

DIE KUNST DES IYENGAR

„Yoga is symmetry. That is why it is a basic art.“

Von Maja Block

„Yoga is symmetry. That is why it is a basic art.“

B.K.S. Iyengar Begründer des Iyengar Yogas

„Die zweite Zehe und die Mitte der Ferse in einer Linie dehnen, die Innenseite der großen Zehe nach unten pressen und die Außenkanten des Fußes anheben. Dann strecke die kleinen Zehe und presse sie in den Boden...“. Wenn du schon einmal in einer Yogaklasse warst, in der die Ausrichtungsanweisungen sich ungefähr so angehört haben, unendlich viele Hilfsmittel benutzt wurden und du Körperteile bewegen solltest, von deren Existenz du bisher nicht einmal wusstest, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass der große Yogameister B.K.S. Iyengar seine Finger im Spiel hatte. Zumindest indirekt. Denn B.K.S. Iyengar weilt seit Sommer 2014 nicht mehr in seinem irdischen Körper. Sein Geist lebt dennoch in fast allen körperorientierten Yoga-Stilen weiter.

Wohl kaum ein Guru hat die Yogawelt so sehr geprägt und revolutioniert wie Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar. Das Time Magazine bezeichnete ihn sogar 2004 als einen der einflussreichsten 100 Menschen der Welt.

In seiner Kindheit war Iyengar vor allem eines: krank. Er litt an Tuberkulose, Malaria, Thyphus sowie Unterernährung. Im Alter von 15 Jahren nahm ihn sein Schwager T. Krishnamacharya, der Urvater des modernen Yoga, in seine Obhut und unterrichtete ihn – im Übrigen gemeinsam mit Ashtanga-Yoga-Erfinder Sri K. Patthabhi Jois – in Yoga. Schon bald verbesserte sich sein Gesundheitszustand und aus dem kränklichen Kind wurde ein junger Mann, der nach Jahren der intensiven Ausbildung bei seinem Meister nach Pune ging, um dort selbst zu lehren und seinen eigenen Yoga-Stil zu entwickeln. Während der Jahre fand Iyengars Methode vor allem im Westen großen Anklang und wurde von Pune aus, in die ganze Welt getragen. Iyengar Yoga ist eine Form des Hatha Yoga. Die Befreiung oder Erleuchtung wird demnach erreicht, in dem die widerstrebenden Kräfte im Körper in perfekte Balance gebracht werden. Durch die Arbeit am Körper sollen laut Iyengar selbst „der unruhige Geist beruhigt und die Energie in schöpferische Bahnen gelenkt [werden].“ Das wiederum soll dem Menschen inneren und äußeren Frieden geben.

Der Fokus im Iyengar Yoga liegt äußerlich betrachtet auf den Asanas. Bei sehr fortgeschrittenen Schülern und Schülerinnen auch auf Pranayama. Iyengar studierte die anatomisch-physiologischen Prinzipien der Übungen so genau, dass es ihm schnell möglich war, die Übungen an jede Besonderheit anzupassen. Sein Wissen über die Asanas systematisierte und verewigte er in dem heutigen Grundlagenwerk der Yoga-Literatur Licht auf Yoga. Den Atemübungen widmet er sich in Licht auf Pranayama.

Für die Praxis im Iyengar Yoga bedeutet das: Die Anweisungen sind sehr, sehr präzise und eigentlich immer individuell. Denn kein Körper ist gleich und funktioniert nach den gleichen Prinzipien. Aus

diesem Grund gleicht eine Iyengar Yoga Stunde manchmal einer Material-Schlacht, in der wesentlich mehr Blöcke, Decken, Stühle und Gurte im Raum sind als Schüler. Die Arbeit mit den Yoga-Props (Hilfsmitteln) ermöglicht es auch Übenden mit starken körperlichen Einschränkungen, den positiven Effekt der Yoga-Haltung zu erfahren, weshalb viele Yogis erst nach Verletzungen beim Iyengar Yoga landen. Die Hilfsmittel unterstützen allerdings auch völlig gesunde Menschen die Asana in all ihren Aspekten zu erkunden.

Wer Iyengar Yoga als rein körperliche, unspirituelle Praxis abstempelt, hat einen essentiellen Teil der Methode nicht verstanden. Iyengar berief sich stetig auf die yogischen Schriften, vor allem den 8-gliedrigen Yogaweg des Patanjali, und war bemüht, die traditionelle Verankerung und ursprüngliche Klarheit von Yoga zu bewahren.

Im Iyengar Yoga existiert kein Flow. Es gibt keine Sonnengröße und kein Vinyasa. Die Asanas werden lang gehalten während der Lehrer kleinteilige Ausrichtungsanweisungen gibt und die Schüler bisweilen an den Rande des Wahnsinns treibt. Die Klassen sind hinsichtlich des Sequencings sinnvoll aufgebaut und haben einen bestimmten Fokus.

Doch vor allem das klare Gefühl und die innere Leichtigkeit, die ich nach einer guten Iyengar Yoga Klassen spüre, erlebe ich selten bei anderen Stilen.

Und ist es nicht genau das, worum es im Yoga geht?