

OT 1 Gabrielle Steiner 4:10 |

Ich bin zum Yoga gekommen, weil ich so einen ganz kaputten Rücken hatte. Ich hatte Skoliose und Scheuermann und hab mit 16 schon... Gipsbett und Korsett und so was gehabt. ... Ich war noch gar nicht so spirituell drauf.

OT 2 Christian Mütze 22:48

Erst mal ist sowieso Yoga deswegen so besonders, weil wir immer die Atmung haben. Diese meditativen Achtsamkeitsaspekte und die Bewegung..... Wenn ich zum Beispiel die Ausatmung verlängere, dann wird halt auch eher der Parasympathikus aktiviert, ...also der entspannende Teil vom Nervensystem.

OT 3 Laura Von Ostrowski 15:10

Ich versuche, sowohl aus meiner geschichtlichen Kenntnis heraus zu akzeptieren und auch zu verbreiten, dass Yoga sich im Kulturaustausch entwickelt hat und dadurch auch viele neue Aspekte, Techniken, Methoden aufgenommen hat, die es so vor 2000 und vor 1500 und auch vor 500 Jahren noch nicht drin hatte, die aber für unsere Gesellschaft wichtig sind, zum Beispiel Entspannungsaspekte etc.

Atmo: 35:52 Sonnengruß Anleitung Gabrielle

Und dann kommen wir in die erste Haltung: Pranam Asana – ihr faltet die Hände vor der Brust, sodass die Daumen das Brustbein berühren. Schließt die Augen. Stellt euch die aufgehende Sonne in eurem Herzraum vor. Verbindet euch mit eurem inneren Licht. (fade out)

Sprecher:

Yoga ist in Deutschland zu einem Dauerbrenner geworden. Millionen Menschen in Deutschland üben sich Yoga-Haltungen, den Asanas. Es gibt mehr 100.000 Yogalehrer, 10.000 da

von hauptberuflich. Der Trend scheint ungebrochen. Und der Wissensdurst zum Thema ist groß.

OT 4 Gabrielle Steiner: 6:20

Manchmal, wenn ich irgendwas habe und die meine Röntgenbilder heute angucken, wo ich über 60 bin, dann sagen sie: mit dem Rücken machen Sie Yoga? Natürlich mache ich vieles, wo es irgendwo so verknöchert oder vor dem Scheuermann verklebt ist, kompensiere ich das. Aber es hat mich wirklich gerettet, das Yoga.

Sprecherin:

Gabrielle Steiner ist Yoga-Lehrerin in Refrath, Bergisch Gladbach. Nach ersten Yoga-Kursen in Deutschland fuhr sie als junge Frau nach Indien, um eine Yogaausbildung zu absolvieren. Vor mehr als 40 Jahren war das. Seitdem prägt Yoga ihr Leben.

OT 5 Gabrielle Steiner 0:20f

Yogalehrer-Ausbildung war in den 80er Jahren noch war's echt was, das gab's hier in Deutschland gar nicht. Da gab es zwar schon so eine Deutsche Yoga Gesellschaft, aber das w'ar's auch. ...und in Indien habe ich erst mal gedacht,das ist eben Yogaschule. So wurde mir das beschrieben und dann komme ich dahin und dann ist es ein Ashram!

Sprecherin:

Mit einem Ashram, einem Kloster in Bihar, Nordostindien – damit hatte Gabrielle Steiner nicht gerechnet. Doch sie blieb und übte nach den Anleitungen in der Linie von Swami Satyananda, einem hinduistischen Guru.

OT 6 Steiner 0:56f I

Also Ashram hatte ich damals noch gar keine Ahnung von in den Achtzigern ... ich dachte, was ist denn jetzt hier? Da sind alle in Orange gekleidet und mit kahlgeschorenen Kopf und so. Und das fand ich ganz schwierig für mich, weil ich so dachte; Ich will jetzt die Technik lernen und die die Asanas lernen und die Atemübungen lernen. Und das erste, was die gemacht haben, war viel Karma Yoga. Dieses also ein meditatives Arbeiten, ohne nach den Früchten zu gucken.

© Westdeutscher Rundfunk Köln 2022

Dieses Manuskript einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des WDR unzulässig. Insbesondere darf das Manuskript weder vervielfältigt, verbreitet noch öffentlich wiedergegeben (z.B. gesendet oder öffentlich zugänglich gemacht) werden.

Sprecher:

Auch Christian Mütze hat in Indien und in England Yoga-Ausbildungen gemacht. Er unterrichtet heute als Yoga-Lehrer im hessischen Korbach und ist vor allem an der Stressprävention für seine Schüler und Klientinnen interessiert.

OT 7 Christian Mütze 1:31f

Ich studiere ja momentan Klinische Psychologie im Master über eine Uni in London. Das heißt, ich will mehr in den Bereich Stress und Psychologie hinein und weniger in dem Bereich Sportwissenschaft....eher im Gesundheitsbereich, also in die Gesundheitsförderung gehen.

Sprecher:

Christian Mütze bedauert, dass das medizinische Potential von Yoga und die meditativen Ansätze noch wenig erforscht seien. Im Gegensatz zu dem Potential von Meditation und Achtsamkeit, also der Fähigkeit die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Mit einem Master in klinischer Psychologie möchte Mütze neue Präventionskonzepte gegen Stressbelastungen entwickeln. Schon jetzt bietet er Yoga-Übungen in Unternehmen an. Da geht er es gerne auch etwas ruhiger an. Die verkürzten Muskeln im Rücken und Rumpf werden ausgiebig gedehnt. Durch das lange Sitzen am Schreibtisch haben sie sich verkürzt und können Haltungsschäden mit Schmerzen verursachen. Seine Lieblingsasana: Der Schmetterling.

OT 8 Christian Mütze [00:02:47]

Also grundsätzlich bei mir persönlich alles, was irgendwie im Liegen oder im Sitzen passiert, also Yin-Haltung. Beispielsweise ein Schmetterling, wo die Hüfte geöffnet wird und ich einfach meine Hände auf meine Brust und meinen Bauch legen kann und durchatmen kann, entspannen kann. Das sind grundsätzlich Haltungen, die ich die ich sehr angenehm empfinde.

Sprecherin:

Wohl-Dehnen mit Om und Ahh. Angenehm sind die Dehnungen der Muskeln nicht immer. Manche Yoga-Lehrer und Gurus in Indien beispielsweise hätten ihre Schüler zu sehr gefordert, sagt die Münchener Yogalehrerin Laura von Ostrowski. Das könne Überdehnungen führen. Sie ist auch promovierte Religionswissenschaftlerin und berichtet von schmerzhaften Grenzüberschreitungen aus ihrer Lehrzeit in Indien:

OT 9 Laura von Ostrowski 7:00

Was ich an Yoga auch selbst miterlebt habe: Ich habe schon einen Monat lang in Indien bei verschiedenen indischen Lehrern Yoga gemacht. War schon sehr herausfordernd. Das liegt natürlich auch an der Hitze, 40 Grad, aber es war körperlich sehr herausfordernd, grenzüberschreitend. Ich hab mich auch ziemlich verletzt.

Sprecherin:

Was sie in Indien erlebte, war kein Wohlfühl-Yoga wie im Westen. In Indien – so von Ostrowski - werden teilweise andere Prinzipien dem Yoga zugrunde gelegt. Durch eiserne Disziplin sollte Tapas, also innere Hitze, produziert werden, um sich aus der materiellen Welt zu befreien. Durch Tapas wird nach alter Vorstellung das Karma verbrannt.

OT 10 Laura 7:30

Etwas, was wir aus alten Yoga Traditionen kennen, was aber einfach so auf diese modernen Yoga-Stile auch dann übertragen wurde und einfach in diese sehr starke reine Körperpraxis nun gebracht wird. Und das heißt, einfach sehr intensiv zu üben, sehr viel, sehr lang zu üben, auf leerem Magen zu üben, grenzüberschreitend zu üben. Also ..., man verändert sich schon auch sehr körperlich, man wird stark, man schwitzt sehr viel, man hat sehr intensive Erfahrungen... (Stimme oben) wenn man die Grenzen richtig pusht, aber es einen halt auch zu herausfordern (Stimme untern)

Sprecherin:

Auf solche Szenarien sind Yoga-Schüler und -Schülerinnen aus dem Westen oft nicht vorbereitet. Auch für Gabrielle Steiner war der Yoga-Ashram in Indien zwar viel spannender als Physiotherapie in Deutschland, aber es gab auch jede Menge Überraschungen:

OT 11 Gabrielle 1:25

Und nachts schon aufstehen und putzen im ganzen Haus und viel singen. Und da habe ich gedacht, das ist ja vielleicht ein Yoga-Laden hier.... Also es war mehr wie so ein Kloster und ich hatte mir eigentlich so was Schulisches vorgestellt.

Sprecherin

Für ihre Rückenbeschwerden, sagt Gabrielle Steiner, war Yoga aber genau das Richtige:

OT 12 Gabrielle [00:04:10]

Ich bin zum Yoga gekommen, weil ich so einen ganz kaputten Rücken hatte. Ich hatte Skoliose und Scheuermann und hab mit 16 schon... Gipsbett und Korsett und so was gehabt. ...Dachte, irgendwas musste du tun. Ich war noch gar nicht so spirituell drauf.

. Ja, und bin also sehr über die körperliche Ebene da dran gekommen. Dachte, irgendwas musste du tun. Ich war noch gar nicht so spirituell drauf, Ich habe danach gar nicht gesucht. Deshalb hat mich das auch mit dem Ashram erstmal geschockt.

Sprecherin:

Einen Guru suchte Gabrielle Steiner auch nicht. Aber der gehörte bei der Yoga Schule im indischen Bundesstaat Bihar eben dazu. Und dann habe sie sich darauf eingelassen und habe bei dem in der Yoga-Szene bekannten Swami Satyananda und seinen Schülern die Yogalehrerausbildung gemacht. An dem mitunter recht intensivem Training sei sie auch gewachsen und habe sich verändert.

OT 13 Gabrielle 9:25

in Indien geht es ja nicht darum, das Yoga neu zu erfinden, wie wir das hier im Westen oft machen, sondern das ordentlich so zu machen, wie der Meister das unterrichtet hat.

Sprecher:

Trotzdem: Yoga ist immer das, was man draus macht - es kommt immer eigenes hinzu, was man dann bewusst einfügt oder weglässt aus den Traditionen. Das lässt sich gar nicht vermeiden. In den Jahrzehnten ihres Yoga-Unterrichts hat sie immer mehr zu einem sanften Yoga gefunden. Sie nennt es „Kuschelyoga“.

OT 14 Gabrielle 18:55

Mein Yoga ist - ich glaube, Swami Satyananda würde sich im Grab umdrehen, wenn der sich jetzt angucken würde, was ich heute mache. Aber vielleicht wäre er auch heute so modern, dass er sagen würde: Na ja, da sind Ansätze dazu gekommen und es ist irgendwie Gabriel

le-Steiner-Yoga geworden. Also so, ich finde, dann kann es ja auch nur authentisch sein. Wir können ja nicht alle versuchen, kleine Satyanandas zu sein.

Sprecher:

Oft vergessen Yoga-Lehrende und Lernende im Westen, die religiöse Seite ihrer Kunst. Im Yoga entwickelte man Methoden der Konzentration und Meditation, um aus dem Kreislauf der Wiedergeburt herauszutreten. Die frühen Yogis und Yoginis versuchten durch Askese, die Sinne zurückzuziehen von der Welt. Erste Spuren finden sich zur Zeit Buddhas 500 vor Christus und in den altindischen Texten der Upanishaden. Viele körperlichen Übungen sind erst viel später entstanden. Die Religionswissenschaftlerin Laura von Ostrowski hat das Thema erforscht:

OT 15 Laura 22:10

In der Yogageschichte sind zwei Traditionen zusammengefloßen. Und die haben sich verbunden, so ungefähr um 1000, 1100 herum zu Hatha Yoga. Hatha-Yoga gab es so vorher nicht. Und wir finden im Hatha-Yoga im Grunde zwei widersprüchliche Konzepte auch. Es geht bei beiden um Erlösung, ja! Aber um unterschiedliche Methoden dorthin. Die einen sind noch lebensverneinender, die anderen bejahender, ((arbeiten mit Energieströmen, mit Flüssigkeiten, mit Praktiken, mit Visualisierungen und so weiter.))

Sprecher:

Yoga tauchte in allen indischen Religionen auf, im Jainismus, im Buddhismus, im alten Hinduismus in vielerlei Formen und entwickelte sich in einem Geflecht gegenseitiger Beeinflussung weiter. Aber bevor der Hatha Yoga mit seinen Körperstellungen, den Asanas, in den Westen kam, hat er viele Elemente aus den Gymnastiktraditionen, auch der Kolonialmächte aufgesogen. Aus der schwedischen und dänischen Gymnastik beispielsweise. Darüber schreibt Laura von Ostrowski gerade ein Buch. Als Yoga nach 1900 verstärkt in den Westen kam, haben sich europäische und nordamerikanische spirituelle Traditionen mit den Yogatraditionen vermischt. Auch mit der Philosophie aus den Upanishaden und dem Text des Yogasutra, der im vierten Jahrhundert unserer Zeitrechnung entstanden ist und Patanjali zuge

schrieben wird. Die Askese trat immer mehr in den Hintergrund. Stattdessen flossen im 20. Jh. romantische mystische Vorstellungen mit indischer Philosophie und indischen Religionen zusammen.

OT 16 Laura 24:35

Da ist noch mal sehr, sehr viel Lebensbejahung reingekommen. Durch Strömungen wie... Beatniks, später auch den Hippies dann auch, die sich alle dem Yoga angenommen haben und da sehr, sehr viel angepasst haben an unsere Welt, so dass es passt. ...das ist nichts, was ich bewerten möchte, sondern: Yoga hätten wir heute nicht, wäre es eine verneinende, lebensabgewandte Tradition geblieben.

Sprecherin:

Lebensbejahend ist auch der beliebte Sonnengruß im Yoga, der „Surya Namaskara“. Diese dynamische Übung praktizieren viele Yoga-Anhänger am Morgen auf der Matte. Auch wenn der Sonnengruß aus einer Aneinanderreihung von Asanas keine Jahrhundertelange Tradition hat. Asana ist Sanskrit und bedeutet ursprünglich nur Sitz, später sind es Körperstellungen geworden.

OT 17 Laura 29:07

So Gebetsübungen.... an den Sonnengott gibt es schon lange. Die sehen natürlich anders aus, wie das, was heute der Sonnengruß ist. Und der Sonnengruß selbst, der hat sich tatsächlich erst in den 1920er Jahren entwickelt durch einen Raja von Aunth. ..., der ja gymnastische Übungen mit ins Yoga gebracht hat. Also da ging es ...beim Sonnengruß einfach auch darum, sich fit zu halten. ... also der wurde einfach schon erfunden. Aufbauend auf alten Praktiken, aber dann verbunden mit neuen Motivationen und neuen Praktiken.

Atmo Yogaunterricht bei Gabrielle: 1:11:45f

Beide Beine wieder an den Körper ran. Umfasst jedes Knie mit einer Hand. Und ihr könnt so ein bisschen schaukeln oder kullern. Wie es euch guttut. Mhhh. Dann Arme und Beine wieder ausstrecken. Nachspüren.

Sprecher:

Was sagen Yoga-Lehrende eigentlich, wenn sie erfahren, dass ihre Yoga-Asanas teilweise nur 100 Jahre alt sind und nicht Jahrtausende? Die Indologin Corinna May Lhoir bietet an der Hamburger Universität Fortbildungen für Yoga-Lehrer an. Dort gibt es Diskussionen darüber.

OT 18 Corinna May Lhoir [00:07:33]

Ich glaube, die größte Überraschung ist für sie, wenn sie tatsächlich sehen, dass wir konkrete Spuren eigentlich nicht so sehr in den orthodoxen, also hinduistisch geprägten Texten finden, sondern tatsächlich in den nicht-orthodoxen, in den Gegenströmungen... also Texte der Buddhisten zum Beispiel.

Sprecher:

Die Indologin sagt: Yoga sei relativ jung, . weder 5000 Jahre alt, noch 3000 Jahre, wie viele denken. . Auch wenn

OT 19 May Lhoir 8:00f

Buddha zum Beispiel zum Beispiel Atemübungen ausprobiert hat, um seinen eigenen Weg der Erlösung zu finden, ...er hat Fasten ausprobiert, er hat verschiedene Praktiken ausprobiert Also die gab es durchaus dort auch schon und hat die dann verworfen, um dann seinen eigenen mittleren Weg zu finden und zu gehen.

Sprecherin:

Über die Kontrolle der Sinne wollten die Asketen Kräfte, innere Hitze, ansammeln. Mit diesem spirituellen Verdienst, dem „Tapas“, wollte man gleichsam das Karma verbrennen, das einen an die Welt und Wiedergeburt band. In den frühesten altindischen Texten, den Veden, taucht zwar ein Wort auf, das entfernt mit dem Wortstamm von Yoga zu tun hat – aber es gibt erst mal keine Spur von Yogis.

Erst um 750 vor unserer Zeitrechnung kommt aus Gegenbewegungen zu einer bisherigen Religionsform Priestern die kleine Speise-Opfer (Butter, Milch) an die Götter vermittelten eine neue Idee auf: Asketen glaubten, dass man sich anstrengen muss und Kräfte entwickeln muss, um sich selbst aus der materiellen Welt zu befreien. Das sollte über die Kontrolle der Sinne geschehen. Über Atemkontrolle, Gedankenkontrolle oder Fasten. Die Körperstellungen, die Asanas, wie es sie heute gibt, sind erst viele Jahrhunderte später entstanden. Und auch die heutigen Yoga-Lehrer leben nicht wie die früheren Yogis als Asketen, die aus dem Kreislauf der Wiedergeburt aussteigen wollten. Heute haben die Yogis und Yoginis andere Motivationen und Ziele. Sie sind diesseitsbetont:

OT 20 Corinna May Lhoir 11:00

Natürlich möchte man Instrumente an die Hand bekommen, die einem dabei helfen, weniger Stress zu empfinden oder einfach auch beweglicher und gesünder durchs Leben zu gehen. Aber genauso wichtig ist ja auch, mit sich selbst und seiner eigenen Persönlichkeit ins Reine zu kommen. Und auch da finden viele Menschen Unterstützung, auch im Yoga. Eben dadurch, dass sie selber lernen, gelassener mit Situationen umzugehen und vielleicht Dinge etwas entspannter anzugehen.

Sprecher:

Der medizinische Nutzen des Yoga ist bislang zum Teil noch wenig erforscht. Zwar belegen Untersuchungen, dass Yoga hilft, körperlich fit zu bleiben.

Aber die heilsamen Wirkungen aus der Yoga-Atmung, dem Pranayama, beispielsweise sind noch wenig medizinisch erforscht, bedauert der Yoga-Lehrer Christian Mütze. Trotzdem seine Kollegin aus Refrath schwört ebenfalls auf die Entspannungswirkung durch Atemübungen. Die leitet sie so an:

Atemübung: 6:30 (Yogastunde Gabrielle)

Und dann beginnt ihr euren Ausatem zu zählen, sodass ihr eure Ausatmung länger gestalten könnt als eure Einatmung. Zum Beispiel zählt ihr den Einatem bis vier. Und den Ausatem bis sechs oder sieben, auf jeden Fall ein bisschen länger.

Verlängert euren Ausatem auf eine Art und Weise, dass es euch leicht fällt.

OT 21 Mütze: 23:30

Und gerade ... eine tiefe, lange Atmung extrem extrem wichtig. Ja, um die Muskulatur zu entspannen. Die Sauerstoffversorgung wird verbessert. ... Also wenn ich zum Beispiel die Ausatmung im Gegensatz zur Einatmung verlängere, dann wird halt auch eher der Parasympathikus aktiviert, also der eher runter regulierende, der entspannende Teil vom Nervensystem. Und genau auch hier wieder haben wir halt eine Selbstwirksamkeitserfahrung.

Sprecher:

Mütze verweist auch auf die heilsame Wirkung von Yoga-Nidra, den sogenannten Yoga-Schlaf. Manche der Techniken ähneln der Hypnose. Solche Übungen stärken das Empfinden für den Körper.

OT 22 Christian [00:10:21]

Yoga-Nidra würde grundsätzlich im Liegen stattfinden. Das heißt, man legt sich entweder auf die Matte, liegt auf dem Sofa, auf dem Bett, sodass man den Körper wirklich entspannen kann. ...Man geht dann einzeln mit einer mit einer auditiven Anleitung durch den Körper durch (und nimmt dann auch die Atmung beispielsweise wahr.)

Sprecher:

Und so klingt eine typische Yoga-Nidra-Anweisung auf Youtube – diese ist von der Berliner Yoga-Lehrerin Julia Kist aus dem Studio „Here Yoga“.

Atmo Yoga-Nidra Anweisung (nach Julia von Here Yoga): Schließ die Augen. Spür dich hier in deiner Entspannungsposition. Während des Yoga-Nidra musstdu gar nichts tun, du folgst einfach nur meiner Stimme. Nimm jetzt nochmal deinen ganzen Körper wahr, von der Kopfkronen bis zu den Zehenspitzen.

Sprecherin:

Dann folgt ein Körperscan. Die Schüler gehen im Geist durch ihre Körperteile und fühlen - jeden einzelnen Finger, Zehen und Rückenpartien.

Atmo Yoga-Nidra Anweisung:

Konzentriere dich jetzt auf den rechten Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger, die Handinnenfläche, den Handrücken... (fade out)

Sprecher:

Die Yoga-Trainerin fordert ihre Schüler auf, eine positive Wunschformel, eine Affirmation zu formulieren. Beispielsweise: Ich fühle mich gelassen und ganz entspannt. Medizinisch nachgewiesen ist, dass Yoga-Nidra gegen Stress und stressbedingte Erkrankungen helfen kann. Man lernt beispielsweise besser abzuschalten.

OT 23 Christian 12:30

Was Yoganidra uns quasi gibt: Wir haben natürlich eine Stressreduktion. Wenn wir jetzt so ein Grübelverhalten haben, beispielsweise vorm Einschlafen,und wir können dadurch quasi aus dem Kopf rausgehen und in den Körper rein, ...in das Fühlen, auch hinein, in das Wahrnehmen von verschiedenen Gedanken. Und genau neben dieser Tiefenentspannung, die total wichtig ist und beispielsweise vor dem Einschlafen ganz gut gemacht werden kann, kann es uns auch tagsüber helfen, unsere Konzentration zu verbessern.

Sprecherin:

Die Klienten von Christian Mütze schätzen die Yoga-Nidra-Übung. Sie verhilft zur schnellen Tiefenentspannung. Mütze gibt seinen Yoga-Schülern eine Audioanleitung, ganze 15 Minuten lang, die sie auch auf dem Handy zu Hause abspielen können. Die Übenden erfahren auf diese Weise Selbstwirksamkeit. Auch Yoga-Lehrerin Gabrielle Steiner nutzt Yoga Nidra für ihre Yoga-Schüler. Yoga-Lehrer Mütze denkt für die sanften Yogaformen noch an weitere Einsatzorte in der Gesundheitsfürsorge.

OT 24 Christian [00:17:27]

Die Idee wäre beispielsweise, dass man halt Yoga öfter auch in Krankenhäuser anbietet. Und ja, einfach als Zusatztherapie zu verschiedenen Krankheiten oder zu verschiedenen psychischen Störungen.... Die Selbstwirksamkeit ist so extrem wichtig, weil sich das Bewusstsein von Krankheit und Gesundheit extrem verändert, wenn Menschen verstehen, dass sie selbst dazu beitragen können und auch müssen.....18:39 Wichtig ist, dass die Menschen das in ihr Leben integrieren.

Sprecherin

Für den Umgang mit Yoga braucht man kein Bild eines Guru auf dem Meditationstisch. Aber woher die Übungen stammen, aus welcher Kultur sie kommen, was früher mal ihr Ziel war und was heute ihr Ziel ist, das sei schon wichtig.

OT 25 Christian 00:35:38]

Also, wo kommt Yoga her?... Auf welcher Sprache fußt beispielsweise die Philosophie und so was? Das finde ich schon sehr wichtig zu betonen. Aber ja, solche solche Guru Ideen, Guru-Prinzipien, die lehne ich ab.

Sprecherin:

Immer wieder betonen die drei Yoga-Lehrer, dass es zentral sei auf der Matte bei sich zu sein und sich nicht zu überfordern. Der Yoga, der im Westen gelehrt wird, sollte Rücksicht nehmen auf heutige Ziele und Motivationen, sagt Laura von Ostrowski:

OT 26 Laura [00:15:03]

Yoga hat sich hier etabliert als Entspannungsmethode, als Methode, um beweglicher zu werden und auch als Methode für mehr Konzentration. Und ich versuche also, sowohl aus meiner geschichtlichen Kenntnis heraus zu akzeptieren und auch zu verbreiten, dass Yoga sich im Kulturaustausch entwickelt hat und dadurch auch viele neue Aspekte, Techniken, Methoden aufgenommen hat, die es so vor 2000 und vor 1500 und auch vor 500 Jahren noch nicht drin hatte, die aber für unsere Gesellschaft wichtig sind.

Sprecher:

Die Menschen suchen heute Entspannung, aber auch Heilung im Yoga. Wichtig sei zu erkennen, dass es nie eine einzige uniforme Yoga-Tradition gab, sagt die promovierte Religionswissenschaftlerin. Und im Gegensatz zu den Asketen vor Jahrhunderten – darf man beim Yoga heute Spaß haben. Lust an der Bewegung gehört auch dazu.

Sprecher:

Ein Thema, das besonders junge Yoga-Praktizierende und Studierende interessiert, ist der Vorwurf der „kulturellen Aneignung“, wenn man Yoga im Westen unterrichtet. Das wird auch in der Yoga-Lehrerfortbildung an der Universität Hamburg diskutiert, berichtet Corinna May Lhoir, die Indologin.

OT 27 May Lhoir 19:15f Yoga_Corinna_1.Wav

Ich selbst sehe das Ganze immer so ein bisschen unter Vorbehalt, da bei kultureller Aneignung zunächst mal ein Gefälle gegeben sein muss, was die meisten in ihren Vergleichen auslassen. Das wäre in dem Falle Indien und Besatzungsmacht Großbritannien natürlich gegeben. Wenn wir davon ausgehen könnten, dass Yoga eben ein urindisches und auch einzig indisches Produkt ist, dann verneinen wir die ganzen westlichen Einflüsse.

Sprecher:

Die Yoga-Traditionen haben in den vergangenen 200 Jahren viele Einflüsse etwa aus den westlichen Gymnastik-Bewegungen aufgenommen, unterstreicht die Indologin.

OT 28 May Lhoir 20:10f

Da sind ganz viele westliche Anteile mit eingeflossen, zum Beispiel Yoga in Gruppen zu praktizieren, dass man wirklich in einen Raum kommt und dann halt mit mehreren praktiziert. Das ist in Indien so nicht vorgekommen. Das ist ein ganz einfacher Einfluss aus dem Westen und da gibt es halt viele andere Punkte auch und dementsprechend ist es halt sehr schwierig, da von einer kulturellen Aneignung zu sprechen.

Sprecherin:

In Indien gab es früher keinen Yoga-Gruppenunterricht. Der kam erst mit dem westlichen Einfluss. Ein Lehrer gab stattdessen sein Wissen an einen Schüler weiter. Punkt.

OT 29 Von Ostrowski [00:17:24] Also es gab einfach einen Lehrer und einen Schüler, die sich in Austausch miteinander das angeeignet haben, also der Lehrer dem Schüler das unterrichtet hatte. Und eben diese Gruppen-Yogastunden gibt es einfach erst im Austausch mit der, also seit der Kolonialisierung, im Austausch mit der Gymnastikbewegungen, in der es durchaus schon immer diese Gruppenstunden gab in der Körperkultur-Bewegung.

Sprecherin:

Die Menschen in Indien nehmen Yoga oft als ihr ureigenes Produkt wahr. Damit haben sie nur zum Teil recht. Das belegt Entwicklung des Yoga der letzten 200 Jahre..

Ein weiterer Punkt, der als kulturelle Aneignung wahrgenommen werde, sei: Oft verkauften westliche Yoga-Lehrer ihre Praxis als ‚echten‘ Yoga.

OT 30 May Lhoir 20:45

Ich finde es aber lächerlich, wenn jemand hier in Deutschland zum Beispiel behauptet, er würde jetzt in der Lage sein, authentischen indischen Yoga unterrichten zu können. Das ist einfach allein dadurch nicht gegeben, dass man eben selber kein Inder ist und auch nicht in einer indischen Gesellschaft großgeworden ist. Feierabend. Das gibt es nicht.

Sprecherin:

Was die Bewertung der modernen Yoga-Trends angeht, darüber sind sich die Yoga-Lehrerinnen uneinig.

OT 31 Gabrielle [00:25:55]

Es wird jede Woche was Neues erfunden mit Yoga. Yoga mit Hunden und Yoga auf dem Stand up Paddelingboard. Und so was finde ich echt übertrieben.

OT 32 Laura 21:30 II

Also wenn es einen Effekt hat, wie zum Beispiel Entspannung oder auch Konzentration oder auch das Stärken zum Beispiel der inneren Sinne, also des Gleichgewichtssinn, ist das StandupPaddeling und Yoga darauf natürlich eine wunderbare Sache - und ums Gleichgewicht geht es in sehr vielen Yogapositionen.

Sprecherin:

Doch bei Yoga-Trends mit Tierbabys winkt sie ab.

OT 33 Laura: 22:00 II

...bei "Puppy Yoga", scheint es ja so zu sein, dass den Hunden vorher nicht zu trinken gegeben wird, damit sie nicht auf die Matte pinkeln. Und solcherlei Geschichten, da hört es natürlich dann irgendwie auf, weil da werden einfach auch yogische Prinzipien verletzt, wie Gewaltlosigkeit oder so was, dass man für seinen eigenen Entspannungseffekt dann irgendwie anderen Lebewesen ihre natürlichen Bedürfnisse irgendwie unterdrückt oder so, da hört es auf.

Sprecherin:

Grundsätzlich sehen alle Yoga als pure Lebensbejahung. Man gewinnt neue Freiheiten durch die Übungen, körperlich und auch geistig. Wichtig sei, dass eben kein Leistungsdruck aufgebaut werde.

OT 34 Gabrielle [00:26:05]

Vielleicht haben... die alten Yoga-Meister nicht so viel Spaß gehabt, wie wir heute haben. Aber diese Leichtigkeit hilft uns, uns selbst leicht zu nehmen und weg von diesem verbissen: „Ich kann Yoga bis zu der fünften Asana und der Rest fehlt mir noch. Den muss ich noch trainieren, Ja?“ ...Aber ich finde, Yoga ist ein Weg, um freundlicher mit mir zu sein! Um mich mehr zu mögen.(....) In dem Yoga, den ich unterrichte, geht es nicht um Disziplin. Um eine andere zu werden, als ich bin, um schneller, besser, schlanker, stärker, schöner, gesunder.

OT 35 Corinna May¹ Lhoir: 20:22

Ich versuche meinen Schülern immer zu vermitteln, ... dass der zukünftige Yoga, der Yoga, der in Zukunft praktiziert werden wird, ja jetzt seinen Anfang nimmt. Mit diesen Menschen, die jetzt rausgehen und Yoga unterrichten und andere Yoga-Lehrende ausbilden.