

Die Geschichte des modernen Körperyogas

Reto Zbinden

Die Studie „Yoga Body - The Origins of modern Posture Practice“ von Mark Singleton gibt neue Aufschlüsse über die Entwicklung des Yoga im 20. Jahrhundert

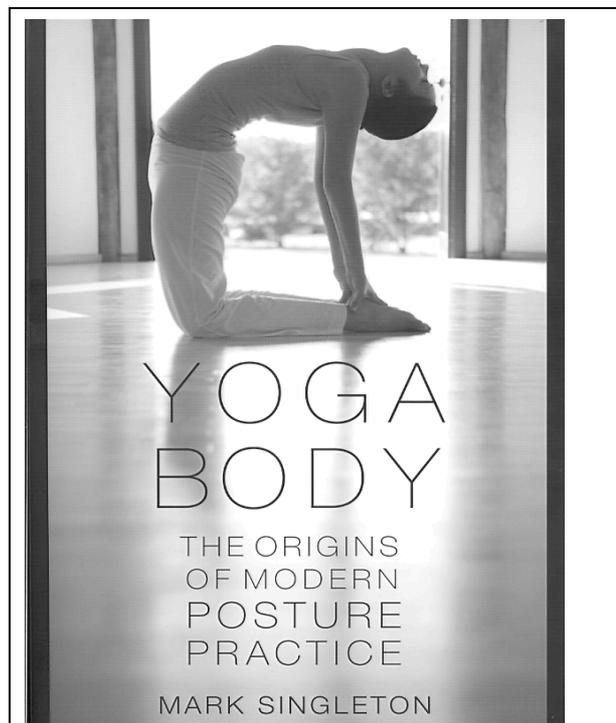
Moderne Yogaschulen reklamieren für ihre Angebote gerne eine Tradition von Hunderten wenn nicht gar Tausenden von Jahren. Wer sich jedoch objektiv mit den einschlägigen Textquellen befasst, wird sehr schnell finden, dass diese Behauptungen bestenfalls ansatzweise zutreffen, denn es gibt keinerlei Belege dafür, dass die Mainstream-Praktiken, die heute unter dem Namen „Yoga“ segeln, mehr als etwa hundert Jahre alt sind.

Die interessante Frage, die sich daraus ergibt, lautet: Wenn die Körpertechniken des modernen Asanayoga nicht aus dem alten Indien stammen, von wo stammen sie dann und wie kommt es, dass sie heute als Yoga bezeichnet werden.

Mit dieser Frage hat sich auch unsere Zeitschrift bereits mehrmals auf der Grundlage von publizierten wissenschaftlichen Forschungen zur Entwicklungs- und Rezeptionsgeschichte des Yoga befasst. Eine kleine Zusammenstellung der relevanten Beiträge findet sich im nebenstehenden Kasten. Nun konnte der Amerikaner Mark Singleton mit einer weiteren gut recherchierten Studie, teilweise basierend auf seiner Doktorarbeit, einige der bisher offenen Lücken schliessen. Mosaiksteinchen um Mosaiksteinchen trägt er die Einflussfaktoren zusammen, die schliesslich ein Bild davon geben, wie es zum modernen länderübergreifenden Yoga gekommen ist. Dabei identifiziert er als kreativen Höhepunkt der Formgebung die ersten fünfzig Jahre des zwanzigsten Jahrhunderts.

Ausgangspunkt der Fragestellung bilden die „Asanas“, die im modernen Yoga ganz entschieden im Vordergrund, wenn nicht überhaupt alleine dastehen. Und gerade dafür,

dass Asanas - abgesehen von einigen Sitzhaltungen für die Meditation - in irgendeinem der traditionellen Yogasysteme von Bedeutung gewesen wären, gibt es keinerlei Beweise.



Yoga Body - The Origins of Modern Posture Practise

Mark Singleton

2010 Oxford University Press

ISBN: 978-0-19-539535-8

Als Ergänzung zum Text über die Forschungen von Mark Singleton seien folgende älteren Beiträge aus dem Yoga Journal empfohlen:

- The Wrestler's Body: Yoga Journal Textbuch Seiten Kapitel 4
- Yoga im modernen Indien: Yoga Journal Textbuch Kapitel 4
- Swami Sivananda und seine Bewegung: Yoga Journal Textbuch Kapitel 4
- Yoga auf dem Weg nach Westen: Yoga Journal Textbuch Kapitel 4
- Die Anfänge des Yoga in der Schweiz: Yoga Journal Textbuch Kapitel 4

Vivekananda als Ausgangspunkt für den modernen länderübergreifenden Yoga

Als Ausgangspunkt bzw. Geburtsstunde des modernen transnationalen Yoga sieht Singleton, wie andere Autoren vor ihm, das Wirken Vivekanandas (1863-1902), insbesondere seine Reise in die USA im Jahr 1893 und das Erscheinen seines Buches „Raja Yoga“. Weitgehend durch ihn kam es in dieser Zeit zu einer Renaissance des Yoga, mit einer neuen Synthese von Theorie und Praxis. Allerdings, und das wurde in früheren Studien kaum gebührend berücksichtigt, hatte es in den Yogapräsentationen von Vivekananda und anderen Autoren seiner Zeit keinen Platz für Körperübungen. Sie meinten, die eigentliche Arbeit sei geistiger Natur und der übertriebene Aufwand für den Körper eine Abirrung. Sie waren auch dezidiert gegen körperliche „Verrenkungen“, die sie als einen in das Fakirmilieu gehörenden Aberglauben ansahen.

Die unheimlichen Hatha Yogis

Der Abneigung von Vivekananda und ebenfalls der geistig einflussreichen Helena Blavatsky und ihrer Theosophischen Gesellschaft gegenüber Körpertechniken geht Singleton weiter nach und findet, dass der Hatha Yoga damals sowohl in Indien als auch bei den westlichen Orientalisten allgemein im Verruf stand. Dies wegen ihren Vertretern, den Hatha Yogis, die kaum von Fakiren zu unterscheiden waren und denen schwarze Magie, sexuelle Perversionen und weiteres unreines Verhalten sowie bizarre asketische Praktiken zugeschrieben wurden. Viele waren Vagabunden unter einem religiösen Deckmantel und ihr aggressives Betteln schürte Angst bei den Leuten.

Es gab auch militärisch organisierte Banden von Yogis, die Handelswege in Nordindien kontrollierten, was natürlich ebenfalls zu ihrer Unbeliebtheit beitrug. Die ersten solchen wurden übrigens von Nath Yogis gebildet, die traditionellerweise Hatha Yoga praktizierten. Auch konnten gewalttätige Asketen kaum von anderen Yogis unterschieden werden. Oftmals verkleideten sie sich, um der Strafe zu entgehen.

Obwohl gewisse Banden dunkler Hatha Yogis bis ins zwanzigste Jahrhundert bestehen blieben, konnten die meisten im Zug der Stärkung der englischen Verwaltung entmilitarisiert werden, womit ihren Mitgliedern die Möglichkeit eines Einkommens aus Wegelagerei genommen wurde, was dazu führte, dass viele sich der Schaustellung und Gaukelei zuwandten.

Übersetzung der Quellentexte des Hatha Yoga

Halbwegs salonfähig wurde der Hatha Yoga erst, als erste Autoren den Blick weg von den Yogis und hin zu den Hatha Yoga Texten lenkten, die ab 1884 auf englisch übersetzt wurden. Aber auch hier gibt es noch Ambivalenz: S.C. Vasu, der einflussreichste Übersetzer, führte die Hatha Yoga Texte noch explizit ein, indem er erklärte, diese zeigten den Hatha Yoga, wie er eigentlich gemeint sei, und eine scharfen Trennungsstrich zu den sichtbaren Yogis der Strasse zog, nämlich den unheimlichen Gestalten, die die Kinder erschreckten und sich an verängstigten Leuten schadlos hielten.

Auf diese Art gelang es ihm, den Hatha Yoga bis zu einem gewissen Grad mit der geistigen Elite Indiens und den Orientalisten des Westens zu versöhnen. Er hat auch, wie viele der Übersetzer nach ihm, anstössige bzw. obszöne Stellen der Hatha Yoga Texte weggelassen, das heisst sich auf das beschränkt, was Swami Vishnudevananda viel später einmal „sattvische Sadhana“ nennen sollte. In seinem Spätwerk, welches er 1915 veröffentlichte, konzentrierte sich Vasu dann nur noch auf die positiven Seiten des Hatha Yogas und gab ihm bereits den fortan wichtigen Rahmen von Wissenschaftlichkeit, Gesundheitsförderung etc. Es war vor allem er, der so als Wegbereiter für die Präsentation des Asanayoga durch Swami Kuvalayananda, Sri Yogendra etc. diente.

Vasus Bruder, Major Vasu, war es, der 1889 einen Artikel veröffentlichte, in dem er eine wissenschaftliche Verbindung zwischen der Chakralehre der Hindu Yogis und dem Nervensystem, wie es von der westlichen Wissenschaft beschrieben wird, herstellte. Ein Thema, das fortan für viele Jahrzehnte Stoff für Yoga-literatur abgab. Andere Autoren beschäftigten

sich in dieser Zeit mit Körperfähigkeiten der Yogis, wie z.B. dem langen Atemrückhalt, die sie ebenfalls wissenschaftlich erklären wollten und so auf eine neue Art ins Gespräch brachten.

Karneval Yogis als Schlangemenschen

Seit dem 17. Jahrhundert gab es bereits Texte von Europäern (teils bebildert) über „Yogis“, deren körperlichen Askeseübungen allerdings unisono als abstoßend und morbid angesehen wurden. Diese Haltung gegenüber den „Yogis“ findet sich sowohl bei indischen als auch westlichen Autoren und zwar bis etwa zum Ende des 19. Jahrhunderts.

In dieser Zeit etwa treten dann die ersten Jahrmarktyogis im Westen auf, also Yogis, die ihre Kunststücke zur Schau stellen. Exemplarisch schildert Singleton die Geschichte von Yogi Bava Lachmann Dass, der 1897 nach London kam, um in einer Jahrmarktsbude dem neugierigen Publikum 48 Yoga-Posturen vorzuführen. Über die Show wurde im weitverbreiteten „Strand-Magazin“ in einem langen illustrierten Artikel berichtet. Es handelt sich hierbei wohl um das erste photographische Zeugnis einer Hatha Yoga Performance im Westen. Die Kommentatoren äusserten sich aber, dem Zeitgeist entsprechend vor allem bissig über den Hatha Yogi, dessen Auftritte sie als reine Geschäftemacherei ansahen, was sie wohl auch waren.

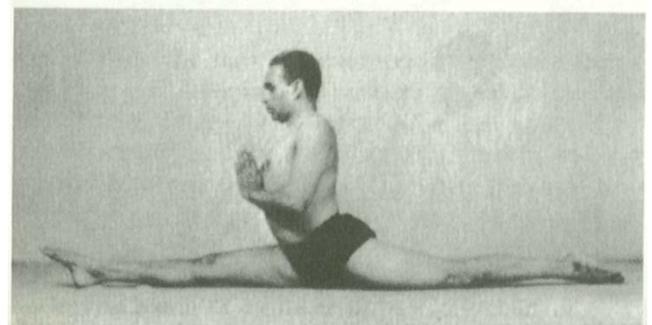
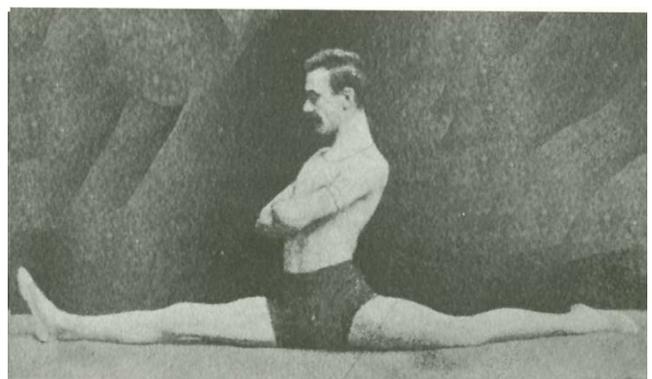


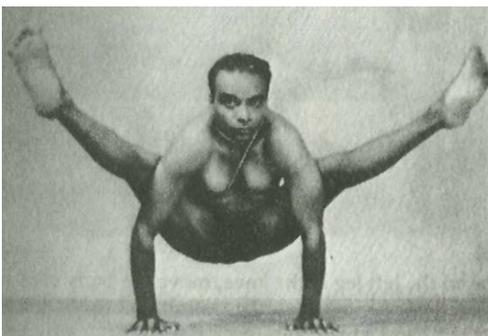
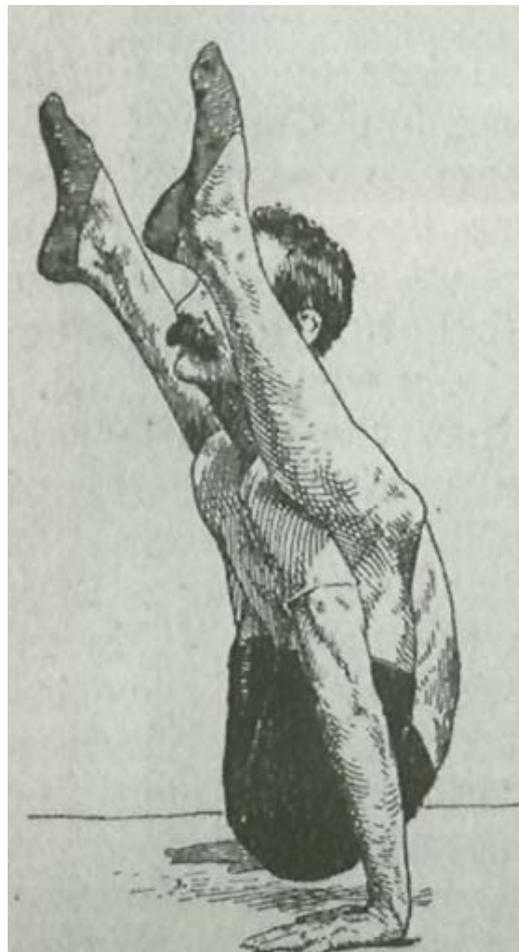
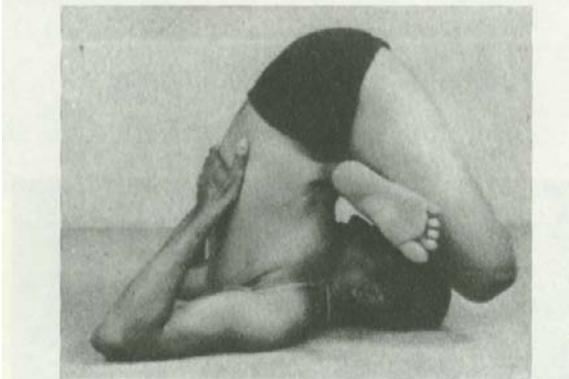
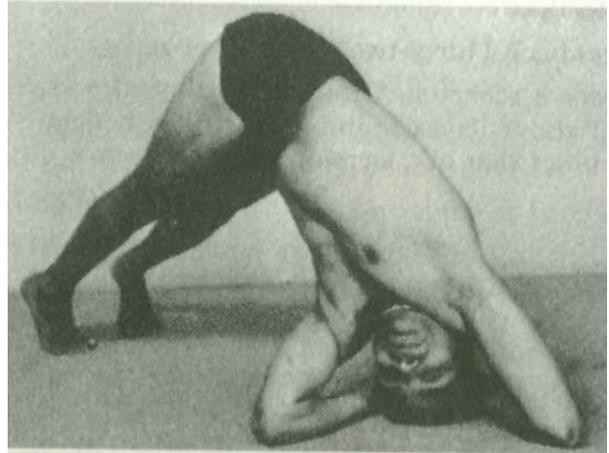
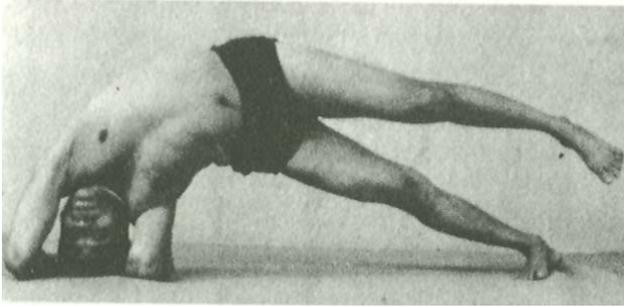
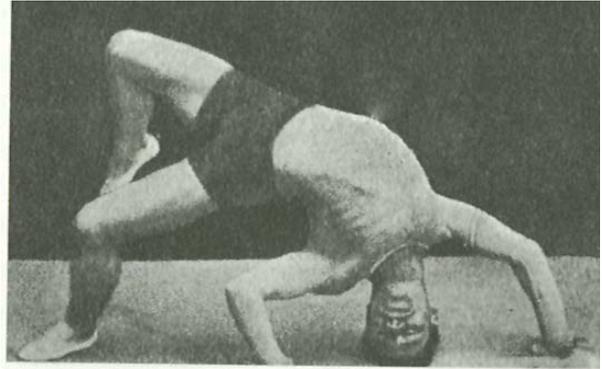
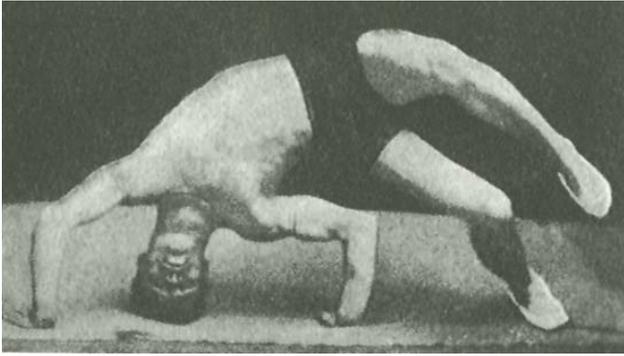
Yogi Bava Lachmann Dass

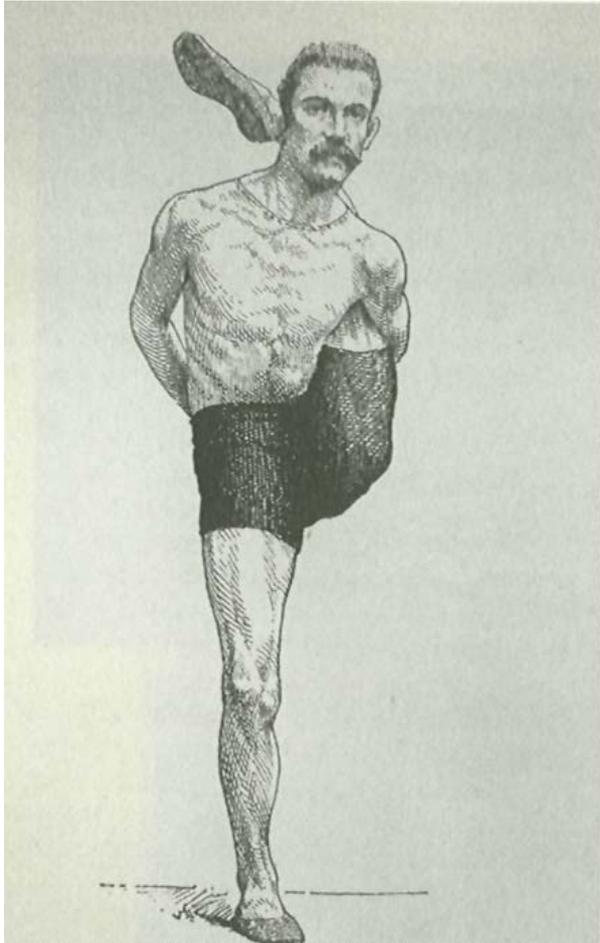
Zur Zeit von Yogi Bava Lachmann Dass gab es bereits seit mehreren hundert Jahren im Westen Schaufauftritte von Schlangemenschen und Bilder davon waren immer wieder in Zeitungen zu finden. Der Yogi wurde damit als weiteres Exemplar dieser Spezies eingestuft wurde mit dem einzigen Unterschied, dass er durch seine Kleidung etc. der Show einen zusätzlich orientalischen Touch verlieh.

Die Ähnlichkeit zwischen den Kunststücken westlicher Schlangemenschen und indischen oder indisch inspirierten Hathayoga-Darstellern ist in der Tat bis zum heutigen Tag frappant geblieben. Dies mag teilweise daran liegen, dass der menschliche Körper entsprechend seiner Struktur nur ganz bestimmte Formen zulässt und diese somit zwangsläufig hier und dort auftreten. Sie führte aber auch dazu, dass die Demonstrationen des „Asanayoga“ bei ihrem ersten Auftreten und wohl auch später durch unbefangene Betrachter ohne weiteres in den bereits bestehenden Kategorien von Verrenkungen, wie sie im Zirkus zu bestaunen waren, untergebracht werden konnten.

Die genannte Ähnlichkeit macht der Autor deutlich, indem er Bilder eines westlichen Schlangemenschen aus dem Jahr 1889 neben Aufnahmen aus dem Buch „Licht auf Yoga“ von B.K.S. Iyengar stellt.







B.K.S.Iyengar, ein zentraler Vertreter des modernen Asana-Yoga, vollführt praktische identische Körperübungen wie ein westlicher Schlangemensch sechzig Jahre vorher.

Yogis als Magier

Die Yogis des neunzehnten Jahrhunderts gaben mit ihren Schaustellungen viel Stoff für Ethnographen und Zeitungen her. Ein anderer Yogityp, der die Faszination des westlichen Menschen und besonders der Okkultisten der Jahrhundertwende beflügelte, war der mit magischen Kräften ausgestattete Fakir-Yogi. Viele Bücher erschienen zu diesem Thema, die den Durst nach Wundergeschichten stillen sollten. Sie waren wissenschaftlich nicht verlässlich und positionierten den Yogi ebenfalls im Jahrmarktsbuden-Milieu. Eines der damals verbreiteten Bücher über die Tricks der Yogis und Fakire wurde bei seiner Neuauflage mit einer Abhandlung über Handschellentricks und Tiertricks zu einem Band zusammengelegt.

Als weiterer Beleg für die Vereinnahmung des Yoga durch den westlichen Okkultismus nennt Singleton den berühmten britischen Schwarz-

magier Aleister Crowley, der ab 1913 über Yoga geschrieben und einige der Übungen in sein okkultes Training eingebaut hat.

Aus all diesen Gründen wurde um die Jahrhundertwende Yoga weniger als ein Erlösungsweg, sondern viel mehr als eine Methode gesehen, okkulte Ambitionen zu befriedigen. Ein entsprechendes Bild geben auch die aufkommenden ersten Filme. So hiess z.B. der erste amerikanische Film über Indien „Hindu Fakir“ (1902). Diesem folgten viele weitere, in denen Fakir-Yogis vorkamen.

Der Entwicklungsstrang im Westen hin zum Asanayoga

Im 19. Jahrhundert kam es in ganz Europa zu einer Welle der Begeisterung für gymnastische, athletische und sportliche Disziplinen. Es kam zur Einführung von Turnunterricht in

den Schulen sowie in den militärischen Ausbildungen, zu landesweiten Wettkämpfen, ersten Fachzeitschriften zum Thema Körperkultur und schliesslich im Jahr 1896 zu den ersten olympischen Spielen seit der Antike.

Die Körperertüchtigung hatte in dieser ganzen Entwicklung immer auch eine ideologische Dimension. Sie wurde auch als ein Mittel angesehen, die Moral der Nation zu stärken und einen „perfekten Menschen“ zu schaffen. In England wurde das Wort „Muscular Christianity“ geprägt. Damit war eine physisch und moralisch starke Christenheit gemeint, die gegen Sündhaftigkeit und Angriffe von aussen aufsteht.

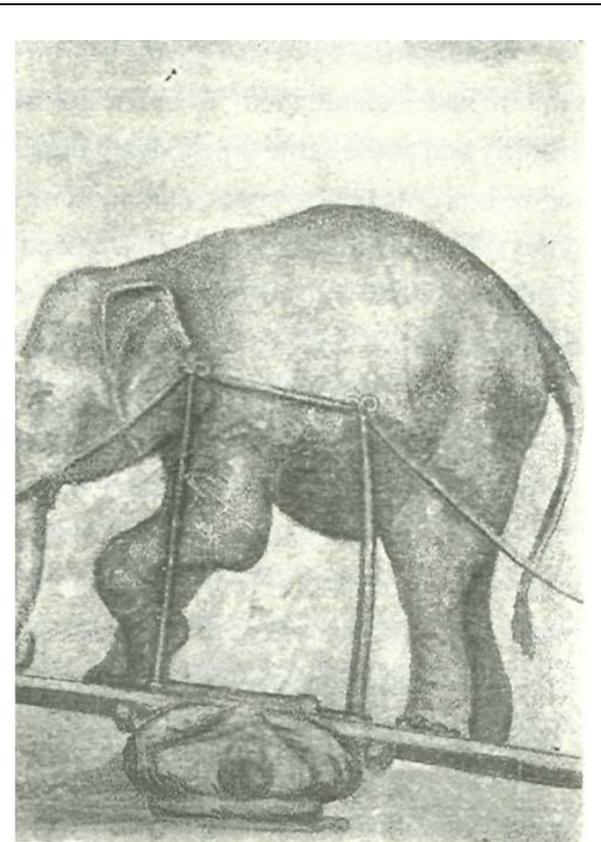
Die im 19. Jahrhundert aufkommende Gymnastik war vor allem von der sogenannten „Schwedischen Gymnastik“ des Pehr Henrik Ling geprägt, mit der der Mensch als ganzes, also nicht nur seine intellektuelle Seite, entwickelt werden sollte. Hauptsächlich diente dieses System als Grundlage für die Ausbildung in der britischen Armee und beeinflusste auch die Trainingsprogramme der 1844 gegründeten YMCA (Young Men's Christian Association), welche in Indien eine grosse Breitenwirkung entfaltete.

Durch das englische Schulsystem und das englische militärische System in Indien, kam es dort zu einer enormen Verbreitung dieser Art von Gymnastik. In diesem Zug erkannte man in Indien Berührungspunkte zu Hatha Yoga und die Asanas wurden wieder vermehrt losgelöst von den unheimlichen Erscheinungen der Hatha Yogis betrachtet. Yoga gewann zusätzlich an Attraktivität soweit es als Alternative zu den von den Engländern ins Land gebrachten Körperertüchtigungsformen aufgefasst werden konnte.

Yoga, Körperkraft und Bodybuilding

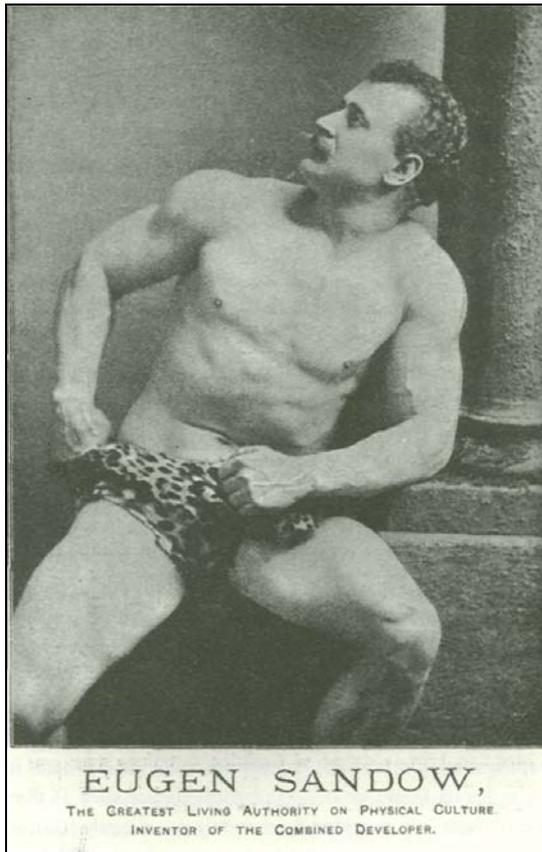
Einen interessanten Berührungspunkt gab es im frühen zwanzigsten Jahrhundert zwischen Yoga und Körperkraft vor allem in Form von Demonstrationen, mit denen gewissermassen an die übernatürlichen Fähigkeiten mittelalterlicher Yogis angeknüpft und gezeigt werden sollte, dass östliche Trainingsmethoden den westlichen überlegen seien. Einer der bekanntesten „Kraftyogis“ war Professor K. Raman-

murthy der sowohl in Indien als auch in England (1911) mit Kunststücken auftrat, wie z.B. Eisenketten mit dem Genick zu zerschlagen oder einen ausgewachsenen Elefanten auf der Brust zu tragen. Obwohl er immer wieder betonte, er verdanke seine Kraft nur Asana und Pranayama, ist es der Forschung heute ziemlich klar, dass er sich, obwohl er sich dessen vielleicht nicht immer bewusst war, genauso auf westliche Trainingsformen abstützte, die damals in Indien schon längstens zum Allgemeingut geworden waren.



Der Kraftyogi Professor K. Ramanmurthy trägt einen Elefanten auf der Brust

Die heute weitherum bekannte Disziplin des Bodybuilding, der Begriff wurde 1881 geprägt, entstand im Zuge der bereits erwähnten Sportrenaissance der zweiten Hälfte des neunzehnten Jahrhunderts im Westen. Die mit Abstand berühmteste Persönlichkeit und treibende Kraft hinter dem Bodybuilding, war Eugen Sandow (1867-1925), ein Deutscher mit bürgerlichem Namen Friedrich Wilhelm Müller. Er veranstaltete in Europa, Amerika und Indien Vorführungen, organisierte Wettkämpfe und gab eine Zeitschrift heraus.



In Indien wurde das Bodybuilding enthusiastisch aufgenommen. Sein wohl bekanntester Vertreter in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts war K.V. Iyer aus Bangalore, der sich den Titel „India's most perfectly developed man“ gab. Interessanterweise war er gleichzeitig ein Verfechter des Hatha Yoga. In einem seiner Bücher schrieb er, er verdanke seinen prachtvollen Körper viel mehr dem Yoga als dem Krafttraining. Er stellte sich gegen die Schwedische Gymnastik in indischen Schulen und wollte mit seinem System aus Bodybuilding und Hatha Yoga eine nationale Revolution in der Körperertüchtigung auslösen.

Mit seinen Methoden, Iyer hatte auch eine Bauchmassage entwickelt, behandelte er etliche Berühmtheiten wie z.B. Ravi Shankar und den Maharaja von Mysore, den er bei der Rehabilitation nach einem Schlaganfall unterstützte. Dieser war ihm so dankbar, dass er in seinem Palast in Mysore eine Zweigniederlassung der Schule von Iyer einrichten liess. Dies hat insofern noch eine besondere Bedeutung als der Maharaja später am genau gleichen Ort ebenfalls eine Yogaschule ansiedelte, in der, wie weiter unten geschildert wird, der sogenannte Ashtanga Vinyasa Stil entstand.

'WEAKNESS IS SIN, DISEASE IS DEATH.'
MAKE HEALTH AND STRENGTH YOUR BLOOD
AND SHADOW.

ABSOLUTE SUCCESS I GUARANTEE.



Stop worrying! about your fallen health, thinness, wasting, anaemia, nervous-debility, weakness, constipation, dyspepsia, acidity, flatulence, asthma, corpulence, or any other organic trouble.

Perhaps you are continuously seeking health and strength in pills and potions. *Stop!* before you drug yourself to death. I will cure your ailments even if they are chronic,

'AMICUS HUMANI GENESIS'

through yogic therapy and make you *wonderfully muscular and strong* through the most scientific, practical and quickest way possible.

Write at once for my book '*The acme of physical perfection*' written in a beautiful and lucid style and illustrated with more than 30 full-page photographs of myself and my pupils and printed on nice art-paper in rich photo-brown. Send only 6 annas in Stamps, and the book shall be delivered at your door.

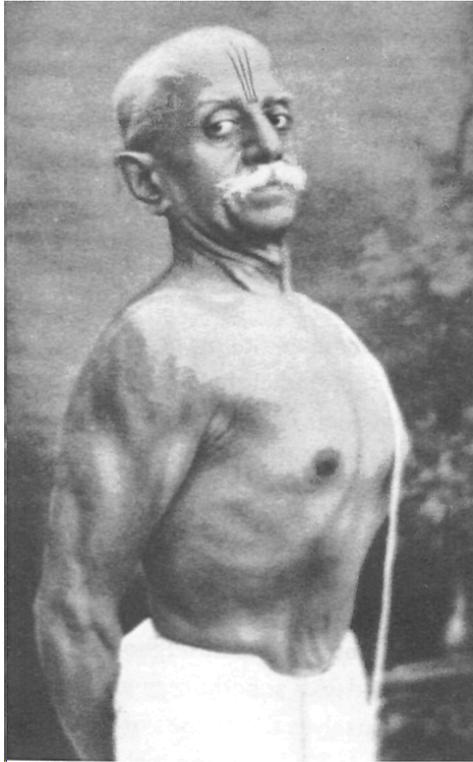
Prof. K. V. Iyer.
 Physical Culture Correspondence School.
 Fort, Bangalore City.
 (India.)

Von Iyers Hauptschüler, Yogacarya Sundaram, stammt eines der ersten Yogabücher, die im Stile einer Anleitung für den Selbstgebrauch verfasst wurden. Es heisst „Yogic Physical Culture or the Secret of Happiness“ (1928). Sein Inhalt war eine Mischung aus Gymnastik, hygienischen Ratschlägen und Body Building.

Sundaram meinte, es sei jetzt die Zeit einer Verschmelzung von Asanas mit Body Building Techniken gekommen, damit die Söhne Indiens Superkräfte erhielten und ihre Mutter wieder zu einer gleichwertigen Schwester unter den Nationen machen würden. Bei ihm kommt auch eine gewaltige Dosis Narzissmus mit ins Spiel, wenn er z.B. schreibt, die Muskelübungen seien notwendig, da ein untrainierter Körper nicht schön anzusehen wäre.

Interessant ist auch, dass Pratinidhi Pant, der Raja von Aundt, der als derjenige gilt, der den sogenannten Sonnengruss popularisierte, selbst ein Bodybuilder war. Nachdem er mehr als zehn

Jahre nach dem System von Eugen Sandow gearbeitet hatte, entwickelte er das moderne Surya Namaskar als ein System des Bodybuilding, nicht des Yoga. Erst später wurde Surya Namaskar in den Yogaunterricht integriert und bildete dann auch eine der Grundlagen des sogenannten „Mysore Yoga“ (sh. unten).



Der Raja von Aundt

Yoga und die Neugeistbewegung

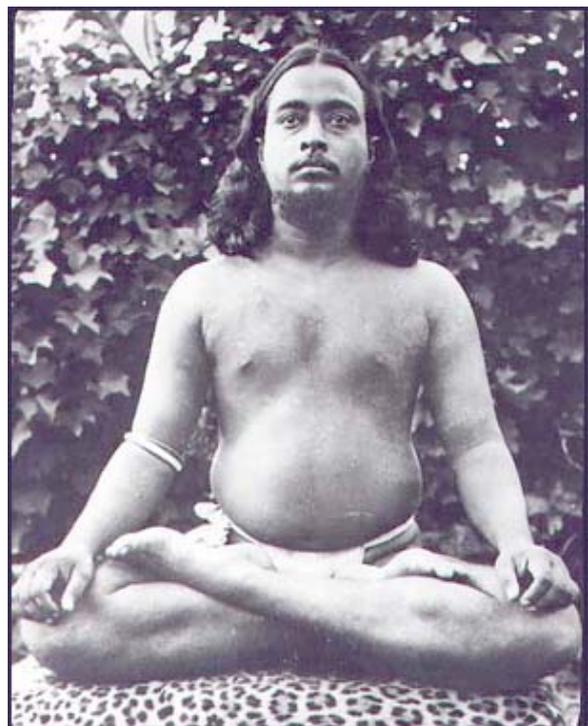
Als breitenwirksame parareligiöse Bewegung entstand im protestantischen Milieu der USA ab 1880 die sogenannte „New Thought“-Bewegung, welche bis heute als Facette der speziellen US-amerikanischen Religiosität weiterwirkt und tief in die moderne Yogaszene eingedrungen ist. Die Kernidee der Neugeistbewegung besteht darin, durch positives Denken könne der Mensch die ihm innewohnende göttliche Energie wecken und für persönliche Ziele wie Gesundheit, Erfolg, Wohlstand etc. wirken lassen.

Die frühen Yoga Bücher, besonders diejenigen, die sich an ein westliches Publikum richteten, waren stark von den volkstümlichen esoterischen Lehren der New Thought-Bewegung durchzogen. Als besonders eindrückli-

ches Beispiel wird der New Yorker Anwalt und New Thought Guru William Walker Atkinson genannt, der unter dem Pseudonym Yogi Ramacharaka ab 1903 zahlreiche Schriften zu Yoga und New Thought publizierte, die einen reissenden Absatz fanden, das ganze Genre prägten und bis zum heutigen Tag gelesen und neu aufgelegt werden. Viele Ideen übernimmt Atkinson von Swami Vivekananda, der seinerseits sein Buch „Raja Yoga“ bereits mit „Neugeistigem“ angereichert hatte. Weiterhin bringt er die Arbeit mit Autosuggestionen in Spiel und fordert, bei den Übungen die Lebenskraft immer in die betreffenden Körperglieder zu lenken.

Yogananda und B.C.Gosh

In seiner Nachfolge ist auch Paramahansa Yogananda (1893 - 1952) zu sehen, der in seinen frühen Jahren in Amerika ein System der Muskelkontrolle unterrichtete, welches sehr stark durch die Neugeist-Bewegung, die schwedische Gymnastik und das europäische Bodybuilding beeinflusst war. In seinen ersten Büchern präsentierte er eine Methode der Autosuggestion als gerätafreie Gymnastik. Mit Hilfe der Willenskraft sollten die Muskeln mit Energie aufgeladen werden. In einem Artikel der „Boston Post“ erhielt er daraufhin den Übernamen, er sei der Coué der Gymnastik.



Paramahansa Yogananda 1919

Es war jedoch nicht nur das Coué-System, das in seiner Methode sichtbar wurde, sondern auch „Maxalding“, eine berühmte Bodybuilding Methode, die anfangs des zwanzigsten Jahrhunderts vom deutschen Kraftmann Max Sick (1882-1961) zusammen mit einem Schüler des bereits erwähnten Eugen Sandow entwickelt wurde. Max Sick versetzte das Publikum vor allem dadurch in Erstaunen, dass er fast jeden Muskel seines Körpers einzeln bewegen konnte. Das Spezielle am Maxalding System, welches bis heute in der Bodybuilder-Szene benutzt wird, ist, dass es ohne Gewichte und Apparate arbeitet.



Der Deutsche Max Sick inspirierte das Muskeltraining von Yogananda und seinem Bruder B.C.Gosh

Der jüngere Bruder von Yogananda, B.C.Gosh, war ein international bekannter Bodybuilder. 1930 publizierte er das Buch „Muscle Control“, welches er der nationalistischen Bewegung „Young Bengal“ widmete und in welchem er die Übungen aus einem Buch gleichen Titels aus dem Jahr 1913 darstellte, welches das bereits erwähnte Maxalding-System präsentierte.

B.C.Gosh, der für sich die Ehre in Anspruch nehmen darf, der erste und einzige indische Juror bei einer Mr. Universe Wahl gewesen zu sein, wird von einem Hagiographen auch gleich noch zum ersten Inder hochgelobt, der, „ein Genie sowohl auf dem Gebiet der Körperertüchtigung als auch des Hatha Yoga, in modernen Zeiten ein System des Hatha Yoga für das grosse Publikum entwickelt hätte“. Bis heute ist B.C.Gosh insofern bekannt, als dass sein Schüler Bikram Choudhury in der modernen Yogaszene vor allem in den USA Furore macht. Dabei positioniert er Yoga als eine Art sportliche Disziplin, das heisst er hält zum Beispiel dem Bodybuilding nicht unähnliche Yogaturniere bzw. Küren ab und bemüht sich Yoga als Disziplin für die olympischen Spiele zu akkreditieren.



Bishnu Charan Gosh, indischer Kraftmann und Vater der Bikram-Reihe



Bikram Choudhury will Yoga zu einer olympischen Wettkampfdisziplin machen

Auf B.C. Gosh geht die Bikram-Reihe, eine durch Bikram Choudhury verbreitete Serie des Asanayoga zurück. Möglicherweise, dies ist jedoch historisch nicht ganz geklärt, hat er auch bei der Entwicklung der „Sivananda-Reihe“ mitgewirkt, welche gelegentlich auch als „Rishikesh-Reihe“ bezeichnet wird.

Swami Kuvalayananda und Sri Yogendra

Swami Kuvalayananda ist ebenfalls eine der wichtigen Figuren der modernen Yoga Renaissance. Ab 1907 hatte er Kampfkunst, Gymnastik und später auch Yoga studiert. 1921 gründete er das Kaivalyadhama Institut in Lonavla. Er war ein Pionier der physiologischen Yogaforschung und sein Ziel war es, einen Turnunterricht mit Yogaelementen für die allgemeinen Schulen zu entwickeln. Durch seine Tätigkeit und seine Publikationen hatte er einen enormen Einfluss darauf, dass Yoga national und international fortan als ein System der Körperertüchtigung und der Therapie aufgefasst wurde.

Auch Sri Yogendra, der Gründer des noch heute bestehenden Yogainstituts von Santa Cruz bei Mumbai, begann seinen Weg in Yoga erst nachdem er sich viele Jahre mit Gymnastik und Wrestling beschäftigt hatte. In dieser Zeit trug er den Übernamen „Mr Muscleman“. 1919 ging er für vier Jahre in die USA und wollte sich eigentlich dort als Yogalehrer niederlassen, wurde aber aufgrund eines Rassengesetzes wieder ausgewiesen.

Wie Kuvalayananda - die beiden hatten übrigens eine zeitlang den gleichen Lehrer - verfasste auch er viele Publikationen wie z.B. „Yoga Asana Simplified“ (1928). Mit Vivekananda teilte er aufgrund persönlicher Erlebnisse, er war als Kind fast von kinderstehlenden Yogis entführt worden, eine grosse Skepsis gegenüber dem Hatha Yoga, besonders dessen mysteriösen Seite. Während aber Vivekanda aus diesem Grund Hatha Yoga als Ganzes ablehnte, wollte Yogendra Teile davon neu aufmachen und zwar „entmystifiziert“, wissenschaftlich und im Dienste von Gesundheit und Körperertüchtigung.

Obwohl er es nirgends direkt eingesteht, ist es auch bei Yogendra mehr als klar, dass er in seinem System noch und noch Übungen und

Ausdrucksweisen aus der westlichen Gymnastik ausleiht, die damals in Indien weit verbreitet war und die er natürlich auch bei seinem Aufenthalt in den USA kennengelernt hatte.

Yogendra war auch vom Sozialdarwinismus beeinflusst und glaubte daran, dass mit Yoga die Genaustattung des Individuums, seiner Nachfahren und schliesslich der ganzen Rasse „verbessert“ werden könnte. Eine Ansicht, die zwar wissenschaftlich nicht als haltbar gilt, die jedoch damals viele Anhänger hatte. Er wollte Hatha Yoga und die biologische Vererbungslehre zusammenbringen was ihn zu einer Vision der selbstgesteuerten Genmutation führte.

„Harmonische Gymnastik“ und der feminine Asanayoga

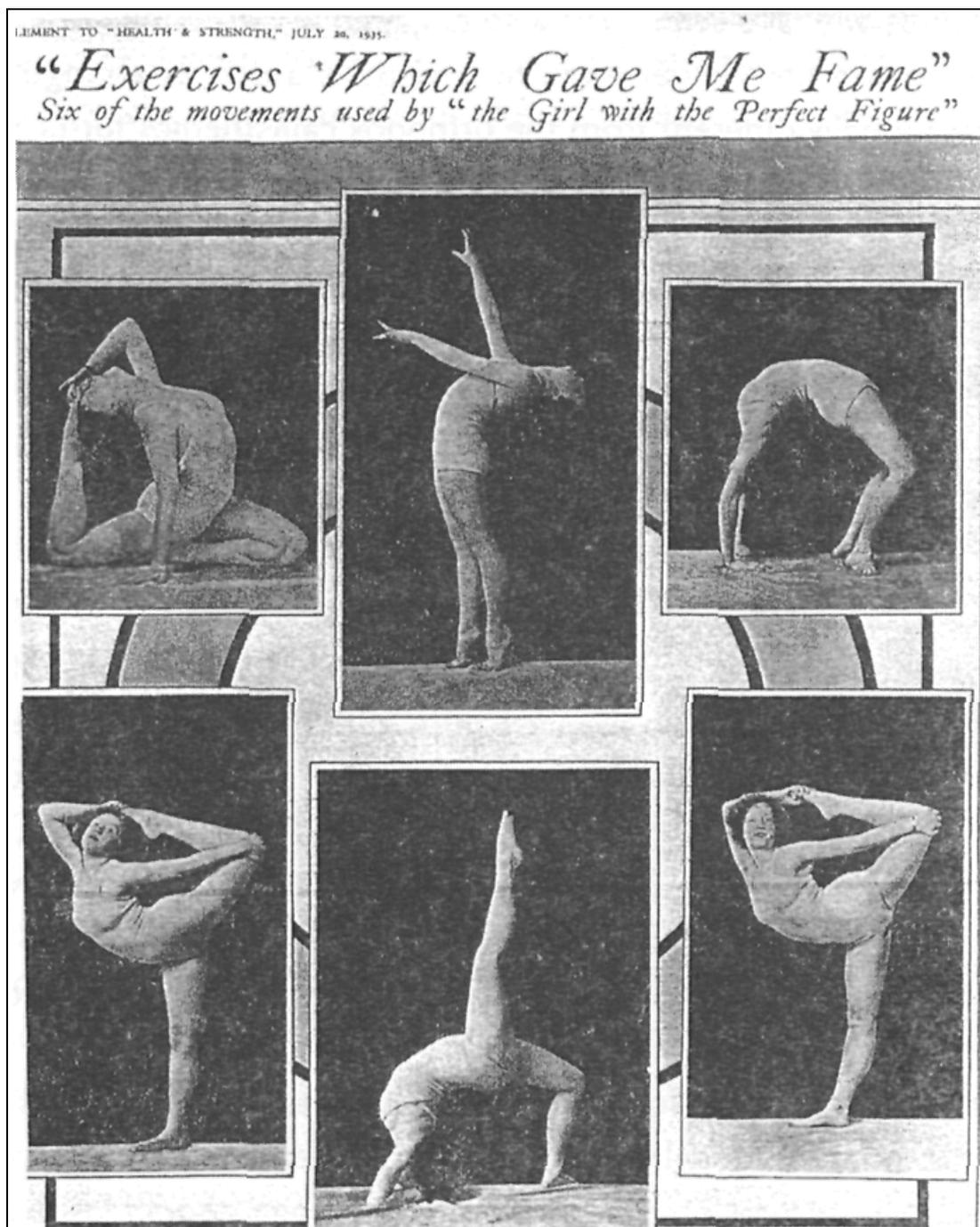
Ein Kapitel widmet Singleton dem femininen Yoga, welches teilweise auf den Franzosen François Delsarte (1811-1871) zurückgeht. Dieser hatte eine Trainingsmethode für Theater und Oper entwickelt, bei der Atmung, Stimme, Bewegung und Gestik zu einem harmonischen Ganzen verbunden wird. Die Desarte Methode wurde in den USA sehr gut aufgenommen und mit der Neugeist-Praxis sowie mit esoterischen und orientalischen Tänzen verbunden. In den „Desarte-Studios“, von denen es anfangs des zwanzigsten Jahrhunderts in jedem Örtchen eines gegeben haben soll, wurden Entspannungsübungen, Haltungsübungen, Atmungen und Beweglichkeitsübungen für Rücken und Gelenke unterrichtet, also etwa das gleiche, was einem auch heute in einer landläufigen Yogaklasse erwartet.

Die wichtigste Vertreterin der Delsarte Methode in den USA, Genevieve Stebbins, brachte im Jahr 1898 das Buch „Genevieve Stebbins System of Physical Training“ heraus, in welchem sie vollständig auf Bewegungsflüsse fokussiert. Es enthält tanzähnliche Bewegungsabfolgen und Übergänge zwischen den einzelnen Haltungen. Sie kann wohl als die Erfinderin dessen bezeichnet werden, was man in der modernen Szene „Flow-Yoga“ nennt und was sich noch immer grosser Beliebtheit erfreut.

Diese eher femininen Ansätze - neben der genannten Autorin, gibt es auch etliche andere mit ähnlichen Methoden - wurden als „harmo-

nische Gymnastik“ bezeichnet. Sie bilden sowohl einen Gegenpunkt zu den Praktiken, die im Bodybuilding wurzeln als auch zu den therapeutischen Ansätzen: Es sind sanfte Methoden, bei denen vor allem Dehnungen ausgeführt und diese mit Atmungen kombiniert werden. Schönheit (in diesem Fall weibliche) und Ästhetik spielen eine zentrale Rolle. Zudem sollen einem die Übungen für die spirituelle Wahrnehmung öffnen und natürlich sind in allen Systemen auch die Grundannahmen der oben erwähnten Neugeist-Bewegung irgendwie wiederzufinden.

Auch eine Analyse von Fachzeitschriften förderte zu Tage, dass Frauen in den dreissiger Jahren etwa die gleiche Körperpraxis ausübten, die heute unter dem Namen „Yoga“ figuriert und dass „Stretching“ im Westen über eine von Yoga unabhängige Tradition verfügt. Es war ein integraler Bestandteil der Körperertüchtigungswelle des 19. Jahrhunderts und wurde ab dem frühen zwanzigsten Jahrhundert mehr und mehr mit weiblicher Gymnastik assoziiert.



Aus einer Gymnastikzeitschrift 1935

In der europäischen Gymnastik hat sich eine Geschlechteraufteilung ergeben, wonach Männer vor allem für Kraft und männliche Attraktivität und Frauen eher für Bewegungsanmut und weibliche Attraktivität trainieren. Soweit diese sich in die populären Asanapraktiken übertragen hat, stammen die maskulinen Formen eher aus dem Muskelchristentum sowie dem nationalistischen und dem Kampfsportumfeld. Die femininen Formen mit Stretching und Entspannung stammen eher aus der harmonischen Frauengymnastik und dem parchristlichen Mystizismus.

Photographie – das Medium des Asanayoga

Durch das Subsumieren aller möglicher Trainingsmethoden unter das modern-populäre Yoga ist auch die Zahl der Übungen ins Uferlose angeschwollen und ständig am Weiterwachsen. Um nur ein Beispiel zu nennen, werden in den mittelalterlichen Anleitungstexten zum Hatha Yoga keine stehenden Haltungen beschrieben, das heisst, alle derartigen „Asanas“ sind entweder aus der Gymnastik entlehnt oder ad hoc erfunden worden.

Die Verbreitung der Yogaposen wurde durch die Druck- und Phototechnik beschleunigt. Die Phototechnik gab aber auch erst die Möglichkeit Yogaposen naturalistisch im Bewusstsein der Gesellschaft zu verankern. Weiter brachte die Möglichkeit, fremde oder auch eigene Körperphotos zu sehen, eine neue körperbewusste Mittelschicht hervor. Der Körper wurde wie nie zuvor in den Mittelpunkt öffentlicher Aufmerksamkeit gerückt und somit die Körperkultivierung zu einem wichtigen Anliegen gemacht. Zusätzlich kam in den kolonialisierten Ländern wie Indien noch dazu, dass durch eindrucksvolle Körperphotos die von den Kolonisatoren vertretene These, eine unterentwickelte Rasse zu sein, widerlegt werden konnte.

Es war in den 1920er Jahren, als durch die weite Verbreitung von illustrierten Yogaartikeln in Zeitschriften und später in Büchern, die Erfindung von Asanas langsam anging. Genau genommen ist auch hier das Medium die Botschaft. Asanayoga konnte sich eigentlich nur durch die damals neuen Medien der photographisch illustrierten Zeitschriften und Bücher

ausbreiten, das heisst, er war in einem ganz anderen Ausmass als z.B. eine philosophische Yogalehre auf eine „visuelle Gesellschaft“ angewiesen. Die visuelle Gesellschaft ihrerseits hat das Verlangen nach immer neuen Bildern, welches im Falle des Yoga durch immer neue Posen und in späterer Zeit durch immer neue graphische Aufmachungen befriedigt wurde.

Mit dem Siegeszug des „Asanayogas“, welcher im Wesentlichen ein photographischer war, ging endlich noch Folgendes einher: Im traditionellen Hatha Yoga stand eigentlich eher der feinstoffliche Körper im Vordergrund. Die abgebildete Darstellung aus einem Hatha Yoga Manuskript von 1830 zeigt deutlich den Körper als Träger von Symbolen. So ist z.B. das Chakra-system eingezeichnet. Die photographisch illustrierten Manuale bedeuteten eine Hinwendung zum grobstofflichen Körper.

Asanaillustrationen sollten jetzt so naturalistisch wie möglich sein. Damit wurden die Asanas, sofern es sich um traditionelle handelte, von ihrem symbolisch-energetischen Gehalt losgelöst, was natürlich durch die medizinisch-physiologische Perspektive der „modernen Zeit“ auf die Übungen noch zusätzlich gefördert wurde.

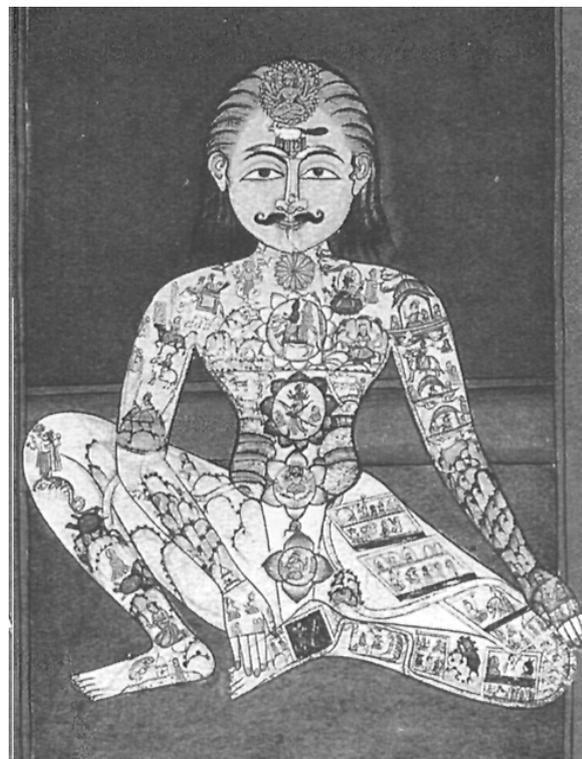


Illustration eines Hatha Yoga Manuskripts von 1830

Der „Yoga Körper“ erlebte in seiner Interaktion mit den modernen Reproduktionstechniken eine Transformation hin zu einer Verdinglichung. Das bedeutete auch eine Verschiebung weg vom tantrischen Körperverständnis, hin zum empirisch-objektiven Körper des heutigen Asanayoga.

Tirumalai Krishnamacharya

Das Wirken von Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), von dessen Übungen ausgehend mehrere moderne Stile des Asanayoga entwickelt wurden, wurde von Singleton besonders ausführlich recherchiert. Krishnamacharya hat etwa 70 Jahre lang gewirkt, doch die einflussreichste Zeit war in Mysore von anfangs der 1930er Jahre bis anfangs der 50er Jahre, wo er einen feurigen, aerobicartigen Übungsstil entwickelte. Am direktesten weitergegeben wurde dieser von Patthabi Jois (zu ihm ist ein Nachruf im Yoga Journal Nr. 29 erschienen) und ist heute zudem in Varianten wie „power yoga“ oder „vinyasa flow“ weiterum bekannt. Auch B.K.S. Iyengar, der wohl derjenige war, der am meisten zur Popularisierung des Asanayoga im 20. Jahrhundert beigetragen hat, hat seine Methode ausgehend vom Krishnamacharya's Unterricht entwickelt.

Zur Zeit als Krishnamacharya sich in Mysore niederliess, war dieses dank dem Mäzenatentum des Maharaja Krishnaraja Wodiyar IV ein gesamtindisches Zentrum für die Revitalisierung von Körperertüchtigungsbestrebungen geworden. Ab 1919 hatte der Maharaja die Turnschulen des YMCA unterstützt. Besonders war ihm an der Integration von Yogaasanas in moderne Körperertüchtigungssysteme gelegen.

Krishnamacharya wurde vom Maharaja 1931 beauftragt, unter dessen direkten Führung die Praxis von Yoga zu popularisieren. Zu diesem Zweck konnte er zwei Jahre später einen Raum im Palast als Yogaschule (yogasala) benützen. Kurz nach der indischen Unabhängigkeit wurden die Aktivitäten im Palast aufgelöst und Krishnamacharya zog nach Madras (heute Chennai), wo er bis zu seinem Tod blieb.

Im Palast von Mysore wurden unter den Bewohnern und Wachen alle möglichen Sportarten und verschiedene militärische Körper-

trainingsformen ausgeübt. Auch der Unterricht von Krishnamacharya - er unterrichtete am Anfang 32 Knaben, die meisten davon zur königlichen Familie gehörend - wurde dazugezählt und zwar unter den zwei Rubriken: Yoga Asana und Surya Namaskar, wobei damals Surya Namaskar nicht als zum Yoga dazugehörig aufgefasst wurde. Unter den wenigen nicht königlichen Schülern befanden sich die beiden später berühmten Yogalehrer B.K.S. Iyengar und Pattabhi Jois.

Der Maharaja nahm regen Anteil an der Entwicklung des Yogasala und war die treibende Kraft und die letzte Autorität hinter allen Aktivitäten. Er sah es als ein Experimentierfeld und tatsächlich hatte Krishnamacharya gemäss Zeitzeugen einen sehr innovativen Unterrichtsstil.

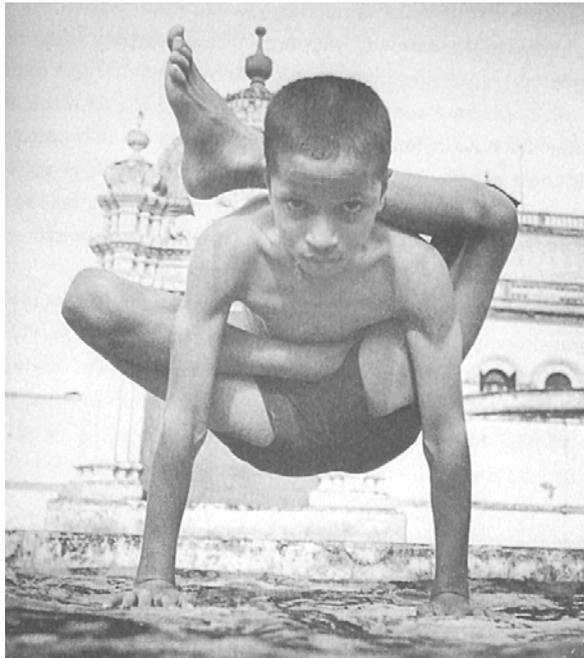


T. Krishnamacharya trainiert die Knaben im Palast von Mysore

Ashtanga Vinyasa

Krishnamacharya nannte seine gymnastische Übungsweise, als dann die ersten Westler zu ihm kamen, „Ashtanga Vinyasa“ und wollte

vermutlich auf den alten Text der Yoga Sutras hinweisen, in welchem das Wort Ashtanga (achtgliedrig) prominent vorkommt und den er selbst verehrte, während er interessanterweise eher gegen den traditionellen Hatha Yoga eingenommen war. Somit ist wahrscheinlich auch er derjenige, der die Gewohnheit in der modernen Yogaszene begründete, sich auf den Yoga Sutra Text zu berufen, obwohl in diesem mystischen Traktat von körperlichen Übungen gar nicht die Rede ist.



T.R.S.Sharma, einer der Knaben des Yogasala im Jahr 1941 vor dem Palast in Mysore

Singleton geht weiter der Frage nach, wer die fixen Übungsserien entwickelt hat, die später das Herzstück des Unterrichts von Pathabhi Jois bildeten. War es Krishnamacharya, der allerdings sonst recht unsystematisch arbeitete und bei dem sich die beigezogenen alten Schüler nicht an diese Serien erinnern konnten, oder wurden sie von Pattabhi Jois erfunden? Der Autor tendiert dabei zur Meinung, dass die Serien grundsätzlich wohl von Krishnamacharya entwickelt worden seien, er aber nie so systematisch nach ihnen unterrichtet hätte, wie Pattabhi Jois es später tat. In Anbetracht dessen, dass Krishnamacharya sehr individualisiert vorzugehen pflegte, ist durchaus auch möglich, dass er die besagten Serien Pattabhi Jois - dieser war damals 18 Jahre alt - deshalb gab, damit er diese selbst übe und allenfalls gleichaltrige junge Männer darin unterrichtete. Denn wie inzwischen allge-

mein bekannt ist, bergen die Serien mit ihren Sprüngen etc. auch eine grosse Verletzungsgefahr und viele, die durch den späteren „Jois-Yogaboom“ angezogen wurden und für die die Serien wohl nicht geeignet waren, haben sich mit ihnen dann auch versehrt.

Mit Demonstrationen Yoga propagieren

In den 30er Jahren, bevor es im Westen Furore gemacht hatte, stand in Indien das moderne Asanayoga noch nicht in einem besonders guten Ruf. Bodybuilding, z.B. nach dem System von K.V.Iyer war auch im Palast von Mysore viel mehr „in“ als das Körperyoga des Krishnamacharya. Und es war genau eine der Aufgaben, die der Maharaja seinem Yogaprojekt zugedacht hatte, mit ihm Yoga als ein in Indien verwurzeltes System der Körperertüchtigung zu propagieren. Deswegen war es ihm auch ein Anliegen, dass es von seiner Yogaschule Demonstrationen und Auftritte gäbe. In ihnen sollten z.B. schwierige Positionen gezeigt werden.

Diese Zielsetzung im Auge behaltend wendet sich der Autor besonders der Bedeutung des Wortes „Vinyasa“ beim Ausdruck „Ashtanga Vinyasa Yoga“ zu. Die Idee hinter Vinyasa ist im Prinzip diejenige, dass Asanas durch überleitende Bewegungen und Sprünge zu einer Abfolge verbunden werden. Von gut geübten Praktizierenden ausgeführt sieht dies ausserordentlich ansprechend aus. Die Schwerkraft scheint gelegentlich aufgehoben zu werden und der menschliche Körper kann sich in seiner ganzen Grazie zeigen.

Es ist anzunehmen, dass dieses Zusammenfügen von Asanas zu photogenen Folgen, also „Vinyasa“, zumindest teilweise, wenn nicht vollumfänglich zu Demonstrationszwecken entwickelt wurde. Im Auftrag des Maharaja gab Krishnamacharya mit seiner Truppe weitherum Vorführungen, sei es um die Zuschauer für Yoga zu erwärmen, sei es aber auch bloss zur Unterhaltung. Übrigens hatte Krishnamacharya selbst, noch vor seiner Zeit in Mysore, zu diesem Zweck Demonstrationen gegeben, wie z.B. den eigenen Puls verlangsamen, Autos mit blosser Hand anzuhalten, schwere Gegenstände mit den Zähnen anzuheben und natürlich schwierige Asanas zu zeigen.

Die Krishnamacharya-Industrie, das heisst all die modernen Asanayoga-Richtungen, die sich auf ihn berufen, pflegen diesen als einen genialen Übermenschen darzustellen und die verschiedenen von glühenden Anhängern verfassten Biographien, die über ihn erschienen sind, tun das ihrige, dieses stilisierte Bild im Publikum zu verankern. So kommt denn in der Regel auch kaum zum Ausdruck, dass Krishnamacharya, als der Maharaja ihn engagierte, nicht bereits über einen eigenständigen Ruhm verfügte, sondern ganz einfach das zu machen hatte, was ihm aufgetragen wurde, nämlich die Jugend in Asanas anzuleiten, indem er einerseits die Gymnastiktradition des Palastes fortführte und andererseits die Körperertüchtigungsprogramme der Region integrierte.

Die Quellen des Ashtanga Vinyasa

Krishnamacharyas athletisches Asanayoga der dreissiger und vierziger Jahre, welches heute gelegentlich als „Mysore-Stil“ bezeichnet wird, war im Prinzip eine Variante der gebräuchlichen Körperertüchtigungsübungen im spätkolonialen Indien.

Das Körperertüchtigungssystem des Dänen Niels Bukh (1880-1950) war eines der europäischen Gymnastik-Systeme, das eine zentrale Stellung in der indischen Ausbildungslandschaft einnahm. Es löste dabei mehr und mehr die schwedische Ling-Gymnastik ab. 1906 wurde die dänische Gymnastik Teil des Ausbildungsprogramms der britischen Militärs in Indien. Das System betonte durchgehende Bewegungen, rhythmische Übungen und Stretching.

Das Lehrbuch der dänischen Gymnastik (Primary Gymnastics, 1925) enthielt einen vollständigen Lehrgang für Stretching und Kraftaufbau gruppiert in sechs progressive Serien. Die Serien sollen heftig geübt werden, so dass Hitze im Körper entsteht. Während den Übungen soll tief geatmet werden. Allein 28 Körperhaltungen in diesem Buch sind denjenigen der „Ashtanga Vinyasa“ Serien extrem ähnlich oder identisch. In der zweiten Auflage des Buches sind es dann noch mehr. Auch die Übergänge zwischen den Übungen sind entsprechen denen des Asana Vinyasayoga von Krishnamacharya.

Auch wenn Krishnamacharya in kreativer Weise Anleihen bei verschiedenen Körperertüchtigungssystemen seiner Zeit machte, so kann doch die dänische Gymnastik als eigentliche Grundlage erkannt werden.

Ein weiterer Einfluss war der folgende: Im ersten Jahr seiner Tätigkeit für den Maharaja sandte dieser Krishnamacharya ins Institut von Swami Kuvalayananda nach Lonavla, um die Arbeit dort kennenzulernen. Das Yoga-Institut von Kuvalayananda war zu dieser Zeit dasjenige mit der grössten Breitenwirkung in Indien und damit beauftragt, Körperertüchtigungsprogramme für Schulen zu entwickeln. Diese, basierend auf Asanas, definierten einen Standard und es ist nur vernünftig anzunehmen, dass auch Krishnamacharya sich daran orientierte. Zum Beispiel beschreibt Kuvalayananda in seinem Buch „Yogic Group Exercises“ von 1936 eine spezielle Drilltechnik, in welcher die Übungen angeleitet werden und die noch heute in Klassen des „Ashtanga Yoga“ angewendet wird.

Es ist klar, dass die Asanas sowohl bei Krishnamacharya als auch bei Kuvalayananda grundsätzlich als Mittel der Körperertüchtigung gesehen werden müssen und dass klassische Haltungen des Hatha Yoga zwar darin auch vorkommen, diese jedoch in einen neuen, stark vom westlichen Denken geprägten Kontext gestellt werden und dass sie vermischt sind mit einer Grosszahl von Übungen, die ausserhalb jeglicher älteren Yogatradition stehen.

Fazit

Mark Singleton hat ein hervorragend recherchiertes Buch verfasst, in welchem er viele neue und plausible Überlegungen anstellt und welches er mit zum Teil seltenen Bildern, wovon etliche für diesen Artikel verwendet wurden, reich illustriert.

Er zeigt auf, dass das moderne länderübergreifende Yoga eben nicht, wie so gerne kolportiert wird, aus mehrtausendjährigen Quellen stammt, sondern in den letzten hundert Jahren in der Begegnungssituation von Ost und West geschaffen wurde. In ihm finden sich Elemente der amerikanischen Neugeist-Bewegung, der schwedischen und der dänischen Gymnastik, des europäischen Bodybuilding, Kunststücke von Schlangenmenschen und anderes mehr.

Im Zuge des in Indien erwachenden Nationalstolzes wurden aus diesen Elementen in kreativen Akten die verschiedenen Ansätze des Asanayoga mit dem Ziel geschaffen, die indische Jugend körperlich zu ertüchtigen. Von da aus hat das Asanayoga dann den Weg in den Westen gefunden. Der Autor ist dabei immer redlich genug, anzuerkennen, dass, obwohl die Systeme nicht eine derart alte Tradition haben, wie ihre Vertreter meist vorgeben, dies nicht gegen sie sprechen muss.

Schlussgedanken

Nachdem man sich auf der Grundlage der Forschungen von Mark Singleton mit den modernen Stilen des Asanayoga auseinandergesetzt und die verschiedenen Richtungen bis auf ihre ursprüngliche Einflüsse aus Gymnastik, Bodybuilding, Neugeist-Thesen etc. zurückverfolgt

hat, bleibt die Frage, inwieweit es in diesen Systemen überhaupt Elemente aus der Hatha Yoga Tradition gibt. Die Ausbeute ist nicht sehr reich, doch tatsächlich werden zum Teil Übungen wie z.B. der Lotussitz und der Kopfstand geübt, welche eine grosse symbolische und praktische Bedeutung für den Yoga in Indien seit der Antike bzw. dem Mittelalter hatten. Wie Singleton jedoch treffend herausgearbeitet hat, sind die modernen Stile partiell oder sogar weitgehend auf das Demonstrative und Demonstrierbare aufgebaut bzw. als Inhalte visueller Medien konzipiert. Deshalb geht es bei den genannten Stellungen dann eher um das (kurzzeitige) körperliche Gelingen, als um das, wofür sie ursprünglich entwickelt wurden, nämlich in ihnen stundenlang zu verweilen, um tiefe Stadien der Versenkung zu erreichen, in denen dann eine bestimmte geistige Arbeit zu verrichten ist.

