

Die sieben Prinzipien der Übungsweise Yesudian-Haich

Christain Fuchs*

Die besondere Übungsweise im Yoga, die Selvarajan Ye-sudian - in kongenialer Zusammenarbeit mit seiner geistigen Gefährtin Elisabeth Haich - entwickelt hat, umfasst *sieben grundlegende Prinzipien*:

- den Stundenaufbau mit seiner klaren Struktur und wiederkehrenden Ordnung;
- das Üben mit geschlossenen Augen;
- die besondere Sprache und Stimmführung des Lehrenden;
- die Bekräftigungsformeln;
- die Bedeutung der Imagination;
- das zentrale Element der Liebe;
- das Übungsblatt.

Klare Struktur und wiederkehrende Ordnung der Übungsstunde

Erstes, auffälliges Merkmal der Methode nach Yesudian/Haich ist die klare Struktur und die wiederkehrende Ordnung der Übungsstunde. Beginn, Mitte und Ende der Stunde folgen immer demselben Aufbau.

"Atha"- Jetzt | Durch den Klang des Glöckchens oder der Klangschale wird die Stunde eingeleitet. Der Lehrende bekräftigt den Jetzt-Zustand: *"Bewusst Ruhe erleben"*. Es folgt eine mehrminütige *Ansprache* des Lehrenden, die ein zweifaches Ziel verfolgt: Erstens sollen die Erfahrungen des Alltags thematisch mit den Erfahrungen des Yoga verbunden werden, so daß die Verankerung des Yoga *im* Alltag und die Verankerung des Alltags *im* Yoga deutlich wird. Zweitens lädt der Lehrende durch Stil und Inhalt des Vortrags den Übenden dazu ein, aus der Aussenwelt nach Innen zu kommen, in einen ersten Zustand der Konzentration. Anschließend beginnt mit dem erneuten Ankommen auf der Übungsmatte endgültig das *Innere Hören* in shavasana, der Rückenlage. Dabei wird der natürliche Atemfluß beobachtet, die Einheit von Atem und Bewegung des Körpers. Aus der Mitte heraus wird der Atem als Strom des Lebens wahrgenommen, der die folgende Reise durch den Körper begleitet und somit ein tiefes Los-Lassen-Können und Ankommen in der Mitte ermöglicht.

Der nächste Schritt führt den Übenden von shavasana in eine gute *Sitz-Haltung*. Es folgt die sogenannte *vollständige Yoga-Atmung* und anschließend mindestens eine *Pranayama-Übung*. Die Konzentration auf den Atem wird dabei von der melodios gehaltenen Stimme des Lehrenden begleitet. Das gilt auch für die anschließenden acht sogenannten *Körperübungen* (asanas). Sie werden aus einer Gruppe von Grundübungen ausgewählt und in der Regel zwei bis drei mal wiederholt. Der Lehrende achtet bei der Auswahl

* Nähere Angaben zum Autor finden sich auf Seite 265

der Übungen unter anderem darauf, daß möglichst die Elemente des Liegens, des Sitzens, des Stehens und des Gleichgewicht-Haltens in einem natürlichen Fließgleichgewicht der Energie enthalten sind. Das Prinzip der Steigerung und Verdichtung kommt dabei genauso zur Anwendung wie das Prinzip des Ausgleichs und der "Gegenhaltung". Dieser Teil der Stunde endet mit einer sogenannten "Umkehrübung" (wie dem Schulterstand, Kopfstand etc.). Eine Yoga-Stunde nach der Methode Yesudian-Haich ist nicht denkbar, ohne daß nun eine rund fünfminütige *Meditation* folgt, in der sich die spirituelle Energie noch einmal verdichtet und eine wirkliche Überschreitung der relativen Erscheinungswelt möglich wird. Es folgt eine ausführliche *Schlußentspannung* in der Rückenlage mit einem anschließenden Dehnen und Aufrichten und der nochmaligen intensiven Begegnung zwischen Schüler und Lehrer. Deren gegenseitige Achtung und Liebe drückt sich in einem abschließenden Segensgruss aus, den der Lehrende spricht und den die Schüler auf ihre Weise erwidern.

Mit dem Austeilen des Übungsblattes ist die Stunde dann offiziell beendet.

Üben mit geschlossenen Augen

Ein weiteres "typisches" Merkmal des Yesudian-Stils ist das *Üben mit geschlossenen Augen*. Diese Vorgehensweise hat mehrere Gründe:

- Die Aufmerksamkeit des Übenden wird von aussen nach Innen - und damit ins Zentrum des yogischen Geschehens - gerichtet.
- Es findet kein Leistungsanspruch und Vergleichen mit dem "Können" der Mitübenden statt. Jeder Übende hat die Chance bei seiner eigenen Wahrnehmung zu bleiben.
- Die Stimme des Lehrenden gewinnt eine viel größere Bedeutung. Sie ist nicht nur Begleiteffekt, sondern - wie wir gleich sehen werden - ein Zentralaspekt des Unterrichts.

Besondere Sprache und Stimmführung

Das vielleicht bekannteste -und leider auch oft mißverständene - Element des in dieser Tradition gelehrtens Yoga-Stils ist die besondere Art seiner *Stimmführung*. Yesudian pflegte die Übungen eher zu singen als zu sprechen, und die meisten seiner Schülerinnen und Schüler tun es ihm gleich. In dieser Schule ist die Stimme des Lehrers wie ein Seil, wie der "weiße Faden", der sich durch die ganze Übungsstunde zieht.

Was ist der tiefere Sinn dieser Praxis?

Um diese Frage zu beantworten wollen wir einen Vergleich heranziehen. Was macht einen guten Dirigenten bei der Aufführung eines Musikstückes aus? Oder umgekehrt gefragt: Welche Aufgabe hat der Dirigent eines Orchesters nicht? Nun, ein guter Dirigent wird zu keiner Zeit versuchen, die Musiker in seinem Orchester zu ersetzen, ihnen quasi das Musizieren abzunehmen. Ganz im Gegenteil! - Ein guter Dirigent wird das Beste aus jedem seiner Orchestermitglieder herauslocken, wird die Talente seiner Musiker fördern und ihr Spiel zu höchsten Höhen führen. Indem der Dirigent den *Takt* vorgibt und den *Rhythmus* der vielen Individuen in seinem Orchester zusammenführt, hilft er entscheidend mit, dass die Harmonie und Botschaft der jeweiligen Musik im gemeinsamen Spiel des Orchesters ihren großartigen Ausdruck finden kann.

Nicht anders ist es im Yesudian-Stil: Durch die rhythmische Intonation der Übungen stellt der Lehrende eine gemeinsame Schwingungsbasis - quasi einen Grundton - her, der den einzelnen Übenden mit der Zeit ermöglicht, ihr eigenes kreatives Spiel zu finden, ihrer ureigenen innersten Musik zu lauschen, die sie zu einmaligen Wesen macht. Jetzt sollte auch unmißverständlich klar sein, daß der Lehrende in diesem Stil - wie ein guter Dirigent - stets der Diener seiner Übenden ist und bleibt, gerade *weil er* im Sinne der "Musik" den gemeinsamen Takt der Übungen vorgibt, ja vorgeben muß.

Bekräftigungsformeln

Nach dem Herausführen aus einer Haltung und dem Einnehmen einer Ruhe- bzw. Ausgleichsposition wird in der Stunde stets eine sogenannte *Bekräftigungsformel* oder *Affirmation* gesprochen; zum Beispiel:

"Ich bin frei von jeder Bindung. Ich bin frei. Ich bin frei."

"Mein Bewußtsein erweitert sich von Moment zu Moment."

"Ich bin die strahlende Sonne meines Lebens."

"Ich offenbare das Leben im Körper und in der Seele. Ich offenbare das Leben im Körper als strahlende Gesundheit und in der Seele als Harmonie."

Mit diesem praktischen Element wird endgültig sichtbar, dass der von Yesudian gelehrt und gelebt Yoga tief in den uralten Erfahrungen des indischen Mantra-Yoga wurzelt. Was den modernen Naturwissenschaften (hier besonders der Astro- und der Quantenphysik) heute als "bahnbrechende" Erkenntnis erscheint, ist den Yogins aus ihrer Praxis seit Jahrtausenden bekannt: Schwingung (nama) schafft Gestalt (rupa). Klang (mantra) schafft Wirklichkeit (sat); oder - andersherum ausgedrückt: "Die Welt ist in ihrer Essenz Klang" (nada-brahma).

Wenn aber gilt: "Am Anfang war das Wort ..." (Johannes-Evangelium), dann hat das für unser Üben und unser Leben eine weitreichende Konsequenz. Entweder wir überlassen es anderen oder dem berühmten "Zu-Fall", welche Worte in uns schwingen und Wirklichkeit schaffen; oder wir ergreifen hier selbst die Initiative und schaffen uns selbst unsere eigene Wirklichkeit. Über die von ihm geprägten Affirmationen sagte Yesudian: *Wie man eine Pflanze bei der Wurzel gießt, so wirken diese Befehle kraftspendend, lebensspendend und befreiend in jeder Hinsicht. Entweder können diese Sätze während der Übungen gesprochen werden, oder im Bett, unmittelbar vor dem Einschlafen.*" (Hatha-Yoga-Übungsbuch, 5.Aufl.1993, S.143.)

Die Bedeutung der Imagination

Eng mit den Bekräftigungsformeln verbunden ist ein weiteres typisches Element dieses Yoga: der Einsatz unserer *Vorstellungskraft*. Yesudian sah die Imagination stets als die Schwester des Mantra, des gesprochenen Wortes an. Er wünschte, daß wir die Yoga-Positionen nicht nur mit dem Körper einnehmen, sondern auch - und vor allem - mit dem Geist. Dahinter steht nicht nur die gerade zitierte Erkenntnis von der Wirkung der feinen Schwingung (des Mantras und des inneren Bildes) auf die grobe Form (des Körpers und der Aussenwelt). Dahinter steht auch die Erfahrung der Yogis, daß man werden kann, was man sich intensiv genug vorstellt. Wieder finden wir hier eine Parallele zu modernen Erkenntnissen der Wissenschaft. Spricht man heute zum Beispiel in der Trainingslehre für Hochleistungssportler von "Antizipation", davon, daß ein Hundert-

Meter-Läufer sich im Ziel sehen soll, bevor er überhaupt losläuft, so ist das für die indischen Yogis von altersher eine Selbstverständlichkeit. Yesudian hat bereits vor Jahrzehnten klargemacht und umgesetzt, was heute in vielen "modernen" Management- und Kommunikationstrainings "brandneu" zu sein scheint: daß die Vorstellungen und Bilder, die wir von uns und unserer Mitwelt haben, prägend und gestaltend wirken; daß wir, verdichtet gesagt, vor allem auch das Produkt unserer eigenen Gedanken sind. Deshalb war es Yesudian ein großes Anliegen, daß wir die von den meisten Menschen unterschätzte Macht und Kraft unseres Geistes *aktiv* für das Wohl unserer Mit- und Umwelt und für die eigene spirituelle Entwicklung einsetzen.

Ausstrahlung von Liebe

Wer Yesudian auch nur einmal persönlich im Unterricht erlebt hat, weiß wovon ich in diesem Abschnitt spreche. Dreh- und Angelpunkt seines Wirkens als Lehrer war die von ihm in bewundernswertem Masse verwirklichte yogische *Liebe*. Geboren aus der Liebe seiner Wesensmitte und gegründet in der Liebe zum höchsten Selbst (oder - christlich ausgedrückt - zu Gott) ragte diese Liebe weit über die irdische Persönlichkeit dieses Menschen hinaus. Dabei ist weniger entscheidend, daß er in einer indischen Familie von Christen aufgewachsen war. Denn seine allumfassende Liebe sprengte die Grenzen und Fesseln aller religiöser Konfessionen. Entscheidend ist vielmehr, daß für Yesudian die Haltung der Liebe die entscheidende Grundbedingung für den eigenen Weg und für die Weitergabe des Yoga war. Nur deswegen kann in diesem Abschnitt auch von einem gesonderten Prinzip gesprochen werden, das sich aus dem Wirken Yesudians herauskristallisieren läßt.

Selbstverständlich ist spirituelle Liebe auf keine einzelne Schule oder Yoga-Tradition beschränkt und kann auch von keiner spirituellen Richtung vereinnahmt werden. Sie ist im Gegenteil sicher ein wesentliches Kennzeichen und vielleicht entscheidender Ausdruck jeder verwirklichten Praxis. Aber dennoch bleibt festzuhalten, daß Yesudian die Formulierung und natürlich besonders die Praktizierung des liebenden Prinzips stets zu einem zentralen und beständigen Thema seiner yogischen Arbeit machte. Insofern läßt sich eine Berufung auf diese Tradition kaum vorstellen, ohne daß das Thema spirituelle Liebe nicht auch in den Mittelpunkt der eigenen Übungspraxis und Weitergabe des Yoga rückt. Wobei wir Yesudian auch getrost darin folgen dürfen, daß er jedem Übenden alle Freiheit darin ließ, in welcher Form und mit welchen Worten sich dieses große Thema ausdrücken möchte.

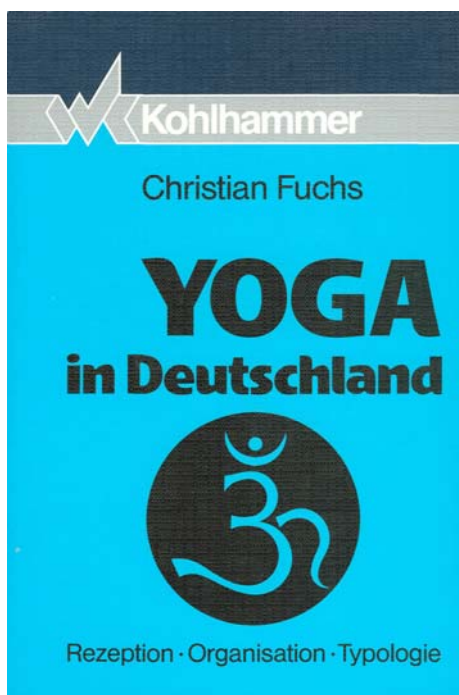
Den Yoga bis vor die Haustüre gebracht

Es mag erstaunen, daß in der Aufzählung jetzt noch ein Punkt kommt. Scheint doch die Liebe das höchste aller Prinzipien zu sein. Nun, Yesudian war weise genug zu erkennen, dass die Basis und Richtschnur allen Yogas das eigene Üben ist; mit den Worten von Jakob Böhme: "Tun, tun muß es sein, oder es gilt nicht." Was nützen die besten Erkenntnisse ohne deren Anwendung? Aus diesem Grund entwickelte sich schon sehr bald in der Schule Yesudian-Haich das *Übungsblatt*, die Niederschrift der wichtigsten Elemente der Yoga-Stunde auf einem Blatt Papier. So simpel diese Idee klingen mag und so verbreitet sie heute ist, Yesudian war der erste deutschsprachige Lehrer, der seinen Schülern regelmässig Übungsblätter mitgab, um die eigene häusliche Praxis zu fördern. Denn gerade weil eigene Not Yesudian in jungen Jahren zum Yoga geführt

hatte, war und blieb er sich bewußt, daß nichts das eigene Üben und die eigene Erfahrung auf Dauer ersetzen kann.

Zumal *wir* uns heute bewußtmachen sollten, daß auch ein genialer und grossartiger Lehrer wie er uns die Arbeit der eigenen Anwendung und Umsetzung des Yoga nicht abnehmen konnte (und wollte). Oder, wie mein Vater, von dem ich diesen Yoga - bereichert um weitere Elemente wie die Arbeit mit den Yogasutras -übernehmen durfte, in einem Bild ausdrückt: Yesudian hat die großartige Tat vollbracht, uns den Yoga bis zu unserer Haustür zu bringen. Den Yoga in unser Haus hineintragen und damit unser Haus erfüllen müssen wir aber selbst.

So sagt es auch die yogische Widmung, in die Selvarajan Yesudian sein Wirken verdichtete: *Steh auf! Erwache! Und halte nicht an bis du das Ziel erreicht hast!*



Christian Fuch ist Autor des Buches „Yoga in Deutschland - Rezeption - Organisation - Typologie“; ISBN 3-17-011016-0