

TEXT: BRIGITTE BRIESE
FOTOS: DIETMAR THEIS

SONNENGRUSS AUF INDISCH

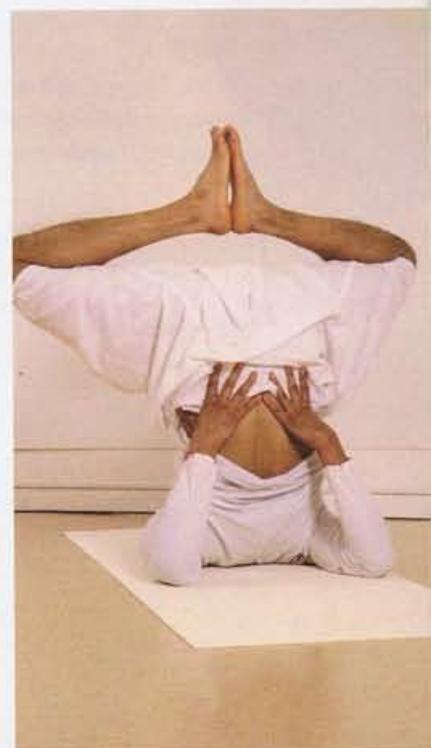
*Wird Yoga im Ursprungsland Indien anders praktiziert als bei uns?
Ashish Mehta, indischer Yogalehrer in Hamburg, verrät die Unterschiede.*

M

it gleitenden Bewegungen wechselt Ashish Mehta die Stellungen. Streckt sich, wickelt Beine und Arme in komplizierten Positionen um sich, entwirrt seine Körperteile wieder und lächelt dabei, als sei das alles kinderleicht. „Yoga macht glücklich und frei“, behauptet der 35-Jährige. Wer dem großen schlanken Mann in weißer, weiter Hose und weißem Shirt bei seinen Übungen zusieht, glaubt das aufs Wort. Seit vier Jahren unterrichtet der Inder in Hamburg traditionelles Yoga, Kriya Hatha Yoga, um genau zu sein. Damit steht Ashish Mehta, der im nordindischen Bundesstaat Uttarakhand geboren wurde, in der langen Tradition seiner Landsmänner, die Yoga in den Westen gebracht haben.

Aber wie indisch ist das Yoga, das im Westen überall gelehrt wird? Sieht man von allen üblichen Varianten – von dem fitnessorientierten Ashtanga-Yoga über Kundalini-Yoga bis zum Yoga für Schwangere – ab, gibt es Dinge, die bei der Übertragung auf den westlichen Körperkult verloren gegangen sind. Allerdings ohne die Wirkung von Yoga auf Stress und andere (Zivilisations-)Krankheiten einzubüßen. Das beginnt bei der Ausrüstung. Indische Yogis tragen nichts als ein aus zwei Baumwollstreifen geschlungenes Lendentuch (Kupinum). Das innere Feuer, das beim Yoga angefacht wird, soll nicht durch Kleidung gebremst werden, sondern frei fließen. Auch Yogamatten und sonstiges Zubehör fehlen in Indien. „Wir suchen beim Yoga den Kontakt zu Mutter Erde“, sagt Ashish Mehta. „Bevor ich nach Deutschland gekommen bin, habe ich höchstens ein Tuch auf den Boden gelegt, bevor ich meine Asanas, also die Übungen, gemacht habe. Die Leute im Westen wollen es bequemer. Sie holen sich blaue Flecken, wenn sie ihre Übungen ohne Matte machen.“

Der Kontakt zur Erde prägt auch sonst das traditionelle Yoga. Selbst bei bekannten Übungen wie einer Folge von Stellungen, die im sogenannten Sonnengruß zusammengefasst werden, behält der Körper in der Variante, die Ashish Mehta demonstriert, stets die Verbindung zum festen Untergrund. Wer schon einmal einen Yogakurs an der Volkshochschule oder anderswo gemacht hat, weiß: Der >>



Hier zeigt Ashish Mehta eine Variante des traditionellen Schulterstandes.

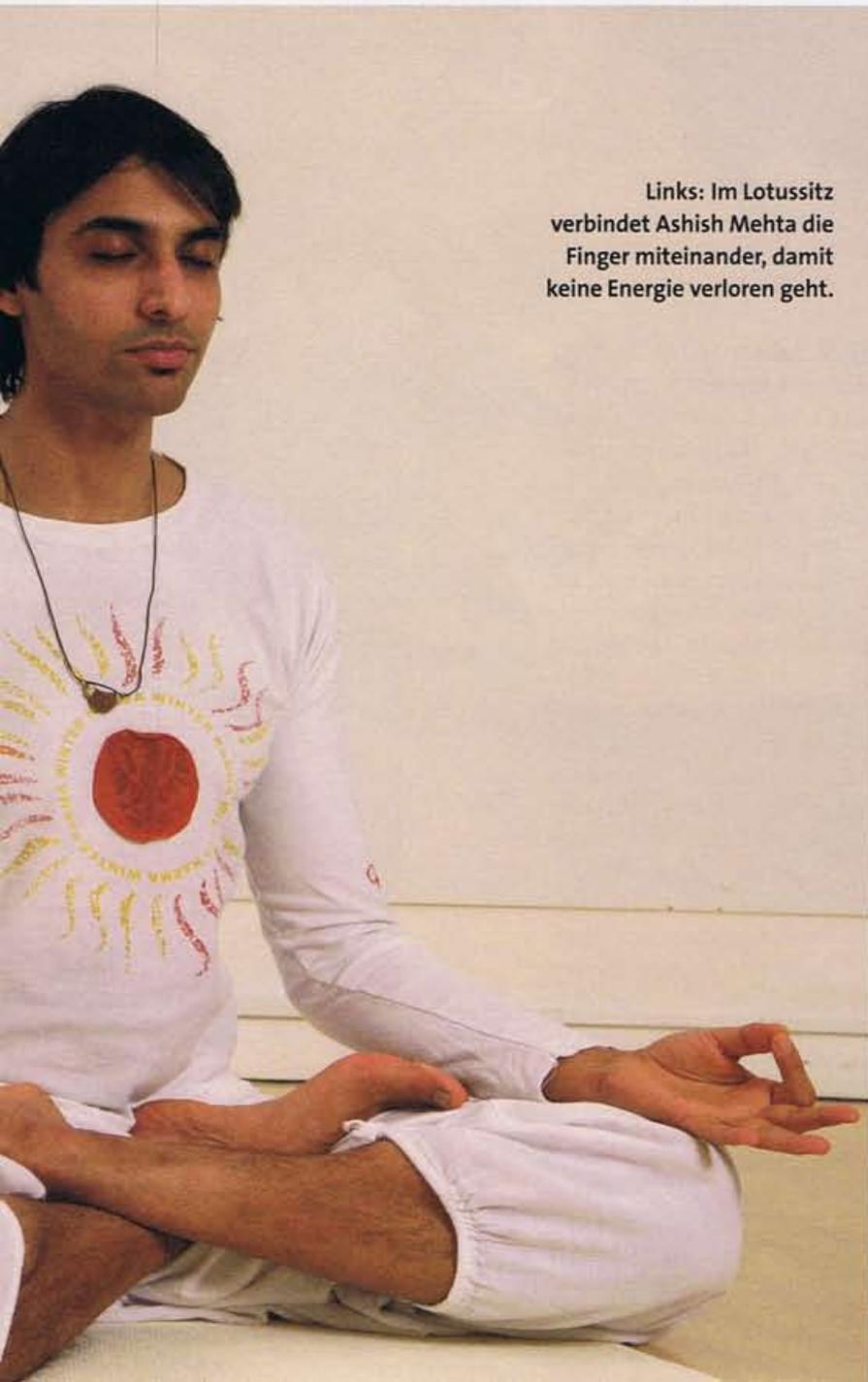
HINTERGRUND OST TRIFFT WEST

Yoga ist eine jahrtausendealte indische Philosophie, die – je nach Schule – eine Mischung aus geistigen und körperlichen Übungen umfasst. Im Westen ist das Hatha-Yoga, eine körperbetonte Variante, am bekanntesten. Sie umfasst im Wesentlichen die Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken) und Dhyana (Meditation).

Nach Deutschland kam Yoga in den 70er Jahren. Heute zählt der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland mindestens drei Millionen Bundesbürger zum Kreis der Yoga-Ausübenden, davon sind rund 80 Prozent Frauen.

Die positive Wirkung auf alle möglichen körperlichen und geistigen Krankheiten ist durch internationale Untersuchungen belegt. Welche Form des Yoga einem am meisten zusagt, sollte jeder am besten selbst ausprobieren.

Unten: Ashish Mehta zeigt die Energiezentren an Händen und Füßen, die sogenannten Chakras.



Links: Im Lotussitz verbindet Ashish Mehta die Finger miteinander, damit keine Energie verloren geht.



»» komplizierteste Teil des Sonnengrußes ist das Heranholen der Füße an die weit vorne am Boden liegenden Hände. Der fließende Ablauf der Übung wird dadurch fast immer gestört. Ohne ordentlich Schwung zu holen, schafft es kaum ein Anfänger, die Füße an die vorgeschriebene Position zu bringen. Ashish Mehta zeigt den Sonnengruß in einer Variante, bei der er nicht die Füße, sondern die Knie nach vorne holt. Der Körper bleibt so am Boden und der Ablauf der gesamten Bewegungsfolge ist viel leichter zu bewerkstelligen. „Indisches Yoga“, weiß der Yogalehrer, „ist eben weniger dogmatisch als viele Varianten, die hierzulande gelehrt werden.“

Für uns ist der Effekt wichtig, und nicht der Weg dahin. Und für Anfänger, ältere Menschen oder solche mit körperlichen Einschränkungen gibt es ebenso wirksame Möglichkeiten, den erwünschten Effekt zu erzielen.“ Yoga soll eine innere Balance herstellen – Spaß dabei zu haben sei die Tür dazu, so Mehta. Aber der größte Unterschied zwischen dem indischen Yoga und der westlichen Variante ist wohl: In Indien ist Yoga Männersache, während es in Deutschland noch Frauendomäne ist.

In jeder Frauenzeitschrift ist die ganzheitliche Lehre, die auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen wirken soll, regelmäßiges Thema – einschließlich Tipps für die richtige Bekleidung und andere Ausrüstung. Yogabücher, Anleitungen zur Meditation und entspannende Musik stehen wohl bei nahezu jeder modernen europäischen Frau im Regal. Und es bleibt abzuwarten, welche neuen Trends noch dazu kommen. In den USA beispielsweise ist Bikram-Yoga seit einigen Jahren populär. Bikram-Yoga umfasst eine Folge von 26 Übungen und wird bei einer Raumtemperatur von 36 bis 40 Grad ausgeübt. Auch in Indien gibt es einen Yoga-Trend, und der hat einen Namen: Swami Ramdev. Der bärtige Yogi aus dem Punjab zieht seit einigen Jahren mit seinen Yoga-Camps und TV-Sendungen die Aufmerksamkeit vieler Bewohner des Vielvölkerstaates auf sich. Mehr als 85 Millionen Inder schauen zu, wenn Ramdev via Satellit yogische Atemtechniken demonstriert. Damit wird Yoga in Ashish Mehtas Heimatland zu einer Massenbewegung, die es nie war.

Fast jeder Deutsche weiß etwas mit dem Begriff „Yoga“ anzufangen. 2007 zeigte aber eine Umfrage des Magazins FOCUS, dass es nur drei Prozent regelmäßig praktizieren. Das gilt übrigens für Deutschland wie für Indien. Dass die Deutschen mit Yoga fremdeln, leuchtet ein. Aber warum bedarf es in Indien für die Verbreitung einen „TV-Guru“? „Vor allem, weil Yoga immer exklusiv war“, weiß die Halbindeerin Anita Shukla. Anders als im Nachbarland, wo sich die Chinesen in öffentlichen Parks und Anlagen zum Tai-Chi treffen, war Yoga in Indien Angelegenheit der Oberschicht. „Wer Yoga machen wollte, der zog sich für einige Tage oder Wochen in ein Kloster zurück. Außerdem gab es in Indien noch eine Möglichkeit, mit Yoga in Berührung zu kommen: Wenn der Vater ein Yogi war“, sagt Anita Shukla. So ging es Ashish Mehta. Sein Vater, gelernter Ingenieur, gab nebenberuflich als Yogi kostenlose Unterweisungen.

Ashish Mehta nennt noch einen weiteren Grund, warum Yoga bis vor wenigen Jahren im Leben der meisten Inder keine Rolle spielte: „Es war der Einfluss der britischen Kolonialherren. Durch sie lernten die Inder westliche Medikamente kennen. Sie halfen rasch, wenn auch mit Nebenwirkungen. Wer die heilende Kraft von Yoga und Ayurveda spüren will, muss mehr Geduld mitbringen als jemand, der Pillen schluckt. Die Wirkung von Yoga macht sich erst bemerkbar, wenn man die Übungen einige Monate lang regelmäßig praktiziert. ▶

»» INDISCHES YOGA IST WENIGER DOGMATISCH ALS VIELE VARIANTEN, DIE HIERZULANDE GELEHRT WERDEN. << **ASHISH MEHTA**



Der Sonnengruß auf indische Art: Man holt nur die Knie nach vorne statt der Füße.