

Iyengar blickt zurück

Das Interview führte Anne Cushman.

Im Alter von 79 Jahren reflektiert einer der weltgrößten Hatha-Yogis über mehr als 6 Jahrzehnte seiner Praxis.



Als ich das erste Mal den Namen Iyengar gehört habe, war ich immer noch ein Neuling im Yoga. Im College an der Ostküste hatte ich mich ein wenig mit Kundalini Yoga befaßt. Das war bei einem Texaner mit Turban, und endete abrupt, als er mit einer Studentin durchbrannte. Nach meinem Abschluß in Santa Fe habe ich schwitzend einige Sonnengrüße bei einem GastLehrerInnen mitgemacht, in der lokalen Massage-Schule. Mein ganzer Körper vibrierte vor Energie, wie eine angezupfte Gitarrensaite.

Aber dann kam ich unerwartet in eine Yogaklasse, die anders war, als alles was ich bisher erlebt hatte.

Mein Körper fühlte sich an, wie eine verdrehte Windmühle. Ich hatte eine Hand auf dem Sitz eines Metallklappstuhls, einen Sandsack unter meiner hinteren Ferse, einen Holzklötz zwischen meine Beine gepreßt, als ein Mitschüler an einem Gurt zog, der um meinen oberen Oberschenkel geschlungen war.

"Das oberste Ende des Oberschenkelknochens vom hinteren Bein tendiert einwärts zu drehen", erklärte meine Lehrerin, "aber Iyengar sagt, daß das obere Ende des Oberschenkelknochens auswärts drehen sollte, während man die Haut des inneren Oberschenkels nach innen zieht."

In diesem Moment war ich viel zu sehr damit beschäftigt, meine Oberschenkelknochen zu lokalisieren (alleine schon den Knochen einwärts zu drehen in Gegenrichtung zu meiner Haut), um mich nach der Identität von Mr. Iyengar zu erkundigen, dessen Namen sie mit solcher Verehrung betonte, wie die katholischen Schulnonnen von der gesegneten Jungfrau Maria sprachen. Aber nach der Stunde fragte ich: "So, wer ist dieser Iyengar?" Meine Lehrerin schaute mich mit unbeschreiblichem Erstaunen an, so, als hätte ich gesagt, noch nie etwas von den Beatles gehört zu haben. Bald verstand ich, daß weltweit für Tausende von SchülerInnen der Name B.K.S. Iyengar praktisch das Synonym für Hatha-Yoga war. Der Bereich des Yoga also, der die körperlichen Stellungen (Asanas) sowie die Atemtechniken (Pranayama) betont, und als erstes Werkzeug für die spirituelle Entwicklung gilt. Iyengars Klassiker "Licht auf Yoga" ist eine illustrierte Bibel der Asanas, das ultimativ empfohlene Handbuch. Wenn LehrerInnen sich auf die traditionelle Ausführung einer Stellung beziehen, schauen sie gewöhnlich in keinem anderen Klassiker nach als diesem. Iyengars genaue Herangehensweise an Asanas und Pranayama – fest verankert in der westlichen Lehre der Anatomie und Physiologie – hat den Weg des Yoga, wie er im Westen unterrichtet wird, revolutioniert. Selbst Nicht-Iyengar-Yoga-LehrerInnen sind beeinflusst vom Prinzip der Ausrichtung und der Therapeutik.

"Solange keine Freiheit im Körper erreicht ist, ist die Freiheit des Geistes ein ferner Ruf", sagt Iyengar. Durch den Körper realisierst du, daß du ein Teil der Göttlichkeit bist.

Im Iyengar-Yoga werden genaue Anweisungen zur Ausführung der Stellungen hervorgehoben, von Iyengar selbst in fast militärischer Weise. Der Punkt ist, sagt Iyengar, die Intelligenz in jeder Zelle des Körpers zu erwecken, so daß selbst die Haut bewußt wird. In diesem Prozeß verankert sich der Geist im gegenwärtigen Moment. "Wenn du deinen kleinen Zeh nicht sehen kannst, wie willst du dann dein Selbst sehen?" fragt Iyengar.

Asanas als Gebet

B.K.S. Iyengar wurde 1918 in einer armen südindischen Familie geboren, als elftes von dreizehn

Kindern. Nach dem Tod seines Vaters, Iyengar war elf Jahre alt, wurde er von seinem Bruder, einem Buchhalter in Bangalore, aufgezogen. Durch eine Grippeepidemie, an der seine Mutter fast starb, war er von Geburt an krank und schwach, litt als Kind unter Malaria, Tuberkulose, Typhus und Unterernährung. Ärzte hatten vorausgesagt, daß er nicht älter als 20 Jahre werden würde.

Im Alter von 15 Jahren ging er nach Mysore, um dort bei seiner Schwester zu leben, die mit dem berühmten Gelehrten und Yogi T. Krishnamacharya verheiratet war.

In den frühen dreißiger Jahren begann das Hatha-Yoga eine populäre Renaissance in Indien zu erleben.

Es war Jahrhunderte lang eine obskure Kunst für herumwandernde Asketen, bekannt als Sadhus.

Krishnamacharya war einer der wenigen zeitgenössischen Lehrer, die nach den uralten Lehren suchten, um sie abgeändert, dem weltlichen Publikum angepaßt, zum ersten Mal der Allgemeinheit anzubieten.



Ganz links: G.R. Sakhalkar, Prinz von Mysore; mitte: Yoga-Professor T. Krishnamacharya; ganz rechts: Yoga-Lehrer B.K. Sundar Raja Iyengar

Unter der Herrschaft des Maharaja von Mysore hatte Krishnamacharya eine yogashala, eine Yogaschule, im Palast von Mysore gegründet. Anfänglich zögernd hatte Krishnamacharya seinen jungen Schwager unterrichtet, wobei er ihm klar machte, daß solche Unterweisung vom Karma des früheren Lebens abhängig sei. Wie auch immer, bot er Iyengar nach einigen Monaten einige Basisinstruktionen an und schließlich ließ er ihn in der Yogaschule unterrichten. Nach drei Jahren in Mysore ging Iyengar nach Pune, um dort zu unterrichten. Im folgenden Jahrzehnt lebte er ein spärliches Leben als Yogalehrer, beschäftigt mit intensivem eigenen Üben und Experimentieren.

"Ich betrachtete meinen Körper als meinen Tempel und die Asanas als meine Gebete", schreibt er in seiner Autobiographie. Er begann Yogatherapie zu erforschen, Hilfsmittel (z.B. Klötze, Decken) einzusetzen um Leuten Yogapositionen zu ermöglichen, die für sie sonst nicht möglich wären, und er entwickelte äußerst genaue und subtile Korrekturen zur Ausrichtung des Körpers.



In den frühen fünfziger Jahren unterrichtete Iyengar den hoch gefeierten Violinisten Yehudi Menuhin, der in Bombay ein Benefizkonzert gegen die Hungersnot gab. Menuhin lud ihn zum Unterrichten in die Schweiz ein, eine Reise, die sich als erste von vielen weiteren in den Westen erweisen sollte. Iyengars zum größten Teil autodidaktisches Yogasystem – welches den physikalischen Körper als Vehikel zur Erleuchtung betont – war gerade das, wonach sich viele westliche Schüler sehnten. Mitte der siebziger Jahre nahm Iyengar die Yogawelt im Sturm. Heutzutage ist es das wahrscheinlich meist verbreitete Yogasystem im Westen. Im Alter von 79 Jahren ist Iyengar – immer noch täglich ühend – ein ehrfurchteinflößendes Model der Kunst von Asanas.

Das erste mal sah ich Iyengar 1990 in San Francisco, aus der hintersten Ecke eines vollbesetzten Auditoriums in San Francisco, als er einen Vortrag hielt und therapeutisches Yoga demonstrierte.

Während er bellend wie ein General Anweisungen gab, beobachtete ich mit Verwunderung, wie meine erhabenen Lehrer auf Händen und Knien über die Bühne hetzten, um ihm Klötze, Sandsäcke, Matten und Decken zu reichen. Ich sah ihn 1993 auf einem Nationalen Kongreß wieder, abermals nur von Weitem, einer Zeusgestalt gleich, die heruntersteigt, um Inspiration, Erkenntnisse und gelegentliches Donnerrollen auf LehrerInnen und Schüler gleichermaßen herabzuschleudern.

Ich war also einigermaßen sprachlos darüber, wie leicht es war, ihn für ein Interview in seinem Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institut in Pune, Indien zu erreichen, als ich mich letztes Jahr dort auf der Durchreise befand, um für einen Reiseführer über Yogazentren und Ashrams zu recherchieren.

Im Institut angekommen – einem bescheidenen Gebäude in einer ruhigen Wohngegend, mit einer Skulptur von Iyengar in Natarajasana nahe dem Eingang – zeigte ich dem Sekretär meine Karte. Er führte mich prompt in die dunkle, höhlenartige Bücherei, in der Iyengar hinter einem immensen Schreibtisch saß, sorgfältig eine Ausgabe der Yoga-Sutren studierend. Gekleidet in eine frische Baumwoll-Kurta begrüßte er mich mit amüsiertem Wohlwollen und stimmte freundlich einem Interview später in der Woche zu. "Zuerst kommen Sie und schauen sich meine medizinische Klasse an", lud er mich warmherzig ein, "dann werden Sie besser verstehen."

Als ich am nächsten Tag die medizinische Klasse besuchte, hatte sich dieser gönnerhafte Ton verflüchtigt. Die medizinische Klasse ist eine Spezialklasse, eingerichtet für Schwerkranke. Das Indikationsspektrum reicht von Herzkrankheiten bis hin zu chronischen Depressionen. B.K.S. Iyengar ist berühmt für seine Fähigkeiten im Umgang und der Heilung von Krankheiten, bei denen die westliche Medizin versagt hat. Der helle, lichte Raum ist mit fünfzig, sechzig Personen gefüllt, alle in unterstützten Positionen: sie sind über große Polster drapiert, von Wandseilen gehalten, an Holzböcke angeschnallt oder unter Sandsäcken und enormen eisernen Gewichten begraben. Von meinem Sitzplatz aus beobachte ich, wie Iyengar, dessen gewaltiger Brustkorb über den kurzen Hosen aufsteigt, diesen Raum kontrolliert. Einem Hirtenhund, der eine verirrte Herde zusammenhält nicht unähnlich, teilt er blitzschnell Korrekturen aus, hier ein Klaps, da ein Ruck, manchmal ein Knurren oder Bellen.

Als er mich in einer Ecke entdeckt, kommt er zu mir: "Viele behaupten, Iyengar-Yoga sei ausschließlich körperlich! Doch wo gibt es den spirituellen Menschen ohne Körper. Zeigen Sie mir diese Person, wo ist sie?"

Bescheiden gestehe ich, ein solches Wesen nicht herbeizaubern zu können. "Sie sagen, Gesang sei spirituell. Aber wie kann man ohne Körper singen? Sagen Sie mir das!" Finster werde ich gemustert, offenbar kommt er zu dem Schluß, daß ich nicht verstehe, was er meint und entfernt sich.

Wandlungsfähigkeit ist eine der Qualitäten von Iyengar. Schneller als man es schafft Adho Mukha Svanasana zu sagen, verwandelt er sich vom Waisen in einen Samuraikämpfer. Eine Transformation, von der seine SchülerInnen sagen, sie sei Mittel zum Zweck und diene zum Ansporn seiner SchülerInnen zu beständiger Aufmerksamkeit. Berüchtigt ist seine Fähigkeit, Egos zum Verschwinden zu bringen und dabei dem Einzelnen doch genügend Raum zu geben, um Aufmerksamkeit (awareness) entwickeln zu können. "Während ich Yoga mache, bin ich fanatisch", gesteht er mir einige Tage später als wir während des Interviews beim Tee zusammensitzen, "aber außerhalb meiner Yogapraxis bin ich wie jeder andere auch."

Während des Interviews ist er ein ungebändigter Quell übersprudelnder Gedanken. Kaum hat eine Frage meinen Mund verlassen, reagiert er mit einer Flut von Anekdoten, Einschätzungen und viel Charme. Mit einer verwirrenden Geschwindigkeit springt er von Thema zu Thema, läßt Sätze unbeendet, reißt Geschichten bloß an und bleibt durch die hypnotische Kraft seiner Anwesenheit doch verständlich (zumindest vermittelt er eine zeitweilige Illusion von Verstehen).

Yoga Journal: Was hat Sie zum Yoga gezogen?

B.K.S. Iyengar: Eigentlich hatte ich nie gedacht, daß Yoga etwas für mich sein könnte. Es war lediglich ein Zufall, daß mein Guru – der Ehemann meiner Schwester – 1934 nach Lonavala reiste. Auf seinem Weg machte er Halt in Bangalore. Er fragte mich, ob ich nicht während seiner Abwesenheit meine Schwester (seine Frau) in Mysore besuchen wolle. Mysore ist bekannt für seine Gärten und Paläste, Dinge, die für jeden jungen Menschen verlockend sind, und so willigte ich in den Besuch ein.

Als er von seiner Reise nach Lonavala und Bombay zurückkam, fragte ich ihn, ob ich nun nicht wieder nach Hause zurückkehren und die dortige Schule besuchen solle. Er erwiderte: "Warum gehst du nicht hier zur Schule? Beide Schulen sind gleich. Warum bleibst du nicht hier?" Für mich machte es keinen Unterschied, ob ich bei meiner Schwester oder meinem Bruder lebte. Mein Vater war gestorben, als ich sehr klein war. Es war eine schwere Aufgabe für die Verwandten, Kinder aufzuziehen, die nicht ihre eigenen waren. Die Frau meines Bruders hatte ihre eigenen Kinder, selbstverständlich hatte sie mehr Interesse an diesen als an mir. Also blieb ich in Mysore.

Während der folgenden 6 – 8 Monate unterrichtete er mich überhaupt nicht im Yoga. Eines Tages schließlich fragte er mich, warum ich nichts täte. Ich entgegnete, daß ich unter so vielen Krankheiten leiden würde, und er antwortete nur: "Praktiziere Yoga." Doch er sagte nicht, was ich konkret tun solle.

Eines Tages rief er mich dann zu sich, um mir einige wenige Anweisungen zu geben. Aber mein Körper war wie ein Stück verdorrtes Holz. Er versuchte mir einige Asanas zu zeigen, aber ich konnte die Bewegungen nicht ausführen. So schickte er mich mit den Worten fort: "Dein Körper ist zu steif. Mach nur das, wozu du in der Lage bist." Das war der Anfang.

Sechs oder acht Monate später sollte er vor der All-India World YMCA Konferenz in Mysore eine Yogademonstration geben. Dieser Anlaß, denke ich, brachte ihn ein wenig in Verlegenheit, da es niemanden gab, der die schwierigen Positionen hätte ausführen können. Während dreier langer Tage zerbrach er mir beinahe den Rücken, um mir am Ende mitzuteilen: "Du wirst diese Demonstration machen." Er hatte mich ganze drei Tage lang unterrichtet, und die Demonstration war nur eine Woche

später.

Wie viele Positionen unterrichtete er in diesen drei Tagen?

Nur Rückwärtsbeugen. Ich hatte ihm gesagt, daß mein Körper sich nicht vorwärts beuge. Es war ein schmerzhaftes Prozedere. Aber ich hatte Angst, weil ich eine Waise war. Ich war ein Sklave.

Glücklicherweise konnte ich vorführen, was er mir beigebracht hatte. Er war sehr beeindruckt. Er sagte: "Ich hätte nie gedacht, daß du das mit diesem steifen Körper nach nur drei Tagen Training schaffen würdest." Und ich erwiderte, daß es meine Verantwortung gewesen sei, ich war gezwungen es zu tun. Meine Schmerzen hielten die folgenden sechs Monate an.

Wie alt waren Sie da?

Fünfzehneinhalb.

Dann bat er mich in den Yogashala im Palast zu kommen. Also ging ich im Anschluß an den Schulunterricht, auf dem Nachhauseweg ein wenig üben. Nach einem weiteren Jahr fragte er: "Warum machst du nichts regelmäßig?" Und alles nur, weil er niemanden hatte, der bei ihm lernte. Ganz am Anfang, als ich zu ihm kam, gab es einen guten Schüler. Dieser Junge war fünfzehn, sechzehn Jahre alt. Aber er verließ das Haus, weil mein Guru zu streng und engstirnig war. Es war für alle äußerst schwierig bei ihm zu sein. Er war sehr launisch, und man konnte nie sicher sagen, in welcher Laune er sich gerade befand. Dieser Junge rannte davon, und ich war allein. Und so hatte ich den ganzen Druck auszuhalten. Er unterrichtete mich einige Monate. 1936 verließ ich ihn und begann an verschiedenen Orten zu unterrichten.

Unterrichtete Krishnamacharya Sie sowohl in der Asana- als auch in der Pranayamapraxis?

Ich litt unter Tuberkulose. Mit einer Grippe kam ich zur Welt, dann folgten Malaria, Typhus. Eine Krankheit löste die nächste ab. Es war unmöglich, an meinen Lungen zu arbeiten. In der Minute machte ich dreißig, fünfunddreißig Atemzüge. Wie soll man da Pranayama unterrichten?

Ich war für den Yoga ungeeignet. Einzig weil es eine Demonstration gab, zwang er mich, sie durchzuführen. Hätte es diese Vorführung nicht gegeben, ich glaube nicht, daß ich je mit Yoga begonnen hätte.

Und hat er Sie auch die Philosophie des Yoga unterrichtet?

Überhaupt nicht. Ich habe mir alles selbst beigebracht. Das ist die Wahrheit... Aber er hat den Samen für alles gesetzt, wofür ich ihm dankbar bin.

Wie haben Sie dann angefangen, Yoga zu unterrichten?

Mein Guru schickte mich 1936 nach Chitradurga und Harihar. Als ich zu ihm sagte, daß ich aber nichts wüßte, erwiderte er: "Tu was du willst, aber geh'." Dann kam ich durch Dr. V.B. Gokhale, der meine Yoga Demonstration im Norden Karnatakas gesehen hatte, nach Pune. Er war sehr beeindruckt davon, obwohl er meinte, ich hätte ja überhaupt keine Muskeln. Er fragte mich, warum mein Körper so schlecht entwickelt sei, und ich erzählte ihm von meiner Armut und meinen Krankheiten.

Drei Monate nachdem er meine Demonstration gesehen hatte, das war 1936, kam er nach Pune und stellte Yoga an den Colleges vor. Als diese einen Yogalehrer einstellen wollten, ließ er mich für sechs Monate kommen. Das war die ihm gesetzte Frist. Sie sagten: "Laß ihn erst mal für sechs Monate kommen und wenn das, was er macht akzeptiert wird, können wir weitermachen, andernfalls lassen wir es." Ich war der erste Mensch auf der ganzen Welt, der Yoga in Colleges und Universitäten unterrichtete. Das war 1937. So unterrichtete ich also am College und auch im Deccan Gymkhana. Obwohl die meisten Menschen kein Interesse am Yoga hatten, kamen doch einige aus gesundheitlichen Gründen, einige reiche Leute.



Alle Colleges, an denen ich unterrichtete, sammelten etwas Geld, um mir monatlich 60 Rupien (ca. \$2) zu zahlen. Allerdings zogen sie davon gleich 20 Rupien für meine Unterkunft ab.

Die sogenannten renommierten Yogis der "Bombay Präsidentschaft" waren total gegen meine Methode. Sie meinten, Yoga könne nicht öffentlich unterrichtet werden, sondern nur im Einzelunterricht (so unterrichtet der Sohn meines Gurus noch heute). Zu jener Zeit war ich gerade 17 Jahre und diese Leute waren die Zaren auf dem Feld. Die Macht lag in ihren Händen. Das Ende meines Unterrichtens an den Colleges geht auf das Konto dieser Leute. Sie sagten, daß Yoga einfach nicht öffentlich gelehrt werden könne, obwohl ich zu dieser Zeit dreißig bis vierzig Leute unterrichtete. Die Institutionen sagten: "Wir lassen ihn fallen, da nach Ansicht der erfahrenen Lehrer und Yogameister Yoga nicht "en masse" gelehrt werden kann." Aber einige SchülerInnen kamen weiterhin der Gesundheit wegen zu mir. Ich stand vor einer großen Herausforderung, nichts wissend, und trotzdem alle Arten von Gesuchen annehmend, um Yoga der Welt zu präsentieren. Sie kamen,... diese SchülerInnen kamen einfach. Also gingen die Klassen weiter.

Zur gleichen Zeit haben Sie sicher auch an ihrer eigenen Yogapraxis gearbeitet.

Nein, sehen Sie, es war so, ich war zu dünn! Pune war zu jener Zeit berühmt für seine Ringkämpfe. In den dreißiger Jahren kamen manchmal zehn- bis zwanzigtausend Leute, um die Kämpfe zu sehen. Ich wurde gebeten bei den Ringkämpfen eine Yogademonstration zu geben. Geschehen ist folgendes, da ich so dünn war, haben die Leute sich über mich lustig gemacht und gesagt: "Wenn man Yoga praktiziert, sieht man am Ende aus wie dieser Mann." Ich war komplett abgemagert. Ein wenig Fleisch hätte mir vielleicht Hoffnung gegeben. Aber ich mußte leiden, da ich überhaupt kein Fleisch am Körper hatte. Man konnte leicht meine Adern zählen.

In den Klassen, die ich im Gymnasium unterrichtete, übte ich mit den Schülern und machte mich über

sie lustig: "Hey, schau dir meinen Körper an und dann deinen, warum brichst du zusammen? Ich breche nicht zusammen!" Sie hatten keine Ausdauer und ich harrte in den Stellungen aus. Ich sagte zu ihnen: "Ich habe keine Muskeln, aber ihr seid müde, nicht ich." Auf diese Weise gewannen sie Zutrauen: "Schaut nur, dieser Kerl hat kein Gewicht, keine Muskeln, wo hat er seine Kraft her?"

Obwohl ich Lehrer war, war ich jünger als alle anderen. Sie waren alle im Collegealter, und ich ging ja nicht zum College. Ihnen entgegenzutreten war also eine Herkulesarbeit für mich. Ich war im Englischen nicht ausgebildet. Ich habe Englisch durch die Unterhaltung mit Leuten und nicht durch Lesen oder Studieren gelernt.

Ich habe viele Klassen unterrichtet, eine nach der anderen. Ich machte all diese "Jumpings". Ich dachte damals, daß es hauptsächlich eine körperliche Übung ist, so ließ ich die Schüler springen, von einer Stellung in die nächste, von einer Ecke in die andere. Nach der ersten Klasse schwitzten sie alle. Während der zweiten Klasse beobachteten die Schüler der ersten den Unterricht und sagten: "Wir sind erschöpft, aber dieser Kerl macht immer noch weiter." So fuhr ich fort und baute Ausdauer auf. Ich sagte: "Zehn Stunden? Ich übe zehn Stunden, ohne zu schwitzen." So regte sich in den Leuten das Interesse am Yoga.

Unterrichteten Sie damals die Stellungen, die in "Licht auf Yoga" abgebildet sind?

Nein, nein, diese Stellungen kamen erst später.

Sie unterrichten heute ein breites Spektrum an Stellungen, die auch im "Licht auf Yoga" zu finden sind, aber nicht in der "Hatha Yoga Pradipika" oder anderen alten Texten erwähnt werden. Wo kommen diese Stellungen her?

Es stimmt, man findet sie nicht in Büchern. Mein Guru hatte einige Zeichnungen, die ich gesehen habe – Yoga an den Seilen und in Bäumen. Es waren handschriftliche Aufzeichnungen. Da sehen wir also einige Stellungen. Und ich habe auch ein Buch in Maharati, es ist hundert, hundertzwanzig Jahre alt.

Wissen Sie, als ich anfing Yoga zu unterrichten, wußte ich, daß die Schüler nicht wiederkommen würden, wenn ich immer und immer wieder dasselbe machen würde. So dachte ich darüber nach, was sie dazu bewegen würde wiederzukommen, und so wurde ich kreativ.

Ich erschuf Stellungen – wenn man das Dreieck übt, warum nicht auch die gedrehte Form? Wenn Virabhadrasana eins möglich ist, warum nicht auch Virabhadrasana drei, usw. So hat es sich entwickelt.

Ihre Herangehensweise an die Asanas ist bekannt dafür, daß sie sehr wissenschaftlich und anatomisch präzise ist. Wie entwickelten Sie diese Präzision?

Dr. V.B. Gokhale, der Mediziner, der mich nach Pune eingeladen hatte, war mir eine große Hilfe. Er hielt Vorträge, und ich demonstrierte die Asanas. Ich konnte nicht über Yoga reden und kannte auch die philosophischen Hintergründe nicht. Dr. Gokhale sagte: "Der Körper ist mir bekannt, überlaß das mir, ich erkläre alles sehr genau, und du machst die Stellungen." Das war eine gute Kombination; ich war sehr glücklich. Durch seine Erklärungen lernte ich auch die anatomischen Begriffe, was mir sehr half, die Asanas weiterzuentwickeln.

Eine andere Technik, die Ihre Herangehensweise im Yoga von anderen unterscheidet, ist Ihr umfassender Gebrauch von Hilfsmitteln, wie Holzklötze, Sandsäcke, Seile, etc. Wie haben Sie diese Methode entwickelt?

Mein Guru hatte einige Hilfsmittel. Er benutzte drei an der Wand hängende Seile, eins oben eins in der Mitte und eins unten, das war alles. Damals grassierten Krankheiten, mit denen die Medizin nicht direkt umzugehen wußte. So begann ich, verschiedene Dinge zu benutzen, die z.B. dazu beitrugen, eine bessere Zirkulation bei bestimmten Leuten zu erreichen. 1937 war der Direktor des Ferguson

College in Pune 85 Jahre. Er litt unter der Ruhr. Dr. Gokhale fragte mich, ob ich ihm helfen könne. Ich sagte: "Er kann weder stehen noch sitzen, was kann ich tun?" Dr. Gokhale sagte: "Du bist ein Diener vom Gymkhana. Du mußt die Leute annehmen oder die Konsequenzen tragen, wenn du ablehnst." Auf diese Weise ging man mit mir um. Wer auch immer kam, ich mußte geben.

Das war die erste Lektion für meine Unterrichtsmethode. Wie konnte ich diesen Mann dazu bringen Yoga zu machen, wenn er nicht einmal stehen konnte? Ich begann Trikonasana auf dem Boden liegend zu unterrichten. Ich mußte seinen Brustkorb so anheben, daß sein Darm bewegt wurde. Weil er seine Beine nicht spreizen konnte, legte ich seinen Spazierstock zwischen beide Beine, damit sie nicht wieder zusammenrutschten. Auf diese Weise habe ich gelernt. Ich arbeitete mit einer Person nach der anderen, ganz intuitiv. Zum zweiten praktizierte ich an mir selbst. Ich konnte noch längst kein Hanumanasana, als ich nach Pune kam und auch Baddha Konasana gelang nicht gut. Zu der Zeit konnte man große Steine auf den Straßen finden. Niemand achtete darauf. Ich nahm solche Steine, um sie mir auf die Beine zu legen. Was immer ich auf der Straße fand und als hilfreich für mein Yoga entdeckte, nahm ich mit nach Hause. Kennen Sie diese Walzen, mit denen Straßen geglättet werden? Auf diesen Walzen übte ich Rückwärtsbeugen, weil mein Körper von sich aus dazu nicht in der Lage war. Wenn ich eine Maschine sah, legte ich mich mit meinem Rücken über die Walze, ohne auf den Verkehr zu achten...

Die Leute nannten mich einen Narren. Das war ich auch! Aber was sollte ich machen, da mein Körper die Stellungen nicht von selbst einnehmen konnte. Also beugte ich mich rückwärts über die Maschine und so lernte ich Schritt für Schritt.

Ihre Methode wurde sehr beliebt bei westlichen SchülerInnen.

Yoga wurde im Westen erst 1967 oder 1968 bekannter. 1954 war nicht einmal ein Schüler willens, zu meiner Demonstration zu kommen. Als ich 1954 auf dem Londoner Flughafen erzählte, daß ich Yogalehrer sei, fragten sie, ob ich Geldscheine verschlingen würde. "Wir können Ihnen nicht trauen", sagten sie, "Sie müssen durchleuchtet werden, weil ihr Yogis über Feuer läuft und Glas kaut, verschluckt ihr vielleicht auch Banknoten." Es kostete mich mehrere Jahre, in England Yogaklassen aufzubauen. Es war nicht leicht, die Massen zu erreichen. Ich mußte hart kämpfen. Vier Jahre benötigte ich, um eine öffentliche Klasse aufzubauen. Es kamen nur drei, vier Personen. Aber ich verlor nie die Zuversicht. Glücklicherweise wollte Peter Macintosh, der Direktor des Londoner Erwachsenenbildungszentrums, im Jahre 1968 seine Freiübungen durch wirkungsvollere ersetzen. Er war auch mit Mr. Menuhin befreundet und fragte diesen, welche Übungen er denn machen würde.



Mr. Menuhin antwortete: "Ich stehe auf dem Kopf, um mich fit zu halten. Mein Lehrer ist hier und du kannst ihn kennenlernen, wenn du möchtest." So kamen Mr. Macintosh und seine Berater in meine Londoner Klasse. Sie stellten mir eine Bedingung: "Unterrichten Sie Yoga ohne irgendwelche mystischen Hinduwörter zu benutzen. Vorausgesetzt, Sie halten sich an die reine Körperschulung, nichts darüber hinaus, werden wir Yoga einführen." Ich sagte: "Warum nicht." Dann sahen die Wissenschaftler, die Doktoren und das Ausbildungsgremium bei meinem

Unterricht zu und sagten: "Er unterrichtet in einer ganz weltlichen Sprache, wir haben keine Einwände." So hatte ich gewonnen. Dann kam das Problem. Die Medien begannen darüber zu schreiben, daß Yoga eine Philosophie, ein spirituelles Fachgebiet sei, und in England nur körperlicher Yoga unterrichtet werden würde, was sehr unfair war.

Ich fragte Mr. Macintosh, ob ich auch auf der spirituellen Ebene sprechen sollte. Er wollte das nicht. Der Unterricht sollte rein praktisch sein. Sehen Sie, die Leute sagen, Yoga ist ein spirituelles Thema. Ich sage, daß es ein physisches, physiologisches, physioneurologisches, neuropsychologisches und psychospiritueller Fachgebiet ist. Man kann es überhaupt nicht trennen. Und ein Laie kann nur vom Bekannten aus begreifen, nicht vom Unbekannten. Wir müssen ganz von vorne anfangen. Vorher haben die Leute die Grundelemente des Yoga gar nicht verstanden. Sie kannten die Wirkung, die höheren Ziele, aber nicht den Anfangspunkt von Yoga.

Immer noch wird an Ihnen Kritik geübt, weil Sie den Körper in den Vordergrund stellen.

Wenn Sie ein Kind erziehen, wo beginnen Sie da? Erziehen Sie es rein vom Geistigen? Zeigen Sie ihm die hohe Mathematik oder erklären Sie z.B., was eine Frucht ist. Man zeigt dem Kind doch die Frucht, oder nicht? So entsteht doch das Wissen. So habe ich es gemacht. Die Leute können mich kritisieren, doch wenn ich nicht so hart gearbeitet hätte, wäre Yoga dann so populär geworden? Hundert Jahre Yoga in Amerika – aber nach Vivekananda ist Yoga eingeschlafen. Ich habe Respekt für ihn, er hat gelehrt. Aber was passierte danach? Wie viele Jahre vergingen, bevor die Leute anfangen, Yoga zu praktizieren? So viele indische Yogis kamen nach Amerika. Was haben sie getan? Ich habe Yoga von Haus zu Haus eingeführt. Als unerfahrener Yogaschüler weiß man nichts über Philosophie, und nichts über den Geist. Ich versuche, von Grund auf aufzubauen. Ich benutze den Körper als ein Instrument, als einen Führer, um die höheren Aspekte des Lebens darauf aufzubauen.

Sie haben gesagt, daß für Sie das Körperliche das Spirituelle ist.

Die Zellen haben ihre eigene Intelligenz, ihre eigene Erinnerung. Mit Yoga wird jede Zelle kultiviert – wie sollen dann noch Krankheiten dorthin kommen? Ich sage, der Zugang zu einem spirituellen Leben sind Asana und Pranayama. Wenn diese Tore nicht offen sind, gibt es keinen Unterschied zwischen einem Menschen der sagt: "ich meditiere", und einer Person, die schizophran ist.

Wie verhalten sich dann Asana und Pranayama zu den anderen der acht Glieder des Yoga?

Auch wenn Patanjali das Wort "Glieder" gebraucht hat, sind doch alle Glieder miteinander verbunden. Um den Körper, den Geist, die Zellen, die Nerven zu verstehen – alles ist dem untergeordnet. Wenn Sie im Zickzack auf der Straße laufen, was passiert da?

Hier würde man von einer Ricksha überfahren werden.

Sie würden von einem Auto oder irgend etwas anderem angefahren. Wie wissen wir also, daß die Energie in die richtige Richtung oder auf eine exakte Weise läuft? Dafür sind uns die Asanas zur Entwicklung gegeben, so daß die Energie fließt, wo sie fließen soll. Auf diese Weise können wir den Turbulenzen und sogar den unsichtbaren Ängsten der Menschen entgegenzutreten. Wenn wir noch nicht einmal die sichtbaren aushalten, wie ist es dann erst bei den unsichtbaren. Haben Sie diese Stärke?

Wenn wir also vom ethischen Wachstum – yama und niyama – sprechen, muß es ethisches Wachstum im Körper selbst sein. Wenn ihr in Trikonasana auf die rechte Seite geht, seid ihr rechts sehr aufmerksam. Auf der linken Seite aber seid ihr überhaupt nicht aufmerksam. Auf der einen Seite also überanstrengt und tötet ihr die Zellen, auf der anderen unterfordert ihr die Zellen und bringt sie so auch um. Die Leute sagen: "Mr. Iyengar ist aggressiv", richtig? Aber wenn Mr. Iyengar aggressiv ist, dann ist er es rechts und links gleich. Wenn er nicht aggressiv ist, dann ist er es auch auf beiden Seiten.

Die Leute sagen Mr. Iyengar ist aggressiv. Ich bin ganz und gar nicht ein aggressiv Übender. Ich bin intensiv. Ich möchte lernen wie alles und jedes ineinander verwoben ist. Sogar wenn ich meinen Finger strecke, möchte ich fühlen, wie weit es nach innen geht.

Und wenn Sie dieses Bewußtsein in Ihrer Asana-Praxis entwickeln, greift es dann auf Ihr Leben

über?

Das passiert automatisch! Ich möchte daß meine Zellen die Gelassenheit spüren, nicht mein Gehirn.

Was ist mit den Stufen der Meditation – pratyahara, dharana, dhyana und samadhi?

Kann nicht in der Stellung meditiert werden? Was sagt die Yoga-Sutra – man kann sich innerhalb des Körpers oder außerhalb des Körpers konzentrieren. Die anderen lehren Meditation außerhalb des Körpers, mit den Asanas lehre ich euch, euch innerhalb des Körpers zu konzentrieren.

Was ist der Unterschied? Diese Frage stellte sich mir vor ein paar Jahren: "Ich habe so viele Asanas geübt. Sollte ich weitermachen oder aufhören." Als Guruji zu meinem sechzigsten Geburtstag kam sagte er mir, "Höre jetzt mit all diesen Dingen auf, meditiere nun." Ich sagte, "Nein, ich werde weitermachen."

Er sagte, "Respektiere das Wort des Guru." So habe ich für drei Monate aufgehört. Was war der Effekt? Ich habe alles verloren. Verstehen Sie nun? Drei Monate, und es hat mich Jahre gekostet wieder lebendig zu werden. Das Wasser findet seinen Pegel, wenn so auch meine Intelligenz ihren Pegel in diesem Körper findet, ist es dann nicht vollkommene Einheit?

Besteht also nicht die Notwendigkeit, sich vom Weltlichen zurückzuziehen und ein Sannyasin zu sein, um die höchsten Stufen des Yoga zu erreichen?

Nein, nein, nein, nein. Wenn das nötig gewesen wäre, hätte ich es vor langer Zeit getan. So viele Yogis haben mir das angeboten. Das ist ganz und gar nicht die richtige Methode.

Spielt die Idee von Gott oder Geist in Ihrer Herangehensweise ans Yoga eine Rolle?

Für mich ist Gott unsichtbar. Er ist im Körper. Er ist gleichzeitig außerhalb des Körpers und innerhalb. Da ist eine Kraft, die mich immer weiter üben läßt. Das ist unabhängig von meinem Willen, obwohl die Leute sagen, ich hätte Willenskraft. Da ist etwas, das mich Yoga machen läßt, ohne einen Tag auszulassen. Und dieses etwas bezeichne ich als Gott. Nicht mich.

Und denken Sie, daß ein Übender ein gewisses Verständnis von Spiritualität in seiner Praxis braucht?

Ob die Leute an Gott glauben oder nicht, ist unerheblich. Sie glauben an ihr eigenes Selbst, ist es nicht so? Wenn sie ihrem eigenen Selbst gegenüber ehrlich sind, kann alles gelehrt werden. Vergessen Sie Gott. Unsere Praxis sollte ehrlich sein, gegenüber unserem inneren Gefühl.

Haben Sie gespürt, daß sich Ihre Praxis über die Jahre geändert hat?

Ich würde nicht sagen geändert – nein. Meine Praxis ändert sich nicht. Meine innere Transformation ändert sich. Es findet Transformation statt, aber keine Änderung in meinem Üben.

Welche Art von Transformation findet bei Ihnen statt?

Die Klarheit, die Präzision im Innern des Körpers. Sogar mein Zeh, wenn er nur ein wenig falsch liegt, dann weiß ich, daß mein Zeh falsch liegt. Erkennen Sie das bei Ihrem eigenen Üben?

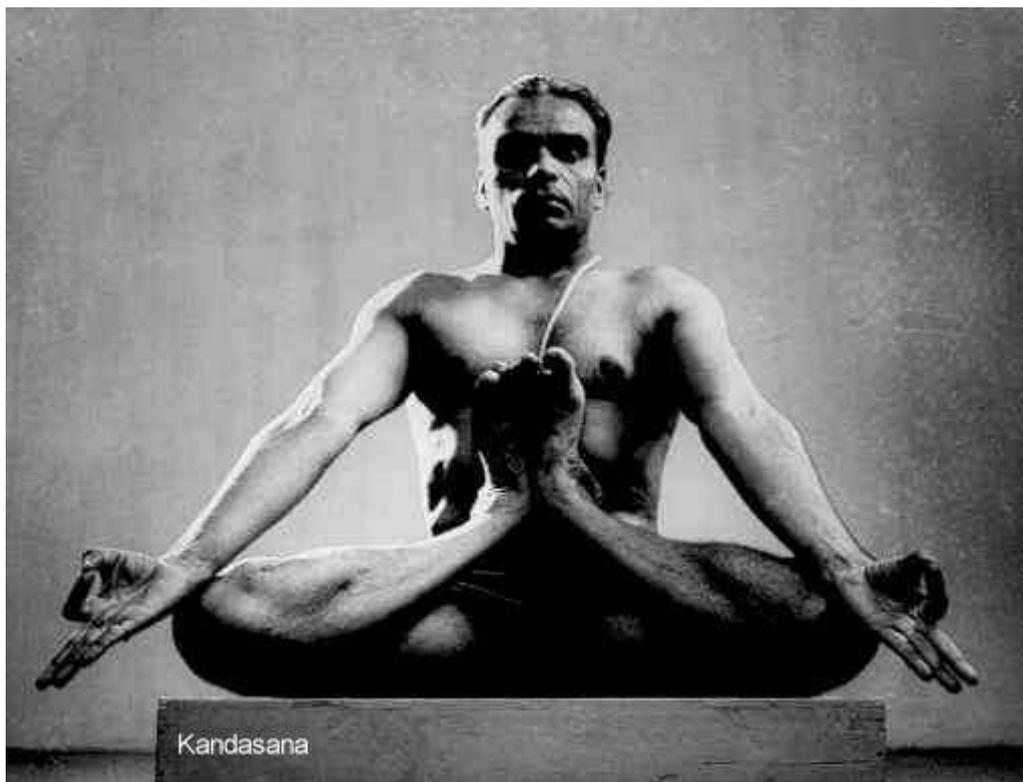
Normalerweise nicht.

Sie können mir beim Üben zusehen. Ich werde Ihnen sagen – "Sieh, dieses Knie ist draußen. Dieser Wadenmuskel ist draußen." Sie können das nicht sehen. Für Sie sieht alles perfekt aus. Es sei denn, Sie schauen genau hin, wenn ich es Ihnen zeige. Das also nennt man Transformation. Licht kommt zu dieser bestimmten Stelle – weil vorher kein Licht da war, lag alles in Dunkelheit. All die Jahre habe

ich Yoga praktiziert, um Reife in meinem Körper und meinem Geist zu erlangen. Jetzt, wo ich Yoga mit Reife praktiziere, was sehe ich da? Damals habe ich gesucht. Jetzt sehe ich. Wenn Sie, oder noch unerfahrene AnfängerInnen üben, dann sucht ihr etwas. Das habe auch ich damals getan. Aber in meiner heutigen Yogapraxis, da sehe ich.

Jetzt gibt es nichts mehr für Sie zu suchen?

Nichts! Alles – es kommt von selbst, verstehen Sie? Sie werden es sehen, wenn ich übe. Dann werden Sie verstehen. Sogar ein kleiner Fehler meines Fingers, sofort korrigiere ich ihn. Feinheiten kommen an die Oberfläche. Vorher war alles grob: "Dieser oder jener Muskel arbeitet nicht." Heute ist es nicht so. Heute beobachte ich meine Zellen, sogar meinen Geist – wo geht die Energie meines Geistes hin, wo die Intelligenz, in welche Richtung geht sie? Das beobachte ich. Das ist es, was man die Konzentration von innen nennt.



Außenstehende sehen nur die Verrenkungen, das ist alles. Aber was ich sage ist: kann ich sogar in der Verrenkung die Ausbreitung des Geistes erhalten? Wenn ich in Tadasana stehe, wie sich in diesem Asana die Intelligenz in meinem Körper ausdrückt – wie kann ich diese auch in Dandasana ausdrücken? Kann ich das Gleiche ausdrücken in Kapotasana?

Heute habe ich die schwersten Asanas geübt. Die Leute sehen das und sagen, "Er praktiziert noch immer nur körperliches Yoga." Aber was sehe ich innen? Das können sie nicht sehen. Wie weit kann ich die schwarzen Löcher in meinem Körper durchdringen? Alles soll transparent werden. Jeder noch so kleine Teil meines Körpers sollte mir transparent sein. Und das ist der Grund warum ich übe.

Gibt es für Sie noch Herausforderungen in Ihrer Praxis?

Ja, ja Herausforderungen. Sie sind noch da. Die Herausforderungen sind jetzt anders. Früher war es die Herausforderung des Geistes. Jetzt – nun, die Natur spielt ihre eigene Rolle. Der Körper hat nicht mehr die Stärke, die er vor Jahren hatte. So muß ich also kämpfen. Ich bin am Abgrund, in diesem Alter, in diesem Stadium. Der Körper gibt nach. Und wenn ich mich dieser Schwäche hingebe, bin ich verloren, denke ich. Wenn nur der leiseste Gedanke kommt, daß mein Körper das nicht schafft, bin ich verloren im Yoga. Also mache ich mehr und übe mehr als vorher. Ich könnte leicht zu den Leuten sagen, daß ich nun 60 Jahre lang geübt habe und nun auf einer höheren Stufe der Meditation bin. Aber

für mich ist es so, daß ich noch immer nicht verstehe, was niedere und was höhere Meditation ist.

Aber unvermeidlich altert der Körper und stirbt. Ist da nicht ein Punkt an, dem wir unsere Praxis auf etwas richten müssen, das über den Körper hinausgeht?

Das ist genau das, was ich tue! Ich habe meine Anmut nicht verloren. Auch wenn meine Posen nicht mehr so gut sind wie einst, die Anmut ist gewachsen, sogar jetzt noch. Niemand – nicht einmal die Jüngsten – können die Stellungen mit der Anmut präsentieren, die ich euch bringe. Ich schaffe die Straße in meinem inneren Körper, damit sich die Intelligenz auf dieser Straße fortbewegt. Nirgends anders.

Angenommen Sie erreichen den Punkt, an dem Sie einfach keine körperlichen Übungen mehr machen können?

Nun, das ist möglich. Aber bis dahin – wieso sollte ich vorher aufgeben? Ich hatte einige Unfälle. Vor ein paar Jahren konnte ich noch nicht einmal meine Hand heben, weil meine ganze Schulter verletzt war. Meine Hüfte war verletzt. Ich hatte drei oder vier Unfälle. Diese Sachen passieren. Verletzungen kommen. Noch immer habe ich zu kämpfen. Trotz des Leidens muß ich es machen.

Der Geist sagt, "Auf keinen Fall, es ist schmerzhaft", also ruht man sich aus. Aber wenn ich das tue, bin ich verloren. Auch wenn der Körper verbraucht ist, auch dieser verbrauchte Körper sollte etwas tun. Wie nennt ihr den Ausdruck – steril (abgetötet)? Ich will nicht in einem solchen Zustand sein. Viele Heilige, Sadhus, Yogis – sie können nicht laufen, nicht stehen. Ich sage nein dazu.

Aber was ist das ultimative Ziel der Asana-Praxis?

Meine innere Energie soll sich mit der kosmischen Energie berühren. In Patanjali, zweites Kapitel, Sutra Nummer 17, wird gesagt: "Da die Vermischung zwischen Seher und Gesehenem die Ursache allen Leidens ist, kann das Leiden aufgegeben werden." In Nummer 22 und 23 steht: "Die Beziehung zur Natur hört für befreite Wesen auf, da ihr Zweck dann erfüllt ist; andere jedoch beeinflusst sie weiterhin wegen der Gemeinsamkeit der Erfahrung." Das heißt, das Leiden dauert an.



Dann, in Nr.23 – das ist das Wichtigste, das ist der Grund, warum ich die Asanas übe – : "Die Vereinigung des Sehers mit dem Gesehenen bedeutet, daß die Einheit der Kräfte und ihres Besitzers erkannt wird." Warum praktiziere ich also die Asanas? Jetzt habe ich das Zitat aus der Yoga- Sutra gegeben. Warum tue ich es? Damit ich die Natur, sogar die feinsten Teile der Natur kenne. Wenn ich nicht die Natur in ihrer kleinsten Feinheit erkenne, wie kann ich dann den Seher in seiner Feinheit erkennen? Deshalb übe ich regelmäßig – so daß die Natur mich lehrt. Citta – das Bewußtsein – ist das feinste Transportmittel der Natur. Wenn das Bewußtsein absolut wird, dann ist es auch Seher. Das bedeutet, es hat die Schwelle der Natur überschritten, um näher zum Seher zu kommen.

Nach der Yoga-Sutra bringt der Kontakt zwischen Natur und dem Spirituellen auch Leid. Aber die Natur bringt gleichzeitig auch Wissen. Es ist eine andere Möglichkeit darüber nachzudenken, wie wir Yoga als ein Instrument benutzen können, um die Qualitäten der Natur zu akzeptieren und für uns zu nutzen – zugunsten der Seele.

Und das ist etwas, was Sie in Ihrer Yogapraxis erfahren?

Ja, das ist die Transformation. Kann ich die Natur so unter Kontrolle halten, daß der Seher überall die Natur des Körpers sieht. Deshalb übe ich auch heute noch hauptsächlich die schwierigen Stellungen. Würde ich das nicht, wären Teile des Körpers tot. Dann könnte ich nur akademische Vorträge halten.

Wenn ich Yoga praktiziere, trinke ich die Frucht der Natur und sehe den Seher. Ich habe gesehen, kann es aber nicht erklären. Denn wenn ich sagen würde, ich habe gesehen, würde ich Ihnen etwas Falsches erzählen. Wenn ich sage, ich habe nicht gesehen, sage ich Ihnen auch etwas Falsches. Eine Unwahrheit. Es ist ein Zustand, den man nur erfahren kann, das ist alles. In dem Moment, in dem ich beginne, es auszudrücken, ist der Seher gegangen. Es ist der Geist, das Bewußtsein, das redet, aber nicht der Seher. Der Seher kann nicht reden. Der Seher kann nur erfahren.

Wenn die kosmische Intelligenz überall existiert, dann tut das auch die individuelle Intelligenz.

Existiert sie an den Grenzen des menschlichen Körpers? Deshalb übe ich die Asanas und Pranayama.

Um Gottes Willen, selbst wenn Gott kommen und mir sagen würde, "laß die Asanas sein", werde ich sagen, alle Veränderungen, die ich durchlaufen habe, sind geschehen durch meine eigene Yogapraxis. Sie ist mein Gott. Also, auch wenn ein Heiliger kommt und sagt, "Hör auf, hör auf", sage ich, "Nein, das Üben ist mein Gott, ich werde nicht aufhören."

Dieser Gott hat mich auf diese Stufe gebracht. Wie ich schon sagte, ich konnte kein Wort Englisch. Ich wußte nichts von der Philosophie des Yoga. Allein diese Asanas haben mich gelehrt, auf diese Stufe zu kommen. Wie Psychologie funktioniert, wie der Geist und die Intelligenz arbeiten, alles habe ich dadurch gelernt. Die Asanas sind also mein Gott, ich kann sie nicht lassen.

Sie werden manchmal für Ihre Arroganz kritisiert.

Weil ich keine andere Schwäche in mir habe, wollen sie natürlich etwas an mir finden. "Oh, Mr. Iyengar ist ein sehr hitzköpfiger Mann." Ich sage, wenn ich hitzköpfig bin, laßt irgend jemand anderen die Asanas so präsentieren wie ich, damit mein Kopf sich abkühlen kann! Ich sage in der Klasse, "Gott hat mir erlaubt voll von Eitelkeit zu sein."

Sie können nicht eitel sein, da Sie nichts gemeistert haben. Warum zeigen Sie Eitelkeit, wenn Sie die Stellung nicht kennen? Wenn ich die Stellung nicht kennen würde, warum sollte ich dann eitel sein? Ich werde Ihnen jeden einzelnen Teil zeigen, sogar hier an Ort und Stelle, die Bewegung Ihres Nackens. Ich behaupte, Sie machen das falsch.

Meine bloße Anwesenheit in der Klasse ist für meine SchülerInnen schon genug, intensiver zu Üben. Egal ob ich sie anschau oder nicht. Warum machen sie die Übungen besser? Fragen Sie sie! Sie werden es Ihnen sagen! Sie werden sofort sagen, daß da etwas im Raum ist, eine Schwingung. Wenn ich nicht da bin, keine Schwingung! Ob ich also unterrichte, oder nicht, die Schwingung ist da. In dem Moment in dem ich da bin, kommt auch die Schwingung. Einige Leute sagen sogar, "Ich glaube Mr. Iyengar ist hier langgegangen. Etwas ist in meinem Körper geschehen." Und es ist wahr, ich bin tatsächlich dort vorbeigegangen.

Und woher denken Sie, kommt diese Schwingung?

Mein Körper singt, läutet Yoga. Also spürt man natürlicherweise die Glocke, wenn ich vorbeigehe.

Nun, ich nehme an, nach all diesen Enthüllungen sollte ich sofort nach Hause gehen und üben.

Natürlich! Das Üben wird Sie ganz automatisch lehren. Warum sollte ich nein sagen? Sie werden erkennen, welche Kraft es gibt.

Aus Yogajournal, Dezember 1997.

Übersetzt von den Berliner YogalehrerInnen

Ausarbeitung: Claudia Böhm

