

B.K.S. Iyengar

14.12.1918 - 20.08.2014

Iyengar
B.K.S.



Erfahrungsbericht / Aufenthalt am RIMYI im Juni 2014

Glücklicherweise reise ich 4 Tage vor Beginn meiner Unterrichtszeit am RIMYI in Pune an. Somit habe ich etwas Zeit, um mich zu akklimatisieren. Ich empfehle dies jedem, der vorhat, das Institut zu besuchen. Indien ist „anders“!

Ich habe 4x wöchentlich Unterricht bei Prashant.

Sein Unterricht unterscheidet sich komplett von der Art und Weise, wie ich Iyengar-Yoga kennengelernt habe. Seine Art zu unterrichten bietet einen Gegenpol zum Unterricht der anderen Lehrer am Institut. Er gibt keine Anweisungen zur körperlichen Ausrichtung und lehnt dies explizit ab. Er behauptet, die vielen Anweisungen würden das Bewusstsein „springen“ lassen und die ganzheitliche Erfahrung verhindern. Sie würden den individuellen Prozess des Schülers be- bzw. verhindern. Für uns als fortgeschrittene Schüler gibt es in seinen Augen keine allgemein gültigen Ansagen. Seine Anweisungen beziehen sich vornehmlich auf die Atmung – speziell die verlängerte Ausatmung.

Er betont das Uddiyana Bandha.

Er läßt uns Uddiyana Bandha in sämtlichen Asanas ausführen. Später integriert er Beeja Mantren in den Unterricht, die er uns lautlos sprechen lässt. Auch im Pranayama ist für ihn das Uddiyana Bandha (und weiter das Uddiyana Kriya) essenziell und Voraussetzung dafür, wirkliches Pranayama üben zu können.

Uddiyana Bandha ist für ihn der „Weckruf aller Zellen und ihrer Verbindungen untereinander“.

Sein Unterricht ist reich an philosophischen Ausführungen.



So bin ich damit konfrontiert, dass es am Institut einerseits Prashants Unterricht gibt und andererseits die mir vertraute Unterrichtsform des präzisen Aufbaus des Alignments mit „geordneten“ Ansagen. Zwei scheinbar konträre Wahrheiten existieren gleichzeitig. Für mich jedoch fügt sich dann doch das eine durchaus mit dem anderen zusammen:

Die präzise Ausrichtung des Körpers unterstützt die „Sammlung“, sofern man sich nicht in den Techniken verliert und sie nicht als Selbstzweck wahrnimmt, sondern als einen Ausschnitt des gesamten Bildes. Alles dient der Entwicklung eines umfassenden Bewusstseins, das zur Ruhe kommt.


Prashant trägt seine teils recht komplexen Gedankengänge mit Hilfe ausführlicher Metaphern vor und spickt diese mit Zitaten aus der Bhagavadgita, den Upanishaden und den Sutren Patanjalis.


Er legt größten Wert darauf, dass wir verstehen, dass Yoga Arbeit mit dem Körper für den Geist (genauer gesagt: chitta) ist. Asanas werden praktiziert, um im Geist und Bewusstsein Veränderungen zu erreichen. Er zieht den Begriff Yogasana dem Begriff Asana vor. „Yog“ bezeichnet einen meditativen Zustand. Yogasana richtet sich folglich an die Person in ihrer Ganzheit, mit all ihren Aspekten vom physischen Körper über die Sinne, mentales Erleben, emotionales Erleben, Psyche, Bewusstsein bis hin zum Gewissen. So ist auch der Begriff Asana (wörtlich: Sitz) im Sutra Patanjalis als „Sitz für den Geist“ anzusehen. Wir üben Yogasana, um die Qualitäten sthira (stabil) und sukha (entspannt) im Geist zu entwickeln, damit dieser Neutralität und Gleichmut erreicht.


Die Transformation im Hatha Yoga besteht darin, dass sich in der Triade „Tuender, Tun, Getaner“ die Gewichtung verschiebt. Anfangs ist der Geist der Tuende und der Körper der Getane. Das Tun erfolgt über verschiedene Aspekte wie z.B. Gliedmaßen, Atem, Fähigkeiten. Später entwickelt sich die Übungspraxis dahingehend, dass der Körper der Tuende ist und auf den Geist wirkt, der somit zum Getanen wird. Yogasana wird dann nicht von uns getan, sondern Yogasana ist etwas, was an uns getan wird, bzw. mit uns gemacht wird. Der Zustand des Geistes wird der eines stillen Zeugen.


Prashant warnt uns davor, zu glauben, etwas zu wissen. Er selbst bezeichnet sich folglich nicht als Lehrer, sondern als Schüler des Yoga.





1) Beidhara Konasana 

2) Uprishtha Konasana 

3) 1 Bein Beidhara Konasana
1 Bein Uprishtha Konasana 

4) 1 Bein Hanthasana
1 Bein Uprishtha Konasana 

5) 1 Bein Hanthasana
1 Bein Uprishtha Konasana 
Fuß weiter wechsen stelle
(in frontaliden Stöhenkonasana)
Fuß nach außen drehen

6) von 5) ausgehend das Hanthasana
Bein in Beidhara Konasana bringen/
Fuß bleibt links außen 

In allen Haltungen mit den Händen hinter den Hüften
stützen und die Reumpfaufrichtung/Strukturabstimmung
beobachten.

Er erläutert, dass wir alle aus vielen Manifestationen bestehen und viele Rollen spielen. Wir sehen immer nur einen kleinen Ausschnitt einer Person – entsprechend dem Kontext, in dem wir ihr begegnen. In seinem Fall sollten wir nicht glauben, ihn zu kennen, nur weil wir seine Vorträge gehört haben und seinen Unterricht besucht haben.

Wenn wir nicht anfangen uns selbst zu beobachten und zu erforschen, uns in der Yogasana-Praxis selbst zu entdecken, bleiben wir abhängig vom sogenannten Lehrer. Was tun wir dann, wenn der Lehrer nicht mehr da ist, der uns sagt, was zu tun ist? (Dies ist sehr aktuell durch den kürzlichen Tod BKS Iyengars am 20.8. 2014). Ich höre daraus den Appell, den eigenen, inneren Lehrer zu finden und zu entwickeln. In der Zeit meines Aufenthalts wird Prashants neuestes, knapp 900 Seiten starkes Werk „Ashtanga Yoga of Patanjali“ veröffentlicht. Ich nehme es als Inspirationsquelle mit...

Weder BKS Iyengar noch Geeta Iyengar unterrichteten uns persönlich. An 2 Tagen heißt es, dass Geeta unterrichtet wird; dann kommt aber doch jeweils jemand anderes. Offenbar wissen die Lehrer am Institut selbst nie genau, ob Geeta kommen wird oder nicht. Ich finde es natürlich schade, die Hauptlehrer nicht direkt zu erleben. Andererseits ist BKS Iyengar häufig vor seiner Wohnung sitzend anzutreffen, um die vielen Dankbekundungen, Ehrerbietungen und Grüße zu empfangen. In meiner direkten Begegnung mit ihm erlebe ich ihn sehr offen und freundlich. Unterrichtet werden wir meist von Rajalaxmi, (die demnächst die Lehrer-Convention in Deutschland leiten wird), von Navas oder Gulnaaz (Schwester Ali Dastis), Raya oder Abhijata. Raya und Abhijata leiten unter anderem die „Remedial Classes“.

In diesem Juni werden auffallend viele Drehungen geübt. Auch die Hüftarbeit wird stark betont.

In den General Classes kommt eine Sequenz wiederholt vor, die auch in den Remedial Classes geübt wird. Diese Sequenz kann u.a. gut als Hinleitung zu Padmasana geübt werden. Du findest diese untenstehend skizziert.

Ich habe das Glück als Übersetzer in der Remedial Class dabei zu sein. Eine deutsche Frau hat Probleme im unteren Rücken und wird von Abhijata angeleitet. Grundsätzlich müssen die Menschen mit Problemen viel tun - sofern es sich um Probleme im Bewegungsapparat handelt; gemäß der Logik, dass derjenige mit Problemen umso mehr tun muss, um dem Leiden entgegenzuwirken. Im Falle der Frau, die ich begleiten darf, beginnt die Sequenz mit ein bis zwei längeren, passiven Lagerungen. Dann wird ein Asana intensiver geübt und mehrmals in bestimmten Variationen wiederholt. In dieser Art werden dann 3 bis 4 weitere Asanas ausgeführt.

Besonders gefallen mir die freien Übungszeiten. An 4 Tagen in der Woche haben wir 3 Stunden Zeit, an 2 Tagen 1 ¾ Stunden, um das Institut zu nutzen. Ich genieße die Atmosphäre, die entsteht, wenn viele Menschen intensiv an sich selbst arbeiten. Ich mache Bekanntschaft mit anderen Studenten und habe fruchtbaren Austausch. Es entsteht ein Gefühl von Yoga-Sangha.

Fazit: Für mich hat sich die Reise gelohnt. Ich habe neue Inspirationen bekommen, einen „Schub“ in der Praxis gemacht und die Auszeit vom Alltag genossen. Es ist auch das ganze „Drumherum“, das diese Reise ausmacht: das „incredible India“ mit all den unterschiedlichen Eindrücken.

BKS Iyengar

14.12.1918 - 20.08.2014



Ich blicke voller Respekt und Wertschätzung auf das Lebenswerk BKS Iyengars, von dem ich indirekt über viele verschiedene Lehrer so viel Bedeutungsvolles gelernt habe. Ich schätze mich sehr glücklich, ihm 2 Monate vor seinem Tod noch persönlich begegnet zu sein. Von seiner Lehre bin ich zutiefst berührt und verbleibe in unermesslicher Dankbarkeit!

Namaskar