

INTERVIEW MIT R. SRIRAM, TEIL 1

Jenseits des Körpers

Der Yoga nach Krishnamacharya und Desikachar besitzt viele Facetten, die weit über die Körperübungspraxis hinaus gehen. Wichtige Aspekte sind dabei die Arbeit mit dem Atem, das Heilen – und vor allen die Integration der Yoga-Philosophie in alle Bereiche des Lebens.

Interview: Dr. Dirk R. Glogau



Glogau: Vordergründig steht im Mittelpunkt der Yoga-Praxis nach Krishnamacharya und Desikachar die Āsana-Praxis. Das gilt insbesondere für die Bilder, die aus der Zeit der Yoga-Shala in Mysore aus den 1930er Jahren erhalten sind. Was macht das Wesen oder den Kern von Yoga aus und welche Bedeutung kommt dabei den Körperübungen zu?

Sriram: So, wie ich Yoga bei Desikachar und sogar noch mehr wie ich Yoga bei Krishnamacharya kennengelernt habe, steht

die Āsana-Praxis nicht im Mittelpunkt. Die Fotos und Filme aus dieser Zeit zeigen nur die Āsana-Praxis, es gibt keine Aufzeichnungen der anderen Bestandteile, wie der vielen philosophischen Vorträge, die Krishnamacharya gehalten hat, der anderen Dinge, die er praktiziert hat, wie die pūjās und Gebetsrituale, die vedischen Texte, die er rezitiert hat, die aber alle ganz wesentliche und wichtige Bestandteile von Yoga waren und sind.

Desikachar hat mich in unendlich vielen āsana unterrichtet. Das Nachhaltigste, was ich bei ihm gelernt habe, sind aber nicht die Āsana-Lektionen, sondern die Anwendungen des Yoga-Wis-

sens für Menschen, die Probleme haben, und die Philosophie-Stunden über das Yoga-Sutra, die Bhagavad-Gītā und upanishadische Texte. Ein Schwerpunkt waren auch die vielen Stunden mit Mantra-Rezitation und die Erläuterung der Bedeutungen der Mantras. Natürlich war der Āsana-Unterricht bei Desikachar fabelhaft und körperlich eine tolle Erfahrung, aber der Āsana-Unterricht sticht in meiner persönlichen Erinnerung im Vergleich zu den anderen Themen nicht besonders hervor.

Krishnamacharya soll rund 3000 āsana erlernt haben. Von seinem Lehrer Ramamohan Brāhmachāri heißt es, er habe 7000 āsana beherrscht. Die Zahl der āsana, die heute in der Tradition unterrichtet wird, liegt deutlich darunter. Was ist der Grund dafür, dass die Āsana-Praxis immer weniger vielfältig wird?

Das liegt zum Teil daran, dass Yoga-Praktizierende der früheren Zeit sich viele Jahre rein dem Erlernen des Yoga gewidmet haben. Die meisten Yoga-Erfahrenen heute sind so sehr mit dem Unterrichten beschäftigt, dass sie nicht die Zeit haben, täglich mehrere Stunden intensiv āsana zu üben, um die vielen Haltungen zu beherrschen. Zum Teil liegt es auch daran, dass Schüler nicht die gleichen Grundbedingungen mitbringen wie ein eifriger Lehrer. Als ich bei Desikachar im Alter von 23 Jahren anfang zu lernen, war ich relativ fit und biegsam, und ich habe in dieser Zeit eine große Anzahl von anspruchsvollen āsana gelernt. Im Unterricht mit meinen eigenen Schülern habe ich dann die Erfahrung gemacht, dass viele āsana für viele Menschen nicht geeignet sind. Wie viel Flexibilität kannst Du noch erreichen, wenn Du erst mit über 40 mit der Yoga-Praxis anfängst oder nur eine halbe Stunde am Tag dafür Zeit hast? Daher hat sich die Vielfalt der āsana in meinem Unterricht deutlich verringert.

Wie können wir die in alten Bildern und Filmen festgehaltene Āsana-Praxis bewerten oder einordnen? Hat Krishnamacharya hier körperliche Ziele wie Flexibilität und Kraft in Kauf genommen, um den Weg für Yoga als Ganzes zu bereiten?

Fotos können āsana zeigen, aber nicht die Arbeit mit dem Atem oder geistige Erkenntnisse. Krishnamacharya war vor allem ein ganz, ganz großer Gelehrter, der allgemein geachtet und gefürchtet wurde. Er hat die Āsana-Praxis, die er gelernt und gelehrt hat, auch genutzt, nehme ich an, um die Yoga-Philosophie zu popularisieren. Yoga-Philosophie war bis dahin eine Sache von Gelehrten. Krishnamacharya wollte jedoch das Wissen des Yoga-Sutra für alle Menschen zugänglich machen. Die Übungen waren ganz wichtig, weil sie eine Motivation für die Menschen waren, in den Yoga hinein zu kommen. Wir dürfen auch nicht überse-

hen, dass die Yoga-Shala nur eine Aktivität von Krishnamacharya in der Zeit war, die er in Mysore lebte. Er war beratend im Parakala Mutt tätig, wurde oft zu öffentlichen philosophischen Diskussionen eingeladen und war mit der Philosophie sehr beschäftigt. Und auch in der Zeit in Mysore sind schon viele Menschen zu Krishnamacharya gekommen, weil sie Heilung suchten. Die Übermacht der Bilder und die Überbewertung dieser in der modernen Zeit sowie die Betonung der Āsana-Praxis durch manche seiner Schüler, die als Jungen bei ihm lernten, beeinflussen heute den Blick auf Krishnamacharyas Yoga sehr.

Ich nehme an, dass Krishnamacharya kein reiner Gelehrter sein wollte wie seine Vorfahren. Sein Lehrer Ramamohan Brāhmachāri, bei dem er Yoga in Theorie und Praxis studierte, war ja, wie ich von meinem Lehrer weiß, Gelehrter und Priester in Muktinath. Er war eine Kombination von Gelehrtem und Yoga-Praxislehrer. Sicher war es deshalb Krishnamacharyas Anliegen, die Philosophie und die Praxis zu vermitteln und sein dharma für seinen weiteren Lebensweg darin zu sehen, die Yoga-Praxis und -Philosophie vor dem Untergang zu retten.

Das ist ihm und seinen Schülern dann auch sehr erfolgreich gelungen. Was macht die Besonderheit des Yoga der Tradition Krishnamacharya/Desikachar für Dich aus? Welche Rolle spielt in diesem Zusammenhang die Yoga-Therapie cikitsa?

Das Besondere der Tradition Krishnamacharya/Desikachar ist auf alle Fälle die absolut wichtige Bedeutung des Atems in der Praxis. Prāṇāyāma ist der Mittelpunkt des Yoga zwischen āsana und Meditation – und ich weiß, dass Krishnamacharya und Desikachar selbst über viele Jahre sehr intensiv prāṇāyāma geübt haben. Krishnamacharya hat immer die ganz besondere Bedeutung des Atems betont und Desikachar hat den Körper in der Praxis vollkommen dem Atem untergeordnet und so die Praxis noch weiter in die Vollendung geführt. Es geht nur darum, wie intensiv und wie langsam Du atmest. Alle Erwachsenen, die bei Krishnamacharya gelernt haben, haben ganz langsam geatmet. Nur bei Kindern hat er das ganz langsame Atmen nicht so betont.

Die Bedeutung des Yoga-Sutras ist eine weitere Besonderheit der Tradition. Im Unterricht von Krishnamacharya und Desikachar bestand dabei eine ganz enge Verbindung zwischen dem Yoga-Sutra und der Yoga-Praxis. Sie haben beide immer wieder betont, wie man die Lehren des Yoga-Sutras im sādhanā integrieren kann. Dabei ging es ihnen nicht nur um die Integration der Praxis von āsana und prāṇāyāma, sondern auch um den spirituellen Entwicklungsweg. Und Desikachar war es wichtig zu zeigen, wie Du die Lehren des Yoga-Sutras in Dein Leben integrieren kannst. Dadurch wurde das Yoga-Sutra ein ganz spannendes und faszinierendes Lehrbuch für uns.

Im Bereich cikitsa besteht ein Unterschied zwischen Krishnamacharya und Desikachar. Krishnamacharya war ein Gelehrter in der indischen Medizin und cikitsa basierte für ihn durch und durch auf der Tradition des Ayurveda. Er bereitete die Medizin auch zu Hause zu. Das erlebte ich öfters, wenn meine Frau, unser kleiner Sohn oder ich mal ein gesundheitliches Problem hatten und wir deshalb zu Desikachar gegangen sind. Er hat dann seinen Vater gefragt und uns am nächsten Tag die entsprechende Medizin gegeben.

Desikachar selbst war etwas distanziert gegenüber Ayurveda – er hat gemeint, dass Ayurveda für die meisten von uns modernen Menschen nicht geeignet ist, da wir einen Lebensstil pflegen, der den ayurvedischen Maßstäben nicht entspricht. Desikachar hatte eine andere, teilweise durch die Schulmedizin beeinflusste Sichtweise von Therapie, die durch die moderne Anatomie und Physiologie geprägt war. Dieses Wissen hat er dann mit der Āsana- und Prāṇāyāma-Praxis verbunden. Durch die Nähe zu seinem Vater besaß er auch viel ayurvedisches Wissen und er hat es natürlich für sich selbst und für seinen Unterricht genutzt. Dieses Wissen, also die Integration des ayurvedischen Körperverständnisses in Āsana-Techniken, hat er aber kaum an seine Schüler weiter gegeben. Er hat nicht unterrichtet, wie man auf ayurvedische Weise heilt. Dafür hat Desikachar cikitsa gewissermaßen modernisiert und so an die moderne Lebensweise angepasst.

Könnte man sagen, dass Desikachar cikitsa weiterentwickelt hat?

Desikachar hat den cikitsa seines Vaters modernisiert, indem er cikitsa mehr in die Sprache der westlichen Medizin übersetzt hat. Traditionelle Konzepte wie die Chakras, vāyu oder

nāḍī kommen hier nur wenig vor. Das ist eine Anpassung an die Bedürfnisse von Menschen, die nicht im Bewusstsein dieser feinstofflichen Strukturen leben.

Wie erfolgte der Unterricht bei Desikachar und was für eine Lehrerpersönlichkeit war er für Dich?

Desikachar war ein extrem strenger Lehrer in den Jahren, in denen ich bei ihm in Chennai gelernt und unter seiner Obhut unterrichtet habe. Er konnte es beispielsweise nicht dulden, wenn wir Lehrer aus dem Kollegium des Krishnamacharya Yoga Mandiram unachtsam oder fahrlässig gegenüber den Schülern, die dort zum Unterricht kamen, waren und zum Beispiel unpünktlich oder vergesslich waren. Etikette war ganz wichtig für ihn. Wie es auch sonst in Indien üblich war, sind wir ihm alle mit großem Respekt begegnet und konnten nicht unbedingt immer frei über unsere Meinungen sprechen. Es war aber gar kein Problem, auf der Sachebene eine andere Meinung als er zu vertreten und diese auch im Unterricht darzustellen.

Ich hatte ein persönliches Lehrer-Schüler-Verhältnis zu Desikachar. Ich habe viel Zeit bei und mit ihm verbracht, es war eine nahezu tägliche Begegnung mit ihm über viele Jahre hinweg. Dadurch konnte ich viel von ihm lernen und auch inhaltliche Meinungsunterschiede mit ihm austragen. Dann bin ich 1987 nach Deutschland gezogen. Und wenn dann Desikachar Europa besuchte, war er nicht nur mein Lehrer, sondern auch mein Gast, um dessen Wohlbefinden ich mich gekümmert habe. Durch diese Besuche sind wir uns menschlich näher gekommen. Er blieb natürlich mein Lehrer, aber unsere Beziehung hat dann eine zusätzliche, private Dimension erhalten. Nach dem Tod seiner Mutter und dann seines Vaters ist Desikachar weich geworden und er hat dann deutlich lockerer gewirkt.

