

wart zu verankern, verlieren sich unsere Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft. Wir mögen eine Yogahaltung einnehmen, aber bleiben wir während des Hereingehens, Verweilens und Auflösens der Haltung von Kopf bis Fuß gegenwärtig? Können wir die Asana mit unserem Gewahrsein innerlich ausfüllen oder spiegeln wir nur eine leere, veräußerte Form? Haben wir den Mut und die Geduld, unsere Schwachstellen, die blinden Flecke auf der inneren Landkarte, aufzuspüren? Besitzen wir die notwendige Technik und körperbezogene Intelligenz, um unsere Schwachstellen so weit wie möglich in die Asana einzubinden, damit es eine yogische, eine ganzheitliche Asana wird? Um die Asanas richtig auszuführen, bedarf es der Präzision und Achtsamkeit. Präzision erfordert eine unvoreingenommene, direkte Wahrnehmung sowie höchste physische und mentale Konzentration. So werden Körper, Atem und Bewusstsein im Hier und Jetzt verankert. Mittels Präzision bricht

der Kreislauf aus Unwissenheit, Konditionierung, Steifheit und energetischen Blockaden auf. Präzision steigert die Achtsamkeit. Und diese führt wiederum zu mehr Präzision, nicht nur beim Üben der Asanas, sondern auch in unserem Alltagsbewusstsein. Guruji sagt dazu schlicht: „Wenn ich in einer Asana bin, bin ich ganz und gar in dieser Asana.“ Sollte das nicht für all unser Tun gelten? Präzision ist das Licht, das den achtfach geschliffenen Diamanten des Ashtanga Yoga zum Strahlen bringt.

#### PRÄZISION UND ACHTSAMKEIT

Die feine körperliche Ausrichtung beim Ausführen der Asanas ist für einen Anfänger nicht die gleiche wie für einen geübten Schüler. Der Lehrer demonstriert die anatomischen Details in einer Haltung entsprechend der Übungserfahrung des Schülers und korrigiert dann individuell. Dank dieser gezielten Anweisungen schult der Iyengar-Yogi sein Wahrnehmungsvermögen und kommt

mit immer tieferen Schichten des Körpers in Kontakt. Diese Reise in den Mikrokosmos des Körpers beginnt bei der Körpervorderseite und dehnt sich bis zum Rücken aus. Sie umfasst das komplexe Zusammenspiel der Muskeln und Sehnen, die Regulierung der inneren Organe und Drüsen, die Beruhigung und Kräftigung des Nervensystems, die elastische Dehnung der Haut – bis hin zur Erweiterung des Intellekts und des Bewusstseins.

Nehmen wir wieder das Beispiel der Füße: Zunächst lernen wir, die Füße bewusst auf der Erde aufzusetzen, Länge und Weite auf der Fußsohle zu schaffen und die Verteilung des Körpergewichts wahrzunehmen. Wir erleben, wie eine ausgeglichene oder einseitige Belastung der Fußgewölbe die Streckung der Beine und die Position der Knie beeinflusst. Wir lernen in praktischen Schritten das Zusammenspiel von Füßen, Knien und Hüften zu verstehen, damit sich die Wirbelsäule im Stand gut aufrichten kann und unser physischer Schwerpunkt im Becken ausgelotet bleibt. Dadurch entsteht eine solide Grundlage für die Aufrichtung des ganzen Körpers, von den Füßen bis zum Scheitel. Mit der Zeit steigt die Intelligenz des Kopfes tatsächlich zu den Füßen hinab und die Füße lehren den Kopf Standhaftigkeit. Diese Dynamik fließt in viele Asanas mit ein. In Salamba Sirsasana etwa, dem Kopfstand, unterstützt das bewusste Emporziehen der Füße und Beine die Aufrichtung der unteren Wirbelsäule. Und im Alltag bewahrt uns dieses neue Zentriert-Sein womöglich vor voreiligen Entscheidungen. Wir stehen aufrecht, sind in Kontakt mit der Erde und auch in stressigen Situationen mit uns selbst. Der aufrechte Stand in der Berghaltung, Tadasana, wird zum Lehrmeister unserer geistigen Präsenz.

Unsere Erfahrung in einer Asana sollte sich durch wiederholtes Üben einprägen und immer wieder neu gefiltert werden, damit sich die Essenz der Asana herauskristallisieren kann und unser Körper zunehmend in der Lage ist, ihre Wirkung auf- und wahrzunehmen. Es geht also nicht nur darum, sich beim Üben irgendwie besser zu fühlen, sondern um den tiefen Kontakt mit dem Wesen oder der Dynamik einer yogischen Körper-

haltung. Entwickeln wir mehr Ausdauer, Kraft, Zuversicht und technische Expertise, können wir umso mehr von der Tiefenwirkung einer Asana profitieren. Die Asana wird vom Körper bei regelmäßigem Üben mit der Zeit mühelos absorbiert, ihre energetische Information sickert in jede einzelne Zelle ein. Deshalb werden Asanas in der Iyengar-Methode mit fortschreitender Praxis länger gehalten. Nach einer stimmigen Sequenz stellt sich während der Schlussspannung in Shavasana ein Zustand körperlicher Ausgeglichenheit und geistigen Friedens ein. Wie lange der Weg zur Vollkommenheit noch sein mag, in diesem einen Moment kommen wir an.

#### SINNVOLLE HILFSMITTEL

Unser Körper ist einzigartig. Er ist das weitaus beste und unvergleichlich kostbarste Hilfsmittel auf dem Weg zur Befreiung. Die von B. K. S. Iyengar entworfenen Yoga-Props, wie Gurte, Kissenrollen für Asana und Pranayama, Yoga-Blocks und -Keile, Klappstühle, große und kleine Rückenbänke und Wandseile, sind kein Ersatz für die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers, sondern neutrale Bausteine, mittels derer sich der Körper von Beginn an in eine optimale und heilende Haltung begeben kann.

Oft berichten neue Kursteilnehmer, sie hät-

ten bisher kein Iyengar Yoga geübt, weil sie die Verwendung von Hilfsmitteln als unnatürlich oder gar abschreckend empfanden. Beim Einnehmen der Dreieckshaltung, Utthita Trikonasana, bringen diese Schüler einfach ihre Hand zum Boden, beugen auf dem Weg dorthin die Knie, kippen das Becken aus seiner Achse nach vorn, verkürzen die untere Flanke und sinken in den Schultern ein. Aus meiner Sicht haben sie damit eine wenig hübsche und auch unethische, weil gegen den eigenen Körper gewaltsame Haltung eingenommen. Ein einzelner Block zum Aufstützen der unteren Hand macht ihren Körper mit der Grundausrichtung der Haltung vertraut, schafft zusätzlich Raum für die Streckung der Beine, unterstützt das Anheben des Beckens und die seitliche Verlängerung der Wirbelsäule und ermöglicht dadurch die Drehung des Rumpfes und Schultergürtels. Der äußere Grundriss des Dreiecks wird so sichtbar, eine Grundvoraussetzung, die das anfängliche Dreieck mit fortschreitendem Üben zu einem den ganzen Körper ausfüllenden und reflektierenden Prisma heranreifen lässt.

*„Das Timing stimmt, wenn jede Zelle des Körpers bewusst im Jetzt angelangt ist.“*

B. K. S. Iyengar

Neben der Haltungsoptimierung haben Yoga-Props noch andere Funktionen: Eine Asana kann durch den gezielten Einsatz von Hilfsmitteln vorbereitet und, auch für weit fortgeschrittene Schüler, vertieft werden. Die Berührung etwa durch einen gezielt gelagerten Yoga-Block längs der Brustwirbelsäule oder unter dem Kreuzbein initiiert ein bewussteres Erleben der Haltung, die Erfahrung prägt sich dem Körper deutlicher ein, so dass er sie beim Üben ohne Props leichter reproduzieren kann. Mit Hilfe von Wand- oder Deckenseilen kann die Wirbelsäule z.B. im Kopfstand passiv aushängen. In der dem Schulterstand verwandten Umkehrhaltung Viparita Karani, bei der das Becken auf einer Kissenrolle hoch gelagert wird und die Beine längs der Wand hochgestreckt werden, können Körper und Geist durch das lange entspannte Verweilen unvergleichlich viel Nutzen ziehen. Menschen, die auf Grund physischer Beschwerden nicht am allgemeinen Unterricht teilnehmen können, ermöglichen die Yoga-Props ein therapeutisch orientiertes Üben, das die heilende Wirkung



Foto: © IYD

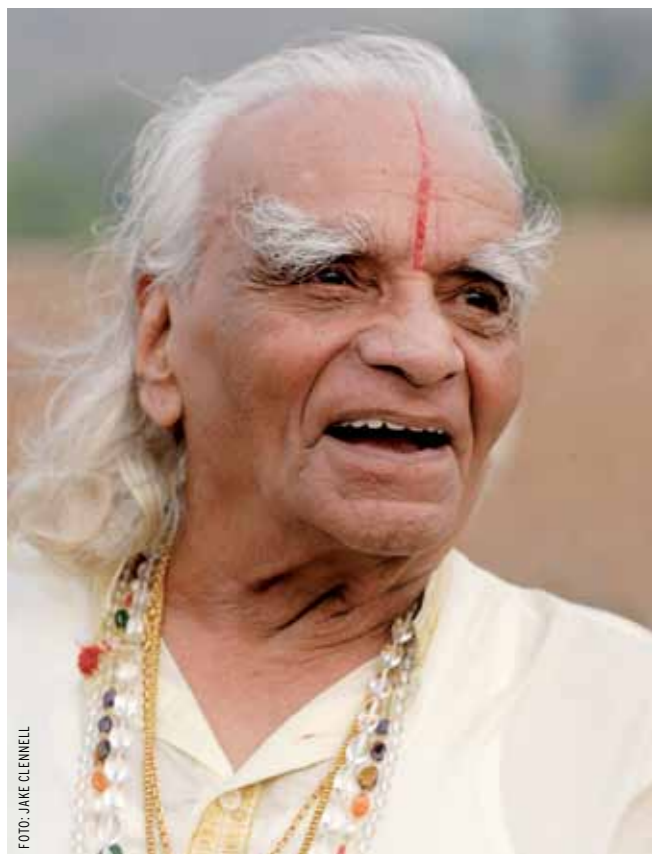


FOTO: JANE CLENNELL

„Ich nenne, was ich unterrichte, nicht

Iyengar Yoga. Es gibt nur Yoga.“

B. K. S. Iyengar

der Asanas und Pranayamas betont. Ich erinnere mich noch, als mein Atem zum ersten Mal frei und ungehindert durch den Körper strömte. Es war ein erhebendes Gefühl. Statt die Asana über Dehnung und Kontraktion der Muskeln einzunehmen, leitete mich mein Atem sanft durch den Raum des Körpers zur Asana hin. Ich bewegte mich in Einklang mit einem inneren Rhythmus, dessen Quelle der befreite Atem war. Plötzlich öffneten sich alle „Ventile“ meines Körpers, der Atemwind strömte durch mich hindurch. Meine bisher so festen Muskeln schienen entspannter und durchlässiger. Ich war innerlich in einem „Flow-Zustand“.

Das natürliche Einsetzen der rhythmischen Atembewegung ist eine der Indikationen dafür, dass mit dem Üben von Pranayama begonnen werden kann. Um den Atem zu lenken und die Lebenskraft im Körper zu verteilen oder zu halten, sollte der Körper gleich einem Tongefäß im Feuer der Asanas geläutert und

gekräftigt sein. Denn was nützt ein tiefer, bewusster Atemzug, wenn der Brustkorb und die Lungen eingesunken sind? Was bewirkt eine normale Ein- und Ausatmung, wenn die vitale Kraft des Atems dabei nicht auch unsere Schwachstellen berührt? Was kann eine tiefe Ein- oder Ausatmung bewirken, wenn unser Nervenkostüm schwach ist und wir nicht mit unseren aufwirbelnden Emotionen umgehen können?

#### BAUM DES YOGA

Es bedarf schon einiger Übung in den Asanas, um den Atem zu regulieren oder gar be-

wusst anzuhalten. Die Achtsamkeit und scharfe Beobachtungsgabe, die wir beim Üben der Asanas entwickelt haben, muss sich im Pranayama noch einmal verfeinern. Damit das geschieht, richten wir die Sinne zunehmend nach innen, weg von den äußeren Sinnesobjekten (Pratyahara), halten die Aufmerksamkeit auf die Atembewegung möglichst ununterbrochen aufrecht (Dharana) und begeben uns in einen Zustand ruhiger Selbst-Absorption (Dhyana). Der Geist sollte den feinen Atem passiv und differenziert begleiten, so dass der Energiehaushalt des Körpers gezielt gesteuert und pränisch angereichert werden kann. Auf diesem Wege befreit sich der Geist von hinderlichen Emotionen und Unwissenheit und erlangt mit fortschreitendem Üben einen ersten Geschmack für das Eingehen in seine Grundnatur.

Yoga impliziert einen vielschichtigen Prozess der Integration des Individuums in das kosmische Geschehen, eine fundamentale Rückbesinnung auf unseren

Ursprung. Durch das Eingehen in die Quelle der durch uns hindurch fließenden Lebenskraft offenbart sich unsere innerste Natur: der subtile Körper unbeschreiblicher Freude, das aus sich selbst heraus erstrahlende Licht der Seele. Die im Westen so gängige und hierarchische Trennung von Körper und Geist hat in diesem Yoga-System keinen Platz. Wer kann schon klar definieren, wo der Körper endet und wo der Geist beginnt? Die Trennung von Ich und anderen, von Individuum und Schöpfung, sind die Ursache endlosen Leidens und eine wackelige Basis für Vollkommenheit und Befreiung. Auf dem achtfachen Stufenweg Patanjalis (Yama und Niyama, sozial-ethische und individual-ethische Prinzipien, Asana – yogische Körperhaltung, Pranayama – rhythmische Atemkontrolle, Pratyahara – Rückzug der Sinne, Dharana – Konzentration, Dhyana – meditative Versenkung und Samadhi – das Aufgehen im All-Bewusstsein oder Atman) verschiebt sich lediglich der Schwerpunkt beim Üben entsprechend der Verwirklichung des Übenden. Und jede dieser einzelnen Stufen ist in all den anderen Stufen potenziell vorhanden.

Diese direkte Verbindung der Lehre Patanjalis mit der Asana-Praxis beschreibt B. K. S. Iyengar im „Baum des Yoga“. Haben wir diese allumfassende Sichtweise entwickelt, dann ist eine Asana keineswegs nur physisch und Konzentration und Meditation sind nicht rein geistig. Wir üben nicht mehr den einen oder anderen namentlichen Yoga-stil, sondern tauchen tief in die umfassende Weisheit des Yoga ein. ✦



Amrit Stein absolvierte eine klassische Tanzausbildung in Indien, wo sie ihrem Meister Shri B. K. S. Iyengar begegnete. Sie ist Co-Direktorin des Iyengar-Yoga-Instituts München.

Neben ihrer Arbeit als zertifizierte Iyengar-Lehrerin entwickelte sie eine innovative Kombination von Atem- und Yogatechniken zur Entfaltung des natürlichen Stimmpotenzials. 2011 erschien ihre dritte CD „Weisheitsgesänge von Liebe und Mitgefühl“ bei Windpferd. [www.yoga-amritstein.de](http://www.yoga-amritstein.de)

Zitate von B. K. S. Iyengar aus: „Guruji“, Ausstellungskatalog, Puna 2008