

Karl Baier

Was ist ein Asana?

Die Frage „Was ist ein Asana?“ fragt danach, was ein Asana allererst zu einem Asana macht, nach seinem Wesen.

Von den alten indischen Quellentexten bis zu der Yogaliteratur unserer Tage hat die Frage nach dem Wesen von Asana erstaunlicherweise nur wenig Beachtung gefunden. Was interessiert und behandelt wird, ist meistens nur die Art und Weise, wie die Asanas ausgeführt werden sollen und welche Wirkungen sie zeitigen.

Doch wie soll man die Ausführung einer Sache und ihre Wirkungen verstehen, ohne Einsicht in ihr Wesen? Nun führt zwar jede achtsame Übung sehr wohl zu einer unartikulierten Vertrautheit mit dem Wesen dessen, was geübt wird. Die ausdrückliche Frage nach ihm ist gleichwohl nicht überflüssig, weil sie Irrwege des Übens vermeiden hilft und in die Tiefe der Asana-Erfahrung weist, eine Tiefe die durch oberflächliches Verständnis sehr leicht verdeckt wird und die selbst der Erfahrene immer wieder von neuem vergegenwärtigen muß, soll sie nicht in der Routine des Übens der Vergessenheit anheim fallen.

Während eines Aufenthalts in Pune im Juli 92 hatte ich Gelegenheit verschiedene Probleme bezüglich der Geschichte und Philosophie des Iyengar-Yoga mit seinem Begründer zu diskutieren. In einem unserer Gespräche fragte ich Iyengar auch die Frage, die das Thema dieses Aufsatzes bildet, und auf die ich in den Yogabüchern keine Antwort gefunden hatte: "Was ist ein Asana?" Er dachte einen Moment lang nach und gab mir dann die folgende prägnante Definition:

Asana is the process of posing and reposing through which by balancing it's evolutionary and involutory movement the mind is reaching the state of tranquility.

Versuch einer Übertragung ins Deutsche: "Asana ist das Geschehen sich in eine Haltung einzufinden und sich darin je neu zu finden, durch das der Geist den Zustand der Ruhe erreicht, indem er seine auswärts- und einwärtsgekehrte Bewegtheit ins Gleichgewicht bringt."

Diese dichte, sūtra-ähnliche Definition stellt den Versuch einer philosophischen Wesensbestimmung von Asana dar. Denn sie versucht nicht es unter einem speziellen, einzelwissenschaftlichen Gesichtspunkt darzustellen, wie das z.B. physiologisch-anatomische oder psychologische Beschreibungen tun, sondern sie zielt auf das Asana wie es sich in seiner konkreten Ganzheit von ihm selbst her in seinem Sein zu erfahren gibt.

Sie basiert selbstverständlich auf der verfeinerten und vertieften Übungsweise, die Iyengar entwickelt hat und versucht zu sagen, worum es in ihr geht. Deshalb ist sie auch sicher nicht unbesehen auf alle Weisen des Asanaübens zu übertragen. Es spricht vieles dafür, daß Iyengars Praxis den Weg zu einer Erfahrung von Asana gebahnt hat, in deren Licht dessen Wesen auf eine ganz neue und einzigartige Weise zum Vorschein kommen kann.

Ich gebe im Folgenden einen kurzen Kommentar zu diesem "Iyengar-Sūtra" indem ich die Begriffe, aus denen es zusammengefügt ist, erläutere.

1. Asana ist ein Geschehen.

Gleich der Beginn der Definition betont den Geschehenscharakter, das Prozeßhafte des Asana. Es kann ja in den Haltungen nicht darum gehen lebende Menschen in Marmorstatuen zu verwandeln. Ganz im Gegenteil! Nach Iyengar eignet dem Asana eine unaufhörliche stetige Bewegtheit, eine Bewegtheit, die freilich nicht im Widerspruch zur Ruhe steht, sondern sich in ihr vollendet.

Der Hinweis auf den Geschehenscharakter von Asana ist insofern nicht überflüssig, als die Photographien in Yogabüchern leicht dazu verführen zu glauben, das, was man auf den Bildern sehen kann, seien die Asanas. Aber die Photographien zeigen niemals das Asana in seinem wahren Sein, sondern stellen Schnappschüsse dar, die nur einen kurzen Moment von dem einfangen, was in Wirklichkeit ein fortwährender Prozeß ist. Vom Vollzug des Asana aus gedacht gibt es gar keine vorhandene Haltung als von aussen betrachteten Gegenstand, Haltung meint vielmehr den Akt des Sichhaltens. Die Frage ist dann, wie dieser Vollzug des Sichhaltens in sich strukturiert ist. Der nächste Teil von Iyengars Definition versucht darauf eine Antwort zu geben.

2. Asana ist ein Sich-einflinden und unentwegtes Sich-neu-finden in einer Haltung.

Die Begriffe "posing" und "reposing" bestimmen die zwei Grundvollzüge des Geschehens, das das Wesen von Asana ausmacht. Posing, das laut Wörterbuch "aufstellen, sich in Positur setzen" bedeutet, habe ich wiedergegeben als Sich-in-einer-Haltung-einflinden. Es meint das

Hineingehen in eine Haltung, in ihr anwesend werden. Damit der Übende als er selber und als ganzer in einem bestimmten Sichhalten anwesend wird, werden die Glieder und Bereiche des Leibes in eine bestimmte Lage und Ausrichtung gebracht, die es ermöglicht, daß er sich in die von der Haltung vorgegebenen Raumrichtungen optimal hineinstrecken kann.

Ist die Haltung vorläufig eingenommen, so beginnt das Sichneufinden in ihr. Das Sichhalten wird darin mit unentwegter Achtsamkeit geprüft und verbessert. Der Übende soll ja in der Haltung nicht wegdämmern und seinen Leib wie einen Sack in einer Ecke abstellen. Vielmehr sollen in der Haltung durch Feinkorrekturen die Quellen entdeckt werden, aus denen neue Lebendigkeit entspringt.

Die Vielzahl der funktionell-anatomisch beschreibbaren Veränderungen (Lageveränderungen von bestimmten Körperteilen, Schwerpunktverlagerung, Einsatz untätig gebliebener Muskelgruppen Hautbewegungen etc.), die dazu vorgenommen werden, sind nicht Selbstzweck, sondern stehen im Dienst eines übergeordneten Gesichtspunkts. Es geht darum, auch in den Bereichen der Haltung, in denen man noch nicht "drin" ist, anwesend zu werden. Der Übende kommt dazu in einer Kreisbewegung der Aufmerksamkeit immer wieder auf sein Sichhalten zurück und stimmt die Aktivität der einzelnen Teile seines Leibes so aufeinander ab, daß er sich damit selbst in eine wohlgespannte, allseitige Präsenz und hellwache Ruhe stimmt.

Iyengar deutet in seiner Definition diesen Sinn des Sichneufindens in der Haltung mit einem unübersetzbaren Wortspiel an. "Repose" bedeutet nämlich im geläufigen Englisch gerade nicht das, was Iyengar in erster Linie damit meint, nämlich das posing, Sichstellen, -halten von neuem (re-) aufgreifen, sondern "zur Ruhe kommen, sich erholen, verweilen bei". Das Reposing im Asana bedeutet beides: Beim Sichhalten in der Haltung verweilen, es von neuem durchgehen und übernehmen, sowie dabei Gelassenheit und Ruhe erlangen.

Bevor entwickelt werden kann, von welchen Prinzipien der Prozeß des Sicheinfindens und Neufindens so geleitet wird, daß er in die Ruhe führt, muß die Vollzugsgestalt des Geschehens noch genauer bestimmt werden. Was für eine Art von Bewegtheit das Zusammenspiel von Posing und Reposing darstellt, sagt das nächste Glied der Definition.

3. Das Sicheinfinden und Neufinden in Asana ist ein Balancieren.

Dies gilt nicht nur für die Gleichgewichtshaltungen, sondern wird hier gedacht als Wesensmerkmal, das die Asanas durchgängig prägt. Balancieren bedeutet etwas ins Gleichgewicht bringen und darin halten. Im Gleichgewicht oder Ungleichgewicht kann etwas nur sein, wenn seine Ganzheit in gegensätzliche Dimensionen sich auseinanderspannt, und

doch darin seine Einheit zu finden vermag. Etwas Balancieren meint das Gegenläufige an ihm in ein solches Verhältnis zu bringen, daß die stabile Mitte des Ganzen zum Vorschein kommt. Das Fahrradfahren ist z.B. von solcher Art. Der Radler und sein Rad bilden ein sich bewegendes Ganzes, das gefährdet ist nach links oder rechts zu fallen. Wenn man sich zu sehr nach einer Seite lehnt, besteht die Gefahr des Übergewichts und man gleicht aus durch Lehnen in die entgegengesetzte Richtung, wodurch sofort die Gefahr entsteht nun auf diese Seite zu fallen. Es droht immer die Gefahr, daß man in einer Richtung zuviel tut. Wenn aber die Bewegung ausbalanciert ist, keine der beiden Richtungstendenzen die andere überwiegt und beide als Möglichkeiten gleich präsent sind, dann finden sich die beiden gegensätzlichen Kräfte in der Mitte. Sie werden unsichtbar und das Fahren ist plötzlich mühelos und ruhig. Wenn Asana, wie Iyengars Bestimmung es nahelegt, ein Balancieren ist, das gegensätzliche Prinzipien aus einer Mitte integriert, müssen in einem weiteren Schritt, die für es konstitutiven Gegensätze namhaft gemacht werden.

4. Asana ist ein Balancieren von Evolution und Involution.

In jedem Asana sind auf vielfältige Weise zwei gegenläufige Grundbewegungen am Werk. Die eine, von Iyengar Evolution genannt, ist ein Sichausstrecken, das ausholt und sich ins Offene, in die Weite, Höhe und Tiefe der Welt erstreckt. Jede Art von leiblicher Haltung ist ein spezifisches Sichoffenhalten für das, was ist. Im Asana wird diese Seinsart der menschlichen Haltung besonders in Sorge genommen und entfaltet. Der Übende schafft sich Raum und wird dabei selber weit.

Dieses leibliche Ausscherausgehen ist das Schweißtreibende an der Übung. Um es zu seinem Maximum zu bringen, ist der volle Einsatz des Übenden gefordert. Iyengar nennt es deshalb auch abhyâsa in Asana, da abhyâsa nach Patañjali (YS 1, 13-14) die beständige intensive Übung bedeutet.

Die Streckung würde aber zum bloßen Krampf verkommen, wäre in ihr nicht auch zugleich ein gegensätzliches Prinzip am Werk, das Iyengar Involution nennt. Involution ist die Bewegung des empfangenden Einholens, In-sich-zurück-gehens. Sie zeigt sich in der Hingabe und Entspannung, die zu jedem unverkrampften Sichausstrecken dazugehören. Weil es zu dieser inneren Bewegung eines Loslassens bedarf, das jedem falschen Ehrgeiz und Leistungswillen entsagt, bezeichnet Iyengar es in Bezug auf Yogasûtra 1, 15-16 als vairâgya, Entsagung. im Vollzug von Asana. "Streckt eure Hände! Ihr sagt: «Oh, ich fühle mein Finger ist lang geworden.» Aber wenn ich strecke, sehe ich wieviel Energie näher zu mir herangekommen ist. In meinem Strecken schaue ich nicht auf die Länge der Hand. Ich schaue

auf die Länge meiner Energie, die von den peripheren Gegenden zu mir herkommt. Das ist vairâgya. In meiner Übung, obwohl sie Euch äußerlich erscheint, bin ich doch innerlich ein vairâgyi."(Seventy Glorious Years of B.K.S. Iyengar, 215) Die Loslösungsbewegung im Asana ist verborgener als ihr Pendant, die Evolution. Sie wird leicht übersehen, wenn man nur auf äußere Brillanz achtet.

Obwohl sich beide Dimensionen des Asana zu widersprechen scheinen, sind sie doch verbunden, ja tragen sich gegenseitig und bilden, auf rechte Weise balanciert in ihrer gegenläufigen Fügung das Ganze des Sichhaltens in der Haltung. Je mehr korrekte Evolution, desto mehr Involution. Nur durch die Weitung in der maximalen Ausdehnung schmelzen die Blockaden und das Innere öffnet sich, und der pulsierende Herzraum des Selbstes belebt im Verborgenen die Haltung des ganzen Leibes. Wo die evolutive Anstrengung fehlt, hängt die Haltung durch und Dumpfheit herrscht, was heute leider allzuoft mit einem meditativen Zustand verwechselt wird. Andererseits wird die Streckung hart und krampfhaft, wenn ihr nicht der gelöste Rückfluß zum Zentrum zur Seite steht. Es gilt beide Wesenszüge des Asana im Gleichgewicht zu halten.

In seinem Buch "Der Baum des Yoga" vergleicht Iyengar die zwiefältige Bewegtheit des Asana mit dem inneren Fluß von Lebendigkeit in einem Baum: "Beim Üben der Asanas fühlt man, wie die Energie im Organismus fließt. Man spürt, wie sie arbeitet, wie sie fließt. Im Baum fließt die Energie vom Samen zu den Blättern. Wenn die Blätter in Kontakt mit der Luft kommen, schicken sie Energie auf dem umgekehrten Weg durch Äste und Stamm an die Wurzel zurück. Und die Wurzel läßt den Baum weiterwachsen, damit er Blüten und Früchte hervorbringt."(136)

5. Die Balance der evolutiven und involutiven Bewegtheit im Asana vollendet sich in der Ruhe des Geistes

Laut Patañjali wird das Zur-Ruhe-kommen der geistigen Vorgänge durch die Verbindung von abhyâsa, intensive Bemühung, und vairâgya, Loslösung, erreicht. Entsprechend ermöglicht in Iyengars Yogaweg die Gleichgewichtigkeit von Evolution und Involution im Asana die Ruhe des Geistes. In seiner Definition von Asana kann Evolution und Involution auf das Sichhalten in der leiblichen Haltung, genauso wie auf den Geist bezogen werden. Beides trifft zu. Was man in der leiblichen Haltung als zweifache Bewegtheit erfährt, ist der leibliche Vollzug, das Leiben der Grundbewegtheit dessen, was man Geist nennen kann: das Ausholen, Sicherstrecken in die offene Weite der Welt, das das Offene und im Offenen Begegnende zu sich einholt, es empfängt, und so sich und die ganze Wirklichkeit in Eins sammelt. Nicht das

Können des Asana als solches ist das Ziel des Yogaunterrichts, sondern das Sich-halten-können. Die Haltung als Sichhalten meint aber ein Sichoffenhalten für die Welt. Das Sichoffenhalten ist ein Sichzusammenhalten mit dem was ist, ein Einswerden, sich im Einen halten und Dasein.

Ruhe ist nicht ein durch die Übung bewirkter Bewußtseinszustand, sondern die dieser Sammlung entsprechende Gestimmtheit des ganzen Menschen. Die Ruhe ist, wie oben schon erwähnt, nicht ein Widerspruch zu Bewegung, sondern das ungehinderte, gleichmäßig beständige und stille Hervorquellen des Wesentlichen, durch das die Bewegung des Daseins in sich gesammelt und voll anwesend wird. Wo dies geschieht herrscht Ruhe, denn die beunruhigenden Ängste, Wünsche und Begierden schweigen angesichts einer inneren Fülle, deren Ende unabsehbar ist.