
ZWISCHEN YOGA-WELT UND ALLTAGSWELT – TEIL XI

Unser innerer Magnet

In den letzten Artikeln habe ich das didaktische Konzept der tranceartig-fließenden Bewegungen entwickelt und vorgestellt. Solch ein modernisierter Yoga stößt gegenwärtig gerade bei sensitiven und spirituell orientierten Yoga-Leuten auf viel Resonanz. Wahrscheinlich deshalb, weil wir mit diesem flüssigen Stil leichter aus dem Kopf in den Körper kommen. Und weil Hatha-Yoga dadurch auf natürliche Weise wieder meditativer wird.

Text: Dr. Rahimo Täube



Ich beginne mal mit dem Aufbau einer Yoga-Stunde, so wie sie heute weithin praktiziert wird. Mit der Kursstruktur, die ich auch gelernt, geliebt und jahrelang selbst praktiziert habe.

In diesem Schema gibt es, grob vereinfacht, neben einigen anderen, im Allgemeinen zwei wesentliche Schwerpunkte, zwei Phasen: Eine längere Aktionsphase und anschließend eine kürzere Entspannungsphase. Nach einer Reihe von mehr oder weniger anstrengenden Haltungen und Bewegungen kommt dann am Ende der Stunde der für die meisten angenehmere Teil, die geführte Tiefenentspannung im Liegen, gleichsam als Belohnung für die vorherigen Mühen. Um es mal zuzuspitzen: Als Ausgleich für den Leistungsyoga kommt nun der Wohlfühlyoga. So erlebte ich es einst als Teilnehmer und so erleben es viele andere auch: Auf das konzentrierte und herausfordernde Tun und Machen folgt das Loslassen, das meditative Geschehen-lassen.

Ein unvermittelter Wechsel vom Tun zum Sein

Wenn ein Yoga-Kursabend so strukturiert ist, dann folgen wir in gewisser Weise dem achtstufigen Weg des Patañjali: In der längeren Aktionsphase üben wir verschiedene

āsana (Stufe 3), lenken den Atem-Energie-Strom (4), ziehen die Fühler mehr nach innen (5) und sind dabei sehr konzentriert auf das, was wir tun (6). Wir bewegen uns also vorwiegend in einem Modus des methodischen, konzentrierten Tuns. Dann wird dieser beendet und wir wechseln in den Modus des meditativen Seins (7). Allerdings nicht im strengen Meditationssitz, wie es Patañjali vorsieht, sondern – angepasst an unsere heutige erschöpfte Gesellschaft – im bequemen Liegen.

Dieser Wechsel – vom Tun zum Sein – wird allgemein als sehr wohltuend erlebt. Es ist ein markanter Wechsel von einer Welt in eine andere. Von einer Welt, in der man/frau sich aufraffen und anstrengen muss, in eine Welt, wo man/frau sich fallen lassen darf – und sogar selig einschlafen kann. So beglückend dieser Wechsel für die meisten auch ist, so unvermittelt ist er auch. Das heißt, es gibt keinen allmählichen, fließenden Übergang.

Ein fließender Übergang vom Tun zum Sein

Patañjali hingegen legt großen Wert auf einen kontinuierlichen Übergang – von Stufe 6 zu Stufe 7, vom konzentrativen zum meditativen Zustand. Er begreift die letzten drei Stufen seines achtstufigen Weges sogar als ein Ganzes, einen ganzheitlichen Prozess: Sich in etwas versenken, vertiefen, wobei das Tun ohne Unterbrechung ganz allmählich in das Einfachsein übergeht. Dieser Prozess gilt im Yoga-Sūtra als der eigentliche Kern des Yoga. Dazu hier die maßgebenden Verse (in eigener Übersetzung):

Sich konzentrieren – dhāraṇā
– bedeutet:
Du heftest Dein Bewusstsein
an einen eingegrenzten
Bereich,
ein bestimmtes
Geschehen. (III/1)

Daraus entsteht
das Meditieren – dhyāna:
Dein Bewusstsein wird –
wie an einem magnetischen
Band –
zu diesem Geschehen
hingezogen. (III/2)

Wenn dann nur noch
dieses Geschehen als solches
aufscheint –
und Du Dich (als tätiges
Subjekt)
gleichsam auflöst –
das ist samādhi: Einfach
da sein. (III/3)

Diese drei Stufen ergeben
zusammen
ein Ganzes: Sich (in etwas)
versenken – samyama. (III/4)

Diese drei Stufen bilden –
gegenüber den vorherge-
henden (fünf Stufen) –
den eigentlichen Kern
des Yoga. (III/7)

Vom Konzentrieren zum Sich-versenken

Hier konfrontiert uns Patañjali mit der Essenz des Yoga. Mit dem klassischen Konzept, wie Yoga praktiziert werden sollte, damit seine Segnungen wirksam werden. Das Meditieren/Sich-Versenken gehört ganz wesentlich dazu. Doch nicht als separate Veranstaltung außerhalb des Hatha-Yoga, sondern als ein Teil von ihm. So, dass aus dem konzentrierten Hatha-Yoga fast mühelos, natürlich und wie von alleine das Sich-Versenken entsteht. In einer kleinen Atemübung kannst Du dieses Konzept selbst ausprobieren:

Übung: Ich atme wird zu Es atmet

- Recke und strecke Dich – mit einigen Vorübungen aus dem »kleinen Yoga«, um den Atem anzuregen.
- Sitz aufrecht und folge dem Auf und Ab des Atem-Fahrstuhls. Konzentriere Dich dabei (III/1) auf den oberen Wendepunkt des Atems, wo das Einatmen ins Ausatmen übergeht. Wo der Atem durch die Stirnhöhlen streicht.
- Lass Dich von der Kraft des Einatmens noch mehr aufrichten – zu (sprichwörtlich) erhebenden Gefühlen. Beim Ausatmen sinkst Du wieder mehr ins Becken.
- So entsteht ein Pendeln, ein natürliches Schlingeln. So als würde die mythische Kundalinī-Schlange, die sonst im Becken ruht, Dich lustvoll bewegen.
- Wahrscheinlich spürst Du bald ein Strömen und Schwingen, ein Pulsieren und Vibrieren, Wärme und Weite. Auf dieses energetische Geschehen bleibst Du konzentriert – und dadurch knüpfst Du zu ihm ein unsichtbares magnetisches Band (III/2).
- Allmählich übernimmt dann dieses Geschehen selbst die Steuerung: Es bewegt Dich, Es atmet Dich.
- So kannst Du/kann Es – über das magnetische Band – einen meditativen Prozess anstoßen (III/2). Seine Eigendynamik trägt Dich. Du kannst Dich tragen lassen, Dich vertrauensvoll hingeben. Es atmet Dich – fast ohne Dein Zutun.
- Dein alltägliches Ich kann mal Pause machen. Du bist einfach nur präsent – ohne Denken und Machen, ohne Mühen und Wollen (III/3).
- Für eine Weile kannst Du Dich ganz in dieses bewegte Geschehen vertiefen/versenken (III/4).

Sich-Versenken geht in allen Lebenslagen

So verstehe ich die letzten drei Stufen des achtstufigen Weges. Und so erlebe ich sie auch: Ich versenke mich in das Fühlen eines begrenzten energetischen Geschehens. Dieses interessante Geschehen sorgt dann – über die geknüpften magnetischen Bänder – selbst dafür, dass ich

in mir versunken bleibe. Dazu muss ich nicht unbedingt die Augen schließen und auch nicht in eine andere Welt entrücken.

Für dieses Mich-Versenken brauche ich auch nicht unbedingt das strenge Stillsitzen. Langsam-achtsame, tranceartige Bewegungen sind genauso gut oder noch besser geeignet, diesen Prozess in Gang zu setzen. Deshalb erlaube ich mir auch, unseren ehrwürdigen Lehrmeister Patañjali großzügig zu interpretieren: Was er hier als Meditation und Versenkung beschreibt, das findet nicht nur im stillen Sitzen statt, sondern auch und gerade in meditativer, fließender Bewegung. Deshalb haben wir in unserer Praxis verschiedene sogenannte Pendelübungen entwickelt. Hier ein weiteres Beispiel:

Übung: Die Muschel klappt auf und zu

Diese Übung heißt eigentlich »Rückseiten-dehnung«. Wir nennen sie lieber die Muschel, weil sie sich so anfühlt: Unten eine feste Schale – die Beine. Oben eine feste Schale – der Rücken und die Arme. Dazwischen die atmenden Weichteile.

- Du sitzt am Boden, die Beine ausgestreckt, und beugst Dich vor – in die Zugeklappte Muschel, so weit es Deine Grenze erlaubt. Die Hände möglichst nah an den Füßen (evtl. mit einem Tuch die Fußsohlen in die Senkrechte ziehen).
- In dieser Haltung versenkst Du Dich in die rhythmische Bewegung Deiner Weichteile: Sie atmen markant und spürbar gegen die einengenden Schalen. Sie lenken – wie ein Magnet – Deine Konzentration auf sich. So installiert sich ein inneres Band zwischen Kopf und Atemraum.
- Dann richte den Oberkörper langsam wieder auf zur halb aufgeklappten Muschel. Stütz die Arme auf, verweile so und genieße und atme die befreiende Öffnung.
- Nun klapp die Muschel noch weiter auf: Heb das Becken sachte vom Boden ab.
- Du kannst es auch sehr weit nach oben strecken, so dass Beine und Rumpf eine



© fizkes / Shutterstock.com

Linie bilden (die »Schiefe Ebene«). Du tust es leistungsbetont – oder mit Lust an Deiner Kraft.

- Oder, wenn Dir das zu mühsam ist, kannst Du das Becken viele Male ein klein wenig anheben und ablegen. Manche entdecken dabei, dass sie im Moment gar nicht wirklich motiviert sind für anstrengende, große āsana.

Den Körper spielerisch erkunden

In diesem vorgegebenen Rahmen bleibt noch genug Raum für den eigenen Erfundungsgeist und eine individuelle Ausgestaltung. Es empfiehlt sich, kein festes »Programm zu absolvieren«, sondern den Körperimpulsen zu folgen. Du kannst zum Beispiel spielerisch den Rücken erkunden: ihn abwechselnd durchstrecken und wieder runder werden lassen, ihn in alle Richtungen räkeln. Solche kleinen Wohltaten steigern die Freude an der Bewegung. So festigt sich das magnetische Band zu Deinem Rückengefühl.

Manche tanken bei diesem lustvollen, anstrengungslosen Pendeln so viel Energie und kraftvolle Ruhe, dass sie anschließend nicht liegend ausruhen wollen, sondern von sich aus in den Meditationssitz gehen. In solchen Situationen empfehlen wir den flexiblen Sitz: Du sitzt aufrecht und hast nur ein Bein angezogen, das andere

ist ausgestreckt. Das ergibt eine dynamischere Körperstatik. So kannst Du aufrechter und entspannter sitzen, schwingen und schaukeln, voller atmen. Kannst Dich in die Trance wiegen – und die Wahrnehmung des Körpers genießen.

Einen begrenzten Bereich fokussieren

Die tranceartigen Pendelbewegungen sollten so einfach und überschaubar sein, dass Du ihre Wirkungen auch unmittelbar – hier und jetzt – wahrnehmen kannst (und nicht nur irgendwann später). Besonders die vielen feinen Übergänge zwischen Spannung und Entspannung, die beim Leistungsyoga häufig übergangen, »übersehen« beziehungsweise überfühlt werden. Die Bewegung/Haltung sollte nicht zu viele Körperregionen gleichzeitig beanspruchen, denn dann ist die Wahrnehmung überfordert, all die Körper-Sensationen zu fühlen, die da gefühlt werden wollen.

Die Bewegung sollte nur so wenige Körperregionen aktivieren, dass das Bewusstsein noch in der Lage ist, jede kleinste Veränderung zu registrieren. Es ist also sinnvoll, unsere Wahrnehmung auf einen begrenzten Bereich in unserem Körper zu lenken, auf ein konkretes und überschaubares Geschehen. So verstehe ich Konzentration im Sinn von Patañjali (III/1).

Dazu noch eine einfache Übung, eine Umkehrhaltung. Hierfür wähle ich bewusst keine große, den ganzen Körper aktivierende Umkehrhaltung (Handstand, Kopfstand, Schulterstand/Kerze), sondern nur die »Kleine Kerze«. Sie ist überschaubarer, weil bei ihr nur eine begrenzte Körperregion, jeweils nur ein Bein, aktiviert wird. So ist sie besser geeignet, mittels vieler Wiederholungen die magnetischen Bänder zu knüpfen und zu verankern.

Übung: Rückenlage und »Kleine Kerze«

- Du liegst entspannt auf dem Rücken, streckst beide Beine senkrecht hoch, so gut es geht (eventuell mit Kissen unter dem Po).
- Du bringst – mit einigen Atemzügen – ein Bein langsam und gebremst zum Boden, legst es für einen Moment ab und streckst es wieder hoch. Dann das Gleiche mit dem anderen Bein. Viele Male im Wechsel. Das ergibt einen beruhigenden, angenehmen Rhythmus.
- Effektiv sind auch die Kontrastübungen: Du bewegst viele Male nacheinander nur das eine Bein – auf verschiedene Weise (zum Beispiel auch: ein Knie an die Brust).
- So spürst Du zunehmend den Unterschied zwischen beiden Beinen, besonders dann, wenn abschließend beide Beine am Boden ruhen.
- Dadurch entsteht oft ein völlig neues Beingefühl. So als spürten wir direkt, wie das verbrauchte, venöse Blut aus dem Bein herausströmt und das frische Blut hineinströmt.
- Die Beine werden sozusagen »durchgespült« und dadurch intensiver empfunden, so dass sie anschließend viel deutlicher – oder überhaupt erstmalig – ins Bewusstsein gelangen: »Oh, das sind ja meine Beine. Die gehören ja zu mir. Wie seltsam, wie ungewohnt. Das bin ja ich ...«

Den eigenen Körper wieder bewohnen

So erlebte ich es vor knapp 50 Jahren in meinem ersten Yoga-Kurs. Ich war überrascht und begeistert, wie solch eine kleine, scheinbar banale Übung wie das

Bein-Pendeln zu so tiefen Einsichten führen kann. Diese existentielle Erfahrung hat mich/uns zu unserem sensitiven Yoga-Stil geführt. Mit ihm konnten wir auch vielen anderen diese Erfahrung vermitteln. So hören wir öfter Geschichten wie diese: »Meine Beine habe ich bisher nie derartig wahrgenommen. Jetzt weiß ich, dass ich meinen Körper ja gar nicht bewohnt hatte. Andere Mächte, Eltern und sonstige Autoritäten, hatten ihn jahrzehntelang besetzt und dominiert. Ihre Leistungsmoral und ihre Ermahnungen stecken mir heute noch in den Gliedern: »Reiß Dich zusammen!« Also habe ich den Körper »zusammengerissen« und nicht mehr gespürt. – Jetzt fange ich endlich an, ihn wieder zu spüren und selbst zu bewohnen ...«

Den inneren Magneten installieren

Die inneren Bänder – zwischen Geist und Körper – waren zerrissen, und nun werden sie wieder neu geknüpft. Diesen langwierigen Prozess schaffen wir nicht aus eigener Kraft. Die Macht unserer inneren Natur, die Macht des Magnetismus, muss und will uns dabei unterstützen. Sie will unser Bewusstsein auf das lenken, was in uns geschieht. Das kann sie aber erst dann, wenn wir dem Magneten – uns selbst – eine Weile liebevolle Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken – gleichsam als Starthilfe. Dann springt er an und lenkt von sich aus den Prozess des Sich-Versenkens – in unserem Sinne.

Tagtäglich ziehen Tausende von machtvollen äußeren Magneten unsere Aufmerksamkeit von uns weg, nach außen, und wir sind gleichsam darauf dressiert, ihnen zu folgen. Um ihnen nicht ganz ausgeliefert zu sein, brauchen wir unseren inneren Magneten als Gegenkraft, als Verbündeten, als wirksamen Helfer. Wir sollten die Freundschaft mit ihm liebevoll pflegen, ihn regelmäßig energetisch aufladen und stärken. Dann wird er für uns immer attraktiver und anziehender.

Dann wird seine Anziehungskraft irgendwann genauso groß sein wie die der tausend äußeren Magneten. Dann weckt er

in uns das dringende Bedürfnis und auch die Sehnsucht, uns nach innen zu wenden, uns zurückzuziehen. Das erleben heute bereits viele spirituell erfahrene Menschen. Sie werden, wenn ihnen wieder mal »alles zu viel ist«, von einer Art Sog nach innen gezogen.

Unsere innere Natur sorgt wohlwollend dafür, dass sie uns auf unserem Weg zur inneren Ruhe unterstützt. Diese hoffnungsvolle und tröstliche Perspektive vermittelt uns auch das Yoga-Sūtra:

... Wenn sich unser
Bewusstsein
in einen Augenblick der Ruhe
vertieft,
dann entsteht daraus
ein Prozess der
Beruhigung ... (III/9)



DR. RAHIMO TÄUBE

Jahrgang 1942, ehemaliger Lehrer, seit 1970 Yogalehrer, Körper-Psychotherapeut (HP), Indologe, sieben Indienreisen, erste Ehe mit einer Inderin, ein Sohn, drei Enkel, 1978 Promotion über Yoga: »Innere Erfahrung und Gesellschaft«. Zusammen mit seiner zweiten Frau, Brigid, betreibt er seit 1987 ein »Zentrum für Yoga, Therapie und matriarchale Heilkunst«, einen kleinen »Waldashram« in Nordhessen. Gemeinsam entwickelten sie einen kreativen, psychotherapeutisch ausgerichteten Yoga. Dazu erschien 2015 ihr Buch »Drachenyoga«. www.blicki.de, brigrah.taeube@gmx.de