

Yoga-Gesundheitstraining für Gesunde oder solche, die es werden wollen.

Ein Abriss über Yoga im Allgemeinen und Asthanga-Yoga im Besonderen:

Nieder-Hilbersheim, 29.08.2010

Mein Name ist Dr. Karin Bitz. Ich bin Yogalehrerin und Heilpraktikerin und praktiziere Yoga schon sehr lange. Als rebellische Studentin kam ich 1980 in Frankreich das erst mal mir Yoga in Berührung. Ich wusste sofort: das ist es! Alles was ich wahrnahm rief in mir das Gefühl hervor: genau so! Das ist es! Ich fing sofort eine Ausbildung an und mit jedem Üben kam ich mehr und mehr zu mir, und zur Einheit des Universums mit mir selbst. Die Atmung ging ruhiger und ich wurde viel selbstbewußter.

Im Laufe meines Studenten- und Berufsanfängerdaseins habe ich alles Mögliche ausprobiert: Feldenkrais, Alexandertechnik, QuiGong, Kung Fu, progressive Muskelentspannung nach Jacobsens, etc., alles, was sich mir so bot – und, ich kam immer wieder auf Yoga zurück. Für mich ergab sich, dass alles Yoga ist, ganz tief in den Wurzeln. Und alles andere hatte sich aus Yoga heraus entwickelt.

Ich hatte Biologie studiert mit Schwerpunkt auf den neuen Biowissenschaften, um die Brücke zwischen Spiritualität und Wissenschaft zu schlagen. Ich wollten den „Hokuspokus“ für mich erklärt haben. Denn es wirkt! So wurde ich Diplom Biologin und promovierte in der Toxikologie.

Während der unterschiedlichen Yogalehrerausbildungen lernte ich verschiedene Yoga-Traditionen kennen. Das ist eine Strömung, die sich erst im 20. Jahrhundert herausgebildet hat. Herausragende indische Yoga-Lehrer, Gurus, haben ihren eigenen Stil entwickelt und geben den als ihre Tradition weiter, z.B. Jyenga-Yoga, Vini-Yoga, Asthanga-Yoga, etc. Alles hat seine Berechtigung. So unterschiedliche, wie die Menschen sind, so unterschiedliche Yoga Arten gibt es. Die einen wollen eher Entspannung und zur Ruhe kommen, die anderen wollen sich eher austoben und so zum eigene „Ich“ finden durch Yoga. Und alles hat den einen Sinn, - zu vereinigen: Yoga kommt vom Wort Joch, und das Joch verbindet: den Ochsen mit dem Karren, oder 2 Ochsen, die gemeinsam einen Karren ziehen. Yoga will uns mit uns selbst vereinigen, d.h. die Pole zwischen denen wir pendeln vereinigen: hell und dunkel, schwarz und weiß, Sonne und Mond, Yin und Yang, kalt und heiß, Tag und Nacht.

Lange Zeit übte und lehrte ich eher die sanften Yoga-Varianten: viel in sich hinein spüren, viel Bewusstseinstraining und Atemtraining – prana-jama. Durch Yoga-Übungen, den Asanas, lernt man, sich selber besser wahrzunehmen. „Was mach' ich denn da überhaupt, wie geht meine Atmung, wie liege ich auf der Matte...“ so lernt der Yogaschüler sich selber besser kennen, wird sich seiner Selbst bewusst, wird also selbst-bewusst, und selbstbewusster. Wenn der Schüler nun lernt sich selber zu beobachten, ohne zu bewerten, dann ist das der Schlüssel, um aus dem Kreislauf des Leidens heraus zu kommen. Die Grundlage zum wirklichen Glücklich-Sein, bzw. zum Zufriedensein.

Dann stieß ich auf Asthanga Yoga. Ich hatte mich als erfahrene Yogalehrerin zu einer Fortbildung über den Berufsverband der Yogalehrer angemeldet.

Und dann trat das Phänomen auf, dass ich, die ich schon so lange Yoga übte und auch unterrichtete, das Gefühl hatte, jetzt lerne ich Yoga erst richtig kennen.

Asthanga-Yoga ist eine sehr fordernde Yoga-Richtung. Zumindest wird sie so in Europa und USA unterrichtet. Gefördert und gefordert werden in erster Linie die Kondition und die Kraft. In einer Gesellschaft, in der „Powern“ von allen gewollt wird, ist das eine plausible Art, ins Yoga einzusteigen.

So wurden von einem Amerikaner abgewandelte Übungen aus dieser Tradition als „Power-Yoga“ patentiert.

In der eigentlichen Asthanga-Yoga Tradition nach Patabi Jois sind einzelnen Asanas, also Yoga-übungen, in einer festen Folge aneinander gereiht. Es wird immer dieselbe Reihenfolge der Asanas geübt. Ein Asana baut auf das vorherige auf, die vorherigen Asanas bereiten die kommenden Asanas vor. Die nachfolgenden vertiefen das Wissen über die vorherigen.

Wir fangen immer zuerst mit einer Atemübung an, dann wird der Sonnengruß geübt. Dieser spezielle Sonnengruß ist sehr dynamisch und wird zum Teil gesprungen. Durch die Dynamik und die spezielle Atmung, Ujjay, wird Hitze im Körper erzeugt, die dazu da ist, die Muskeln und Bänder vorzuwärmen, damit sie geschmeidiger sind und einfacher gedehnt werden können.

Im Asthanga wird, ähnlich wie in der Tradition nach Iyenga, sehr genau und präzise geübt. Dadurch kommen die Knochen und dadurch der Körper wieder in die eigentliche Form zurück. Das heißt, dort wo Muskeln oder Bänder verkürzt sind, werden sie gedehnt, und dort wo Muskeln schlapp oder überdehnt sind, werden sie trainiert und gestärkt. Krankheiten können so geheilt werden – langfristig.

Nicht umsonst üben grade Personen, die durch einen Unfall oder eine Krankheit, Probleme mit ihrem Körper haben, Asthanga. Ihr Körper kommt nach einiger Übung wieder vollständig in die vorgesehene Konstitution wieder zurück. Beim einen schneller und beim anderen langsamer. Und weil jeder Körper unterschiedlich gebaut ist, merken Schüler Dehnungen der Übungen ganz unterschiedlich – je nach Verspannungs-, bzw. Dehnungsgrad der Muskeln und Bänder.

Und wie wird nun der Geist geschult, bei diesen „Turnübungen“ im Yoga? Wo ist die Meditation? Ganz einfach: der Kopf ist so sehr beschäftigt, weil hier auf die Atmung geachtet wird, dort dieser Muskel angespannt wird, dieser Bereich locker gelassen wird, die Augen zu einem ganz bestimmten Punkt schauen sollen (dristii), dann noch der Beckenboden angespannt (Mula-bhanda), der Bauch fest ist (Udijana-bhanda), ...Da hat der Geist gar keine Möglichkeit auf Wanderschaft zu gehen. Für moderne Menschen, die nicht abschalten können, wenn sie sich ausruhen wollen, weil sie in Geiste weiterarbeiten, ist das die geeignete Methode zu sich selber zu finden. Der Geist kann nicht abdriften, so sehr beschäftigt ist er. Der andere Weg zur Meditation geht über das immerfort währende gleiche Üben. Das klingt sehr langweilig, ist aber hoch spannend. Wir erleben uns bei jedem Üben immer wieder neu. Klassisch nach der Tradition von Patabi Jois lernt der Schüler erst den Sonnengruß. Wenn dieser wirklich beherrscht wird, kommt das nächste Asana dazu. Es wird der Sonnengruß immer wieder geübt und das erst Asana. Dann erst, wenn dieses Asana gut beherrscht wird, kommt das nächste dazu. Und so weiter. In meinen Klassen habe ich das auch so eingeführt und das wird sehr gut angenommen. Die Schüler nehmen ihren eigenen Fortschritt sehr schnell wahr und immer wieder kommt es zu Aha-Erlebnissen, weil der Geist merkt, wohin die Reise geht. Und was dem Körper und dem Geist gut tut, das merkt er sich – auch ohne Pauken – so wird die Serie schnell und einfach verinnerlicht. Am Ende der Stunde, nach einer Abschlussentspannung und einer Meditation, ist die Welt wieder vollkommen in Ordnung und das Leben macht großen Spaß.