

Spurensuche

Zur Geschichte der Modernen Âsanapraxis

Text: Imogen Dalmann /Martin Soder

1.

Nach dem heutigen Stand unseres Wissens erscheint es ausgeschlossen, dass die Praxis von Âsana in Indien über die letzten Jahrhunderte hinweg in einer ununterbrochenen Traditionskette unverändert weitergereicht wurde. Zu sehr wandelten sich im Laufe der Zeit die Konzepte, die dem Âsanaüben zugrunde lagen. Zu groß waren die Brüche, denen der Umgang mit Âsana unterworfen war. Heute lassen sich drei wesentliche Meilensteine in der Geschichte der Praxis von Âsana erkennen. Der erste steht für die Entstehungszeit des Yoga Sûtra vor etwa 1700 Jahren: Yoga wird hier zum ersten Mal als eigenständige Disziplin vorgestellt, die auch die Praxis von Âsana einschließt. Der zweite markiert die Zeit des Ha ha Yoga, der vor etwa 600 Jahren seine größte Blüte erlebte. Die Âsanapraxis entwickelte sich dabei zu einer noch nicht dagewesenen Vielfalt. Der dritte Meilenstein ist die Entstehung der Modernen Âsanapraxis zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Dabei wird eines deutlich: Sowohl in den Zeiten des Ha ha Yoga als auch während der Wiederbelebung des Yoga vor fast hundert Jahren ging es um sehr viel mehr als um das bloße Auffrischen alter Traditionen. Vielmehr wurde zu diesen Wendezeiten Yogapraxis radikal erneuert und zum Teil auch neu erfunden.»die historische Forschung«schreibt die indische Wissenschaftlerin Meera Nanda, zeige, dass sich zur Zeit des Ha ha Yoga»Taoismus, Buddhismus und tantrischer Ivaismus gegenseitig beeinflusst haben. Aber diese Synthese aus Taoismus, Buddhismus und Ivaismus war nur der Anfang. In der modernen Zeit hat der Ha ha Yoga noch viel mehr Einflüsse aufgenommen, dieses Mal allerdings aus dem Westen.«Aus dem Westen? Ja, auch aus dem Westen. Die Geschichte der Modernen Âsanapraxis ist offensichtlich die Geschichte einer grundlegenden Innovation, in der unterschiedliche Traditionen darunter auch damals in Indien sehr einflussreiche westliche Körperdisziplinen zu etwas Neuem verbunden wurden. Eine der wichtigsten Persönlichkeiten in diesem Entstehungsprozess der Modernen Âsanapraxis war ohne Zweifel T. Krishnamacharya. Von seinem Wirken handelt der folgende Artikel.

2.

Spurensuche Madras (heute Chennai), Südindien, Winter Eine ungewöhnlich heftige Regenzeit neigt sich ihrem Ende zu. Nur noch nachts erinnert jetzt manchmal ein kurzer Wolkenbruch an den Dauerregen der letzten Wochen. Die Luft hat ihre Schwere verloren und deshalb klebt auch die Kleidung nicht mehr nach wenigen schnellen Schritten am Leib. Ähnlich wie hierzulande der Frühling schafft die neue Jahreszeit eine besondere Stimmung und das ist auch unter uns zu spüren, die sich heute hier versammelt haben: Neben einigen Indern ist es eine Handvoll Westler (in Madras damals noch eine sehr seltene Erscheinung) aus Europa und Amerika. Was uns hierher geführt hat ist unser Interesse für Yoga, und es ist einer jener Tage, an die man sich auch Jahre später noch gut erinnert: Wir sitzen alle zusammen in einem winzigen Zimmerchen auf dem Boden, uns gegenüber auf der Kante eines einfachen Metallbetts T. Krishnamacharya, sechshundneunzig Jahre alt. Seit er sich vor ein paar Jahren bei einem Sturz die Hüfte gebrochen hat, ist er in seiner Beweglichkeit sehr eingeschränkt; wir sind deshalb in seinem»wohzimmer«zu Besuch. Wir sind alle ein bisschen aufgereggt und gespannt, was T. Krishnamacharya auf unsere Fragen hin sagen wird. Sein Sohn, T.K.V. Desikachar hat uns diese Gelegenheit ermöglicht, er übersetzt auch für uns. Krishnamacharya redet in seiner Mutter- T. Krishnamacharya in seinem hundertsten Lebensjahr. Danach gefragt, ob er selbst Neues zur Praxis von Âsana beigetragen habe, hätte er wohl geantwortet:»alles, was ich unterrichte, habe ich von meinem Lehrer gelernt. Mehr weiß ich nicht.«krishnamacharya war überzeugt, dass jeder Gedanke, den er formulierte

selbst wenn er vollkommen neu war und ihm bisher selbst unbekannt, in Wirklichkeit von seinem Lehrer stamme. Für ihn war es immer sein Lehrer, der durch ihn sprach. Die gleiche Einschätzung hatte er in Bezug auf Übungen, die er angesichts bestimmter Fragestellungen entwickelte. Krishnamacharya lehnte hartnäckig jede Autorenschaft ab er begriff sich sein Leben lang als Schüler seines Meisters. 8 VIVEKA 49

3.

Zur Geschichte der Modernen Âsanapraxis sprache Kannada oder in Sanskrit, wobei»reden«nur sehr unvollständig beschreibt, wie er auf unsere Fragen antwortet. Er beginnt mit ein paar wenigen Sätzen, dann rezitiert er aus alten Texten in jener besonderen Weise, die in der indischen Tradition üblich ist: Ein Gesang, basierend auf drei Ganztonschritten, die diesen Zitaten für unsere Ohren schnell eine besondere Ehrwürdigkeit verleihen. Dann einige Sätze»normal«gesprochen, denen wieder das Chanten (so der heute übliche Begriff für das melodiose Rezitieren von Sanskrit) einer Textpassage folgt. De - sikachar fragt bisweilen nach, woher ein Zitat stammt, oft nennt T. Krishnamacharya den entsprechenden Text. Bis ins hohe Alter konnte er eine große Zahl der wichtigen alten Schriften auswendig. Es war die traditionelle Art, wie diese Texte über Jahrtausende gelehrt und weitergegeben wurden und Krishnamacharya gehörte noch zur alten Schule jener inzwischen aussterbenden Gelehrten generationen die diese Tradition aufrecht hielten. Bisweilen aber rezitiert Krishnamacharya nicht nur den Text, der ihm im Zusammenhang einer Frage wichtig ist. Er greift jetzt auch noch zu zwei Holzsandalen, die neben ihm auf dem Bett liegen und hält sie sich mit den Sohlen nach unten auf den Scheitel. So rezitiert er, was ihm sein eigener Lehrer vermittelt hat: die Sandalen über sich als ein Zeichen dafür, wie er sich auch heute noch, siebzig Jahre nach seiner Lehrzeit bei ihm und ohne ihn je wieder gesehen zu haben, fühlt: als Schüler zu seinen Füßen. Diesem Treffen folgen in den Jahren darauf noch einige wenige (ebenso eindrucksvolle), bis T. Krishnamacharya 1989, inzwischen 101 Jahre alt, stirbt. Dabei wird uns auch in den Gesprächen mit Desikachar langsam klar, was diese besondere Haltung, dieses tiefe Gefühl seinem Lehrer gegenüber eigentlich bedeutet. Danach gefragt, ob er selbst Neues zur Praxis von Âsana beigetragen habe, hätte Krishnamacharya wohl geantwortet:»alles, was ich unterrichte, habe ich von meinem Lehrer gelernt. Mehr weiß ich nicht.«er war davon überzeugt: Selbst wenn er heute einen Gedanken formulierte, von dem er so noch nie gehört hatte, stammte nicht von ihm, sondern seinem Lehrer. Er ist es eigentlich, der durch ihn spricht. Und was für Gedanken gilt, trifft genau so zu für eine Yogaübung, die er heute angesichts einer besonderen Fragestellung entwickelt hat. Krishnamacharya lehnte jede Autorenschaft ab, weil er glaubte, sie stehe ihm in Wirklichkeit nicht zu. Diese Art von Selbstverständnis ist für uns kaum nachvollziehbar. Uns Westler hat sie damals sehr angerührt. Allerdings hat die beharrliche Leugnung einer Autorenschaft auch ihre Schattenseiten. Dabei kümmert uns hier weniger die Tatsache, dass durch eine Ablehnung jeglichen Anspruchs auf Originalität eine historische Chronologie der indischen Ideengeschichte immer mit vielen Unsicherheiten behaftet bleibt zum großen Leidwesen von auf exakte Daten angewiesene Indologen. Unbehagen bereitet uns manchmal ein ganz anderer Aspekt. Wenn es nicht ich war, der dieses Konzept erfunden hat, sondern mein Lehrer, dann wird er es wiederum von seinem Lehrer gelernt haben und so weiter. Am Ende ist meine neue Sicht, meine neu entwickelte Übung nicht mehr neu, sondern eigentlich schon immer da, als fester Bestandteil und deshalb im Einklang mit einem T. Krishnamacharya 1925 VIVEKA 49 9

4.

Spurensuche Pattabhi Jois begann seinen Yogaunterricht bei T. Krishnamacharya im Alter von zwölf Jahren. Alles was wir darüber wissen, spricht dafür: Die wesentliche Zielgruppe der von Krishnamacharya damals gelehrt körperlich sehr fordernden Âsanareihen waren sehr junge Heranwachsende. Im Mittelpunkt stand der Aspekt einer effektiven»körperertüchtigung«. Einem

großen Kreis von Yogainteressierten bekannt wurde Krishnamacharya erst durch die rasche Verbreitung des von Pattabhi Jois entwickelten so genannten Ashtanga Vinyasa (heute auch einfach Power-) Yoga in den USA. Pattabhi Jois betonte immer ganz ausdrücklich, seinen Yoga von T. Krishnamacharya gelernt zu haben. Jahrhundertalten Strom des Wissens. So verleihe ich eigentlich Neuem die Autorität des Altbewährten. Und als Bestandteil einer langen und ehrwürdigen Tradition erhält es den Status des Unhinterfragbaren. Für Krishnamacharya spielte dieser Aspekt vielleicht keine Rolle. Trotzdem gehört er zu einem angemessenen Verständnis der äußeren Umstände, in denen Krishnamacharya den Yoga mit großem Erfindungsreichtum neu definierte und aus heutiger Sicht revolutionierte. In diesem Umfeld hatte eine Neuinterpretation des Yoga nur dann eine Chance, in den traditionellen Kreisen Indiens Gehör zu finden, wenn sie sich aus dem Strom alter und ältester Tradition heraus definieren konnte. Aber warum ist es heute so schwer, eine gültige Antwort auf die Frage nach dem Ursprung seines Yoga-Verständnisses zu finden? Oder auf die Frage danach, woher die von ihm gelehrtens Âsana und der Umgang damit eigentlich kommen? Dafür ist sicher vor allem entscheidend, worauf wir schon hingewiesen haben: Krishnamacharya erlebte sich selbst bis zu seinem Tod aus ganzen Herzen vor allem als Schüler seines Lehrers. Und das eben auch, vielleicht sogar gerade dann, wenn er alte Pfade verließ und Neues entwickelte. Wenn wir heute dennoch versuchen können, die Entwicklung des Yoga von T. Krishnamacharya nachzuzeichnen, dann liegt das daran, dass in den letzten Jahren immer mehr wissenschaftliche (Quellen-)Forschung Licht in diese Geschichte bringt. Zu Krishnamacharyas Lebzeiten hat sich dafür noch kaum jemand interessiert. Tatsächlich war T. Krishnamacharya in den 1980er Jahren im Westen nur einigen wenigen Yoga - übenden ein Begriff. Ein 1994 in VIVEKA (Heft Nr. 1) erschienener Artikel über sein Leben und Wirken war einer der ersten im deutschsprachigen Raum. Einem großen Kreis von Yogainteressierten bekannt wurde Krishnamacharya erst durch die rasche Verbreitung des so genannten»ashtanga Vinyasa (später auch Power-) Yoga«in den USA, der dann mit üblicher kleiner Zeitverzögerung auch Europa und damit Deutschland erreichte. Pattabhi Jois, der»vater«des Ashtanga Vinyâsa Yoga bekannte sich (anders als Iyengar) ganz ausdrücklich dazu, seinen Yoga von Krishnamacharya gelernt zu haben. Auch seine zahlreichen Schüler machten aus der Herkunft ihres Yogastils von Anfang an kein Geheimnis. Die große Beliebtheit und Verbreitung von Ashtanga Vinyasa Yoga in den USA machte so auch den Namen und das Wirken Krishnama charyas populär stimmte das auflagenstarke amerikanische YOGA JOURNAL seine Leserschaft mit folgender Einleitung auf einen ersten Artikel über Krishnamacharya ein:»sie mögen nie von ihm gehört haben, aber Tirumalai Krishnamacharya beeinflusste, ja vielleicht erfand er sogar Ihren Yoga. Ob Sie die dynamischen Serien von Pattabhi Jois praktizieren, das feine Ausloten der Körperstellung von B.K.S. Iyengar, die klassischen Haltungen von Indra Devi oder die ange - passten vinyâsa des Viniyoga, Ihre Praxis stammt aus einer Quelle: ein einmetersechzig großer Brahmane, geboren vor mehr als hundert Jahren in einem kleinen südindischen Dorf. Er hat nie den Ozean überquert, aber Krishnamacharyas Yoga verbreitete sich in Europa, Asien und ganz Amerika. Es ist schwierig, heute eine Âsana-Tradition zu finden, die er nicht beeinflusst hat. Selbst wenn Sie bei einem Yogi außerhalb der direkt mit Krishnamacharya verbundenen Traditionen gelernt weiter S VIVEKA 49

5.

Zur Geschichte der Modernen Âsanapraxis Am Palast von Mysore hatte das Interesse an Yogâsana eine lange Tradition. Durch N.E. Sjoman wurde 1996 erstmals die sogenannte râtattvanidhi veröffentlicht, ein Kompendium von 122 Âsana, das irgendwann zwischen 1811 und 1868 entstand. Es ist unklar, welche Funktion dieser Âsana-Sammlung zukam. Vielleicht wurde sie vom damaligen Maharaja nur aus dem Bedürfnis der Traditions - bewahrung heraus erstellt, vielleicht wurde sie auch praktisch für den Unterricht genutzt. Bemerkenswert ist die große Vielfalt der dort abgebildeten Âsana, darunter auch von Krishnamacharya viel genutzte Âsana wie zum Beispiel dvipâda pî ham (allerdings unter dem Namen kamapî hâsana). Interessant auch die Darstellung der

Anwendung von Hilfsmitteln wie etwa die Arbeit mit Seilen oder Ringen. Ähnliche Hilfsmittel benutzte Krishnamacharya in seinen frühen Jahren in der Yogaśâlâ von Mysore. Man kann davon ausgehen, dass Krishnamacharya mit dem Inhalt der rîttavanidhi vertraut war. VIVEKA 49 11

6.

Spurensuche Einige Daten aus dem Leben T. Krishnamacharyas und die Zeiten, die seine bekanntesten SchülerInnen mit ihm verbrachten»sie mögen nie von ihm gehört haben, aber Tirumalai Krishnamacharya beeinflusste, ja vielleicht erfand er sogar Ihren Yoga. Ob Sie die dynamischen Serien von Pattabhi Jois praktizieren, das feine Ausloten der Körperstellung von B.K.S. Iyengar, die klassischen Haltungen von Indra Devi oder die angepassten vinyâsa des Viniyoga, Ihre Praxis stammt aus einer Quelle: ein einmetersechzig großer Brahmane, geboren vor mehr als hundert Jahren in einem kleinen südindischen Dorf.«Fernando Pagés Ruiz, Yoga Journal, USA 1900 Lehrjahre bei Ramamohana Brahmachari Yogaśâlâ in Mysore 1950 Die Jahre in Chennai (Madras) 1989 T. Krishnamacharya Die Zeit der bekanntesten Schüler bei T. Krishnamacharya Yogaśâlâ P. Jois B.K.S. Iyengar Indra Devi Chennai (Madras) T.K. Sribhashyam T.K.V. Desikachar A.G. Mohan Pattabhi Jois Pattabhi Jois begann seinen Yoga-Unterricht bei Krishnamacharya als Zwölfjähriger im Jahre Bis zu seinem Tod 2009 unterrichtet er in Mysore. Seit seiner Erwähnung in einem damals weit verbreiteten Buch des belgischen Yogalehrer André van Lysebeth 1967 (deutsch:»yoga für Menschen von heute«) beginnen Westler zu ihm nach Mysore zu reisen. Sein viermonatiger Aufenthalt in Kalifornien 1975 markiert den Beginn des Ashtanga Vinyâsa Yoga in den USA. Prominente Schüler wie Madonna, Sting oder Gwyneth Paltrow machten seinen Stil weltweit bekannt. B.K.S. Iyengar Durch seine Begegnung mit dem prominenten Geiger Y. Menuhin 1952 wurde B.K.S. Iyengar einer breiten Öffentlichkeit bekannt erschien sein Buch»Light on Yoga«(auf deutsch erst 1984), eines der weltweit meistverkauften Bücher über die Āsana des Yoga. Indra Devi Indra Devi (li.) mit Gloria Swanson, einer Hollywood-Berühmtheit der 1940er Jahre, die sie damals ebenso unterrichtete wie Greta Gabor oder Chiang Kai-shek. Entsprechend groß ist ihr Anteil an der Verbreitung des Yoga in dessen frühen Jahren im Westen. Sie starb 2002 hundert undzweijährig in Buenos Aires. Ihren ersten Yogalehrer Krishnamacharya besuchte sie immer wieder, zuletzt anlässlich seines 100sten Geburtstags 1988: Indra Devi T. Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar,(v. re. n. li.) T.K. Sribhashyam Schon in sehr jungen Jahren wird T.K. Sribhashyam von T. Krishnamacharya unterrichtet. Seit 1970 lebt er in Europa, heute leitet er seine Yogaschule Yogakshemam in Nizza, Südfrankreich. T.K.V. Desikachar Mit ihm und dessen Familie lebte T. Krishnamacharya in Chennai bis zu seinem Tod. Seit Anfang der 60er Jahre ist Desikachar sein Schüler. Auf seine Veranlassung hin begleitet Desikachar 1966 Krishnamurthy als dessen Yogalehrer nach Europa. Ein 1976 in der Colgate Universität, USA, gehaltenen Kurs wird Grundlage für sein Buch»Yoga Tradition und Erfahrung«, in dem zum ersten Mal T. Krishnamacharyas Konzepte von»viniyoga«und»vinyasa krama«ebenso wie dessen Verständnis des Yoga Sûtra umfassend vorgestellt werden. Ebenfalls 1976 gründet Desikachar den»krishnamacharya Yoga Mandiram«, den er 30 Jahre lang leitet. A.G. Mohan Schüler von T. Krishnamacharya seit 1971, Mitgründer des Krishnamacharya Yoga Mandirams. Heute leitet er seine eigene Schule Svastha Yoga und Ayurveda in Chennai. Neben anderen Büchern Autor einer Biografie T. Krishnamacharyas. 12 VIVEKA 49

7.

Zur Geschichte der Modernen Āsanapraxis haben: Die Chance ist groß, dass Ihr Lehrer in der Tradition von Iyengar, A tînga oder Viniyoga ausgebildet wurde, bevor er einen anderen Stil entwickelt hat.«der Autor Fernando Pagés Ruiz benennt auch gleich die Schwierigkeiten, vor die

er sich in seiner Recherche zum Leben Krishnamacharyas gestellt sah: Nie hat Krishnamacharya selbst ausführlich über sein Leben geschrieben. Eine eigene Kreativität wurde von ihm stets zurückgewiesen («Alles ist von meinem Guru oder aus den Schriften»). Und schließlich sind die Beschreibungen seiner Person durch seine Schüler wie zum Beispiel Iyengar einerseits und Desikachar andererseits so unterschiedlich, »als sei von zwei verschiedenen Personen die Rede«. Für den einen »aufbrausend und egozentrisch« (Iyengar), für den anderen »freundlich, stets zugewandt und voller Wertschätzung gegenüber der Individualität des Schülers« (Desikachar). Fernando Pagés Ruiz interpretiert solche unterschiedliche Erfahrungen mit Krishnamacharya als Aus- Die YogaĀlā (»Yogaschule«) im Jaganmohan Palast von Mysore in den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts. Wir wissen nicht, wer dieses Bild mit welcher Absicht arrangiert hat. Trotzdem lässt sich darin einiges lesen: u die Schüler von Krishnamacharyas Klasse sind, von wenigen Ausnahmen abgesehen, sehr jung. u extreme akrobatische Körperhaltungen, an deren gesundheitlichem Nutzen heute berechnete Zweifel angebracht sind, wurden offensichtlich gern gesehen, u ebenso die Demonstration großer Körperkraft und Körperbeherrschung (es ist T. Krishnamacharya selbst, der dies im Stand auf dem Brustkorb einer seiner Schüler in Kapotāsana zeigt) Offensichtlich legte Krishnamacharya zu dieser Zeit im Unterrichten der Kinder großen Wert auf strenge Körper disziplin. Als er später vorwiegend Erwachsene unterrichtete, rückte in seiner Arbeit Anderes in den Mittelpunkt: Nicht das Erreichen einer vorgegebenen Form wurde nun angestrebt und akrobatische Haltungen spielten kaum mehr eine Rolle. Vielmehr ging es Krishnamacharya jetzt darum, mit Hilfe von Āsanapraxis bestimmte Wirkungen zu erreichen. Mit unzähligen Varianten, Vereinfachungen und »Erfindungen« passte er Āsana an die Gegebenheiten seiner KlientInnen an. Und mit der konsequenten Weiterentwicklung von Konzepten wie einen sinnvollen Praxisaufbau, richtige Vorbereitung und Ausgleich wollte er jedem Menschen eine gesunde und effektive Yogapraxis garantieren. VIVEKA 49 13

8.

Spurensuche T. Krishnamacharya wird 1888 in Karnataka, Südindien geboren. Nach dem frühen Tod seines Vaters zieht die ganze Familie 1899 nach Mysore. Hier besucht er das (damals königliche) College von Mysore, gleichzeitig erhält er Unterricht in einer traditionellen Brahmanen-Schule. Ab 1906 studiert er für drei Jahre an der Universität von Benares (Vārānāsī) Sanskrit und die klassischen Philosophiesysteme Indiens. Zurück in Mysore vervollständigt er seine Ausbildung. Krishnamacharya ist Anfang zwanzig, als er seinen wichtigsten Lehrer im Yoga aufsucht: Ramamohana Brahmachari. Er war ihm während seiner Studien weiter S. 18 Druck großer Veränderungen, die er sowohl im Stil wie auch im Inhalt seines Āsanaunterrichts während der langen siebenzig Jahre seines Wirkens vollzog. Tatsächlich wurden seine Schüler zu ganz unterschiedlichen Zeiten seiner Entwicklung von ihm unterrichtet: B.K.S. Iyengar zum Beispiel von 1934 bis 1937 oder T.K.V. Desikachar von 1960 bis zu Krishnamacharyas Tod Seit Fernando Pagés Ruiz Artikel erschienen ist, hat das Interesse am Werdegang und der Person T. Krishnamacharyas stark zugenommen. Deshalb wissen wir heute über sein Wirken sehr viel mehr als damals. 1) 1) Dabei hilft vor allem auch Desikachars Bericht über Krishnamacharyas Leben: Yoga, Gesundheit von Körper und Geist (z. Zt. vergriffen, aber demnächst als Neuauflage erhältlich), das 2010 erschienene Buch von A.G. Mohan (Schüler von T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar von): Krishnamacharya, His Life and Teachings sowie Mark Singletons Yoga Body (s. Kasten nächste Seite). Der Jaganmohan Palast in Mysore. Auf Veranlassung des Maharajas von Mysore, Krishnaraja Wodiyar IV, wurde dort 1933 T. Krishnamacharya mit dem Aufbau und der Leitung einer Yogaschule betraut, der YogaĀlā. Welchen Anteil hatten eigene Innovationen an Krishnamacharyas Āsanaunterricht? Woher überhaupt kam die Art, in der er Āsana, Prāṇāyāma, Meditation und das Yoga Sūtra verstanden und gelehrt hat? Wovon ließ er sich wann inspirieren? Bevor wir uns dem aktuellen Stand der Suche nach Antworten auf diese Fragen widmen, sollen uns die wichtigsten (einigermaßen sicheren) biografischen Daten Krishnamacharyas die Orientierung erleichtern. Ein langes Leben Wem gehört Yoga? Im Januar 2011 wurde im indischen

Himâl Southasian Magazin ein Artikel unter dem Titel Owing Yoga («Wem Yoga gehört») veröffentlicht, der inzwischen von vielen online-diensten übernommen wurde. Autorin ist Meera Nanda, Professorin für Geschichte der Wissenschaften am Indien Institute of Science Education and Research in Mohali. Ihr Thema: Wie berechtigt ist der Anspruch hinduistischer Lobbyisten, den Yoga als Erfindung des Hinduismus für sich zu beanspruchen, die sich bis hin zu den alten Zeiten der Veden zurückverfolgen ließe? Wir haben den Artikel mit kleinen Kürzungen und Zusammenfassungen für Sie übersetzt: Im Zusammenhang mit Yoga ist es üblich geworden, dass Inder sogar solche, die selbst nicht besonders spirituell sind Amerikaner und andere»dekadente«westler beschuldigen, ihren spirituellen Reichtum auf bloße Fitness-Übungen zu reduzieren. Die führende Indo-Amerikanische Lobbyistenvereinigung, die»hindu American Foundation«begannt kürzlich in diesem Sinne Stimmung zu machen und will die Amerikaner daran erinnern, dass es Hindus waren, die Yoga erfunden haben. Und zwar nicht einfach normale Hindus. Vielmehr sollen es Sanskrit sprechende, im Wald wohnende Brahmanen gewesen sein. Die Hindu American Foundation behauptet so, dass aller Yoga, Ha ha Yoga eingeschlossen, seine Wurzeln im Hinduismus, im hinduistischen»way of Life«hat und damit zurückgeht auf die vedischen Weisen und Yogis. Das einzige Problem mit dieser Geschichte des Yoga: Sie ist falsch. Weit entfernt davon, sie als Krone des Hinduismus zu begreifen, wurde lange Zeit 14 VIVEKA 49

9.

Zur Geschichte der Modernen Âsanapraxis von hinduistischen Intellektuellen und Reformern den großen Swami Vivekânanda eingeschlossen auf Yoga-Âsana herabgeschaut als etwas, das allenfalls für Magier und Fakire taugt. Darüber hinaus begann die Trennung der Âsana von ihrem spirituellen Hintergrund die Hindu American Foundation nennt es den»diebstahl des Yoga«keineswegs im angeblich dekadenten Westen. Vielmehr begann diese Trennung in den Ringschulen und Turnhallen im Indien des neunzehnten und zwanzigsten Jahrhunderts. Sie wurden von indischen Nationalisten betrieben, um dem Bild des Westens von den verweichlichten Indern entgegen zu treten. In dieser Zeit einer nationalistisch geprägten Stimmung gegen die englische Kolonialherrschaft in Indien wurden in den Ha^a Yoga viele Elemente westlicher Gymnastik und Körperkultur integriert, was sich in den weltbekannten Yogaschulen von Iyengar und Âltâ ga Vinyâsa zeigt. Aber statt diese Mitwirkung des Westens am modernen Yoga ehrlich anzuerkennen, drücken wir Inder allem Yoga gerne den Stempel»vedisch«auf: eine selbstgefällige, intellektuell unredliche Haltung. Natürlich gibt es in der alten indischen Tradition Texte, in denen Âsana im Mittelpunkt stehen. Allerdings sie sind definitiv keine 5000 Jahre alt wie uns die Hindu-Nationalisten glauben machen wollen: keiner davon taucht vor dem zehnten bis zwölften Jahrhundert auf. Ha^a Yoga war eine Schöpfung der Kanphata Nâth Siddha. Bei ihnen handelt es sich aber nicht um Sanskrit sprechende und in den Höhen des Himalaya meditierende Weise. Vielmehr waren sie (und sind noch) genau jene langhaarigen, Asche beschmierten sadhus mit großen Ohrringen in den dafür gespaltenen Ohren (kanphata), welche die Hindu American Foundation aus Vorstellungen von Hinduismus verbannen will, die sich im Westen immer noch finden lassen. Wenn tatsächlich irgendeine hinduistische Tradition überhaupt ein Patent auf die Moderne Âsanapraxis beanspruchen kann, dann sind es sie: Sie waren in Wirklichkeit dem Kastensystem trotzend, Haschisch rauchende, sexuell freizügige, iva und akti verehrende Magier, Alchemisten und Tantriker von ihrer Herkunft her vor allem Kuhirten, Töpfer und ähnliches. Sie unterwarfen sich großen körperlichen Entbehrungen, nicht weil sie reines Bewusstsein erlangen wollten, unbelastet vom Körper und anderer grober Materie, sondern weil sie auf magische Kräfte (siddhis) aus waren. Sie wollten die Natur beherrschen und vor allem eines: unsterblich werden. Weit entfernt davon, rein vedischer Herkunft zu sein, wurde damals Ha ha Yoga in Wahrheit als ein Mischling geboren. Wie der Nobelpreisträger Amatya Sen auf dem letzten Indischen Wissenschaftskongress uns erinnerte, waren damalige Universitäten wie etwa Nalanda (eine im

fünften/ sechsten Jahrhundert gegründete Universität im heutigen Patna in Bihar, Nordindien) ein Schmelztiegel, wo zum Beispiel buddhistischer Tantra in engen Kontakt mit dem Taoismus aus China kam. Die historische Forschung zeigt, dass sich in jener Zeit Taoismus, Buddhismus und tantrischer Ivaismus gegenseitig beeinflusst haben. Aber diese Synthese aus Taoismus, Buddhismus und Ivaismus war nur der Anfang. In der modernen Zeit hat der Ha²a Yoga noch viel mehr Einflüsse aufgenommen, dieses Mal allerdings aus dem Westen. Aktuelle, sehr gut fundierte wissenschaftliche Recherchen zeigen heutzutage den großen Einfluss westlicher Körperdisziplinen auf die Entwicklung des Yoga in Indien der zwanziger und dreißiger Jahre des zwanzigsten Jahrhunderts. Als herausragender Akteur in dieser modernen Verschmelzung unterschiedlicher Einflüsse mit der Yogatradition Patañjalis gilt allen ohne Frage eine Person: T. Krishnamacharya. Wem also gehört Yoga? Die lautstarke Beschwerde der Hindu American Foundation über den Diebstahl des Yoga durch den Westen ignoriert völlig den gewaltigen Umfang von gegenseitiger Beeinflussung und Vermischung, aus dem der Yoga, so wie wir ihn heute kennen, geboren wurde. Weder aus den Zeiten des Altertums oder des Mittelalters noch heutzutage kann der Hinduismus einen besonderen Anspruch auf die Entwicklung der Meera Nanda Professorin für Geschichte der Wissenschaften am Indian Institute of Science Education and Research in Mohali moderne Universitätsstadt und wichtiges Zentrum der Informationstechnologie, 260 km nördlich von Neu Delhi gelegen. Neben ihrer wissenschaftlichen Arbeit ist sie als Journalistin bekannt für ihre kritische Auseinandersetzung mit fundamentalistischen und frauenfeindlichen Tendenzen in der indischen Gesellschaft. Modernen Âsanapraxis des einundzwanzigsten Jahrhunderts anmelden. Etwas anderes zu behaupten ist borniert und schlicht falsch. Tatsächlich ist der heutige Yoga ein einzigartiges Beispiel einer wirklich globalen Innovation, in der sich östliche und westliche Praktiken verbanden, um etwas zu schaffen, das inzwischen in der ganzen Welt viel beachtet wird und sich einer großen Wertschätzung erfreut. Den Originalartikel finden Sie unter: <http://www.viveka.com/2010/03/05/owning-yoga.html> oder (unter anderem Titel): VIVEKA 49 15

10.

Spurensuche Die Geschichte der Modernen Âsanapraxis wird erforscht Die gründlichste Recherche über die Entstehung der Modernen Âsanapraxis verdanken wir Mark Singleton. In jahrelanger Forschung hat er eine riesige Fülle von Material zusammengetragen und die Ergebnisse seiner Arbeit in einem 2010 erschienenen Buch veröffentlicht: *Yoga Body, The Origins of modern Posture Practice*. Wir haben daraus für Sie einige Abschnitte übersetzt, gekürzt und zusammengefasst. Heutige Âsanapraxis ist nicht das Resultat einer direkten und ununterbrochenen Traditionslinie des Ha ha Yoga. Zu weit ginge es allerdings, würde man sagen, dass die Moderne Âsanapraxis zur Âsanapraxis innerhalb der indischen Tradition keine Verbindung habe. Diese Verbindung existiert, aber sie ist eine von radikaler Erneuerung und des Experimentierens. Sie ist das Ergebnis der Anpassung an eine neue Sicht auf den Körper, ein Resultat von Indiens Begegnung mit der Moderne.... In großem Ausmaß entstand die populäre Moderne Âsanapraxis in der ersten Hälfte des zwanzigsten Jahrhundert als eine Kreuzung aus der Begegnung des kolonialen Indiens mit der damals weltumspannenden Körperkultur-Bewegung. Die Formen von Körperpraxis, die heute im internationalen Yoga verbreitet sind, wurden entwickelt in einem Klima intensiven Experimentierens und Forschens für einen indischen Weg der Körperkultur. Der Auftakt dafür war ein noch nie dagewesener Enthusiasmus für athletische und gymnastische Übungsmethoden, der während des neunzehnten Jahrhunderts England und Europa erfasste. Diese Disziplinen und die damit verbundenen Wertvorstellungen fanden ihren Weg nach Britisch-Indien, wo sie sofort die Stereotypen »indischer Weichlichkeit« wiederbelebten und gleichzeitig Methoden anboten, dieses Image zu widerlegen. Mehrere Grundtypen westlicher Gymnastik und Körperkultur beeinflussten während dieser Zeit das Körperverständnis in Indien in radikaler Weise. Das führte zur Entwicklung oder der Wiederbelebung »einheimischer« Übungsformen, die sich von diesen importierten Systemen

unterschieden, oft aber Anleihen bei ihnen nahmen.... Wichtige Persönlichkeiten in diesem Prozess waren unter anderen Swami Kuvalayananda (), Shri Yogendra () oder Swami Sivananda ().... Mit keinem anderen zu vergleichen ist das Vermächtnis T. Krishnamacharyas an den zeitgenössischen transnationalen Yoga. Das liegt vor allem an der Verbreitung und Entwicklung seiner Lehren durch bekannte Schüler wie K. Pattabhi Jois, B.K.S. Iyengar, Indra Devi und T.K.V. Desikachar.... Krishnamacharyas Lehrtätigkeit umspannte fast sieben Jahrzehnte des zwanzigsten Jahrhunderts. Aber es waren seine Jahre in Mysore, von Anfang der dreißiger bis Anfang der fünfziger Jahre des letzten Jahrhunderts, die wohl den größten Einfluss auf die radikal körperorientierten Formen des Yoga über den ganzen Globus hinweg hatten. Während dieser Zeit erarbeitete Krishnamacharya ein System, dessen zentraler Bestandteil anspruchsvolle (und oft dynamische) Reihen von Âsana waren, die zu einer wiederholt praktizierten Sequenz zusammengefügt wurden. Der sehr in Mode gekommene Ashtanga Vinyasa Yoga von Pattabhi Jois ist eine direkte Weiterentwicklung dieser Phase von Krishnamacharyas Unterrichten.... Ähnlich B.K.S. Iyengar, der vielleicht mehr als jeder andere dafür getan hat, ein globales auf Âsana basierendes Yogasystem zu popularisieren: Er entwickelte seine Methode als Ergebnis seines frühen Kontakts mit Krishnamacharya in Mysore. Obwohl der dynamische Anteil in Iyengars Lehrtätigkeit sehr reduziert wurde, bleibt sie stark beeinflusst von den Âsana-Formen, die er von seinem Guru gelernt hat.... Nur auf dem breiteren Hintergrund von Körpererziehung in Indien können wir den historischen Standort von Krishnamacharyas Ha ha Yoga Methode verstehen. Der Stil der Yogâsana-Praxis, die im Westen seit den späten 1980er durch Pattabhi Jois s Ashtanga Vinyasa (und den davon abgeleiteten Formen) Bedeutung erlangte, ist Ausdruck einer einzigartigen und nie wiederholten Phase von Krishnamacharyas Lehren. Als er in den frühen 1950er Jahren Mysore verließ, hielt die Weiterentwicklung seiner Methoden und ihre Anpassung an neue Gegebenheiten an. Dies zeigt sich daran, dass der Unterrichtsstil seiner späteren Schüler in Chennai (wie sein Sohn T.K.V. Desikachar und sein Mitschüler A.G. Mohan) wenig Ähnlichkeit aufweist mit den körperlich extrem fordernden, dynamischen Reihen, die von Pattabhi Jois gelehrt wurden.... Auch wenn die streng festgelegten Reihen des Ashtanga Vinyasa Yoga oder Iyengars Âsana-Stil dies vielleicht nicht vermuten lassen, war Krishnamacharyas Unterricht in den 1930er Jahren offensichtlich in 16 VIVEKA 49

11.

Zur Geschichte der Modernen Âsanapraxis einem hohen Maße experimentell. Bestätigt wird dies durch T.R.S. Sharma, einen der Schüler des Yogaâlâlâ (so Name der Yogaschule T. Krishnamacharyas in Mysore), die nicht zur Familie des Maharaja gehörten. Sharma bekräftigt: Krishnamacharya nahm als Antwort auf seine Schüler ständig Veränderung vor. Er entwickelte Variationen von Haltungen, wenn er sah, dass einige seiner Schüler sie einfach ausführen konnten.»versuche das, versuche das hierher zu setzen, und das dorthin.«er war immer dabei zu erfinden und Neuerungen vorzunehmen. Krishnamacharya bestand nie auf der immer gleichen Anordnung von Übungen, es gab da nichts Sakrosanktes. Er sagte zu mir:»übe so viel wie Du kannst«.... Auch wenn Krishnamacharya sein Lehren in Mysore vielleicht systematisierte worauf sein Buch Yogâsanagalû (1941) hinweist, das Tabellen von âsana und vinyâsa enthält, die mit Pattabhi Jois s System vergleichbar sind scheint es klar zu sein, dass die Art von Sprung - Yoga, die im Palast von Mysore verbreitet wurde, sich in einem Zustand nahezu ständiger Veränderung und Anpassung befand. Das steht in der Tat im Einklang mit dem fundamentalen Prinzip in Krishnamacharyas langer Lehrtätigkeit, dass eine Yogapraxis angepasst werden muss an die Zeit, den Ort und die spezifischen Voraussetzungen des Individuums.... Vieles spricht dafür, dass Pattabhi Jois s System sich von dem unterscheidet, was Krishnamacharya wohl zu dieser Zeit andere Schüler gelehrt hat. Es kann gut sein, dass die dynamischen Sequenzen, die als Basis des Ashtanga Yoga gelten, eine besondere Art von Praxis darstellen, die Krishnamacharya Pattabhi Jois lehrte. Aber sie sind nicht repräsentativ für Krishnamacharyas gesamte yogische Pädagogik, selbst nicht zu dieser frühen Zeit.... Woher aber kam diese Art dynamischer Sequenzen? Singleton

sieht deren Ursprung in der westlichen Gymnastikbewegung, die über die englische Kolonialherrschaft schließlich Indien erreichte und dort in den 1930er Jahren große Verbreitung fand. Die von Singleton erbrachten Nachweise dieses Transfers sind so überraschend wie beeindruckend. Eine wichtige Rolle spielte dabei wohl Swami Kuvalyananda, der 1921 das Kaivalyadhama Institut in Lonavla bei Bombay gründete und dessen Institut Krishnamacharya Anfang der 1930er Jahre besuchte. Kuvalyanandas Curriculum der Yoga Physical Education in die Unterrichtsstätten der Vereinigten Indischen Provinzen eingeführt. Zur Zeit von Krishnamacharyas Besuch war Kuvalyanandas Âsana-Regelwerk das Paradigma des Yogaunterrichts in Indien. Es gibt gute Gründe anzunehmen, dass Krishnamacharya einige von dessen Herzstücken aufgegriffen und bei seiner Arbeit mit Kindern in Mysore benutzt hat. Kuvalyanandas Âsana-Regime basierte sehr stark auf europäischen Gymnastiktechniken, die in der Zeit der englischen Kolonialherrschaft in Indien auch durch seinen Lehrer Manick Rao unterrichtet und verbreitet wurden. Dessen Unterrichtsstil übernahm Kuvalyananda weitgehend. Zuerst wird die Haltung durch den Lehrer genannt, danach werden die Schüler durch die drei Phasen der âsana gezählt (Einstieg, Korrekte Haltung, Ausstieg). Das ist tatsächlich genau das Format, das von Krishnamacharya in seinem frühen Unterrichten adoptiert wurde und in der Modernen Âsanapraxis als count class oder led practice, in das Format des Ashtanga Vinyasa übertragen wurde. Diese Einflüsse bieten vielleicht eine sehr viel befriedigendere Erklärung der Zähl-Sequenzen des Ashtanga Vinyasa als die offizielle Version, wo es heißt, die genauen Schritte seien in einem fünftausend Jahre alten verlorenen Text, der Yoga Kurunta, oder in den Yajur oder den Rg Vedas zu finden.... Das Aufzeigen der Einflüsse und zweifelsfrei modernen Innovationen, die Krishnamacharyas Mysore-Methode auszeichnet (...) geschieht nicht, um ihm in irgend einer Weise eine mangelnde Authentizität zu unterstellen. Krishnamacharya hat wie Legionen von indischen Gelehrten vor ihm sein Unterrichten der kulturellen Stimmung seiner Zeit angepasst und ist gleichzeitig in den Grenzen der Orthodoxie geblieben.... Ohne Frage ist Krishnamacharyas Zeit in Mysore stark beeinflusst durch die gleiche Art»programmatischer Modernisierung, die auch um ihn herum stattfand. Aber diese Erkenntnisse bedeuten weder eine Verminderung ihres Wertes noch das Leugnen der anderen praktischen und philosophischen Elemente, die so offenkundig Krishnamacharyas gelehrte Praxis beeinflussten, wie etwa die klassischen Methoden des Ha ha Yoga (wie mudrâ, bandha, Mark Singleton lehrt am St. John s College in Santa Fe, New Mexico. Neben dem hier vorgestellten Buch Yoga Body ist er Autor zahlreicher Veröffentlichungen über die Geschichte des transnationalen modernen Yoga. d i und prâ~âyâma) oder die orthodoxe hinduistische intellektuelle Tradition, mit der Krishnamacharya so eng verbunden war.... Dass Krishnamacharya sich einiger Elemente populärer Körperdisziplinen bediente setzt seine Methode in keiner Weise herab. Allerdings lassen sich darin gut die prinzipiellen Dynamiken von Wissensvermittlung überhaupt erkennen: sowohl in Bezug auf einen der ehrwürdigsten Yogalehrer des zwanzigsten Jahrhundert als auch in Bezug auf eine weit darüber hinausgehend zu beobachtende gegenseitige Beeinflussung von Moderne und Tradition. Mark Singleton, Yoga Body, The Origins of Modern Posture Practice Oxford 2010 erhältlich z.B. über VIVEKA 49 17

12.

Spurensuche Nalvadi Krishnaraja Wodeyar () Ohne ihn würde die Yogawelt heute wahrscheinlich ganz anders aussehen. Obwohl immer auch um die Erhaltung indischer Identität und Kultur bemüht, galt Krishnaraja Wodiyar als sehr aufgeschlossen gegenüber kulturellen Innovationen. Er finanzierte wissenschaftliche und technologische Pilot - projekte, reformierte das Erziehungswesen und experimentierte mit demokratischen Strukturen. Besonders am Herzen lag ihm die Körpererziehung der Jugend. Schon 1919 begann er, sich um eine Erneuerung indischer Körperkultur zu bemühen. Dabei unterstützte er die damals zahlreichen Versuche, eine Synthese aus indischer und westlicher Körperkultur zu entwickeln. Er lud Krishnamacharya 1933 ein, eine Yogaschule an seinem Palast in Mysore zu führen. B.K.S Iyengar, der seit 1937 in Poona lebt, zeigt in Gesprächen über die Frage der Urheberschaft eine ganz andere Haltung als wir sie von

Krishnamacharya kennen. Er beansprucht für sich, das Wesentliche seines Yogastils als Autodidakt selbst erarbeitet zu haben. Ganz anders der 2009 verstorbene Pattabhi Jois: Er war seinem Lehrer Krishnamacharya sehr zugeneigt, und hat so im Zuge der Verbreitung seines »ashtanga Vinyasa Yoga« Krishnamacharya in Amerika berühmt gemacht. Folgt man der Darstellung Pattabhi Jois, so stammen die in der Mysore-Zeit unterrichteten Âsanareihen (vinyâsa), die heute im »ashtanga- bzw. Power-Yoga« gelehrt werden, aus der viel hundert (oder gar tausend) jährigen »yoga Kurun«. Dieser Text gilt allerdings als verschollen; er wurde, wie Pattabhi Jois berichtet, schließlich Opfer der Ameisen. Krishnamacharya selbst hat ihn wohl nie erwähnt. Es wird nicht mehr möglich sein, die mit dieser Darstellung verbundenen offenen Fragen zu klären. Allerdienzeit in Benares als Kapazität im Yoga empfohlen worden. Über Ramamohana Brahmachari und die Tradition in der er stand, wissen wir allerdings so gut wie nichts. Sicher ist nur, dass er in der Nähe des Kailash in Tibet mit seiner Familie lebte und dort lehrte. Krishnamacharya bleibt etwas über sieben Jahre bei ihm. Von Ramamohana Brahmachari so Krishnamacharya stammen auch jene Sandelholzsandalen, von deren Symbolik schon die Rede war: »nichts von mir, alles von ihm«. Ramamohana Brahmachari war es auch so betonte Krishnamacharya immer wieder der ihm das Yoga Sûtra, die Âsana- und Prâ~âyâmapraxis ebenso wie die therapeutische Nutzung von Yoga lehrte. Um das Jahr 1918 herum kehrt Krishnamacharya aus dem Himalaya zurück, zuerst nach Benares, dann nach Mysore, wo er 1925 heiratet. Entscheidend für den weiteren Werdegang Krishnamacharyas wird das Angebot des Maharaja von Mysore (Krishna Raja Wodeyar IV), in dessen Palast eine Yogaschule aufzubauen wird sie unter dem Namen »Yogaâlâ« (»Yogaschule«) gegründet. Krishnamacharya lehrt dort zwanzig Jahre lang. Aus dieser Zeit stammen auch die einzigen von ihm verfassten Bücher, die auf Veranlassung des Maharajas publiziert wurden. Das bekannteste erscheint 1934 unter dem Titel »Yogamakaranda«. Zu den Schülern, die Krishnamacharya in Mysore unterrichtete, gehörte B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois und Indra Devi. Mit der Unabhängigkeit Indiens 1947 endet auch in Mysore das Zeitalter der Maharajas und die Yogaschule wird geschlossen. Krishnamacharya siedelt daraufhin 1952 mit seiner Familie nach Madras (heute Chennai) über. Zu den Schülern, die er hier nun noch in den folgenden vierzig Jahren lehrt, gehört sein Sohn T.K. Sribhashyam, der seit 1970 in Frankreich unterrichtet, Srivatsa Ramaswami (Autor von »the Complete Book of Vinyâsa Yoga«), von 1971 an A.G. Mohan, der jetzt in Chennai eine eigene Yogaschule führt und schon seit den sechziger Jahren T.K.V. Desikachar, der 1976 den Krishnamacharya Yoga Mandiram gründet und ihn dreißig Jahre lang leitete. Wer hat was erfunden? 18 VIVEKA 49

13.

Zur Geschichte der Modernen Âsanapraxis Wer definiert Yoga? Vivekananda und die heutigen Vorstellungen über Yoga Yoga besteht nicht nur aus Âsanapraxis. Im Westen nicht anders als in Indien wurde Yoga immer vermittelt in engem Zusammenhang mit bestimmten Erklärungsmodellen und Weltansichten. Wir haben in Viveka schon wiederholt darauf hingewiesen (s. Viveka 33, 2004): Die im Westen ebenso wie die in Indien heute populären Vorstellungen davon, was Yoga eigentlich ausmacht, können keineswegs für sich beanspruchen, eine besonders traditionelle oder alte indische Tradition wiederzugeben. Dieser interessante Strang der Entwicklung des modernen Yoga sei hier nur in aller Kürze angesprochen in einer späteren Ausgabe von Viveka möchten wir ihn vertiefen. Heute haben wir einen guten Überblick darüber, woher die Konzepte kamen, die schließlich im Westen als »authentischer Yoga« akzeptiert wurden und noch werden und die über ihre große Popularität im Westen schließlich auch das moderne Bild des Yoga in Indien bis heute prägen. Eine zentrale Rolle dabei spielte Swami Vivekananda, dessen Rede auf dem Weltparlament der Religionen 1893 in Chicago den Beginn der Geschichte des Yoga im Westen markiert. Seit seinem viel beachteten Auftritt galt seine Darstellung des Yoga als die indische Wirklichkeit der Yogatradition. Aus heutiger Sicht ist es dagegen erstaunlich, wie wenig Vivekanandas Ideen Bezug zu den alten Traditionen des Yoga hatten. Statt dessen spielten in seinen Theorien etwa okkultistisch-esoterische und spiritistische Vorstellungen eine

überraschend große Rolle. Inspirieren ließ sich Vivekananda vor allem durch die »theosophische Gesellschaft«, die heute mit ihrem Hauptquartier in Chennai, Südindien allerdings nur noch ein Schattendasein führt. 1) Sehr Life Society. 3) Dessen Yoga- und Weltanschauung wird heute neben Sivananda-Zentren auch von ebenso zentralistischen Organisationen wie Yoga-Vidya verbreitet. bekannt wurde das von Vivekananda erfundene »vier Yoga-Schema« (Karma-, Bhakti-, Raja- und Jñâna-Yoga). Auch heute noch dient es oft als gängige Erklärung, wenn es um die Frage geht, was denn eigentlich Yoga sei. Ebenso einflussreich war seine 1896 veröffentlichte Neuinterpretation des Yoga Sûtra (»Râja-Yoga«), in der er versuchte, unterschiedlichste Denksysteme miteinander zu verbinden. Das Ergebnis war geprägt »von traditionellen Hindulehren bis zu Elementen westlicher Wissenschaft (vor allem Physik, Psychologie, Anatomie und Physiologie); von moderner Philosophie (vor allem Empirismus und Idealismus) bis zur Neo-Vedantischen Esoterik des Brama Samaj und westlichem Okkultismus (vor allem Einflüsse der American Harmonial Religion, die Mesmerismus und metaphysische Glaubenslehren einschloss)«, so beschreibt es die bekannte amerikanische Yogaforscherin Elizabeth de Michelis. 2) Ähnlich »modern« wie Vivekanandas Yoga-Konzepte sind auch die von ihm stark inspirierten Lehren Swami Sivanandas, Gründer der Divine Swami Vivekananda () auf einer in Chicago Ende des neunzehnten Jahrhunderts aufgelegten Postkarte. Das Elternhaus Vivekanandas galt als liberal und weltoffen, sein Vater war Jurist am Hohen Gericht von Kalkutta. Dort studierte Vivekananda Abendländische Logik, Westliche Philosophie und Geschichte der Europäischen Nationen begegnete er dem indischen Mystiker Ramakrishna, dessen Schüler er wurde. Beide hatten großen Einfluss auf die Entwicklung des Neo-Hinduismus im 19ten und 20ten Jahrhundert. Es war wesentlich die große Popularität solcher Interpretationen von Yoga im Westen, die schließlich dazu führte, dass sie heute auch in Indien als Referenz für »yoga« anerkannt und entsprechend populär sind. 1: Gegründet 1875 und vor allem inspiriert durch die Deutsch-Russin Helena Petrona Blavatsky wurde in der Theosophischen Gesellschaft eine Weltanschauung gepflegt, die sich auf Elemente aus der Kabbalistik, der Freimaurerei, angeblich »antike«, »ägyptische« und »indische« mysterien ebenso bezog wie auf esoterische Lehren des tibetischen Buddhismus oder »eingebungen« von legendären und längst verstorbenen »mahâtmas«. 2: Elizabeth de Michelis, A History of Modern Yoga, Patañjali and Western Esotericism, 2004, S. 150f). Ein Buch, das sich auch als fundierte Arbeit über die Entwicklung des sogenannten Neo-Vedânta und Neo-Hinduismus empfiehlt. 3: Ausführlich und materialreich der Artikel von Sarah Strauss: »Adapt, Adjust, Accommodate2, The Produktion of Yoga in a Transnational World, in: Yoga in the Modern World, (M. Singleton, Jean Byrne, ed.), 2008 VIVEKA 49 19

14.

Spurensuche Swami Kunalayananda () Bei Râjaratna Manik Rao von Baroda wichtiger Aktivist der antikolonialen Reformbewegung erlernte Kunalayananda 1907 dessen an westlicher Gymnastik und Kampf sport orientiertes Übungssystem. Spätestens seit 1914 unterrichtete Kunalayananda dann sein eigenes Konzept, eine Mischung aus Yoga und dem von Manik Rao Gelernten. Sein Ziel war die Entwicklung und Popularisierung einer neuen, auf Yoga gegründeten Körper disziplin. Als Krishnamacharya Anfang der dreißiger Jahre seine Arbeit kennenlernte und sich davon inspieren ließ, arbeitete Kunalayananda daran, Unterrichtspläne für die schulische Körpererziehung in Bombay und den Vereinigten Provinzen zu erstellen gründete Kunalayananda das Kaivalyadhama Institut in Lonavla. Dort wurde zum ersten Mal überhaupt versucht, die Wirkung von Yogapraxis mit wissenschaftlichen Mitteln zu erforschen. Sein 1931 erschienenes Buch »Popular Yoga, Âsanas« wurde in Indien zum viel zitierten autoritativen Werk über Âsanas. dings wäre es keineswegs der einzige alte indische Text, der durch Insektenfraß der Nachwelt verloren ging. Genauso gut können die gegebenen Erklärungen aber auch einfach Ausdruck des schon beschriebenen, für uns heute recht ungewöhnlichen Umgangs mit den Fragen der Urheberschaft und der Authentizität alter Texte sein. Für die indische (ähnlich wie zum Beispiel

für die christliche) Tradition war dies über die Jahrhunderte allerdings etwas ganz Übliches. Unklar ist auch die Herkunft eines Textes, auf den sich Krishnamacharya selbst ausführlich bezogen hat, die »yoga Rahasya« von Nâthamuni, der Text eines südindischen Weisen aus dem 9. Jahrhundert. Unter vielen anderen Themen werden dort zum Beispiel die Prinzipien des viniyoga erklärt, der Anpassung einer Yogapraxis an die Bedürfnisse und Gegebenheiten des einzelnen Menschen. Krishnamacharya berichtet, dass ihm dieser Text als sechzehnjährigem Jungen so vermittelt wurde: Nach einer anstrengenden Wanderung zum Schrein von Nâthamuni im Tempel von Alvar Tirunagari ganz im Süden Indiens, hatte er sich erschöpft niedergelegt und fand sich im Traum in einem Mangohain wieder. Ihm gegenüber saßen drei heilige Männer. Einer von ihnen begann dann mit melodischer Stimme alte Geheimnisse (rahasya) des Yoga zu rezitieren... Auf die Frage, ob dieser Text wirklich von Nâthamuni stamme, antwortete T.K.V. Desikachar: »Mein Vater sagte niemals, dass er irgend etwas selbst entdeckt habe. Er behauptete das sogar, wenn ich selbst sehen konnte, wie er es gerade getan hatte. Er hat zum Beispiel Körperhaltungen entdeckt, aber aus seiner Sicht war es immer sein Lehrer, der sie ihn gelehrt hatte. Ganz selten sagte er, dass etwas sein eigenes Werk sei. Gleichzeitig konnte ich manchmal mit eigenen Augen verfolgen, wie er einige Verse verfasste um dann zu sagen: »dies hat Nâthamuni gesagt« oder: »dies kommt von meinem Lehrer«. Ich tendiere zu der Überzeugung, dass Nâthamunis Yoga Rahasya, die mein Vater gelehrt hat, eine Kombination aus seinem eigenen Kommentar und Lektionen ist, die er einmal erhalten hat; er aber hätte diese Meinung nicht akzeptiert.«¹ West-Ost-West-Ost... Mit der immer größeren Verbreitung von Yoga im Westen und dem zunehmenden Bekanntheitsgrad Krishnamacharyas wuchs ganz natürlich auch das Interesse von wissenschaftlich geschulten Forschern an der Entwicklung seines Âsanaunterrichtens. Bei ihrer Suche nach dessen Wurzeln zeigt sich nun, dass neben seinen Lehrjahren in Süd- und Nordindien der Zeit seiner Lehrtätigkeit in den Schulen des Palastes von Mysore in den dreißiger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts eine wichtige Rolle zukam. Alles was wir heute wissen, spricht dafür, dass Krishnamacharya dort unter dem Einfluss verschiedenen Körperdisziplinen Indiens und des Westens einen Umgang mit Âsana entwickelte, den es vorher so noch nicht gegeben hatte. Vieles deutet darauf hin, dass seine Kreativität weit größer und seine Neudefinition des Yoga viel weitergehend waren, als wir es bisher angenommen haben. ¹ Interview in Yoga Darshana, hrg. v. Krishnamacharya Yoga Mandiram 20 VIVEKA 49

15.

Zur Geschichte der Modernen Âsanapraxis Zu diesen neuen Einsichten wesentlich beigetragen haben neben N.E. Sjöman mit seiner Arbeit über die »yoga - tradition des Palastes von Mysore«¹) vor allem die intensiven Recherchen Mark Singletons über die Geschichte des Yoga in Indien seit Ende des neunzehnten Jahrhunderts. (s. Kasten S. 16 und 17). Aber nicht nur im Westen wird inzwischen vermehrt über die eigentlichen Ursprünge der Modernen Âsanapraxis lebhaft geforscht und diskutiert, sondern auch in Indien selbst. Meera Nanda, Professorin für Geschichte der Wissenschaften am Indian Institute of Science Education and Research fragt Anfang 2010 in einem bemerkenswerten Artikel des indischen Magazins Himâl Southasia: »Wem gehört Yoga?« (s. Kasten S. 14 und 15). Darin wendet sie sich gegen die in indischen nationalistischen Kreisen energisch vertretene Vorstellung, der »dekadente« Westen hätte Indien den Yoga gestohlen und dabei auch noch seiner vedischen Wurzeln beraubt. Sie beginnt ihren Artikel mit dem Hinweis auf inzwischen »eindeutige Belege, die diesen nationalistischen Mythos entlarven« und schließt: »tatsächlich ist der heutige Yoga ein einzigartiges Beispiel einer wirklich globalen Innovation, in der sich östliche und westliche Praktiken verbanden, um etwas zu schaffen, das in der ganzen Welt viel Zustimmung erfährt und hoch geschätzt wird.« was ist nun der Stand der Diskussion über die Frage nach den Einflüssen auf die Herausbildung von Krishnamacharyas Yogaverständnis? Die Wiederentdeckung des Yoga ¹ The Yoga Tradition of the Mysore Palace, New Delhi 1996 Um seinen Verdienst für die Entwicklung des modernen Yoga wirklich angemessen würdigen zu können, müssen wir uns kurz die Situation vergegenwärtigen, in der er

um 1930 sein Werben um eine breitere Anerkennung des Yoga und vor allem auch der Âsanapraxis begann. Sowohl das religiöse und kulturelle Establishment Indiens wie auch die Neo-Hinduistische Reformbewegung hatten es in den Jahrzehnten zuvor vehement abgelehnt, der Körperarbeit, der Körperschulung, der Körper - achtsamkeit, der Körperwahrnehmung eine wichtige Rolle im Yoga einzuräumen. Als »gesunde Tiere« diffamierte etwa der prominenteste Vertreter des Neo-Hinduismus, Swami Vivekananda die Ha ha-yogis, denen es nur um eine bessere Gesundheit ginge (s.a. Viveka 33, Die Welt der Âsana). Der Ha ha Yoga galt als Geschäft von Scharlatanen, Schwarzmagiern und Fakiren. Auch in Europa beherrschte dieses Bild die Vorstellung über die Körperübungen des Yoga. Es war dieses Umfeld, in dem Lehrer wie Krishnamacharya in Mysore oder Kvalyananda in Lonavla den Yoga mit seinem System von Körperübungen zu neuem Leben verhalfen. Wie schwer diese Aufgabe damals war, zeigt sich auch darin, wie verschwindend gering selbst fünfzig Jahre später das Interesse an Yoga in Indien noch immer war. So konnten wir T.K.V. Desikachar kaum glauben, als er uns in den achtziger Jahren klar machte, dass es in unserem Berliner Stadtteil ganz sicher sehr viel mehr Yogalehrer gäbe als in der damals schon über 6 Millionen Einwohner zählenden Metropole Chennai. In einem kürzlich veröffentlichten Interview 1) beschreibt Ganesh Mohan, der Sohn eines Schülers von Krishnamacharya in Chennai, die Situation folgendermaßen: »yoga zu üben war in Indien nicht wirklich populär bevor es im Westen beliebt wurde. Als mein Vater in den sieb- Genau so wie in Indien galt Ha ha Yoga zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts in Europa als eine Sache von Fakiren und Scharlatanen. So erschien 1907 die erste deutsche Übersetzung der Ghera~ asaphitâ, ein wichtiger Text des Ha ha Yoga, unter dem vielsagenden Titel: »Fakire und Fakirtum« titelte dann Harald Wilke sein Buch über indische Magier, Wahrsager und wunderliche Asketen so: »hatha Yoga, Die indische Fakir lehre zur Entwicklung magischer Gewalten im Menschen«.

VIVEKA 49 21

16.

Spurensuche Âsana u Dazu gehörte das Konzept von Vinyâsa krama; es handelt davon, in welcher Weise Âsana zu einem sinnvollen Ablauf zusammengefügt werden, beinhaltet angemessene Vorbereitungen und Ausgleichsübungen. u Dazu gehört auch sein Bestehen darauf, Yoga nur als eine jeweils individuell auf eine Person zugeschnittenen Praxis zu unterrichten (Viniyoga). u Dazu gehört das Primat des Atems als zentraler Aspekt jeder Âsanapraxis. u Und schließlich gehört dazu auch das Primat der Funktion eines Âsana über dessen Form. Viele dieser Konzepte waren offensichtlich schon in den neunzehnhundertdreißiger Jahren Teil seines Âsanaverständnisses. In aller Konsequenz standen sie schließlich vor allem in den letzten vierzig Jahren seines Unterrichtiger Jahren anfang, Yoga zu unterrichten, gab er einen qualifizierten Arbeitsplatz als Ingenieur auf. Seine Brüder sagten: »bist du verrückt, gibst für ein bisschen 'Yoha Yoha' einen guten Job auf?« die Leute hatten komische Vorstellungen über Yoga. Wenn ich in der Schule nach dem Beruf meines Vaters gefragt wurde, sagte ich oft: »der macht Geschäfte.« Sagte ich, dass er Yogalehrer sei, fragte man: »steht er auf dem Kopf? Sitzt er den ganzen Tag im Lotussitz und meditiert?« Krishnamacharya hatte so viel Mühe, Yoga zu verbreiten. Die wachsende Yogabegeisterung in Indien heute wird sehr durch den Westen angetrieben. Die Inder sehen, dass man in anderen Ländern Yoga gut findet. Jetzt boomen auch hier Gesundheit und Fitness, und damit ist Yoga zurück in Indien. Aber früher war Yoga nicht weit verbreitet. Obwohl Krishnamacharya vierzig, fünfzig Jahre in Chennai praktizierte, interessierte sich nur eine Hand voll Leute dafür, bei ihm zu studieren. »wie also muss die Atmosphäre erst zu Beginn der dreißiger Jahre des letzten Jahrhunderts gewesen sein, in der Krishnamacharya versuchte, dem Yoga wieder die Anerkennung zu verschaffen, die er für angemessen hielt? Wie schon beschrieben, fand er dabei die wichtige Unterstützung durch den Maharaja von Mysore, ohne den Krishnamacharyas Lehren wahrscheinlich nie ihre heutige Bekanntheit erreicht hätten. Auch der Einsatz des Maharaja für die Verbreitung von Yoga allerdings lässt sich nur verstehen im Zusammenhang mit der sich damals rasch verbreiternden Begeisterung antikolonialer Kreise für unterschiedlichste Formen von

Körperkultur. Heute wissen wir, dass der Palast von Mysore eine Art Schmelztiegel war. Hier befruchteten sich die unterschiedlichen Körperdisziplinen, die in den verschiedenen Abteilungen des Maharajapalastes gelehrt wurden, gegenseitig. Es waren alte indische Traditionen ebenso wie moderne, auch westliche Übungsweisen. Es wird heute kaum mehr möglich sein, dass genaue 1 mohan-yogatherapie Ausmaß der Einflüsse festzustellen, die aus diesem Zusammentreffen in das Āsanalehren Krishnamacharyas eingeflossen sind. Aber vieles spricht dafür, dass es nicht nur gelegentliche Inspirationen waren, sondern dass von seiner Seite eine ernsthafte und intensive Auseinandersetzung mit den damals bekannten Körperdisziplinen stattfand. Am Palast von Mysore selbst wurde wie schon angedeutet - auch schon lange vor Krishnamacharyas Zeit großer Wert auf körperliche Ertüchtigung gelegt. Dies belegt eindrucksvoll ein 1996 veröffentlichter reichhaltig illustrierter Text aus dem neunzehnten Jahrhundert (s. Abb. S. 11), in dem viele Yogaübungen dargestellt sind aber auch die Anwendung von Hilfsmitteln, wie sie ähnlich später auch von Krishnamacharya genutzt wurden. Ein Vater des modernen Yoga Aus heutiger Sicht erscheint Krishnamacharya so immer deutlicher als ein großer Reformator des Yoga. Zum einen etablierte er eine intelligente, in sich stimmige und rationalen Überlegungen zugängliche Methode der Āsanapraxis. tens im Mittelpunkt. In ihrer Vielfalt haben sie sich schließlich wohl am deutlichsten im Lehren T.K.V. Desikachars niedergeschlagen. Was ihm dabei wohl mehr als jedem anderen gelang, ist eine»machtvolle Synthese aus westlichen und indischen Formen von Körperkultur, die er in den Bezug zum traditionellen Ha ha Yoga stellte«(singleton). Yoga Sūtra Wenn es der nun begonnenen breiten Diskussion um Krishnamacharyas Wirken noch an etwas mangelt, dann ist es die angemessene Würdigung seines Beitrags zu einem modernen Verständnis des Yoga Sūtra. Vergleicht man seine Lesart der Sūtren mit der zu seiner Zeit (und auch heute noch oft) gängigen, kann man es vielleicht so beschreiben: Er hat das Yoga Sūtra vom Kopf auf die Füße gestellt. Für viele Yogapraktizierende, die das Üben von Āsana, Prā~âyāma und Meditation in den Kontext ihres Alltags, ihres Verständnisses der Welt und ihrer selbst stellen wollen, ist dieser Beitrag Krishnamacharyas zur Entwicklung eines zeitgemäßen Yoga sicher von gleichem Wert wie seine revolutionäre Neuformung der Āsanapraxis dieses altehrwürdigen Übungsweges. t In den für diesen Artikel übersetzten Texten wird immer wieder der englische Begriff»postural yoga«benutzt. Wir haben diesen Begriff sehr frei mit»moderner Āsanapraxis«übersetzt. Der Grund: Es ist schwierig, für das Wort»postural«eine angemessene Übersetzung ins Deutsche zu finden. Was nicht gut passt, ist zum Beispiel der Begriff»körperlich«, was sich dann als»körperlicher«, oder»körperbezogener Yoga«lesen würde.»postural«meint im englischen Sprachgebrauch viel mehr als einfach nur»körperlich«.»postural«hat etwas zu tun mit»haltung«, Stellung, Ausrichtung. Eine mögliche neudeutsche Wortschöpfung wie»posturaler Yoga«wollten wird vermeiden. Deshalb: Wo immer sie in diesen Übersetzungen»Moderne Āsanapraxis«lesen, steht im Original:»Postural Yoga«. 22 VIVEKA 49

17.

Zur Geschichte der Modernen Āsanapraxis EIN FILM Im Januar 2012 hatte der Film Der Atmende Gott in Deutschland Premiere. Angekündigt als eine Reise zum Ursprung des modernen Yoga handelt er von T. Krishnamacharyas Yogaunterricht während der 1930er Jahre in Mysore. Ist es möglich, die Frage nach dem Ursprung des Modernen Yoga zu klären, indem man wie hier geschehen mit einem Filmteam nach Indien reist und einige wichtige Vertreter des Yoga danach befragt? Die Antwort ist ein eindeutiges Nein. Was dem Film dagegen gelingt: Zum Beispiel in aufwändig nachgestellten Szenen jene Stimmung wiederzugeben, in der Yoga damals vielleicht wirklich so einem breiten Publikum präsentiert wurde. Oder in anrührenden Szenen bei Gesprächen mit den Töchtern T. Krishnamacharyas, deren ansteckende Begeisterung und klares Verständnis für Yoga zu vermitteln. Oder einen bleibenden Eindruck von Pattabhi Jois sympathischem Wesen festzuhalten, der 2009 vierundneunzigjährig starb. An was es dem Film leider vor allem mangelt ist eine gute Recherche zu seinem Thema. Er zeigt keine Reise zum Ursprung des modernen Yoga sondern ein sehr kurzweiliges und professionell gemachtes

Kaleidoskop über die frühen Jahre von T. Krishnamacharyas Wirken, über seine Mühen, dem Yoga wieder einen guten Namen zu verschaffen, über seine Schüler Pattabhi Jois, B. K. S. Iyengar, T.K. Sribhashyam (ein Sohn T. Krishnamacharyas) und nicht zuletzt über den Regisseur Jan Schmidt-Garre selbst. Er nutzt die Gelegenheit, unter prominenter Anleitung erste Yogaschritte zu gehen. Wie der moderne Yoga entstand, erfahren wir allerdings nicht. Tatsächlich gäbe es aber viel zu erzählen über die Geschichte der Āsana, über die Blüte des Ha ha Yoga vor 500 Jahren. Darüber, wie dessen Tradition von Körperübungen fast völlig aus der indischen Kultur verschwand und schließlich nur noch als Fakirtum denunziert ein Schattendasein führte. Darüber, wie in den 1920er und 30er Jahren der Yoga in Indien als Teil einer neuen Wertschätzung (auch westlicher) Körperdisziplinen eine Renaissance erlebte. Oder darüber, in welchen Formen und individuell so unterschiedlichen Ausprägungen sich Krishnamacharyas Wirken in Mysore schließlich über den ganzen Globus ausbreitete. Er hätte auch darüber erzählen können, wie kreativ Krishnamacharya in den langen sechzig Jahren seines Wirkens geblieben ist. Statt dessen lässt er fast vierzig Jahre seines Unterrichtens in Chennai zu einer Randnotiz schrumpfen. So wird der Umgang mit seinem zentralen Anliegen leider zum größten Mangel des Films: Es ist kein Film über Krishnamacharya und sein Lebenswerk. Ein Beispiel für Schmidt-Garres Unverständnis gegenüber den wesentlichen Inhalten von Krishnamacharyas Lehren, in denen ein wichtiger Grundsatz ganz im Mittelpunkt stand und ihm sehr am Herzen lag: Jede Yogapraxis muss den Möglichkeiten und Gegebenheiten eines Menschen angepasst sein, kurz »viniyoga«. Die Vorstellung, Krishnamacharya hätte in seinen späten Jahren schließlich eine »lebensverlängernde Āsanareihe für jedefrau entwickelt, wie es gegen Ende des Films nahegelegt wird, ist schlicht Unsinn. Aber wie so mancher andere (man denke nur an den Hype um die »fünf Tibeter) erliegt auch Schmidt- Garre hier eben seinem wohl zu dringenden Wunsch, in Indien ein bisher unentdecktes Geheimnis enthüllen und es uns hier im Westen auch noch allen bekannt machen zu dürfen. Trotz allem ist »der atmende Gott ein sehenswerter Film, der die Diskussion um die Ursprünge des Modernen Yoga sicher belebt. Und er vermittelt allen, die noch nie in Indien waren, etwas von der dortigen Stimmung, die schwer zu beschreiben aber in einem handwerklich so gut gemachten Film immer wieder zu spüren ist. Eine kleine Fußnote zum Schluss: Wer ihn kannte, wird angesichts der auf dem Filmplakat vollzogenen Verbindung seiner Person mit dem Filmtitel glücklich sein, dass Krishnamacharya diese Werbung nicht mehr sehen muss. Nur wenige verstanden sich nämlich so radikal wie er als geringster Diener Gottes. VIVEKA 49 23