

Der Spagat *hanumānāsana*

- Das seelische Sinnbild der Stellung,
seine Bedeutung und Übertragung ins sozialen Leben -

Jede Yogastellung, jede Bewegung und jede Form, ja sogar jede Äußerung trägt in sich eine seelische und eine geistige Dimension. Diese ist normalerweise unserem alltäglichen Bewusstsein verborgen. Es gibt jedoch Menschen, die ihr Bewusstsein so verfeinert haben, dass sie seelische und geistig verborgene Schätze heben und für unser Alltagsbewusstsein erfassbar machen können. Aussagen über diese Dimension findet man in alten Schriften und Überlieferungen des Ostens, aber auch von derzeitigen Geistforschern des Westens, wie z.B. Heinz Grill, der sie als "Imaginationen" bezeichnet.¹ Dennoch sind die Aussagen und Imaginationen nicht direkt verständlich, sie kommen ja aus einer anderen, uns verborgenen Welt. Es braucht daher von uns nochmals eine aktive, interessierte Hinwendung, um sie in ihrer Bedeutung und Tragweite tatsächlich erleben und erkennen zu können.²

Welches tiefe Sinnbild versteckt sich nun hinter *hanumānāsana*, dem Spagat? Was ist darüber ausgesagt und wie können wir uns einem Verständnis annähern?

Der Spagat ist mit "*hanumān*" benannt, dem Namen eines Affengottes aus der indischen Mythologie. *Hanumān* war ein starker, mächtiger und tapferer Anführer der Affen und Sohn von *vāyu*, dem Gott der Winde. In einem gewaltigen Sprung überquerte er das Meer und brachte dem verletzten und bewusstlosen *Lakshmana* den Gipfel eines Himalayaberges, auf dem ein Kraut wuchs, das *Lakshmana* das Leben rettete.³ In manchen Yogabüchern wird der Spagat auch als "*anjaneyāsana*" bezeichnet, wobei *anjaneya* ein Name für *hanumān* ist.

Heinz Grill beschreibt die seelische Qualität der Stellung mit diesen Worten: "Der Spagat ist wie der weite Schritt, der über den Abgrund hinüberführt. Der Spagat ist auch wie ein großes Dreieck."⁴



¹ z.B. sind viele Aussagen über die seelischen Sinnbilder der Stellungen im Buch "die Seelendimension des Yoga" von Heinz Grill dargelegt.

² Swami Sivananda Radha hat in ihrem Buch "Geheimnis Hatha Yoga, Symbolik, Deutung, Praxis" diese Aktivität geleistet und in eigener Aktivität die tiefen Sinnbilder der Stellungen soweit wie es ihr möglich war herausgearbeitet.

³ aus B.K.S. Iyengar, Licht auf Yoga S.322/323 O.W. Barth Verlag

⁴ Aus "Die Vergeistigung des Leibes", Heinz Grill, S.183

Nun haben wir auf den ersten Blick ganz verschiedenen Aussagen über die Stellung. In beiden findet sich dennoch dieser gewagte, gewaltige, mutige und weite Schritt. Das erste, was auffällt ist die Herausforderung. Es ist kein Spaziergang, sondern da gilt es einen Abgrund oder das ganze Meer zu überqueren. Es braucht dafür eine hohe Aktivität. Also kein Abwarten oder Zurückziehen und hoffen auf bessere Zeiten. Es braucht die rechte Aktivität, den Abgrund zu überschreiten. Was ist die rechte Aktivität? Was ist der Abgrund? Wo fällt oder wo zieht es den Menschen hinein, wenn er keine rechte Aktivität leistet?

Der weite Schritt ist nicht an einem Ort zu tätigen, an dem er einen geebneten Boden vorfindet. Hier gibt es schon eine Herausforderung, dennoch ist diese nicht unüberwindbar. Der Schritt muss **weit** sein, **nicht groß**. Normalerweise würde man von einem großen Schritt, der über einen Abgrund zu tätigen ist sprechen. Größe ist etwas anderes als Weite. Weit bleibt die Seele, wenn sie nicht eingeeengt wird, wenn sie frei bleibt von psychischen wie physischen Belastungen.

Im Spagat erleben wir die "Weite", indem nicht die "Schwere" des Körpers auf die Beine drückt, sondern der Oberkörper leicht und luftig nach oben getragen wird. Der Atem befreit sich und die Empfindungen werden luftig. Nicht die schweren Gedanken der Angst oder der Grübelei, ob es nun gehen könnte oder nicht, engen den Menschen ein, sondern die Weite, der eine klare Entscheidung zugrunde liegt. Die klare Entscheidung zum Einsatz eines gegliederten Willens muss erfolgen und die ganze Stellung hindurch getragen werden. Dann generiert sich der weite Schritt und die Leichtigkeit aus der Weite. Ein gegliederter Wille tätigt nicht einen einzigen festen Zugriff auf den Körper, sondern organisiert sich in 1.: Beobachtung, 2.: freilassen des Oberkörpers und 3.: in die hohe Aktivität der Beine.

Die Weite, den Mut und die Spannkraft, die körperlichen und angstbehafteten Aspekte zu überwinden oder zu verwandeln durch klare Entscheidung und Umsetzung, finden wir auch wieder in der indischen Darstellung vom Spagat. *Sita*, die Frau von *Hanumāns* Freund *Rama* wird von einem Dämonenkönig entführt. *Hanumān* überspringt die Meeresengen um *Sita* zu retten. Es kam zu einer Schlacht, in der der Bruder *Sitas*, *Lashmana* verwundet wurde. Nun überspringt *Hanumān* das ganze Meer um mit einem Kraut, das er samt Bergspitze eines Himalayaberges *Lakshmana* brachte, diesen zu retten.

Mit diesen wiederholten Hinwendungen zu den Worten und Bildern kommen wir dem möglichen Sinn der *āsana* schon näher.

Eine nächste Aussage lautet: "Der Spagat ist auch wie ein großes Dreieck". Was könnte dieses Dreieck sein? Was könnte mit dem Dreieck für die Seele ausgesagt sein?

Das Dreieck könnte eine Aufgliederung der Kräfte in Wahrnehmung, Entscheidung und Ausführung darstellen. Durch die Gliederung der Willenskräfte bleibt die Handlung weit. Die Weite im Seelenerleben oder der "weite Schritt" ist diejenige Aktivität, die über den Abgrund hinüberführt.

Was könnte dieser Abgrund sein? Wo fällt der Mensch hinein, wenn er diese mutige, aktive, weite Haltung nicht hervorbringt?

- Der Mensch kann beispielsweise ein Opfer von Mobbing werden und in einen Abgrund der übernommenen Anschuldigungen und Projektionen stürzen, wenn er sich nicht wehrt.
- Er kann ungesehen Ängste übernehmen und von Ängsten geleitet sein, wenn er sich nicht mutig Ziele setzt und mit diesen über die Ängste hinübersteigt.
- Er kann einer Lüge glauben und damit in einen Abgrund stürzen, da die Lüge ihn fortan bestimmt und nicht die mutige Suche nach Wahrheit.

- Er kann Ideen und Ansichten anderer ungeprüft übernehmen und dadurch seine eigene Individualität einbüßen und sein inneres Zentrum verlieren.

Die möglichen Abgründe sind vielfältig und wie hier in den Beispielen zu sehen, mitunter durch mangelnde Bewusstheit oder Nichtaktivität entstanden. Durch die Entwicklung einer rechten Aktivität kann mit einem "weiten Schritt" mutig der sich auftuende Abgrund überschritten werden.

Dies ist **eine** Möglichkeit und **eine** Sichtweise, dem inneren Gehalt des Spagates näher zu kommen. Mit Sicherheit liegen noch tiefere Geheimnisse in den Aussagen verborgen. Die Aktivität, einem seelisch-geistigen Sinngehalt näher zu kommen hat immer förderlich Auswirkungen, da wir von uns weg, zu einer Sache hinbewegen müssen, die wir nicht oder noch nicht kennen. In diesem Blick weitet sich das Bewusstsein, es dehnt sich auf die Sache aus. Man muss jedoch darauf achten, nicht zu spekulativ oder vorschnell interpretierend heranzugehen. Ein ruhiges, längeres anschauen der Aussagen ist wichtig, damit die Eindrücke von der Sache selbst, also aus den Aussagen selbst kommen und nicht aus unserem eigenen Innenleben in die Aussagen hineinprojiziert werden.

Abschließend ist noch zu erwähnen, dass es nicht der Spagat selbst ist, der uns diese Kräfte schenkt, sondern wir können in der Auseinandersetzung mit der Stellung Bewusstheit und Kräfte entwickeln, die wir im Alltag in unsere Gedanken und Handlungen hineinführen lernen.

Sigrid Groß-Göritz, Yogalehrerin

Juni 2020