

YOGA UND PSYCHOLOGIE

Der Intuitive Yoga

Der folgende Artikel ist der Auftakt zu einer dreiteiligen Serie über die Psychologie der Grundpositionen im Yoga als Ausgangspunkt für die Arbeit mit einem freien, prozesshaften und intuitiven Yoga. Der Intuitive Yoga kann dabei sowohl als ausgleichende Ergänzung zum oft hoch strukturierten Unterricht in einer Āsana-Klasse genutzt werden oder als eigenständiges Verfahren einer Integrativen Yoga-Psychologie.

Text: Martin Witthöft

Das Wort āsana stammt von der Wurzel »ās« und bedeutet zunächst einfach sitzen. Ursprünglich wurde damit die Fläche des Sitzens oder die Unterlage gemeint. Patañjali beschreibt āsana im Yoga-Sūtra dann bereits als Haltung. In der 46. Sūtre des zweiten Kapitels lesen wir: sthira-sukham-āsanam, »die ideale Haltung sollte stabil und leicht zugleich sein.« Aber erst in weitaus späteren Schriften wie der Hatha-Pradīpikā oder Gheranda-Samhitā finden wir zahlreiche und detailliert beschriebene Körperübungen. In ihnen geht es nicht mehr um eine unterstützende Haltung für die Meditation, sondern um die Ertüchtigung des gesamten Körpers und seiner Energien. Das spricht für den Einfluss, den der Tantra auf diese Texte genommen hat.

Über die Jahrhunderte waren es zunächst einzelne Personen oder Gruppen, die die Wirkung der verschiedenen Positionen und Bewegungen erforschten. Später haben sich einige dieser āsana als besonders wirksam erwiesen und sind zunächst mündlich und schließlich schriftlich überliefert worden. Dabei wurden ihnen häufig auch Fähigkeiten zugeschrieben, die eher einer magischen Perspektive entsprechen. Der Intuitive Yoga orientiert sich stattdessen an der ersten Sūtre des Yoga-Sūtra. »atha-yogah-anusanam« – Jetzt

folgt eine Einführung in Yoga, die auf Erfahrung beruht.¹

Wovon haben sich die ersten Yogis auf ihrer Entdeckungsreise leiten lassen? Diese Frage führt uns an die ursprünglichste Quelle des Yoga – die Intelligenz unseres eigenen Körpers. Āsana, davon gehe ich aus, sind nicht erdacht, sondern mit großer Sensibilität und Offenheit für die eigene Intuition und von innen gespürt. So verstanden sind āsana verkörperte Bedürfnisse. Erst mit der Zeit und in vielen kleinen darauffolgenden Schritten wurden die gefundenen Haltungen verfeinert und schließlich standardisiert. Entsprechend dieser Standards gehen wir von standardisierten Körpern aus und lernen heute »objektiv richtige« Haltungen und Bewegungsabläufe. Damit haben wir uns weit von dem entfernt, was die ersten Yogis taten, nämlich den eigenen und zunächst subjektiven Impuls wahrzunehmen, anzunehmen und sich seinem Bedürfnis hinzugeben.

Die fünf Grundpositionen

Vereinfacht können wir fünf Grundpositionen unterscheiden, in denen sich unser Körper zur Schwerkraft organisiert. Dieselbe Ordnungsstruktur finden wir so auch im Yoga wieder:

- die Rückenlage
- die Bauchlage
- der Vierfüßler-Stand
- das Sitzen
- das Stehen

Zusammen mit den Umkehrstellungen begründen sie die Ausgangspositionen für alle āsana und kārana.

Der Reihenfolge nach kennzeichnen sie zugleich die wichtigsten Etappen in der geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung des Kindes. Jede der Positionen wird zu einem eigenen Forschungs- und Übungsfeld. Im Dreiklang von Neugier (Geist), Beziehung (Emotion) und Schwerkraft (Körper) bereitet das Kind sich hier entlang der entstehenden Impulse auf die Bewältigung des nächsten Entwicklungsschrittes vor. Ohne Unterlass möchte es entdecken, verstehen und sich neue Räume erschließen. Die kindliche Neugier kennt keine Grenzen. Dabei spielt der Kontakt zur Mutter und anderen Personen eine entscheidende Rolle. Wo ist sie? Kann ich sie sehen? Wie kann ich sie zu mir rufen? Wie kann ich mich zu ihr hinbewegen? Aber auch: wie fühlt es sich an, wenn ich unabhängig von ihr agiere, auf mich selbst achte? Wie erlebe ich mich in Bezug zur Schwerkraft, meine Muskeln, Knochen, Bewegungen, die Balance? Möchte ich mich aufrichten? Was

bedeutet diese Aufrichtung für meine Perspektive auf die Welt? Was bedeutet diese Aufrichtung für den Kontakt zu meinen Bezugspersonen? Und damit schließt sich der Kreis zwischen geistigen, emotionalen und körperlichen Bedürfnissen aufs Neue.

Intuitiver Yoga entlang der fünf Grundpositionen 1: Entwicklungspsychologische Erfahrungen der Rückenlage

In der Integrativen Yoga-Psychologie haben wir einen starken Fokus auf unsere Bedürfnisse. Die eigene Fähigkeit, Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen, mitfühlend anzunehmen und ihren pulsierend ausgleichenden Ausdruck gegenüber der Welt zu vertreten, ist eine zentrale Voraussetzung für das Zur-Ruhe-kommen unserer sonst oft erregten citta-vritti. Fehlt diese Fähigkeit zum Erleben und Befriedigen der eigenen Bedürfnisse, kann je nach Ausmaß eine Disposition für zum Beispiel Depression und andere psychische Störungen entstehen.²

Wo finden wir die Verbindung dieser Bedürfnisperspektive zum körperorientierten Yoga? Schon die genannten Grundpositionen im Yoga, die Rückenlage, die Bauchlage, der Vierfüßler-Stand (Krabbeln), das Sitzen und Stehen, bilden gleichzeitig die elementarsten Schritte in der motorischen Entwicklung des Kindes ab. Und die Erfahrungen, die wir auf dem Weg von der Horizontale in die Vertikale sammeln, werden uns ein Leben lang begleiten.

In diesem ersten Artikel möchte ich mit shavāsana, der Rückenlage, beginnen. Gemeinsam mit der Bauchlage steht sie ganz am Beginn unserer motorischen Entwicklung. Gleichwohl sind beide Ausgangspunkte für sehr unterschiedliches Erleben. Wenn in den ersten Wochen nach unserer Geburt ein Bedürfnis in uns aufsteigt, ist das überwältigend und neu. Schon in diesen Tagen erleben wir Zustände von Neugier, Wohl- und Unbehagen, Erschrecken oder Ekel. Sie sind unsere erste Orientierung in einer völlig unbekanntem Welt. Bisher waren wir

eingebettet in ein abgeschlossenes und nonduales, sich selbst versorgendes Ökosystem geborgener Wärme. Jetzt erleben wir auch, wie Mangelgefühle in uns aufsteigen, stärker werden und sich ausdehnen, bis unser gesamter Körper von ihnen erfasst wird. So kann ein machtvoll Weinen oder Schreien entstehen, das in dynamischen Wellen durch unseren Körper läuft und sich dabei entlädt. Wenn unsere Bedürfnisse befriedigt werden, erleben wir uns dagegen lustvoll erregt oder sicher, geborgen und entspannt. Ab dem Moment unserer Geburt sind wir darauf angewiesen uns bemerkbar zu machen, aber auch darauf, dass andere unser Rufen hören, die Botschaft unserer Äußerungen verstehen und unser Bedürfnis möglichst passend versorgen.

Die Stellung der Rückenlage ist zugänglicher, empfänglicher, aber auch verletzlicher als alle anderen Positionen. Unser Blick öffnet sich frei nach oben in den Raum, die Zimmerdecke oder den Himmel und ist dabei erreichbar für alle Arten des Kontakts, das Erscheinen eines Gesichts und den liebevollen Austausch eines Lächelns. Während der Reise, die im Liegen beginnt und uns bis in den aufrechten Gang führen wird, spielen unsere wichtigsten Bezugspersonen eine zentrale Rolle. Sie sind die Konstante, während wir von der Neugier bewegt jeden Tag eine unbekannte und aufregende Welt entdecken. Im vertrauten Körperkontakt – seiner Wärme, der beruhigenden Stimme und den sanften Berührungen – kann sich unser Nervensystem wieder beruhigen, um Kraft für neue Eindrücke zu sammeln.

Hier finden wir ein wesentliches Charakteristikum dieser Position. Besonders durch die Mischung von Offenheit und Verletzlichkeit auf der einen Seite und dem Bedürfnis nach sozialer Zugewandtheit auf der anderen Seite benötigt die Rückenlage eine bewusste und sensible Begleitung. Entsteht hier ausreichend Vertrauen, ermöglicht dieses āsana aber auch Raum für das Aufkommen von ganz spontanen und ursprünglichen Bewegungen. Besonders zu Beginn unseres Lebens werden wir noch von einer Reihe wichtiger

Reflexe bewegt. Zum einen sichern diese Reflexe ein Überleben, bevor wir unsere Bewegungen bewusst steuern können. Zum anderen sind sie eine Vorbereitung auf das spätere Krabbeln, Stehen, Gehen und so weiter.

Ein prägnantes Bewegungsmuster dieser Phase ist das pulsierende Zusammenziehen und Ausdehnen des Körpers, das sich um unser Nabelzentrum organisiert und bis in die Hände und Füße ausdehnt. Manchmal fließt diese Bewegung leicht und rhythmisch oder energiegeladen und kraftvoll. All das sind Bewegungsmuster, die wir auch aus verschiedenen āsana oder kārana kennen. Im Yoga kennen wir die Endpositionen zum Beispiel als Schulterbrücke (setubandhāsana), von wo aus wir uns ausgleichend zu einer Kugel zusammenrollen können. Hier geht es um eine erste horizontale Auseinandersetzung mit der Schwerkraft. In dem sich Aufbäumen und dagegen Stemmen erleben wir unsere Energie und mit ihr, wie lustvoll es sich anfühlt, sie einzusetzen – eine wichtige Voraussetzung für unseren zielgerichteten Willen, der sich in den kommenden Monaten entfaltend wird. Linda Hartley spannt einen schönen Bogen von diesen ersten Erfahrungen zu einer lebenslang andauernden Praxis: »Jedes Körperteil lernt, dass es unabhängig von anderen Teilen Bewegungen initiieren kann, während es gleichzeitig über den Nabel mit ihnen verbunden ist, in Beziehung steht und auf das Ganze einwirkt und reagiert. Diesen Ablauf von Ausdifferenzierung und Integration können wir auf jeder Stufe der Entwicklung von Bewegung und Bewusstsein beobachten.«³

Mögliche Erfahrungen in der Einzelarbeit

Je nachdem, was wir in dieser frühen Entwicklungsphase unserer Kindheit und seinem Embodiment erlebt haben, ist diese Position für uns mehr oder weniger angenehm. So fühlen wir uns in der Rückenlage vielleicht geerdet, verbunden, entspannt und getragen oder auch ausgeliefert, schutzlos, verlassen und abhängig. Die

einfühlsame Begleitung in einer yoga-psychologischen Einzelarbeit ermöglicht uns, die im Körper gespeicherten Erinnerungen bewusst zu erleben, um den vorhandenen Bedürfnissen Raum zu geben. Vielleicht geht es um die Sehnsucht nach Kontakt, den Wunsch, meine Kraft zu spüren oder mich lustvoll zu räkeln? Oder um das Bedürfnis nach Schutz, Abgrenzung und Sicherheit. Wenn wir aufmerksam und annehmend in uns hineinhorchen, werden wir die entsprechenden Impulse wahrnehmen und können so KlientInnen dabei unterstützen, ihnen zu folgen. Noch einmal Linda Hartley: »Wenn wir einen Bereich ausdifferenzieren, können wir unsere Identifikation von ihm lösen und ihn danach auf einer neuen Stufe von Ganzheit und Bewusstheit integrieren.«³

Anregungen für eine verbale Begleitung in der Einzelarbeit des Intuitiven Yoga

Wenn wir in einer intuitiven Körperarbeit früheren Phasen unserer psychischen und motorischen Entwicklung begegnen, ist es wichtig in einen stabilen Kontakt mit dem Hier und Jetzt zu bleiben. Regredieren wir in Bewusstseinszustände früherer Entwicklungsphasen, fehlt uns der Zugriff auf später erworbene Ressourcen, um unvollendete Entwicklungsschritte abzuschließen. Unser Fragen und Forschen orientiert sich daher immer am gegenwärtigen Erleben. Daher dürfen die begleitenden Fragen den Weg nicht bestimmen und vorgeben. Stattdessen versuchen wir, in der somatischen Resonanz mit den SchülerInnen oder KlientInnen, vorhandene Impulse aufzuspüren, ihre Bedeutung zu verstehen und ihren Ausdruck zu ermöglichen.

Es kann vorkommen, dass zunächst keine Bedürfnisse, keine Impulse entstehen. Auch das gehört zum Prozess. Hier braucht es unsere annehmende Erlaubnis, einfach zu sein. Wie erlebe ich mich, wenn keine Bedürfnisse, Impulse oder Gefühle in mir auftauchen? Ist diese Stille angenehm? Entsteht etwa Unruhe, Leistungsdruck? Kann ich mein Erleben beschreiben?



Wenn der Impuls zu einem Wechsel zwischen den Grundpositionen entsteht ist es wichtig, die Übergänge nicht zu überspringen. Übergänge zwischen Haltungen verkörpern immer auch motorische und damit entwicklungspsychologische Wachstumsschritte.

Wenn wir KlientInnen dazu ermutigen, sich langsam, bewusst und entspannt von einem Bewegungsimpuls zum nächsten zu bewegen, entsteht das, was wir in unserer Arbeit den Intuitiven Yoga nennen. Alles ist schon da. Unser ganzes Wesen, unsere Zellen verfügen über ein Wissen, das bis zum Beginn allen Lebens zurückreicht. In jeder Bewegung können wir erfahren, wie sehr wir von dieser umfassenden Intelligenz getragen werden. Dieses Eingebunden sein müssen wir nicht erreichen, sondern dürfen es erkennen, annehmen und leben.

Über Rückmeldungen und Fragen zu dem Artikel oder die Yoga-Psychologie freue ich mich sehr.

Zitierte Literatur

- 1 **Sriram, R.:** Patanjali – Das Yogasutra. Von der Erkenntnis zur Befreiung, Bielefeld: Theseus 2006
- 2 **Grawe, Klaus:** Neuropsychotherapie. Bern: Hofgrete 2004
- 3 **Hartley, Linda:** Einführung in Body-Mind-Centering. Bern: Hogrefe 2019

Weitere Literatur

- Boadella, David:** Befreite Lebensenergie – Einführung in die Biosynthese. München: Kösel 1991
- Lowen, Alexander:** Depression – Unsere Zeitkrankheit. München: Kösel 1979
- Witthöft, Martin:** Verkörperter Wandel – Die Praxis der Integrativen Yogapsychologie, Freiburg: Arbor 2021

MARTIN WITTHÖFT

Autor, Coach, Mitgründer und Leitung des »Instituts für Yogapsychologie« in Berlin. Zum Weiterlesen über die Integrative Yoga-Psychologie: Martin Witthöft: »Verkörperter Wandel – Die Praxis der Integrativen Yogapsychologie« (2021). www.yogapsychologie.com, info@yogapsychologie.com