

Der Yoga ist nur teilweise indisch

Körper & Geist. Die „reine, traditionelle“ Lehre vom Yoga ist kaum mehr ausfindig zu machen. Denn der Yoga ist keine Einbahnstraße von Indien in den Westen.

JOSEF BRUCKMOSER

WIEN (SN). Wer sich auf die Suche nach „dem traditionellen indischen Yoga“ macht, hat ein Problem. Denn, so sagt eine Mehrheit der östlichen und westlichen Experten übereinstimmend, diese „reine Lehre“ sei auch in Indien selbst kaum mehr zu finden.

Der Grund: Der Yoga ist in den vergangenen 100 bis 150 Jahren eine international ausgeübte Praxis geworden, in der die aus Indien stammenden Elemente nur mehr einen Teil ausmachen. Viele andere Praktiken, vor allem Körperhaltungen, sind aus Gymnastikprogrammen und natürlichen Gesundheitsverfahren des Westens in den Yoga eingegangen.

Bei einer wissenschaftlichen Tagung an der Universität Wien sagte der Religionswissenschaftler Karl Baier auf die Frage, was denn am Yoga nun westlich und was indisch sei: „Das ist im Einzelnen oft nicht auseinanderzuhalten. Es gibt Atem- und Körperübungen, die eine lange Tradition haben und schon in den alten indischen Schriften erwähnt werden. Es gibt aber auch sehr viele Übungen, die im Laufe der vergangenen 100 Jahre dazugekommen sind, unter anderem aus dem Einfluss von westlicher Gymnastik, von Atemübungen und Entspannungstherapien.“

Die Zusammenkunft östlicher und westlicher Experten am vergangenen Wochenende in Wien wollte „mit dem lang gehegten Vorurteil aufräumen“, dass der Yoga eine uralte Tradition sei, die in Indien seit Jahrtausenden unverändert sei. Vielmehr habe der Yoga durch die andere Weltsicht und die anderen logischen Denkmuster des Westens in Europa und in den USA eine radikale Transformation durchgemacht.

In seinem Buch „Yoga Body“ beschreibt Mark Singleton vom St. John's College in Santa Fe, New Mexico, den modernen westlichen Yoga als einen Ausdruck der Körperkultur. Dieser Yoga in den USA und in Europa müsse als eigenständige Form gesehen werden „und darf nicht nach einer wie immer definierten Nähe zu einer so-



Yoga als Massenbewegung auf dem Times Square in New York, verbunden mit westlicher „Athletik“.

Bild: SN/AP

genannten authentischen indischen Praxis beurteilt werden“. Der Versuch, modernen westlichen Yoga gegen eine traditionelle indische Praxis auszuspielen – und umgekehrt –, gehe schon allein deshalb fehl, weil der Yoga auch in Indien selbst eine vielfache Erneuerung und Aufspaltung in unterschiedliche Richtungen erfahren habe, schreibt Singleton.

Die Suche nach dem „reinen, unverfälschten Yoga“ wird also nicht zuletzt dadurch hinfällig, dass die Beeinflussung und Veränderung keine Einbahnstraße war. Es haben nicht nur Yogaschulen in den USA und Europa die indischen Traditionen an den Westen angepasst, sondern westliche Praktiken haben auch den Yoga in

Indien selbst verändert. Unter dem Einfluss der britischen Kolonialherrschaft wurden europäische Naturheilverfahren – bis hin zur Wassertherapie von Sebastian Kneipp – mit Yoga verbunden.

Joseph S. Alter von der Universität Pittsburgh zeigte in Wien aktuelle Bilder indischer Institute mit der Aufschrift „Yoga and Naturopathy“ (Yoga und Naturheilkunde). Es habe sogar Schulen gegeben, die US-amerikanisches Bodybuilding mit Körperhaltungen des Yoga verbunden und „als Königsweg zu Gesundheit und Fitness“ angepriesen hätten. Diese Strömungen seien dem römischen Sprichwort „mens sana in corpore sano“ gefolgt (ein gesunder Geist in einem gesunden Körper).

Diese „transkulturellen Mischformen“ des Yoga haben in jüngster Zeit in Indien eine Debatte entfacht, „wie indisch“ der Yoga sei und ob europäische Yogalehrer ihre eigenen Schulen aufmachen dürften. Neohinduistische und teils fundamentalistische Gruppierungen wollten den Yoga wieder allein für Indien reklamieren.

Auf wissenschaftlicher Ebene sei diese Debatte aber entschieden, sagen Experten. Maßgebliche Studien hätten gezeigt, dass der heutige indische Yoga selbst vom Westen beeinflusst sei und daher keine Alleingeltung habe. Literaturhinweis: **Mark Singleton, Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice.** Oxford University Press, New York 2010.

Zu wenig Schlaf erhöht Unfallgefahr

SALZBURG (SN). Jeder vierte Österreicher leidet an Schlafstörungen – und das in sehr vielfältigen Formen. Die Schlafmedizin hat bis zu 80 Varianten von Schlafstörungen festgestellt. Sie alle haben gemeinsam, dass sie das körperliche und seelische Gleichgewicht stören.

Bodo Kirchner, Facharzt für innere Medizin und psychosomatische Medizin sowie Psychotherapeut in Salzburg, unterstreicht die Bedeutung des Schlafs. „Ein erholsamer Schlaf gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen und ist ebenso wichtig wie Essen und Trinken.“

Vor allem die psychische Ausgeglichenheit sei von der Qualität des Nachtschlafs abhängig. „Unausgeschlafen zu sein belastet jeden persönlich und das so-

ziale Umfeld“, sagt Kirchner. Geradezu gefährlich könnten Konzentrationsmängel – eine häufige Folge von Schlafmangel – bei der Arbeit und im Straßenverkehr werden.

„Schlafprobleme zählen zu den häufigsten und stark belastenden Gesundheitsstörungen und bedürfen daher einer guten Vorbeugung, Diagnose und Behandlung“, sagt der Mediziner und Therapeut. Häufig würden nur die aus der Schlaflosigkeit folgenden Symptome behandelt: Herz-Kreislauf-Probleme, Störungen des Immunsystems, Leistungsschwäche.

Heute, Dienstag, um 19 Uhr zeigt Oberarzt Bodo Kirchner im SN-Saal, „wie man Schlafstörungen durch eine kluge, gezielte Auswahl aus vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten therapieren kann“.

Interview

„Tiefe Ruhe und Zentriertheit“

Karl Baier, Yogalehrer und Religionswissenschaftler



SN-Gespräch mit dem Wissenschaftler Karl Baier.

SN: Es gibt den meditativen Yoga und die Körperhaltungen. Was ist ursprünglicher?

Baier: Die ältesten Yogaschriften beschreiben vorrangig Meditationstechniken. Aber schon im Mittelalter tauchen lange Listen von Körperhaltungen auf. Es gab also schon lang, bevor die Europäer nach Indien gekommen sind, den Trend zu Körperübungen und Atemübungen. Das wurde dann verstärkt durch westliche Gymnastik.

SN: Ist im Yoga noch ein religiöser Hintergrund da?

Baier: Es gibt neohinduistische Yogaformen, bei denen dieser religiöse Hintergrund noch da ist. Und es gibt säkularisierte Formen. Die meisten Praktizierenden sehen aber im Yoga eine spirituelle Dimension, die im Laufe der Zeit wichtiger wird. Wenn man länger praktiziert, verändert sich die Motivation und die Bedeutung der Übungen.

SN: Der spirituelle Hintergrund wird dann wichtiger?

Baier: Ja, und die Erfahrung wird verdichtet, sodass man in tiefe Versenkungszustände kommen kann. Das ist auch in den säkularen Formen des Yoga nicht auszuschließen.

SN: Was ist das Einzigartige am Yoga?

Baier: Ich habe in meiner Ausbildung zum Yogalehrer eine tiefgehende Körperarbeit kennengelernt, die durch Atemübungen nahtlos in Versenkungszustände übergehen kann. Diese Körperübungen haben wohltuende gesundheitliche Effekte und bringen mich gleichzeitig in eine tiefe Ruhe und Zentriertheit.

WISSEN KOMPAKT

Mehr Sexualpartner, weniger Kondome

GENÈVE (SN). Mehr Partner, weniger Kondome: Experten der Vereinten Nationen (UN) warnen vor wachsender Nachlässigkeit im Umgang mit dem HIV-Risiko. Die Zahl der HIV-Neuinfektionen und der an Aids Gestorbenen sei in den vergangenen Jahren zwar beständig gesunken. Dieser Fortschritt sei jedoch gefährdet. In vielen afrikanischen Ländern steige die Zahl derer, die mehrere Sexpartner hätten. Gleichzeitig werde in den Staaten Elfenbeinküste, Niger, Senegal und Uganda die Verhütung mit Kondom seltener eingesetzt, hieß es im Jahresbericht des Gemeinsamen Programms der Vereinten Nationen zu HIV/Aids.

Von den 2,3 Millionen Menschen weltweit, die sich im vergangenen Jahr mit HIV ansteckten, infizierten sich 70 Prozent in Ländern südlich der Sahara. Mit 1,6 Millionen Menschen starben 2012 rund 30 Prozent weniger Infizierte als noch vor elf Jahren.

Grabtuch vor 80 Jahren erstmals gezeigt

ROM (SN). Heute, am 24. September, jährt sich zum 80. Mal die erste Ausstellung des Turiner Grabtuches. „La sacra Sindone“, wie es auf Italienisch genannt wird, befindet sich seit dem 15. Jahrhundert in Turin. Das Leinentuch ist 4,30 Meter lang und 1,10 Meter breit, bräunlich und zeigt den Vorder- und Hinterabdruck eines Mannes, der gefoltert wurde und einen grausamen Tod am Kreuz starb. Gläubige sind überzeugt, dass dies das Tuch ist, in das der Leichnam von Jesus Christus vor der Auferstehung gehüllt worden war. Skeptiker halten dagegen, dass dieser Stoff erst im Mittelalter hergestellt wurde. Es tauchte erst 1357 in Frankreich auf. Von seiner Existenz vor dieser Zeit ist nichts bekannt. 1988 ergab eine Radiokarbon-Datierung der Stoffprobe aus drei verschiedenen Labors: Der Stoff stammt aus der Zeit zwischen 1260 und 1390 nach Christus.



SCHLAFSTÖRUNG WAS UNS DEN SCHLAF RAUBT

Ein Viertel der Bevölkerung leidet an Schlafstörungen. Ursachen und Therapien sind Thema beim Vortrags- und Diskussionsabend

Bodo Kirchner ist Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapeut in Salzburg.

HEUTE, Dienstag, 19.00 Uhr, SN-Saal, Karolingerstr. 40, Salzburg (Buslinie 10), Eintritt frei

Gemeinsam mit der Salzburger Gebietskrankenkasse und dem Kuratorium für psychische Gesundheit.