

Horst Stern

Yoga zum Energiegewinn oder als schöpferische Übung

Zwei Yogaansätze im Vergleich

In unserer westlichen Kultur ist das Praktizieren von Yoga seit etwa zwei Jahrzehnten ein lebhafter Trend und die zahlreichen unterschiedlichen Kursangebote finden viele Nachfrager. Bei uns hat sich heute eine Vielfalt unterschiedlicher Yogaansätze etabliert: Hatha – Yoga, asthanga oder vinyasa – yoga, Kundalini – Yoga, Sivananda – Yoga, Iyengar – Yoga, Yin-Yoga – um nur einige zu nennen. Eine der wesentlichsten Ziele in den verbreiteten Yogaansätzen liegt darin, durch die Übungspraxis mit *asana*¹ neue Kraft oder Energie zu gewinnen. In diesem Artikel vergleiche ich diesen Ansatz des Energiegewinns mit einem schöpferische Übungsansatz, wie dieser von Heinz Grill entwickelt wurde.

Yoga zum Energiegewinn: Mady Morrison

Nehmen wir ein modernes, populäres Beispiel. Die Videos der Berliner Yogalehrerin Mady Morrison werden auf Youtube bis zur mehreren Millionen mal aufgerufen. In ihren Videos geht sie auch auf das Thema Energie ein. Eines davon siehst du hier:



„Yoga für Energie und Lebenskraft | Körper stärken | In 15 Minuten wach und voller Power!“²

Kurz zum Inhalt: Am Beginn sagt Mady Morrison, sie habe eine 15 minütige Vinyasa – Einheit mitgebracht, die „*Euch vor allem dabei hilft, wieder in eure Energie und Lebenskraft zu kommen. Energie ist ja wirklich das tragende Element und Ihr werdet Euch nach der Einheit frisch, wach und voller Power fühlen.*“

Dann leitet die populäre Berliner Yogalehrerin eine Übungsreihe aus dem Vinyasa – Yoga an, das heißt eine ganze Reihe von Yogaübungen wird ohne Pause hintereinander praktiziert, die Atmung bewusst mit den Bewegungen kombiniert. Es folgen verschiedenen Vorwärtsbeugen, Schiefe Ebene, Kobra, Hund, Krieger – Stellungen und weitere mehr. Sie leitet schließlich auch einige leichte Übungen an, die mit Hilfe des Atems auf eine entspannte Nackenzone abzielen. Zum Abschluss der Praxis sagt Mady Morrison: „*Nimm die neu gewonnene Energie, die Leichtigkeit und den Fokus mit in den Tag, der dir bevorsteht.*“

1 Das Wort asana stammt aus dem Sanskrit und bedeutet eigentlich „Sitz“. Die verschiedenen Haltungen oder Stellungen des Yoga werden heute als asana bezeichnet.

2 <https://www.youtube.com/watch?v=kRxclhGDZtQ>

Betrachtet man dieses Beispiel, so zeigt sich, dass in den wörtlichen Anleitungen kaum erklärt wird, wie der Energieaufbau entsteht. Die positive Wirkung wird jedoch von vielen, welche anhand des Videos praktizieren, formuliert. Sie bedanken sich mit Kommentaren auf Youtube: „Danke für den energiegeladenen Start“, „macht wach und gibt Energie“ oder „so ein belebender Flow“...

Wie kann nun durch die genannte Yoga – Praxis eine Art Energiegewinn entstehen? Aus fachlicher Sicht erscheinen mir die folgenden drei Argumente wesentlich:

Indem eine abwechslungsreiche und fordernde Übungspraxis erfolgt, werden gestaute oder blockierte Zonen neu belebt, die gestauten, vorhandenen Lebensenergien kommen wieder ins fließen. In der Folge fühlt sich der Übende in seiner Lebensenergie deutlich belebt.

Ein weiterer Aspekt liegt in der Aktivierung der Willenskräfte. Die angeleitete Übungsreihe dürfte heute für viele Yogainteressierte ein gewisse Anforderung im Sinne des Willenseinsatzes darstellen. **Mit der Ausführung der Übungen werden die Willenskräfte gestärkt und in der Folge der Stoffwechsel mit seiner Durchwärmung verbessert.** Dadurch tritt ein sinnvoller Ausgleich ein, denn das heute bei vielen Menschen mit Informationen überlastete Nervensystem wird durch die Stoffwechselbelebung entlastet. Sich getrieben fühlen und nervliches Gereiztsein weichen zurück und ein besseres Entspanntsein tritt nach der Yoga - Praxis ein. .

Schließlich wird es für den Energieaufbau auch bedeutsam sein, dass der Einzelne die Übungen konzentriert und engagiert ausführt. Eine unkonzentrierte Praxis ohne eigene Ambition steht einem Energieaufbau im Weg.

Der Energiegewinn sowie der Ausgleich zum gestressten Alltag dürfte für viele Menschen heute ein großes Bedürfnis sein. Durch das direkte und unkomplizierte Mitmachen mit Video, durch die knappen praktischen Anleitungen sowie durch die eindeutigen Versprechungen des Energieaufbaus ist es gut vorstellbar, dass dies heute viele Menschen anspricht und sie einen Energieaufbau erleben.

Die asana als schöpferische Übung



Die Yogaübung kann auch als eine schöpferische Übung verstanden werden.³ Hier geht es nicht um den schnellen Energiegewinn. Als konkretes Beispiel soll die klassische asana des Schulterstandes dienen. Wenn der Übende den Schulterstand von der körperlichen Ausführung gelernt hat, so kann er einen Inhalt für die Übung hinzunehmen:

Die künstlerische Darstellung⁴ soll die leichte, von Lebenskräften getragene Bewegung vom Herzen nach oben ausdrücken, wie sie in dem Inhalt ausgedrückt ist:

„Wie ein lebenskräftiger Getreidehalm strebt der Körper dynamisch entgegen der Gravitation in eine anmutige, kerzenartige Linie. Das Bild des Ätherfließens, das Fließen der Lebenskräfte aus dem Herzen in den peripheren Körper ist mit dieser asana eindrucksvoll gegeben.“

3 Dieses schöpferische Verständnis der asana ist eindrucksvoll in „Das große Buch der Heilkraft durch Yogaaktivität“ von Heinz Grill dargestellt.

4 Zeichnung von Aude Clavier

Der Übende setzt sich mit diesem inhaltlichen Bild auseinander, fragt sich vielleicht was Lebenskräfte sind und wie sie durch den Menschen entstehen können. Er lernt sich diese Idee vorzustellen und auf die körperliche Ausführung zu übertragen. Die wiederholte Praxis ist bedeutungsvoll. Mit der Zeit kommt der Inhalt des Fließens der Lebenskräfte aus dem Herzen nach oben, in faszinierender Leichtigkeit, in die Empfindung.

So erlebt jener, der auf diese Weise übt, dass er anhand einer Idee eine Yogaübung von einer bisherigen in eine nächstmögliche schönere Stufe verwandeln kann. Er erlebt, dass er eine Verwandlungskraft besitzt.

Diese verwandelnde Praxis mit Inhalten, im Fachbegriff Imagination genannt, führt dazu, dass **ganz neue Lebenskräfte erschaffen werden und weniger mit jenen Energien gearbeitet wird, die bereits im Menschen vorhanden sind.** Der Übende erlebt, dass durch die Umsetzung einer weisheitsvollen Idee bis in die Praxis der Übung tatsächlich ganz neue Lebenskräfte entstehen können. Diese neuen Lebenskräfte zeigen sich durch erstaunliche Leichtigkeit in den Bewegungen, eine ruhige Innerlichkeit sowie ein feines, aufbauendes Lebensgefühl.

Verfolgt jemand diese Art Disziplin mit Yogaübungen ernsthaft und zielstrebig, so reift langsam eine **Verwandlungskraft im Menschen.** Der Übende wird sich immer mehr bewusst, dass er die Fähigkeit besitzt, etwas zu erschaffen, was noch nicht da ist. Wenn dies in der Yogaübung möglich ist, dann ist es auch in anderen Lebensbereichen möglich: In Gesprächen, in der Ernährung oder beim Gestalten von Räumen.



Ein Wohnraum wurde mit Ideen zu einer neuen Wohnkultur verwandelt. ⁵ Die Glastür schafft eine angenehme Verbindung zu den anderen Räumen. Bei Bedarf kann ein Vorhang das Bedürfnis nach Distanz ausdrücken. Die harmonische Sechseckform schafft eine Verbindung zur angrenzenden Küche. Türkis und Gelb hier als Farbkombination fördern eine harmonische und sinnesfreudige Atmosphäre.

⁵ Zahlreiche Ideen und Beispiele einer neuen Wohnkultur finden Sie unter <https://yoga-und-synthese.de/haeuser-und-wohnkultur/>



Die Verwandlungskraft kann sich in der Fähigkeit ausdrücken, ein mit Backferment gelockertes Brot zu backen. Durch gute Vorstellungsbildung kann das Ideal gelingen, ein gut strukturiertes und durchlüftetes Brot zu erschaffen. Ein solches Brot erscheint außerordentlich wertvoll für die Gesundheit, denn es trägt auch jene Kräfte in sich, die der Mensch durch ideale Gedanken in den Backprozess hineingegeben hat.⁶



Ein weites Übungsfeld für die Verwandlungskraft stellen die täglichen Begegnungen dar.

So wie man in eine Yogaübung einen wertvollen Inhalt hineinführen kann, so ist dies auch in Begegnungen möglich. Wichtig erscheint dazu die Fähigkeit der neuen Wahrnehmung mit Empathie zum Gegenüber. Begegnungen können so auf eine Stufe geführt werden, die inhaltliche Anregung, Verbindung und aufbauende Lebenskräfte für alle freisetzt.

Resümee

Der Ansatz von Maddy Morrison ist ein Beispiel, wie heute mit Yogaübungen im Ansatz des Vinyasa ein zügiger Energiegewinn angestrebt wird, der bereits vorhandene Energien erweckt und belebt. Im schöpferischen Yogaansatz ist der schnelle Energiegewinn kein Ziel. Vielmehr geht es darum, weisheitsvolle Inhalte in die Yogaübungen hineinzuorganisieren. Dadurch wird das Seelenleben intensiv gestärkt und in der Folge die körperliche Gesundheit verbessert. Im Individuum reift eine Verwandlungskraft die mit der Zeit auf die ganze Gestaltung des Lebens angewendet werden kann.

⁶ In der Broschüre „Die vier Äther im Brot“ von Heinz Grill ist dargestellt, nach welchen Gedanken die Verwandlung zu einem außerordentlich gesunden Brot gelingen kann.