



TEXT: BRIGITTE BRIESE
FOTOS: DIETMAR THEIS

NICHT OHNE MEINE YOGA-MATTE

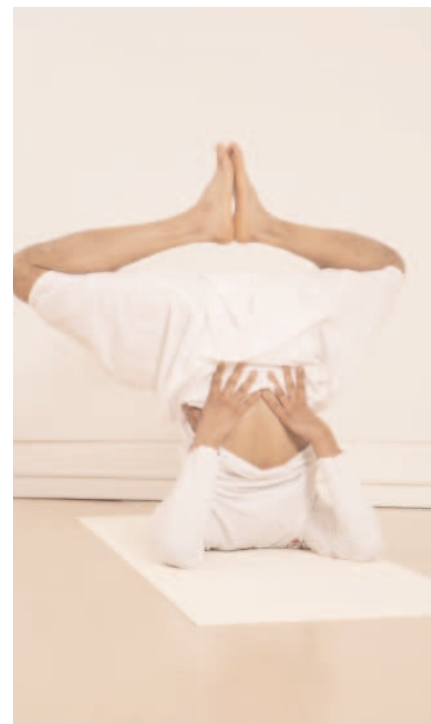
*Wird Yoga im Ursprungsland Indien anders praktiziert als bei uns?
Ashish Mehta, indischer Yogalehrer in Hamburg verrät die Unterschiede.*

Mit gleitenden Bewegungen wechselt Ashish Mehta die Stellungen. Streckt sich, wickelt Beine und Arme in komplizierten Positionen um sich, entwirrt seine Körperteile wieder und lächelt dabei als sei das alles kinderleicht. „Yoga macht glücklich und frei“, behauptet der 35-Jährige. Wer dem großen, schlanken Mann in weißer, weiter Hose und weißem Shirt bei seinen Übungen im Osho Tabaa Meditation

Centre in Hamburg zusieht, glaubt das aufs Wort! Seit vier Jahren unterrichtet der Inder in Deutschland traditionelles Yoga, Kriya Hatha Yoga, um genau zu sein. Damit steht Mehta, der im nordindischen Bundesstaat Uttarakhand geboren wurde, in der langen Tradition seiner Landsmänner, die Yoga in den Westen gebracht haben – aus einem Land, für dessen Bewohner selbst galt, dass Yoga nur ein Wort ist.

Aber wie indisch ist das Yoga, das im Westen überall gelehrt wird? Sieht man von allen üblichen Varianten – von dem fitnessorientierten Ashtanga-Yoga über Kundalini-Yoga bis zum Yoga für Schwangere – ab, gibt es Dinge, die bei der Übertragung auf den westlichen Körperkult verloren gegangen sind. Allerdings ohne die Wirkung von Yoga auf Stress und andere (Zivilisations-)Krankheiten einzubüßen. Das beginnt bei der Ausrüstung. Indische Yogis tragen nichts als ein aus zwei Baumwollstreifen geschlungenes Lendentuch (Kupinum). Das innere Feuer, das beim Yoga angefacht wird, soll nicht durch Kleidung gebremst werden, sondern frei fließen. Auch Yogamatten und sonstiges Zubehör fehlen in Indien. „Wir suchen beim Yoga den Kontakt zu Mutter Erde“, sagt Ashish Mehta. „Bevor ich nach Deutschland gekommen bin, habe ich höchstens ein Tuch auf den Boden gelegt, bevor ich meine Asanas gemacht habe. Die Leute im Westen wollen es bequemer. Sie holen sich blaue Flecken, wenn sie ihre Übungen ohne Matte machen.“

Der Kontakt zur Erde prägt auch sonst das traditionelle Yoga. Selbst bei bekannten Übungen wie einer Folge von Stellungen, die im so genannten Sonnengruß zusammengefasst werden, behält der Körper in der Variante, die Ashish Mehta demonstriert, stets die Verbindung zum festen Untergrund. Wer schon einmal einen Yogakurs an der Volkshochschule oder anderswo gemacht hat, weiß: Der >>

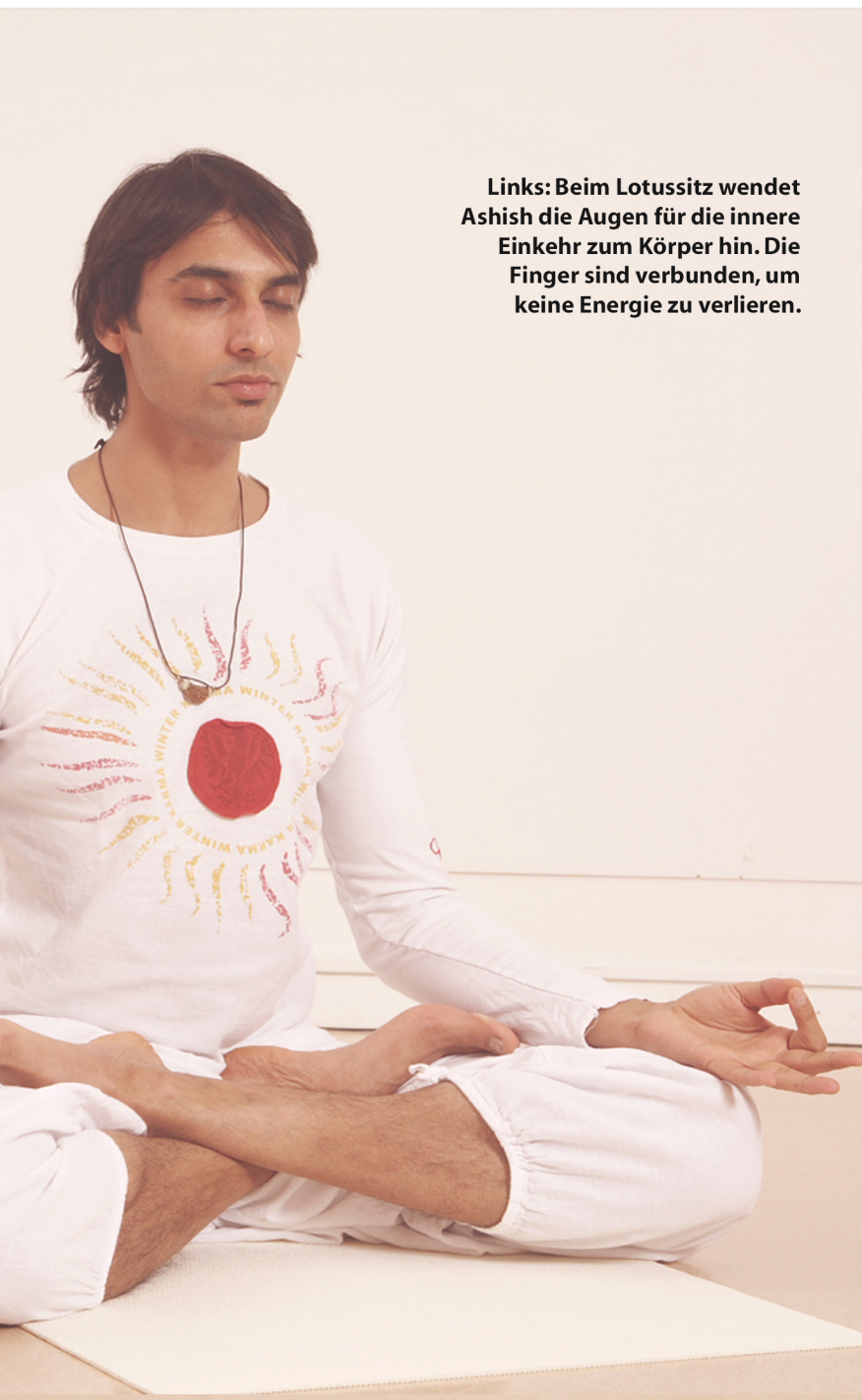


Hier zeigt Ashish eine Variante des traditionellen Schulterstandes.

HINTERGRUND OST TRIFFT WEST

Yoga ist eine jahrtausende alte indische Philosophie, die - je nach Schule - eine Mischung aus geistigen und körperlichen Übungen umfasst. Im Westen ist das Hatha-Yoga, eine körperbetonte Variante, am bekanntesten. Sie umfasst im Wesentlichen die Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemtechniken) und Savaasana (Entspannungsübungen). Neben Hatha-Yoga ist Bikram-Yoga seit einigen Jahren vor allem in den USA sehr populär. Bikram-Yoga umfasst eine Folge von 26 Übungen und wird bei einer Raumtemperatur von 36 bis 40 Grad geübt. Die positive Wirkung von Yoga auf alle möglichen körperlichen und geistigen Krankheiten ist durch internationale Untersuchungen belegt. Welche Form des Yogas einem am meisten zusagt, sollte man am besten selbst ausprobieren.

Unten: Ashish zeigt die Energiezentren an Händen und Füßen, die sogenannten Chakras.



Links: Beim Lotussitz wendet Ashish die Augen für die innere Einkehr zum Körper hin. Die Finger sind verbunden, um keine Energie zu verlieren.



» komplizierteste Teil des Sonnengrußes ist das Heranholen der Füße an die weit vorne am Boden liegenden Hände. Der fließende Ablauf der Übung wird dadurch fast immer gestört. Ohne ordentlich Schwung zu holen, schafft es kaum ein Anfänger, die Füße an die vorgeschriebene Position zu bringen. Ashish Mehta zeigt den Sonnengruß in einer Variante, bei denen er nicht die Füße, sondern die Knie nach vorne holt (siehe Foto rechts unten). Der Körper bleibt so am Boden und der Ablauf der gesamten Bewegungsfolge ist viel leichter zu bewerkstelligen. „Indisches Yoga“, weiß der Yoga-Lehrer, „ist eben weniger dogmatisch als viele Yogavarianten, die hierzulande gelehrt werden. Für uns ist der Effekt wichtig, nicht der Weg dahin. Und für Anfänger, ältere Menschen oder solche mit körperlichen Einschränkungen gibt es ebenso wirksame Möglichkeiten, den erwünschten Effekt zu erzielen.“ Yoga solle eine innere Balance herstellen – Spaß dabei zu haben, sei die Tür dazu, so Mehta. Aber der größte Unterschied zwischen dem indischen Yoga und der westlichen Variante ist wohl: In Indien ist Yoga Männersache, während es in Deutschland noch Frauendomäne ist.

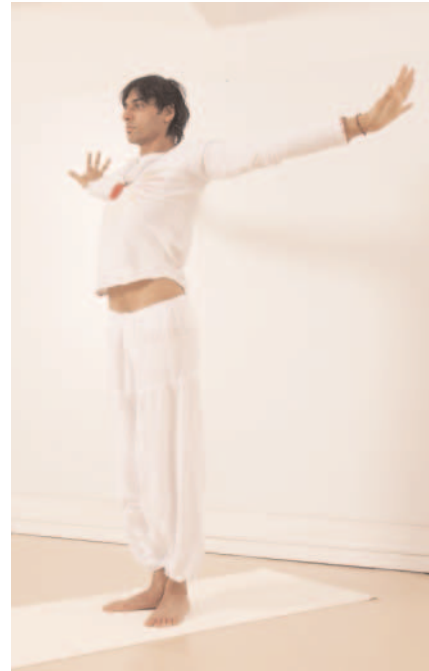
„Wie ein hässlicher Raubvogel breitet die Spannung ihre Schwingen über Millionen von Menschen, immer und überall bereit, über ihre Opfer herzufallen.“ Als Indra Devi, die damals wohl bekannteste Yoga-Lehrerin in den USA, diese Sätze schrieb, war John F. Kennedy gerade zum 35. Präsidenten der Vereinigten Staaten gewählt worden. Die Mondlandung war ein ferner Traum, die Deutschen, eben erst durch eine Mauer voneinander getrennt, konnten zwischen drei Fernsehprogrammen wählen, und das Internet lag weit in der Zukunft. Fast 50 Jahre nach der Veröffentlichung von Indra Devis Buch „Ein neues Leben durch Yoga“ gilt nach wie vor: Die meisten zivilisierten Menschen scheinen die Fähigkeit verloren zu haben, sich zu entspannen.

Inzwischen ist Yoga längst im Westen angekommen. In jeder Frauenzeitschrift ist der ganzheitlichen Lehre, die auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen wirken soll, regelmäßiges Thema, einschließlich Tipps für die richtige Bekleidung und andere Ausrüstung. Yogabücher, Anleitungen zur Meditation und entspannende Musik stehen wohl in nahezu jedem Regal moderner europäischer Frauen. Fast jeder Deutsche (99 Prozent) weiß etwas mit dem Begriff „Yoga“, was soviel wie „anspannen“ bedeutet, anzufangen. 2007 zeigte allerdings eine Umfrage des Magazins FOCUS, dass nur drei Prozent, also 2,5 Millionen Deutsche, regelmäßig Yoga praktizieren.

Das gilt für Deutschland wie für Indien. Dass die Deutschen mit Yoga und der dahinter stehenden Philosophie fremdeln, leuchtet ein. Aber warum haben die Inder es vergessen? „Vor allem, weil Yoga immer exklusiv war“, weiß die Halbindeerin Anita Shukla. Anders als im Nachbarland, wo sich die Chinesen in öffentlichen Parks und Anlagen zum Tai Chi treffen, bei dem jeder mitmachen kann, war Yoga in Indien die Angelegenheit der Oberschicht. „Wer Yoga machen wollte, der zog sich für einige Tage oder Wochen in ein Kloster (Ashram) zurück. Außerdem gab es in Indien noch eine weitere Möglichkeit, mit Yoga in Berührung zu kommen: Wenn der Vater ein Yogi war“, sagt Anita Shukla. So ging es Ashish Mehta. Sein Vater, gelernter Ingenieur, gab nebenberuflich als Yogi kostenlose Unterweisungen.

Ashish Mehta nennt noch einen weiteren Grund, warum Yoga bis vor wenigen Jahren im Leben der meisten Inder keine Rolle spielte: „Es war der Einfluss der britischen Kolonialherren. Durch sie lernten die Inder westliche Medikamente kennen. Sie halfen rasch, wenn auch mit Nebenwirkungen. Wer die heilende Kraft von Yoga und Ayurveda spüren will, muss mehr Geduld mitbringen als jemand, der Pillen schluckt. Die Wirkung von Yoga macht sich erst bemerkbar, wenn man die Übungen einige Monate lang regelmäßig praktiziert.“

» INDISCHES YOGA IST WENIGER DOGMATISCH ALS VIELE VARIANTEN, DIE HIERZULANDE GELEHRT WERDEN. << **ASHISH MEHTA**



Der Sonnengruß auf indische Art: man holt nur die Knie nach vorne statt der Füße.