

Damit die Wirbelsäule nicht hinauswandert

JOSEF BRUCKMOSER

SALZBURG (SN). Die 90 Minuten beginnen mit dem „Dreieck“ oder dem „Baum“, jedenfalls in einer Stehhaltung. Und sie enden nach Vorwärtsbeugung, Dreh-, Sitz- und Umkehrhaltungen mit der Totenstellung: Die maximal 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Yogagruppe liegen auf dem Rücken, die Handflächen zeigen nach oben. Zwei bis fünf Minuten lang. Bis alle innerlich ruhig geworden sind, bis sich jeder und jede selbst freundlich zulächeln („Niemand muss sein Ego aufplustern, wie gut er war“) und sich mit gefalteten Händen vor der Brust von den anderen verabschieden kann, gemäß der indischen Grußformel: Das Göttliche in mir grüßt das Göttliche in dir.

Als Eva Hager-Forstenlechner diesen Ablauf einer Yogaeinheit in ihrem Zentrum in Bergheim schildert, zeigt ihre aufrechte, leicht nach vorn gestreckte Sitzhaltung eine Konzentration ohne Anstrengung. Man begreift dann Sätze wie diesen: „Ich war Tänzerin. Da bin ich belächelt worden, weil ich zum Aufwärmen immer Yogaübungen gemacht habe.“ Oder diesen: „Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Bewegungen des Geistes.“

Das Mittel dazu ist der Körper, seine Gliedmaßen sind die „Tatwerkzeuge“. Sie dienen z. B. dazu, bei den Drehhaltungen die Verschraubungen der Wirbelsäule zu bewirken. Die Wirbelsäule, sagt die Yogalehrerin, habe die Tendenz, im Alter aus dem Körper hinauszuwandern. „Die Wirbelsäule soll aber durch eine kräftige Stütz-muskulatur zentriert bleiben, sonst kann der Körper nur mehr gebückte Haltungen einnehmen.“ Das gilt auch für die „Golden Girls“, jene Frauengruppe „60 plus“, die sich jeden Montag zum Yoga trifft. Die Männergruppe „60

Fernöstlich. Yoga stärkt den Körper und beruhigt die Bewegungen des Geistes. Ayurveda, die indische Medizin, wird als „Wissen vom langen Leben“ bezeichnet.



plus“ existiert noch nicht. Nur der Name: „Die Silberrücken“.

Ist also Yoga doch mehr eine Körperübung und weniger philosophischer Überbau? Hager-Forstenlechner hat unlängst in München eine Zusatzausbildung mit einer vierstündigen Arbeit über indische Philosophie beendet. Sie erzählt davon in ihren Gruppenstunden aber wenig, „weil wir auch in der abendländischen Tradition großartige Philosophen haben“. Andererseits sei klar, dass Yoga, wie ihn Patanjali in den Yogasutren beschreibt, mehr mit der Einheit von Körper, Geist und Seele zu tun habe als ein Training in einem Fitnessstudio.

Die Yogasutren sind 195 Aphorismen aus der Zeit um 500 vor bis 200 nach Christus. Sie kennen vier individuelle Wege zur Körper-Seele-Geist-Einheit: den Yoga der Erkenntnis, der Hingabe, der Arbeit und der Meditation. Die Körperhaltungen (Asanas) sowie die Atemtechniken und die Reinigungstechniken wurden erst ab dem 15. Jahrhundert entfaltet. Diese Übungen schärfen die Wahrnehmung und damit die Achtsamkeit für den eigenen Körper. Das lässt den Geist ruhiger werden, sodass der Yogaschüler lernt, ruhig im Meditationssitz zu verweilen.

„Die Haltungen wirken ausgleichend auf das Nervensystem, auf das Hormonsystem und auf die inneren Organe. Yoga hilft, sich in der Mit-

te einzupendeln“, sagt Hager-Forstenlechner. Der gesunde Körper ist dem gesunden Geist förderlich und umgekehrt. Die fernöstliche Lehre trifft damit auf die westliche Tradition, wie sie etwa der griechische Begriff „Kalokagathia“ ausdrückt: körperliche, moralische, geistige Vollkommenheit.

Diese umfassende Sicht des Menschen kommt auch im SN-Gespräch über die indische Medizin in den Blick. Ayurveda, das Wissen vom langen Leben, umfasst Empfehlungen für den gesunden Tagesablauf und gezielte Ratschläge für Jahreszeiten, Konstitutionstypen und Lebensalter.

Der geläufige europäische Zugang ist die Wellnesskultur. „Im Kern geht es aber darum, durch einen Zustand des inneren Gleichgewichts meine wahre Bestimmung zu finden“, sagt Vinod Batra, der vor 40 Jahren aus Indien nach Salzburg gekommen ist. „In sich verweilen“, „in sich ruhen“,

Ayurveda meint einen Zustand des inneren Gleichgewichts.

Vinod Batra, Ayurveda-Experte

„mit sich in Einklang sein“ nennt der Ayurveda-Experte als Ziel. Die grundlegenden Kräfte auf dem Weg dorthin sind die drei Doshas, die auch den jeweiligen Menschentyp charakterisieren.

„Ich muss meinen Typ leben, ihn aber auch im Gleichgewicht halten“, sagt Vinod Batra. Er selbst zählt sich zum erdigen, gelassenen Kapha-Typ. Seine Frau sei dagegen vom feurigen Temperament des Pitta-Typs geprägt. Sohn David Batra sieht sich als der luftige Vata-Typ. Er ist der in der Familie, der immer in Bewegung ist, neue Projekte angeht und die indische Gesundheitslehre eloquent in Wellnesshotels und in der Öffentlichkeit präsentiert.