

Wenn Yoga schadet

Imogen Dalmann

Martin Soder

Aus: VIVEKA, Hefte für Yoga, Heft 50, 1/2012

Ein in den USA im Februar 2012 erschienenes Buch sorgt noch immer für Aufregung in der Yoga-Szene: »The Science of Yoga, The Risks and the Rewards« von William J. Broad. Die New York Times veröffentlichte den Vorabdruck einiger Auszüge unter der Überschrift: »Wie Yoga ihren Körper ruinieren kann«. Kurz darauf titelte die Neue Zürcher Zeitung: »Die Yoga Lüge«. »OM oder Aua« hieß es ironisch in Österreich und im Berliner Tagesspiegel wie bei Zeit-Online schlicht: »Überdehnt«. Etwas poetischer die Süddeutsche Zeitung: »Wenn die Krähe Schmerzen bringt«, sehr ausführlich die Allgemeine Frankfurter Sonntagszeitung unter: »Der Körper hält viel aus«.

Was ist geschehen? William J. Broad's Buch handelt – unter anderem – davon, welche Schäden Yogapraxis nachweislich anrichten kann. Seine Liste ist lang, die beschriebenen Fälle zum Teil spektakulär. Und weil William J. Broad, selbst Yogapraktizierender seit vierzig Jahren, nicht irgendwer ist, sondern ein angesehener Journalist der New York Times, Gewinner aller wichtigen Journalistenpreise Amerikas, hat sein Buch entsprechend große Beachtung gefunden. Zu Recht, wie wir meinen. Es macht endlich öffentlich, was von manchen Yogalehrenden noch immer ignoriert wird: Âsanapraxis kann dem Körper durchaus Schaden zufügen. Unter welchen Bedingungen, das ist der Inhalt dieses Artikels.

»The Science of Yoga«¹, ist kein Buch, das sie unbedingt kaufen müssen. Es handelt viel von den Eigenheiten der amerikanischen Yogaszene; die darin erzählte Geschichte des Yoga wurde andernorts schon besser und fundierter dargestellt; über Studien zur Wirksamkeit von Yoga findet sich Aktuelleres und Übersichtlicheres im Internet². Auch wird manches doch sehr anekdotisch präsentiert und die wirklich interessante Auseinandersetzung mit den nachweislichen Risiken von Āsanapraxis macht nur einen kleinen Teil des Buches aus. Was es trotzdem wertvoll macht, ist die Diskussion, die es angestoßen hat. Dafür verantwortlich sind wesentlich drei im Broads Buch gut begründete Botschaften:

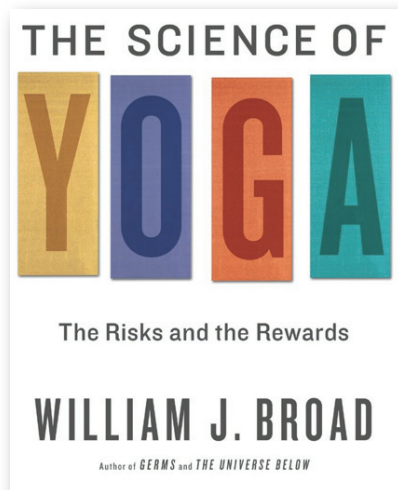
- ◆ Bestimmte Yogastile beinhalten ein ernsthaftes Risiko für die Gesundheit.
- ◆ In großen Teilen der amerikanischen Yoga-Szene gibt es wenig Bereitschaft, über das krankmachende Potential bestimmter Āsanas und Yogastile offen und ehrlich zu diskutieren.
- ◆ Es findet dort keine Auseinandersetzung um die Glaubwürdigkeit von Konzepten und Erklärungen statt, mit denen Yogapraxis vermittelt wird. Falsche Versprechungen und Wirkerklärungen trotzen Jahrzehnte lang besserem Wissen.

Für unsere Diskussion in Deutschland ließe sich zu Punkt 1. ergänzen: Der Satz: »Yoga tut gut« stimmt keineswegs immer, sondern tatsächlich nur unter ganz bestimmten Bedingungen. Die Aussagen der zweiten Botschaft gelten ähnlich auch für den deutschsprachigen Raum. Broad zeigt faktenreich und eindrücklich, dass viele Yogalehrende und Yoga-Medien im Umgang mit ungeliebten Fakten und Fragen kaum anders reagieren als die Presseabteilung eines Pharmakonzerns auf Berichte über Nebenwirkungen oder die Wirkungslosigkeit eines seiner Medikamente.

Allerdings unterliegen William Broads Aussagen zwei wichtigen Beschränkungen:

1) William J. Broad, *The Science of Yoga, The Risks and the Rewards*, Simon and Schuster 2012

2) Eine Übersicht findet sich zum Beispiel auf der Seite des Berliner Yoga Zentrums, auch als pdf-download:
<http://www.byz.de/diskussion/index.php?id=00018>



- ◆ Da, wo er über die Risiken von Yoga berichtet, spricht er ausschließlich über die Praxis von Āsanas.

- ◆ Er bezieht sich dabei auf nur eine ganz bestimmte unter den vielen Möglichkeiten, Āsanas zu üben und zu lehren. Fixiert auf festgeschriebene und unhinterfragte Formen von Āsanas ist sie geprägt von einer Betonung intensivster Dehnungen und der Idealisierung höchster körperlicher Flexibilität.

Bei genauerer Betrachtung zeigt sich, dass ein solcher Umgang mit Āsanas immer einhergeht mit einem großen Unwissen um die Komplexität, Biomechanik und Kompensationsfähigkeit des menschlichen Körpers. Statt dessen wird dessen Funktionsweise mit falschen, vor allem ausgesprochen mechanistischen Vorstellungen erklärt – zu all dem später aber mehr. Dieser Blick auf Āsanapraxis herrscht vor in Yogastilen wie etwa Iyengar-Yoga, Sivananda-Yoga, Yoga-Vidya oder Ashtanga-Vinyasa(Power)-Yoga, findet sich aber natürlich auch anderswo. Er lässt sich für Außenstehende oft recht einfach schon daran erkennen, mit welchen Āsana-Haltungen auf einer entsprechenden Internetseite geworben wird und welche allumfassenden Wirkversprechen dazu gegeben werden.

Nichts hören, nichts sehen, nichts sagen...

William Broad beginnt die Darstellung der Geschichte einer erstaunlich lang andauernden Ignoranz von Yoga-lehrenden gegenüber den mit Āsanapraxis verbundenen Risiken so:

»Das hohe Ansehen von Yoga beruht zu einem nicht geringen Teil auf einem öffentlichen Schweigen der Gurus. Ihr faktischer Bann des Wortes »Verletzung« machte das Thema von ernsthaften Schmerzen und körperlichen Schäden zu einem Tabu (...).«

Und er fährt fort: *»Bei Gune³ gibt es keinen Hinweis auf Verletzungen, weder in der Yoga Mimamsa⁴ noch in seinem Buch Āsanas. Indra Devi⁵ vermied das Thema in »Forever Young«, nicht anders Iyengar in »Light on Yoga«.⁶ Schweigen über Verletzungen oder grobe Gleichgültigkeit gegenüber einer sicheren Yogapraxis beherrschen auch die Ratgeberbücher von Swami Sivananda, K. Pattabhi Jois und Bikram Choudhury.*

Im Allgemeinen neigen die berühmten Gurus dazu, Yoga fast wie ein Jungbrunnen wirkendes Wundermittel zu beschreiben. Jedenfalls gehen sie davon aus oder behaupten ausdrücklich, dass

3) Jagannath G. Gune ist der bürgerliche Name von Kuvalayananda, der mit dem 1931 erschienen Buch »Popular Yoga, Āsanas« das lange Zeit wichtigste und einflussreichste Kompendium über Yogāsana verfasste.

4) Yoga Mimamsa, eine der ersten Yogazeitschriften; sie erscheint in Lonavla, Indien.

5) Indra Devi (1899 - 2002), eine der wichtigen und ersten Botschafterinnen des Yoga im Westen

6) Auch T. Krishnamacharyas 1934 erschienenes Buch Yogamakaranda macht hier keine Ausnahme. Allerdings betont er darin auch schon die Wichtigkeit eines Vinyāsa krama für jedes Āsana, also die Notwendigkeit eines angemessenen Aufbaus von Āsanapraxis, der sehr wohl auch die Risiken der Praxis im Auge hatte. Sein striktes Bestehen auf Veränderung und Anpassung jedes Āsana an die Gegebenheiten des einzelnen Menschen zeigte sich in aller Deutlichkeit aber erst in den letzten vierzig Jahren seines Wirkens. Er ging einher mit einem – zumindest von außen betrachtet – radikalen Wandel seines Umgangs mit Āsanapraxis. Vorher unterrichtete er fast ausschließlich Kinder und Jugendliche im Rahmen der Bemühungen des Maharadscha von Mysore um bessere Körpererzüchtung der indischen Jugend (s. dazu Viveka 49: Zur Geschichte der modernen Āsanapraxis). Seit seinem Umzug nach Madras (Chennai) in den fünfziger Jahren waren es dagegen fast ausschließlich Erwachsene, die mit wohl definierten Anliegen gesundheitlicher und spiritueller Art seine Begleitung suchten.

Jahrhunderte von Praxis gezeigt haben, dass die Disziplin frei ist von verborgenen Gefahren.

»Echter Yoga ist so sicher wie Muttermilch« erklärte Swami Gitananda (1907-1993), ein populärer Guru, der zehn Welttourneen absolvierte und Ashrams in vielen Kontinenten gründete.

Auf der anderen Seite haben moderne Mediziner ein geradezu bösartiges Vergnügen daran gefunden, die selbstverschuldeten Verletzungen von Yoga Praktizierenden in Dutzenden von Berichten aufzuzählen und vor entsprechenden Gefahren zu warnen. Vielleicht sind sie neidisch auf die große Anerkennung, die Yogalehrende genießen und werden durch die Fragwürdigkeit yogischer Mystik angestachelt. Manche gingen so weit, Yoga als grundsätzlich gefährlich zu verdammen. Was dieser Kritik anfänglich ihre Spitze nahm: Sie zeigte einen Mangel an wirklichem Verständnis über die Yogaarbeit und hat sich trotzdem nicht gescheut, einen eisigen Ton voller Herablassung anzuschlagen. Gerade auch deswegen schenkten Mediziner jenen Yogis ihre Aufmerksamkeit, die von Schmerz gekrümmt in ihre Praxen und Notaufnahmen gestolpert kamen und schrieben über die Unfälle und Verletzungen detaillierte klinische Berichte.

Wie Steine Kreise ziehen, wenn man sie ins Wasser wirft, so erzeugten diese Veröffentlichungen dennoch Reaktionen, die mit der Zeit die Praxis des modernen Yoga beeinflussten und schließlich dazu beitrugen, ihn sicherer zu machen – wenn auch gegen beträchtlichen Widerstand. Anfänglich unterstellten einige Yogis solchen Berichten Voreingenommenheit und Boshaftigkeit. Andere, vielleicht angesichts des Muttermilch-Arguments, versuchten die Kritik zu ignorieren oder als zu vernachlässigende Kosten im Geschäftsbetrieb abzutun.

In den letzten Jahren antworteten die Besten unter den Yoga-LehrerInnen auf die Warnungen mit einer größeren Sensibilität (und besseren Versicherungspolicen). Sie räumten der Sicherheit Priorität ein, brachten ihre Studenten dazu, mit Vorsicht voranzuschreiten und lehnten die Mentalität des Eine-Größe-passt-allem (»one size fits all«) der bisherigen Stile und LehrerInnen ab.«

Von der Rishikesh-Reihe zu einer zeitgemäßen Asanapraxis

Wie schon gesagt berichtet Broad in seinem Buch wesentlich aus der amerikanischen Yogaszene. Eine ganz ähnliche Entwicklung fand aber auch im deutschsprachigen Raum statt. Wie anderswo herrschte hier ebenfalls lange Zeit das Schweigen der Gurus. Grundsätzlich verändert wurde diese Situation unter anderem durch das Aufkommen der Rückenschulbewegung in den neunziger Jahren. Damit erreichte endlich Wissen über Biomechanik und Funktionsweise des menschlichen Bewegungssystems Teile der Yogaszene. In fundierten Darstellungen des heutigen Wissensstands über die Entstehung von Krankheiten des Bewegungssystems – etwa in der damals von der Techniker

gung verhalf so jenen Yogalehrenden zu mehr Gehör in der Yogaszene, die schon vorher eine Diskussionskultur über erwünschte und unerwünschte Wirkungen von Āsanapraxis pflegten. Bei ihnen herrschte schon längst kein Zweifel mehr darüber, dass bestimmte Āsana-Stile offensichtlich körperliche Schäden leichtfertig in Kauf nehmen und entsprechende Risiken und Berichte von nachhaltigen Verletzungen beharrlich ignorieren. Zum ersten Mal ließ sich jetzt über diesen eher kleinen Kreis hinaus die Erfahrung teilen, dass nicht wenige Yogaübende zum Beispiel durch intensives Praktizieren von Schulterstand, Kopfstand oder Pflug ihrer Halswirbelsäule bleibenden Schaden zugefügt hatten. Bis dahin waren die Betroffenen in Yogakreisen mit ihren körperlichen Problemen weitgehend allein gelassen worden. Oft wurde ihnen auch noch einge-



Die aktuelle Ausgabe der »Hitliste der krankmachenden Übungen«, die von der Techniker Krankenkasse schon in den neunziger Jahren im Gefolge der Rückenschulbewegung erstmals aufgelegt wurde. Leider finden sich noch immer Yogalehrende, die nicht gelernt haben, sich in gleicher Weise mit den Risiken der von ihnen unterrichteten Āsanas auseinanderzusetzen.

Krankenkasse herausgegebenen berühmten »Hitliste der krankmachenden Übungen« – fanden YogalehrerInnen nun plötzlich zu ihrem Erstaunen so beliebte und bis dahin unhinterfragte Āsanas wie zum Beispiel den Pflug, Hal-āsana. Die große Überzeugungskraft und Popularität der Rückenschulbewe-

redet, sie seien selbst schuld an ihrem Schicksal. Jetzt aber geriet die bis dahin nahezu sakrosankte Vorstellung ins Wanken: »Yoga tut immer gut, egal was ich praktiziere – wenn ich nur den Anweisungen meines Lehrers genau folge und meine innere Haltung stimmt«. In der Folge setzte – übrigens früher als

in Amerika – ein Umdenken ein, das in der Yogaszene nach und nach immer größere Kreise zog. Die angebotene Āsanapraxis wurde variantenreicher, man machte sich Gedanken über den sinnvollen Aufbau einer Yogastunde: Abfolgen wie etwa die damals in Deutschland noch weit verbreitete Rishikesh-Reihe wurden hinterfragt, weil sich der Sinn dieser Āsanasequenz und ihres Aufbaus angesichts sehr einleuchtender Fakten über die extremen Risiken bestimmter Haltungen nicht mehr erschloss. Die Einsicht über die Notwendigkeit von Vorbereitung und Ausgleich besonders fordernder Übungen nahm zu. Auch suchten nun immer mehr YogalehrerInnen nach Möglichkeiten, ihr Unterrichtsangebot so weit wie möglich zu individualisieren und den sehr unterschiedlichen Gegebenheiten ihrer TeilnehmerInnen anzupassen. Dieser Wandel hat bis heute allerdings nie die Yogaszene in ihrer Gesamtheit erreicht. Bei einem Spaziergang durch die web-Seiten der aktuellen Yoga-Angebo-

noch so unterrichtet werden, dass daraus ernsthafte gesundheitliche Probleme entstehen können, gehören die folgenden zu den wichtigsten:

◆ **A** Die Unkenntnis der Struktur und Komplexität des menschlichen Bewegungssystems. Sie ist oft gepaart mit einer hohen Beratungsresistenz gegenüber heute gut gesichertem Wissen über die Entstehung von körperlichen Ungleichgewichten und Krankheiten.

◆ **B** Das Unwissen über die Kompensationsfähigkeit des menschlichen Körpers.

◆ **C** Die Überbetonung intensiver Dehnungen und Hyperflexionen, ein unreflektiertes Streben nach maximaler körperlicher Flexibilität und die Ausrichtung der Āsanapraxis auf das Erreichen einer festgelegten Form.

◆ **D** Der beharrliche Glaube an die Lehrende von den »klassischen« Āsanas.

tung von Āsana fordert, gerade auch bei »gesunden« und flexiblen KursteilnehmerInnen.

A ◆

Ein praktisches Verständnis des menschlichen Bewegungssystems ist möglich und nötig.

Nichts wäre einfacher, als über viele Seiten hinweg Zitate aus Yogabüchern aneinander zu reihen, aus denen eine erstaunliche Unkenntnis der Struktur und Komplexität des menschlichen Bewegungssystems spricht. Die Diskussion einer Übungsanleitung zu Bhujāṅgāsana (s. Kasten »Kobra – Schlange oder Mensch?«) zeigt dies an einem kleinen Beispiel. Dabei ist es mit entsprechendem Interesse, Sachverstand und der nötigen Erfahrung nicht allzu schwierig, ein differenziertes Bild über die Anforderungen zu gewinnen, die ein bestimmtes Āsana und seine Varianten an den Körper stellen.

Dazu gehört ganz selbstverständlich auch eine eindeutige Antwort auf die Frage, welche Risiken in welcher Āsanapraxis eigentlich stecken und wie groß deren Relevanz für den Unterricht ist. So erst lässt sich erkennen, mit welchen Praxisanleitungen und Zielvorgaben Übende ein besonders hohes Risiko für ihre Gesundheit eingehen. Ohne Zweifel zum Beispiel mit der Anweisung für »Anfänger«, im Pflug (Halāsana) bei gespreizten Beinen die »Fersen Richtung Boden drücken« (Abb. 1)¹. Wer solchen Anweisungen folgt, intensiviert eine extreme und ungesunde Überdehnung des Nackens in einem Āsana, das sich auch bei weniger forscher Praxis im Rahmen von Yogaunterricht nicht bewährt hat. Vielmehr hat Halāsana nicht wenigen Yogaübenden erheblichen Schaden zugefügt, dem kein ersichtlicher Nutzen entgegensteht.



Abb. 1 (s. Text)

te in Deutschland braucht man nicht lange zu suchen, um der unreflektierten Begeisterung für Haltungen zu begegnen, von denen wir längst wissen, dass sie auch völlig gesunden und körperlich fitten Yogaübenden weit mehr Schaden zufügen als dass sie zu etwas nütze sind. Und auch das »Muttermilch-Argument« sorgt immer noch gerne für den nötigen Nebel, ohne den eine solche Blindheit nicht möglich wäre.

Wenn wir nach Gründen suchen, warum Āsanas eigentlich auch heute

◆ **E** Das Festhalten an offensichtlich falschen Erklärungen zur Wirkung von Āsanapraxis, die auf einem mechanistischen Körperbild fußen.

◆ **F** die Beschränkung der Individualisierung des Yogaunterrichts auf die Unterscheidung von Gesunden und Kranken und weniger oder mehr »Fortgeschrittenen«. Es fehlt die Auseinandersetzung damit, welche Konsequenzen die jeweils individuelle Körperstruktur eines Übenden für eine gesunde Praxis und Anlei-

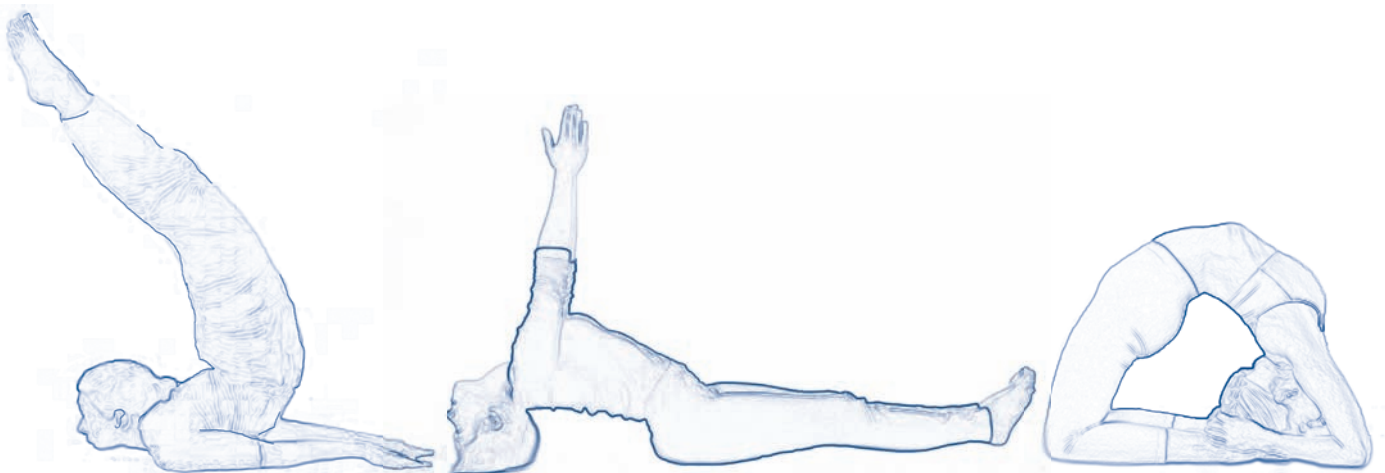
1) Besser leben mit Yoga, Sivanada Yoga Vedanta Zentrum, 2010

Wie unser Beispiel der Praxis von Bhujāṅgāsana zeigt, verlangen auch bestimmte Formen von Rückbeugen ein höchstes Maß an Risikobereitschaft. Dann nämlich, wenn als Anforderung extreme Rückwärtsbewegungen der Wirbelsäule im unteren Rücken und Nacken in den Mittelpunkt gestellt werden. Oder wenn der Nacken ganz außergewöhnlichen Belastungen ausgesetzt ist wie etwa im Fisch (Matsyāsana) oder

dem Kopfstand¹. Oder wenn das beharrliche Bestehen auf durchgestreckten Knien in Vorbeugen wie Uttānāsana oder Paścimotānāsana unentwegt höchste Anforderungen an die Stabilität der Muskulatur des unteren Rückens stellt, an denen Yogaübende immer wieder scheitern und dafür mit chronischen Rückenschmerzen bezahlen müssen. Oder wenn...

ges Sitzen zum Beispiel ist für unsere Rückenmuskulatur wenig erfreulich. Die Evolution sah keine Schreibtische und Computer voraus. Verbringen wir an ihnen den großen Teil unseres Tages, kann deshalb die Rückenmuskulatur einen gesunden Stoffwechsel nur noch schwerlich aufrecht erhalten.

Von einer anstrengenden Bergtour oder einem wilden Fußballspiel am Samstag Nachmittag geht für die



Die Kompensationsfähigkeit des menschlichen Körpers ist sehr groß. Extrem gefordert ist sie zum Beispiel in Übungen wie diesen Varianten von Śalabhāsana, Matsyāsana und Kapotāsana. Bei ihrer Praxis lastet ein über jedes gesunde Maß hinausgehender Druck auf den Wirbelgelenke des Nackens bzw. unteren Rückens. Gleichzeitig gerät die entsprechende Muskulatur in große Stoffwechselnot. Ist die Kompensationsfähigkeit im Bereich der Muskulatur erschöpft, reagiert sie mit Spannung, die sich schließlich zu einer chronischen Verspannung auswachsen kann. Gravierender sind allerdings die möglichen Folgen des unphysiologischen Drucks auf die Wirbelgelenke (der durch eine verspannte Muskulatur auch noch verstärkt wird). Werden solche Haltungen regelmäßig geübt, beginnt der Körper Ernst zu machen mit dem Versuch, dieser Fehlbelastung etwas entgegenzusetzen: Er beginnt dort, wo der größte Druck herrscht als Schutzmechanismus den Knochen zu verstärken. In der Folge beginnt der Knochen an diesen Stellen zu wachsen. Je nach genetischer Disposition und individueller Körperstruktur schreitet dieser Prozess weiter fort und der Versuch des Körpers mehr Knochenstabilität herzustellen wird nun selbst zum Problem: Den so entstehenden Knochenzuwachs nennt man dann »arthrotische Degeneration«. Sie ist eine der Ursachen für chronische Schmerzzustände im Bereich des Nackens und der Lendenwirbelsäule.

B ♦ »Der Körper hält viel aus«²

Die Ignoranz gegenüber den Strukturen des menschlichen Körpers ist oft gepaart mit einer ähnlich großen Unkenntnis in Bezug auf seine großartige Fähigkeit zur Kompensation. Tagtäglich gibt es Situationen, in denen wir unserem Körper etwas zumuten, was seine innere Harmonie eher stört als fördert. Lan-

Rückenmuskulatur ein positiver Impuls aus - von langem Sitzen nicht. Der Rücken wird dadurch weder kräftiger noch belastbarer, er gerät vielmehr in ein ernsthaftes Ungleichgewicht.

Nun ist es etwas Wunderbares, dass sich unser Körper auch solchen Anforderungen mutig entgegenstellt und mit Hilfe vielfältiger Regulationssysteme schließlich seine innere Harmonie wiederfindet. Und noch mehr: Seinen

➔ weiter S. 8

1) Beide Übungen werden in ihrem Gefährdungspotential nur scheinbar entschärft, wenn versucht wird, einen Teil der Last des Körpergewichts mit Hilfe der Armkraft abzufangen – auch Broad weist zu Recht auf diesen Irrglauben hin.

2) Titel einer kompetenten Besprechung von William Broad's »Science of Yoga« in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung vom 24. Juni 2012

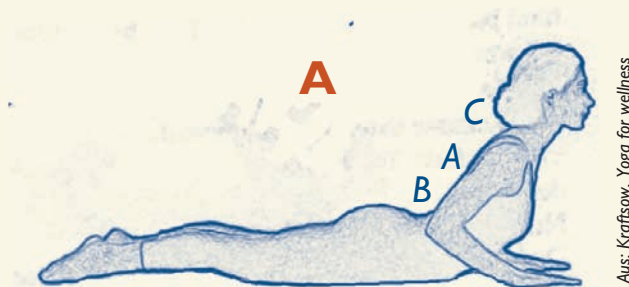
KOBRA – SCHLANGE ODER MENSCH?

1996 diskutierten wir in VIVEKA (Heft 7) die Praxis von Bhujāṅgāsana und verglichen dabei zwei sehr unterschiedliche Möglichkeiten, dieses Āsana zu praktizieren (s. Abb **A** und **B**). Die rechte Abbildung war dem Buch: »Das Yoga-Handbuch nach der Iyengar-Methode« entnom-

muss in ihrer gesamten Länge an der Dehnung beteiligt sein, andernfalls treten Schmerzen an den Schwachpunkten auf. Wenn Sie irgendwo ein Kneifen spüren, heißt das, dass dieser Wirbelsäulenabschnitt zusammengedrückt wird und die zwischen den Wirbeln gelagerten Band-

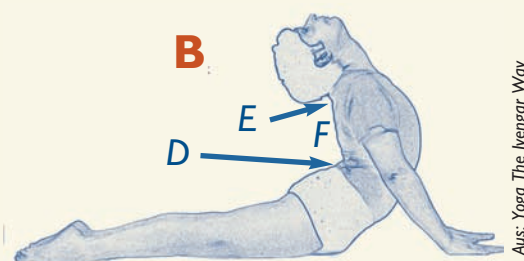
die Stärke der Beine, welche die Biegung des Rückens erlaubt. Wie sich die Rückbeuge einer Person in der hier gezeigten Kobra gestaltet, wird wesentlich davon entschieden, wie weit die Kraft der Arme den Oberkörper anhebt. In zweiter Linie davon, welche Beweglichkeit der obere Rücken aufweist. Wann immer die Arme so wie auf dem Bild dargestellt gestreckt werden, erzwingt dies die intensivste Rückbeuge notwendig im Bereich des unteren Rückens. Genau da knickt der Rü-

Zwei grundverschiedene Auffassungen von »Rückbeuge«:



Diese Rückbeuge »trägt sich selbst«, das heißt, dass der Oberkörper nur so weit nach oben kommt, wie ihn die Rückenkraft anheben kann. Die Arme tragen kein Gewicht. Der Mittelpunkt der »Rückbeuge-Arbeit« liegt im Bereich des oberen Rückens (A). Sowohl Lendenbereich (B) als auch der Nacken (C) sind rückgebeugt, allerdings ohne ihre Bewegungsmöglichkeit ganz auszuschöpfen.

Aus: Kraftsow, Yoga for wellness



Diese Rückbeuge braucht die Unterstützung der Arme, deren Kraft den unteren Rücken in eine extreme Lordosierung (D) bringt. Dort und im Nacken (E) liegt der Schwerpunkt dieser Haltung. Die Rückbeuge im oberen Rücken (F) tritt dagegen in den Hintergrund. Mit den hier beschriebenen Konzepten von Rückbeugen in der Āsanapraxis hat diese Haltung nichts gemein.

Aus: Yoga The Iyengar Way

men. Unser (damals noch sehr zurückhaltender) Kommentar zu dieser Form der Kobra: Das Anheben des Oberkörpers mit Hilfe der gestreckten Arme zwingt den unteren Rücken in eine extreme Lordosierung. Ebenso extrem ist die Lordosierung der Halswirbelsäule durch das völlige Zurücklegen des Kopfes. Auf solche Weise geübt, liegen deshalb der Schwerpunkt dieser Rückbeuge und ihre wesentlichen körperlichen Anforderungen im Bereich des unteren Rückens und des Nackens.

Daraufhin antwortete uns die Co-Autorin des Buches, Mira Mehta: »Es tut mir Leid, Ihnen sagen zu müssen, dass die begleitende Erklärung, welche Sie ... geben, irrig ist. Der Schwerpunkt der Haltung ist gewiss nicht der Nacken oder der untere Rücken. Es ist die Stärke der Beine, welche die Biegung des Rückens erlaubt. Diese Beinstärke fehlt in der Haltung, wie sie durch die Frau auf dem linken Bild ausgeführt wird.« Im Buch selbst lautet die entsprechende Anleitung: »Die Wirbelsäule

scheiben gegeneinander reiben. Um dies zu vermeiden, schaffen Sie Raum in der Wirbelsäule: das gesamte Rückgrat strecken und Wirbel für Wirbel beugen.«

Diese Erklärungen beruhen weitgehend auf falschen Vorstellungen über die Funktionsweise des menschlichen Körpers. In Heft 17 von VIVEKA befassten wir uns damit ausführlicher.

♦ Zuerst: Bandscheiben können nicht aufeinander reiben.

♦ Wenn ein Wirbelsäulenabschnitt in ungesunder Weise belastet wird, äußert sich dies (leider) nur in den seltensten Fällen als ein Kneifen oder Schmerz. Es ist ein Irrglaube, Übende könnten eine Fehlbelastung ihres Körpers immer spüren, wenn sie nur aufmerksam genug wären. Tatsächlich liegt in solchen Vorstellungen ein wichtiger Grund dafür, dass Yogalehrende ihren SchülerInnen ahnungslos ernsthaften Schaden zufügen und ihnen auch noch die Verantwortung für die schmerzhaften Folgen übertragen.

Natürlich ist es nicht wie behauptet

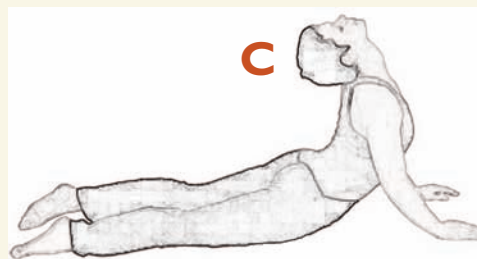
cken dann so ein, wie es dort anschaulich demonstriert wird. Die Wirbelsäule folgt damit einfach ihren anatomischen und biomechanischen Eigenheiten: Der Abschnitt der Wirbelsäule, der dem Strecken der Arme den geringsten Widerstand entgegen setzt, ist der Lendenbereich. Ganz einfach weil bei allen Menschen die Flexibilität zur Lordosierung dort groß ist, in der Brustwirbelsäule hingegen gering. Es gibt schon lange keinen Zweifel mehr darüber, dass eine Haltung wie auf dem Foto gezeigt, dem unteren Rücken großen und dauerhaften Schaden zufügen kann.

♦ Aus einer aufmerksamen Beobachtung der Praxis von Bhujāṅgāsana lässt sich zudem lernen, dass eine ungesunde Belastung des unteren Rückens auch nicht dadurch zu verhindern ist, dass jemand versucht, den hier vorgeschlagenen Anweisungen zu folgen, »Raum in der Wirbelsäule zu schaffen« oder »das gesamte Rückgrat zu strecken und Wirbel für Wirbel zu beugen«. Die Wirbel folgen jenen Zug- und Muskelkräften zuerst, die am

stärksten auf sie wirken, nicht irgendwelchen Vorstellungen davon, wie es vielleicht wünschenswert wäre. Und vor allem folgen sie diesen Kräften in ihrer Gesamtheit und in Abhängigkeit voneinander. Gegen diese Gegebenheiten lassen sich einzelne Wirbel nun einmal einfach nicht bewegen. Entsprechend lässt sich ein Rückgrat nicht strecken oder Raum in der Wirbelsäule schaffen, wenn wie hier gestreckte Arme den Schultergürtel entsprechend fixieren. Natürlich können Anweisungen oder innere Bilder helfen, den Körper in einer gewünschte Weise zu bewegen. Aber eben nur in den Grenzen, die durch die Natur der Wirbelsäule und die individuelle Körperstruktur eines Menschen vorgegeben sind. Wer sie nicht kennt oder ignoriert, fühlt sich natürlich auch nicht aufgefordert, über einen verantwortungsvollen Umgang mit den Āsana des Yoga zu reflektieren – und durch eine kompetente Auswahl von angemessenen Haltungen und Variationen die nötigen Bedingungen zu schaffen, dass ein gesundes Üben überhaupt erst möglich wird. Eine solche Reflexion und Kompetenz lässt sich auch nicht durch die schlichte Übungsanleitung ersetzen, »Überlastungen« seien »zu vermeiden«: In der abgebildeten Position ist die Lendenwirbelsäule längst über ein gesundes Maß hinaus belastet.

Soll in der Rückbeuge der Kobra der Druck auf die Wirbelgelenke und Bandscheiben im Lenden- oder Nackenbereich auf ein gesundes Maß reduziert werden, besteht der sicherste und einfachste Weg darin, die Intensität der Rückbeuge insgesamt zu verringern. Der Oberkörper darf dann nur so hoch angehoben werden, dass der Rücken des Übenden die Rückbeuge noch aktiv gestalten kann. Das gelingt dann am besten, wenn die Rückbeuge allein aus der Kraft des Rückens heraus bewerkstelligt wird und als wichtigstes Maß und Ziel gilt, mit der Rückbeuge den oberen Rücken zu erreichen. Ein solches Bhujangāsana zeigt die Abbildung A. Aber auch hier bleibt der – weil in unserer menschlichen Körperstruktur begründete – unauf lösbare Zusammenhang bestehen: Je hö-

her ich den Oberkörper anhebe, umso mehr wird der untere Rücken in die Rückbeuge gehen, umso mehr Druck werden die Wirbelgelenke aushalten müssen, und umso deutlicher wird sich die Muskelspannung im unteren Rücken konzentrieren. Keine Vorstellungskraft der Welt wird daran etwas ändern. Von der individuell sehr unterschiedlichen Beweglichkeit der Brustwirbelsäule allerdings (s.u.) hängt es ab, wie sehr sie sich schließlich insgesamt »nach innen wölben«, besser: nach hinten beugen kann. Keinen Sinn ergibt auch die Aussage, es müsse vermieden werden, dass »zu viel Gewicht auf den



Lendenwirbeln« liege. Das Problem ist nicht das Gewicht, sondern der Druck auf die Wirbelgelenke, der allein durch die starke Rückbeuge entsteht.

Um es noch einmal festzuhalten: Wie belastend Bhujangāsana für die Lendenwirbelsäule ist, entscheidet sich ganz wesentlich daran, wie hoch der Oberkörper dabei angehoben wird. Mit den entsprechenden Anweisungen dazu ist es die Yogalehrerin, der Yogalehrer, die oder der die wichtigste Entscheidung darüber trifft, wie gesund die Kobra geübt wird.

Genauso ungesund wie das Abstützen auf den Armen für die Lendenwirbelsäule ist für die Halswirbelsäule die im Bild gezeigte extreme Rückbeuge im Nacken. Es wird hier offensichtlich gewissenhaft der Anleitung gefolgt, die Iyengar in seinem Buch »Licht auf Yoga« zur Kobra gibt: Beuge darin den »Kopf so weit wie möglich nach hinten«.

Solche Hinweise zum Üben von Bhujangāsana sind aber keineswegs auf diesen Yogastil begrenzt. Etwas sanfter verpackt sprechen sie auch aus Anleitungen zur Kobra, wie sie beispielhaft auf der Internetseite von Yoga-Vidya gegeben werden.

Unter der Überschrift: »Nur Fortge-

schriftene gehen noch weiter« zeigt eine Abbildung wohin es denn gehen könnte (Abb. C): Sie entspricht weitgehend der bisher diskutierten Version von Bhujangāsana (B). Wurden erfreulicher Weise zuvor wenigstens noch einige vernünftige Varianten der Kobra gezeigt, mangelt es auch hier an Einsicht in die Grundlagen der menschlichen Biologie: Es fehlt jedes Bewusstsein davon, dass das vorgeschlagene »Weitergehen für Fortgeschrittene« für jeden Menschen in hohem Maße riskant ist und eine ungesunde Belastung seiner Lenden- und Halswirbelsäule bedeutet, unabhängig davon, wie er sich darin fühlt, wie intensiv er sich darauf vorbereitet hat, wie aufmerksam er dabei auch ist.

Wir werden uns in einer der nächsten Ausgaben von VIVEKA noch einmal ausführlicher mit der Praxis von Rückbeugen befassen. Hier sei in aller Kürze noch angemerkt: Wie sich die Rückbeuge bei einem konkreten Menschen schließlich ausformt, hängt neben den bisher genannten wesentlich von folgenden Faktoren ab:

- ♦ von der individuell unterschiedlich ausgeprägten Beweglichkeit der Brustwirbelsäule
- ♦ vom Grad der Muskelanspannung (und damit ihrer Kraft und Koordinationsfähigkeit) in den unterschiedlichen Bereichen der Rückenmuskulatur
- ♦ schließlich von der individuellen Beweglichkeit des Beckens, dessen Position sich durch die Beinhaltung, das Maß der Anspannung der Beine und der Bauchmuskulatur verändern lässt. (s. dazu auch VIVEKA 7 und 17).

Natürlich kann Bhujangāsana in vielen verschiedenen Formen geübt werden. Und es gibt unzählige Möglichkeiten, mit Hilfe fantasievoller Anweisungen einer/m Übenden zu einer intensiven, sinnvollen und effektiven Praxis dieses Āsana zu verhelfen. Nichts spricht dagegen, dabei das gesamte Spektrum der Möglichkeiten einer/s Übenden auszuschöpfen; gesund wird die Praxis aber nur dann sein, wenn dabei die natürlichen Gegebenheiten des Körpers respektiert werden. Es ist der Mangel an einem solchen Respekt und fehlendes Wissen, die Āsanapraxis leider noch immer zu oft zu einem gesundheitlichen Risiko werden lassen.

Kampf um unsere Gesundheit führt er in aller Stille, ohne uns im Geringsten damit zu belästigen. Auch wenn wir den ganzen Tag ununterbrochen vor dem PC sitzen, geht es am Abend trotzdem unbeschwert in den Club und der Rücken trägt es, auch wenn wir bis zum Morgen durchtanzen. Sicher wollte jemand diese Fähigkeit zur stillen Kompensation um nichts in der Welt mit einer Situation tauschen, in der jede Fehlbelastung, die wir unserem Körper zumuten, sofort spürbar wäre. Wir hätten dann nämlich vom Aufstehen bis zum

es gilt auch dort, wo jemand zum Beispiel seinen Nacken im Pflug ständig überdehnt.

Auch feinstes Hinspüren hilft da nicht, denn es gibt keine Rezeptoren, die uns eine solche Überdehnung signalisieren würden. Unser Wahrnehmungssystem gibt uns grünes Licht für eine große Bandbreite körperlicher Anforderungen, auch wenn sie unsere Gesundheit angreifen; das ist für die Bewältigung unseres Alltags eine unentbehrliche Hilfe. Weil es nicht zu spüren ist, müssen wir also wissen, wo auf lange

Eine so große Hüftbeweglichkeit führt nicht selten zu einer Destabilisierung des unteren Rückens und geht mit einem erhöhten Risiko einher, in späteren Jahren unter einer arthrotischen Veränderung der Hüftgelenke zu leiden. Wer über eine solche Flexibilität verfügt und nicht als TänzerIn oder AkrobatIn darauf angewiesen ist, sollte sie nicht noch weiter forcieren. Im modernen Tanztraining wird heute versucht, mit Hilfe intensiven Krafttrainings die Risiken von Überbeweglichkeiten dieser Art zu verringern.



Schlafengehen ständig nicht anderes als die Hilferufe unseres Körpers im Ohr. Fast immer gelingt es den komplexen und eng vernetzten Regulationssystemen unseres Körpers klaglos Schaden von uns abzuwenden und verlorenes Gleichgewicht unbemerkt wieder herzustellen. Es ist diese stille Effektivität der körpereigenen Selbstregulation, die uns unentwegt den Kopf und – ganz wörtlich – den Rücken frei hält für das Abenteurer Leben. Dass sie sich so wenig in den Vordergrund drängt, hat aber auch einen Nachteil: Der Körper meldet sich mit Spannung, Schmerz und Unwohlgefühlen meist erst dann, wenn seine inneren Selbstheilungskräfte nahezu erschöpft sind. Dann müssen wir statt dessen unser Gehirn und unseren gesunden Menschenverstand nutzen. Das gilt für die ständig im Sitzen arbeitende Professorin oder den Taxifahrer ebenso wie für den Krankenpfleger, der täglich Patienten zum Umbetten anheben muss oder die Kassiererin im Supermarkt. Und

Sicht gesehen Schaden droht. Und entsprechende Konsequenzen ziehen. So lernt die Professorin eben schon dann für eine kleine Pause aufzustehen und einige Schritte zu gehen, wenn der Rücken mit einer Spannung um Hilfe ruft. Über solch ein Wissen verfügen wir nicht nur in Bezug auf zu vieles Sitzen sondern auch auf eine Haltung des Pfluges oder einer Kobra, wie wir sie hier diskutiert haben (s. Kasten S. 44/45).

Wir können nicht darauf warten, dass der Körper uns die rote Karte zeigt, weil er über eine solche Karte einfach nicht verfügt. Deshalb sind all jene Vorschläge fahrlässig, die den Eindruck erwecken, man müsse einfach nur gut auf den Körper hören, um bei einer Praxis auf der sicheren Seite zu sein. Denn

wenn die ersten leisen Warntöne erklingen, ist es in der Regel schon zu spät. Wer als YogalehrendeR zu einer solchen Argumentation greift, drückt sich letztlich vor seiner/ihrer Verantwortung für das gesunde Āsanaüben seiner/ihrer SchülerInnen. Natürlich braucht Āsana-praxis alle Aufmerksamkeit der Übenden, und ein gutes Körperbewusstsein hilft, in einer Praxis das eigene richtige Maß zu finden. Vor den Gefahren einer ernsthaften Fehlbelastung unseres Körpers schützt im Yoga aber vor allem entsprechende Kenntnisse, der gesunde Menschenverstand und die Achtsamkeit und Überzeugungskraft einer kompetenten Yogalehrerin, eines kompetenten Yogalehrers.



Dehnen, dehnen, nochmals dehnen...

Es ist schon lange bekannt, dass höchste körperliche Flexibilität für das menschliche Bewegungssystem eine große Belastung darstellt. TänzerInnen und BodenturnerInnen etwa leiden ungleich häufiger unter massiven Wirbelsäulenproblemen als Menschen, die ihren Tag am Schreibtisch verbringen. Darüber gibt es gut gesicherte Untersuchungen und einen kontinuierlichen Austausch unter Sportmedizinerinnen und Orthopäden¹. Was dort als problematische Überbeweglichkeit gilt, entspricht in jeder Hinsicht jenem Grad an Flexibilität, den die hier zur Diskussion stehenden Yogastile als Ideal darstellen und in ihrer Praxis anstreben.

Werden überhaupt Begründungen angegeben, warum die extreme Dehnfähigkeit etwa der Beinrückseite von Vorteil sein soll, dann sind sie unzutreffend. »Beindehnungen sind das kleine 1x1, sie machen den Rücken frei...« heißt es zum Beispiel in einem Artikel über Āsanapraxis auch noch im Jahr 2012². Das widerspricht allem Wissen über das Wesen unseres Rückens. Was ihn tatsächlich »frei« macht, ist – sehr kurz gesagt – eine gute Flexibilität vor allem im Bereich der Brustwirbelsäule, eine hohe Belastungsfähigkeit seiner Muskulatur und eine angemessene und

1) Einen aktuellen Überblick gibt: »Musculoskeletal injuries and pain in dancers; a systematic review update«, *Journal of Dance Medicine and Science* 2012; 16

2) *Deutsches Yoga Forum* 06/2012, S. 20

Die Rishikesh-Reihe

Die Rishikesh-Reihe wurde wohl in der ersten Hälfte des 20. Jahrhundert entwickelt. Unter diesem Namen in Europa bekannt wurde sie durch den Belgier André van Lysebeth, der sie im Ashram von Swami Sivananda in Rishikesh kennengelernt hat und in leicht abgewandelter Form in einem 1968 veröffentlichten Buch vorstellte. Kurz darauf erschien es in deutscher Sprache unter dem Titel: »Yoga für Menschen von heute«, damals eines der wenigen Bücher über Yoga-Āsanas überhaupt. Die Rishikesh-Reihe besteht aus zwölf so genannten »Basic Āsanas«.

Wollten wir aus der wunderbar großen Zahl von Āsanas einige aussuchen, mit denen wir den Nacken und unteren Rücken auf einfache Weise viel Probleme bereiten können, dann wäre diese Abfolge von Āsana keine schlechte Wahl. Dass der Fokus dieser Übungen auf der »Gesundheit der Wirbelsäule« (www.sivananda.org/teachings) liegen soll, kann nur behaupten, wer von jeglicher Kenntnis des menschlichen Körpers unbelastet ist. Dieser Mangel spricht auch aus jedem Satz der Erklärungen zum Schulterstand – als zweite Übung der zwölf »Grund-Āsana« dort, wo sie Swami Sivananda in seinem Buch »Hatha Yoga« selbst erläutert:



Wie Sirshāsana (der Kopfstand) das ganze Nervensystem kräftigen soll, hat dieses leichte und wundervolle Āsana die Aufgabe, die Schilddrüse und durch sie den ganzen Körper und seine Funktionen zu stärken. Die Schilddrüse ist die wichtigste Drüse des gesamten endokrinen Systems. Durch dieses Āsana bekommt die Schilddrüse reichliche Blutzufuhr. Gesunde Schilddrüse bedeutet gesunde Funktionen des Blutkreislaufes, der Atmung und

anderer Organe des Körpers. Dieses Āsana ist wie eine moderne Schilddrüsenbehandlung. Es heilt den furchtbarsten Ausschlag. Während der ganzen Behandlung muss der Kranke von Milch leben. Milch hilft der Schilddrüse, ihr Sekret in ausreichender Menge abzugeben, und der Natur, bei ihrer Tätigkeit des Neuaufbaues und der Neubildung sparsam zu sein. Wenn der Kranke morgens und abends ein Sonnenbad nimmt, wird die Heilung beschleunigt. Dieses Āsana beseitigt die Zerstörung des Alterns und erhält den Menschen immer jung. Es verhindert erfolgreich wollüstige Träume, heilt Magenschwäche, Verstopfung, Blinddarmentzündung, andere Störungen des Magens und Darms und Krampfadern. Es führt den Nervenwurzeln des Rückenmarks reichlich Blut zu, denn es zentralisiert das Blut im Rückenmark und ernährt es großartig. Während man in dieser Stellung verharrt, nimmt das Rückenmark genügend Blut auf, dadurch bleibt die Wirbelsäule elastisch. ... Wenn man keine Zeit hat einen ganzen Lehrgang durchzuführen, sollte man wenigstens dieses Sarvāṅgāsana ohne Unterbrechung im Zusammenhang mit Sirshāsana (Kopfstand) und Paschimottānāsana (sitzende Vorbeuge) längere Zeit durchführen. Man spart dadurch manche Arztrechnung.«

Wohl nirgends anders als in einem Yogabuch könnte man eine solche Ansammlung von Kuriositäten äußern, ohne heftigsten Widerspruch oder einfach nur Kopfschütteln zu ernten.

prompte neuromuskuläre Steuerung. Stark gedehnte Beinrückseiten – genau das können wir von den gesundheitlichen Problemen bei TänzerInnen lernen – führen statt dessen zu einer Überbeweglichkeit in der Hüftbeugung. »Loose hips« heißt das im englischen Populär-Fachjargon, also »lockere Hüften« und gilt eindeutig als Faktor, der eine Destabilisierung des unteren Rückens fördert. Unter Missachtung dieser Erkenntnisse freuen sich manche Yoga-lehrende noch immer, wenn TeilnehmerInnen eine extreme Flexibilität mitbringen und ermuntern sie, diese Überbeweglichkeit durch lange Statik in Haltungen wie Uttanāsana oder Paścimotānāsana ausgiebig zu pflegen.

Warum solche Fehlentscheidungen so nahe liegen, liegt auch an einer Ausrichtung der Āsanapraxis auf festgelegte und idealisierte Formen, die sich durch ein höchstes Maß an Dehnfähigkeit auszeichnen. Ob jemand zu den »Fortgeschrittenen« im Kurs gehört, misst sich bei einem solchen Āsanaverständnis daran, wie nahe er beim Üben an diese Formen heranreicht. Wie schon angesprochen, werden in der Folge gerade auch solche Übende einem besonderen Risiko von nachhaltiger Destabilisierung ausgesetzt, deren Dehnfähigkeit dazu verlockt, in »fortgeschrittenen« Āsana-varianten über besonders lange Zeit in maximaler Muskeldehnung zu verweilen.

Dagegen macht die Arbeit an der Beindehnung natürlich dann Sinn, wenn eine verkürzte Muskulatur die Alltagsbeweglichkeit einschränkt. Für den unteren Rücken aber bleibt jede Āsanapraxis, die sich dieses Ziel setzt, immer eine besondere Herausforderung, deren Intensität ein kompetenter YogalehrerIn an der individuellen Körperstruktur eines Menschen auszurichten weiß.

D ♦

Die Legende von den »klassischen« Āsanas

Auch wenn man ihr immer wieder begegnet: Die Vorstellung, es gäbe so etwas wie einen Kanon »klassischer« Āsanas, gehört ins Reich der Legenden.

► weiter S. 12

Russisch Roulett

Was bedeutet es eigentlich, wenn eine Übung wie der Pflug als »krankmachend« beschrieben wird, zum Beispiel in einer vor weit über zehn Jahren erschienenen Broschüre der Techniker Krankenkasse? Muss demnach jeder Mensch, der Halāsana übt, Schäden an der Halswirbelsäule davontragen? Natürlich nicht. Altkanzler Helmut Schmidt ist über neunzig Jahre alt und noch sehr munter, obwohl er seit Jahrzehnten bekennender Kettenraucher ist. Trotzdem würde aber niemand abstreiten, dass Rauchen ungesund ist. Richtig ist: Wer raucht, muss nicht an Lungenkrebs erkranken, hat aber ein ungleich höheres Risiko dafür. Wer eine besondere Konstitution oder einfach Glück hat, kann eben auch als Kettenraucher gesund bleiben. Gleiches gilt für bestimmte Āsanas. Sie können heute zu Recht als krankmachend gelten, weil die regelmäßige Praxis

tionsproblem anzeigt, wenn bei einigen wenigen Autos einer bestimmten Fahrzeugreihe plötzlich die Bremsen versagen; niemand hält es dann für übertriebene Sorge, wenn die betroffenen Kunden schnell eine Vertragswerkstätte aufsuchen. Wer ein anderes Auto fährt, muss sich deshalb aber keine Sorgen machen. Kurz und gut: Es geht bei dem Hinweis auf »krank machende Übungen« also um die Frage, ob die Praxis ganz bestimmter Āsanas und Übungs-Stile mit einem besonders hohen gesundheitlichen Risiko einhergehen. Die Antwort darauf ist eindeutig: Ja.

Auch Broad selbst begegnet dem Einwand, es ginge in seinen spektakulären Berichten nur um seltene Einzelfälle. Einmal rechnet er hoch, was solche »Einzelfälle« bezogen auf alle Yogaübenden in den USA bedeuten würde – nämlich tausende von ernsthaften Verletzungen durch Yoga

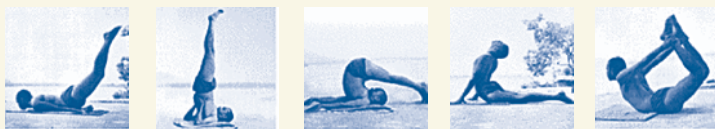
suchen, auf bessere Weise wie bisher mit der Āsanapraxis umzugehen. Dass dies keine seltenen Ausnahmen sind, können wir und viele unserer KollegInnen auch für europäische Verhältnisse bestätigen.

Gefragt: Kompetenz und gesunder Menschenverstand

Der wichtigste Schlüssel zum Verständnis möglicher Risiken von körperlicher Yogapraxis aber ist eine gewissenhafte Analyse der jeweiligen Anforderungen einer Āsanapraxis. Sie ist allerdings nur möglich auf dem Hintergrund eines fundierten Wissens über die Funktionsweise des menschlichen Körpers und über die Entstehung von Krankheiten, wie etwa chronischen Schmerzen in Rücken oder Nacken. Eine solche Analyse erlaubt ein differenziertes Verständnis möglicher Risiken – so wie das gesicherte Wissen darum, dass bestimmte Substanzen im Tabakrauch krebserregend sind, das Risiko von Kettenrauchen verständlicher macht. Wir brauchen deshalb eigentlich keine spektakulären Geschichten über Katastrophen im Yogaunterricht, von denen Broads Buch vielleicht zu oft lebt.

Fundierte Analysen des Innenlebens von Āsanas sind keineswegs neu. Man kann sicherlich fragen, warum erst jetzt vermehrt berechnete Fragen nach den Risiken von Āsanapraxis gestellt werden. Offensichtlich bedurfte es einer medienwirksam inszenierten Publikation eindringlicher Einzelfälle, um diese Fragen in eine breite Öffentlichkeit und darüber endlich auch in die Yogaszene selbst zu tragen.

Die Analyse der körperlichen Anforderungen einer bestimmten Āsanapraxis ist also die entscheidende Grundlage für deren Einstufung als potentiell »krankmachend« oder nicht. Wer sie vornimmt stellt fest: Ein erhebliches Risiko für Schäden an Wirbelgelenken, Bandscheiben und Muskulatur beinhaltet zum Beispiel das Üben von Rückbeugen mit extremen Lordosierungen der Lenden- und Halswirbelsäule oder Haltungen wie dem Pflug, so wie sie uns in den Anleitungen der Sivananda- und Yoga-Vidya-Zentren oder bei BKS Iyengar begegnen. Solche Aussagen stützen sich auf heute sehr gut gesichertes Wissen. Zahlreiche Untersuchungen, aufwändige Studien und intensive Forschung zeichnen inzwischen ein klares Bild davon, welch enorme Belastungen und damit Ri-



Charakterisiert durch ein durchweg extrem hohes Risiko für den Nacken und unteren Rücken: Die in der sogenannten Rishikesh-Reihe vorgeschlagenen Āsanavarianten.

solcher Übungen mit einem hohen Risiko einhergeht, ernsthaften gesundheitlichen Schaden zu nehmen.

William Broad berichtet in seinem Buch »The Science of Yoga« von spektakulären Verletzungen, die unzweifelhaft durch Āsanapraxis – meist waren es Umkehrpositionen – verursacht wurden. Natürlich sind es nur Wenige, die beim Üben etwa des Schulterstands schwerste Wirbel-, Bandscheiben-, Gefäß- und Nervenverletzungen oder gar einen Schlaganfall erlitten. Neben der Tragik, die solche Ereignisse für die Betroffenen haben, liegt die Bedeutung solcher Fälle viel mehr darin, dass sie auf offensichtlich vorhandene Risiken hinweisen, die mit der Praxis ganz bestimmter Āsanas verbunden sind. Das heißt aber auch: Mit der Praxis anderer eben nicht. Ebenso wie es ein Konstruk-

jährlich. Zum anderen gibt er berechtigterweise zu bedenken, dass körperliche Schäden durch Āsanapraxis in der Yogaszene noch immer ein Tabuthema sind und die Dunkelziffer entsprechend hoch sein dürfte. SchülerInnen, die sich beim Yoga körperliche Probleme zuziehen, finden dafür bei ihren LehrerInnen nur selten ein offenes Ohr. Der Zusammenhang ihrer Beschwerden mit einer Yogapraxis wird meist vorschnell zurückgewiesen oder die Schuld bei den Betroffenen selbst gesucht, etwa bei mangelnder Aufmerksamkeit oder falschem Ehrgeiz.

Schließlich beschränkt Broad seine Argumentation nicht auf diese Einzelfälle. Er lässt YogalehrerInnen zu Wort kommen, die von vielen Yogabegeisterten berichten, die nach ernsthaften Verletzungen durch Yoga zu ihnen kommen und einen Weg

siken derartige Haltungen für Wirbelgelenke, Bandscheiben, Muskelstoffwechsel und neuromuskuläre Koordination bedeuten. Und auch der Weg lässt sich recht lückenlos nachzeichnen, auf dem solche Belastungen sich Schritt für Schritt, zuerst unbemerkt, und später oft äußerst schmerzhaft zu einem chronischen Spannungszustand oder zu chronischen Wirbelsäulenproblemen auswachsen. Auch Broad nutzt bisweilen den Bezug auf heutige medizinische Erkenntnisse. Etwa wenn

trägt diesen Stress klaglos, bei anderen wird jedoch die Grenze ihrer individuellen Kompensationsfähigkeit überschritten – mit entsprechend unangenehmen bis fatalen Folgen.

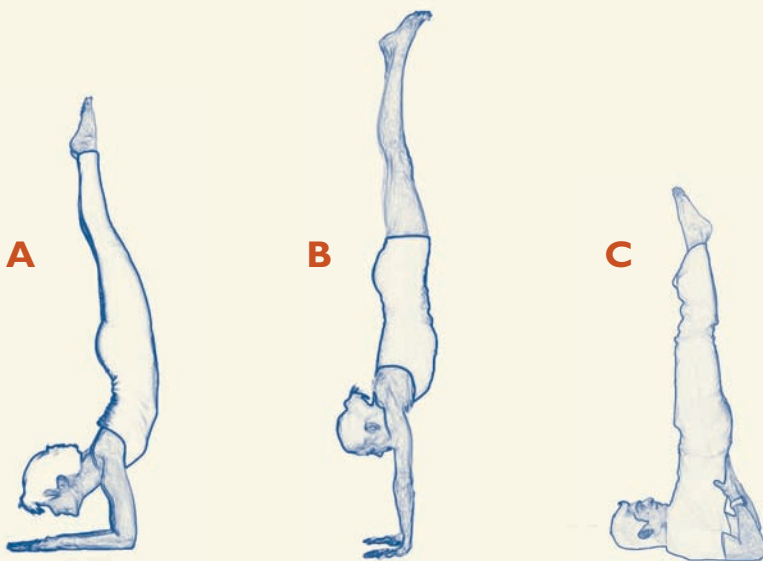
Übervorsichtig?

Sind wir übervorsichtig? Zuerst sollten wir nicht vergessen: Die Frage nach dem Umgang mit Risiken stellt sich für einen Formel-1-Fahrer anders als für Menschen, die zum Yoga kommen und denen es auch

wanderer ist es selbstverständlich, mit den Risiken seines Weges vertraut zu sein. Er weiß, dass eine Gletscherüberquerung etwas anderes ist als ein Gang über eine Almwiese. Erst dann kann er fundierte und befriedigende Entscheidungen darüber treffen, welchen Weg er heute einschlägt. Und wenn gerade das Gletscher-Abenteuer den Weg besonders verlockend macht: Nur wenn er das damit verbundene Risiko kennt, wird er entscheiden können, ob er über die nötige Ausrüstung, Kondition und Erfahrung verfügt – und er wird die nötige Vorsicht walten lassen. Und obwohl die Wahrscheinlichkeit in eine Gletscherspalte zu fallen, nicht sehr hoch ist – in den Bergen wundert sich niemand darüber, dass solche Risiken thematisiert und abgewogen werden. Entsprechend häufig wird auch beim Abendessen der Hüttenwirt danach gefragt, wie der eine für den nächsten Tag geplante Route einschätzt.

Eine ähnliche Kompetenz und Auskunftsfreude sollte man auch von einem Yogalehrer, einer Yogalehrerin erwarten. Das heutige Wissen um den Körper zusammen mit einem guten Verständnis der körperlichen Anforderungen einer bestimmten Haltung erlaubt jedem entsprechend ausgebildeten Yoga-Unterrichtenden eine recht sichere Einschätzung davon, wie viel gesundheitliches Risiko eine bestimmte Āsanapraxis für eine Person bereit hält.

Redlicherweise müsste die Ansage in einer Yogastunde zum Pflug im Stil von Sivananda und anderen etwa so beginnen: »Wir machen jetzt Halāsana. Wenn Sie diese Übung die nächsten Monate bei mir im Unterricht regelmäßig üben, wird etwa ein Drittel von Ihnen dabei überhaupt keinen Schaden nehmen. Zwei Drittel werden eine Dehnung in der Halswirbelsäule erreichen, die deutlich über das normale Maß hinausgeht. Bei einigen wird dies dazu führen, dass der Nacken in ein ernsthaftes Ungleichgewicht gerät. Manche davon werden deshalb mit schmerzhaften Nackenproblemen zu kämpfen haben. Wenige, vielleicht nur ein oder zwei von Ihnen werden dieses Problem schließlich kaum mehr wieder loswerden und es wird lebenslang Ihre Schwachstelle bleiben.« Erst jetzt könnte jedeR TeilnehmerIn wirklich frei entscheiden, ob ihr oder ihm diese Übung das gegebene Risiko wert ist.



Ob ein Āsana mit besonders hohen gesundheitlichen Risiken verbunden ist, lässt sich nicht daran messen, wie körperlich fordernd es ist oder wieviel Körperbeherrschung dabei verlangt wird. So ist zum Beispiel Pinchamayūrasana (A) oder der Handstand (B) mit weit weniger Risiken verbunden als der Schulterstand (C).

er richtig darauf hinweist, dass die Rotationsfähigkeit der Halswirbelsäule normalerweise zu jeder Seite etwa 50 Grad beträgt, Yogapraktizierende der hier zur Diskussion stehenden Stile aber oft über eine Beweglichkeit von 90 Grad verfügen, also fast das Doppelte. Es steht heute außer Frage, dass diese Errungenschaft für die Halswirbelsäule und ihre Muskulatur keine Segen ist. Einmal erreicht, verlangt sie von nun an höchste Anforderungen an die Stabilisierung einer überbeweglichen Halswirbelsäule. Dabei geraten Wirbelgelenke und Muskulatur des Nackens sehr leicht und unter Dauerstress – wie sich einfach nachvollziehen lässt. Mancher Nacken er-

– oft sogar vor allem – gerade darum geht, etwas Gutes für ihre Gesundheit zu tun. Wo der Wunsch nach Gesundheit eine so große Rolle spielt wie beim Yoga, muss es selbstverständlich sein, mögliche Risiken für die Gesundheit ganz besonders kritisch zu sehen und ihnen größte Aufmerksamkeit zu schenken.

Trotzdem können wir natürlich auch im Yogaunterricht nicht jedes Risiko vermeiden. Es ist jedoch mehr als wünschenswert, dass Yogalehrende Risiken kennen, sie einschätzen können und deshalb in ihrem Unterricht schließlich richtige und gesundheitsbewusste Entscheidungen treffen. Für einen erfahrenen Berg-

Wie unzutreffend sie ist, hat Uwe Bräutigam in Viveka, Heft 33 (2004) ausführlich dargestellt. Der hierzulande vielleicht bekannteste Versuch, eine Auswahl von Āsanas mit der Aura yogischer Klassik zu umgeben, ist die sogenannte Rishikesh-Reihe aus der ersten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts. (s. Kasten »Die Rishikesh-Reihe«) Sie stellt auch heute noch die Grundlage der Āsanaarbeit der Yoga-Vidya und Sivananda Yoga Vedanta Zentren dar. Aber auch anderswo wird oft der Eindruck vermittelt, »echtes« Āsanaüben fände nur dann statt, wenn ganz bestimmte Āsanas, zudem in ganz bestimmten Formen praktiziert würden. Manchmal ist auch die Rede von »Grundāsanas«, die es zu beherrschen gelte. Am aktuellen wirtschaftlichen Ende dieser Entwicklung steht die geschäftstüchtige Patentierung von Āsanareihen und die Verfolgung ihrer Verwendung ohne entsprechende Lizenzgebühren durch Anwälte. Solche Engstirnigkeiten ignorieren den ständigen und großen Wandel, dem Āsanapraxis in der langen Geschichte des Yoga unterworfen war; sehen nicht, wie sehr diese Geschichte von Brüchen geprägt ist und wie wirklichkeitsfremd die Vorstellung von über die Jahrhunderte hinweg ununterbrochenen Traditionslinien ist. Darüber hinaus gab es vor der englischen Kolonialisierung Indiens große regionale Unterschiede in der Āsanapraxis. Verschiedene Traditionen existierten ohne engen Kontakt nebeneinander, benutzten eine unterschiedliche Auswahl von Āsanas und pflegten einen sehr unterschiedlichen Umgang damit. Darauf weisen auch berühmte Texte wie die Haṭha Yoga Pradīpikā aus dem 16. Jahrhundert ausdrücklich hin. In ihnen wird deutlich, dass sich damals niemand zu einem Urteil darüber aufschwang, was ein echtes oder klassisches Āsana sei und was nicht. Tatsächlich ist die Rede von »klassischen« Āsana eine Erfindung des zwanzigsten Jahrhunderts und entstand im Zusammenhang mit der Ausbreitung des Yoga in den Westen.

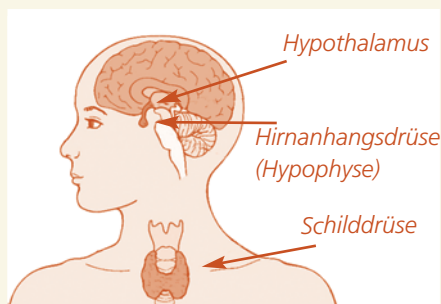
Ein besonderer Aspekt dieses vorgeblichen Bezugs auf eine Klassik der Āsana liegt darin, dass er sich mit einer

durch nichts gerechtfertigten Überbewertung von Umkehrpositionen verband. Wurden sie in den alten Texten des Haṭha Yoga – wenn überhaupt – noch eher am Rande abgehandelt, gerieten der Kopfstand und Schulterstand (neben dem Lotussitz) in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts zu so et-

was wie die Yogahaltungen schlechthin. Der Kopfstand wurde zum »König der Āsanas« erklärt, der Schulterstand sogar zur »Mutter aller Āsana«. Dass sich solche Bewertungen trotz fehlendem Realitätsgehalt ausbreiten konnten, hatte nicht zuletzt damit zu tun, dass Umkehrpositionen sehr einfach in eindrück-

In einem Artikel über Viparīta karani in Heft 44 von Viveka (2009) wurde die Frage der Wirkung von Umkehrpositionen aus traditioneller und heutiger Sicht ausführlich diskutiert. Daraus ist dieser Text entnommen.

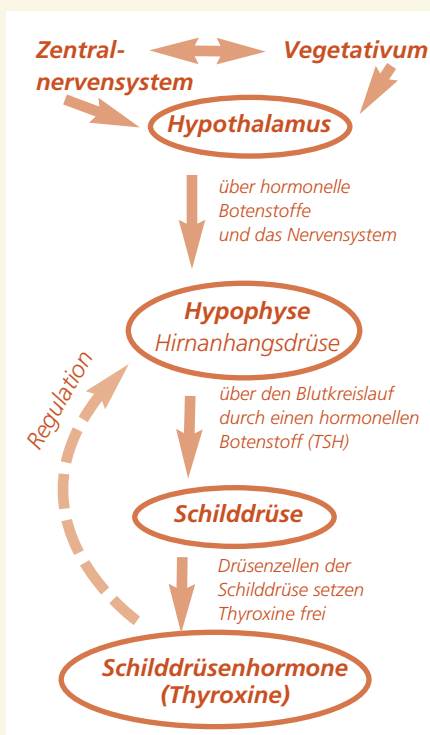
In jedem seriösen Buch über die Funktionsweise des menschlichen Körpers ist es nachlesbar: Die Drüsenzellen der Schilddrüse geben ihre Hormone nur ab, wenn sie



von entsprechenden Botenstoffen aus dem Gehirn dazu angeregt werden. Selbst der intensivste Druck auf die Schilddrüse hat auf ihre hormonelle Funktion nicht den geringsten Einfluss. Deshalb entfalten Übungen wie der Schulterstand oder die Schulterbrücke keinerlei Wirkung auf das Hormonsystem der Schilddrüse. Der bisweilen unerschütterliche Glaube an solche Effekte ist einfach Unsinn.

Die Ausschüttung der Schilddrüsenhormone (Thyroxine) reguliert wesentlich ein Botenstoff (TSH), der in der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) gebildet wird und über den Blutkreislauf die Schilddrüse erreicht. Daneben reagiert die Schilddrüse auch auf Änderungen der Jod(id)konzentration im Blut.

Die Hirnanhangsdrüse wiederum wird vom Hypothalamus gesteuert. Der Hypothalamus ist die entscheidende Schnittstelle zwischen der Hormonregulation und dem gesamten Nervensystem des Menschen. Die so genannte Hypothalamus-Hypophysen-Achse verbindet das Hormonsystem mit dem Zentralnervensystem und spielt eine zentrale Rolle bei der Kontrolle der wichtigsten Körperfunktionen. Die dabei wirksamen Prozesse sind äußerst komplex und leben von einem fein abgestimmten Ineinandergreifen unterschiedlichster Ebenen. Sie reichen von der Subtilität unserer inneren Stimulation bis zu sehr Handfestem wie der



aktuellen Menge der im Körper gespeicherten Flüssigkeit. Mechanistische Vorstellungen zur Wirkung von Umkehrhaltungen werden dem in seiner Komplexität tatsächlich atemberaubenden System des menschlichen Körpers nicht gerecht.

1) Viveka 49

lichen Bildern medial zu verwerten sind. Auf diese Weise prägten sie bald weltweit, was man sich unter Yogaübungen vorzustellen hatte. Darüber hinaus wurden den Umkehrpositionen allenthalben auch noch wahre Wunderwirkungen zugesprochen. Bis heute fehlt allerdings ein redlicher Nachweis solcher Effekte und die dabei stets mitgelieferten angeblich »wissenschaftlichen Begründungen« lassen jeden Bezug auf die Realität und vor allem Komplexität menschlicher Körperfunktionen vermissen. Dazu nun mehr.

E ♦ Körpermechanik

Viele Erklärungen zur Wirkung von Āsanas sind geprägt von einem ganz und gar mechanistischen Bild des menschlichen Körpers. So steht wider besseres Wissen die positive Beeinflussung der Schilddrüse auch heute noch ganz oben auf der Liste der Wirkungen des Schulterstands oder Pfluges – angeblich hervorgerufen durch den mechanischen Druck, der dabei auf die Schilddrüse ausgeübt wird:

Der Schulterstand

»regt Schilddrüse und Nebenschilddrüse an und reguliert ihre Funktion. Dies verbessert den gesamten Zellstoffwechsel. Verbessert die Blutversorgung des Rückenmarks«¹,

»er verbessert die Funktion der Schilddrüse und der Nebenschilddrüse«²,

er »normalisiert die Funktion der Schilddrüse und dadurch den Metabolismus im ganzen Körper. Schulterstand hilft, eine jugendliche Figur und glatte Haut zu erhalten.«³

Auch wenn sich die Liste solcher Zitate unendlich verlängern ließe, nichts von all dem trifft zu.

Inzwischen lernen schon Kinder in der Schule, dass die Schilddrüse auf alles mögliche reagiert, aber nicht auf me-

chanischen Druck. Sie lässt sich nicht wie eine Majonäsetube oder ein Schwamm ausdrücken. Die Ausschüttung der Schilddrüsenhormone erfolgt auch nicht auf dem Hintergrund einer vermehrten Durchblutung, sondern wird über komplexe neurovegetative Prozesse balanciert, die sich zu unserem Glück durch keine Körperhaltung beeinflussen lassen. »Keine Tube Majonäse – zur Physiologie der Schilddrüse« war denn auch die Überschrift über eines 2001 erschienen Artikels im Heft 22 von Viveka,

Genau so falsch mechanistisch gedacht ist die Behauptung, im Kopfstand würde die Hirndurchblutung verbessert. Es ist eher das Gegenteil der Fall. Zur Klärung des wirklichen Sachverhalts taugt keines der vielen Yogabücher in denen der Kopfstand gepriesen wird. Besser fragen wir dazu eine Verkäuferin am Ende eines Arbeitstags danach, wie gut nun das Blut in ihren geschwellenen Füßen zirkuliere. Letztere nämlich befanden sich den ganzen Tag in der gleichen Position wie der Kopf im Kopfstand, also unten – dort wo sich im Körper das Blut durch die Wirkung der Schwerkraft eher staut als munter bewegt. In Wahrheit regeln komplex vernetzte neurovegetative Steuerungsprozesse die Durchblutung des Gehirns nicht anders als die aller anderen Organe des Körpers: Wird von einem Organ wenig Aktivität gefordert, sinkt seine Durchblutung, wird es mehr gebraucht, nimmt sie zu. Deshalb hat das Lösen eines schwierigen Kreuzworträtsels eine nachweislich größere Wirkung auf die Blutzirkulation im Gehirn als der Kopfstand. Dieses Beispiel und viele Details über die Wirkung des Kopfstands finden sich in Viveka Heft 17 aus dem Jahre 1999.

Die dort gesammelten Zitate über völlig aus der Luft gegriffene Wunderwirkungen des Kopfstands lassen sich heute durch viele weitere Peinlichkeiten ergänzen, die immer noch aktuelle Yogabücher ebenso wie entsprechende Internetseiten füllen.

Beratungsresistent

Eine interessante Recherche zu der Beratungsresistenz der Yogaszene gegenüber offensichtlich unhaltbaren Aussagen über die Wirkung von Yoga

findet sich in »The Science of Yoga«.

Es ist eine gut gesicherte Tatsache, dass Yogapraxis kein Ersatz für ein wirkungsvolles Herz-Kreislauf-Training sein kann⁴. Broad beschreibt nun ausführlich, wie vor einigen Jahren viele Yoga-lehrende ebenso wie Amerikas auflagenstärkstes »Yoga Journal« in absurden Windungen versuchten, diesen Sachverhalt in sein Gegenteil umzudeuten.

Sein zweites Beispiel betrifft die Tatsache, dass Yogapraxis an sich nicht Gewicht reduzierend wirkt. Auch hier gibt es fundierte Untersuchungen: In aller Regel führt auch eine körperlich sehr intensive Yogapraxis zu einer Absenkung des Gesamtkörperstoffwechsels. Der Körper verbrennt also weniger als normal, nicht mehr. Weil dies im Verhältnis zum Stoffwechsel insgesamt kaum ins Gewicht fällt, wird wohl niemand durch Yoga zunehmen, aber abnehmen ganz bestimmt auch nicht. Diese Umstellung des Körperstoffwechsels lässt sich auch in jeder Meditation oder Übungsweisen wie etwa Tai Chi beobachten. Um Yogapraxis so zu gestalten, dass man davon abnimmt, müsste sie zur atemlosen Gymnastik verkommen oder schweißtreibend in überhitzten Räumen stattfinden, allerdings nicht nur einmal pro Woche. Auch hier erzählt Broad eine unterhaltsame Geschichte aus der amerikanischen Yogaszene über die Kunst, diese eindeutigen Fakten zu verbiegen, zu ignorieren oder einfach ihr Gegenteil zu behaupten.

F ♦ Fortschritt, Fortschritt, ja hurra!⁵

Häufig beschränkt sich eine Individualisierung des Yogaunterrichts oder von Praxisanleitungen in Yogabüchern auf die Unterscheidung zwischen weniger

1) Besser leben mit Yoga, Sivananda Yoga Vedanta Zentrum 2010

2) B.K.S. Iyengar, Yoga, Der Weg zu Gesundheit und Harmonie 2012

3) Yoga-Vidya: www.yoga-vidya.de, Juli 2012

4) s. dazu: »Yoga und Fitness« in Viveka, Heft 29 (2003)

5) Refrain aus dem »KKW-Nein-Rag« des Liedermachers Walter Moßmann, den er 1974 zu den Aktionen gegen das Kernkraftwerk Wyhl schrieb.

oder mehr »Fortgeschrittenen«. Manchmal wird bisweilen aber auch schon (leider selten in angemessener Weise) die eine oder andere Kontraindikation genannt, also Erkrankungen, die der Praxis einer bestimmten Übung entgegenstehen.

Es wurde weiter oben schon darauf hingewiesen, dass die Unterscheidung zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen für die Risikoabschätzung eines Āsana wenig taugt. Es fehlt immer wie-

Reaktionen

Zwei häufige Reaktionen von Yogalehrenden auf Broads Veröffentlichung und dessen Echo in den Medien seien noch angesprochen.

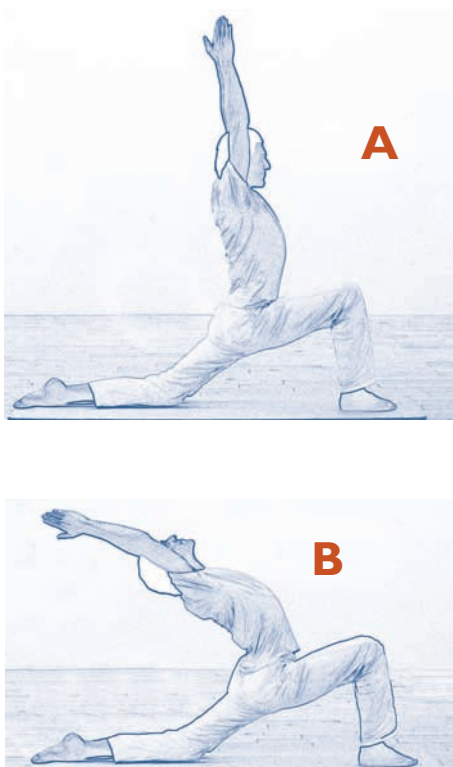
◆ Auf einen entsprechenden Artikel in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung vom 26.6.2012 antwortete eine Leserin online: »Meiner Meinung nach wird Yoga zu Unrecht so negativ dargestellt. Es gibt so viele Yogawege, die für jeden Körper und für ganz viele Krank-

haben, sind gerade die gravierendsten Risiken bestimmter Āsanaformen für eineN ÜbendeN eben nicht zu erkennen oder zu spüren. Yogapraktizierende sind hier auf die Kompetenz und das Wissen ihrer Yogalehrerin oder ihres Yogalehrers angewiesen. Es ist nicht Yoga, was von Broad negativ dargestellt wird. Vielmehr weist er zu Recht darauf hin, dass manche Yogalehrende dieser Verantwortung nicht nachkommen.

◆ Ein ebenso häufiger Einwand lautet: »Yoga ist doch mehr als Āsana. Die Kritiker verstehen gar nicht, was Yoga eigentlich wirklich ausmacht.« Das wäre ungefähr so, als ob einem gemeinnützigen Verein vorgeworfen würde, dass sein Kassenbuch nicht stimmt und sein Vorsitzender keine andere Antwort weiß als: Aber unser eigentlicher Zweck ist doch die Gemeinnützigkeit! Wer Körperübungen benutzt und ihnen auch noch gesundheitlichen Nutzen zuschreibt, darf sich nicht darüber beschweren, wenn jemand prüft, ob dabei auf gesunde Weise mit dem Körper umgegangen wird und ob die gegebenen Versprechen auch zutreffen.

Es ist erfreulich, dass die Diskussion um Risiken, Nutzen und Wirkung von Yogapraxis nun endlich ein größeres Publikum erreicht hat. Darin liegt die Chance zu einer notwendigen breiten und zeitgemäßen Reflexion dieses wunderbaren Übungssystems Yoga. In seiner viel hundertjährigen Geschichte ist es immer wieder gelungen, mit einer Mischung aus Wandel, Anpassung und Bewahrung brauchbare Vorschläge zu finden, die Menschen dabei helfen können, ein freieres und gesünderes Leben zu genießen. Dabei besteht der Anspruch, die Āsanas des Yoga so zu lehren und zu praktizieren, dass sie die Gesamtheit ihrer vielfältigen positiven Wirkungen entfalten können.

Ohne Frage ist dies heute auf eine Weise möglich, die unserer Gesundheit nützt und nicht schadet. ▼



»Fortschritt«

Bei der Praxis von Āsana wird oft immer noch für »Fortschritt« gehalten, wenn der Körper in Positionen gebracht wird, in denen die Wirbelsäule möglichst stark verbogen und belastet wird. Während Abbildung A ein Haltung zeigt, die alle Erfahrung eines Virabhadrasana am Boden erlaubt, ist in Haltung B der untere Rücken in einer krankmachenden Lordosierung. Weder ist hier ein positiver Impuls auf der körperlichen Ebene zu erwarten noch kann man davon ausgehen, gerade in dieser Position mit einer Erleuchtung beglückt zu werden. Trotzdem gilt sie gegenüber der Haltung A als »Fortschritt«. Einem solchen Blick fehlt jedes Verständnis für die Gegebenheiten des menschlichen Körpers. Und er ignoriert die wunderbaren Möglichkeiten, die in einer angemessenen und gesunden Āsanapraxis stecken.

der die Auseinandersetzung mit den Konsequenzen, welche die individuelle Körperstruktur eines jeden Übenden, ob gesund oder krank, ob flexibel oder steif für eine gesunde Praxis und Anleitung von Āsana erfordert. Gerade jene Übungen, die oft »Fortgeschrittenen« ans Herz gelegt werden, bedeuten auch für körperlich gesunde, flexible Übende mit guter Körperbeherrschung und gutem Körperbewusstsein ein hohes Gesundheitsrisiko. Was an diesen Übungen von besonderem Nutzen sein soll, ist nicht nachvollziehbar.

heiten helfen können. Das Tragische ist hauptsächlich, dass wir in einer Leistungsgesellschaft leben und viele Menschen dies auch im Yoga anwenden. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Spüre für Dich selbst wie weit es gut für Dich ist, in eine Dehnung zu gehen. Halte nur so lange wie es für Dich stimmig ist. Die Verantwortung für unseren Körper übernehmen und das Gleichgewicht finden, bis wann fordere ich mich, ab wann überfordere ich mich.« Das alles sind richtige Hinweise, aber die hier angesprochenen Fragen werden davon in keiner Weise berührt. Wie wir gezeigt

Bildnachweise:

- ◆ Besser leben mit Yoga, Sivanada Yoga Vedanta Zentrum, 2010
- ◆ www.wholeliving.com
- ◆ www.yoga-vidya.de
- ◆ Das Yoga-Handbuch nach der Iyengar-Methode
- ◆ B.K.S. Iyengar, Yoga, Der Weg zu Gesundheit und Harmonie