

Form und ästhetische Gestaltung in der Yogaübung und wie diese auf die Psyche des Menschen wirkt

Wie können wir mit der Yogaübungspraxis und mit Situationen im Leben umgehen, damit schöne, ausgeglichene, harmonische Formen entstehen und diese Aktivität uns rückwirkend in der Psyche stabilisiert?

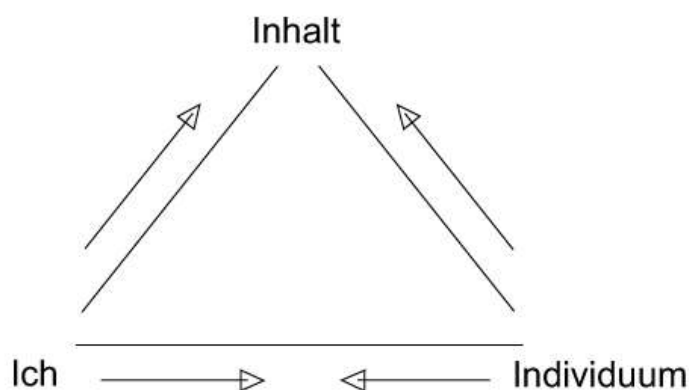
Wie entsteht die Harmonie der Form?

Wie wirkt eine gebildete Form auf unsere Seele zurück?

Mit diesen eher ungewöhnlichen Fragen möchte ich einen ersten Zusammenhang von Ästhetik und Gesundheit aufzeigen. Üblicherweise wird man davon ausgehen, dass die Yogaübung selbst ihre Wirkung entfaltet und dem Übenden Entspannung und Stabilität bringt. Ein vielfach gar nicht wahrgenommener Aspekt ist jener, dass die Übung unter genau gewählten Gesichtspunkten gestaltet werden kann und diese gestaltende Aktivität weitaus intensiver auf die Gesundheit wirkt als die Übung selbst.

Um uns dem Thema von Formgestaltung und Gesundheit anzunähern, gilt es zuerst einmal festzustellen, dass es verschiedene Arten von Formen gibt. Es gibt physische Formen, seelische Formen und geistige Formen. Ob jemand groß oder klein ist, ob das Gesicht und die Glieder eher kantig oder rund gestaltet sind, beschreibt die äußere Form, also die physische Ausdrucksform.

Formen, die in den Beziehungen leben, sind seelische Formen. Es kann sich beispielsweise jemand über den Anderen stellen und demonstrieren, dass er mehr Wissen und Weisheit besitzt als Ersterer, ihm gegenüber empfindet man sich nicht selten unwissend und klein. Diese Beziehungsform führt weniger zu einer Lernfreude, weniger zur Stabilisierung in der Psyche, sie schafft eher eine Lernblockade. Günstige Beziehungsformen entwickeln sich, wenn sich Menschen auf gleicher Ebene begegnen und gemeinsam auf ein Thema zugehen, Fragen stellen und sich so immer mehr den Inhalten des Themas annähern. Die gewonnene Erkenntnis schafft Beziehung und verbindet die Menschen. Auf dem Boden dieser Beziehungsform kann Gesundheit günstig gedeihen.



In den Yogaschriften gibt es einen Begriff für Form, dieser heißt "rūpa". Er bezieht sich immer auf die inneren, die seelischen Formen. Im Sanskrit gibt es beispielsweise den Begriff "karma rūpa", die Begehrensform. Jener, der Yoga praktiziert, möchte von ungünstigen "Begehren", von treibenden Kräften frei werden, er möchte in einen entspannten Zustand finden. Es gibt also immer Formen die zu eliminieren sind und Formen, die es zu entwickeln gilt.

Wie sieht eine geistige Form aus? Wie sollen wir sie uns vorstellen? Begriffe, die dem geistigen zugeordnet sind, sind beispielsweise die Transzendenz oder die Metamorphose, aber auch der Idealzustand. Um uns dem Geistigen in der Form anzunähern, könnten wir uns diese Frage stellen: Gibt es eine ideale, harmonische, ausgeglichene Form, in der man sich immer aufhalten kann? Sind wir dann in der geistigen Form angekommen?

Schauen wir zunächst einmal auf die Begriffe. Das griechische Wort für Formgebung heißt Morphose (spätgriechisch mórfōsis= das Gestalten)*. Die Metamorphose beschreibt die Formverwandlung, das Übergehen in eine nächsthöhere Form. Die Metamorphose und auch die Transzendenz (spätlateinisch transcendentia = das Überschreiten)* wird dem geistigen zugesprochen. Im Geistigen besteht demnach eine ständige Verwandlung. Wenn wir das Leben beobachten, so können wir das auch sehen: Ist ein harmonischer Idealzustand erreicht, wird er nicht lange anhalten. Verschiedene Einflüsse werden die Form wieder zerstören und der Mensch ist aufgerufen, ein nächstes Ideal zu entwickeln. Ist dann die geistige Form nicht eher das beständige Streben nach einem nächsten Ideal?

Ideale Formen gibt es heute jedoch selten. Blickt man auf die Verhältnisse, in der der Mensch heute steht, so leidet er entweder an Überforderung oder an Unterforderung. In der Arbeit hat er entweder zu viel Druck, muss zu viele verschiedene Dinge gleichzeitig bewältigen oder er leidet darunter, mechanisch und ohne Beteiligung seiner Gedanken und Gefühle einseitige Verrichtungen auszuführen, ist in verschiedenen Bereichen zu wenig gefordert. Es stellt sich die Frage, wie der Mensch wieder in eine gesunde Form, eine gesunde Anforderung finden kann?

Beobachten kann man auch die Kondition von Übersensibilität und Desensibilität. Situationen gehen dem Menschen zu nahe, gehen zu tief in ihn hinein, er wird verletzlich. Andererseits gibt es die Form, dass der Mensch sich verschließt, abschottet, nichts an sich heran lässt, um nicht zu tief berührt zu werden. Wie findet der Mensch in eine gesunde Mitte?

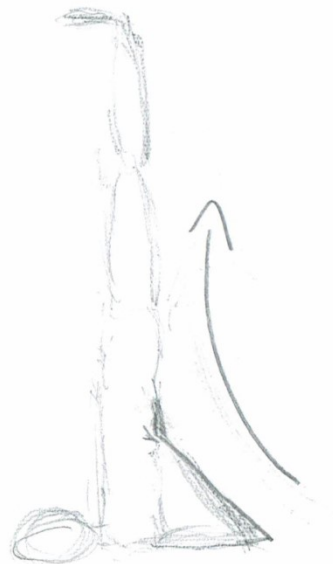
Auch in der āsanapraxis und beim Unterrichten findet sich diese Form, wie einerseits Leistungsdruck und Zwang die Übung prägt - gerade bei jenen, die fortgeschrittene āsana entwickeln möchten - und wie andererseits Ängste bestehen, den Körper zu ergreifen, man nur soweit gehen möchte, wie die Übung noch angenehm ist. Die Frage, wie können wir Leistung ohne Zwang fordern und die Frage, wie die Ideale Form im Leben und in der Übungspraxis entsteht, soll uns einmal bewegen.

Eine Aussage von Heinz Grill kann hier für die weiteren Überlegungen wegweisend sein:

"In der āsanapraxis können wir die Form als eine Herausforderung annehmen und in eine Metamorphose führen"

Die Aussage beinhaltet, dass uns nicht primär nur die Ausführung der Übung weiterbringt, sondern welche Haltung wir ihr gegenüber einnehmen und welche Gedanken wir der Ausführung zugrunde legen. Die Ruhe, die Harmonie der Form, die psychische Stabilität und auch die Ästhetik der āsana ist immer das Ergebnis eines vorangegangenen Prozesses. Wahrheitsgetreuer ist es zu sagen: Die Auseinandersetzung mit der āsana hat mich in die Ruhe und Stabilität geführt. Eine Bewegung, ein Prozess geht der Formbildung immer voraus.

Anhand dem Schulterstand, möchte ich diesen Prozess einmal ganz konkret aufzeigen. Im Schulterstand können wir beispielsweise erfahren, dass der Ausgleich von fixierter Spannung und zu wenig Spannung nur dann möglich ist, wenn wir die Mitte der Wirbelsäule dynamisieren. Das Idealbild der Stellung ist eine Aufrichtkraft in der Brustwirbelsäule, die uns entgegen der Schwerkraft nach oben trägt.

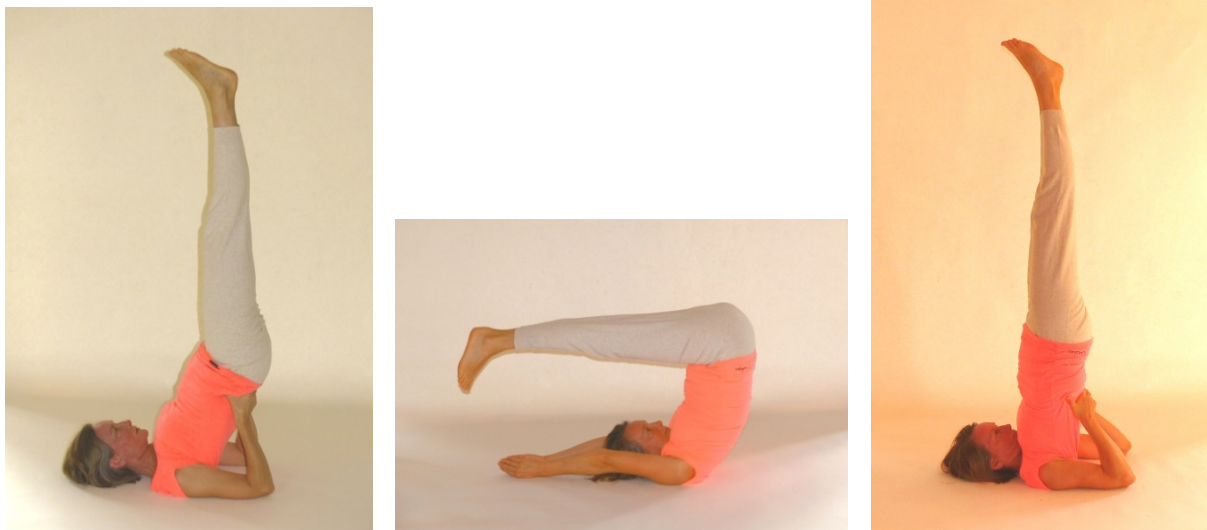


Für Anfänger, die den Schulterstand die ersten Male ausführen, stellt es eine gewisse Schwierigkeit dar, einen Zugang zu dieser dynamischen, den Körper nach oben tragenden Kraft zu finden. Der Körper unterliegt der Schwerkraft, der Atem fließt beengt und die stützenden Arme tragen das Körpergewicht. Um erste Formgefühle in der Umkehrstellung in die Entwicklung zu bringen, ist es günstig, den Schulterstand probierend ausführen zu lassen. Die Teilnehmer einer Yogastunde sollen nicht überfordert werden, sondern im Maß ihrer Möglichkeiten Grenzen erleben, wahrnehmen und ausloten können.

Eine weitere Möglichkeit sich der neuen Form anzunähern, ist die Wiederholung. Die Umkehrstellung an sich ist für viele Menschen schon eine neue, herausfordernde Erfahrung. Der Kopf ist unten, die Beine oben. Manche Kursteilnehmer empfinden die natürliche, aus der Umkehrstellung sich ergebende, erhöhte Durchblutung im Kopf unangenehm und bekommen beklemmende Gefühle. Mit der Wiederholung der Übung gewinnen sie mehr Sicherheit und spüren nicht zu übersensibel in den Körper hinein.

Das Bild der Stellung mit den aufsteigenden, dynamischen Lebenskräften sollte den Teilnehmern/innen bei ihren Ausführungen präsent sein. Der Yogalehrer kann mit Fotos, Demonstrationen und Dialogen diese ungewöhnlichen, hochsprießenden Kräfte darstellen.

Ganz bedeutungsvoll ist es, dass die Formen nicht nur wiederholt, sondern in eine nächste, erweiterte Form entwickelt werden. Eine nächste Form entwickelt sich beispielsweise, wenn folgende Aspekte bei der Umsetzung beachtet werden. Eine intensive Aktivität zur Dynamikentwicklung in der Wirbelsäule entsteht, wenn der Übende auf dem Boden liegend die Arme über den Kopf legt, dann die Beine über den Kopf schwingt und sie parallel zum Boden hält. Diese Stellung wird in ruhiger Beobachtung auf die Wirbelsäule so lange gehalten, bis sich eine gewisse Starre löst und ein Festhalten des Körpers in dieser Position in nicht mehr ganzem Umfang notwendig ist. Diese Stellung vorbereitend in der Spannung zu halten, den Körper ganz zur Ruhe kommen zu lassen, so dass jeglicher Wille und Begehrensformen, gleich in die Stellung ganz hineinzugehen zurückgehalten werden, regen immens das Eingreifen der dynamischen Kräfte an. Was passiert genau? Wille und Energie werden zurückgehalten, Konzentration sammelt sich und eine Sehnsucht zur Aufrichtung setzt ein. Eine Sehnsucht nach einer neuen Form, ein neuer Wille für die harmonische Form sammelt sich.



Mit der Zeit und der Wiederholung kann der Übende den Schulterstand immer besser aus den dynamischen Kräften der Brustwirbelsäule gestalten und halten. Die Übung wird leicht und getragen. Ein zu hoher Muskeltonus oder eine zu große Labilität lösen sich durch die tragende Mitte auf. Die Stellung offenbart eine harmonische Form.

Das äußere Bild, die äußere Form der Stellung überträgt sich durch das Bewusstsein auf das Innenleben. Ruhe, Mittenempfinden und Stabilität werden entwickelt und begleiten den Menschen.

Anschauung und Gedankenprozess finden bei dieser Aktivität beständig zusammen.

Im sozialen Leben zieht sich der Mensch zurück, wenn zu viele störende Einflüsse auf ihn zukommen wie z.B. Überfrachtung mit Wissen, zu nahe treten, sexuelle Übergriffe oder Mobbing. Er möchte sich damit nicht auseinandersetzen. Es kann aber auch sein, dass er grübelt

und intensiv über eine unangenehme Sache nachdenkt, vergisst aber genau hinzuschauen und kann sich daraus keine konkrete Vorstellung über die Verhältnisse bilden. In beiden Fällen finden wir noch nicht in eine gute psychische Stabilität. Findet beides zusammen, die Anschauung und die Vorstellungsbildung zur Sache, wie hier am Beispiel des Schulterandes aufgezeigt, dann stabilisiert sich der Mensch am meisten.

Durch Anschauungsbildung und Vorstellungsbildung entsteht eine Ruhe nach innen und eine Offenheit nach außen. Unduldsames kann angeschaut werden, bleibt durch die Anschauung im "außen" und verletzt uns nicht im Inneren. Objektive und erbauende Gedanken, die wir zu einer Vorstellung ausgestalten, dringen bis ins Innere. Psychische Stabilität entsteht.

Sigrid Groß-Göritz, Juli 2017
überarbeitet im Mai 2019