

MADE BY YOGA:
IYENGAR

MEHR ALS 75 BERUFSJAHRE HAT ER DEM YOGA GEWIDMET: UNERMÜDLICH IN SEINER PRAXIS, UNERBITTLICH IN SEINEM ANSPRUCH, UNÜBERTROFFEN IN SEINER MISSION. B. K. S. IYENGAR, DER AM 14. DEZEMBER 95 JAHRE ALT WIRD, ALS BEDEUTENDSTEN LEBENDEN YOGI ZU BEZEICHNEN, IST KEINE ÜBERTREIBUNG. MIT SEINER AUSSERORDENTLICHEN PERSÖNLICHKEIT, SEINER PRÄSENZ UND SEINEM FEUER HAT ER YOGA ZU DEN MENSCHEN GEBRACHT.

Wer nach Pune fährt, sucht weder Romantik, noch Exotik und erst recht kein typisches Indien-Flair. Pune bedeutet: Smog, Lärm ohne Ende, acht Millionen Menschen in ständiger Bewegung auf gefühlt mindestens vier Millionen Scootern, gesteuert von vermummten Gestalten, die aussehen wie Sprengstoffkommandos. Nicht eine einzige heilige Kuh weit und breit.

Als B. K. S. Iyengar 1973 den Grundstein für das RMYI (Ramamani Memorial Yoga Institute) legte, galt die Gegend als extreme Randlage, so dass Iyengar sogar Sorge hatte, ob die Bürger Punes sich abends überhaupt auf den Weg an den Stadtrand machen würden. Diese Sorge konnte er rasch vergessen, denn die Stadt wuchs rasant, die Randlage mutierte zu einer zentralen und inzwischen strömen seine Anhänger aus der ganzen Welt an diesen Ort, wo es eng ist, laut und die Luft schlecht. Doch wer es endlich geschafft hat, einen der begehrten Plätze am Institut zu bekommen und für vier oder acht Wochen zum Üben dorthin zu fahren, der ist nicht auf Wellness programmiert. Der will keinen Soft-Yoga-Urlaub mit Sonnenuntergang am Strand, sondern in Gegenwart des Meisters jene Form des Hatha-Yoga praktizieren, die B. K. S. Iyengar berühmt gemacht hat: präzise in Körperarbeit und Ausrichtung, diszipliniert in der Durchführung, durchdacht in der Übungsabfolge und mit jenem Gespür für Timing, das eine Transformation erst ermöglicht und damit eine psychomentele Veränderung. Seit fast 80 Jahren übt, forscht und verfeinert Iyengar seinen Stil unermüdlich – besessen und beseelt vom Yoga.

WERDEGANG

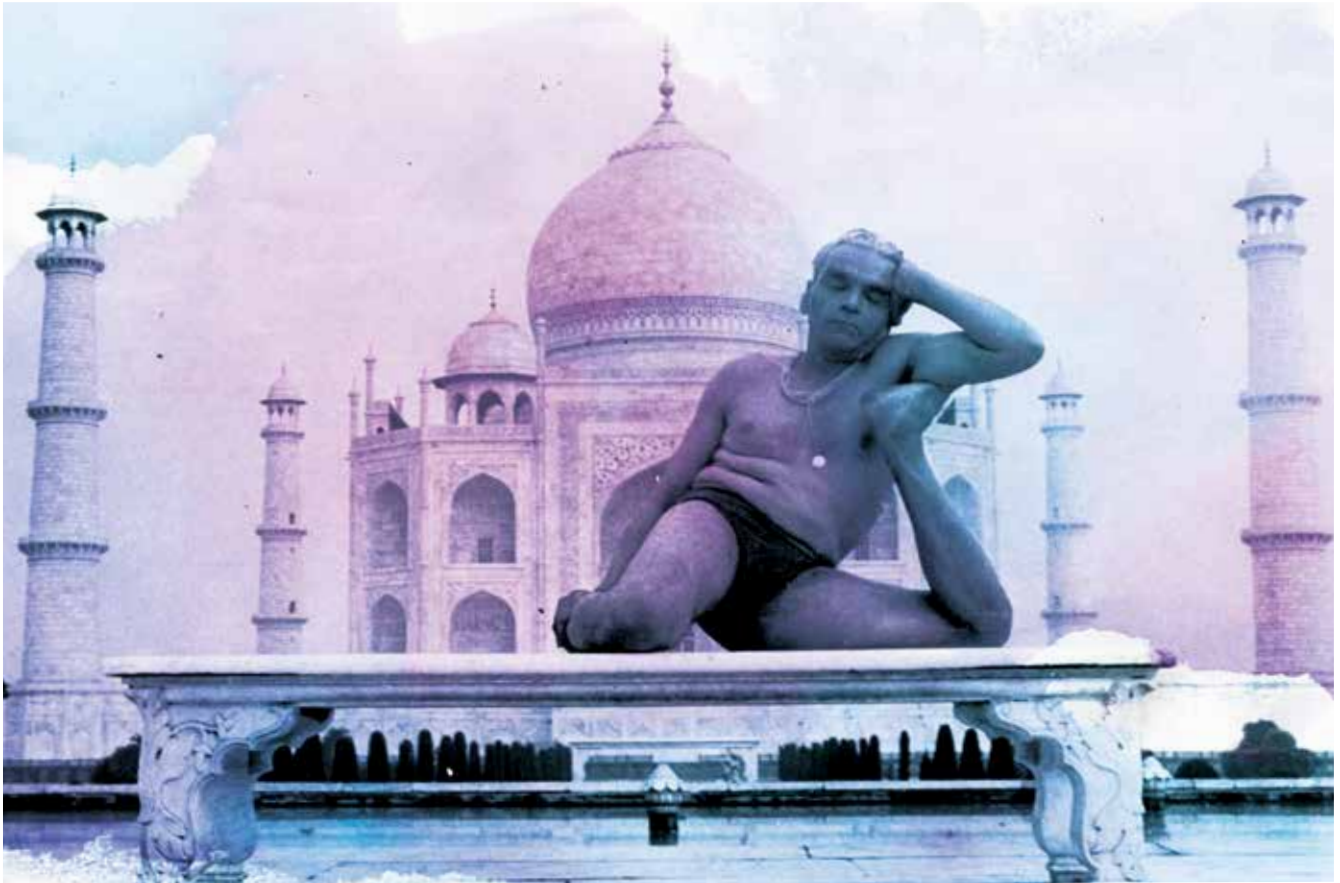
Nichts in Iyengars jungen Jahren ließ auf ein langes oder gar erfolgreiches Leben hoffen. Als elftes von dreizehn Kindern am 14. Dezember 1918 in eine Brahmanenfamilie hineingeboren, ist er von Kindesbeinen an krank und schwächlich. Zur Zeit seiner Geburt wütet im südindischen Karnataka die „spanische Grippe“, von der auch seine Mutter befallen wird. Malaria, Typhus und Tuberkulose gehören zu seinen „Kinderkrankheiten“. Als er neun ist, stirbt sein Vater und die Familie verarmt. Doch dann gibt es diese Momente im Leben, die man im Nachhinein als Wendepunkte erkennt. Ein solcher ereignet sich im März 1934, als sein Schwager, der hochge-

lehrte Sri T. Krishnamacharya, ihn bittet, nach Mysore zu kommen, wo er auf Einladung des Maharadscha im Jogmohan Palace eine Yogashala (Yogaschule) gegründet hat. Was zunächst als mehrwöchiger Aufenthalt gedacht war, ist der Beginn einer lebenslangen Yogareise.

Am Anfang stehen Demütigungen. Das Verhältnis zu seinem Guru und Gönner ist ambivalent – Verehrung und Dankbarkeit einerseits, Angst andererseits. Iyengar spricht von einem „Angstkomplex“, den er angesichts der Strenge seines Lehrers entwickelte. Er tut, was von ihm gefordert wird, häufig unter Schmerzen.

Als 1937 in Pune ein Yogalehrer gesucht wird, nimmt er die Gelegenheit wahr, dem Einflussbereich seines Schwagers zu entkommen. Iyengar ist zu dieser Zeit dürr wie ein Spargel, er wiegt nach eigenen Angaben nur 32 Kilo. Die Schüler, die er unterrichten soll, sind kräftiger, gebildeter – sie verhöhnen ihn. Iyengar beißt sich durch. Er übt bis zu zehn Stunden am Tag, ein Autodidakt, der das Wenige, das sein Guru ihm beigebracht hat, durch Selbstbeobachtung analysiert und korrigiert. „Ich kann nicht in Worte fassen, wie sehr ich gelitten habe“, fasst Iyengar diese Phase seines Lebens zusammen. Dennoch wird er körperlich und mental zunehmend stabiler.

In diesen Jahren entwickelt Iyengar die Grundlagen seiner Methode: den Anfängergeist zu kultivieren und jeden Tag mit dem Üben neu zu beginnen, mit dem Körper zu arbeiten, wie er ist, und nicht, wie man ihn gerne hätte. Schau auf den roten Pfeil auf deiner inneren Landkarte! Das ist der Ausgangspunkt für deine Praxis. Bewerte dich nicht, vergleiche dich nicht mit anderen, sondern mit dir selbst. Nimm deinen Körper wahr, indem du beide Körperhälften miteinander vergleichst, die rechte mit der linken Flanke, das rechte mit dem linken Bein, die Körpervorderseite mit der Körperrückseite. Sind sie gleichermaßen gestreckt, gedehnt und lang? Über diese Körperwahrnehmung lerne den Geist kennen, das Muster, die Gelenke in deinem Denken. So übe, von außen nach innen zu gehen, vom Groben zum Feinen, vom Bewussten zum Unbewussten. Das sind die Wegweiser auf deiner yogischen Reise, die Mittel dazu sind Disziplin und Beharrlichkeit. „Schiele nicht nach den Früchten deiner Arbeit“, heißt es in der Bhagavad Gita. „Sie werden dir in den Schoß fallen, wenn du reif dafür bist.“



YOGA: VON DER PASSION ZUR MISSION

Die Heirat mit der 16-jährigen Ramamani führt ihn 1943 in eine persönlich beglückende Zeit, die ihn die Nöte des Alltags mit mehr Gleichmut und Abstand betrachten lässt. Seine Frau hält ihm den Rücken frei, unterstützt ihn in seiner Yogapraxis. Iyengar übt ebenso ausdauernd wie hingebungsvoll. Yoga wird nun zu einer Passion – und zu seiner Mission. Er will weitergeben, weiterwirken. Noch in den 1940er-Jahren lässt er ein Fotoalbum mit 150 Asana-Abbildungen erstellen. Durch berühmte Schüler wie den Philosophen Krishnamurti und vor allem den Geiger Yehudi Menuhin öffnen sich ihm die Türen in die westliche Welt. Als Iyengar auf Einladung Menuhins 1954 erstmals London besucht, erwarten ihn jedoch die alten Muster der Rassendiskriminierung. Die Briten haben die Unabhängigkeit Indiens noch nicht verdaut.

Eine weitere „Iyengarsche Erkenntnis“ findet in dieser Zeit ihren Ausdruck: Energie ist wie ein Muskel. Wenn sie gebraucht wird, wird sie stärker. Inzwischen lodert in Iyengar ein Feuer, das alle Hindernisse „wegbrennt“. Jeder Fehlschlag ist ein „Licht, das auf einen weiteren Versuch leuchtet“, so dass er am Ende erreicht, was er erreichen wollte: Yoga populär zu machen. Geschenkt wurde ihm dabei nichts: Ende der 1950er-Jahre ausgebrannt, 1973 der frühe Tod seiner geliebten Frau, zwei Motorradunfälle 1979, die ihn wieder bei Null anfangen lassen. Er entwickelt Hilfsmittel, die sogenannten Props, um Haltungen an einen eingeschränkten Körper anzupassen und wird zu einem Wegbereiter der Yogatherapie, deren Nutzen inzwischen wissenschaftlich untersucht und medizinisch anerkannt ist.

MEISTER UND MÄZEN

Dass er berühmt wurde, verdankt Iyengar einer besonderen Mischung aus Willenskraft und Geradlinigkeit, Kontinuität und Durchhaltevermögen, Glück und Cleverness, Glauben an sich selbst und unerschütterlichem Gottvertrauen. Er ist ein begnadeter Performer, ein Selbstdarsteller und „Showman“ – man denke nur an eine seiner über 10000 öffentlichen Yogademonstrationen. Seine Prinzipien opferte er dabei nie, in seiner Lehre wollte er sich nicht um einen Millimeter verbiegen. Mit „Licht auf Yoga“, das bereits 1965 erschien, wurde er Bestsellerautor, „Licht auf Leben“ gilt als Leitfaden aller Iyengar-Praktizierenden. Iyengar wird verehrt und ist mit zahlreichen Titeln ausgezeichnet worden. Dabei ist er ein Gebender geblieben. In seinem Geburtsort Bellur hat er Schulen bauen lassen, wo inzwischen mehrere Tausend Kinder unterrichtet und mittags bespeist werden. Der Ort verdankt ihm ein Krankenhaus mit Pflegepersonal, ein College, einen Patanjali-Tempel und jüngst hat er den alten, verfallenen Shiva-Tempel wieder aufbauen lassen.

IN PUNE

Kehren wir zurück nach Pune, wo er seit nunmehr 76 Jahren lebt. Von seinen sechs Kindern sind ihm zwei auf dem Yogaweg gefolgt: Geeta, die älteste Tochter, hat das immense Wissen systematisiert und ist eine brillante Lehrerin; Prashant, der Sohn, besitzt ein großes philosophisches Wissen. Von ihm behaupten langjährige Schüler, sein gesamtes Wesen, Sprechen und Handeln korrespondiere zu jeder Zeit mit den Lehren der Bhagavad Gita und der Upanishaden. Die „Iyengar-Yogis“ aus aller Welt, die zum Üben kommen, sind



größtenteils ausgebildete Lehrer, zertifiziert auf unterschiedlichen Levels. Sie üben seit 20, 30 und mehr Jahren mit Gururji, wie sie ihn verehrungsvoll nennen. Die einen bewundern, wie er das Yoga-Sutra von Patanjali durch seine Praxis transzendiert: die Übung als Werkzeug, um nach innen zu gehen und in der Haltung den Körper in allen Schichten zu durchdringen. Andere begeistert, dass Iyengar sie wie kein anderer dazu bringt, über sich selbst hinauszuwachsen, die physischen, mentalen und emotionalen Begrenzungen zu erweitern.

Die Yogahalle im ersten Stock ist rappellvoll, nicht einen Millimeter Platz gibt es zwischen den Matten. Ganz hinten, am anderen Ende, entdeckte ich den Meister. Er sitzt in Virasana, vor ihm seine Enkelin Abhijata in Upavishtha Konasana. Er korrigiert sie aus seiner Position heraus vom Rücken her, schiebt dazu eine Decke unter ihre linke Gesäßhälfte, damit der rechte Sitzknochen bessert geerdet ist. Wie die beiden so hintereinander sitzen, leise sprechend, muss ich an einen Zweierbob denken: sie steuert, er korrigiert. Vielleicht ist dies ein Symbol für einen Stabwechsel: Der Meister hat Platz gemacht in der ersten Reihe. Wie breit diese Reihe sein wird, wird sich zeigen, denn Iyengar hat sein Wissen großzügig weitergegeben.

Am Abend kehrt Ruhe am Institut ein. Der fast lebensgroße Hanuman auf dem Dach, Iyengars Lieblingsgott, leuchtet feuerrot in der untergehenden Sonne. Gururji sitzt in seinem Wohnzimmer, schräg gegenüber der Yogahalle und trägt eine Atemmaske. Die schlechte Luft macht ihm zu schaffen. Er schaut sich ein Kricketspiel an. Der Krach auf der Straße verhallt ungehört. //

Von IRENE NIESSEN

LITERATURTIPPS

B.K.S. Iyengar:

LICHT AUF YOGA. DAS GRUNDLEGENDE LEHRBUCH DES HATHA YOGA

Nikol Verlag,

B.K.S. Iyengar:

LICHT FÜRS LEBEN. DIE VISION EINES GROSSEN YOGA-MEISTERS

O.W. Barth Verlag,

B.K.S. Iyengar:

DER URQUELL DES YOGA. DIE YOGA- SUTREN DES PATANJALI

O.W. Barth Verlag,

Empfohlene Websites:

www.iyengar-yoga-deutschland.de
www.bksiyengar.com



❁

**„ICH MÖCHTE, DASS MEINE
SCHÜLER DORT WEITERMACHEN,
WO ICH AUFHÖRE.“**

❁

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben von einem Puzzle zu einer perfekten Asana geworden ist?

Als ich in jungen Jahren mit Yoga begann, herrschte Chaos in meinem Körper und Geist. Ich war körperlich und geistig förmlich zerstückelt. Fünf, sechs Jahre lang praktizierte ich Asanas, ununterbrochen. Das half mir, die einzelnen Teile des Körpers zusammenzufügen. Und indem ich auf körperlicher Ebene Einheit erfuhr, änderte

sich auch die geistige Verfassung: Ich machte die Erfahrung eines friedvollen Geistes. Doch keine Frage, in diesen frühen Jahren war ich vom Yoga nicht begeistert. Als ich 1936 den Auftrag erhielt, als Yogalehrer zu arbeiten, musste ich üben, ob ich wollte oder nicht. Erst 1943 fühlte ich mich zu Yoga hingezogen und begann, die Asanas nicht nur mit Hingabe auszuführen, sondern auch mit einem beobachtenden, reflektierenden Geist. Dies wiederum machte mich nicht

nur zu einem Verehrer der Asanas, sondern ich selbst wurde zur Asana, ohne dass ich noch etwas von dem spürte, was wir „Ego“ nennen. Indem mein Selbst in jeder Asana Ausdruck fand, begann ich in jeder Asana zu leben: versöhnt mit meinem Körper, gelassen im Geist.

Als Sie 1956 erstmals nach Amerika kamen, um Yoga zu demonstrieren, wurden Sie dort sehr schlecht behandelt. Davon ließen Sie sich jedoch nicht abschrecken, denn Sie wollten zu jener Zeit – wie Sie später sagten - Yoga einfach sehr populär machen. Was hat Sie zu diesem frühen Zeitpunkt so sicher gemacht?

Noch zu der Zeit meines Gurus Sriman Tirumalai Krishnamacharya galt Yoga als seltsam, auch bei den Indern. Philosophisch hoch gebildet, versuchte er in Vorlesungen und Demonstrationen Yoga zu etablieren. Niemand interessierte sich dafür. Hätte es nicht den Maharadscha von Mysore gegeben, so hätte Yoga in Indien nicht Fuß fassen können. Das Gleiche war im Westen der Fall. Während das Interesse dort dem Wohlstand galt, war es im Osten schwer, überhaupt täglich eine Mahlzeit zu bekommen. Weder hier noch dort interessierten sich die Menschen also für Gesundheit, nur aus unterschiedlichen Gründen.

In den 1950er-Jahren hielt man Menschen mit langen Haaren, Bart und ungepflegtem Körper, die die Menschen zu umgarnen versuchten, für echte Yogis – im Gegensatz zu meinem Guru, der ein wirklicher war. Das hat mich sehr nachdenklich gemacht und ich kam zu dem Schluss, dass Menschen, die keine Harmonie ausstrahlen, der Grund dafür sein könnten, dass Yoga abgelehnt wurde. Und so begann ich, die Kunst des Yoga zu verfeinern, indem ich beobachtete, wie Körper und Geist zusammenarbeiteten bzw. es nicht taten. Ich lenkte den Fokus dorthin, wo kein Bewusstsein war, keine Durchdringung, wo keine Kooperation stattfand. Mit diesem Verständnis begann ich 1937, in Pune zu unterrichten, und zog die Menschen an. Und ich war glücklich als jemand, der aus dem Nichts gekommen war, im Yoga etwas zu erreichen. Dies inspirierte mich zu einem positiven Leben und ich begann, die Menschen dahingehend zu motivieren, Yoga nicht nur zu mögen, sondern auch zu leben. Ich erweiterte meinen Wirkungskreis nach Mumbai, wo ich an Wochenenden vor allem ein intellektuelles Publikum anzog. Pune und Mumbai wurden die Zentren, von denen aus ich Yoga verbreitete, wie ich es praktizierte. Und während ich darüber nachdachte, Yoga in den Westen zu bringen, in dem Wissen, was in Pune und Mumbai geschehen war, führte mich Gott in Form von Yehudi Menuhin in die westliche Welt ein. Ich habe alle Demütigungen akzeptiert, im Osten wie im Westen, um die Akzeptanz des Yoga zu erreichen.

Wenn Sie an den kränklichen jungen Mann denken, der Sie mit 20, 25 waren, was empfinden Sie für ihn? Und was empfinden Sie heute, mit fast 95 Jahren? Welche Art von Transformation haben Sie gemeistert?

Meine Anfänge waren hart und ich war auf Yoga nicht versessen. Es passierte oft, dass ich demonstrieren sollte, dann aber in letzter Minute abgesagt wurde oder ich nur fünf Minuten Zeit hatte, das Publikum zu „packen“. Ich musste viele Feindseligkeiten und Erniedrigungen ertragen und das machte mich ruhelos und zornig. Dennoch war

ich gestärkt durch eine unbekannte Kraft, nennen wir sie Gott oder Bestimmung oder Schicksal, und ich blieb beharrlich bei meiner Sadhana (Anm. d. Red.: Sanskrit für Übung). In meinem Herzen fühlte ich, dass ich dazu bestimmt war, meine Praxis zu verfolgen, entweder um erfolgreich zu werden oder um zu sterben. Da ich ziemlich alleine dastand, fürchtete ich den Tod nicht und war bereit, für Yoga zu sterben. Von meinen Anfängen als Lehrer 1935 in Mysore dauerte es 20 Jahre, bis ich mich 1954 endgültig etablieren konnte. Und heute lache ich über diesen ruhelosen jungen Mann und betrachte jene Demütigungen als eine göttliche Kraft, die mir gesandt wurde, um mich in diesem reifen Alter eben jener Macht zu überlassen, die beides verursachte: die Demütigungen und die Ehrungen. Je mehr ich zur Zielscheibe des Spotts wurde, umso hingebungsvoller übte ich und perfektionierte meine Praxis. Die Ernte fuhr ich später ein. Indem meine Intelligenz reifte, wurde ich ruhiger, gelassener, zufriedener und betrachtete mein Leben wie einen Fluss – mit der Quelle in der Vergangenheit und der Mündung in der Zukunft. Weder Geburt noch Tod stehen in unserer Macht. Doch das tägliche Leben gehört mir und ich kann es formen und kultivieren.

Alignment ist ein Schlüsselbegriff im Iyengar Yoga. Woher stammt er? Und was ist damit gemeint?

Der Begriff geht zurück auf die Bhagavad Gita. Dort erklärt der Gott Krishna, dass die lotrechte Linie vom Zentrum der Krone des Kopfes zum Zentrum des Damms verläuft und dass die rechte und die linke Körperhälfte im Verhältnis zu dieser lotrechten Linie gleichmäßig ausbalanciert sein müssen. Ich habe dies in meine Praxis aufgenommen und den Wert vollkommen absorbiert. Diese Anpassung in der Ausrichtung in den verschiedenen Regionen des Körpers brachte mich dazu, in jeder Asana die peripher fließende Energie zu durchdringen, so dass sie gleichmäßig in die inneren Teile meines Körpers strömt. Dies gab mir Klarheit im Denken und inspirierte mich dazu, auch den Geist der Länge und der Breite nach auszurichten. Ich bringe die Intelligenz und das Bewusstsein dazu, sich im gesamten Körper auszugleichen, mit jedem Atemzug, mit der sich ausdehnenden oder zusammenziehenden Energie. Dadurch kann sich Purusha (Anm. d. Red.: Sanskrit für Seele) gleichmäßig verbreiten.

Was möchten Sie Ihren Schülern mit auf den Weg geben?

Das Leben ist dynamisch, fließend, wie Wasser. Es bewegt sich nicht rückwärts und so wie man nicht zweimal in den selben Fluss steigt, kann man im Leben nicht zurückgehen. Ich möchte, dass meine Schüler dort weitermachen, wo ich aufhöre, so dass das Wasser des Yogaflusses immer frisch bleibt und sich erneuert. Und ich möchte, dass die Essenz meiner Gedanken, wie ich sie unterrichtet habe, aufrecht erhalten wird. Das wäre mein Erfolg im Yoga. //



IRENE NIESSEN arbeitet als Journalistin und Yogalehrerin in der Tradition von B.K.S. Iyengar in Frankfurt am Main. Im Frühjahr 2013 reiste sie nach Pune und übte drei Wochen am RMYI. (www.yogaloft-frankfurt.de)