



OPEN PUBLISHING  
IN THE HUMANITIES



LAURA VON OSTROWSKI

## Ein Text in Bewegung

Das *Yogasūtra* als Praxiselement im Ashtanga Yoga – eine  
historische, religionsästhetische und ethnographische Studie

OLMS

**Wie ein Text zur Praxis wird:  
Das *Yogaśūtra* als Praxiselement im heutigen Positions-Yoga.**  
Eine historische und empirische Studie im  
Umfeld des Ashtanga Yogas.

Inauguraldissertation  
zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie  
an der Ludwig-Maximilians-Universität München

vorgelegt von  
Laura von Ostrowski  
aus München  
2022

Referentin: Prof. Dr. Anne Koch  
Korreferent: Prof. Dr. Robert Yelle  
Tag der mündlichen Prüfung: 17.02.2021

Laura von Ostrowski

Ein Text in Bewegung

Das *Yogasūtra* als Praxiselement im Ashtanga Yoga – eine historische,  
religionsästhetische und ethnographische Studie

## **Open Publishing in the Humanities**

In der Reihe Open Publishing in the Humanities (OPH) wird die Veröffentlichung von hervorragenden geistes- und sozialwissenschaftlichen Dissertationen gefördert. Die LMU unterstützt damit Open Access als *best practice* in der Publikationskultur von Monografien in den Geistes- und Sozialwissenschaften und engagiert sich zugleich in der Nachwuchsförderung. Herausgeber von OPH sind Prof. Dr. Hubertus Kohle und Prof. Dr. Thomas Krefeld.

Die Universitätsbibliothek der LMU stellt dafür ihre Infrastruktur des hybriden Publizierens bereit und ermöglicht dadurch jungen, forschungsstarken Wissenschaftler\*Innen, ihre Werke gedruckt und gleichzeitig auch Open Access zu veröffentlichen.

<https://oph.ub.uni-muenchen.de>

# Ein Text in Bewegung

Das *Yogasūtra* als Praxiselement im Ashtanga Yoga – eine historische, religionsästhetische und ethnographische Studie

von

Laura von Ostrowski

Eine Publikation in Zusammenarbeit zwischen dem **Georg Olms Verlag** und  
der **Universitätsbibliothek der LMU München**

Gefördert von der Ludwig-Maximilians-Universität München

Georg Olms Verlag AG  
Hagentorwall 7  
31134 Hildesheim  
<https://www.olms.de>

Text © Laura von Ostrowski 2022

Diese Arbeit ist veröffentlicht unter Creative Commons Licence BY 4.0.  
(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Abbildungen unterliegen ggf.  
eigenen Lizenzen, die jeweils angegeben und gesondert zu berücksichtigen sind.

Erstveröffentlichung 2022

Zugleich Dissertation der LMU München 2021

Umschlaggestaltung: Jonas von Ostrowski; Fotovorlage: Susanne Striebel

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über <http://dnb.d-nb.de>

Open-Access-Version dieser Publikation verfügbar unter:

<http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:bvb:19-286210>

<https://doi.org/10.5282/oph.20>

ISBN 978-3-487-16115-0

# Inhalt

Abkürzungsverzeichnis.....	IX
Danksagung.....	XI
English Summary.....	XIII
1 Einleitung.....	1
<b>I Grundlegungen.....</b>	<b>11</b>
2 Forschungsstand: <i>Modern Yoga Studies</i> .....	11
3 Theoretische Grundlagen.....	25
3.1 Eine Einordnung des Begriffes »(heutige) Yogaphilosophie«.....	25
3.2 Relevante Körpertheorien und die kulturwissenschaftliche Analyse von Körperwissen .....	38
3.3 Vorüberlegungen zur Spiritualität heutigen Positionsnyogas .....	46
3.4 Der Umgang mit exotischen religiösen Ressourcen .....	52
4 Methodische Anmerkungen .....	55
5 Patañjalis Weltbild: Religiös-philosophische Grundlagen.....	69
<b>II Religionshistorischer Teil:</b> <b>Auf den Spuren eines »praktischen Patañjali«.....</b>	<b>73</b>
1 Patañjali in der frühen Neuzeit? Synthetische Grundlagen .....	75
2 Patañjali im Kulturkontakt: Aneignungsprozesse um 1900 in Britisch-Indien und im deutschsprachigen Raum.....	83
3 Patañjali als Schirmherr: Das <i>Yogaśūtra</i> in der Ashtanga Yoga-Linie.....	107
3.1 T. Kṛṣṇamācārya (1888–1989): Das <i>Yogaśūtra</i> zwischen Mythos und Praxis ...	107
3.2 K. Pattabhi Jois (1915–2009): »This is Patañjali Yoga« .....	125

<b>4</b>	Patañjali <i>embodied</i> : Interpretative Turns und weitere kulturelle Quellen .....	151
4.1	Die Körperkulturbewegung als kulturelle Quelle .....	152
4.2	Allgemeinplatz Yogaphilosopie: Krṣṇamācāryas abtrünniger Schüler B.K.S Iyengar (1918–2014) .....	177
<b>III</b>	<b>Kulturanalytischer Teil: Eine empirische Untersuchung von Yogaphilosopie im 21. Jahrhundert anhand eines Fallbeispiels</b> .....	183
<b>1</b>	Die Orthopraxie von Ashtanga Yoga (Innovation): Formen von Körperwissen .....	185
1.1	Lehrformate und Unterrichtsmethoden .....	186
1.2	Raum und Equipment – ein wirksames ästhetisches <i>Framing</i> .....	190
1.3	Körperstrategien der Praxis .....	194
1.3.1	Das Prinzip der festen Serien: »Wrong practice, no benefit«? .....	194
1.3.2	<i>Tristhāna</i> : Aufmerksamkeits- und Sinneslenkung .....	198
1.3.3	Āsana-s und vinyāsa: Präzision versus Flow .....	199
1.3.4	<i>Bandha</i> -s: Muskelarbeit als Konzentrationsanker .....	204
1.3.5	<i>Drṣṭi</i> -s: Den Sehsinn einhegen .....	207
1.3.6	<i>Ujjāyi</i> : Das vierte <i>aīga</i> ? .....	214
1.3.7	Die »Magie« des Counts .....	219
1.3.8	Faszientechniken .....	223
1.3.9	Angewandte Anatomie .....	226
1.3.10	Alignment: Den Körper ausrichten als spiritueller Akt .....	227
1.3.11	Deictic Touch: Adjustments und Diskurse .....	237
1.3.12	Die Endentspannung: Der krönende Abschluss? .....	248
1.3.13	Zwischenfazit: Die Rolle der Körperpraxis für heutige Yogaphilosopie .....	249
<b>2</b>	Das <i>Yogasūtra</i> als »gelebte Philosophie« (in der Übungspraxis) .....	253
2.1	Das Aushandeln von Deutungshoheiten: Sprecherpositionen, Wissensvermittlung und Wissenserwerb .....	256
2.2	Sanskrit als Praxiselement heutiger Yogaphilosopie .....	273
2.3	Die übungspraktische Bedeutung einflussreicher Konzepte des <i>Yogasūtras</i> ...	290
2.3.1	<i>Atha yoga</i> : »Yoga ist immer jetzt!« .....	293
2.3.2	<i>Yogaś-citta-vṛtti-nirodhah?</i> .....	297
2.3.3	Neue Methoden des Zur-Ruhe-Bringens .....	305
2.3.4	<i>Abhyāsa</i> und <i>vairāgya</i> : Die Suche nach innerer Balance .....	308
2.3.5	Die <i>antarāya</i> -s: Hindernisse auf dem Weg .....	310

2.3.6 <i>Maitrī, karuṇā, muditā, upekṣa</i> : Nächstenliebe statt Gesellschaftsrückzug .....	313
2.3.7 <i>Kriyā Yoga</i> : Mut, Staunen und Zufriedenheit.....	318
2.3.8 Die <i>aśṭāṅga</i> -s: Der Weg zur Selbstverwirklichung .....	323
2.3.9 <i>Samādhi</i> , Präsenzerfahrungen und Flow.....	340
2.3.10 <i>Puruṣa, ātman</i> und <i>kaivalya</i> : Zwischen Selbstbeobachtung, Selbstsuche und Selbstverwirklichung.....	351
3 Diskussion: Yogaphilosophie praktizieren – (wie) geht das?.....	377
3.1 Übergeordnete Inhalte .....	379
3.2 Neue yogaphilosophische Praktiken und ihre Verbreitung.....	380
3.3 Der Umgang mit »exotischen religiösen Ressourcen«: Exotisierung, Domestizierung, Dekontextualisierung und Universalisierung .....	384
3.4 Die Figur der Veralltäglichung und die Spiritualisierung des Alltags.....	388
3.5 Die Verachtsamung heutiger Yogaphilosophie.....	391
3.6 Zwischen Wiederverzauberung und Verwissenschaftlichung.....	393
3.7 Heilung oder Heilsbringer? .....	395
3.8 Die Somatisierung von Yogaphilosophie und verkörperte Spiritualität.....	400
3.9 Die Seele und das Primat der Selbstverwirklichung.....	404
3.10 Philosophieren: Ein Raum der Welt- und Selbsterkundung?.....	408
3.11 Reflexionen zur kulturellen Aneignung .....	412
4 Resümee: Patañjali auf der Matte .....	417
Glossar .....	425
Abbildungsverzeichnis / Tabellenverzeichnis .....	427
Bibliographie.....	429



## Abkürzungsverzeichnis

<b>AY</b>	Ashtanga Yoga
<b>AYI</b>	Ashtanga Yoga Innovation®
<b>FA</b>	Focused Attention
<b>FN</b>	Feldnotiz(en)
<b>HP</b>	<i>Hathapradīpikā</i>
<b>HY</b>	Hathayoga
<b>KKB</b>	Körperkulturbewegung
<b>MPY</b>	<i>Modern Postural Yoga</i>
<b>n.u.Z.</b>	nach unserer Zeitrechnung
<b>OM</b>	Open Monitoring
<b>PYŚ</b>	<i>Pātañjalayogaśāstra</i>
<b>s.v.</b>	<i>sub verbo</i> (»unter dem Wort«)
<b>v.u.Z.</b>	vor unserer Zeitrechnung
<b>YK</b>	<i>Yogakorunta</i>
<b>YM</b>	<i>Yogamakaranda</i>
<b>YM II</b>	<i>Yogamakaranda II</i>
<b>YMĀ</b>	<i>Yoga Mālā</i>
<b>YSA</b>	<i>Yogāsanagalu</i>



# Danksagung

Zwar habe ich diese Doktorarbeit allein verfasst, jedoch haben viele weitere Personen mitgewirkt, denen ich zu Dank verpflichtet bin, da die Studie ohne sie nicht möglich gewesen wäre:

An erster Stelle danke ich meiner Doktormutter Frau Prof. Dr. Anne Koch für ihre uneingeschränkte Unterstützung, ihre hilfreichen Impulse und Kritik sowie dafür, mich für kulturwissenschaftliches Denken und Arbeiten begeistert zu haben;

Herrn Prof. Dr. Yelle dafür, dass er sich in meiner durch eine bürokratische Schwierigkeit bedingten Not kurzerhand dazu bereit erklärte, das Zweitgutachten zu übernehmen, und sogar noch Zeit fand, sich mit dem umfangreichen Projekt auseinanderzusetzen;

den Mitwirkenden des von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Graduiertenkollegs »Präsenz und implizites Wissen« an der FAU Erlangen-Nürnberg für spannende Diskussionen und die stete Begeisterung für mein Projekt;

Herrn Prof. Dr. Andreas Nehring für seine langjährige Begleitung und seine hilfreichen Kommentare;

den Kolleg\*innen der Methoden-AG sowie der Körper-AG für den nötigen soziologischen Tiefblick sowie ihre Unterstützung bei der Datenanalyse;

den Kolleg\*innen des Doktorand\*innen-Kolloquiums der Religionswissenschaft an der LMU München für ihr Feedback und die anregenden Diskussionen, und besonders Dr. Evelyn Reuter und Dr. Lina Aschenbrenner für die Motivation, den Austausch und das Gegenlesen einiger Teile dieser Arbeit;

den Auszubildenden der Ashtanga Yoga Innovation Advanced-Ausbildung 2015-2017 für ihre Offenheit gegenüber meinem Forschungsprojekt, ihre Zustimmung zum Aufzeichnen der Philosophiesitzungen sowie für ihre Bereitschaft, in dieser Arbeit zitiert zu werden;

den Experten Dr. Ronald Steiner, Dr. Ralph Skuban, Greg Nardi, John Scott, Gregor Maehle und Karen Rain für ihre Zustimmung, mir Interviews zu geben und Audioaufnahmen in ihren Ausbildungen und Workshops zuzulassen (dies trifft auf Steiner, Skuban und Nardi zu);

dem Kṛṣṇamācārya-Experten Anthony Grim Hall für den ausführlichen Email-Austausch und die schnellen Antworten auf meine vielen Fragen zu Kṛṣṇamācārya und Pattabhi Jois;

meinen Fachkolleg\*innen Dr. Jason Birch, Jacqueline Hargreaves, Dr. Anya Foxen, Dr. Philipp Maas, Dr. Daniela Bevilacqua und Dr. Constanze Pabst von Ohain für ihren fachlichen Input;

meiner Familie und Mia für die stets bedingungslose Unterstützung auf allen Ebenen, die sich auch in Form von Diskussionen über meine Arbeit gezeigt hat;

meinem lieben Freund Max Wimmer, der gekonnt wie kein anderer die Kommentarfunktion zu bedienen weiß und sich durch die gesamte Arbeit gewühlt hat;

meinem Bruder Jonas von Ostrowski für die Gestaltung des Buchcovers und meiner Freundin Susanne Striebel für die Fotovorlage;

sowie meinem langjährigen Weggefährten und Freund Dr. Karl-Stéphan Bouthillette, der mich stets seelisch und motivational unterstützt hat, und mir in vielen anregenden Gesprächen dabei half, meine Gedanken zu schärfen und diese Arbeit zu einem gelungenen Ende zu bringen.

Zuletzt möchte ich den Herausgebern und dem Team der Reihe Open Publishing in the Humanities der Universitätsbibliothek der LMU München für die großzügige Förderung und die sorgfältige Arbeit an diesem umfangreichen Manuskript danken: Prof. Dr. Hubertus Kohle, Prof. Dr. Thomas Krefeld, Dr. Claudie Paye, Annerose Wahl sowie Isabella Grill. Ann Catrin Bolton danke ich für das Lektorat.

München, Oktober 2021

Laura von Ostrowski

# English Summary

## A Text in Motion. The *Yogaśūtra* as a Practice Element in Ashtanga Yoga – a Historical, Religious-Aesthetic and Ethnographic Study

This book analyses contemporary yoga philosophy from a historical and empirical perspective and is situated between cultural studies of religion, Indology and aesthetics of religion. What is currently called yoga philosophy and taught in yoga teacher trainings is related to an ancient Indian text called *Yogaśūtra*, but emerged in its modern manifestations in the early 20th century through cultural exchange between colonized India and the West. Of great relevance to this were the South Indian yoga teacher Śri Tirumalai Kṛṣṇamācārya and his disciples Pattabhi Jois and B.K.S Iyengar, whose teachings are closely analyzed in the historical part of the book, drawing on previously unnoticed publications and new empirical data. The brief recourse to pre-colonial history traces how the *Yogaśūtra*, which in its commentarial tradition was not concerned with physical exercise, has been increasingly associated with various practices in the Indian culture since the 17th century. This culminated in the contemporary view, found for example in the environment of Ashtanga Yoga developed by Jois, that the ancient Indian yoga text and the modern body practice called yoga are inextricably intertwined.

The analysis of the empirical data then reveals six primary characteristics of contemporary yoga philosophy. One of them is its strong orientation towards practice, which has been perceived by former yoga research rather as a deviant development from the classical exegesis of the *Yogaśūtra* and has not been studied systematically based on a recent case study. To address this task, the thesis builds on empirical fieldwork in the philosophy classes of an advanced Ashtanga Yoga training in Germany. Qualitative data was generated with a plurality of methods, with observant participation as well as qualitative interviews with yoga philosophy experts and laypersons, audio records and field notes.

Furthermore, the analysis benefits from a thick description of body knowledge generated in yoga practice, applying and developing Anne Koch's religious-aesthetic body knowledge categories, while at the same time contextualizing these practices historically. This theoretical framework enables the inclusion of studies from cognitive psychology and the sports-, cognitive-, and neurosciences in a cultural studies framework and provides an additional interdisciplinary interface with natural sciences which is highly relevant to the increasingly broad interdisciplinarity of recent yoga research.

The monograph shows how strongly the embodied experiences generated by yoga practice affect the textual exegesis and how, through cultural transfer, the *Yogaśūtra* is transformed from a world-removed to a worldly and embodied text tailored to the everyday life of late modern recipients. The study draws on Ashtanga

Yoga as one example to illustrate that what is called yoga philosophy today is influenced by, among other things, a modern, body-centered understanding of spirituality, topics of the mindfulness movement, results of meditation research, a New Age-related worldview as well as exoticism. These findings can enrich similar culture-specific as well as comparative works, and the innovative methodological approach can serve as a template for the analysis of other recent expressions of body-centered spirituality.

# 1 Einleitung

»[...] denn Yoga ist gerade das, wonach Europa den wildesten Hunger hat.«

— Hermann Hesse (1920: 782)<sup>1</sup>

Genau 100 Jahre alt ist diese Feststellung des bekannten deutschen Schriftstellers Hermann Hesse, und sie klingt aktuell wie nie. Doch hätte Hesse eine heutige Yogaklasse besucht, er hätte wohl nicht verstanden, warum es sich dabei um ›Yoga‹ handle. Für ihn ist Yoga eine rein »psychische Technik« (ebd.), eine Änderung des Bewusstseinszustandes und keine Körperpraxis. Seine Quelle dafür war das *Yogasūtra*, ein altindischer, in Sanskrit überlieferter, ca. auf das 4. Jahrhundert n.u.Z. zu datierender Text, der einem Autor namens Patañjali zugeschrieben wird. Hesses Äußerung gehen bereits einige Jahrzehnte der Rezeption voraus, besonders auch in Deutschland, und das *Yogasūtra*, das damals meist mit einem ›höheren‹ Yoga namens Rājayoga assoziiert wurde, war der große ›Star‹ dieser frühen Yogarezeptron. Theosophen, Indologen, Psychologen, Schriftsteller und andere tauschten sich intensiv darüber aus, wie der Mensch zu mehr Konzentration und ›höheren‹ Geisteszuständen gelangen könne.<sup>2</sup>

Als ich 2006/2007 meine erste Ausbildung zur Yogalehrerin im Yogastil Šivānanda Yoga absolvierte, war ich mir dieser historischen Dimension von Yoga nicht bewusst, mir schien es ein ziemlich neues Phänomen zu sein. Die Ausbildung begann ich, um die im 21. Jahrhundert vornehmlich mit Yoga assoziierten Körperpraktiken, die *āsana*-s ausführlicher zu üben und zu verstehen. Initiiert durch einen von meiner Krankenkasse bezuschussten Yogakurs praktizierte ich diese statischen Körperfaltungen mit eingängigen Namen wie »Dreieck«, »Schildkröte«, »Vorwärtsbeuge« oder »Schulterstand« seit zwei Jahren und hatte sie schätzen gelernt. Doch bald sollte ich erfahren, dass die Körperübungen, die mich manchmal an den Gymnastikunterricht in der Schule erinnerten, nur eine Vorbereitung für eine mentale, ›höhere‹ Arbeit waren. Schon am Anfang des Ausbildungshandbuches las ich:

Das Wort Yoga heißt Vereinigung. Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Die Wiedervereinigung des individuellen mit dem universellen, reinen Bewusstsein. Yoga ist die älteste Wissenschaft vom Leben und lehrt, wie Sie Stress kontrollieren, abbauen und verhindern können. Yoga ist keine Theorie, sondern ein praktischer Lebensweg. (Löscher, 2006/2007: 2)

<sup>1</sup> Hesse war Teil der psychologischen Rezeptionslinie des *Yogasūtras* und bezog sich mit seinen Aussagen über Yoga auf den damals populären Philosophen Graf Hermann Keyserling, vgl. Kapitel II.2.

<sup>2</sup> Damals partizipierten so wenige Frauen an der Rezeption des Textes, dass lediglich die maskuline Form verwendet wird. Die einzige mir bekannte Frau, die schon früh Interesse am *Yogasūtra* zeigte, war die berühmte Theosophin Helena P. Blavatsky, vgl. Kapitel II.2.

Das Handbuch ging weiter mit dem »achtgliedrigen Pfad« (*aṣṭāṅga-s*) des *Yogaśūtras*, der einen kleinen, aber vielbeachteten Teil des Textes ausmacht. Dieser von meiner Lehrerin als »Rājayoga« bezeichnete Yoga<sup>3</sup> war durchzogen von monistisch-holistischen Vorstellungen des Advaita Vedānta, einer religiös-philosophischen Schule des alten Indiens, deren Weltanschauung im Zitat in der Vereinigung des »individuellen Bewusstseins« (*ātman*) mit dem »universellen Bewusstsein« (*brahman*) durchscheint. Im Einklang mit den vedāntischen Lehren des bekannten nordindischen Yogalehrers Swāmi Śivānanda (1887–1963) war der Körper in dieser Gleichung das »Fahrzeug für Geist und Seele«, das durch ḥathayoga, also primär durch die Praxis von *āsana-s* gesund zu erhalten war, damit ein Zustand der Meditation (*dhyāna*) und letztendliche Befreiung (*kaivalya*) erreicht werden können. Ich erinnere mich genau an den Moment, als unsere Lehrerin uns die Prinzipien Karma und Wiedergeburt erläuterte und mit großer Überzeugung sagte, dass sie nicht noch einmal Windeln tragen wolle. Von dem Zeitpunkt an ließ mich diese Verbindung von Körperübungen und religiöser Erlösungsvorstellung, die mich so unvorbereitet ereilt hatte, nicht mehr los. Schon damals hätte es mich interessiert, meinen Mitauszubildenden, allesamt Frauen zwischen 30 und 50 Jahren, einen Fragebogen vorzulegen, der mir Auskunft darüber geben konnte, wie sie solche Inhalte tatsächlich aufnahmen und verstanden.

Diese zwei Szenen aus der deutschen Yogageschichte zeigen zwei unterschiedliche Arten der Aneignung des *Yogaśūtras* auf: Die erste Lesart, die von der indologischen, psychologischen und populärwissenschaftlichen Umgebung des frühen 20. Jahrhunderts beeinflusst war, versteht den Text als Anleitung für konzentратiv und meditative Techniken, während der Körper in dieser Rezeptionslinie noch keine Rolle spielt. In der zweiten, den Lehren Swāmi Śivānandas entlehnten Lesart bildet das *Yogaśūtra* dann bereits die weltanschauliche Rahmung für eine elaborierte *āsana*-Praxis (Hathayoga), die aber letztlich nur als Vorbereitung für die höheren, meditativen Techniken (Rājayoga) gesehen wird.

Im Jahr 2020, in dem diese Arbeit ihr Ende findet, hat nicht nur die Körperpraxis namens Yoga ihren bisherigen Höhepunkt erreicht – denn sie boomt seit einigen Jahrzehnten ohne Unterlass –,<sup>4</sup> auch Yogaphilosophie, also die Beschäftigung mit »philosophischen« Inhalten und Texten, insbesondere mit dem *Yogaśūtra*, genießt

<sup>3</sup> Im Folgenden verwende ich das Wort »Yoga« im Maskulinum, wenn es sich um einen indologischen oder historischen Yogabegriff handelt, so basiert »der Rājayoga« auf einem maskulinen Sanskritterminus. Für heutige, körperzentrierte Yogastile wie das Ashtanga Yoga nutze ich hingegen das Wort »Yoga« im Neutrumb, da sich dies im deutschen Sprachgebrauch eingebürgert hat und ich mit der von mir verwendeten Sprache nicht dazu beitragen möchte, das Phänomen des heutigen Positionsyogas als ein althergebrachtes darzustellen. Heutiges Positionsyoga und heutige Yogaphilosophie sind genuin in der Moderne entstandene Phänomene, die sich im 21. Jh. nochmals weiterentwickelt haben, wie im Laufe der Arbeit ausgeführt wird.

<sup>4</sup> Die Studie »Yoga in Zahlen« des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY) von 2018 gibt an, dass 5 % der Deutschen, folglich ca. 4 Mio. Menschen Yoga praktizieren. Im Jahr 2014 waren es noch 3 % (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V., 2018: 5).

eine neue Popularität. Beide skizzierten Zugänge zum Text bestehen nach wie vor, doch hat im jungen 21. Jahrhundert eine weitere Lesart des *Yogasūtras* an Bedeutung gewonnen. In deutlichem Kontrast zum zweigeteilten Haṭha- und Rājayoga, der die frühe Yogarezeption bestimmt hatte und der auch meine Ausbildung noch prägte, hat sich die heutige Auslegung des *Yogasūtras* zunehmend mit dem körperorientierten Yoga verwoben und ist gerade durch diesen Nexus *en vogue* wie nie zuvor. Diese Entwicklung ist unter anderem im Umfeld des zeitgenössischen Ashtanga Yogas (AY) zu beobachten, das vom südindischen Yogalehrer Pattabhi Jois begründet wurde. Jois' Schüler Ronald Steiner, der Gründer von Ashtanga Yoga Innovation® (AYI), bezeichnet auf seiner Homepage die Yogapraxis sogar als eine Art Erläuterung zum *Yogasūtra*:

Die physische Praxis des Ashtanga Yoga wird als Kommentar zu der darin enthaltenen Philosophie verstanden. Erst damit wird ein direkter, auf eigener Erfahrung beruhender Zugang zu den zunächst abstrakt erscheinenden philosophischen Konzepten möglich. Für jeden einzelnen Satz des Sūtra gibt es eine Entsprechung in der Praxis.<sup>5</sup>

AY ist im Gegensatz zu Šivānanda Yoga ein dynamischer, flüssig ausgeführter Yogastil, und im Laufe meiner Forschung ahnte ich, dass diese neue, praktische Yogaphilosophie mit den erst in den 1990er Jahren über Amerika nach Deutschland gelangten, dynamischen Yogarichtungen zusammenhängen musste. Zwar breitete sich dynamisches Yoga vergleichsweise spät, und zwar ab den 1970er Jahren, auf dem Globus aus, jedoch gehen die populären dynamischen Yogastile, insbesondere Jois' AY, schon auf die Arbeit des südindischen Brahmanen Šri Tirumalai Krṣṇamācārya (1888–1989) zurück. Am Königshof von Mysore entwickelte Krṣṇamācārya in den 1930er Jahren ein bis dahin ungekanntes und später sehr erfolgreiches Yogasystem,

<sup>5</sup> Steiner, Ronald (2012). Die Essenz des Ashtanga Yoga. Verfügbar unter: <https://de.ashtangayoga.info/philosophie/philosophie-und-tradition/120101-die-essenz-des-ashtanga-yoga/>, Zugriff: 20.7.2020. Die körperliche »Transformation«, die sich durch die Yogapraxis einstellen soll, wird von Steiners Kollegen Andreas Ruthemann sogar derart direkt mit dem *Yogasūtra* zusammengedacht, dass der essenzielle Inhalt des Textes mithilfe der Praxis durchdrungen werden könnte, auch ohne ihn studiert zu haben: »When I observe such a change in myself, I am not at all surprised that Ashtanga Yoga is often referred to as a transformative yoga practice. The most exciting thing about it is that it helps people to find their own clarity, open-mindedness and authenticity. This process takes place on a very personal level, within the individual and in secret, until the transformation becomes outwardly visible and starts to positively impact the people around us. And I believe that happens for each of us – even those who haven't gotten to work with the Yoga Sutra yet.« (<https://www.ashtangayoga.info/ashtangayoga/philosophy/170215-dont-fear-the-yoga-sutra/>, Zugriff: 16.2.2017.) Und der AY-Lehrer Andrew Eppler schreibt in ähnlicher Manier: »Ich sehe die Asana-Abfolgen als uralte Rezepte für den Weg zur Erleuchtung.« (<https://de.ashtangayoga.info/philosophie/philosophie-und-tradition/170419-tradition-vs-innovation/>, Zugriff: 1.8.2020).

das, wie der Religionswissenschaftler Mark Singleton (2010) überzeugend argumentiert hat, auch von westlichen Übungssystemen beeinflusst war.<sup>6</sup>

Doch war auch Kṛṣṇamācārya der Meinung, dass die von ihm unterrichtete Yogapraxis ein Kommentar zum *Yogaśūtra* sei? Oder hat sich diese Auffassung erst im Laufe der Zeit und durch Kulturtransfer entwickelt? Nur eine Analyse von Kṛṣṇamācāryas Veröffentlichungen und seines Unterrichts konnte mir Auskunft darüber geben, kontrastiert von einer präzisen ethnographischen Erforschung einer aktuellen, auf dem *Yogaśūtra* aufbauenden Ausprägung von Yogaphilosophie, in einem Yogastil, der sich in Kṛṣṇamācāryas Traditionslinie einordnet – dem AY. Die Analyse dieser – wie ich argumentieren werde, für heutiges Yoga spezifischen – Zusammenführung von Praktiken und philosophisch-theoretischen Grundannahmen ist das Kernanliegen der folgenden Untersuchung.

Die empirische Untersuchung einer aktuellen, lebensweltlichen Ausprägung von Yogaphilosophie ist in der bisherigen Forschung ein Desiderat. Dies führt zu einem übergeordneten, noch allgemein gehaltenen Forschungsinteresse, wie sich das diskursive Ereignis »Yogaphilosophie« im Umfeld heutigen Positionsyogas tatsächlich inhaltlich ausformt. Dieses Forschungsdesiderat hat verschiedene Ursachen: Erstens kann es als ein rezentes Phänomen angesehen werden, dass sich Yogaphilosophie in der Umgebung des heutigen Positionsyogas tatsächlich stärker ausdifferenziert. So zeigte sich am Beispiel meiner ersten Yogaausbildung, dass dort nur die *āṣṭāṅga*-s besprochen wurden, während in der AYI Advanced-Ausbildung, die einen Teil meines Forschungsfelds ausmacht, drei von vier Kapiteln des *Yogaśūtras* sukzessive durchgenommen wurden. Dies führt zur zweiten Ursache des Forschungsdesiderats, nämlich, dass das *Yogaśūtra* häufig erst in höheren Ausbildungsstufen konkreter durchgesprochen wird, und dieser Feldzugang folglich allen Forscher\*innen verwehrt bleibt, die noch keine Yogaausbildung absolviert haben.

Drittens nehmen sich auch in der rezenten Yogaforschung eher Indolog\*innen der indischen Quellentexte an, um diese zu übersetzen, oder Historiker\*innen, um sich zum Beispiel mit der Rezeptionsgeschichte eines Yogatextes zu beschäftigen. Ein aktuelles Beispiel dafür ist das Buch des Religionswissenschaftlers David G. White *The Yoga Sutra of Patanjali* (2014). Darin bezeichnet er die *Yogaśūtra*-Rezeption der westlichen Spätmoderne<sup>7</sup> als »Yoga Sutra 2.0« und zeigt eine in Wissenschaftskreisen gängige Sicht auf die heutige Rezeption des Textes auf, die er in wenigen Worten anreißt:

<sup>6</sup> »Der Westen« wird in dieser Arbeit den Überlegungen des Kulturwissenschaftlers Andreas Reckwitz' folgend als symbolischer, nicht als geographischer Begriff verstanden. Reckwitz' Ausführungen nach mögen gewisse avancierte Milieus, die »Selbstverwirklichungssubjekte« und damit zusammenhängende Entwicklungen hervorgebracht haben, zwar historisch ihre Wurzeln in Europa und den Vereinigten Staaten haben, mittlerweile haben sie sich jedoch längst globalisiert (vgl. Reckwitz, 2017b: 9).

<sup>7</sup> Der Begriff »Spätmoderne« soll im Folgenden vor allem als eine historisch ordnende Heuristik verwendet werden (vgl. Schmidt, 2020: 14, FN 5), um die moderne Yogaphilosophie von der spätmodernen Yogaphilosophie zu unterscheiden, die um die Jahrhundertwende zum 21. Jh. zu ihrer Blüte kommt. Synonym dazu wird der Begriff »heutige Yogaphilosophie« verwendet.

[...] Yoga Sutra 2.0 has little in common with the original version. Its readership is no longer restricted to those who know Sanskrit: at the time of this writing (summer 2013), the work has been translated into no fewer than forty-six languages. Its readership is not restricted to an intellectual elite, the persons who debated its teachings in their commentaries, but is rather open to anyone with what is called »a yoga practice.« Furthermore, as we have seen, many in the massive, vibrant yoga subculture have no use for translations or commentaries (to say nothing of the writings of critical scholars), preferring to read – or more properly speaking, recite – Patanjali's work in the original Sanskrit. Its truth, and by extension the authenticity of their own yoga practice, lies in the simple fact that it exists and that its words are there, recoverable across space and time through the simple act of performance. For many of my friends in the yoga subculture, this is a source of solace and inspiration. (2014: 235)

Mit diesem Ausblick beendet White seine Rezeptionsgeschichte des altindischen Textes, die allerdings bei Kṛṣṇamācārya abbricht und die so bedeutsamen Entwicklungen des 20. Jahrhunderts hin zu dem von White verkündeten Status quo »2.0« nicht mehr berücksichtigt. Ähnliche Beobachtungen kommen mir häufig in Gesprächen mit (indologischen) Fachkolleg\*innen zu Ohren: In der rezenten, globalen Yogaszene sei das *Yogasūtra*, von seiner Kulturgeschichte, seiner langen Kommentarliteratur und oftmals auch seiner Weltanschauung befreit, zu einer Art Passe-partout geworden.<sup>8</sup>

Wahrscheinlich auch als Reaktion auf diese Leerstelle hat in den letzten Jahren die Beforschung von Sanskrit-Yogatexten unter (meist englischsprachigen) Philolog\*innen stark zugenommen. Das *Hatha Yoga Project*, ein vom European Research Council finanziertes Forschungsprojekt, der Blog The Luminescent des Indologen Jason Birch und der freien Forscherin Jacqueline Hargreaves sowie das Online-portal Yogic Studies des Indologen Seth Powell sind vielleicht die bekanntesten Beispiele dieser Entwicklung, die einen zunehmenden, vertikalen Wissenstransfer der Philologien in die populäre Yogaszene veranschaulichen. Diese Forscher\*innen zeigen immer wieder sehr klar, dass jenes Yoga, wie es im *Yogasūtra* und seinem bekanntesten Kommentar, dem *Yogabhāṣya* entfaltet wird, in keiner Weise mit einer elaborierten Körperpraxis assoziiert war.<sup>9</sup> Und obwohl historische und philologische Auslegungen immer wieder Deutungsmacht für sich beansprucht haben und es aktuell wieder verstärkt tun, waren die praxisorientierten Ansätze deutlich fol-

<sup>8</sup> Vgl. z.B. Scholz (2017).

<sup>9</sup> Seth Powells Vortrag über Patañjalis *Yogasūtra* am International Day of Yoga 2019, den er im Triyoga Camden hielt, ist ein eindrucksvolles Beispiel dafür sowie für den besagten vertikalen Transfer: <https://www.yogicstudies.com/what-would-patanjali-think>, Zugriff: 11.9.2020. Für ein Zwiegespräch zwischen Powell und Chase Bossart, Yogalehrer und Schüler von Kṛṣṇamācāryas Sohn Desikachar, das einerseits einen wissenschaftlichen Standpunkt und andererseits die Position eines Praktizierenden gut wiedergibt, s. z.B. <https://www.jbrownyyoga.com/yoga-talks-podcast/2020/1/seth-powell-chase-bossart>, Zugriff: 12.5.2020.

genreicher für die Geschichte modernen, populären Yogas und moderner Yogaphilosophie, also dafür, wie sie sich aktuell global ausformt, wie sie unterrichtet und gelebt wird.<sup>10</sup> Wie ich in Kapitel II ausführen werde, waren es unter anderem die einflussreichen indischen Yogalehrer des 20. Jahrhunderts, die sich von einer intellektuellen Auslegung abwandten, um ein der physischen Praxis nahes, individuelles Verständnis des Textes zu popularisieren.

Die präzise Erforschung praxisorientierter Auslegungen ist möglicherweise auch aufgrund dieser Dichotomie zwischen den wissenschaftlichen (und damit Autorität beanspruchenden) Rekonstruktionen von Yogaphilosophie und den praxis- und erfahrungsorientierten Deutungen bisher nicht unternommen worden. Zudem verändert sich heutige Yogaphilosophie durch all diese Variablen und durch solch neues, kompetentes, diskursives Personal aus den Wissenschaften und den seit einigen Jahren wachsenden akademischen *Yoga Studies* – eine Entwicklung, die weiterhin zunehmen wird und die sich potenziell als eine Art Korrektur auf die individuellen Ausdeutungen, die oftmals nicht mit der *yogadarśana*-Tradition des alten Indiens zu begründen sind, auswirken kann.

### **Forschungsfragen, Zielstellung und Verortung der Arbeit**

Das Selbstverständnis der vorliegenden Arbeit verpflichtet sich trotz eines indologischen Anspruches weniger dieser, wenngleich relevanten, Forschung. Die Studie möchte vielmehr mit soziologisch-religionswissenschaftlichem Fokus den lebensweltlichen Ausformungen von heutiger Yogaphilosophie nachgehen, die ebenfalls von neuem diskursivem Personal vorangetrieben werden. Diese Beobachtungen führen zur spezifischen Forschungsfrage: Woher stammt der im emischen Diskurs anzutreffende Nexus von Yogapraxis und *Yogasūtra* und wie wird er praktisch und theoretisch hergestellt? Wie also beeinflussen sich heutige Textdeutungs- und Körperpraktiken gegenseitig? Im Zusammenhang damit steht eine methodische Frage: Wie kann eine heutige Ausprägung von Yogaphilosophie, die mit der Körperpraxis diskursiv und inhaltlich zusammenhängt, kulturwissenschaftlich beforscht werden? Auf diesen Fragen aufbauend gestalten sich die Ziele der vorliegenden Arbeit wie folgt:

1. Zuerst möchte die Arbeit das diskursive Ereignis »Yogaphilosophie« historisch einordnen und empirisch erforschen und der These nachgehen, dass Yogaphilosophie, so wie sie sich heute in praxisorientierten Yogazirkeln ausprägt, ein rezentes Phänomen ist.
2. Um herauszufinden, wie der Diskurs »Yogaphilosophie praktizieren« seinen Anfang genommen hat, möchte ich in einem diachronen Längsschnitt die Rezeption des *Yogasūtras* im kolonialen Indien und in Deutschland ab Mitte

<sup>10</sup> Diese beiden Gruppierungen werden in der rezenten Yogaforschung häufig als »scholar« und »practitioner« bezeichnet. Eine Mischform beider ist so verbreitet, dass die Yogaforscher Mark Singleton und Borayin Larios den Begriff »scholar-practitioner« geprägt haben (Singleton/Larios, 2021).

des 19. Jahrhunderts bis in die 1930er Jahre nachzeichnen. Das Ziel dabei ist einerseits, zu erfassen, welche Praktiken im Laufe der Rezeptionsgeschichte mit dem Text in Verbindung gebracht wurden, und andererseits, welchen kulturellen Quellen diese Praktiken entnommen sind, wenn sie nicht dem *Yogasūtra* selbst entstammen.

3. In einem synchronen Querschnitt sind in der Arbeit beide Anteile des rezenten, kulturellen Phänomens heutiger Yogaphilosophie am Fallbeispiel AY(I) gezielt zu analysieren, die Körperpraxis (3.a.) und die hermeneutische Praxis (3.b.), und dafür möchte ich eine spezielle methodologische Herangehensweise anbieten und testen.
  - 3a. Für die Analyse der Körperpraktiken ist anhand einer eingehenderen historischen Betrachtung zu hinterfragen, ob und inwiefern sich die physische Yogapraxis in der AY-Linie seit Kṛṣṇamācārya, das heißt seit den 1930er Jahren, gewandelt hat. Darauf aufbauend möchte ich das spezifische Körperwissen von AY(I) erforschen und zu diesem Zweck die Anwendbarkeit von Anne Kochs kulturwissenschaftlich-religionsästhetischen Körperwissenkategorien auf Yogapraktiken überprüfen.
  - 3b. Die lebensweltliche Ethnographie zu einer rezenten Vermittlung und Ausformulierung von Yogaphilosophie im Umfeld des AY(I) setzt sich zum Ziel, die emische Verwendung der Sanskritbegriffe des *Yogasūtras* und die damit einhergehenden Übersetzungs- und Bedeutungstransfers herauszuarbeiten. Diese empirische Arbeit möchte abfragen, ob sich auch abseits der philologisch und historisch informierten Auslegungen ein kollektives Deutungsarsenal ausmachen lässt, in dem eine gewisse Charakteristik heutiger Yogaphilosophie durchscheint.

Meine Studie ist von Grund auf interdisziplinär angelegt, da sie durch die Beschäftigung mit der Semantik des *Yogasūtras* auf einer indologischen Grundanalyse aufbaut, dann aber durch die Frage nach der Rezeption des Textes im aktuellen deutschen Kulturraum eine religionswissenschaftlich-interpretative Wendung bekommt und in der kulturwissenschaftlichen Yogaforschung verortet werden kann. Die Analyse der Daten geschieht zudem mit einer empirischen Ethnographie, wodurch die Untersuchung auch in der qualitativ-soziologischen Religionsforschung situiert werden kann.

Zudem ist diese Arbeit getragen von der Erkenntnis, dass die Yogaübenden aufgrund ihrer primär somatopsychischen Involvierungen spezielles Körperwissen generieren, das es ebenfalls zu erforschen gilt. Nur so kann der leitenden These Rechnung getragen werden, dass dieses Körperwissen Einfluss auf das Verständnis philosophischer Konzepte hat und dass demzufolge die konkrete Modellierung heutiger Yogaphilosophie von der Körperpraxis- und den ihr entspringenden Erfahrungsräumen beeinflusst wird. Die Analyse der performativen Anteile des AYS bie-

tet somit weitere interdisziplinäre Anknüpfungspunkte, denn um diesen impliziten Wissensformen auf den Grund zu gehen, werden naturwissenschaftliche Studien hinzugezogen.<sup>11</sup> Durch die kulturwissenschaftlich theoretisierte Einbindung von Erkenntnissen aus der kognitiven Psychologie und den Sport-, Kognitions- und Neurowissenschaften ist eine zusätzliche interdisziplinäre Schnittstelle mit der Naturwissenschaft gegeben, für deren Etablierung das Forschungsgebiet Yoga ein denkbar fruchtbare Feld bietet. Somit möchte die vorliegende Arbeit auch zu diesem bisher viel zu seltenen interdisziplinären Austausch zwischen Kultur- und Naturwissenschaften einen Beitrag leisten.

## Gliederung der Arbeit

In den noch folgenden Teilen der Einleitung wird zuerst ein Überblick über den Wissensstand heutiger Yogaforschung gegeben, mit besonderem Fokus auf dem Themenkomplex der Yogaphilosophie sowie auf Literatur, die für die Erforschung der heutigen Ausprägung relevant ist. Daran schließt eine Einführung in heutige Yogaphilosophie an, die von theoretischen Arbeiten aus dem Gebiet der Religionswissenschaft und der Orientalismusforschung gestützt wird. Als Einstieg in meine eigene Forschung lege ich meine methodische Herangehensweise offen und führe daran anschließend noch in das Weltbild des *Yogasūtras* ein, um dem/der Leser\*in eine auf der indologischen Forschung aufbauende inhaltliche Grundlage für das Verständnis der verschiedenen Rezeptionen des Textes bereitzustellen.

Der auf die Einleitung folgende analytische Teil wird übergeordnet in die religionshistorische Forschung (Kapitel II) und die kulturanalytisch-empirische Forschung (Kapitel III) unterteilt. Aufbauend auf der Forschungsfrage nach praxiszentrierten Zugängen zum *Yogasūtra* diskutiert Kapitel II.1. unter Rückgriff auf aktuelle indologisch-historische Forschungsergebnisse die Rolle des Textes im literarischen und religiösen Kanon im indischen Kulturraum der frühen Neuzeit, bevor britische Forscher den Text in der Kolonialzeit wiederentdeckten. Dabei wird sich zeigen, dass das *Yogasūtra* schon vor dem verstärkten Kulturkontakt mit der britischen Kolonialmacht in gewissen religiösen Kreisen in Indien an Bedeutung gewann und sich im Zuge dessen sowohl mit vedāntischen Lehren als auch mit Haṭhayoga-Techniken verband. Dies bildet eine Grundlage für die diachrone Einordnung der synthetischen Yogasysteme, die das frühe 20. Jahrhundert im Kulturkontakt hervorbrachte. Darauf aufbauend werden in Kapitel II.2. möglichst chronologisch Aneignungsprozesse sowohl in Britisch-Indien als auch im deutschsprachigen Raum

<sup>11</sup> Dieser Erkenntnis wurde im Bereich der Religionswissenschaft von der Religionsästhetik Vorschub geleistet: Die Religionsästhetik argumentiert überzeugend, dass die sinnlichen Aspekte von Religion viel stärker erforscht werden müssen, da sie es sind, die dazu beitragen, dass Religion nicht nur geglaubt wird, sondern dass religiöse Menschen ihre Welt religiös wahrnehmen. Die Miteinbeziehung neurowissenschaftlicher Studien zu diesem Zweck wird z.B. von Alexandra Grieser in ihrer Definition von Religionsästhetik hervorgehoben (Grieser, 2015).

um 1900 nachgezeichnet. Beide Kulturräume weisen Ähnlichkeiten in der Rezeption auf und in diesem Zeitraum vollzog sich langsam, gefördert von der Arbeit Swāmi Vivekānandas, ein Imagewechsel des *Yogaśūtras* hin zu einem praktischen Lehrwerk. Diese gesamte Rezeptionslinie trennt allerdings das körperorientierte Haṭhayoga scharf vom »philosophischen Yoga« des *Yogaśūtras* ab. Zu beiden historischen Räumen haben bereits andere Forscher\*innen gearbeitet,<sup>12</sup> allerdings ohne spezifischen Fokus auf die mannigfaltigen Praktiken, die im Laufe seiner über 150-jährigen Erfolgsgeschichte mit dem *Yogaśūtra*<sup>13</sup> assoziiert wurden.

Der Praxisbezug ändert sich in der AY-Linie, die in den 1930er Jahren mit T. Krṣṇamācārya beginnt und Thema des Kapitels II.3. ist. Kapitel II.3.1. fokussiert sich auf das Leben und Wirken Krṣṇamācāryas – der südindische Sanskritgelehrte und Yogalehrer popularisierte körperorientiertes Haṭhayoga, jedoch gelang ihm das nur, indem er es von Grund auf reformierte, aber es gleichzeitig mithilfe alter Yogaschriften beglaubigte. Trotzdem gehen dadurch āsanabasiertes Yoga und Pātañjalayoga eine Verbindung ein. Ich werde entgegen der gängigen Forschungsmeinung zeigen, dass Krṣṇamācārya sein Yogasystem schon von Beginn an mit Patañjalis *Yogaśūtra* anreicherte und seine Yogamethode durch diesen Konnex legitimierte. Dabei lege ich jedoch nahe, dass er trotz dieser Verknüpfung nicht davon ausging, dass die von ihm popularisierte Yogapraxis das *Yogaśūtra* praktisch umsetzen würde. Ähnliches stelle ich in Kapitel II.3.2. auf Grundlage der Analyse von Jois' Unterricht, seinem Buch *Yoga Mälā* und seiner eigenen Weltanschauung fest. Es zeigt, dass Jois theoretische Inhalte beinahe vollständig aus seinem Unterricht ausschloss und daher heutige Interpretationen meist wenig von Krṣṇamācāryas vielfältigen Lehren geprägt sind. Auf diesen Daten aufbauend argumentiere ich, dass, obwohl viele seiner Schüler\*innen es so deuteten, Jois nicht davon ausging, dass sein āsana-System das *Yogaśūtra* praktisch wiedergebe und zu den Ergebnissen führe, die der Text beschreibt. Trotzdem definiere ich Jois' Unterricht in Mysore als einflussreichen Ort der Sinnbildung für die vielen westlichen Schüler\*innen, die er empfing. Die kryptischen Aphorismen, für die Jois bekannt ist, ermöglichten die Genese eines Diskurses, der davon ausgeht, dass die vom *Yogaśūtra* beschriebenen Zustände durch die Körperpraxis erfahrbar werden.

Der historische Exkurs in Kapitel II.4. untermauert auf dieser Vorarbeit aufbauend die These, dass einige der Inhalte, die sich in meinen Daten im Zusammenhang mit *Yogaśūtra*-Auslegungen finden, nicht von Krṣṇamācārya oder Jois stammen können. Unter Bezugnahme auf Singletons Arbeit von 2010 wird auf dieser Beobachtung aufbauend argumentiert, dass manche Diskurssplitter, die sich in der von mir untersuchten Ausprägung von Yogaphilosopie finden, Diskursen und damit asso-

12 Vgl. u.a. Baier (1998), De Michelis (2004), Singleton (2008), Singleton (2010), White (2014).

13 Ich verwende in diesem Kapitel bewusst den Namen *Yogaśūtra* und nicht *Pātañjalayogaśāstra*, wenn es um *Yogaśūtra*-Rezeptionen geht, da schon in den untersuchten Zeiträumen die meisten Rezipient\*innen Vyāsas Kommentar sowie andere Kommentarliteratur nicht in ihre Interpretationen miteinbezogen.

zierten Praktiken der für modernes Positionsyo<sup>ga</sup> einflussreichen Körperkulturbewegung ähneln. Neben konkreten Methoden (wie zum Beispiel Geneviève Stebbins »Spiralität«, die an Steiners spiralförmiges Alignment erinnert) oder Konzepten (wie zum Beispiel die »Eutonie«) aus der Umgebung der Körperkulturbewegung finden sich in heutiger Yogaphilosophie viele ähnliche Motive für Bewegung, wie körperzentrierte Spiritualität, Schönheit, Fitness, Gesundheit und andere. Dabei geht es mir eher darum, ›Verwandtschaften‹ nahezulegen, als direkte Entlehnungen zu behaupten. Auf dieser historischen Analyse aufbauend kann heutige Yogaphilosophie als ein historisch gewachsenes und interkulturelles Phänomen verstanden werden. Dem gleichen Ziel dienen die kurzen Reflexionen über B.K.S. Iyengar, die aufzeigen, wie einflussreich Iyengars von Neo-Vedānta und New Age geprägte Auslegung des *Yogaśūtras* auch für die Ausformulierung von heutiger Yogaphilosophie in anderen Yogastilen ist.

Die kulturanalytisch-empirische Forschung beginnt mit Kapitel III.1., das die Orthopraxie von AY(I) mithilfe von Anne Kochs religionsästhetischen Kategorien erforscht, die der Beschreibung und Analyse von Körperwissen dienen. Neben der Darstellung möglicher Wirkweisen der Praxis kann hier gezeigt werden, dass sich aus diesen Wirkweisen der Körperpraxis ein gewisses Deutungsarsenal ableitet. So führt zum Beispiel die dynamisch-fordernde Praxis häufig zu Flow-Zuständen, was sich auf das emische Verständnis von *samādhi*, einem im *Yogaśūtra* beschriebenen Versenkungszustand, auswirkt. Da dies ein Forschungsdesiderat bildet, werden die verschiedenen Praktiken des AYS zudem jeweils in ihren historischen Kontext gestellt, um Unterschiede zwischen Krṣṇamācāryas, Jois' und Steiners Herangehensweise aufzuzeigen.

Das letzte große Kapitel III.2. betrachtet das Phänomen heutiger Yogaphilosophie schließlich von der anderen Seite und bietet eine Analyse seiner diskursiven Strukturen. Dabei werden auch die Handlungsanweisungen untersucht, die sowohl in Form von formellen als auch informellen Praktiken mit heutiger Yogaphilosophie einhergehen. Kapitel III.2.1. beginnt mit einer Reflexion über die im Untersuchungsfeld der Yogaausbildung erkannten Deutungshoheiten und darauf aufbauend wird diskutiert, dass Expert\*innen ein Deutungsarsenal bereitstellen müssen, nach dem sich Schüler\*innen erst einmal orientieren. Kapitel III.2.2. widmet sich dann der ausführlichen Besprechung eines Kernphänomens heutiger Yogaphilosophie, und zwar dem Einsatz der altindischen Sprache Sanskrit als Praxiselement.

Kapitel III.2.3. geht in die inhaltliche Tiefe einflussreicher Konzepte des *Yogaśūtras* und ihrer übungspraktischen Bedeutung. Daraus resultieren acht Schlüsselkategorien, die sich aus der Analyse des qualitativen Datenmaterials ergeben haben – »Veralltäglichung«, »Verachtsamung«, »Wiederverzauberung«, »Verwissenschaftlichung«, »Heilung«, »verkörperte Spiritualität«, »Selbstverwirklichung« und »Philosophieren als Welt und Selbsterkundung«. Mit deren Hilfe wird in Kapitel III.3. das Material abschließend diskutiert, mit Hinblick auf die Beantwortung der Forschungsfrage, ob und wie heutige Yogaphilosophie praktiziert werden kann.

# I Grundlegungen

## 2 Forschungsstand: *Modern Yoga Studies*

Die Forschungsgebiete der rezenten Yogaforschung<sup>14</sup> können wie folgt untergliedert werden: 1. in die philologische Erschließung indischer Yogatexte, die eine Grundlage für meine Forschungsarbeit darstellen, 2. in die historische Beforschung vor-moderner und moderner Formen von Yoga und 3. in eine sozialwissenschaftlich-empirische Forschung über heutiges Yoga, die häufig auch religionswissenschaftlich informiert ist.

### **Grundlagenforschung**

Um die aktuelle Ausprägung von einer auf das *Yogaśūtra* bezogenen Yogaphilosophie zu kontrastieren, beziehe ich mich im Folgenden immer wieder auf indologische und historische Vorarbeiten, denn anderenfalls kann der heutige Deutungsraum häufig nicht in seiner vollen Dimension dargestellt werden. Allen voran sind hierfür die Arbeiten von Philipp Maas (2006, 2013) zu nennen, in denen er seine grundlegende These erläutert, dass das *Yogaśūtra* und sein wichtigster Kommentar, Vyāsas *Yogabhāṣya*, die zusammen den Titel *Pātañjalayogaśāstra* (PYŚ) tragen, vom gleichen Autor verfasst wurden. Dadurch wird dem *Bhāṣya* in der heutigen Yogaforschung ein neuer Stellenwert zugeschrieben und es wird meist nur noch vom PYŚ gesprochen, nicht mehr vom *Yogaśūtra*. Folgt man Maas' gut begründeter These, ist das folgenreich für die Rezeption des *Yogaśūtras*, denn durch die Hinzunahme des ausführlichen Kommentarteiles wird Patañjalis *Yogaśūtra* zu einem soziohistorisch informierten Werk. Im Folgenden beziehe ich mich immer dann auf das PYŚ, wenn ich über Inhalte des Textes selbst sprechen möchte und nicht von deren Rezeption. Im historischen sowie im empirischen Teil der Arbeit spreche ich hingegen fast ausschließlich vom *Yogaśūtra*, da das *Bhāṣya* in der Rezeption bis heute kaum eine Rolle spielt und eine nachträgliche »Indologisierung« dieses Tatbestandes vermieden werden soll.

Weitere Arbeiten von Maas (2008a, 2008b, 2009, 2010, 2014, 2018; Maas/Verdon, 2018), Bryant (2009), Angot (2012), Hariharānanda (1983 [1963]) und Palm (2010) stellen das hilfreiche Kontextwissen zum *Yogaśūtra*, das im Forschungsfeld häufig fehlt. Mithilfe dieser Werke kann das *Yogaśūtra* in seinen soziohistorischen sowie in den breiteren philosophischen Rahmen eingebettet werden, denn seine Metaphysik baut oft auf Inhalten anderer altindischer Traditionen wie den Weltanschauungen des Sāṃkhya und des Buddhismus auf.

<sup>14</sup> Seit dem 21. Jh. formiert sich die akademische Yogaforschung zusehends, zum Beispiel durch den Zusammenschluss der wichtigsten Yogaforscher\*innen zum Netzwerk Modern Yoga Research ([www.modern-yogaresearch.org](http://www.modern-yogaresearch.org)).

## Die Erforschung der Ursprünge heutiger Yogaphilosophie

In Erweiterung und Präzisierung bereits bestehender Arbeiten beschäftigt sich der historische Teil dieser Untersuchung insbesondere mit der Frage, ob es jemals eine praktische Yogaphilosophie gab und wo die heutige Ausformung dieses Diskursstranges herrührt. Über die lange Zeit im Dunkeln liegende Rezeption des *Yogasūtras* im vormodernen, vorkolonialen Indien und dessen Kontakt mit Hathayoga-Traditionen haben erst in den letzten Jahren die Indologen und Religionswissenschaftler Jason Birch (2014), David G. White (2014) und – auch in Reaktion auf Whites Buch – Mark Singleton und James Mallinson (2017) gearbeitet. Diese aufschlussreichen Arbeiten informieren das erste historische Unterkapitel II.1., in dem argumentiert wird, dass es ›klassisches‹ Pātañjalayoga schon zu dieser Zeit nicht mehr gab. Diese Beobachtung ist von großer Relevanz, da jener Zeitraum als historische Grundlage für die Arbeit der einflussreichen Yogalehrer des 20. Jahrhunderts gesehen werden kann.

Mit der in Kapitel II.2. fokussierten Rezeption in der Zeit der kolonialen Besetzung, insbesondere ab Mitte des 19. Jahrhunderts, haben sich bereits verschiedene Forscher\*innen beschäftigt, allerdings ohne spezifischen Fokus auf die mannigfaltigen Praktiken, die im Laufe seiner über 150-jährigen Erfolgsgeschichte mit dem *Yogasūtra* verbunden wurden. Der Religionswissenschaftler Christian Fuchs (1990) bietet in seinem Frühwerk der deutschen Yogaforschung unter anderem einen detaillierten historischen Einblick in die (nicht nur auf den deutschen Kulturaum beschränkte) Rezeption von Yoga um 1900 und berichtet auch über die Anfänge einer eigenständigen Yogapraxis in Deutschland, die erst ab den 1930er Jahren nachweisbar ist.<sup>15</sup> Karl Baiers Buch *Yoga auf dem Weg nach Westen* von 1998 ist ein weiterer Meilenstein für die historische Forschung über Yoga bis in die 1930er Jahre, zudem bezieht sich Baier auch konkreter auf die *Yogasūtra*-Rezeption. Für die theosophische Rezeption finden sich hierzu weitere wichtige Details bei Baier (2009) und Kocku von Stuckrad (2004), und Mathias Tietkes Buch (2011) bietet deutschlandspezifisch detailliertere Einblicke in die Rezeption von Yoga sowie des *Yogasūtras* im Nationalsozialismus.

Präziser mit der historischen Rezeption des *Yogasūtras* befasst sich David G. Whites Buch *The Yoga Sutra of Patanjali* (2014), in dem er allerdings auf ähnliche Rezeptionsgruppen wie die beiden vorher genannten eingeht (die Theosophen, die frühen Indologen, Hegel und die deutsche Romantik, die ersten indischen Forscher und Swāmi Vivekānanda), jedoch auch interessante Details über einen früheren Zeitraum liefert, wie zum Beispiel über das *Yogasūtra*-Revival in Südirland im 16.–18. Jahrhundert.<sup>16</sup> Um jedoch dem Fokus der vorliegenden Arbeit auf eine (praktische)

<sup>15</sup> Vgl. auch Ostrowski (2018a).

<sup>16</sup> 2003 scheint ein weiteres Buch von Peter Schreiner vollendet, jedoch nicht veröffentlicht worden zu sein – der Titel lässt vermuten, dass es sich konkret mit dem Forschungsinteresse dieser Arbeit deckt: *Textualising Yoga: Patanjali's Yogasutras in Tradition and Modernity*. Leider habe ich den Verweis darauf zu spät entdeckt und konnte dieser Fährte nicht mehr nachgehen.

*Yogasūtra*-Rezeption, besonders auch im deutschen Kulturraum für besagte Zeitspanne, noch expliziter nachgehen zu können, als es die genannten Autoren taten, wurde aufbauend auf der Vorarbeit der angeführten Sekundärliteratur auch Primärliteratur<sup>17</sup> genauer durchgearbeitet, die sich unter anderem im Handschriftenlesesaal der Staatsbibliothek in München finden ließ (Adelmann-Huttula, 1923; Colebrooke, 1837; Deussen, 1899, 1922 [1908]; Dvivedi, 1890; Hauer, 1937; Hesse, 1920; Kellner, 1989 [1896]; Keyserling, 1919; Mitra, 1883; Vivekānanda, 2017 u.a.).

Zu den für modernes Positions-Yoga so grundlegenden Ereignissen im Indien der späten 1920er und 1930er Jahre, auf die sich Kapitel II.3. mit speziellem Schwerpunkt auf dem südindischen Raum und dem einflussreichen Yogalehrer T. Krṣṇamācārya fokussiert, gibt es keine expliziten wissenschaftlichen Arbeiten, doch beschäftigen sich einige Buchkapitel damit. Singleton hat Krṣṇamācārya in seiner sonst gelungenen Analyse zu Patañjalis neuem Klassikerstatus von 2008 noch ausgespart, obwohl der südindische Brahmane einen folgenreichen Wendepunkt für die *Yogasūtra*-Rezeption darstellt, da er im Gegensatz zu früheren Interpreten ein starker Verfechter der Körperpraxis war. Für seine 2010 in *Yoga Body* ausführlich elaborierte Theorie, dass modernes Positions-Yoga im Kulturkontakt zwischen dem kolonialisierten Indien und dem Westen zustande gekommen ist, baut Singleton unter anderem auf der Vorarbeit von Sjoman (1999) auf, der sich mit der Yogatradition des Mysore Palace beschäftigt, die Krṣṇamācāryas Zeit am Königspalast vorausgeht.

Krṣṇamācāryas Biographien wurden ausschließlich von Verwandten oder Studenten verfasst (vgl. Desikachar, 2005; Desikachar, 1997, 2012; Mohan, 2010), deren oftmals mythopoetischen Erzählungen das bilden, was über Krṣṇamācāryas Leben bekannt ist und auf die sich teilweise auch die vorliegende Untersuchung stützen muss. Für Krṣṇamācāryas Umgang mit dem *Yogasūtra* ist Whites Kapitel »The Strange Case of T.M. Krishnamacharya« hervorzuheben, mit dem sein historischer Überblick über die *Yogasūtra*-Rezeption im Westen und in Indien endet. Neben der wichtigen *Yogamakaranda* (mit der sich auch Singleton, Narahimsan und Jayashree (2012) beschäftigen) konzentriert sich White auf zwei weitere Bücher Krṣṇamācāryas, die sagenumwobene *Yoga Rahasya* und seinen späten und unveröffentlichten *Yogasūtra*-Kommentar namens *Yogavalli*. Um dieses für das Forschungsinteresse der vorliegenden Arbeit wichtige, aber nicht direkt zugängliche Buch zu untersuchen, wurden weitere Zeugnisse hinzugezogen, wie die Erzählungen zweier Schüler von Krṣṇamācāryas Sohn T.K.V. Desikachar, Claude Maréchal (2013/2014).

<sup>17</sup> Als Primärliteratur bezeichne ich sowohl populärwissenschaftliche als auch wissenschaftliche Beiträge des jeweiligen Zeitraumes, die sich mit Yoga und besonders mit dem *Yogasūtra* oder mit Rājayoga auseinandersetzen, da beide gleichermaßen dazu beitragen, Vorstellungen darüber zu formen, was Yoga ist und was nicht. Besonders für die Rezeptionsgeschichte altindischer Texte ist die philologische Forschung als religionsproduktiv zu bezeichnen, da wissenschaftliche Übersetzungen häufig in die Populärforschung eingesickerten. Insofern können »wissenschaftliche Ergebnisse nicht nur Wissenschaftsgeschichte, sondern auch Teil der Religionsgeschichte sein« (Koch, 2006: 172).

und Scott Rennie (2009). Letzterer schickte mir freundlicherweise seine Notizen und persönlichen Einblicke zu seinem Unterricht mit Desikachar über die *Yogavalli* zu. Zusätzlich bietet die vorliegende Untersuchung eine bisher nicht erfolgte Analyse zweier weiterer und erst vor einigen Jahren übersetzter Werke Kṛṣṇamācāryas, der *Yogaśanagalū* (Hall, 2012) und der *Yogamakaranda II* (Mohan, 2012), stets mit dem Fokus auf Kṛṣṇamācāryas Behandlung des *Yogaśūtras*. Durch diese Arbeit, die ein Forschungsdesiderat darstellt, kann zum Beispiel Whites These, dass Kṛṣṇamācārya erst in späten Jahren zum *Yogaśūtra* kam (2014: 223), differenziert und teilweise widerlegt werden. Weitere inhaltliche und interpretative Impulse zu Kṛṣṇamācāryas Leben und Wirken kommen von Singleton und Fraser (2014), Suzanne Newcombe (2017) und Matthew Remski (2019). Die philologisch informierten Artikel von Jason Birch (2014, 2018a, 2018b) helfen dabei, Kṛṣṇamācāryas Interpretationen und Darlegungen von Rājayoga und Haṭhayoga in einen kulturhistorischen Kontext zu stellen.

Um Kṛṣṇamācāryas bekanntermaßen innovative Lehren zu kontextualisieren, wird aktuelle indologisch-historische Forschung zur indischen Zeit vor der Kolonialherrschaft hinzugezogen (Birch/Hargreaves, 2016; Birch/Singleton, 2019; Mallinson/Singleton, 2017). Für allgemeinere Informationen über die von Kṛṣṇamācārya und Jois unterrichtete Yogapraxis ist die unabhängige Forschungsarbeit von Anthony Grimm Hall hervorzuheben (Hall, 2014, 2015, 2019), die er von 2007 bis 2019 auf seinem Blog veröffentlichte, den er im Zuge des Missbrauchsskandals um Jois jedoch löschte.<sup>18</sup> Auf meine persönliche Bitte hin stellte er für diese Arbeit relevante Artikel auf der Plattform <https://grimmly1997.blogspot.com> erneut zur Verfügung.<sup>19</sup> Mit Jois' ehemaligem Schüler Guy Donahaye hatte ich einen kurzen E-Mail-Austausch (2019), vor allem über das Phänomen *tristhāna* (vgl. Kapitel III.1.2.3.b.). Für die Analyse der konkreten Praktiken und Techniken, aus denen sich AY zusammensetzt, wie *vinyāsa*, *drṣṭi*, *bandhas*, *ujjāyī*, Adjustments, das Count-System, und das Serienprinzip des AYS wurden Kṛṣṇamācāryas und Jois' Bücher durchgearbeitet, zudem integriere ich immer wieder Erzählungen aus Donahayes und Sterns Buch *Guruji*.

Die wissenschaftliche Beschäftigung mit Kṛṣṇamācāryas langjährigem Schüler Pattabhi Jois, Lehrer der meisten von mir interviewten Expert\*innen (Steiner, Scott, Nardi, Rain und Maehle) ist bisher weniger ausgereift. Das liegt unter anderem daran, dass Jois selbst nur ein einziges Buch veröffentlichte, *Yoga Mālā*, das erst 1999 ins Englische übersetzt wurde sowie daran, dass er bis zu seinem Lebensende kaum Englisch sprach und sich mit theoretischem Input zurückhielt. Das mit Jois befasste Kapitel II.3.2. zieht seine Informationen aus verschiedenen Quellen: Das Vorwort zur *Yoga Mālā* von 1999, verfasst von Jois' Langzeitschüler Eddie Stern, gibt

<sup>18</sup> Die URL des Blogs lautete <https://grimmly2007.blogspot.com>, Zugriff: 21.5.2019.

<sup>19</sup> Hall sicherte mir am 2.9.2020 zu, dass er die Quellen bis mindestens Ende Februar 2021 online lassen wird. Zudem wurden alle in dieser Arbeit verwendeten Blog-Artikel heruntergeladen.

einige relevante Informationen zu Jois' Biographie. Berichte über Jois' Leben, seinen Unterricht und seine Weltanschauung finden sich in dem hagiographischen Buch *Guruji* von Donahaye und Stern (2010), in dem Jois' Familie und von ihm ausgebildete einflussreiche *senior teachers* zu Wort kommen und von ihrer Zeit in Mysore ab Mitte der 1970er Jahre bis zu Jois' Tod 2009 erzählen. In Medins Interview »3 Gurus, 48 Questions« (2004) mit T.K.V. Desikachar, B.K.S. Iyengar und Pattabhi Jois berichtet Jois selbst von seiner Zeit mit seinem Lehrer Kṛṣṇamācārya. Weitere Internetquellen stellen aufschlussreiche Details über Jois' Yogasystem und seinen Unterricht bereit, wie die Berichte von Jois' Schüler\*innen Norman Blair (2018), dem verstorbenen Tim Miller (2003), Gregor Maehle (2018a, 2019) und Monica Gauci (2018). In den Interviews mit Jois' späteren Schüler\*innen habe ich zudem gezielt nach Jois *Yogaśūtra*-Unterricht gefragt und herausgefunden, dass dieser inexistent war, was mich zur Schlussfolgerung führt, dass heutige Yogaphilosophie, so wie sie sich in der Folge Pattabhi Jois' im Umfeld des AYs ausformt, ein hybrides Phänomen ist, das sich erst seit Jois' Tod 2009 vielfältiger und in globalem Austausch ausdifferenziert.

Jedoch hat sich keine der genannten Quellen eingängiger mit den weltanschaulichen Annahmen auseinandergesetzt, die Jois' Methode zugrunde liegen und seinen Unterricht implizit beeinflusst haben – ein Forschungsdesiderat, das diese Arbeit erfüllen möchte. Drei wissenschaftliche Arbeiten sind hervorzuheben, die diesen Themenkomplex auf verschiedene Weise tangieren und geholfen haben, den Blick auf Jois' Weltsicht zu schärfen: Benjamin R. Smiths Artikel von 2008 beleuchtet die Relevanz des Konzeptes *tapas* in Jois' Unterricht, verstanden als eine schweißtreibende, reinigende Übungspraxis. Smith zeigt dabei erstens auf, dass Jois in einer von indischen Yogalehrern bereits seit Jahrzehnten genutzten Vorgehensweise seine Methode mit Hathayoga-Inhalten rationalisierte, sie aber gleichzeitig mit dem *Yogaśūtra* legitimierte, und zweitens ermöglicht seine ethnographische Forschung in Mysore, einige wichtige Veränderungen in der Orthopraxie sowie (damit zusammenhängende) Bedeutungsverschiebungen zwischen AY und AYI nachzuverfolgen. Singletons ebenfalls auf seiner Feldforschung in Mysore aufbauende Ausführungen in *Yoga Body* (2010) zeigen Wandlungsprozesse auf, die in Jois' Übungssystem selbst stattfanden. Ciołkoszs 2022 erscheinendes Buch beinhaltet einige interessante interpretative Momente bezüglich Jois' Praktiken, und Remskis Arbeit (2019) bietet Einblick in die hierarchischen, orthopräktischen und orthodoxen Strukturen von AY, mit besonderem Fokus auf den Missbrauchsskandal um Jois, der im Zuge der #MeToo-Debatte Ende 2018 ans Licht kam.

Der historische Exkurs in Kapitel II.4. in die europäische und nordamerikanische Gymnastikbewegung basiert auf Singletons Buch *Yoga Body* von 2010, das durch weitreichende historische Forschung aufzeigt, dass die (durch Kolonialisierung auch in Indien) weit verbreiteten Gymnastiksysteme des frühen 20. Jahrhunderts die Genese modernen Yogas beeinflussten. Dies hat teilweise auch die Ausformung von Kṛṣṇamācāryas frühem *āsana*-Übungssystem beeinflusst, wie Singleton und

andere gezeigt haben (Birch, 2018b; Singleton, 2010; Singleton/Fraser, 2014). Zwar spricht Singleton weniger über weltanschauliche Ausprägungen modernen Yogas und deren mögliche Vorgängerideologien, da sein Fokus vor allem auf *āsana*-s liegt, trotzdem deutet er häufiger an, dass auch die Ideologien und Weltanschauungen der Körperkulturbewegung heutiges Yoga mitgeprägt haben. Diese Beobachtung hat die Erforschung des weltanschaulichen Gerüsts der Körperkulturbewegung angestoßen, die sich für die historische Einordnung einiger Inhalte und Motive von heutiger Yogaphilosopie als fruchtbar erwiesen hat. Um diesem Einfluss nachzugehen, analysiere ich Veröffentlichungen der Gymnastikvorreiterin in Amerika, Geneviève Stebbins, aber besonders auch deutsche Bücher von Hade Kallmeyer, Bess Mensendieck, Dora Menzler und anderen, denn die deutsche Gymnastik-Szene dieser Zeit ist bisher wenig erforscht.

Für einen eingehenderen historischen Blick auf die gymnastischen Linien im nordamerikanischen Kulturraum und ihre Vorläuferideologien ist Anya P. Foxens Veröffentlichung, die auf Singletons Vorarbeit aufbaut, von großer Relevanz (vgl. Foxen 2020). Auch Kelly Mullans Recherche über Stebbins und die harmonische Gymnastikbewegung (2016) ist hilfreich und detailliert, zudem geht ihre Forschung auch auf die deutsche somatische Bewegung, im Speziellen die Kallmeyer-Schülerin Elsa Gindler ein, über deren »Netzwerkwissen« zudem der Artikel von Rothe (2014) informiert. Auch Eva Rinckes Biographie über Pilates (2015) hält wichtige Informationen über die frühe Gymnastikbewegung bereit.

Die populäre und an sein von New Age geprägtes Zielpublikum angepasste Ausdeutung des *Yogasūtras* von Krṣṇamācāryas Schüler B.K.S Iyengar, die dieser erst in seinem Buch *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali* (2002 [1993]) ausführlich ausformuliert hat, ist von der Religionshistorikerin Elizabeth De Michelis (2004) erforscht worden. Einige Informationen über Iyengars Zeit mit seinem Lehrer kommen auch von Sjoman (1999) und Singleton (2010).

## **Die biomedizinische, psychologische und neurowissenschaftliche Erforschung von Yoga**

Da die aktuelle Yogaforschung hauptsächlich historisch, philologisch, soziologisch und kulturwissenschaftlich orientiert ist, stellt Kapitel III.1. dieser Arbeit, das sich aufbauend auf meiner beobachtenden Teilnahme an der AYI Advanced-Ausbildung mit der Herstellung von Körperwissen in heutigem Yoga beschäftigt, ein absolutes Forschungsdesiderat dar. Das Feld der Körpertechniken wird in der kulturwissenschaftlichen oder soziologischen Forschung mit den dazugehörigen Methoden und Theorien beforscht (zum Beispiel mit Interviews abgefragt, vgl. Konecki, 2015, Schnäbele, 2009, oder autoethnographisch erforscht, vgl. Ciołkosz 2022) und das implizite Körperwissen wird der medizinischen, psychologischen und neurowissenschaftlichen Forschung überlassen. Diese ist allerdings häufig unzureichend über die historische Entwicklung von Yoga informiert und spricht zum Beispiel

noch in Rückgriff auf Swāmi Vivekānanda von Patañjalis »Raja yoga« (Gard/Noggle/Park et al., 2014: 77), wodurch sie dazu beiträgt, heutiges Yoga, dargestellt als uralte Praxis, zu szientifizieren.

Baier (2001: 3–7) gibt einen Überblick über »the clinical gaze on Yoga« (ebd.: 7), also über die Erforschung von Yoga mit modernen medizinischen Methoden, die schon in der Zeit des British Empire begann und eine Ausbreitung westlicher Medizin in Indien zur Folge hatte (ebd.: 4). Wichtig hierfür waren, wie so oft in der Rezeption modernen Yogas, die Theosophen, jedoch erst als Yoga in den 1920ern primär mit der Praxis von *āsana* und *prāṇāyāma* assoziiert wurde, wurde die Medikalisierung von Yoga auf eine neue Stufe gehoben und eine elaboriertere medizinische und psychosomatische Yogaforschung in Indien angestoßen. Sie wird besonders mit den Namen Śri Yogendra und Swāmi Kuvalayānanda verknüpft und von Alter (2005: 133) als »Modern Medical Yoga« bezeichnet. Seit dieser Zeit verbindet sich modernes Positionsyoga zunehmend mit dem Gesundheitssektor, was in Deutschland zum Beispiel darin mündete, dass Yoga, verstanden als Entspannungstechnik, seit 1989 von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird (Beßler, 2017). De Michelis (2007: 10ff.) führt aus, wie körperzentriertes Yoga im Laufe des 20. Jahrhunderts zunehmend von biomedizinischer Seite erforscht wurde und sich zusammen mit anderen Methoden als »Mind-Body Medicine« etablierte, verstanden als eine nach innen gerichtete, oft mit bewusster Atmung kombinierte Körperpraxis (ebd.: 15), und die Autorin betont auch das zunehmende Interesse an sogenannter »Yogatherapie«.

Im jungen 21. Jahrhundert ist eine zunehmende neurowissenschaftliche Beforschung von konzentrativen, meditativen und ethischen Methoden, die mit Yogaphilosophie in Verbindung gebracht werden, festzustellen. Paradigmatisch für diese Entwicklung ist das Erscheinen des Sammelbandes *Neural Mechanisms Underlying Movement-Based Embodied Contemplative Practices* von Schmalzl und Kerr (2016), in dem sich die Autor\*innen besonders auf »yoga-based practices« fokussieren. Hervorzuheben ist darin der Aufsatz von Schmalzl et al. über neurophysiologische und neurokognitive Mechanismen, die den Effekten von yogabasierten Praktiken zugrunde liegen (2015). Über verschiedene Wirkungen insbesondere von tiefer, bewusster Atmung haben zum Beispiel Gerritsen et al. (2018) und Bernardi et al. (2001) geforscht, in Zusammenhang mit Bewegung auch Schmalzl et al. (2015). Gard et al. (2014) erforschen Yoga als Methode zur Selbstregulation für psychologische Gesundheit und integrieren dabei explizit heutige Yogaphilosophie. Auf der Arbeit des Psychologen Csíkszentmihályi (1991) aufbauend haben zu den im Forschungsfeld mit Yogazuständen assoziierten Flow-Erfahrungen und der Steigerung davon, dem Runner's High, Dietrich (2004) und Fuss et al. (2015) gearbeitet. Über mentale Fokussierung und Konzentration während bewusster Bewegung haben Russel und Arcuri (2014) und Clark et al. (2015) geforscht, während sich Schmalzl et al. (2015) allgemeiner mit den neurophysiologischen Auswirkungen bewusster Bewegung beschäftigt haben. Zwar steht die boomende neurowissenschaftliche und psycho-

logische Beforschung von Bewusstsein und Achtsamkeit oft nicht konkret mit körperbasierten Yogapraktiken in Zusammenhang, sondern häufiger mit meditativen Praktiken, doch da der in Kapitel III.2.4. analysierte Diskurs über Yogaphilosophie häufig die Körperthematik deutlich übersteigt, interessieren auch kognitionswissenschaftliche Studien, zum Beispiel über die Möglichkeit des Zustandes eines »reinen« oder eines »nondualen« Bewusstseins unter Beibehaltung der Lebensfunktionen (Millière/Carhart-Harris/Roseman et al., 2018). Auch ethisches Regelwerk nach Patañjali, jedoch modern ausgelegt, informiert verschiedene Studien, so präsentieren Gard et al. (2014: 79) die *yama-s* und *niyama-s* des *Yogasūtras* als »the foundation of the yogic path of selfregulation« und definieren die Bestandteile dieser »ethical and moral precepts« entlang ähnlicher selbstreflexiver, alltagstauglicher und areligiöser Deutungsschemata wie sie sich auch in meinen Daten zeigen. Auf diesem Wege verbreiten sich Inhalte heutiger Yogaphilosophie, zum Beispiel verpackt als alte Weisheitslehre zur Selbstregulation, in der Umgebung naturwissenschaftlicher Forschung. In Zusammenhang mit der für heutige Yogaphilosophie so wichtigen Achtsamkeit stellen Shapiro et al. fest, dass die mit moderner Achtsamkeit eng verknüpfte distanzierte Beobachterperspektive, die heutige Yogaphilosophie erheblich durchzieht, ethischere Entscheidungen ermöglichen kann (2012: 512).

Auch an Yogalehrer\*innen ist dieses wachsende Forschungsparadigma nicht spurlos vorbeigegangen, was sich beispielsweise im Buch *One Simple Thing* von Jois' Schüler Eddie Stern von 2019 zeigt, das den Nutzen insbesondere von AY-Techniken sowie yogaphilosophischer Praktiken mit biomedizinischer und neurowissenschaftlicher Forschung zu begründen intendiert. Das Kapitel III.2. dieser Arbeit möchte sich von einer vergleichbaren Agenda distanzieren, obwohl besagte aktuelle Studien zu Yogatechniken, insbesondere solche mit Fokus auf Yogaphilosophie, durchgearbeitet werden. Ohne reduktionistisch vorzugehen, leistet es insofern Pionierarbeit, als es auf Anne Kochs religionsästhetischem Konzept eines Körperwissens aufbaut (2007b, 2017), dessen Leistung darin liegt, kultur- und naturwissenschaftliche Erkenntnisse und Frageinteressen aufeinander beziehen zu können. Auf modernes und heutiges Yoga angewendet ist das ein Novum, da Körperpraktiken namens Yoga und Diskurse über Yoga immer noch getrennt voneinander erforscht werden.

### **Die kulturwissenschaftliche Beforschung modernen Yogas**

2004 erschienen zwei einflussreiche Bücher für die historisch-kulturwissenschaftliche Erforschung modernen Yogas: Alters *Yoga in Modern India: The Body Between Philosophy and Science* und De Micheli's *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*. Alters Buch zeigt einige der bedeutenden Einflüsse biomedizinischer Paradigmen auf das Yoga im kolonialen Indien auf und konzentriert sich besonders auf den Reformer Swāmi Kuvalayānanda und dessen frühe Formen der Medikalisierung modernen Positions yogas, eine Entwicklung, die sich bis heute fortsetzt und sich auch in meinem empirischen Material wiederfindet. Das epoch-

machende Buch der Religionshistorikerin De Michelis legt den Grundbaustein für die moderne Yogaforschung, da die Autorin modernes (Positions-)Yoga durch den Versuch einer Rekonstruktion seiner Geschichte (deren Anfänge für De Michelis Mitte des 19. Jahrhunderts liegen) als historisch gewachsenes, interkulturelles Phänomen beschreiben kann. Sie argumentiert, dass die verschiedenen Ausprägungen modernen Yogas aus einem dialogischen Austausch zwischen einer neo-hinduistischen Elite und amerikanischen Esoterikern im 19. Jahrhundert hervorgegangen sind. 2008 erschien der Sammelband mit dem Titel *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, herausgegeben von Singleton und Byrne, der Singletons wichtigen Artikel *The Classical Reveries of Modern Yoga: Patañjali and Constructive Orientalism* beinhaltet. Diese historische Basis ist für meine empirische Sozialforschung insofern relevant, als Singleton beschreibt, wie das *Yogasūtra* im Zuge der Reformbemühungen der neo-hinduistischen Elite des ausgehenden 19. Jahrhunderts als grundlegender Text für Yogaphilosophie erst konstruiert wurde, wodurch die heutige Popularität von Yogaphilosophie überhaupt ermöglicht wurde.

Die sozialwissenschaftlich informierte Forschung hat bereits einige Ausprägungen heutigen Yogas empirisch untersucht, zum Beispiel fokussiert Sarah Strauss' frühes Buch *Positioning Yoga: Balancing Acts across Cultures* von 2005 auf das Umfeld des Śivānanda Yoga. Um seinen transnationalen Charakter beschreiben zu können, hat die Autorin im Zuge einer multilokalen Ethnographie Feldforschungsaufenthalte in Indien, Deutschland und den USA absolviert und beschreibt aus dieser komparativen Perspektive unter anderem, wie von New Age geprägte Inhalte den philosophischen Prämissen heutiger, transnationaler Yogastile beigemengt wurden. Transnationaler Austausch war ebenfalls der theoretische Schwerpunkt eines 2013 von Beatrix Hauser herausgegebenen Bandes *Travelling Yoga*, in dem sich Hausers informativer Artikel *Touching the Limits, Assessing Pain: On Language Performativity, Health and Well-Being in Yoga Classes* befindet, der sich mit der Auswirkung von verbaler Instruktion auf subjektive Vorstellungen eines gesunden Körpers beschäftigt und die These aufstellt, dass Yoga nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf diskursiver Ebene wirkt. Ohne die biomedizinische Forschung zu berücksichtigen, analysiert die Autorin, wie in transnationalen Yogastilen wie dem Bikram Yoga der Einsatz von Sprache die Körperpraxis beeinflusst, zum Beispiel führen die im Bikram Yoga gängigen grenzüberschreitenden Ansagen zu grenzüberschreitenden Körperpraktiken und -erfahrungen. Dies ist ein Zusammenhang, dem diese Arbeit ebenfalls nachgeht, da gezeigt werden kann, dass der Diskurs über das *Yogasūtra* die Körperpraxis quantitativ und qualitativ beeinflusst (vgl. Kapitel III.2.3.).

Veronique Altglas' Buch von 2017 basiert ebenso auf einer multilokalen soziologischen Forschung in Siddha und Śivānanda Yoga-Zentren in England und Frankreich und enthält einen zusätzlichen komparativen Faktor, den Vergleich mit moderner Kabbala. Durch dieses breite Forschungsdesign kann Altglas Exotisierung, Dekontextualisierung und Domestizierung als grundlegende, von Orientalismus geprägte

Mechanismen jener kulturellen Aneignung identifizieren, auf der das von ihr untersuchte Yogasetting aufbaut. Damit bietet sie nützliche theoretische Grundannahmen, die ich teilweise auf meine Daten übertragen konnte. Zudem konzentriert sich Altglas auf die Demographie der von ihr erforschten Akteur\*innen, die sich in transnationales Yoga vertiefen, und hält auch hier für die vorliegende Untersuchung interessante Schlussfolgerungen bereit. Mit ihrem Fokus auf ein gesellschaftliches Umfeld, das sie mit Bourdieu als »new petite bourgeoisie« bezeichnet, gibt Altglas Einblick in die kosmopolitischen »Konsument\*innen« heutigen Yogas, für die exotische religiöse Ressourcen kulturelles Kapital bedeuten. Altglas und auch Andrea R. Jain (2015) zeigen, wie in individualisierten, neoliberalen Gesellschaften die Arbeit am Selbst, an Körper, »Mindset« und Emotionen stets mit sozialen Strukturen zusammenhängen. Jain (2015: 76f.) argumentiert, dass mit einer sozioökonomischen Verschiebung in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts eine privatisierte, individualistische Konsumentenkultur einherging, für die maßgeschneiderte Produkte angeboten wurden, wobei populäre Yogaangebote entstanden, die Selbstoptimierung durch körperliche und psychische Transformation versprachen (ebd.: 80).

Während multilokale Forschungsansätze durch ihr komparatistisches Setting eine Vielzahl von Erkenntnissen zu geteilten Inhalten und Praktiken heutiger globaler Yoga-Communities gezeigt haben, ist Schnäbeles soziologische Arbeit (2009) zwar ebenfalls in einem postindustriellen, neoliberalen Kontext verortet, jedoch in der deutschen Yogaszene angesiedelt. Für ihre Forschungsfrage, inwiefern heutige Yogapraxis Einfluss darauf nimmt, wie sich die Übenden im besagten sozialen Umfeld positionieren, hat sie 34 Interviews geführt, in deren Auswertung sich einige relevante Beobachtungen zur Weltanschauung und zum Lebensstil der Interviewten finden. Da diese nicht aus dem Umfeld des AYS, sondern aus anderen in Deutschland ansässigen Yogarichtungen stammten, kann ihre Arbeit ab und zu als Kontrastfolie dienen. »Philosophische« Anschauungen tauchen in ihrem Datenmaterial eher als allgemeinere Glaubenssätze, Lebenseinstellungen oder Alltagshandlungen auf.

Es mussten demnach – besonders im indologisch geprägten Deutschland – bis zur ernsthaften, lebensweltlichen Erforschung von rezenter Yogaphilosophie, der sich diese Arbeit verschrieben hat, einige Jahrzehnte ins Land gehen. Doch selbst heute noch besteht die Möglichkeit, dass ein solches Forschungsvorhaben im Schatten einer ›echten‹, ›klassischen‹ Yogaphilosophie steht. Die kulturwissenschaftliche Wende der 1980er Jahre, mit der eine Konzentrationsverlagerung weg von Religion als Hochkultur hin zum Alltagsphänomen Religion einherging, ist in der rezenten Yogaforschung bezüglich Yogaphilosophie bisher ausgeblieben. Dies zeigt sich zum Beispiel, wenn Fuchs eine Säkularisierung des deutschen Yogas (1990: 262) feststellt und dies umgehend mit der »indischen Yoga-Tradition« kontrastiert, die als »klares Ziel aller Yoga-Wege« die »Befreiung« (mokṣa, mukti, kaivalya etc.) formuliert (ebd.). Diese Einstellung ist unter anderem die Grundlage für das Forschungsdesi-

derat, das in der rezenten Yogaforschung nach wie vor besteht, wenn es um heutige Yogaphilosophie geht: Es gibt kaum empirisch-qualitative Forschung zu aktuellen, kulturspezifischen Ausprägungen des diskursiven Ereignisses »Yogaphilosophie«. Hingegen wird, wie schon zu Fuchs' Zeiten<sup>20</sup> und heute wieder zunehmend, von der sehr produktiven indologisch-philologischen Forschung bestimmt, was Yogaphilosophie ist und sein sollte, indem sie (mal mehr, mal weniger intentional) Standards setzt und zum Beispiel durch Übersetzungarbeit zeigt, was »authentische« Yogaphilosophie gemäß Patañjali oder anderer Yoga-Traditionen war. Das trägt zwar zu einer wünschenswerten Schärfung verschiedenen indischen Kulturguts bei, doch gleichzeitig wäre eine dadurch stattfindende Überschreibung populärer Ausprägungen von Yogaphilosophie ein historisches Novum, denn die Praxistraditionen (im vorkolonialen und kolonialen Indien sowie im Westen) konstruieren schon seit langer Zeit ihren »eigenen« Patañjali und verbinden Teile des *Yogasūtras* eklektisch mit anderen Traditionensträngen, wie der historische Teil zeigen wird.

Einige in den letzten Jahren veröffentlichte Arbeiten stehen für den Trend in der empirischen, religionswissenschaftlich orientierten Yogaforschung, den Körper stärker miteinzubeziehen, in den auch diese Arbeit einzuordnen ist. Verwurzelt ist dies in einer großflächigeren Orientierung der Kultur- und Sozialwissenschaften, die zunehmend körperliche Erfahrungen und gelebte, religiöse Praktiken in die Forschung integriert, eine Entwicklung, die im Folgenden in Zusammenhang mit der Besprechung relevanter Körpertheorien genauer nachgezeichnet wird. Während Koneckis soziologisch-empirische Forschung im Umfeld des polnischen Iyengar Yogas (2015) bezüglich subjektiver Körpererfahrungen zwar interessante Daten generiert hat, entgeht dem Autor, dass nicht nur die Yogapraxis, sondern auch die weltanschaulichen Auslegungen seines Untersuchungsfeldes ein rezentes Phänomen sind, was immer wieder zu Essenzialisierungen führt (vgl. Ostrowski, 2018b). Zwei Dissertationen, von Matylda Ciołkosz (2022) und Theodora Wildcroft (2018) gehen diesbezüglich feinfühliger vor.<sup>21</sup>

Ciołkoszs Arbeit baut auf einer ähnlichen Forschungsfrage wie die vorliegende Arbeit auf, nämlich wie sich die Körperpraktiken namens Yoga und die damit zusammenhängenden religiös-philosophischen Konzepte Patañjalis gegenseitig bedingen. Ihre Feldforschung war in einer Umgebung situiert, die sie »post-krishnamacharyan yoga« nennt: Desikachars Yoga in Chennai und im Umfeld des polnischen Iyengar Yogas und Ashtanga Yogas. Ihre entsprechende These liest sich wie folgt:

<sup>20</sup> Fuchs (1990: 16) bezieht sich unter anderem auf den Indologen und Religionswissenschaftler Mircea Eliade.

<sup>21</sup> Das Buch zur Dissertation mit dem Titel *Post-Lineage Yoga. From Guru to #MeToo* ist 2020 bei Equinox erschienen. Im Folgenden beziehe ich mich auf die online stehende Dissertation, da das Buch die zitierten Stellen so nicht mehr enthält.

Despite the common source of these two systems and their apparent similarity, they diverge significantly, both at the level of the kinaesthetic experience related to yoga practice, and at the level of narratives describing »yoga philosophy«. Although the latter draw from the same source – the Pātañjalayogaśāstra – they feature different interpretations of the same concepts, applying different fundamental notions and metaphorical domains. What is striking is that these interpretations are very compatible with the kinds of experience of the body that result from the respective styles of yoga practice... the way a yogin moves may influence the way they understand abstract concepts, and vice versa. Though the yogin may not even realise it, āsana may become their tool for thinking. (Ciołkosz, 2022: 143)

Ciołkosz ist im Unterschied zu dieser Arbeit für die Erforschung der jeweiligen Körperpraktiken phänomenologisch-autoethnographisch, das heißt experimentell vorgegangen, und für die Analyse von Konzepten des *Pātañjalayogaśāstras* eher allgemein und diskursanalytisch, somit hat sie keine rezente Vermittlung von Yogaphilosophie untersucht. Damit entgeht ihr der Turn, den ich in dieser Arbeit aufzeigen möchte. Zum Beispiel stützt sie ihre Analyse der »Philosophie« des AYS großteils auf Jois' *Yoga Mālā* sowie Gregor Maehles Buch von 2006, das demnach noch zu Jois' Lebzeiten verfasst und veröffentlicht wurde, und übersieht damit Maehles Abkehr vom klassischen Diskurs des AYS, der paradigmatisch für eine Entwicklung steht, in der sich die »Expert\*innen« von den Narrativen der einflussreichen indischen Yoga-lehrer abgewendet haben und Yogaphilosophie höchst individuell, das heißt eklektisch und hybrid auslegen, oder aber betont »klassisch« und von der Körperpraxis getrennt, wie es Maehle mittlerweile vertritt. Trotz der methodischen Unterschiede teile ich Ciołkoszs grundlegendes Argument, dass Yogaphilosophie einerseits Rationalisierungen anbietet, um die Wirksamkeit der Yogapraxis zu erklären, und die Körperpraxis selbst andererseits die experimentelle Basis bietet, um Yogaphilosophie oder, wie ich hinzufügen würde, heutige Yogaphilosophie interpretieren zu können (Ciołkosz, 2022: 143). Heutige Yogapraxis und heutige Yogaphilosophie bedingen sich folglich in vielen Fällen gegenseitig, und wie es scheint besonders stark in von Kṛṣṇamācārya abstammenden Yogasystemen. Ciołkoszs Forschung stärkt mein Argument, dass sich eine neue, körperzentrierte Yogaphilosophie ausgebildet hat, die es ernst zu nehmen und zu erforschen gilt.

Zu Aspekten, die sich in heutiger Yogaphilosophie finden, haben bereits verschiedene Autor\*innen gearbeitet. Zum Beispiel wurde das Phänomen des Sanskrit-Chantens von Klas Nevrin (2004) beforscht, mit spezifischem Fokus auf die moderne *Yogasūtra*-Rezitation in der Kṛṣṇamācārya-Linie. Auch Hauser (2018) hat sich mit modernen Mantras auseinandergesetzt und dabei interessante Schlüsse zu einer dem modernen »Chanten« vorausgehenden Traditionslinie in Europa gezogen. Speziell mit der hermeneutischen Situation der *Yogasūtra*-Exegese im protestantischen Amerika hat sich Scholz (2017) beschäftigt. Sie arbeitet ähnliche Prämissen der heu-

tigen *Yogasūtra*-Exegese heraus wie die vorliegende Arbeit, beschränkt sich dabei allerdings auf ein Beispiel einer Übersetzung.

Bei der Auswertung meines Datenmaterials zeichnete sich immer deutlicher die Beeinflussung heutiger Yogaphilosophie durch moderne Achtsamkeitsströmungen ab und »Achtsamkeit« als eine der Schlüsselkategorien des Datenmaterials. Für die breitere Einordnung dieses Phänomens kam Jacob Schmidts erst 2020 erschienenes, kulturwissenschaftliches Buch *Achtsamkeit als kulturelle Praxis* grade zur rechten Zeit, um mir vorliegende Daten in größere theoretische Zusammenhänge stellen zu können und die Kategorie »Achtsamkeit« theoretisch zu schärfen. Schmidt gelingt es mittels einer Diskursanalyse der Veröffentlichungen einflussreicher Achtsamkeitslehrer wie Kabat-Zinn, Nhat Hanh, Kornfield und anderen, verschiedene Selbst-Welt-Modelle in den heutigen Ausprägungen von Achtsamkeit herauszubilden. Dabei konzentriert er sich immer wieder auf den Einfluss des Modells der Romantik. Über den für heutige Achtsamkeit sehr einflussreichen Schriftsteller Henry David Thoreau hält zudem Hodder (2001, 2010) relevante Informationen bereit, wodurch auch in heutiger Yogaphilosophie Ausläufer romantischer Motive festgestellt werden konnten, auf die, mit direkter Bezugnahme auf Thoreau, schon De Michelis (2004) verwies.



### 3 Theoretische Grundlagen

#### 3.1 Eine Einordnung des Begriffes »(heutige) Yogaphilosophie«

De Michelis leitet ihr Buch *The History of Modern Yoga* mit grundlegenden Fragen ein:

What is this modern Yoga? What is classical yoga (i.e. the older forms of yoga from the Indian subcontinent, consisting of a pluri-millenarian tradition)? What is Classical Yoga (i.e. yoga as outlined in Patanjali's seminal Sanskrit text, the *Yoga Sūtras* (c. second century CE) and in the related commentator tradition)? How does Modern Yoga differ from these older forms? And how did it develop its peculiar characteristics? (2004: 1)

Vergleichbare Fragen leiten zum Forschungsinteresse der vorliegenden Arbeit über, jedoch konkret bezogen auf das diskursive Ereignis »Yogaphilosophie«: Was ist heutige Yogaphilosophie? Wie hängt sie mit der ›klassischen‹ Yogaphilosophie Patañjalis zusammen, auf die sie sich konkret bezieht, und wie unterscheidet sie sich von ihr? Wie hat sie ihre heutigen Charakteristika ausgebildet?

Mit ihrer »Typology of Modern Yoga« (2004: 187ff.), die De Michelis zur Beantwortung ihrer Fragen vorgeschlagen hat, unterscheidet sie idealtypische Kategorien modernen Yogas wie »Psychosomatic Yoga«, »Neo-Hindu Yoga«, »Modern Postural Yoga« (MPY), »Modern Meditational Yoga« (MMY) und andere. Diese Termini sind in den letzten Jahren einerseits in die englischsprachige Populärkultur eingesickert, beispielsweise kommt die Bezeichnung »Modern Postural Yoga« für heutige körperzentrierte Yogastile vielerorts zur Anwendung. Auf der anderen Seite kritisieren Forscher\*innen De Michelis' Aufspaltung in den vergangenen Jahren immer häufiger, da die Typologie die aktuellen Entwicklungen nicht adäquat abbilden könne, und zwar besonders im Hinblick auf die weltanschaulichen Aspekte heutigen Yogas (vgl. Hauser, 2013a; Wildcroft, 2018). Zum Beispiel bezeichnet De Michelis das von ihr in seiner ›theoretischen‹ Rahmung ausführlich studierte Iyengar Yoga als eine paradigmatische Form von Modern Postural Yoga, wenngleich, wie die Autorin selbst zeigt und worauf in der empirischen Analyse dieser Arbeit genauer eingegangen wird, Iyengar einer der einflussreichsten Akteure für die Ausformung moderner Yogaphilosophie war. Diese Trennung, die De Michelis hier vornimmt hat zu verschiedenen Vermutungen angeregt: Hauser (2013a: 8) ist der Ansicht, dass De Michelis mit ihren Kategorien eine strikte Trennung von ›körperlichem‹ und ›mentalem‹, also meditativem Yoga vorschwebt, und wenn ein Yogastil besonders auf *āsana*-s fokussiert, ist er in die Kategorie MPY einzurordnen und folglich auch nicht von einem Glaubenssystem begleitet. Daher kritisiert sie: »De Michelis' ideal-typical categories thus have a weakness since they imply a vital difference in

approaching yoga as belief system or as a set of physical exercises.« Auch Wildcroft (2018: 8) moniert, dass De Michelis' zwischen »postural yoga« = »aims of health and wellbeing« und »meditational yoga« = »aims of devotion« unterscheiden würde. De Michelis selbst (2007: 6) bemerkt allerdings bezüglich *beider* Formen, MPY und MMY: »Their religio-philosophical teachings, however, are relatively unfocused and usually polyvalent and therefore mostly compatible with transnational trends tending towards secularization and/or acculturation.« Und 2004 führt sie bezüglich dieser Yogatypen aus:

The doctrinal aspects of the teachings are mostly rudimentary, the general underlying assumption being that understanding will come through first-hand experience rather than from intellectual deliberation. As in Vivekananda's Raja Yoga, the key epistemological presuppositions are experiential here, and practitioners are mostly left to make sense of the received theories and practices, and of how these should be fitted into their lives, on the basis of their own rationalizations. The latter, as fieldwork data show, are generally shaped by the religiophilosophical assumptions characteristic of New Age religion. (2004: 188f.)

Es scheint somit, dass De Michelis selbst nicht zwischen Körper und Geist oder Gesundheit und Glauben trennt, sondern eher zwischen einem ausgearbeiteten und einem vagen religiösischen Überbau, den sie aber grundsätzlich sowohl in MPY als auch in MMY sieht. Modernes Positions-Yoga geht für sie somit meist mit einer eher vagen, säkularen oder »spirituellen« (New Age-)Weltanschauung einher, aber eben nicht mit einem ausgefeilten, philosophischen oder religiösen System, wie es De Michelis wohl besonders im indischen Kulturraum verortet. Versionen von Patañjalis *āṣṭāṅgayoga* sieht die Autorin daher eher als Grundpfeiler des »psychosomatic yoga« zum Beispiel bei den Indern Swāmi Vivekānanda und Swāmi Śivānanda (2007: 6), aber nicht im Kontext von MPY.

De Michelis' Beobachtung einer eher unbestimmten weltanschaulichen Ausrichtung *āsana*-zentrierter Yogaformen traf tatsächlich auf frühes AY zu, denn Jois verknüpfte sein auf *vinyāsa* basierendes *āsana*-System bis zu seinem Lebensende mit keiner elaborierten, zusammenhängenden Lehre, wie Ciołkosz (2022: 186) über das auch heute noch in der Umgebung des AYS vorherrschende Verständnis von Patañjali schreibt:

My final remark concerns the relative conservatism of the Ashtangi interpretations of Pātañjalayoga. In comparison to those of Desikachar or Iyengar, these interpretations are rather concise and uncreative. They also include claims of being true to the original, ancient teachings. Even if – like in the case of Maehle – the discussions are more elaborate and contest other views, they do so only for the sake of clarifying what the original teachings truly are. Obedience to tradition is imperative, with little room for improvisation.

Mein Datenmaterial, das ich zwischen 2015 und 2019 in der Umgebung heutigen AYs gesammelt habe, zeigt im Vergleich zu diesen Berichten, dass seit Mitte der 2000er Jahre religiös-philosophische Motivationen trotz der unveränderten Prävalenz der Körperpraktiken zugenommen haben müssen. Und das trifft ebenso auf die breitere Umgebung heutigen Positions yogas zu: so konstatiert Wildcroft (2018: 29) für das von ihr benannte »nonlineage yoga«: »Yet as I will show, a number of devotional and religious elements that De Michelis describes as being absent from modern postural yoga are significantly present within both the personal and communal yoga practices that I have encountered in this research.«

Ähnliches ist festzustellen in Bezug auf die Weiterentwicklungen globalisierter Yogastile wie Iyengar Yoga, Ashtanga Yoga oder Jivamukti Yoga, und die Beobachtung, dass im letzten Jahrzehnt körperbasierte Yogastile aktiv ihre Weltanschauung, häufig »Yogaphilosophie« genannt, ausdifferenziert haben, ist ein antreibendes Forschungsinteresse dieser Arbeit. Ein auffälliges Phänomen, das sich herausgebildet hat, ist, dass die zunehmend institutionalisierte Auslegung des *Yogaśūtras* (zum Beispiel in Ausbildungen oder Workshops) vermehrt als eigene Praxisform anzutreffen ist und dabei »Yogaphilosophie« und »Yogapraxis« immer expliziter zusammenwachsen. Auf diesen Beobachtungen aufbauend wird in dieser Arbeit für heutige *āsana*-basierte Yogastile der Begriff ›heutiges Positions yoga‹ verwendet, da De Michelis' Terminus MPY die beschriebenen Entwicklungen, die heute zu ausgiebigeren Auseinandersetzungen mit Yogaphilosophie führen, nicht adäquat wiedergibt.<sup>22</sup> Heutiges Positions yoga kann sich mehr oder weniger intensiv mit heutiger Yogaphilosophie verbinden, die Bezeichnung schließt eine solche Verknüpfung jedoch keineswegs aus.

Als Reaktion auf diese sich verändernde Yogaumgebung, die viel stärker weltanschauliche Themen und Motive integriert und diese oft direkt mit den (sich ebenfalls wandelnden) Körperpraktiken namens Yoga in Verbindung bringt, vertritt die vorliegende Arbeit die These, dass sich heutige Darstellungen von Yogaphilosophie, obwohl sie sich explizit auf das *Yogaśūtra* berufen und sich mit ihm beschäftigen, sowohl von Patañjalis Inhalten als auch von der Yogaphilosophie der einflussreichen indischen Yogalehrer des 20. Jahrhunderts unterscheiden. Die Niederschriften und Lehren indischer Yogalehrer zu Yogaphilosophie, beispielsweise die mal mehr, mal weniger expliziten Erläuterungen von Kṛṣṇamācārya und seinen Schülern Jois und B.K.S. Iyengar oder auch die Swami Śivānandas, sind im 21. Jahrhundert bereits um eine Vielzahl neuer Lesarten angewachsen. So entwickelt sich seit einigen Jahren sogar im Umfeld des von Ciołkosz als »konservativ« bezeichneten AYs durch verschiedene und im Folgenden zu bestimmende Faktoren eine Modellierung

<sup>22</sup> Andernfalls wird der Begriff »modernes Positions yoga« verwendet, der sich auf jene *āsana*-basierten Yogaformen bezieht, die sich Anfang des 20. Jhs. im Kulturkontakt zwischen dem kolonialisierten Indien und dem Westen ausgebildet haben und von einflussreichen indischen Yogalehrern popularisiert wurden.

von Yogaphilosopie, die über Jois' Vermittlung in puncto Präzision und ebenso in puncto Innovation weit hinausgeht, wie das in Kapitel III.2. diskutierte Datenmaterial zeigen wird.<sup>23</sup> Da im AY, wie der Name schon anklingen lässt, das *Yogasūtra* eine tragende diskursive Rolle einnimmt, wird der über einige Jahrzehnte hinweg eher unscharf bleibende Inhalt des *Yogasūtras* von heutigen Akteur\*innen neu ausgehendelt und auf spezifische Weise geschärft. Besonders haben praxistaugliche und alltagstaugliche Deutungen an Bedeutung gewonnen – eine Entwicklung, die teilweise mit besagten Yogameistern anfing und nun zu ihrer vollen Blüte gelangt ist. Diese beiden übergeordneten hermeneutischen Kategorien, Alltags- und Praxistauglichkeit, haben im europäischen und US-amerikanischen Kulturraum teils vollkommen neue Züge angenommen, denn beide, Körperübungen und Yogaphilosopie, passen sich immer stärker den Lebensbedingungen des 21. Jahrhunderts an.

### **(Religionshistorische) Reflexionen zum Begriff »Yogaphilosopie« und seinen heutigen Konnotationen**

Das traditionell anmutende Konzept »Yogaphilosopie« ist zwar nicht Teil eines jeden transnationalen Yogastyles, aber es gewinnt in vielen Stilen spätestens in den Yogaausbildungen an Bedeutung. Dahinter steht meist die Ansicht, dass Yoga »mehr als ein Glied hat«, dementsprechend startet der Diskurs häufig – wenngleich oft allgemein bleibend – mit den *astāṅga*-s. Mit dem deutschen Wort »Yogaphilosopie« sowie dem englischen Gegenstück »yoga philosophy« wird seit über 150 Jahren der Sanskrit-Terminus *yogadarśana* übersetzt, der in der indischen Kulturgeschichte explizit mit Patañjalis *Yogasūtra* assoziiert wird, und darauf beruht die interpretative Achse, dass Yogaphilosopie und *Yogasūtra* synonym sind. Schon 1837 werden die sechs *darśana*-s<sup>24</sup> – von den Brahmanen anerkannte (häufig als »orthodox« bezeichnete) hinduistische Weltanschauungssysteme – mit dem abendländischen Konzept »Philosophie« assoziiert, als der britische Pionier Thomas H. Colebrooke die *śāddarśana*-s und somit auch das *darśana* Yoga in seinen *Miscellaneous Essays*/ Vol. 1 in einem »On the Philosophy of the Hindus« genannten Kapitel bespricht. Jedoch klingt seine Einschätzung von Yoga im Vergleich mit Sāṃkhya wie folgt: »One [yoga] is more mystical and fanatical. The other makes a nearer approach to philosophical disquisition, however mistaken in its conclusions.« (1837: 253) Daran zeigt sich, dass Colebrooke den positiv konnotierten Begriff »yoga philosophy« noch nicht kannte, und er sprach Yoga und zum Teil auch Sāṃkhya ab, wahrhaft »philosophisch« gemäß einem abendländischen Verständnis von Philosophie

<sup>23</sup> Dies passiert sicherlich häufiger in Kreisen, die sich von der Jois-Linie distanziert haben, aber auch der mit der Jois-Linie in Verbindung stehende AY-Lehrer Eddie Stern bietet seit dem Frühjahr 2020 online *Yogasūtra*-Kurse an, in denen er den Text *Sūtra* für *Sūtra* zusammen mit dem Kommentar von Swāmi Hariharānanda erläutert und sich damit von Jois' Herangehensweise und möglicherweise von der vedāntischen Auslegungstradition der AY-Linie entfernt.

<sup>24</sup> Genannt *śāddarśanas*, das Wort *darśana* leitet sich von der Verbalwurzel *darś*, ›sehen‹ (PW, s.v.) ab.

zu sein.<sup>25</sup> Dies ändert sich mit verschiedenen Akteuren der hinduistischen Elite des späten 19. Jahrhunderts, wie Manilal N. Dvivedi und Swāmi Vivekānanda.

Halbfass (1988: 263) diskutiert, ob der Sanskritterminus *darśana* mit dem europäischen Verständnis von Philosophie gleichzusetzen ist, und merkt an, dass es von indischer Seite zwei Reaktionen auf die Übersetzung von *darśana* gegeben hat. Einerseits war es »an answer which the Indian tradition has held in stock for its encounter with what is called ›philosophy‹ in the European tradition« und andererseits steht dem gegenüber die Ansicht, dass *darśana* im Zusammenhang mit seiner etymologischen Herkunft verstanden werden muss, »with *drś*, ›to see‹, i.e. as ›vision‹, ›intuition‹, ›realization‹ and that this meaning indicates something genuinely Indian, and characteristically different from the analytical, discursive, theoretically objectifying spirit of European philosophy« (ebd.). Moderne indische Autoren betonten dementsprechend häufig, dass ein rein »theoretisches« philosophisches Unterfangen sinnlos wäre und der »soteriologischen« Ausrichtung indischen Gedankenguts entgegenstehe (ebd.: 269). Singleton kehrt heraus, wie wichtig Swāmi Vivekāandas Arbeit dafür war, dass die »philosophischen Systeme«, also Yoga (das *Yogasūtra*) und die anderen fünf *darśanas* westlichen philosophischen Systemen an die Seite gestellt wurden:

Alongside his association with popular Western esotericism, then, Vivekananda operated in a related and markedly modern context in which *darśanas* are cast as Indian »philosophy« (Pahlajrai 2004), and »philosophy« – as Vivekananda himself expresses it – is cast as »the very essence of religion« (1992 [1901]: 72). In this framework, as Halbfass demonstrates, »philosophy« is not only part of a process of assimilation and »Westernization« but a vehicle of »self-affirmation against the West insofar as it is conceived as an intrinsically Indian project that provides a practical spiritual path unavailable in the purely theoretical Western model (1988: 287–310). It was from this recent intellectual configuration that the YS [*Yogasūtra*, Anm. L.v.O.] rose to the (thenceforth) unassailable imagined status of source-authority for, and essence of, yoga as a whole. (Singleton, 2008: 85)

Zwar hat sich auf diesen Prozessen aufbauend die positiv konnotierte Bezeichnung »Yogaphilosophie« im Umfeld heutigen Positions yogas durchgesetzt, in indologischen Kreisen hingegen wird immer noch darüber diskutiert, wie die Begriffe »Philosophie«, »Religion« und »Theologie« auf indische Systeme angewendet werden können, zum Beispiel schlägt Larson vor, den allgemeineren deutschen Terminus »Weltanschauung« zu verwenden, da die drei genannten Begriffe erst in den ersten

<sup>25</sup> Halbfass (1988: 264) merkt an, dass europäische Philosophiehistoriker »ideas of critical, autonomous reasoning and ›pure‹ theory« als Kriterien ›echter‹ Philosophie ansahen.

Jahrhunderten n.u.Z. in Indien ein Pendant bekommen (2016: 71). So wird es auch in dieser Arbeit gehalten, wenn *darśana* übersetzt werden soll.

Heute hat sich der Begriff »Yogaphilosophie« wohl gerade deswegen global durchgesetzt, weil er – im Gegensatz zu Vivekānandas Versuch einer integrativen Darstellung von Yogaphilosophie als Essenz von Religion<sup>26</sup> – Theologie und Religion entgegenzustehen scheint und allgemein anschlussfähig ist. Mein Datenmaterial zeigt mehrmals eine solche Kontrastierung, wobei »Religion« mit der christlichen Tradition zusammengedacht wird und damit vor allem die Abgrenzung von institutionalisierter Religion, das heißt der (christlichen) Kirche markiert wird, übrigens ein allgemeines Charakteristikum heutiger Spiritualität, wie Huss (2014: 52) anmerkt: »The most striking semantic shift of the term is found in its juxtaposition to religion. Spirituality today is not only connected to the physical, material, and secular aspects of life, and disconnected from realms which are perceived as religious, but it is often described as the binary opposition of religion.«

Im Einklang mit dieser Feststellung betont Steiner beispielsweise, dass die ethischen Regeln des Textes keine unerschütterliche Wahrheit darstellen, die es stur zu befolgen gälte, denn Yoga sei keine Religion und die zehn Regeln des *Yogaśūtras* keine zehn Gebote (21.4.2017: 11). Steiner trifft damit genau den Nerv seiner Schüler\*innen. So formuliert die Yogalehrerin Hanna im Interview deutliche, allgemeine Kritik an heutiger, institutionalisierter Religion:

[...] mittlerweile find' ich, also, wenn du mal in die Welt guckst, dass die Religionen, so wie sie's für sich interpretieren ... Religion ist Gift manchmal, also nicht in ihren Ursprüngen, in ihren Ursprüngen find' ich, findest du im Sutra ähnliche Dinge, die Gewaltlosigkeit, du sollst nicht töten, ne, das steht auch schon in der Bibel. (20.2.2016: 65)

Die in diesem Zitat anklingende Enttäuschung ist ein wichtiger Grund dafür, dass der Begriff »Philosophie« in Abgrenzung von institutionalisierter Religion im Forschungsfeld so attraktiv und relevant ist. Die Yogalehrerin Annett, ebenfalls eine Schülerin von Steiner, bezeichnet Yoga als »[r]eligiouslos und trotzdem auf etwas Höheres gerichtet« (16.11.2016: 213), und der Terminus »Yogaphilosophie« scheint dieses im Forschungsfeld verbreitete Bedürfnis nach areligiöser Transzendenz zufriedenstellend zu fassen. Dabei gelten Selbstbestimmtheit und Freiheit als wichtige Eigenschaften von »Philosophie« im Gegensatz zu einer fremdbestimmten »Religion«, so schreibt Silja in ihrer Hausaufgabe: »Yoga = Philosophie: gibt jedem einen direkten Zugang zu Gott (wir brauchen keinen Priester, kein Dogma etc. als Instrument).« (Hausaufgabe 2. Woche, Silja: 80), und wie sich im empirischen Kapitel zeigen wird, lässt sich dieser »direkte Zugang« meist in der physischen Yoga-

<sup>26</sup> Trotzdem zeigt das Datenmaterial neben der Abkehr von institutionalisierter Religion durchaus, dass von einer »Essenz« aller Religionen ausgegangen wird, jedoch wird diese nicht explizit mit »Philosophie« in Verbindung gebracht.

praxis verorten. Yogaphilosophie übernimmt hier die Rolle einer selbstbestimmten Leitlinie, im Sinne einer »Lebensphilosophie«, die trotzdem mit einer Gottesvorstellung einhergehen kann. Es wird sich zeigen, dass es den Yogaübenden um zweierlei geht, ums »Philosophieren« im Sinne von »Über-Die-Welt-Nachdenken« sowie um das Ausbilden einer, dann meist als spirituell gesetzten, Weltsicht, die mit religiös konnotierten Konzepten wie Gott (*īśvara*), Karma, dem Kreislauf der Wiedergeburten (*samsāra*) und Vorstellungen von einer letztendlichen Befreiung (*kaivalya*) der Seele (*puruṣa/ātman*) aus diesem Kreislauf zusammenhängen kann. Denn die meisten Yogabegeisterten, die sich in einer Yогаausbildung befinden, suchen – oft im Laufe der Ausbildung zunehmend – nach jenem »Höheren« oder werden spätestens durch die Yogaphilosophie-Stunden darauf gestoßen.

Diese Entwicklung hin zu einer elaborierten Yogaphilosophie steht Jois' Agenda deutlich entgegen, der sein System auf einer beinahe täglichen, orthopraktischen Ausführung von *āsana*-s aufbaute und dementsprechend formulierte: »Yoga is 99 % practice, 1 % theory.« Dies scheint mit der von Mallinson beschriebenen Praxisemphase in Hathayoga-Texten übereinzustimmen:

Prior to the medieval adoption of Yoga as one of the six darśanas – an orthodox attempt to coopt yoga's newfound popularity – the concept of »yoga philosophy« was an oxymoron: yoga was – and, for most, remained a practical method of achieving liberation that was open to all, irrespective of philosophy or theology. (2011b: 4)

Als Beispiel zitiert Mallinson aus dem Hathayoga-Text *Dattatreyyayogaśāstra* aus dem 13. Jahrhundert (ebd.: 3), hier wiedergegeben in der ausführlicheren Übersetzung nach Singleton und Mallinson:

(40) [If] diligent, through practice everyone, even the young or the old or the diseased, gradually obtains success in yoga. (41) Whether Brahman, ascetic (*śramaṇa*), Buddhist, Jain, Skull-bearing tantric (*kāpālika*) or materialist (*cārvāka*), the wise man endowed with faith (*śraddhā*), (42) who is constantly devoted to his practice obtains complete success. Success happens for he who performs the practices – how could it happen for one who does not? (43) Success in any form does not arise merely by reading the scriptures. (2017: 61)<sup>27</sup>

Während diese Emphase heute einerseits immer noch wiederholt wird, hätte es bis vor einigen Jahren tatsächlich noch genügt, eine regelmäßige Yogapraxis auf

<sup>27</sup> Wie Angot betont, trifft eine reine Praxisemphase nicht auf den Yогин zur Zeit des PYś zu: »Aber für den damaligen Yогин machten Yoga-Erfahrungen nur Sinn, wenn sie auch theoretisch begriffen und mit der Perspektive der Befreiung in Einklang gebracht wurden« (Übs. L.v.O., im Original: »Or pour les yogin de l'époque, vivre des expériences de yoga ne prend sens que s'ils les conçoivent théoriquement pour les accorder à la perspective de la délivrance.« (Angot, 2012: 135)

der Matte zu verfolgen, voller Vertrauen in ein mehr oder weniger unspezifisches Ergebnis, das sich von alleine einstellen wird. Doch die Lage hat sich gewandelt und expliziter Philosophieunterricht prägt mehr und mehr die gegenwärtige Yogaszene. Steiner beispielsweise bezeichnet es als »zeitgemäß«, auch Theorie mit einzubeziehen, und spricht damit explizit auf das *Yogasūtra* an:

Natürlich könnte man sagen, wir stellen uns einfach auf die Matte und praktizieren. Das war der Weg von Pattabhi Jois. Dafür brauchen wir gar keine intellektuelle Analyse des Yoga Sutras. Die Erfahrung auf der Matte entfaltet sich von alleine. [...] »This is Patañjali Yoga.« – Damit begann und endete der Philosophieunterricht von Pattabhi Jois. [...] Ich glaube allerdings, es ist zeitgemäß, Theorie und Praxis beide einzubeziehen. Das Yoga Sutra bewusst zu analysieren und dann in der Praxis zu erfahren. So kann man erleben, wie der intellektuelle Aspekt sich mit dem praktischen Erleben gegenseitig ergänzt. (Steiner, 9.12.2015: 69–71)

Die »Theorie« hinter der »Praxis« ist gleichbedeutend mit »Yogaphilosophie«, und immer noch wird damit vor allem und primär das *Yogasūtra* assoziiert, wenngleich dies, wie der folgende Punkt zeigen wird, ein hybrides Konstrukt ist. Trotzdem ist der Begriff »Yogaphilosophie« – so die Grundannahme der folgenden Ausführungen – eine direkte Referenz auf Patañjali.

### **Die weltanschaulichen Einflüsse heutiger Yogaphilosophie**

Schon die einflussreichen indischen Yogalehrer waren – und das ist für die Genese heutiger Yogaphilosophie folgenreich – nicht an einem traditionellen Verständnis des *Yogasūtras* interessiert, sondern an einer Synthese von Yoga und Vedānta, zum Beispiel über die Anreicherung des *Yogasūtras* mit anderen (alt-)indischen Texten wie der *Bhagavadgītā*, verschiedenen *Upaniṣaden* und Haṭhayoga-Texten sowie in vielen Fällen mit verschiedenen Aspekten der westlichen Ideengeschichte. Es wäre sogar der Agenda Kṛṣṇamācāryas, Jois' und Iyengars gegenläufig, das *Yogasūtra* im Sinne Patañjalis auszulegen, es demnach als einen Text zu verstehen, der auf einem philosophischen Dualismus beruht und dessen religiöse Befreiungsvorstellung den vollkommenen gesellschaftlichen Rückzug und letztlich das Auslöschen des (im Übrigen männlichen) Yogs impliziert.<sup>28</sup> Trotzdem war Yoga für Kṛṣṇamācārya und Jois ein Weg zur Erlösung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten (*mokṣa*),

<sup>28</sup> In diesem Sinne betont beispielsweise Angot, dass sich moderne Yogaübende mit dem Ziel des *Yoga-sūtras* nicht unbedingt leicht identifizieren können, wenn sie es denn durchdrungen haben: »La perspective de la libération conçue selon le *Yoga-Sūtra* n'est pas forcément attractive pour les Occidentaux quand ils en connaissent la nature exacte.« (Angot, 2012: 137) Und Burley präzisiert: »Sāṃkhya and Yoga declare, not only that the state of pure consciousness that they strive for is one in which the factors that give form to physical objects (including the human body) have receded into an unmanifest condition, but that the final goal of human life – and of manifest existence in general – involves a decisive split with the body (*śarīra*) and the detachment of consciousness, or the conscious subject, from the spatiotemporal world.« (2007: 151)

wenngleich nicht in Einklang mit Patañjalis *kaivalya*. Es ging ihnen vielmehr, in vedāntischer Manier, um die Vereinigung von *ātman* und *brahman*.

Das PYŚ in Übereinstimmung mit seiner Verwurzelung sowohl in buddhistischem Gedankengut als auch in der dualistischen Sāṃkhya-Philosophie auszulegen, ist tatsächlich nicht Teil der Geschichte moderner Yogaphilosophie, deren Anfänge höchstwahrscheinlich im südindischen *Yogasūtra*-Revival im 16.–18. Jahrhundert liegen (White, 2014: 111).<sup>29</sup> Im Zuge dessen wurde der Text, wohl in der Nachfolge des letzten großen *Yogasūtra*-Kommentators und Advaita Vedāntin Vijñānabhīksu aus dem 15. Jahrhundert nachhaltig von seinen geistesgeschichtlichen Wurzeln entfernt und mit dem monistischen Advaita Vedānta und dem auf Energiekonzepten aufbauenden Hathayoga verbunden (Powell, 2018: 353). Heutige Yogaphilosophie basiert, wie das historische Kapitel zeigen wird, auf jenen synkretistischen *Yogasūtra*-Auslegungen in Indien und ab dem 19. Jahrhundert auch auf interkulturellem Transfer.

Auf diesen historischen Grundlagen aufbauend beschäftigt sich die Analyse weitergehend mit den Entwicklungen des 21. Jahrhunderts, die unter anderem vom Tod der einflussreichen Yogalehrer des 20. Jahrhunderts geprägt sind. Denn dadurch, dass diese Lehrer langsam verschwunden und/oder in Verruf geraten sind,<sup>30</sup> konnten zunehmend Akteur\*innen der Empfängerkulturen Sprecherrollen übernehmen und die Inhalte heutiger Yogaphilosophie maßgeblich mitbestimmen. Populäre Beispiele für den deutschen Kulturrbaum sind meine Interviewpartner Dr. Ronald Steiner und Dr. Ralph Skuban sowie andere einflussreiche Übersetzer und Lehrer wie Sukadev Volker Bretz, R. Sriram und andere. Ihre Interpretationen sind zwar von der früheren Generation und deren englischen Veröffentlichungen beeinflusst, zum Beispiel von B.K.S. Iyengars holistisch-körperzentrierter Yogaphilosophie, der psychologisch gefärbten *Yogasūtra*-Übersetzung von Kṛṣṇamācāryas Sohn Desikachar oder den devotionalen, vedāntischen Auslegungen Swami Śivānandas. Doch die Interpretationen des 21. Jahrhunderts weichen in vielerlei Hinsicht davon ab, wie im Folgenden ausgeführt wird. »Yogaphilosophie« ist demnach erst einmal ein emischer Begriff, der sich zwar diskursiv auf das alte Indien und seine »Weisheitstexte« bezieht, doch inhaltlich stark davon abweicht.

<sup>29</sup> Vgl. Kapitel II.1.

<sup>30</sup> Von den wichtigen Yogalehrern aus dem südindischen Raum starb T. Kṛṣṇamācārya 1989, Pattabhi Jois 2009, B.K.S. Iyengar 2014, und Kṛṣṇamācāryas Sohn T.K.V. Desikachar 2016. Der in Nordindien einflussreiche Swāmi Śivānanda starb bereits 1963 und sein Nachfolger, Swāmi Viṣṇudevānanda 1993. Durch Vorwürfe sexuellen Missbrauchs oder gewaltamer Übergriffe sind einige der oben aufgezählten Lehrer in Verruf geraten, nur von Desikachar und Swāmi Śivānanda ist mir nichts dergleichen bekannt. Kṛṣṇamācārya und Iyengar sind zwar nicht der sexuellen Nötigung beschuldigt worden, sind aber bekannt für einen gewaltamen Umgang mit ihren Schüler\*innen; vgl. z.B. Remski (2019).

## **Heutige Yogaphilosophie**

Neben indologischen oder neo-vedāntischen Lesarten des *Yogaśūtras*, die weiterhin koexistieren, weist die sich im Umfeld körperorientierter Yogastile ausdifferenzierende Texeregese im 21. Jahrhundert spezielle Eigenschaften auf. Dieses rezente Phänomen nenne ich im Folgenden »heutige Yogaphilosophie«. Zur Einführung sei auf einen gängigen Topos verwiesen:

But while the yoga practice is derived from and based in classical Indian thought and spirituality, in the Western context it has been largely detached from its spiritual roots and transcendent aims and is, for the most part, focused around the physical postures and breathing techniques while still, albeit inexplicitly, alluding to the spiritual roots of the practice. (Henrichsen-Schrembs/Versteeg, 2011: 4)

Das hier beschriebene, in der Yogaszene häufig anzutreffende Narrativ, dass sich die Yogapraxis im Westen von ihren »eigentlichen«, spirituellen Wurzeln in der indischen Kulturgeschichte entfernt hätte, womit meist auf Patañjalis *Yogaśūtra* verwiesen wird, will die Bezeichnung »heutige Yogaphilosophie« hinter sich lassen. Sie benennt hingegen ein Phänomen, das genuin auf interkulturellem Austausch beruht und das einen expliziten und auf das heutige Leben bezogenen Praxisbezug impliziert. Eine ursprüngliche, vergessene Philosophie »hinter« der heute ausgeübten Körperpraxis gibt es nicht, denn das in seinen genuinen philosophischen Kontext gestellte PYŚ ist, wie weitergehend argumentiert wird, kein Text, den heutige Yogaübende mit ihrer Yogapraxis verknüpfen könnten. Heutige Yogaphilosophie kann daher als ein auf dem interkulturellen Yogaphilosophie-Diskurs des 20. Jahrhunderts aufbauendes, sich im 21. Jahrhundert neuformierendes Phänomen beschrieben werden. Doch in ihrer Genese hat sich heutige Yogaphilosophie mittlerweile von beidem distanziert, sowohl von Patañjalis Metaphysik als auch von den Auslegungen der indischen Yogalehrer des 20. Jahrhunderts. Der Begriff soll daher einerseits den Unterschied zu den Inhalten des PYŚs verdeutlichen, andererseits hebt er qualitative (und, wie sich zeigen wird oft auch quantitative) Unterschiede zur Yogaphilosophie der indischen Yogalehrer des 20. Jahrhunderts hervor, die es im Folgenden zu beschreiben gilt.

Im Gegensatz zu De Michelis' Terminus »Modern Postural Yoga« ist das Konzept »heutige Yogaphilosophie« stilübergreifend und fokussiert nicht auf die Prävalenz von Körperpraktiken gegenüber beispielsweise meditativen Praktiken, wenngleich die folgende Arbeit die These vertritt, dass die je tatsächlich praktizierten Techniken auf das spezifische emische Verständnis von Yogaphilosophie einwirken. Heutige Yogaphilosophie ist fast allen aktuell gängigen Yogastilen beigemengt und sie definiert »Yoga« mit, indem sie es in einen traditionellen Rahmen einbetten möchte und es damit zum Beispiel von Gymnastik oder Sport abgrenzt.

Wie ich in Einklang mit wissenschaftlichen Untersuchungen zum besagten Phänomen<sup>31</sup> und auf meinen Forschungsergebnissen aufbauend argumentiere, basiert heutige Yogaphilosophie auf den folgenden hermeneutischen Turns:

**1. Synthese:** Wie bereits bei Dvivedi und Vivekānanda deutlich wurde und sich weitergehend in der Analyse von Krṣṇamācāryas, Jois' und Iyengars Darstellungen von Yogaphilosophie zeigen wird, wurden und werden immer noch verschiedene indische (Yoga-)Texte und zum Teil auch Schriften anderer religiöser Traditionen und Weltanschauungen synthetisiert. Patañjalis *Yogasūtra* fungiert zwar meist als überdachender Referenzpunkt, aber durch den Einfluss von *Bhagavadgītā*, *Upaniṣaden* und Hathayoga-Texten sowie von esoterischen Diskurssplittern sind zum Beispiel devotionale und monistische Weltanschauungen fester Bestandteil moderner Yogaphilosophie, sie kann zudem auch Energiekonzepte des Haṭhayogas wie etwa *nāḍīs*, *kundalinī* oder *cakra*-s beinhalten. Dieser Aspekt nimmt im 21. Jahrhundert in der Hand westlicher Interpret\*innen nochmals neue und diversere Dimensionen an.

**2. Brüche mit der Texttradition:** Mit dem vorherigen Punkt einhergehend, und schon von Vivekānanda eingeleitet, wird die alte Kommentarliteratur großteils nicht in heutige *Yogasūtra*-Kommentierungen mit einbezogen, wodurch der Text in den meisten Fällen von seinem soziohistorischen Kontext gelöst wird. Neu ist, dass die intertextuellen Kommentare (zum Beispiel der einflussreichen indischen Yogalehrer) des 20. und 21. Jahrhunderts die wichtigsten Referenzpunkte sind und die Textexegese häufig komparatistisch erschlossen wird, oft deshalb, da der eigene Zugang zum Sanskrittext aufgrund fehlender Sprachkenntnisse nicht gegeben ist. Philologisch informierte Übersetzungen werden dabei parallel zu praxis- und alltagsorientierten Auslegungen zu Rate gezogen und indische und deutsch- und englischsprachige Autor\*innen werden gleichermaßen konsultiert. Somit basiert heutige Yogaphilosophie auf bereits vorgeformten, modernen Quellen.

**3. Selektion und Ausweitung:** Aus dem *Yogasūtra* werden zwar präferiert solche Inhalte ausgewählt, die sich leicht mit der Körperpraxis und dem Alltag verbinden lassen, die also direkte Relevanz für westliche Rezipient\*innen aufweisen. Das Bedürfnis nach der Anwendbarkeit von Yogaphilosophie, nach »gelebter Philosophie«, kann gut mit dem englischen Ausdruck »to practice what one preaches« umschrieben werden – es geht um einen authentischen, oftmals ethischen Lebensstil.<sup>32</sup> Der hierfür wichtigste Textteil ist auch heute noch die Sektion über die acht

<sup>31</sup> Vgl. z.B. Singleton (2008), der die ersten drei Aspekte von heutiger Yogaphilosophie herausgearbeitet hat, White (2014: 235), der in einem kurzen Zitat die Punkte 2., 5. und 6. in der heutigen Exegese des *Yogasūtras* betont, und Scholz (2017), deren kurze Analyse einer aktuellen englischsprachigen *Yogasūtra*-Übersetzung und anderer Beispiele alle sechs Aspekte bestätigt.

<sup>32</sup> Hier klingt noch eine weitere Konnotation des Begriffes »Philosophie« an, wie er z.B. von Unternehmen in den Begriffen »Unternehmensphilosophie« oder »Firmenphilosophie« verwendet wird. Unternehmensphilosophie kann als eine Art Pendant zur Lebensphilosophie eines Individuums verstanden werden: »Allgemein ist die Philosophie eines Unternehmens das, wofür der Betrieb steht. Es sind seine Alleinstel-

Glieder (*aṣṭāṅga-s*), in der zum Beispiel ein ethisches Regelwerk beschrieben wird, nach dem sich viele Yogapraktizierende zu richten versuchen.<sup>33</sup> Neu ist aber, dass auch unbekanntere Teile des Textes im Zuge heutiger Auslegungspraktiken Aufmerksamkeit bekommen, und hier zeigt sich ein weiterer Unterschied zwischen der aktuellen Ausprägung und der Yogaphilosophie des 20. Jahrhunderts. Kṛṣṇamācārya, der frühe Iyengar und Jois sowie viele weitere einflussreiche indische Yogalehrer pflegten einen eher eklektischen Umgang mit dem *Yogaśūtra*. Nach Steiners höchster Ausbildungsstufe, der Expert Convention, sind hingegen alle *Sūtras* einmal besprochen und möglichst individuell und praxisnah interpretiert worden. Auch Steiners Auslegungen selbst basieren nicht auf einer Unterweisung durch seine Lehrer Jois und B.N.S Iyengar, sondern auf seiner intertextuellen Lektüre und seinen eigenen (Praxis-)Erfahrungen, und das Gleiche trifft auf die anderen Schüler\*innen von Jois zu, die ich interviewt habe.

**4. Alltagsorientierung:** Alltagstaugliche Deutungen sind alles in allem prävalent, denn heutige Yogaphilosophie hat als Voraussetzung, dass sie »im Hier und Jetzt« gelebt werden kann, was häufig mit einem Prozess der Dekontextualisierung einhergehen muss, wie noch ausführlich besprochen wird. Einzelne *Sūtras* werden aus ihrem weltanschaulichen Kontext gelöst und in einen neuen, lebensweltlichen Kontext gestellt. Häufig geht es dabei mehr um eine gefühlte Erfahrung von »Yogaphilosophie« als um reflexiv-philosophischen Wissenserwerb, wie etwa um das Schärfen von Konzepten oder Begrifflichkeiten. Da der Großteil der Rezipient\*innen vom Alltag in einer Wohlstandsgesellschaft des 21. Jahrhunderts geprägt ist, bekommen *Sūtras* durch den Fokus auf den Alltag oftmals eine völlig neue Bedeutung.

**5. Praxisbezug:** Als weiterer wichtiger Faktor heutiger Yogaphilosophie kann die Körperpraxis identifiziert werden, und zwar auf zwei verschiedene Weisen: Erstens sind die psychophysischen Erfahrungen und Zustände, die der (verschieden gearteten) Yogapraxis auf der Matte entspringen, ein ausschlaggebender Faktor für das inhaltliche Verständnis von Yogaphilosophie, etwas, das beispielsweise Kṛṣṇamācārya und Jois nicht direkt unterrichtet haben. Damit beschäftigt sich das Kapitel III.1., das zeigt, dass viele Aspekte von heutiger Yogaphilosophie ohne zusätzliche Betrachtung der Körperpraktiken nicht analysiert werden können, und auch hier unterscheiden sich aktuelle Auslegungen grundlegend von Patañjalis kör-

lungsmerkmale, seine Werte und sein öffentliches Erscheinungsbild. Die Unternehmensphilosophie ist die grundlegende Basis für alle Aktionen und Handlungen, die Chefs, Führungskräfte und Mitarbeiter vornehmen – und im Idealfall wirklich leben.« (<https://www.denk-neu.com/unterschied-unternehmensphilosophie-und-unternehmensleitbild/>, Zugriff: 5.9.2020).

33 Ein Beispiel hierfür ist das Prinzip der Gewaltlosigkeit (*ahimsā*), das sich im modernen Yoga in einem hohen Veganer\*innen-Anteil niederschlägt. Auch dies ist eine neue Interpretation von *ahimsā*, die mit globalen Entwicklungen wie der Massentierhaltung einhergeht. Kṛṣṇamācārya und Jois waren Vegetarier und priesen Milch als wichtiges Nahrungsmittel. Zudem wird *ahimsā*, bezogen auf die Yogapraxis, im Forschungsfeld oft als Gewaltlosigkeit dem eigenen Körper gegenüber verstanden und – in Form eines liebevollen Umgangs mit sich selbst auf der Matte – umgesetzt, vgl. Kapitel III.2.3.8.

perferner Philosophie. Zweitens ist heutige Yogaphilosophie auch ein Phänomen, das die Körperpraktiken namens Yoga narrativ rahmt und beeinflusst, indem seine Inhalte zum Beispiel Einfluss auf die Übungsquantität (vgl. Kapitel III.2.3.1.) oder die Übungsqualität (vgl. z.B. Kapitel III.2.3.4.) nehmen. Des Weiteren hat sich rezente Yogaphilosophie selbst zu einem eigenen Praxiselement heutigen Yogas ausgeformt, indem sich neue ›yogaphilosophische‹ Praktiken ausbilden, wie beispielsweise das Chanten des *Yogasūtras*, verschiedene Spielarten von Alltagsmeditationen, die der modernen Achtsamkeitsströmung entlehnt sind, und andere.<sup>34</sup>

*6. Sanskritunterricht und Chanten:* Die altindische Sprache ist ein absolutes Faszinosum für die Yogabewegung des 21. Jahrhunderts und ihr wohnt im westlichen Kulturraum gegenüber dem indischen naturgemäß eine veränderte, neue Bedeutung inne, die im Zuge des Kulturtransfers von der Empfängerkultur erst einmal ausgehandelt werden muss, wie Kapitel III.2.2. beschreibt. Von den indischen Yoga-lehrern des 20. Jahrhunderts wurde Sanskrit selbst nicht dezidiert unterrichtet. Und doch ist es meist in irgendeiner Form Teil des Yogaunterrichts und des Curriculums von Yogaausbildungen, und wird meist von Deutschen, nicht von Indern unterrichtet. Betont wird außerdem eine meditative Wirkung von Sanskrit-Chants, das Singen entwickelt sich zunehmend zu einer eigenen Praxisform neben der Körperpraxis, um den im *Yogasūtra* entdeckten Erfahrungen experimentell nahezukommen. Mantras haben ebenfalls einen festen Platz und tragen durch ihre oft vedāntische Herkunft oder ihre Verbindung zur spirituellen Szene zur holistisch-monistischen Couleur der Weltanschauung heutiger Yogaphilosophie bei.

Die ersten drei Punkte bilden die historische Basis, die zur Entwicklung heutiger Ausprägungen von Yogaphilosophie geführt hat, die letzten drei Punkte stellen Erfahrungsräume bereit, aus denen sich yogaphilosophische Inhalte und Praktiken generieren. Alle sechs stellen inhaltliche Grundlagen der vorliegenden Arbeit dar. Wie sich heutige Yogaphilosophie allerdings auf dieser Basis inhaltlich konkret ausprägt, muss in je spezifischen Analysen zu bestimmten Yogastilen erarbeitet werden. Die im letzten Teil dieser Arbeit unternommene ethnographische Untersuchung ist somit ein Beispiel für eine spezielle methodische Herangehensweise an ein Forschungsfeld, dessen *Yogasūtra*-Exegese auf den Prämissen 1. Synthese, 2. Brüche und 3. Ausweitung (und nur teilweise Selektion) aufbaut und das einen starken Fokus auf 4. die Alltagsorientierung und 5. den Praxisbezug in Zusammenhang mit der Ausübung des AYS legt sowie Punkt 6., Sanskrit in Form von Chanten und Sprechübungen integriert. In diesem Kontext werden sich acht spezifische Diskurselemente von heutiger Yogaphilosophie für genau dieses Feld herausbilden, und zwar »Heilung« »verkörperte Spiritualität«, »Veralltäglichung«, »Verwissenschaftlichung«, »Wiederverzauberung«, »Verachtsamung«, »Selbstverwirklichung« und »Philosophieren als Welt und Selbsterkundung«, die auch auf andere Formen

<sup>34</sup> Vgl. u.a. die Kapitel III.2.4.4. und III.2.4.11. sowie das Kapitel III.2.5.8. in der Diskussion.

heutiger Yogaphilosophie zutreffen mögen, die aber nicht unreflektiert verallgemeinert werden sollten. Meine Daten zeigen deutlich, wie sich Yoga durch die Hinzunahme von heutiger Yogaphilosophie für die Yogaübenden mehr und mehr zu einem Leitfaden für einen gesamten Lebensentwurf entwickelt. Es umfasst neben rituellen, fast täglich ausgeführten (Körper-)Praktiken und einem damit einhergehenden bestimmten Körperbild auch gewisse (Lebens-)Einstellungen, ethisches Regelwerk, anthropologische und metaphysische Annahmen und vieles mehr.

Um dieses prismatische Phänomen in seinen lebensweltlichen Ausprägungen wissenschaftlich zu erforschen, ist eine ausgereifte Methodologie vonnöten, die ich anhand des von mir gewählten Fallbeispiels AY(I) skizziere, welches im Folgenden als *eine* mögliche Ausformung heutiger Yogaphilosophie verstanden und beschrieben wird. Die Körperpraktiken nehmen bei dem, was im 21. Jahrhundert kollektiv unter »Yoga« verstanden wird, den größten Raum ein, hinzu kommt, dass in vielen Yogarichtungen auch die Exegese yogaphilosophischer Texte in engem Dialog mit der Körperpraxis und den daraus gewonnenen Erfahrungen vonstatten geht. Bei der Analyse eines solchen Yogastyles, wie AY(I) einer ist, ist daher, wie ich vorschlage, eine Detailanalyse der jeweiligen Körperpraktiken gewinnbringend, denn sie haben neurophysiologische Effekte auf die Übenden und nehmen dadurch auf verschiedene Weise Einfluss auf deren Verständnis von Yogaphilosophie und formen das diskursive Ereignis »Yogaphilosophie« mit. Um das sich durch moderne Yogapraktiken und im Speziellen durch AY(I) entwickelnde implizite Körperwissen zu erforschen, schlage ich den Einsatz einer religionsästhetischen Theoriebildung vor, den ich im Folgenden anhand einer Einführung in verschiedene Körpertheorien begründe. Schließlich folgen einige Vorüberlegungen zur Spiritualität heutigen Positionsyogas und zum Umgang mit »exotischen religiösen Ressourcen«.

### 3.2 Relevante Körpertheorien und die kulturwissenschaftliche Analyse von Körperwissen

Seit den 1970er Jahren gewinnen sowohl im populären als auch im wissenschaftlichen Diskurs der Körper und das Wissen, das ihm zugeschrieben wird, an Bedeutung (Koch, 2016: 61). Damit zusammenhängend verändert sich der wissenschaftliche Zugang zum soziokulturellen Phänomen Religion, dessen kulturspezifische Körpereinsätze, Rituale und materielle Ausformungen zunehmend in den Fokus rücken. Im Zuge dessen haben sich unterschiedliche Ansätze zur Theoretisierung materieller (religiöser) Kultur ausgebildet, besonders auf dem Gebiet der Körpertheorien.

Lange Zeit wurde die wissenschaftliche Religionsgeschichtsschreibung als Ideengeschichte verstanden, angeführt von philologischen, philosophischen und theologischen Zugängen wurde textzentriert und antiritualistisch gearbeitet (Grieser/

Johnston, 2017: 5). Auch die frühe Rezeptionsgeschichte des Phänomens »Yoga« war, wie im historischen Kapitel dieser Arbeit ausgeführt wird, im 19. Jahrhundert vornehmlich text- und nicht praxiszentriert.<sup>35</sup> Dies hing unter anderem damit zusammen, dass sich explizit als Yoga bezeichnete Körperpraktiken im Kulturraum Europa und Nordamerika erst im frühen 20. Jahrhundert ausbreiteten und (Sanskrit-)Texte über Yoga im Vordergrund der Rezeption standen. Dies scheint auf eine ungebrochene Bedeutsamkeit der Textexegese zu verweisen, zum Beispiel auf die Auslegungspraktiken des *Yogasūtras* oder der *Bhagavadgītā*. Die so dominanten Körpertechniken des modernen Positionsyogas scheinen oftmals diskursiv von textbasierten Inhalten überformt zu werden. So ist auch im Umfeld des heutigen AYs noch die Meinung zugegen, dass durch die Praxis Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten (*kaivalya*) erlangt werden kann, wie sie das *Yogasūtra* lehrt. Steht also am Anfang doch immer noch das Wort, steht also, ähnlich dem Christentum, das »Schriftmedium im metaphorischen und kognitiven Mittelpunkt?«, fragt exemplarisch Koch (2007a: 88).

Dieses Bild muss um weitere Faktoren ergänzt werden, denn der europäische und nordamerikanische Kulturraum brachte neben dem Christentum und seiner Textzentriertheit schon im frühen 19. Jahrhundert spirituell-holistische Bewegungssysteme hervor, die eine alternative, praktische und körperzentrierte Religiosität anboten. Die, wie im Vorhergehenden bereits ausgeführt, sich dann Anfang des 20. Jahrhunderts auch in Indien ausbreitenden Übungssysteme Per Henrik Lings (1776–1839), François Delsartes (1811–1871) und anderer einflussreicher Persönlichkeiten waren oft von einem imaginären Orient durchzogen, und sie werden von Teilen der aktuellen Yogaforschung neben indischen Traditionen als wichtiger Ausgangspunkt modernen Yogas gesehen (vgl. Foxen, 2020; Singleton, 2010). In diese Entwicklungen ist die Beobachtung des Religionswissenschaftlers Sebastian Schüler einzurordnen, dass »Körper- bzw. Selbsttechniken spätestens seit der Wende zum 20. Jahrhundert immer mehr ins Zentrum der eignen Identitätsstiftung rückten« (2015: 14). Die (Religions-)Wissenschaft wiederum, lange Zeit phänomenologisch-philologisch orientiert, interessiert sich erst mehr als ein Jahrhundert später für diese alternative, körperzentrierte Religiosität abseits des institutionalisierten Mainstreams.

<sup>35</sup> Schon im frühen 19. Jh. zeigten die Briten Interesse am *Yogasūtra*, als wichtige Akteure sind hier z.B. der Sanskritist Henry Thomas Colebrooke (1765–1837) und der schottische Orientalist James Ballantyne (1813–1865) zu nennen, der 1852 die ersten zwei *pādā-s* (Kapitel) des *Yogasūtras* erstmals ins Englische übertrug. In Deutschland ist der Versuch des Sprach- und Religionswissenschaftlers Friedrich Max Müller (1823–1900) hervorzuheben, indische Traditionen an das textzentrierte, monotheistische Christentum anzulegen: »Philologist and founding father of a ›science of religion‹, Friedrich Max Mueller, and his project of ›The Sacred Books of the East‹ (1879–1910) stand for the effort of translating and recognising the diversity of religious traditions world-wide, yet also for the limited understanding and the adaptation of these traditions to the norms of monotheist religions relying on a Holy Scripture.« (Grieser/Johnston, 2017: 5)

Die in dieser Arbeit vorgenommene strukturelle Trennung von Praktiken und Diskursen in Kapitel III.1. und Kapitel III.2. ist also primär theoretischer Natur, denn Textlichkeit und Sinnlichkeit können im Feld selten voneinander getrennt betrachtet werden. Wie ist nun ein solches Phänomen religionswissenschaftlich zu forschen, das für religiöse Kontexte sehr vorherrschende Körperpraktiken an den Tag legt, diese aber explizit mit Praktiken der Textheorie vernetzt? Schon allein deswegen, da die empirischen Daten zeigen, wie sich Körpererfahrungen und semiotische Deutungsschemata gegenseitig beeinflussen, können die Techniken des AYS als kulturelle Körpereinsätze verstanden werden. Dies berücksichtigend enthält das in der folgenden Arbeit zum Tragen kommende religionsästhetische Konzept »Körperwissen« nicht nur sensorische Inneninformation, sondern umfasst auch »die Interaktion mit einer Wahrnehmungsumwelt in ihrer kulturell-kulturgeographischen Besonderheit« (Koch, 2007b: 135). Um die Wahl von Kochs Ansatz unter vielen anderen verstehen zu können, wird eine kurze Einführung in einflussreiche Körpertheorien und in die sich seit Ende der 1980er Jahre langsam ausformende Religionsästhetik (Schüler, 2015: 13) sowie in die religionsästhetische Kategorie des Körperwissens vorangestellt.

Dazu sei einführend angemerkt, dass das religionsästhetische Paradigma als Instrument der Kulturanalyse von einem normativen Schönheitskonzept der Ästhetik zu unterscheiden ist (Grieser, 2015: 16). Das Wort »Ästhetik« leitet sich vom Begriff »Aisthesis« (Wahrnehmung) ab; Grieser und Johnston (2017: 1f.) definieren Religionsästhetik als:

[...] a framework for studying religion as a sensory and mediated practice. In close theoretical relation with approaches such as Sensory Studies, Material Religion, the Anthropology of the Senses and the Cognitive Science of Religion (CSR), an Aesthetics of Religion focuses on understanding the interplay between sensory, cognitive and socio cultural aspects of world construction, and the role of religion within this dynamic.

Genau diese hier angesprochene Dynamik zwischen sinnlichen, kognitiven und soziokulturellen Aspekten der Weltkonstruktion ist für die vorliegende Arbeit von hoher Relevanz. Religionsästhetik hat also zum Anliegen, neben der Methode der Texthermeneutik wissenschaftliche Analysewerkzeuge für sinnliche Wahrnehmung auszubilden (Schüler, 2015: 31).

Grieser und Johnston betonen, dass das Sinnliche und Perzeptuelle genauso »natürlich« oder »kulturell« geformt ist wie das logische Denken (2017: 3), und »[f]ailing to study these aspects means missing the opportunity to understand the ›efficacy‹ of religion/s that is rooted in layers beyond and below propositional meaning« (2017: 15). Begrifflich unterscheiden Grieser und Johnston außerdem die religiöse Ästhetik von der Religionsästhetik als theoretischen und methodischen akademischen Zugang:

When speaking about religious aesthetics, we refer to the repertoire of practices – ways of seeing or listening, cultivating the body, implementing embodied values and imaginations – and the repertoire of products that developed in the context of religious traditions – images, architecture, texts and dances, and the institutions that teach, traditionalise and evaluate them. An Aesthetics of Religion, however, denotes the theoretical background, the systematic questions and the methodology which are essential for developing an academic approach. (2017: 16)

Dieses kulturwissenschaftliche Konzept der Religionsästhetik »ist also daran interessiert, wie Religionen bzw. religiöse Praktiken und Vorstellungen durch und anhand sinnlicher Wahrnehmung für den religiösen Rezipienten effektiv werden« (Schüler, 2015: 34), und dafür werden, ohne reduktionistisch vorzugehen, unter anderem auch kognitionswissenschaftliche Ergebnisse hinzugezogen. Dies weicht von anderen körpertheoretischen Ansätzen ab, wie zum Beispiel der philosophisch-anthropologischen Leibphänomenologie oder der Körpersoziologie.

Insbesondere mit den Arbeiten des Soziologen Marcel Mauss und des Anthropologen Robert Hertz hat die »Rede von der Verkörperung sozialer Tatsachen [...] [die] Religionssoziologie und Religionswissenschaft nachhaltig geprägt« (Schüler, 2015: 13). Mauss' Begriff der Körpertechniken bezieht drei Wissensbereiche mit ein: soziales, psychologisches und biologisches Wissen (Mauss, 1975 [1935]: 203). Körpertechniken werden anerzogen, nachgeahmt oder erlernt, basieren aber stets auf den Grundvoraussetzungen des biologischen, menschlichen Körpers.

Das Habitus-Konzept des Soziologen Pierre Bourdieu sieht den Körper als Ort sozialer Praktiken und damit sozialer Distinktion. Es »[...] beschreibt zwar, dass Verkörperungsprozesse durch Sozialisation stattfinden und sich dauerhaft im Körper einnisten und bis in die Körperhaltungen hinein sichtbar werden, aber der Begriff des Habitus erklärt nicht, wie die sozialen Normen in den Körper kommen bzw. wie körperlich-affektives Verhalten in sozialen Interaktionen auf die individuellen und gemeinschaftlichen Handlungen einwirkt.« (Schüler, 2015: 24f.) Bei aller Nützlichkeit, die diesen Arbeiten innewohnt, geht es allen (religions-)soziologischen Theoremen letztlich immer um das Aussprechbare hinter den Körperprozessen, nicht um das Greifbarmachen der Körperprozesse selbst, um dadurch präziser auf Kulturelles und Soziales und deren Verwobenheit mit dem Körperlichen schließen zu können.

Die Leibphänomenologie vertritt einen anderen Standpunkt. Sie wurde insbesondere vom Philosophen Maurice Merleau-Ponty sowie darauf aufbauend vom Anthropologen Thomas Csordas geprägt, der den Begriff des Embodiments ausformulierte. Der Körper wird hier als phänomenologischer Ort der Verkörperung (Leib) verstanden, die subjektive Wahrnehmung steht im Mittelpunkt. Merleau-Pontys »Leib« ist gedacht als eine Instanz, die zwischen Geist und Körper als deren Träger vermittelt – er ist der gefühlte, subjektive Körper (1974 [1966]). Schüler resümiert: »Diese Betonung des erfahrenden Leibes als grundlegende Philosophie und

Anthropologie findet ihre Berechtigung in dem Versuch der Aufhebung klassischer Dualismen und Dichotomien wie Subjekt und Objekt, Körper und Geist, Natur und Kultur.« (2015: 19) Dieser erfahrungsbezogene Ansatz unterscheidet sich allerdings von der Religionsphänomenologie des frühen 20. Jahrhunderts. Denn neben der Textzentriertheit und der Suche nach heiligen Schriften in anderen Kulturen war die frühe Religionswissenschaft vor allem geprägt von der Suche nach einer singulären, überwältigenden religiösen »Erfahrung«, wie sie sich in Rudolph Ottos bekannter Kategorie des numinosen »Heiligen« von 1917 zeigt. Doch

[d]as »Kreaturgefühl« etwa, wie es Rudolf Otto noch nannte, machte die subjektive Erfahrung nicht zum Ausgangspunkt einer anthropologischen Erkenntnistheorie wie bei Merleau-Ponty, sondern zu einer Methode des Einfühlens ins Numinose, wobei das eigene Erlebnis nicht systematisch-phänomenologisch beschrieben, sondern lediglich als Sensorium für das »ganz Andere«, das Heilige herangezogen wurde, welches nach Otto über die sinnlichen Erfahrungen hinausginge (Otto 2004 [1917]). Das Andere wurde dabei jedoch meist unreflektiert auf das Eigene und bereits Bekannte reduziert. Die intellektualistisch geprägte Religionsphänomenologie verwies zwar auf die im Körper stattfindenden, nichtreflexiven Erfahrungen, erkannte aber nicht, dass der Körper als biologischer und kultureller Ort auch Träger von religiösen Bedeutungen ist. (Schüler, 2015: 19)

Der Erfolg dieses dekontextualisierenden Ansatzes verhinderte die Anerkennung der sinnlichen, körperlichen Aspekte von Religion und ihres Studiums, da diese lediglich als eine Art Träger für das romantische Konzept der spirituellen Erfahrung gesehen wurden (Grieser and Johnston 2017: 6). Somit beschäftigte sich die Religionswissenschaft erst wieder im Zuge der kulturwissenschaftlichen Wende in den 1970er und 1980er Jahren mit dem Körper.

Der stark von Merleau-Ponty geprägte Csordas denkt mit seinem Embodiment-Paradigma klar Körper und Kultur zusammen: »[...] the paradigm of embodiment means not that cultures have the same structure as bodily experience, but that embodied experience is the starting point for analyzing human participation in a cultural world.« (1993: 135) Im gleichen Aufsatz prägt er das Konzept der »somatic modes of attention«. Diese seien »culturally elaborated ways of attending to and with one's body in surroundings that include the embodied presence of others.« (1993: 138) Für Csordas sind Wahrnehmung (*perception*) und Aufmerksamkeit (*attention*) also kulturell geprägt, und andersherum kann auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers dazu beitragen, etwas über die einen umgebende Umwelt und die anderen Menschen zu erfahren (1993: 138f.). Doch letztendlich handelt es sich auch bei Csordas' Embodiment, ähnlich den sozialwissenschaftlichen Theorien von Bourdieu und anderen, eher um ein metaphorisches Konzept als um eine analytische, religionsästhetische Kategorie: »Csordas thematisiert entsprechend kaum,

was den Leib prägt bzw. wohin etwas geht, wenn es verkörpert wird« (Schüler, 2015: 23), er bleibt mehr oder weniger phänomenologisch deskriptiv.

Die beschriebenen leibphänomenologischen Konzepte haben auf das Embodiment-Paradigma eingewirkt, das sich in der kognitiven Psychologie ausgebildet hat. Insbesondere die Theorie der »Embodied Cognition« kann hilfreiche Erkenntnisse zur Diskussion beitragen, denn sie versteht Körperwissen als Grundlage jeglichen Wissens. Der relativ junge, unter anderem von Gallagher (2005), Gibbs (2005) und Barsalou (2008) geprägte Begriff »Embodied Cognition« geht davon aus, dass sensorische und perzeptuelle Erfahrungen und die körperlichen Interaktionen mit physischen und kulturellen Umwelten grundlegend für unsere Kognition sind (Eskine/Kozbelt, 2015: 160). Auch rezente Studien über Yoga und das dabei entwickelte Körperbewusstsein beruhen meist auf der Prämissen von Embodied Cognition: »[...] metacognition and cognitive enhancement starts in the body: somatosensory exercises are in their view early versions of the techniques involved in attention, meta-awareness and metacognition. This being the case, body awareness could be involved in producing effects on emotional and cognitive levels.« (Gerritsen/Band, 2018: 5) Subjektives Erleben ist damit »verkörpertes Leben in der Umwelt und soziale Interaktion mit anderen Menschen« (Wittmann, 2015: 88) und verbindet kognitive, somatische und soziokulturelle Prozesse – der Körper wird zwischen Biologie und Kultur verortet.

Das Konzept »Körperwissen« ist in diese Theoriebildung einzuordnen und wird oft mit dem Begriff »tacit knowledge«, »stillschweigendes Wissen« zusammengebracht. Es befasst sich mit der »Paradoxie eines ›mehr Wissens als Sagen Könnens [sic!]‹ (Michael Polanyi)« (Nehring/Ernst, 2013: 377). Dem Philosophen Polanyi ging es dabei auch um körperliches Wissen, »insbesondere das Gestaltsehen, zum Beispiel von Gesichtern, das nicht völlig explizierbar ist« (Koch, 2016: 66). Die vielbeachtete Unterscheidung von »knowing how« (nicht propositionales Praxiswissen) und »knowing that« (propositionales Wissen) geht auf den Philosophen Gilbert Ryle zurück, im Deutschen hat sich die grundlegende Unterscheidung in »implizites Wissen« und »explizites Wissen« durchgesetzt.

Körperwissen und Wissen allgemein sind auf einem graduellen Kontinuum von explizitem zu implizitem Wissen sehr unterschiedlich anzusiedeln und weisen somit epistemische Grade auf (Koch, 2016: 66). Das im Forschungsfeld ausgebildete Körperwissen ist zum Teil explizites medizinisches Wissen – Praktiken werden mithilfe anatomischer Begrifflichkeiten, eines Skeletts, dem Erlernen und Ertasten etwa von speziellen Knochen und Muskeln viel detaillierter vermittelt als in anderen weltanschaulichen Kontexten. Dieses Wissen kann mit dem Wissenssoziologen Stefan Hirschauer als »Wissen vom Körper« bezeichnet werden (2008: 975). Doch dies erfasst bei Weitem nicht das durch den Körper erlangte und vollzogene Übungswissen, das sich zeigt, wenn beispielsweise der Handstand tatsächlich gelingt. Daran ist eine Vielzahl mit dem rationalen Bewusstsein nicht

überblickbarer, also nicht vollständig in Sprache überführbarer kognitiver Prozesse und Körperstrukturen beteiligt. Ein solches Körperwissen ist das Ergebnis regelmäßiger Übung, es ist performativ und kann nur bis zu einem gewissen Grad propositionalisiert, versprachlicht werden. Trotzdem muss es, um sich zeigen zu können, bereits neuronal plastisch angelegt sein – etwa im Körperschema, im Muskeltonus, im peripersonalen Raum oder in der prophetischen Wahrnehmung, und dieses Wissen gilt es beschreibbar zu machen. Somit gibt es immer zwei Anteile von Körperwissen: ein stummer, innerlicher Anteil, der vom Individuum durch Praxis entwickelt wurde und seine Person infiltriert hat sowie dessen veräußerlichte Seite, der performative Anteil, der in der Ausführung bestimmter Tätigkeiten oder Fertigkeiten zu Tage tritt. Körperwissen ist (kulturell) erworbene, somatisches Wissen, das auch dann eine Weile lang bestehen bleibt, wenn es nicht in Erscheinung tritt, zum Beispiel in einer schlafenden Tänzerin. Dennoch muss es regelmäßig durch Umsetzung aktualisiert werden.

Bio-kulturelle Verwebungen sind auch in der Praxis des AYs festzustellen, und die wissenschaftliche Beschreibung des spezifischen, durch die Yogapraxis erworbenen Körperwissens wird dazu beitragen, die Analyse der Deutungspraktiken zur Yogaphilosophie zu schärfen. Während Singleton (2010: 161) für modernes Positionsyyoga noch feststellte: »[...] corporal postures become ›floating signifiers‹ whose meaning is determined according to context«, zeigt mein Datenmaterial vielmehr, dass die Auslegung des Textes immer wieder von dem durch die Praxis generierten Körperwissen und den damit zusammenhängenden verkörperten Erfahrungen beeinflusst ist. Viele Sankrittermini werden in Übereinstimmung mit aus der Yogapraxis resultierenden Erfahrungen ins Deutsche übertragen. Beispielsweise wird der Terminus *samādhi* als Flow-Erfahrung gedeutet, die häufig bei der dynamischen Körperpraxis entstehen kann (vgl. Kapitel II.2.3.9). Im *Yogasūtra* selbst steht der Begriff für verschiedene Versenkungszustände, die sehr viel theoretisches und praktisches Wissen und Vorbereitung benötigen und aus einem sitzenden Meditationsprozess hervorgehen. Hinzu kommen die zusätzlichen Praktiken von AYI, wie Alignment oder Faszientechniken, durch die sich die AY-Praxis verändert und somit auch die subjektiven Erfahrungen der Übenden, ihr Verständnis davon, was Yoga ist, und in der Folge ihre Ausdeutung des *Yogasūtras*. Gleichzeitig gehen neue Praktiken aus der modernen Auslegung des *Yogasūtras* hervor, wie etwa die *citta-maitrī*-Meditation, die ebenfalls einer Analyse bedürfen. Körper- und Textdeutungspraktiken beeinflussen sich in vielen Fällen also wechselseitig. Doch von der soziologischen oder philologischen Yogaforschung wurde dieser auf der Körperebene angesiedelte Teil modernen Yogas bisher meist vernachlässigt – die psychosomatischen Effekte werden entweder diskursiv mit empirischer Sozialforschung abgefragt und, wie Koch es unten nennt, als metaphorisches Embodiment dargestellt – oder nur beiläufig erwähnt, so zum Beispiel in De Michelis' jüngstem Artikel (2020: 445):

Having said that, it is also a fact that there are countless testimonials bearing witness to the undeniable, widespread and at times life-changing benefits brought about by various types of engagement with modern yoga. This may at least in part explain why the number of people practising it (and forms of meditation) has been steadily increasing over the last few decades. The growing popularity and positive impact of yoga on the life of many cannot be denied.

Um also die skizzierte Wechselwirkung von körpertheoretischer Seite präzise und adäquat zu beleuchten, wird das religionsästhetische Konzept eines Körperwissens von Anne Koch gewählt (Koch, 2007b, 2017) und als deskriptive Kategorie entfaltet, die neben kulturwissenschaftlichen Ansätzen auch an medizinische Psychologie, kognitive Psychologie, Kognitions-, Sport- und Neurowissenschaft anknüpft. »[E]in solcher Forschungsansatz kann Somatizität anstelle von bloßem metaphorischem Embodiment untersuchen« (Koch, 2016: 66). Es handelt sich um ein erkenntnis-theoretisches Konzept, das

[...] kognitionswissenschaftliche Ergebnisse für kulturwissenschaftliche Fragestellungen anwendbar macht. Vorbereitend und grundlegend ist dafür das Verständnis einer nonpropositionalen Wissensform. Körperwissen ist nicht zwingend und nicht immer semiotisch, sondern häufig perzeptuell und vollzieht sich in verkörperter Kognition und Simulation und muss dann auch mit entsprechend spezifischen Kategorien beschrieben werden. Als erworbene Wissen ist Körperwissen kulturell kontingent. Körperwissen ist eine mediale Form der Kommunikation und der Weltkonstitution neben und in Sprache, Symbolgebrauch, ästhetischen Figuren und sozialem Handeln. (Koch, 2016: 71f.)

Die Leistung des Konzeptes liegt darin, kultur- und naturwissenschaftliche Erkenntnisse und Frageinteressen aufeinander beziehen zu können. Es geht also nicht darum, kulturelle Praktiken auf sinnesphysiologische Regelabläufe zu reduzieren, sondern für die kulturell variierende und soziale Interaktion nutzbar zu machen.

Um diese Aufgabe zu erfüllen, muss Körperwissen in weitere Dimensionen ausdifferenziert und operationalisiert werden, damit es kulturelle Praktiken beschreiben, analysieren, deuten und eventuell erklären kann. Koch (2017) schlägt dazu Unterkategorien für Körperwissen vor: 1. Körperschema, 2. Thermoregulation, 3. Verdeckte Imitation, 4. Tätowierung, 5. Muskeltonus/Haltung/Bewegung, 6. Prothetisches Körperwissen und 7. Peripersonaler Raum. Für die vorliegende Arbeit sind alle Kategorien von Relevanz, allerdings müssen sie teilweise aufgrund der Spezifik der Körperpraktiken von AY(I) angepasst oder erweitert werden. So ergänze ich Punkt 1., das Körperschema, um die eng damit zusammenhängende analytische Kategorie »Körperbild«, wie es auch noch bei Koch (2007) zu finden ist. Auf Kochs Kategorien aufbauend schlage ich im Folgenden drei weitere Kategorien vor, die für die speziellen Körpertechniken in meinem Untersuchungsfeld,

aber auch für die Praktiken anderer Yogastile von Relevanz sein können: 8. Atmung, 9. Propriozeption und Nozizeption und 10. Außergewöhnliche Bewusstseinszustände, unterschieden in Focused Attention (FA), Open Monitoring-Aufmerksamkeit (OM) und Flow-Erfahrungen.<sup>36</sup> Diese Kategorien überschneiden sich zwar teilweise mit einigen bereits eingeführten Begriffen, aber die eigene Terminologie erlaubt eine größere analytische Klarheit über das vorliegende Phänomen.

### 3.3 Vorüberlegungen zur Spiritualität heutigen Positionsyogas

Schon De Michelis (2004: 187f.) betont, dass verschiedene rezente Ausformungen von Yoga meist von einer eher vagen, säkularen oder »spirituellen« (New Age-) Weltanschauung begleitet werden. Da Spiritualität als emischer Begriff auch in meinen Daten eine Rolle spielt, soll der Term im Folgenden diskutiert und eingeordnet werden.

Einleitend ist zu erwähnen, dass die Säkularisierungsthese in der Religionswissenschaft höchst einflussreich war, mittlerweile aber an Popularität eingebüßt hat. Sie ging davon aus, dass Religion seit der Zeit der Aufklärung, einhergehend mit der Trennung von Kirche und Staat, nur stetig abnehme – eine Annahme, die sich als nicht zutreffend herausgestellt hat, denn »Religion« verlagert sich lediglich in andere gesellschaftliche Teilbereiche. In Abkehr davon wurde zum Beispiel eher von »Entkirchlichung« gesprochen als von einer allgemeinen Abnahme (alternativ-religiöser) Anbieter (vgl. z.B. Knoblauch, 2009: 30f.).

Auch in der deutschen Yogaforschung wurde immer wieder eine Säkularisierung des deutschen Yogas behauptet, wie zum Beispiel bei Fuchs (1990: 262), eine Meinung, die der Autor in seinem neuesten Artikel wiederholt (2016: 1997). Die Grundlage für diese Ansicht ist stets »die Ablösung des Yoga von seinem religiösen Hintergrund« (ebd.). Genauso betont auch Schnäbele (2009: 241), dass »die als ›hinduistisch‹ benannten Glaubensinhalte und Gottesbilder, deren Rezeption bis ins 20. Jahrhundert die Rezeption des Yoga überhaupt ausmachte [...], mit der Verbreitung des modernen Hatha-Yoga immer weiter zugunsten der Körperpraxis« zurücktreten würden (ebd.). Ähnliches ist auch erst kürzlich von offizieller Seite geäußert worden, als Jessica Fink, die Sprecherin des Berufsverbandes der Yoga-lehrenden in Deutschland e.V. (BDY), im Zuge des Yoga-Verbotes, das die griechisch-orthodoxe Kirche im Sommer 2020 an ihre Mitglieder in Griechenland und Zypern aussprach, betonte, dass es eine Minderheit sei, die Yoga aus spirituellem Interesse

<sup>36</sup> Die zehnte Kategorie ist eher auf einer analytischen *second order*-Ebene anzusiedeln, da die beiden vorgeschlagenen Kategorien weitere Konzepte in sich vereinen und aus diesen gebildet werden. Sie verknüpfen mehrere Elemente, wie eine bestimmte soziale Koordinierung, eine Bewegungshaltung sowie Bewusstseinszustände etc. auf unterschiedliche Weise.

praktiziere.<sup>37</sup> Auch Fink kontrastiert »[d]ie Meinung, Yoga sei etwas Asketisches, Weltabgewandtes oder Religiös-Hinduistisches«, die »eigentlich kaum noch verbreitet« sei, mit einer Vision eines »Yoga, der offen für Menschen unterschiedlicher Glaubensrichtungen und der Welt zugewandt ist« (ebd.). Die Dichotomien Askese versus Weltzugewandtheit (BDY) oder »unambiguously religious« versus »corporeal purposes of regeneration and therapeutic prophylaxis« (Fuchs, 2016: 1997) suggerieren, dass »weltliche« Aspekte heutigen Yogas nicht »religiös« sein könnten, und lassen vermuten, dass der »spirituellen« Komponente heutigen Yogas im Vergleich mit »der indischen Yoga-Tradition« eine gewisse religiöse Authentizität und Tiefe abgesprochen wird.<sup>38</sup>

Auch Schnäbele beruft sich noch auf Fuchs' Arbeit und nennt Yoga aufgrund seiner »Offenheit und Unverbindlichkeit« eine »säkulare Praxis« (2009: 241). Gleichzeitig bezeichnet sie es als eine »Form von Spiritualität« (ebd.), die sich allerdings weder durch die Kenntnis bestimmter Texte noch durch einen persönlichen, verpflichtenden Einsatz auszeichne, und schlussfolgert:

Die Glaubenden bleiben Konsumenten, die sich nicht binden müssen, sondern lediglich ihren Beitrag für den Yogaunterricht bezahlten. Basis des Angebotes an sinnstiftenden Erzählungen ist allein die Körperarbeit und -praxis. Yoga offeriert damit eine unverbindliche, verkörperte Spiritualität. (Ebd.)

Schnäbeles Bestandaufnahme von 2009 lässt auf zweierlei schließen: Entweder hat sich demgegenüber in der heutigen Yogaumgebung etwas grundlegend geändert oder es gibt bestimmte Teile der deutschen Yogaszene, mit denen sich Schnäbele nicht befasst hat. Denn im Forschungsfeld nimmt die Kenntnis eines Textes, also des *Yogasūtras*, einen sehr hohen Stellenwert ein und die Assoziation mit »Spiritualität« dient den Akteur\*innen als explizite Selbstbezeichnung.

Spiritualität wird in den letzten Jahrzehnten zunehmend wissenschaftlich beforscht, Beispiele dafür sind zahlreich (vgl. u.a. Aupers/Houtman, 2006; Baier, 2006; Fuller, 2001; Heelas, 2008, 2011; Huss, 2014; King/Carrette, 2005; Knoblauch, 2006; van der Veer, 2014). Im Einklang mit Strauss' Beobachtung zeigen Streib und

<sup>37</sup> Z.B. nachzulesen unter: <https://www.stern.de/panorama/weltgeschehen/orthodoxe-kirchen-ueber-yoga---hat-im-leben-von-christen-nichts-zu-suchen--9360780.html>, Zugriff: 8.9.2020.

<sup>38</sup> Strauss (2005: 109) vermutet eine spezifische deutsche Vorsicht im Hinblick auf die mögliche Einordnung in eine Kultbewegung, die mit der Assoziation von Yoga mit Hinduismus einhergehen könnte: »The grave concern with being identified as a cult has a rather dark underside in terms of how yoga practice is sometimes understood in Germany today. In the United States, yoga is very much associated with ›New Age‹ spirituality as well as neo-Hindu philosophy, but in Germany, there is a significant distinction made between the practice of *hatha* yoga and any spiritual component associated with Hinduism.« Vielleicht auch durch den beschriebenen Einzug dynamischer Yogaformen ab Mitte der 1990er Jahre, der immer noch besonders von den USA aus Europa erreicht, hat sich die Lage in Deutschland mittlerweile in Richtung amerikanischer Spiritualisierung verschoben, mit kulturspezifischen Anpassungen (s.u.).

Klein (2016) in Rückgriff auf eine allgemeine Sozialerhebung von 2012 in den USA, dass sich zwei von drei US-Amerikaner\*innen, also 68,1 % der Bevölkerung, als »moderately or very spiritual« bezeichnen (ebd.: 73), 40 % bezeichnen sich als »equally religious and spiritual« (ebd.: 74). Nur 10,5 % sind »not spiritual«, während ganze 19,7 % »not religious« sind. In Deutschland hingegen bezeichnen sich laut der ALLBUS-Studie von 2012 ganze 50 % der Bevölkerung als »not spiritual«, während nur 20,7 % befinden, dass sie eher spirituell als religiös sind.<sup>39</sup> Weniger als 6 % stufen sich als »very spiritual« ein (ebd.: 74f.). Dies zeigt, dass sich die deutsche spirituelle Szene zahlenmäßig deutlich von der amerikanischen unterscheidet, und übereinstimmend damit lässt Fuchs', Schnäbeles und Finks Feststellung eines säkularen Yogas vermuten, dass sich auch das deutsche Yogaumfeld im Hinblick seiner »Spiritualität« vom amerikanischen unterscheidet.

In Zahlen sieht das wie folgt aus: Laut der Studie »Yoga in America« der Yoga Alliance und des Yoga Journals von 2016 finden 83 % der US-amerikanischen Yoga-praktizierenden, dass Yoga spirituell ist, dabei stimmen dem 40 % vollkommen und 42 % einigermaßen zu (2016: 18). Bemerkenswert ist, dass diese Meinung unter Nichtpraktizierenden weit weniger verbreitet ist, nur 19 % stimmen dem vollkommen und 40 % einigermaßen zu (ebd.: 21). Das lässt vermuten, dass sich bei amerikanischen Yogaübenden im Laufe der Zeit die Meinung festigt, dass Yoga etwas Spirituelles sei. Verglichen mit der 2018 vom BDY erhobenen Studie »Yoga in Zahlen« ist dies ein weit größerer Prozentsatz in den USA, in Deutschland gaben nur 25 % der aktuell Yoga Praktizierenden an, dass sie dies aus »persönlichem Interesse auf geistig spiritueller Ebene« täten, interessanterweise waren es 28 % der Frauen und nur 6 % der befragten Männer (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V., 2018: 19).<sup>40</sup> Auf telefonische Nachfrage präzisierte Jessica Fink vom BDY ihre zuvor zitierte Aussage und gab an, dass vor allem Yogaanfänger\*innen kein spirituelles Interesse zeigten, dieses aber im Laufe der Zeit deutlich zunehme, wie es auch die US-amerikanische Studie nahelegt.<sup>41</sup> Trotzdem muss festgestellt werden, dass sich nicht nur die deutsche Gesamtbevölkerung als weit weniger »spirituell« wahrnimmt als die amerikanische, sondern auch die deutschen Yogaübenden.<sup>42</sup>

<sup>39</sup> Davon sind 14,4 % »more spiritual than religious« und 6,3 % »clearly more spiritual than religious«. Ob sich diese Zahlen sowohl in den USA als auch in Deutschland in den letzten acht Jahren geändert haben, ist mir nicht bekannt.

<sup>40</sup> Die Schwierigkeit für die Vergleichbarkeit der beiden Studien liegt allerdings darin, dass der BDY nicht die von der Yoga Alliance angebotene Antwortmöglichkeit »somewhat agree«, also »stimme eher zu« oder »stimme eher nicht zu« ermöglichte. Dieser Übergangsbereich wird folglich in der deutschen Studie nicht erfasst. Eine weitere Erklärung ist, dass der Begriff der »Spiritualität« auch unter deutschen Yogapraktizierenden noch mit Vorsicht genutzt wird und der Begriff »Philosophie« deutlich mehr Zulauf hat, jedoch wurde dieser in keiner Weise abgefragt.

<sup>41</sup> Telefonat mit Jessica Fink am 9.9.2020.

<sup>42</sup> Fink bestätigte mir, dass es bislang keine Erhebungen darüber gibt, wie viele Yogalehrer\*innen es in Deutschland gibt (Telefonat am 9.9.2020).

Im Forschungsfeld hingegen sind acht der zehn von Streib und Klein aufgezählten »components for the semantics of ›spirituality‹« (2016: 76f.) zugegen und finden sich allesamt in heutiger Yogaphilosophie wieder. Das, was als »Philosophie« bezeichnet wird, trägt folglich deutliche Züge einer Weltsicht, die als »spirituell« bezeichnet werden kann.<sup>43</sup>

1. *Connectedness and harmony with the universe, nature, and the whole.* Dies zeigt sich deutlich in der neo-vedāntischen Auslegung des *Yogasūtras*, die Yoga als »Vereinigung« des Individuums/des individuellen Selbst (*ātman*) mit dem Universum/dem höherem Selbst (*brahman*) versteht – heute sicherlich eine der gängigsten Yogadefinitionen.

2. *Search for (higher) self, meaning, inner peace, and enlightenment.* Diese Punkte zeigen sich deutlich in der Rezeption von *puruṣa*, übersetzt als »wahres Selbst«, im Zur-Ruhe-Bringen der Gedankenwellen (*citta-vṛtti-nirodha*) und in einer Erlösungsvorstellung (*kaivalya*).

3. *Ethics: holding and everyday acting according to values and morality in relation to humanity.* Hier sind die *yama-s* und *niyama-s*, also die ethischen Grundsätze der *asṭāṅga-s* im Alltags- und Praxiseinsatz zu nennen, sowie die *brahmavihāra-s* aus *Sūtra 1/33*, die zum Beispiel als *citta-maitrī*-Meditation zur Anwendung kommen und als liebevolle Einstellung sich selbst und der sozialen Umwelt gegenüber in die Welt getragen werden sollen.

4. *Intuition of something or some being(s) that are unspecified, but higher and beyond oneself.* Diese Kategorie ist in meinen Daten weniger stark ausgeprägt, denn es gibt keine ganz konkrete Gottesvorstellung, aber *brahman* kann mit einem »höheren« Prinzip assoziiert werden und es finden sich an verschiedenen Stellen Referenzen auf etwas »Höheres«. Beispielsweise werden Sanskrit die Attribute »heilig« oder »höhergestellt« zugesprochen, Yoga wird als »[r]eligiouslos, und trotzdem auf etwas Höheres gerichtet« (Annett, 16.11.2016: 213) bezeichnet oder auch spezifischer als »direkter Zugang zu Gott« (Hausaufgabe 2. Woche, Silja: 80), jedoch wird dieses Göttliche meist im eigenen Selbst entdeckt und nicht in einer äußeren Instanz.

5. *Experience of truth, purpose, and wisdom beyond rational understanding.* Hierfür sind die nonpropositionalen (Körper-)Praktiken des heutigen Positionsyogas sowie die neu hinzukommenden yogaphilosophischen Praktiken besonders relevant, denn laut emischem Diskurs kann Yoga nicht intellektuell erfasst werden, sondern muss erfahren und erlebt werden, sedimentiert in Jois' Aussage, dass Yoga 99 % Praxis und 1 % Theorie sei. Auch die verbreitete Ansicht, dass Sanskrit eine

<sup>43</sup> Eher selten finden sich die zwei Komponenten »Part of religion, or Christian beliefs« und »Belief in higher power(s), higher beings (deities, gods)«. Ergänzt werden muss noch der starke Fokus auf Indien als »Land der Spiritualität«, von dem die Akzeptanz von Yogaphilosophie überhaupt zehrt. Doch wengleich ein rezentes Spiritualitätsverständnis oft »östliche« religiöse Versatzstücke beinhaltet, ist Spiritualität ebenfalls ein modernes, westliches Konzept und hat keine direkte Entsprechung oder Geschichte im indischen Kulturraum (vgl. van der Veer, 2014: 35f.).

»heilige« Sprache sei, deren Aussprache auf einer nicht rational erklärbaren Ebene wirkt, kann hier eingeordnet werden.

6. *Awareness of a nonmaterial, invisible world and experience of supernatural energies and beings (spirits etc.).* Während Vorstellungen von Engel\*innen und anderen unsichtbaren Lebewesen nicht zugegen sind, kann dieser Punkt mit Energiekonzepten zusammengeführt werden, die aus der indischen Yogatradition übernommen werden. Sie existieren meist parallel zu einer vorherrschenden biomedizinischen Betrachtung der Praktiken, so heißt zum Beispiel die zweite Serie des AYS *nāḍīśodhana* »Reinigung der Energiekanäle«.

7. *Opposition to religion, dogmatic rules, and traditions.* Auf diesen Punkt wurde bereits eingegangen, beide Begriffe, »Yogaphilosopie« und »Spiritualität«, werden in Opposition zu »dogmatischer Religion« verwendet.

8. *Individual religious praxis, meditation, prayer, worship.* Hier ist die Yogapraxis zu nennen, die von Steiner beispielsweise als »Kommentar zum *Yogaśūtra*« sowie häufig als Meditation in Bewegung verstanden wird, und weitere Praktiken wie Atemtechniken (*prāṇāyāma*), Mantrasingen, das Chanten des *Yogaśūtras* und Meditation.

Dieser letzte Punkt mag im Untersuchungsfeld stärker mit dem Körper vernetzt sein als in anderen Ausprägungen heutiger Spiritualität. Doch ist diese Assoziation eines emischen Begriffes von Spiritualität mit dem Körper keine Seltenheit, wie Huss (2014: 50f.) feststellt:

As observed above, the biblical and early Christian term ›spirit‹ stood in contrast to the body; in both medieval and modern use, ›spirituality‹ is applied to metaphysical and nonmaterial realms. In contemporary definitions and uses of the term, the dichotomy between spirituality and corporality/materiality is much less distinct. [...] In medieval terminology, spirituality was occasionally connected to physical activities (such as the spiritual exercises mentioned above); yet, such physical-spiritual practices were intended to subdue the physical, in order to increase the power of the spiritual. Today, the term is regularly applied to physical and material activities, which are perceived as having spiritual aspects and values.

Die sich in diesem Zitat zeigende Differenz zwischen frühchristlichen und heutigen Ansichten besteht auch zwischen dem vorbereitenden Körpereinsatz des alten und mittelalterlichen Indiens, wie er sich im *Yogaśūtra* und in Hatha-Yoga-Texten zeigt, und dem integralen Körperverständnis heutigen Yogas. Auch in asketischen Zirkeln im heutigen Indien werden die Körperpraktiken noch als Vorbereitung für Meditation gesehen, so formuliert ein Asket, dass »echtes Yoga« »*dhyāna*«, also Meditation sei:

He said: »I practiced all the *āsanas*, the *[ṣaṭ]karmas*, the *kriyā-s* and the *mudrās*, and I did not get any *śānti* (peace). They are physical practices, you do not have to waste time in them; if you are looking for yoga then you have to do *dhyāna*. Through it you obtain *jñāna* and then Yoga (union with the Paramātmā). The only way is *dhyāna* yoga. But without a real guru, you cannot reach any result.« (Bevilacqua, 2017: 197)

Zwar mag der von mir gewählte Untersuchungsgegenstand, also das sich in Deutschland ansiedelnde, der Kṛṣṇamācārya-Linie entstammende AY(I) nur ein Fallbeispiel sein, doch seine verkörperte Spiritualität steht, so die Hypothese, für eine weitreichendere Entwicklung des Yogas in Deutschland. In dieser mit einem veränderten Verständnis von Yogaphilosopie einhergehenden Spiritualität werden Körperlichkeit und eine »spirituelle Entwicklung« nicht mehr als voneinander getrennt betrachtet, wie es sich beispielsweise noch in der unter anderem von Fuchs vertretenen Vorstellung zeigt, dass die *aṅga-s* des *Yogasūtras* aufeinander aufbauen und *āsana* nur eine »Vorbereitung« für die »spirituelle« Praxis ist. Durch die starke Körperlichkeit der dynamischen Yogastile und wohl auch durch die immer gängigere Ansicht, dass die Körperarbeit selbst eine spirituelle Praxis sei, eine Auffassung, die besonders durch die von der amerikanischen Subkultur geprägten Ableger der Kṛṣṇamācārya-Linie wie Iyengar und Desikachar verbreitet wurde, verschiebt sich der Spiritualitätsdiskurs in der deutschen Yogaszene und verbindet sich direkter mit der Körperpraxis.<sup>44</sup>

Die darauf aufbauende Hypothese ist also, dass sich die rezente Yogaszene mitunter durch die Zunahme der dynamischen Yogastile in Deutschland (und in Europa allgemein) seit dem 21. Jahrhundert in einem Wandel befindet.<sup>45</sup> Diese stark von der amerikanischen Rezeption beeinflussten<sup>46</sup> »Vinyāsa-Stile« unterscheiden sich nicht nur durch ihre Körperpraxis, sondern insbesondere in ihrem Verständnis von »Yogaphilosopie« von jener Ausprägung von Haṭhayoga, die Fuchs und Strauss erforschten. Mit Strauss' oben zitierter Beobachtung (2005: 109), dass Yoga in den USA mit einer »New Age« spirituality und einer neo-hinduistischen Philosophie einhergehe, während in Deutschland sehr deutlich zwischen Haṭhayoga und Hinduismus unterschieden werde, und der Feststellung Fuchs, dass Yoga säkularisiert werde, kann geschlussfolgert werden, dass sich Yoga – zumindest in gewissen Stilrichtungen – heute viel natürlicher mit einer dem New Age entstammenden Spiritualität vernetzt. Darauf lässt zumindest heutige Yogaphilosopie schließen, in der

<sup>44</sup> Diese Beobachtung scheint nicht nur mein Forschungsfeld zu betreffen, auch Jessica Fink bestätigte sie mir im Telefonat am 9.9.2020.

<sup>45</sup> Im gleichen Zeitraum wird das dynamische Jivamukti-Yoga in Deutschland populärer: Erst im Jahr 2003 eröffneten die Jivamukti-Schüler\*innen Patrick Broome und Gabriela Bozic das Jivamukti Yoga-Zentrum in München Schwabing, das erste Jivamukti Center außerhalb von New York City.

<sup>46</sup> Für den Kontakt von Jois' Ashtanga Yoga und Iyengar Yoga mit dem US-amerikanischen Kulturraum vgl. Kapitel III.4. und III.5.2.

deutliche Versatzstücke des New Age weiterleben, wie die Suche nach tiefgehender Transformation (Huss, 2014: 50), wie »ganzheitliche Konzeptionen von Natur und die Transfers naturwissenschaftlicher Ansätze in spirituelle Praxis« (Stuckrad, 2004: 231), Erfahrungszentriertheit und Individualismus (Hanegraaff, 1996: 201f.) oder die Sakralisierung des Selbst (ebd.: 233), wenngleich sich die Akteur\*innen selbst nicht mit New Age identifizieren.<sup>47</sup> Damit zusammenhängend bemerkt Knoblauch (2009: 117), dass die Diffusion des New Age ab den 1990er Jahren dazu führte, dass die Konturen der Bewegung verloren gingen und sie Teil der allgemeinen Kultur wurde. Diese neue Form der Resakralisierung heutigen Yogas passiert immer noch in Abkehr von einer »weltabgewandten indischen Religiosität«, wie Steiner wiederholt betont, aber vernetzt sich konkret mit heutigen Ausformungen säkularer Spiritualität wie der Ökobewegung, der veganen Bewegung, der Achtsamkeitsströmung, mit Self-Help-Ansätzen und anderen Aspekten, also mit Ablegern der New Age-Bewegung.

Auf diesen Beobachtungen basierend wird »Spiritualität« im Folgenden als objektsprachlicher, emischer Begriff untersucht und bildet keine etische Untersuchungskategorie (vgl. z.B. Huss, 2014; Streib/Klein, 2016). Im Feld verwischen, wie sich zeigen wird, die emischen Begriffe »Yogaphilosophie« und »Spiritualität«, die allerdings beide der Abgrenzung von »Religion« dienen. »Yogaphilosophie« fungiert als Aushandlungs- und Austragungsort für eine spezifische, mit Sanskritbegriffen gerahmte, körperzentrierte Spiritualität, die sich zunehmend durch die Institutionalisierung im Zuge von Yogaausbildungen und den Schulterschluss mit Psychologie und Neurowissenschaft in der breiten Gesellschaft sedimentiert.

### 3.4 Der Umgang mit exotischen religiösen Ressourcen

Es wurde bereits von verschiedenen Autor\*innen argumentiert, dass die Rezeption eines »klassischen Indiens« – und spezieller von Patañjalis *Yogaśūtra* – im modernen Yoga von Orientalismen durchzogen ist.<sup>48</sup> Auch im vorliegenden empirischen Material zeigt sich der Reiz »exotischer religiöser Ressourcen«, wie Altglas sie nennt (2014: 11), an mehreren Stellen. Die selektive Nutzung von solchen »exotischen« Fragmenten verortet Altglas, in Rückgriff auf Claude Lévi-Strauss, in »contemporary practices of bricolage« (ebd.), womit exotische religiöse Ressourcen als eine potenzielle Quelle für das Ausbilden persönlicher »spiritueller« Glaubenssätze identifiziert werden können. Altglas betont dabei, dass der Bezeichnung »religious

<sup>47</sup> Von Stuckrad (2004: 227) schreibt, dass der Begriff »New Age« nicht mehr verwendet und sogar häufig als Schimpfwort betrachtet wird. Er selbst nutzt den Begriff »moderne Esoterik« (ebd.: 229).

<sup>48</sup> Für modernes Positions-Yoga im Allgemeinen vgl. z.B. Altglas (2014) und speziell auf Patañjali bezogen vgl. Singleton (2008) und Scholz (2017).

«exoticism» keine Wertung inhärent ist, denn Akkulturation ist in den meisten Fällen unumgänglich, wenn fremdes Kulturgut rezipiert wird: »Every encounter with foreign cultures or religions implies an understanding from one's point of view and necessitates interpretations, translations, and selections.« (Ebd.) Religiöser Exotismus bezeichnet das Phänomen der selektiven und oftmals idealisierten Aneignung gewisser Fragmente einer fremden Kultur, beim Beispiel heutiger Yogaphilosopie handelt es sich dabei um Praktiken und Glaubenssätze eines alten, »spirituellen« Indiens. In der von mir analysierten Ausformung können, wie das Folgende zeigen wird, einige Allgemeinplätze der Exotisierung und Mystifizierung des alten Indiens herausgearbeitet werden, die sich mindestens bis zur Romantik zurückverfolgen lassen (vgl. Altglas, 2014: 26) und beispielsweise in Henry David Thoreaus Werk wiederauflebten:

A romantic orientalism was looking after untouched mysticism and truths, apparently lost by a soulless modern European society (Inden 1986). Romantic orientalists thus described a primordial, spiritual, and mysterious India, the universal source of all civilizations, which, in the romantic mindset, contrasted with a modern, secular, and decadent West. (Ebd.)

Grundlage einer solchen Imagination ist die bereits in der Romantik zu verortende Konstruktion eines »goldenen Zeitalters«, dem »spirituelle« (Weisheits-)Texte wie die *Vedas*, die *Upaniṣaden*, die *Bhagavadgītā* und das *Yogaśūtra* zugeschrieben werden, welche als Inspirationsquelle genutzt werden.

Kuske und Czerny (2016: 1380) merken an, dass die Beziehung zu einer fremden Kultur üblicherweise ambivalent ist, also zwischen Angst und Entfremdung sowie Verzauberung und Faszination oszilliert – beides erfordert jedoch einen gewissen Abstand zur Ursprungskultur. Altglas verweist auf eine dritte Möglichkeit der Rezeption, die Konstruktion eines »idealen Anderen«, eine Imagination, die dazu dienen kann, etwas zurückzugewinnen, das in der eigenen Kultur (zum Beispiel durch Modernisierungsprozesse) als verloren angesehen wird:

In this regard, orientalism (a particular form of exoticism) offers a case in point. Said (1978) explains how the Orient was a European invention, a representation of otherness that, by contrast, enabled the affirmation of European culture and identity (as modern, rational, potent) when the East was deemed to be irrational, emotional, and mystical. Orientalism was precisely a way to think of the »East« as an absolute complement to the West where, writes Said (1978, 115), »what mattered was not Asia so much as Asia's use to modern Europe.« For romantic orientalists, such a portrayal of the Orient was particularly potent: in the fin de siècle era, it captured what they believed modern Europe had left behind. Studying and knowing the »mystical East« would thus allow European culture to regenerate itself. (2014: 12)

Zwar finden sich entsprechende Aussagen nicht direkt im Datenmaterial, doch zeigt sich der Prozess des »otherings« an mehreren Stellen, etwa wenn Indien als »das Andere« konstruiert wird, das dem Westen seine verloren gegangene Spiritualität zurückbringen kann.

Werden jedoch Originalquellen ohne vorherige Selektionsprozesse rezipiert, wie es, wie in Kapitel III.2.3. ausgeführt, im Forschungsfeld mit dem *Yogaśūtra* der Fall ist, ist eine gewisse Ambivalenz gegenüber dem Quellentext oftmals unumgänglich. So beschreibt das PYŚ eine Vielzahl von Inhalten, die für heutige Akteur\*innen unattraktiv sind. Auch Altglas (2014: 14) stellt etwas allgemeiner über Yoga und Kaballah fest: »[...] when confronted with the Hindu or Jewish character of these teachings, they evoke feelings of discomfort and may display dismissive attitudes.« Altglas führt sinnvolles Vokabular ein, um den Umgang mit dieser Ambivalenz zu beschreiben, das auch in dieser Arbeit Anwendung findet, unter anderem Dekontextualisierung, Domestizierung, Exotisierung und Universalisierung.

Sich auf Stephen W. Foster (1982: 21) beziehend, stellt sie fest: »Exoticism entails a ›domestication of the foreign and unpredictable‹ [...] Exoticism is, therefore, relatively self-referential.« Auch Huggan (2001: 22) merkt an, dass der Prozess der Domestizierung der Exotisierung inhärent ist, und das »Exotische« in den Mainstream überführt:

For the exotic is the perfect term to describe the domesticating process through which commodities are taken from the margins and reabsorbed into mainstream culture. This process is to some extent reciprocal; mainstream culture is always altered by its contact with the margins, even if it finds ingenious ways of looking, or of pretending to look, the same. Exoticism helps maintain this pretence; it acts as the safety-net that supports these potentially dangerous transactions, as the regulating-mechanism that attempts to manoeuvre difference back again to the same.

Domestizierung und Dekontextualisierung gehen Hand in Hand (Altglas, 2014: 15). Das Loslösen eines Kulturguts von seinem ursprünglichen kulturellen Kontext (genuin richtet sich das PYŚ an ein asketisches, brahmanisches Zielpublikum) macht Domestizierung überhaupt erst möglich. Dekontextualisierung und Domestizierung bilden die absolute Basis der historischen sowie der heutigen *Yogaśūtra*-Rezeption. Historisch ermöglichten sie es unter anderem, das *Yogaśūtra* als ein Lehrbuch für den »arischen Übermenschen« darzustellen, und heute wird der Text durch Dekontextualisierung und Domestizierung beispielsweise zum Alltagsratgeber, zum Achtsamkeitslehrbuch oder zu einem Weg der spirituellen, lebensweltlichen Selbstfindung.

## 4 Methodische Anmerkungen

Das ca. Mitte der 1970er Jahre von Südinien in die USA gelangte und in den späten 1990er Jahren nach Deutschland eingeführte AY wird, besonders auch durch die Arbeit Steiners, ein immer festerer Bestandteil der rezenten deutschen Yoga-szene. Und obwohl AY mittlerweile ein klar transnationaler Yogastil ist, mit einer über die ganze Welt verteilten Community, verfolgt die vorliegende Arbeit eine vornehmlich lokale Forschungsperspektive. Dies hat zwei forschungspragmatische Gründe: Der erste Grund ist, dass ich für eine gezielte, lebensweltanalytische Erforschung von Yogaphilosophie, mit dem spezifischen Fokus auf die Vermittlung des *Yogasūtras*, eine Yogaausbildung machen musste, da der Text üblicherweise erst im Zuge einer Ausbildung ausführlicher besprochen wird. Der zweite Grund hängt mit dem semantischen Fokus zusammen, den ein Teil der Analyse verfolgt, also dem Interesse am Prozess der Übersetzung und der (versprachlichten) Ausdeutung eines altindischen Textes, die der Klarheit halber nur von einer Sprache (Sanskrit) in lediglich eine andere Sprache (Deutsch) erfolgte.

Trotzdem bemerkte ich früh, dass diese vornehmlich lokal stattfindende Untersuchung nicht ohne ihre Einbettung in die transnationale Netzwerkstruktur des AYS vonstatten gehen kann. Denn bis auf Steiner, der sich vor allem auf den deutschsprachigen Raum fokussiert, bieten die meisten bekannten AY-Lehrer\*innen internationale Workshops an und touren damit durch Deutschland, wodurch sich die ansässigen Akteur\*innen von verschiedenen, internationalen Lehrer\*innen und ihren Diskursen und Praktiken beeinflussen lassen.<sup>49</sup> Diese Einsicht schlug sich auch darin nieder, wie ich das Forschungsfeld absteckte.

### **Das Forschungsfeld**

Breit gesehen umfasst mein Forschungsfeld Diskurse und Praktiken von Akteur\*innen, die sich mit dem Yogastil Ashtanga (Vinyasa) Yoga<sup>50</sup> assoziieren und die explizit oder implizit mit dem Thema Yogaphilosophie in Verbindung stehen. Konkret ist es in der Umgebung des deutschen (»reformierten«) AYS angesiedelt, und zwar

<sup>49</sup> Im Zuge der globalen Verschiebungen durch die Ausbreitung des Virus SARS-CoV2 sind ab dem Frühjahr 2020 Online-Angebote, auch in der Umgebung des AYS, in die Höhe geschnellt, wodurch anzunehmenderweise ein noch breiterer globaler Austausch über Yogaphilosophie ermöglicht wird.

<sup>50</sup> Früher hieß Ashtanga Yoga noch Ashtanga Vinyasa Yoga, heute hat sich allgemein, ob in der Jois-Familie oder in nicht mehr »linientreuen« Zirkeln »Ashtanga Yoga« durchgesetzt. Im Folgenden wird von »Ashtanga Yoga« gesprochen, wenn ich mich nicht explizit auf Steiners AYI beziehe, d.h. allgemein auf die Praxis-Methode namens Ashtanga Yoga, die sich auch außerhalb der Jois-Familie nur wenig verändert hat. Wenn ich mich auf das spezielle AY-Setting in Mysore beziehe, wie auf Sharat Jois' Schule (<https://sharathyogacentre.com>) oder Saraswathi und Sharmilas K. Pattabhi Jois *Ashtanga Yoga Shala, die Fortführung von Jois' alter Schule in Gokulam, Mysore* (<https://www.kpjayshala.com>), markiere ich das deutlich. Zugriff für beide URLs: 3.1.2021.

im Umfeld von Steiners AYI. Steiner war meines Wissens einer der ersten, die AY Ende der 1990er Jahre nach Deutschland brachten. An dieser Stelle ist wichtig zu betonen, dass zwar alle meine Experten aus dem Umfeld des AYS – Steiner, Nardi, Scott und Maehle – jahrelang von Jois unterrichtet wurden, sich aber explizit von der Jois-Familie abgewendet haben, also nicht (mehr) von ihr autorisiert sind.<sup>51</sup> Mit diesen Autorisierungen versuchen Jois' Nachfolger\*innen, seine Tochter Saraswathi Rangaswami (\*1941), seine Enkeltochter Sharmila Jois (\*1969) und sein Enkelsohn Sharat Jois (ehemals Rangaswami) (\*1971) AY nach ihren Standards zu reglementieren. Ich befasse mich in dieser Arbeit allerdings nicht mit einer vermeintlich »ursprünglichen« AY-Methode nach Jois und seiner Familie, sondern mit dem, was AY außerhalb des Regimes der Jois-Familie in den Händen der über die Welt verteilten *senior teachers* geworden ist. Diese nichtautorisierten Lehrer\*innen und vor allem ihre Schüler\*innen sind vielfältig vernetzt. Daher lasse ich die transnationale und nationale Netzwerkstruktur nicht außer Acht, zum Beispiel interagieren die in Tabelle 1 aufgezählten, von mir zwischen 2015 und 2019 interviewten, global aufgespannten *Yogasūtra*-Experten und Schüler\*innen auf verschiedene Weise.

Steiner bildet das Zentrum des Forschungsfeldes und er und seine Schüler\*innen sind aufgrund der Ausbildungssituation diskursiv miteinander verbunden. In der Ausbildung lesen die Schüler\*innen verschiedene *Yogasūtra*-Übersetzungen, eine bekannte und beliebte stammt von Ralph Skuban, der allerdings kein AY-Lehrer ist, sondern in deutschlandweiten Workshops yogaphilosophische Inhalte vermittelt, die zusammen mit seiner Übersetzung des *Yogasūtras* Übende verschiedener Stile erreichen und beeinflussen. Zudem spricht sich in der AY-Community schnell herum, wenn ein internationaler AY-Lehrer nach Deutschland kommt, so besuchten viele Akteur\*innen des Forschungsfeldes während der Ausbildung bei Steiner auch Workshops bei anderen von mir interviewten Experten wie John Scott, Gregor Maehle oder Greg Nardi, die ebenfalls philosophische Inhalte vermitteln oder explizite *Yogasūtra*-Workshops anbieten. Es ist außerdem möglich, dass die Experten miteinander kommunizieren und sich austauschen, mit Sicherheit kann gesagt werden, dass sie sich untereinander kennen (bis auf Skuban, der meines Wissens nur Steiner persönlich kennt).

Zudem hat das Internet die weltweite Kommunikation stark vereinfacht und den Austausch zwischen unterschiedlichen Yogastilen gefördert. Zum Beispiel hat Steiners Homepage<sup>52</sup> eine enorme Breitenwirksamkeit, die Internetseite genießt durch ihr langes Bestehen (seit Ende der 1990er) und die dort bereitgestellten umfangreichen Informationen ein sehr hohes Ranking und Ansehen unter AY-Praktizierenden weltweit. Jedoch ist es wahrscheinlich, dass auch Übende anderer Stile

<sup>51</sup> Autorisierte Lehrer\*innen werden auf Saraswathi Rangaswamis und Sharmila Jois' Seite aufgeführt, <https://www.kpjayshala.com/authorised-teachers.html>, Zugriff: 15.9.2020.

<sup>52</sup> [www.ashtangayoga.info](http://www.ashtangayoga.info), Zugriff: 24.10.2021.

Steiners frei verfügbare *Yogasūtra*-Übersetzung als erste finden, wenn sie nach einer Online-Version des Textes suchen. Bei einer Suche auf Google zu »Übersetzung Yoga-sutra« am 9.9.2020 kam seine Seite an dritter Stelle, nach dem Wikipedia-Eintrag und dem Yogawiki-Eintrag von Yoga Vidya, die beide keine Übersetzungen beinhalten<sup>53</sup> – es kann also davon ausgegangen werden, dass seine Übersetzung des *Yogasūtras* die meistgelesene Online-Übersetzung in ganz Deutschland ist und sich dadurch seine praxis- und alltagszentrierte Auslegung weit über AY-Kreise hinaus verbreitet. Alle Inhalte, inklusive Steiners Übersetzung und Kommentierung des *Yogasūtras* sind zudem auf Englisch verfügbar, wodurch sie global rezipierbar werden.

Name (echter Name bei allen Experten <sup>54</sup> )/ <b>Pseudonym</b>	Interviewdatum/ Art des Interviews	Beruf	Beschäftigung mit dem <i>Yogasūtra</i> seit
<b>Experten</b>			
John Scott	30.8.2015, Wien, live	Yogalehrer	Genauer ca. seit 2004
Dr. Ralph Skuban	13.9.2015, Stuttgart, live 7.6.2016, telefonisch	Autor, Seminarleiter promovierter Politikwissenschaftler	Ca. 2006
Dr. Ronald Steiner	9.12.2015, Ulm, live	Yogalehrer, Arzt	Seit seiner Kindheit (Mutter war Yogalehrerin)
Greg Nardi	7.11.2017, München, live	Yogalehrer	Ca. 1999
Gregor Maehle	Zwischen 28.8.2018 und 1.9.2018 per Email	Yogalehrer	Ca. 1978
Karen Rain <sup>55</sup>	1.2.2019 per Skype	Unbekannt	Unbekannt
<b>Schüler*innen</b>			
Hanna	20.2.2016, Ulm, live	Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin	2013
Karin	7.5.2016, Ulm, live	Verkehrsplanerin	Ca. 2001, intensiv seit ca. 2010
David	11.8.2016, München, live	Sportlehrer	Ca. 1998
Peter	22.8.2016, München, live	Yogalehrer	Ca. 2012

Tab. 1: Qualitative Interviews, 2019. (©Laura von Ostrowski)

<sup>53</sup> Um auszuschließen, dass mein Browser von meiner persönlichen Suchhistorie geprägt war, wurde die gleiche Suche von verschiedenen Computern aus durchgeführt und hatte stets zum Ergebnis, dass Steiners Seite unter den ersten drei Treffern war.

<sup>54</sup> Ohne es darauf abgesehen zu haben, waren alle interviewten Experten männlich, denn vor allem Männer treten als Lehrer für Yogaphilosophie in die Öffentlichkeit, daher bleibe ich der Einfachheit halber im Laufe der Arbeit bei der maskulinen Form »Experte«. Das ist bemerkenswert angesichts der Studie des BDY, die zeigt, dass der Anteil an Yogapraktizierenden unter deutschen Frauen immer noch weit aus höher liegt, und zwar bei 9 %, wohingegen er bei deutschen Männern lediglich bei 1 % liegt (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V., 2018: 5). Im Umfeld des AYS ist mir trotzdem keine Lehrerin bekannt, die prominent Yogaphilosophie unterrichtet und wie die von mir interviewten Experten deutschland- oder weltweit mit diesem Wissen z.B. tourt oder ein Buch veröffentlicht hat.

<sup>55</sup> Da sich Karen Rain laut eigener Aussagen nicht mit dem *Yogasūtra* auskennt, und es folglich auch nicht unterrichtet, zähle ich sie nicht zu den Experten. Für eine Definition des Begriffes s. Kapitel III.2.1.

### **Reflexion der persönlichen Involvierung ins Feld**

Als Feldforscherin war ich Teil des Feldes und muss folglich meine Position darin reflektieren. Für Steiners AYI Advanced-Ausbildung musste ich mich mit einem Motivationsschreiben und dem Zertifikat aus meiner ersten Ausbildung bewerben. Durch diese Vorausbildung konnte ich zum Beispiel auf Workshops den mir fremden Yogapraktiken des AYS einigermaßen folgen.

Neben meiner Involvierung in die Ausbildungswochen und die deutschlandweiten MTCs fragte mich Steiner gleich zu Anfang für die umfassende Überarbeitung seiner schon online stehenden *Yogasūtra*-Übersetzung an, für die er indologische Unterstützung brauchte. Im Rahmen dieser Arbeit brach ich das *Yogasūtra* in seine grammatischen Strukturen auf,<sup>56</sup> und im Laufe unserer Zusammenarbeit wurde ich auch für Sanskrit-Aussprache hinzugezogen.<sup>57</sup> Für mein Forschungsfeld war diese neue Übersetzung noch nicht primär relevant, sie wurde den Auszubildenden zwar gegen Ende der Ausbildung als Protoversion zur Verfügung gestellt, jedoch erst ab dem 12.2.2020 sukzessive online gestellt.

Des Weiteren ist zu reflektieren, dass es in Interviewsituationen durchaus möglich ist, dass meine Interviewpartner\*innen mir (sozial) Erwünschtes erzählen. So könnte ich als Gesprächspartnerin in meiner Rolle als Indologin oder als Yogalehrerin gewisse Antworten hervorgerufen haben, jedoch ist mir nichts Dementsprechendes aufgefallen. In den Audioaufnahmen hingegen, die ich in den Yogaphilosophestunden gemacht habe und die das Hauptmaterial für die empirische Analyse bilden, war dieser Faktor nicht zu erwarten, da sich die abendlichen Diskussionen ohne meine Interaktion sehr dynamisch in der Gruppe entfalteten.

Auch wenn mir das *Yogasūtra* bereits aus meinem Studium bekannt war, versuchte ich mich den Grundlagen der teilnehmenden Beobachtung getreu auf mein Forschungsfeld einzulassen. Wie Honer (1989: 301) festhält, verlangt die Forscherposition, eine Haltung des Nicht-besser-wissen-Wollens einzunehmen und idealerweise mit der Vorannahme in die Forschung zu starten, dass alles beachtenswert ist. Tatsächlich war die intensive Auseinandersetzung mit dem *Yogasūtra* im Zuge einer Yogaausbildung für mich eine neue Erfahrung, zum Beispiel wusste ich zu Beginn des Projektes nicht einmal vom starken Alltagsbezug heutiger Yogaphilosophie. Nach einer intensiven Integration ins Feld stellte ich nach der Beendigung der Ausbildung Ende 2017 den Kontakt mit dem Feld zu großen Teilen ein, um mich vor »Verkafferung«, also dem »going native« zu schützen und um ohne weiteren

<sup>56</sup> Um meine Daten nicht zu verfälschen, hielt ich mich bewusst von eigenen Übersetzungen fern, und leistete lediglich die indologische Vorarbeit wie das Heraussuchen verschiedener Wörterbuch-Übersetzungen, das Bestimmen von Numerus, Genus und Tempus etc. Darauf aufbauend fertigte Steiner seine Übersetzungen ohne meine Mithilfe an.

<sup>57</sup> Mit der Einflussnahme, die ich dadurch auf den Sanskritunterricht meines Feldes hatte, setze ich mich in Kapitel III.2.2. auseinander. Dort reflektiere ich auch noch ausführlicher über meine Rolle als Indologin im Feld.

Einfluss in die dritte Phase der Beobachtung überzugehen, dem Verfassen der wissenschaftlichen Arbeit (vgl. Knoblauch, 2003: 97f.).

### Datenerhebung und Erhebungsmethoden

Zur Beantwortung der Forschungsfrage orientiert sich die Untersuchung methodisch grundlegend am Ansatz einer lebensweltanalytischen Ethnographie, und diese beginnt, sich auf die Methodologie der Grounded Theory beziehend, immer mit der flexiblen und offenen Begegnung mit dem forschungsrelevanten Gegenstand (Honer, 1989: 306). Honer (ebd.) betont weitergehend, dass das Interesse der Forscherin nicht hypothesenleitet ist, sondern sich auf die Situationsdefinitionen und Interpretationen konzentriert, die sie vorfindet. Jedoch entstanden Beobachtungen über mein Forschungsfeld bereits in einem Feldaufenthalt vor dem Dissertationsprojekt. Im Zuge dessen konnte ich vorläufige Hypothesen generieren, die mich zu den Fragestellungen der Arbeit geführt haben und dabei halfen, das Untersuchungsfeld zu schärfen. Zum Beispiel beobachtete ich, dass sich Steiner beim MTC mit dem Titel »Atmung, Prāṇāyāma und Psyche« am 16./17.2.2014 immer wieder auf das *Yogaśūtra* bezog, wenn er über *prāṇāyāma* sprach, und die *Sūtras* auch von der Gruppe, die sich aus Lehrer\*innen verschiedener Yogastile zusammensetzte, rezipierten ließ. Das führte mich zur Hypothese, dass das *Yogaśūtra* eine zunehmende Bedeutung in der deutschen Yogaszene gewinnt und sich verstärkt mit den heutigen Körperpraktiken namens Yoga vernetzt. Von dort ausgehend wurde meine Analyse, dem theoretischen Sampling folgend (s.u.), zunehmend um dieses Phänomen herum zugespitzt.

Eine Ethnographie kann mit Hitzler und Gothe (2015: 9) als »die Erkundung, die Beschreibung und das Verstehen des Eigen-Sinns sozialer Lebenswelten« definiert werden. Für die Autor\*innen macht es nur dann Sinn, von einer »Ethnographie« zu sprechen, »wenn sich die forschende Person so lange und intensiv auf die Weltsichten (und die damit korrespondierenden, besonderen Praktiken) der sie jeweils interessierenden Akteure einlässt, bis sie tatsächlich umfassend mit ihnen vertraut ist [...]«, und von dieser Ausgangssituation röhrt auch der Begriff »Lebensweltanalyse« (ebd.: 10) her. Durch einen mehrjährigen Erhebungszeitraum im Zuge einer beobachtenden Teilnahme an einer Yогаausbildung konnte ich diesen Anspruch an eine Ethnographie in der eigenen Gesellschaft erfüllen und ein »existenzielles Engagement« (Schröer/Poferl/Kreher et al., 2012: 9) mit dem Forschungsfeld eingehen. Ich habe mich besonders deswegen für die ethnographische Forschung und nicht für eine Diskursanalyse von *Yogaśūtra*-Übersetzungen entschieden,<sup>58</sup> um die Situation

<sup>58</sup> Um in Kapitel III.2.3. Steiners Übersetzungen bestimmter *Sūtras* präzise wiedergeben zu können, nahm ich allerdings häufig seine (alte) Online-Übersetzung zur Hilfe. Die Neuübersetzung wird erst seit dem 12.2.2020, mit dem vierten Kapitel beginnend, sukzessive online gestellt. Auch Skubans Veröffentlichung habe ich durchgearbeitet, sie liegt jedoch nicht im Fokus dieser Untersuchung. Die Übersetzungen meiner Interviewpartner weisen darauf hin, dass ihr Diskurs eine breitere Masse erreicht.

der Wissensvermittlung erforschen zu können und zu hinterfragen, wie und mit welchen Wissensbeständen Yogaphilosophie lebensweltlich zum Ausdruck kommt.

Hitzler und Gothe (2015: 10) betonen, dass es symptomatisch für ethnographische Feldarbeit sei, »dass die Datenerhebung hochgradig situationsflexibel« ist, »das heißtt, dass die Reinheit der je eingesetzten Methode nachrangig ist gegenüber dem ›Auftrag‹, so Vieles und so Vielfältiges wie möglich über die Welt, in der man sich jeweils bewegt, in Erfahrung zu bringen.« Daher beruht die Datenerhebung dieser Arbeit auf einer qualitativen Methodenpluralität (Honer, 1989: 297; Knoblauch, 2003: 58): Anders als die im Folgenden noch besprochene Erforschung der Körperpraktiken, auf die ich mich als beobachtende Teilnehmerin einließ, ist die Analyse der abendlichen Yogaphilosophie-Stunden in der Ausbildung erstens im Zuge einer teilnehmenden Beobachtung entstanden,<sup>59</sup> also aus einer »over the shoulder«-Situation (Hitzler, 2011: 71). Denn während sich die Praktiken von AY(I) fraglos auf mich auswirkten, und dies zum Zwecke der Datengenerierung zu beobachten war (s. Kapitel III.1.), lief ich keine Gefahr, durch mein Mitüben das Praxissetting der Ausbildung zu verändern. Ich übte stumm und tief atmend zusammen mit fast dreißig anderen die gleichen Positionen. In den Philosophiestunden hingegen hätte ich als Indologin die Diskussion mit philologisch informierten Beiträgen gezielt in verschiedene interpretative Richtungen lenken können und daher sah ich, soweit möglich, von jeglicher aktiven Involvierung ab.<sup>60</sup> Zur weiteren Schärfung von yogaphilosophischen Inhalten tragen zweitens Audioaufnahmen aus den Philosophiestunden in der AYI-Ausbildung und aus Skubans *Yogasūtra*-Kurs bei, drittens die in beiden Settings gesammelten Feldnotizen und viertens die qualitativen Interviews. Dieses als qualitative »Methodentriangulation« bezeichnete Verfahren ermöglicht es, einen Gegenstand von verschiedenen Seiten aus zu betrachten, und ist ein »Weg der Erweiterung der Erkenntnis über den untersuchten Gegenstand« (Flick, 2000: 318). Sie gilt »weniger als Strategie der Validierung in der qualitativen Forschung, sondern als Strategie, Erkenntnisse durch Gewinnung weiterer Erkenntnisse zu begründen und abzusichern« (ebd.: 311).

Damit zusammenhängend wurde der explorativ-interpretative Forschungsprozess, dem Prinzip des »theoretischen Samplings« folgend (eine Technik der Grounded Theory, s.u.), in einer »spiralförmigen Bewegung« durchgeführt (Hitzler/Gothe, 2015: 12), das heißtt mithilfe eines forscherischen Verfahrens, das auf einem Wechselprozess von Datenerhebung und Datenauswertung aufbaut. Es soll dazu dienen, den Erkenntnisstand zu überschreiten, denn wo »die Einbeziehung weiterer Methoden ›nur‹ die bereits vorhandenen Erkenntnisse im Sinne ihrer Validierung bestätigt, stößt die Triangulation an die Grenze der theoretischen Sättigung.« (Flick, 2000: 319). Der Prozess des theoretischen Samplings wird daher durch die so ent-

<sup>59</sup> Für diese Unterscheidung vgl. u.a. Hitzler/Gothe (2015: 10f.).

<sup>60</sup> Ausführlicheres zu meiner Rolle als Indologin im Feld s. Kapitel III.2.1.

stehende Theorie geleitet (Glaser/Strauss, 1967: 45). Darauf aufbauend erfolgte die Datenerhebung, Datenauswertung und Theoriebildung in dieser Arbeit nicht in einer vorweg festgelegten, linearen Abfolge. Laut Hitzler und Gothe (2015: 12) hat die Ethnographin damit eine »besondere forschерische Kompetenz«, die »vor allem anderen darin [besteht], dass die Ethnographie treibende Person in der Lage ist, erkenntnisoptimierend zwischen existenzieller Nähe und analytischer Distanz zu changieren [...].« Wie die Datensorten im nächsten Unterpunkt zeigen, war schon das Ausbildungssetting gut geeignet, um dieser Struktur zu folgen. So folgte auf eine Phase der Datenerhebung in der ersten Ausbildungswöche ein Zeitraum der Datenauswertung und der vorläufigen Theoriebildung, woraufhin es in der folgenden Ausbildungswöche erneut mit der Datenerhebung weiterging. Ebenso verfuhr ich mit den Interviews. Die ersten Experteninterviews führte ich zum Beispiel, auch bedingt durch den Zeitpunkt der Workshops von Scott und Skuban, Ende 2015, also nach der ersten Ausbildungswöche. Die nächsten Experteninterviews und das Interview mit Karen Rain erfolgten dann in weiteren Etappen 2017, 2018 und 2019, nachdem ich bereits vorläufige Thesen über Jois' Vermittlung von Yogaphilosophie generiert hatte, die ich dann anhand der Interviews überprüfen und erweitern konnte. Das Interview mit Rain zeigte mir, dass eine theoretische Sättigung vorlag und ich kaum neue Details in Erfahrung bringen konnte.

### Datensorten

In kontrollierten, festgelegten Feldphasen integrierte ich mich möglichst intensiv ins Forschungsfeld. Im Laufe von ca. zwei Jahren (Juli 2015–August 2017) nahm ich insgesamt fünf Wochen lang an der Ausbildung teil und zusätzlich an sieben Wochenenden an Steiners Anatomie-Workshops, genannt »Modular Therapie Course« (MTC). Zwischen den Ausbildungswochen und nach den MTCs waren vor allem praktische Hausaufgaben zu verrichten.<sup>61</sup> Die fünf Ausbildungswochen der Advanced-Ausbildung fanden in den folgenden Zeiträumen statt:

- Woche 1: 24.07.–31.07.2015, besprochen wurden *Sūtras I/1–29*
- Woche 2: 17.03.–24.03.2016, *Sūtras I/30–51*
- Woche 3: 29.07.–05.08.2016, *Sūtras II/1–26*
- Woche 4: 19.04.–26.04.2017, *Sūtras II/27–III/8*
- Woche 5: 02.08.–09.08.2017, *Sūtras III/9–III/55*

In den ersten zwei Wochen nahmen etwas weniger als dreißig Schüler\*innen an der Ausbildung teil, gegen Ende waren es noch knapp unter zwanzig und es kamen im Laufe der Wochen auch neue Teilnehmer\*innen hinzu, die ihre Ausbil-

<sup>61</sup> Die Hausaufgaben beinhalteten sowohl Körperpraktiken, dazu gehörten therapeutische Übungen aus den MTCs, eine beinahe tägliche AY-Praxis, Atemtechniken etc., als auch philosophische Reflexionen. Dabei ging es darum, das *Yogasūtra* mit in den Alltag zu nehmen, einzelne Sätze aufzuschreiben, zu rezitieren und über sie zu reflektieren. Mit diesen Philosophie-Hausaufgaben befassen sich die folgenden Ausführungen.

dung aus verschiedenen Gründen pausiert hatten. Die Datengenerierung, die in und um die Ausbildung herum erfolgte, basierte auf der beschriebenen qualitativen Methodenpluralität:

1. Neben Feldnotizen, die ich in diesen abendlichen Philosophiestunden gesammelt habe, liegen mir von beinahe allen 35 Sitzungen auch von Steiner genehmigte und den Teilnehmer\*innen der Ausbildung offen kommunizierte Audioaufnahmen vor. Von allen in dieser Arbeit zu Wort kommenden, pseudonymisierten Teilnehmer\*innen liegt mir eine unterzeichnete Einwilligung zur Datenerhebung vor.<sup>62</sup> Aus diesen circa 36 Stunden Aufnahmen habe ich für meine Fragestellung relevante Teile ausgewählt, also solche, die sich mit Konzepten des *Yogasūtras* befassen, die im Forschungsfeld von größerer Bedeutung waren. Informationen darüber, welche *Sūtras* für die Teilnehmer\*innen der Ausbildung besonders wichtig waren, zog ich aus den Interviewdaten. Denn wenn es beispielsweise darum ging, über einen persönlichen Bezug zum *Yogasūtra* zu sprechen, wurden manche Inhalte des Textes weit häufiger erwähnt als andere. Die im Zuge dieser teilnehmenden Beobachtung gesammelten Daten sind von bedeutendem Wert, um die Vermittlung und den Lernprozess rund um Yogaphilosophie adäquat beschreiben und analysieren zu können, denn sie zeigen die direkte Unterrichtssituation inklusive Fragen, Unklarheiten, direkten Assoziationen und Gedanken auf und sind keine im Nachhinein gefilterten Reflexionen wie die Interviews.
2. Es wurden zudem qualitative Interviews mit fünf *Yogasūtra*-Experten und Karen Rain, einer ehemaligen Schülerin von Jois, geführt und ausgewertet. Neben Rain, die mittlerweile nicht mehr als Yogalehrerin tätig ist, setzten sich die Interviewten aus vier AY-Lehrern (Steiner, Nardi, Maehle, Scott) und einem nicht an eine bestimmte Linie gebundenen Seminarleiter (Skuban) zusammen, dessen *Yogasūtra*-Übersetzung jedoch im Forschungsfeld rezipiert wurde. Vier weitere qualitative, pseudonymisierte Interviews mit (ehemaligen) Teilnehmer\*innen aus Steiners Advanced-Ausbildung (Hanna, Karin, David und Peter) (s. Tab. 3) geben Aufschluss über die Seite der Rezipient\*innen in einem Stadium, in dem sich Yogaphilosophie in ihrem Leben sedimentiert hat (Hanna, Peter und Karin hatten ihre Ausbildung bereits abgeschlossen). Im Gegensatz zu vielen anderen empirischen Studien bilden die Interviews allerdings nicht das primäre Datenmaterial, sondern dienen vor allem dazu, Erzählungen über einen persönlichen Bezug zu Yogaphilosophie zu verdichten, sowohl von Expertenseite als auch von Schüler\*innenseite. Die Leitfragen an die Schüler\*innen gingen vom Allgemeinen zum

<sup>62</sup> Von 25 Teilnehmer\*innen liegen mir Einverständniserklärungen vor; die fünf Teilnehmer\*innen, die mir die Erklärung aus verschiedenen Gründen nicht unterschrieben haben, finden keinen Eingang in diese Arbeit.

Spezifischen und umkreisten meine Forschungsfragen, also was heutige Yogaphilosopie ist, wie der Text in Praxis überführt wird und inwiefern er den Alltag beeinflusst, das heißt »gelebt« wird. Sie lauteten wie folgt:

- Wie lange beschäftigst du dich schon mit dem *Yogasūtra*?
- Wie kamst du dazu, dich mit dem Text zu beschäftigen?
- Wie konkret beschäftigst du dich mit dem Text? Singst du das *Yogasūtra*?
- Bringst du das *Yogasūtra* mit deiner Körperpraxis in Verbindung und beeinflusst deine Lektüre des Textes deine Körperpraxis?
- Integrierst du das *Yogasūtra* in dein Leben und in deinen Alltag?

Die spezifischeren Fragen sollten die Bedeutung von Sanskrit präzisieren und zielten auf das persönliche Verständnis komplexer philosophischer Konzepte des Textes ab, wie zum Beispiel ein versunkener Zustand namens *samādhi* oder die Entität *puruṣa*, im Forschungsfeld häufig übersetzt als »wahres Selbst«:

- Hat es eine Bedeutung für dich, dass das *Yogasūtra* in Sanskrit verfasst ist?
- Hängen die *aṣṭāṅga-s*, die im Text beschriebenen acht Glieder, mit deiner physischen Yogapraxis zusammen?
- Wie würdest du »*samādhi*« mit eigenen Worten beschreiben?
- (Wann) hast du diesen Zustand?
- Was, würdest du sagen, ist *puruṣa*?

Die Expertenfragen verfolgten eine ähnliche Richtung, doch da von Steiner und Skuban veröffentlichte *Yogasūtra*-Übersetzungen vorliegen, dient das hieraus gezogene Material ebenfalls der Beantwortung inhaltlicher Fragen. Bei allen Experten wurde der persönliche Bezug zum *Sūtra* sowie ihr erster Kontakt zum Text abgefragt. Die Interviews mit Scott, Steiner, Nardi und Maehle nutzte ich zudem insbesondere dafür, Pattabhi Jois' Vermittlungsmethoden in Erfahrung zu bringen. Das Gleiche gilt für Karen Rain, die jedoch als einzige der Interviewten kein AY mehr praktiziert und damit als kritische Gegenstimme fungiert. Sowohl die ausgewählten Audioaufnahmen als auch die Interviews wurden mit dem Programm MAXQDA transkribiert, kodiert und ausgewertet.

Für ein dichteres Erschließen der Rezipient\*innenseite flossen zusätzlich schriftliche Reflexionen in Form von Notizen über das *Yogasūtra* ein, die mir acht meiner Mitauszubildenden freundlicherweise zuschickten (Charlotte, Silja, Ingrid, Anton, Annett, Mathias, Lilli und Lothar, ebenfalls pseudonymisiert). Fast alle der acht Yogalehrer\*innen hatten sich zwar schon in irgendeiner Weise vor ihrer Advanced-Ausbildung bei Steiner mit dem *Yogasūtra* beschäftigt, jedoch bilden diese Dokumente den fortschreitenden Prozess der persönlichen Beschäftigung mit und die Aneignung von Yogaphilosopie gut ab. Sie entstammen den *Yogasūtra*-

Hausaufgaben aus der ersten und zweiten Ausbildungswoche, wie sie Steiner nach einer jeden Woche der Advanced-Ausbildung stellte.

Zudem sind Hausaufgaben in die Analyse mit eingeflossen, die von einer Teilnehmerin der AYI Inspired-Ausbildung (Lena) stammen, jener Ausbildungsstufe, die der Advanced-Ausbildung vorausgeht. Diese Daten können Einblick in eine erste Einführung in Yogaphilosophie geben, wenngleich die Ausbildung nicht von Steiner, sondern von Marion Böck, einer seiner Mitarbeiterinnen geleitet wurde.

Ich nutze dieses rare, da schwer zugängliche Material insbesondere, um das Textverständnis der angehenden Advanced-Lehrer\*innen zu erfragen, die nach ihrer Ausbildung eine Diskursposition innehaben, die im veröffentlichten Expertenwissen außen vor bleibt, die aber den aktuellen Diskurs über Yogaphilosophie in Yogastudios sowie in sozialen Medien mitbestimmt und diesen effektiv verbreitet. Wie haben sich diese Yogalehrer\*innen ihr Wissen über Yogaphilosophie angeeignet? Welche Verständnisprobleme hatten sie auf dem Weg? Was ist Yogaphilosophie für sie? Wie beeinflusst gelebte Yogaphilosophie ihren Alltag? Die Daten, die meine Teilnahme an der AYI Advanced-Ausbildung und an weiteren *Yogasūtra*-Workshops hervorgebracht hat, sollen als ein Beispiel dieser Vermittlungs- und Wissensaneignungsprozesse analysiert werden.

Neben Steiners Unterricht nahm ich zur Kontrastierung an zwei weiteren *Yogasūtra*-Angeboten teil,<sup>63</sup> in denen ich ebenfalls Audioaufnahmen machen durfte, die ich in den wesentlichen Teilen transkribiert und ausgewertet habe:

1. Mir liegen sechs genehmigte Aufnahmen aus Ralph Skubans zweitägigem Seminar »Patanjalis Yogasutra« in Stuttgart (12./13.9.2015) vor, die ebenfalls Auskunft über Vermittlungssituationen und inhaltliche Aspekte von Yogaphilosophie geben.
2. Im Umfeld des AYS beheimatet ist der Jois-Schüler Greg Nardi, von dessen *Yogasūtra*-Sessions in München mir zwei zweistündige Aufnahmen vorliegen (9./10.11.2017). Diese Stunden fanden jeweils mittags zwischen zwei AY-Praxisworkshops statt und standen damit für die Übenden sehr direkt mit ihren Praxiserfahrungen in Verbindung. Nardis Zugang zum *Yogasūtra* ist durch seine eigenen Studien von der Weltsicht des Sāṃkhya geprägt, die dem *Yogasūtra* ursprünglich zugrunde liegt – etwas, das im Umfeld von AYI eine Seltenheit ist. Dies bestätigte meine These, dass sich das Verständnis von Yogaphilosophie sogar innerhalb einer Praxislinie, hier im Umfeld des AYS, in den Details sehr unterscheiden kann. Da sich die zuvor aufgezählten Daten als fruchtbar erwiesen hatten, wurde aus diesen eher spät hinzugekommenen Aufnahmen aus Nardis Workshop jedoch kein konkretes Material mehr herangezogen.

<sup>63</sup> Zudem besuchte ich einen Wochenendworkshop von John Scott in Wien, bei dem hauptsächlich AY geübt wurde und Scott zwischendrin auch auf Yogaphilosophie einging (30.8.2015).

Scott, Skuban und Nardi gaben eher kürzere Workshops, die, vielleicht auch dadurch bedingt, weniger im Dialogstil gehalten waren. Dabei hatten sie als Lehrer eher eine erklärende Funktion inne, wohingegen Steiner den Schüler\*innen in den Philosophiesitzungen der Ausbildung oftmals sehr viel Zeit ließ, eigene Erfahrungen und Reflexionen zu schildern und Dialog zu fördern.

**Aufzeichnung, Transkriptionsmethode und Umgang mit den Transkriptionen**  
Sowohl die Audioaufnahmen in den Philosophiesitzungen als auch die Interviews wurden mit einem professionellen Aufnahmegerät aufgezeichnet. Dieses war in den Interviews sichtbar, in den Philosophiesitzungen hielt ich es verdeckt, um die allgemeine, persönliche Stimmung in der Gruppe nicht zu stören. Ich hatte den Eindruck, dass die Aufnahmesituation von den Teilnehmer\*innen schnell vergessen wurde, und keine Auswirkung auf ihre Interaktionen hatte.

Die Überführung dieser auf den Originalgesprächen basierenden Sekundärdaten in Tertiärdaten, das heißt in ein Transkript, bringt automatisch einen Selektionsprozess mit sich (Knoblauch, 2003: 144), der im Folgenden offengelegt werden soll. Ich hielt mich an folgende Transkriptionskonventionen:<sup>64</sup>

- ... Satz wird unterbrochen oder abgebrochen (und ein neuer begonnen)
- [...] Ein Teil wurde herausgenommen
- (-) kurze Pause
- (1,0) Pause in Sekunden
- betont betont gesprochen
- (sagt) Einwurf
- ((lacht)) Anmerkung der Transkribentin

Bei den Transkriptionen von Schüler\*innen-Aussagen behielt ich so gut es ging die Syntax, die Grammatik und die Aussprache der/des Sprechenden bei, jedoch habe ich auf die Darstellung von Dialekten verzichtet, da es mir nicht um eine regionale, mikrosoziologische Untersuchung ging. Bei den Experten gibt es einen Unterschied: Steiner, Skuban und Rain baten mich, ihre Aussagen grammatisch und syntaktisch »ins Reine zu schreiben«, somit fallen hier auch alle Interjektionen und Verzögerungslauten wie »äh« weg. Das Interview mit Gregor Maehle fand ohnehin als E-Mail-Austausch statt, daher fallen auch dort solche sprachlichen Elemente heraus, und daher habe ich ebenso bei Scott und Nardi Verzögerungslauten und Ähnliches herausgenommen, um den Eindruck eines sprachlichen Unterschiedes zwischen diesen beiden und den anderen vier Experten zu vermeiden. Ich habe zudem bei Experten und Schüler\*innen gleichermaßen darauf verzichtet, Diakritika in die von ihnen verwendeten Sanskrit-Termini einzufügen. Das soll ihnen nicht

<sup>64</sup> In Anlehnung an Knoblauch (2003: 146).

die Kompetenz in Devanāgarī absprechen, doch kann sich diese nun mal nicht in ihren Aussagen zeigen. Dadurch soll eine nachträgliche Verwissenschaftlichung der Aussagen vermieden werden, die mir nicht zusteht.

Auch zum Zwecke der Anonymität und der besseren Lesbarkeit habe ich bei den Hausaufgaben der Schüler\*innen offensichtliche Rechtschreibfehler verbessert. Steiner, Skuban, Maehle und Rain hatte ich die in dieser Arbeit verwendeten direkten Zitate aus den Interviews zur Überprüfung vorzulegen.

### **Auswertungsmethoden**

Das Kodieren des Datenmaterials geschah im Hinblick auf die Beantwortung der Forschungsfrage mithilfe von MAXQDA, einer Software für qualitative Forschung. Als allgemeine Sortierungsstruktur dienen im *Yogasūtra* relevante Termini wie *citta*, *maitrī*, *puruṣa*, *samādhi* und andere. Sie prägen auch die Überschriften der jeweiligen Unterkapitel in Kapitel III.2.3., da sie den Vorteil haben, intersubjektiv geteilte Termini sowohl in der Yogaszene als auch in der wissenschaftlichen Gemeinschaft zu sein. Diese basalen, vom *Yogasūtra* vorgegebenen »Ethnokategorien« (Knoblauch, 2003: 104) wurden im Zuge der Textexegese von den Experten eingeführt und von den Schüler\*innen langsam mit Inhalt gefüllt.

Die Grounded Theory schlägt drei verschiedene Kodierschritte vor: die offene, axiale und selektive Kodierung. Im Zuge des ersten, offenen Kodierens sortierte ich mein Datenmaterial zum Beispiel nach bestimmten Worten, die in den Daten wiederkehrend vorkommen, und entwickelte erste Kategorien. Im nächsten Schritt des axialen Kodierens ging es darum, »die gefundenen Konzepte zu verfeinern und zu differenzieren« (ebd.: 105), zum Beispiel durch die Systematisierung von möglichen empirischen Zusammenhängen zwischen den Kategorien. Das selektive Kodieren dient der Entwicklung von Kernkategorien oder Schlüsselkategorien (ebd.: 106), die als zentrales Phänomen verstanden werden können, um das herum alle anderen Kategorien gruppiert werden können. Die Kernkategorien können auch als Antwort auf die Forschungsfrage gesehen werden. Knoblauch betont, dass diese Art von Kategorie auch theoretische Implikationen haben soll, also auf wissenschaftliche Debatten bezogen werden kann (ebd.: 107). Ein Beispiel für diesen Prozess in meinen Daten wäre das Sanskritwort *atha*, das als Ethnokategorie dient und im Zuge des offenen Kodierens mit den häufig in Zusammenhang damit vorkommenden Begriffen verbunden wird, zum Beispiel »jetzt«, »im Hier und Jetzt ankommen«, »Yoga ist immer jetzt«, »die eigene Lebendigkeit«, »in jedem Moment so eine innere Einstellung finden«, »ein bedingungloses Ja« und andere (vgl. Kapitel III.2.3.1.). Das axiale Kodieren verbindet diese Begriffe miteinander und entwickelt übergeordnete Kategorien wie »Gegenwärtigkeit« und »Akzeptanz«, von denen sich in letzter Instanz die Kernkategorie »Achtsamkeit« ableiten lässt. Diese weist wiederum Vernetzungen mit anderen Inhalten des empirischen Materials auf sowie theoretische Implikationen, wodurch sich die eigenen Forschungsergebnisse in eine größere

wissenschaftliche Debatte einspeisen lassen. Die Kernkategorie »Achtsamkeit« gibt somit Antwort auf die Forschungsfrage »Wie kann heutige Yogaphilosopie praktiziert werden?«, und zwar durch (informelle) Achtsamkeitspraktiken.<sup>65</sup>

### **Die religionsästhetische Analyse der Körperpraktiken**

Für die Erschließung der Körperpraktiken von AY(1) orientiert sich mein Feldzugang an der lebensweltlichen Analyse nach Anne Honer (1989), die sich durch beobachtende Teilnahme, also durch »Mit-Tun« auszeichnet und Praktiken nicht nur von außen beobachten, sondern lebensweltlich an ihnen teilhaben möchte.

Doch wenn implizites, das heißt nicht versprachlichtes Körperwissen untersucht werden soll, muss dieser Ansatz methodisch erweitert werden. Honers Methodik zeigt Überschneidungen mit der des Feldes der Religionsästhetik, in dem sich verschiedene methodische Ansätze versammeln: Grieser und Johnston (2017: 21) merken an: »[...] a specifically trained attention is required, and results from conscious and unconscious training processes, as well as skills of collecting data and producing ›thick descriptions‹ of sensory practices, settings and regimes.« Religionsästhetik hat demnach zum Anliegen, neben der Methode der Texthermeneutik wissenschaftliche Analysewerkzeuge für sinnliche Wahrnehmung auszubilden (Schüler, 2015: 31).

Einerseits dienten mir ethnographische Feldnotizen als methodisches Beschreibungsinstrument, die ich ausschließlich in den Ausbildungswochen zwischen 2015 und 2017 sowie bei Steiners MTCs gesammelt habe. Im Zuge dieser Feldforschungsphase habe ich in Form vieler Feldnotizen Daten über das Setting sowie die Ausführung der Körperpraxis zusammengetragen, aus denen sich unter anderem die Analyse der Körperpraktiken in Kapitel III.1.3. speist. Außerdem habe ich im Verlauf der Ausbildung ein Praxistagebuch geführt, in dem ich meine eigenen Körperbeobachtungen notiert habe.<sup>66</sup> Das Tagebuch diente einerseits dazu, sinnliche Eindrücke über das Raumsetting, wie taktile, olfaktorische, thermale und andere Impressionen, möglichst direkt festzuhalten. Andererseits fungierte es als Disziplinierungselement, um den Überblick darüber zu behalten, wie sich mein eigener Körper sowie meine Sinne und mein mentaler und emotionaler Zustand durch die AY-Praxis veränderten. Auch dies war von Relevanz, da es mir half, die religionsästhetische Analyse, die Modelle und Ergebnisse der Neurowissenschaften, Kogniti-

<sup>65</sup> Solche Auswertungsprozesse wurden im Zuge meines Stipendiums am Graduiertenkolleg an der FAU Erlangen-Nürnberg z.B. im Kreis der »Methoden-Arbeitsgemeinschaft« immer wieder gemeinsam durchgesprochen. Auch in einem dort organisierten Workshop zur sozialwissenschaftlichen Metaphernanalyse mit Rudolf Schmitt wurde in einer Gruppensitzung Datenmaterial gemeinsam analysiert. In solchen »Datensitzungen liegt das Herz dessen, was wir als Intersubjektivität bezeichnen: Deutungen von noch nicht analysiertem und systematisiertem Material müssen anderen plausibel gemacht werden können, und Analysen sollen allen einsehbar sein, die die entsprechenden Kenntnisse der Methode besitzen.« (Knoblauch, 2003: 99)

<sup>66</sup> Das Führen eines Praxistagebuches war expliziter Teil von Steiners Ausbildung. Zusätzlich dazu habe ich ein eigenes, privates Dokument dafür angelegt.

onswissenschaften und der (kognitiven) Psychologie integriert, damit abzugleichen. Diese verschriftlichen Beobachtungen müssen für eine wissenschaftliche Verwertbarkeit auf die Ebene einer Beschreibungssprache gebracht werden, und dies passt mit Anne Kochs bereits erwähntem religionsästhetischem Konzept eines Körperwissens (Koch, 2007b, 2017), das über die etablierten Körperwissenkategorien eine wissenschaftliche Metasprache bietet, um die performativen Anteile des AYS möglichst präzise beschreiben und analysieren zu können.

Der empirische Teil der Arbeit kann folglich als detailliertes Fallbeispiel für die Vermittlung und die (praxisorientierte) Ausprägung heutiger Yogaphilosopie gesehen werden und kann als Ausgangspunkt für den Vergleich mit anderen kulturspezifischen Studien dienen.

## 5 Patañjalis Weltbild: Religiös-philosophische Grundlagen

Das *Yogasūtra* ist ein relativ kurzes, aphoristisches Werk, das je nach Zählung aus 195 oder 196 *Sūtras* besteht.<sup>67</sup> Die aktuelle indologisch-historische Forschung datiert den Text etwa auf die Zeit zwischen 325 und 425 n.u.Z. (vgl. Maas, 2013). Diese im Vergleich zu früheren Datierungen späte zeitliche Einordnung des Textes folgt dem überzeugenden Argument des Indologen Philipp Maas, dass das *Yogasūtra* nie ohne das *Yogabhaṣya* von Vyāsa, den ältesten Kommentar zum *Sūtra*-Teil des Textes, überliefert wurde.<sup>68</sup> Der stärkste Beweis dafür ist, dass beide, *Yogasūtra* und *Bhaṣya*, von verschiedenen mittelalterlichen Autoren als ein einziges Werk zitiert wurden, der fröhteste war Māgha, ein Sanskritdichter des siebten/achten Jahrhunderts (ebd.: 58). Damit (und aus anderen Gründen, die Maas genauer ausführt) versteht Maas das *Bhaṣya* als Autokommentar zum *Sūtra*, somit entspricht dessen Datierung auch der Datierung des *Sūtras*. Dieses zusammengefasste Werk aus *Sūtra* und *Bhaṣya* heißt dann, wie bereits erwähnt, *Pātañjalayogaśāstra* (»Das Yogalehrwerk des Patañjali«) und der ihm zugeschriebene Autor Patañjali ist wahrscheinlich keine historische Figur (vgl. Maas, 2013). Im Kommentarteil richtet sich der Text explizit an männliche, brahmanische Asketen (vgl. Maas/Verdon, 2018: 54).<sup>69</sup> Bereits das PYŚ selbst stellt eine Synthese verschiedener altindischer Traditionen dar: Seine Weltsicht ist stark von buddhistischen und jainistischen asketischen Traditionen beeinflusst,<sup>70</sup> zudem übernimmt es sowohl die Metaphysik als auch einen guten Teil seiner Soteriologie vom altindischen Sāṃkhya-System, und es ist möglicherweise als brahmanische Antwort auf buddhistische und die jainistische Weltanschauungen zu verstehen.

Im Folgenden soll die Weltanschauung des PYŚs lediglich skizziert werden, um in die historische Rezeption einzuführen. In der Analyse der empirischen Daten, also in den Kapiteln III.2.3.1.–2.3.10. werden wichtige Konzepte näher erläutert und ganze *Sūtras* diskutiert. Es lassen sich gemäß dem PYŚ grundlegend zwei ontologische Bereiche unterscheiden: Die empirische Welt entwickelt sich aus einer Ur- oder Protomaterie (*prakṛti*), die sich durch Wandlungsprozesse stetig verändert,

<sup>67</sup> In einigen Versionen wird *Sūtra* IV/16 ausgelassen. *Sūtra* bedeutet nach dem PW (s.v.) u.a. »Garn, Faden, Schnur« und »kurzgefasste Regel, Lehrsatz«.

<sup>68</sup> Dazu sind wiederum Subkommentare entstanden (vgl. Bryant, 2009: xli ff.): Die wichtigsten sind der Kommentar *Vivarana*, der dem großen Vedāntin Śaṅkara zugeschrieben wird (ca. 8./9. Jh.), der Vācaspatimiśra zugeschriebene Kommentar *Tattvavaiśāradī* (ca. 9. Jh.) und die Abhandlung *Yogavārttika* von Vijñānabhikṣu (ca. 15. Jh.), des Weiteren ist das Werk *Rājamārtāṇḍa* von Bhoja Rāja zu erwähnen (ca. 11. Jh.).

<sup>69</sup> »Patañjali uses the Sanskrit term brāhmaṇa at four instances of his PYŚ in order to refer to a yogi. See PYŚ 2.30, 2.33, 3.51 and 4.29.« (Maas/Verdon, 2018: 54) Dementsprechend finden sich einige Inhalte im Text, die sich dezidiert an ein asketisch lebendes Publikum richten, wie das vierte *yama* in *Sūtra* II/30, *brahmacarya*, »Enthaltsamkeit, Keuschheit« (PW, s.v.).

<sup>70</sup> Z.B. prägen den Text in diesen Traditionen wichtige Prinzipien wie *duḥkha*, »Leid« (PW, s.v.) oder *ahimsā*, »das Niemand Etwas zu Leide Thun [sic!]« (PW, s.v.).

die also aktiv, jedoch vollkommen unbewusst ist. Sie besteht in Anlehnung an die Begrifflichkeiten des Sāṃkhyas aus den drei Konstituenten (*guṇa-s*) *sattva*, *rajas* und *tamas*, die alle Gegenstände der wahrnehmbaren Welt bilden, indem sie durch Veränderungsprozesse (*parināma*) in Gang gesetzt werden. So sind unter anderem der menschliche Geist (*citta*) und der Körper (*śarīra*) des Menschen Teil der *prakṛti*. Auf der anderen Seite stehen unendlich viele »transzendenten Subjekte« (Maas, 2014: 67), *puruṣa-s*, die als »reine Bewusstheit, als Bewusstsein ohne Bewusstseinsinhalte« (ebd.) und als absolut unveränderlich, inaktiv und ewig gelten. Im Gegensatz zum Vedānta hat laut dem PYŚ jeder Mensch seinen eigenen *puruṣa*, der zu einer je individuellen Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten (*kaivalya*) finden muss. Der sehr spezielle Terminus *kaivalya* bedeutet »Alleinheit« (PW, s.v.), denn *puruṣa* gilt dann, zum Beispiel im Gegensatz zum Advaita Vedānta, als »vereinzelt« und von aller Materie befreit. Daher kann *kaivalya* sinngemäß als »Befreiung« übersetzt werden, womit die Befreiung des *puruṣa* von der Materie, *prakṛti* und vom Kreislauf der Wiedergeburten (*samsāra*) gemeint ist.

*Citta* spielt eine bedeutende Rolle im PYŚ, da es ein wichtiger Faktor für die Vorstellung von Karma und vom Kreislauf der Wiedergeburten (*samsāra*) ist und damit auch für die Befreiung daraus. Das Sanskritwort kommt von der Verbalwurzel *√cit*, die mit »wahrnehmen, bemerken, Acht haben auf, beobachten« (PW, s.v.) übersetzt werden kann. Um das Spektrum dieses so zentralen Begriffes darzustellen, werden alle im PW angegebenen Bedeutungen aufgezählt: »(1) das Aufmerken, Bemerken, (2) das Denken, Vorstellen, Gedenken, (3) Absicht, Vorsatz, Wille, (4) Herz, Gemüth, Geist, (5) Intellect, Vernunft«. Somit kennzeichnet das Wort *citta* nicht nur den Intellekt, sondern schließt auch Emotionen mit ein. *Citta* speichert Eindrücke (*sam-skāra-s*), die mit karmarelevanten Handlungen in Verbindung stehen, und speist sie nach dem Tod eines Menschen in seine Wiedergeburt ein, so lange bis *citta* im Zuge der letztendlichen Befreiung von *puruṣa* verschwindet. Laut *Sūtra* I/5 hat *citta* fünf verschiedene Zustände (*vrtti-s*, PW, s.v.), vgl. Kapitel III.2.3.2. Diese können entweder zur Befreiung von *puruṣa* verhelfen, also nicht mit den in *Sūtra* II/3 aufgezählten fünf *kleśa-s*, den »Leiden« (PW, s.v.) assoziiert sein (*akliṣṭa*) oder aber mit ihnen belegt (*kliṣṭa*) und somit nicht der Befreiung dienlich sein. Dies impliziert, dass es ausschlaggebend für den Befreiungsprozess des Menschen ist, wie und womit genau er sein *citta* beschäftigt.

Bryant (2009: liii) betont: »The essential point for understanding *yoga* is that all forms or activities of the mind are products of *prakṛti*, matter, and completely distinct from the soul or true self, *puruṣa*, pure awareness or consciousness.« Entscheidend für die Erlösungsvorstellung des PYŚs ist die folgenreiche Annahme, dass *puruṣa* dem Irrtum unterliegt, das Gleiche wie *citta*, und somit das Gleiche wie *prakṛti* zu sein, also in grundlegender »Unwissenheit«, *avidyā* (PW, s.v.) gefangen ist. Diese Unwissenheit muss aufgelöst werden durch die Entwicklung der »richtigen Einsicht« (*vivekakhyāti*, PW, s.v.), dass *puruṣa* und *prakṛti* vollkommen unterschiedlich sind. Um zu dieser Erkenntnis zu gelangen, schlägt das PYŚ verschiedene

mentale Techniken vor, die *citta* beruhigen sollen (*citta-prasādana*), und solche, die *citta* letztlich zum vollständigen Stillstand bringen (*citta-vṛtti-nirodha*). Ein wichtiger mentaler Zustand, der dabei in verschiedenen Unterstufen angestrebt wird, ist *samādhi*, die Versenkung (vgl. auch Kapitel III.2.3.9.), in der intensivsten Form *asamprajñāta samādhi* genannt, welche mit dem Zustand der Befreiung des *puruṣa* von aller Materie gleichgesetzt werden kann (*kaivalya*).

Oberhammer (1977: 134) hat prominent vier verschiedene Typen von Meditation unterschieden, die jeweils um *samādhi* kreisen: 1. Den »Samādhi des Unterdrückungsyoga« (PYŚ I/2 und 12–22), 2. den »theistischen Samādhi« (I/23–28), 3. die »Meditation vom Typ der Samāpatti« (I/41–50) und 4. die »meditative Konzentration«, den *samyama* (II/54–III/7). In der Rezeptionsgeschichte sind die Schattierungen weit weniger diffizil als im PYŚ selbst, meist wird das Wort *samādhi* allgemein verwendet und bezieht sich auf das letzte, achte *āṅga* des prominenten Stufenwegs im zweiten *pāda*, auf den *samādhi* der *aṣṭāṅga*-s. Dieser *samādhi* wird meist gleichzeitig mit *Sūtra* I/2 assoziiert, doch laut Oberhammer sind der »*samādhi* des Unterdrückungsyogas« und die aus den *aṣṭāṅga*-s entwachsende »meditative Konzentration« zwei verschiedene Zustände und vor allem verschiedene Wege dorthin. Der in der Rezeption bei Weitem meistbeachtete *samādhi* ist jener der *aṣṭāṅga*-s, der acht Glieder aus *Sūtra* II/28, der hier kurz ausgeführt werden soll, damit die im nächsten Kapitel folgende Analyse der historischen Rezeption einen Kontext bekommt.

Die *aṣṭāṅga*-s sind laut *Sūtra* II/28 (1) *yama*, (2) *niyama*, (3) *āsana*, (4) *prāṇāyāma*, (5) *pratyāhāra*, (6) *dhāraṇā*, (7) *dhyāna*<sup>71</sup> und (8) *samādhi*. Der in *Sūtra* III/4 beschriebene Zusammenschluss der letzten drei Glieder, *dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi* wird »das Zusammenbinden« (*samyama*, PW, s.v.) genannt. Alle drei stehen untrennbar miteinander in Verbindung, sie stellen aufeinanderfolgende Stufen ein und desselben Erkenntnisvorganges dar: *dhāraṇā* ist das Binden des *citta* an einen bestimmten Ort (vgl. *Sūtra* III/1). *Dhyāna* ist dann mehr als nur Konzentration auf diesen einen Ort, es ist eine Art verstehende und durchdringende Betrachtung des fokussierten Gegenstandes. Der *samādhi* ist letztlich die Objektivierung dieser Betrachtung, »eine erkenntnistümliche ›Bemächtigung‹ des Meditationsinhaltes«, mit der einhergeht, »diesen so objekthaft-unmittelbar als möglich« zu erfahren (Oberhammer, 1977: 229).

Bryant (2009: xlvi) schreibt, dass Patañjalis Text nicht so sehr »a philosophical treatise« sei, sondern vielmehr »a psychosomatic technique of meditative practice«. Bei genau dieser Aussage setzt das folgende Kapitel an. Denn wie genau sieht eigentlich die Praxis aus, die lebensweltlich zu verrichten ist, um Pātañjalayoga auszuführen? Das fragen sich verschiedene Akteur\*innen in verschiedenen Kulturräumen seit über 170 Jahren. Die Antworten darauf sind und waren mannigfaltig.

<sup>71</sup> Laut PW, jeweils s.v. zu übersetzen mit: (1) »Observanz, Regel«, (2) »Bändigung, Zurückhaltung, Beschränkung«, (3) »Stellung beim Sitzen«, (4) »Hemmung des Atems«, (5) »Zurückziehung der Sinne von den Sinnesobjekten«, (6) »die unverwandte Richtung des Geistes auf einen Gegenstand«, (7) »das Nachsinnen, Vertiefung«.



## II Religionshistorischer Teil: Auf den Spuren eines »praktischen Patañjali«

Hartnäckig hält sich die Annahme, dass die moderne Körperpraxis namens Yoga, wie sie sich heute über die ganze Welt verbreitet findet, eine tief in der indischen Kulturgeschichte verankerte und meist vergessene »spirituelle Wurzel« hat, die im Kontakt mit der westlichen Welt in Vergessenheit geriet: »But while the yoga practice is derived from and based in classical Indian thought and spirituality, in the Western context it has been largely detached from its spiritual roots and transcendent aims and is, for the most part, focused around the physical postures and breathing techniques while still, albeit inexplicitly, alluding to the spiritual roots of the practice.« (Versteeg, 2011: 4)

Diese imaginierte Wurzel heutiger, meist nicht näher definierter Yogapraktiken (»the spiritual roots of the practice«) wird dann meist mit dem *Yogaśūtra* assoziiert.<sup>72</sup> Doch um zu einem Bild zu gelangen, das der Geschichte des modernen Yogas gerecht wird, inklusive seiner sich wandelnden Praktiken sowie der mit Yoga assoziierten spirituellen Weltanschauungen, müsste, um an die Wurzelmetapher der Autor\*innen anzuknüpfen, die eine im indischen Kulturraum verankerte Wurzel vielmehr als ein weitreichendes und kulturübergreifendes Wurzelgeflecht gedacht werden. Dieses Geflecht wächst nicht nur tief in die Erde hinein (also weit in die indische Kulturgeschichte zurück), sondern hat auch unzählige kleine Wurzeln zur Seite ausgestreckt (symbolisch für den als horizontal imaginierten, interkulturellen Transfer ab ca. 1850). Diese weitläufig verwurzelte Geschichte soll im folgenden religionshistorischen Kapitel ohne Anspruch auf Vollständigkeit skizziert werden. Körperzentrierte Yogapraktiken (gemeint war damit das Haṭhayoga der indischen Asketen) und das *Yogaśūtra* wurden im 19. Jahrhundert erst scharf voneinander unterschieden und durch die Arbeit einiger indischer Yogalehrer im 20. Jahrhundert sukzessive miteinander verknüpft. Letztlich wuchsen Text und Praxis immer mehr zusammen, und dies passierte in verschiedenen Teilen der Welt auf unterschiedliche Art und Weise: durch interkulturellen Transfer, aber auch aufgrund von Missverständnissen in diesem Transfer, wie sie zum Beispiel in der Folge Pattabhi Jois' entstanden, bis zum heutigen völlig verwobenen Status quo im AY, der im letzten Kapitel der Arbeit anhand eines empirischen Fallbeispiels exemplifiziert wird.

Die vorliegende Arbeit baut auf der These auf, dass heutige, praxisorientierte Yogaphilosophie ein rezentes Phänomen ist, das sich erst in den letzten Jahrzehn-

<sup>72</sup> Dies liegt nicht etwa daran, dass der Text die älteste systematische Abhandlung über Yoga ist, sondern hängt mit kulturhistorischen Entwicklungen ab dem 18. Jh. zusammen, die das *Yogaśūtra* popularisierten. Das *Yogaśūtra* kann wohl als ältester systematischer Yogatext des brahmanischen Indiens bezeichnet werden, jedoch exkludiert dies z.B. die Traditionen des buddhistischen oder jainistischen Indiens.

ten ausgeprägt hat.<sup>73</sup> Zum einen rechtfertigt diese Annahme der Wissensstand der aktuellen indologischen Forschung (vgl. z.B. Maas, 2006, 2008a, 2013, 2014, 2018), der verdeutlicht, wie wenig sich Patañjalis *Yogasūtra* und das *Bhāṣya* mit dem Körper befassen. Zum anderen basiert die Hypothese auf der bereits bestehenden kulturhistorischen Forschung über die Rezeption des *Yogasūtras* (Baier, 2009; Mallinson / Singleton, 2017; Singleton, 2008; White, 2014), die zeigen konnte, dass die frühe Rezeption zwar eine Suche nach »praktischer Yogaphilosophie« aufweist, diese jedoch noch nicht mit einer Praxis von *āsana*-s zusammengedacht wurde. Um diese These zu schärfen, nimmt das folgende Kapitel II. die Rezeption des *Yogasūtras* in Zusammenhang mit konkreten Praktiken in den Blick, aber auch die verschiedenen Weltanschauungen, die je nach Interessensgebiet der Rezipient\*innen immer wieder neu mit dem Inhalt des Textes verbunden wurden. So entwickelten sich im Laufe der letzten 150 Jahre psychologische, neo-vedāntische, körperpraktische, okkulte, alltagstaugliche und viele weitere Lesarten. Dabei erhebe ich keinen Anspruch darauf, eine umfassende Rezeptionsgeschichte zu schreiben. Vielmehr handelt es sich um einen vereinfachten und verkürzten Überblick, der dazu dienen soll, heutige, praxisorientierte Yogaphilosophie in einen historischen Rahmen zu setzen, der teilweise dazu beitragen kann, heutige Auslegungen zu kontrastieren. Dieser historische Teil legt dar, dass heutige Yogaphilosophie ein neues Phänomen ist, das im historischen Kulturkontakt gewachsen ist und sich erst im Laufe dieses Transfers zunehmend mit der Körperpraxis namens Yoga verflochten hat.

Als Einstieg in die historische Rezeptionsgeschichte werden Forschungsergebnisse von Indologen und Historikern zusammengefasst, die hinterfragen, welche Relevanz das *Yogasūtra* in der indischen Literatur und Religionsgeschichte der frühen Neuzeit hatte, bevor britische Forscher den Text in der Kolonialzeit wiederentdeckten.

<sup>73</sup> Es sei an dieser Stelle erwähnt, dass auch im heutigen Diskurs über Yoga beides getrennt voneinander existieren kann – so kommt das Deutungsmuster »Yoga als Philosophie« ohne elaborierte Körperpraxis aus (vgl. Palm, 2010; Skuban, 2011) und das Deutungsmuster »Yoga als Körperpraxis« funktioniert ohne ausgeweitete Philosophie, wie Yogaangebote im Fitnessstudio.

# 1 Patañjali in der frühen Neuzeit? Synthetische Grundlagen

Das folgende Kapitel widmet sich verschiedenen Fragestellungen, die einer historischen Verbindung von Yogapraktiken und dem PYŚ nachgehen: Inwiefern beeinflussten sich im Laufe des 2. Jahrtausends n.u.Z. das PYŚ und praktische Yogatradiotionen wie der Haṭhayoga? Bildete der Text in der frühen Neuzeit noch die Basis für eine eigene Praxistradition? War das PYŚ als intellektuelle Texttradition in der frühen Neuzeit, also ab dem 16. Jahrhundert, dem Vergessen anheimgefallen oder wurde es lückenlos weitertradiert? Mallinson und Singleton resümieren bezüglich praktischer und intellektueller Yogatradiotionen:

In addition, a distinction needs to be drawn between yoga as practice, as found across a wide range of Indian traditions, and Yoga as a doctrinal or philosophical system rooted in traditions of exegesis (i.e. textual interpretation) that developed from the *Pātañjaliyogaśāstra*. Notwithstanding the popular notion that the PYŚ is the fundamental text of yoga, and fully recognizing its enormous impact on practical formulations of yoga throughout history (in particular *haṭhayoga*, with which it is sometimes identified in texts), it is in fact a partisan text, representing an early Brahmanical appropriation of extra-Vedic, Śramaṇa techniques of yoga, such as those of early Buddhism (on which, see below p xiii). Its long exegetical tradition is not one of practice but of philosophy. (Mallinson/Singleton, 2017: xi-xii)

Mallinson und Singleton kommen weitergehend zu den folgenden Schlüssen:

1. Im Laufe der Geschichte haben sich verschiedene Arten von Yoga herausgebildet, das Yoga praktischer Traditionen wie des Haṭhayogas, die sich zwar durchaus mit Inhalten des PYŚs beschäftigen, aber trotzdem grundlegend vom Yoga der philosophischen,exegetischen Tradition des PYŚs unterscheiden werden müssen.
2. Das PYŚ gilt zwar heutzutage als grundlegender Text aller möglicher Ausformungen von Yoga, dies entspricht aber nicht den historischen, kulturge schichtlichen Fakten.
3. Die über Jahrtausende reichende Tradierung des PYŚs hängt vor allem mit exegetischen, philosophischen Auslegungstraditionen und nicht mit einer durchgängigen Linie von Praktikern einer *Yogaśūtra*-Tradition zusammen.

Es wurde in den vergangenen Jahren viel darüber diskutiert, ob das PYŚ als Texttradition ab Mitte des 2. Jahrtausends n.u.Z. noch weitertradiert wurde. Die Diskussion stieß White in seinem Buch *The Yoga Sutra of Patanjali* von 2014 mit dieser These an: »[...] after the late sixteenth century virtually no one was copying the Yoga Sutra

because no one was commissioning Yoga Sutra manuscripts [...] because no one was interested in reading the Yoga Sutra« (2014: 79). White zieht dieses Resümee aufbauend auf einer Manuskriptkatalog-Analyse von 2010, im Zuge derer er 50 Manuskriptkataloge in Indien, Europa und Nordamerika sichtete, in denen insgesamt 20.000 Manuskripte gelistet waren. Darunter befanden sich nur 260 *Yogasūtra*-Manuskripte inklusive Kommentarliteratur (1,27 % aller Manuskripte, von denen lediglich 35 Exemplare auf vor 1823 zu datieren sind), 531 Hathayoga- und Tantra-yoga-Manuskripte und 10.320 Vedānta-Manuskripte (50,6 % aller Manuskripte).<sup>74</sup> White schlussfolgert daraus, dass Pañjits, also indische Gelehrte, das *Yogasūtra* und andere Yogaliteratur nicht mehr weitertrugen und der Text erst durch europäisches Interesse Ende des 19. Jahrhunderts wieder rezipiert wurde. Mallinsons und Singletons obige, von White abweichende Aussage, dass der Text durchaus als intellektuelle Tradition in der frühen Neuzeit weitertradiert wurde, vertritt und begründet auch der Indologe Seth Powell in seiner Review zu Whites Buch, sich auf einen weiteren Manuskriptkatalog beziehend: »One need only look at Kaivalyadhama's Descriptive Catalogue of Yoga Manuscripts (2005), which contains information on 2,874 yoga manuscripts – several hundred of which are devoted to the *Yogasūtra* and its commentaries, dating from the late sixteenth through twentieth centuries« (2018: 353).

Die Frage nach einer praktischen *Yogasūtra*-Tradition beinhaltet noch ein anderes, immer wieder aufscheinendes Gegenargument zur These, dass das *Yogasūtra* nicht mehr weitertradiert wurde. Es beruft sich darauf, dass »Yogis«, also solche, die einem religiösen Yogapfad folgten, meist Praktiker (und oftmals Analphabeten) und keine Gelehrten waren und dass eher nach einer oralen Überlieferungstradition des *Yogasūtras* gesucht werden müsse, also nach Gruppierungen, die sich für ihre meditativ-rituellen Praktiken primär auf das *Yogasūtra* beriefen. Da das PYŚ selbst keine konkreten Körpertechniken kennt, wohl aber psychophysische Techniken, die der Veränderung der Wahrnehmung und dem Erreichen meditativer Zustände dienen,<sup>75</sup> wäre dies also eine Suche nach *Yogasūtra*-Praktikern, die, wahrscheinlich in der Abgeschiedenheit, mittels verschiedener Techniken unterschiedliche Abstufungen von *samādhi* erfahren wollen, um letztlich zur Erlösung gemäß der Sāṃkhya-Lehre zu gelangen, die somit der Terminologie, der Theorie und der Praxis des PYŚs folgen. Mallinson und Singleton argumentieren einerseits erneut gegen White, dass das PYŚ im 2. Jahrtausend n.u.Z. das wichtigste Yogawerk für indische Gelehrte blieb,

<sup>74</sup> Vgl. ausführlich dazu White (2014: 74–80), der auch Colebrooke erwähnt, der beinahe 200 Jahre früher zu einem ähnlichen Ergebnis kam, wenngleich ihm weniger Manuskripte zur Verfügung standen. Neben Vedānta entstammten die Manuskripte vor allem der Nyāya- und der Vaiśeṣika-Schule.

<sup>75</sup> Das PYŚ kennt unterschiedliche Methoden zum Erreichen verschieden abgestufter meditativer Zustände, vgl. z.B. Oberhammer (1977).

sind sich aber andererseits, im scheinbaren Widerspruch zum vorherigen Zitat mit White einig, dass das PYŚ nie relevant für praktische Yogatradiionen war:<sup>76</sup>

White (2014) has argued that the *Pātañjalayogaśāstra* was rescued from obscurity by this new extra-Indian interest. While we agree with White's thesis that the *Pātañjalayogaśāstra* has never been important within the practical yoga tradition, evidence in form of multiple references to the *Pātañjalayogaśāstra* in early modern texts, Sanskrit and otherwise, and catalogue records of several hundred manuscripts of the *Pātañjalayogaśāstra* copied during early modern period, show that throughout the second millennium CE the *Pātañjalayogaśāstra* remained the most important text on yoga for Indians. (Mallinson/Singleton, 2017: xxxvi, Endnote 34)

Im Einklang damit argumentiert Birch, dass die auf ca. 1450 n.u.Z. zu datierende *Hathapradīpikā* (HP), das einflussreichste Werk in der Geschichte des Haṭhayogas, kaum von Pātañjalayoga beeinflusst war (2014: 411), das *Yogasūtra* also für Haṭhayoga bis mindestens zum 15. Jahrhundert nicht von Bedeutung war. Zwar lehren viele Haṭhayoga-Texte wie auch die HP *aṣṭāṅga*-s, doch ist eine solche Liste von acht Hilfsmitteln mindestens seit Ende des 1. Jahrtausends n.u.Z. ein gängiges Element verschiedener indischer Traditionen und muss nicht unbedingt auf das PYŚ zurückgehen. Zudem ermangeln die Texte der frühen Haṭhayoga-Tradition jeglicher Terminologie, Theorie oder Praxis des PYŚs.

Die einzige klare Überschneidung zwischen Haṭhayoga, zum Beispiel dem der *Hathapradīpikā*, und dem PYŚ scheint der Begriff »Rājayoga« zu sein, der sich als Bezeichnung für Patañjalis Yoga durchgesetzt hat. In diesem Kontext gelten die *aṣṭāṅga*-s als Vorbereitung für Rājayoga, hier als Synonym für *asamprajñāta samādhi* verwendet. Folglich umfasst der Rājayoga der HP lediglich einen Teil des *Yogasūtras*, jedoch nicht seine gesamte Metaphysik. Mallinson klärt die Zusammenhänge zwischen Haṭhayoga, Rājayoga und dem *Yogasūtra* wie folgt:

Hatha Yoga is sometimes distinguished from other types of *yoga*, in particular *mantrayoga*, *layayoga*, and *rājayoga*. Swami Vivekananda (1863–1902) identified Rāja Yoga with the »mental« *yoga* taught in Patañjali's *Yogasūtra* and said that other *yogas*, in particular Hatha, or »physical,« *Yoga*, were inferior to it (De Michelis, 2004, 178–180). This understanding of Rāja Yoga has become widespread, but it is not what it means in Sanskrit texts, wherein it is simply the ultimate aim of *yoga* (which is usually *samādhi*) and not a means of attaining it. There is no opposition between Patañjali's *yoga* and

<sup>76</sup> Die Ansicht, dass Patañjalis Texttradition ausgestorben sei, findet sich auch noch 2008 bei Singleton. Dabei stützt er sich auf eine Aussage von Sjoman und auf andere namhafte Autoren, vgl. Singleton (2008: 79ff.).

the techniques of *Hathā Yoga* in early *Hathā Yoga* texts; the practices of *Hathā Yoga* are supplementary to those of *astāṅgayoga* (eightfold yoga, i.e. *Pātañjala Yoga*). (Mallinson, 2011a: 770f.)

In Abkehr von der Bedeutung, die Rājayoga in den früheren Jahrhunderten innewohnte, ging es Vivekānanda mit seiner Version von Rājayoga darum, das *Yogasūtra* als Gegenstück zu Hathayoga darstellen zu können, indem er es als »Königsyoga« (die direkte Übersetzung von Rājayoga), als das »höhere Yoga« gegenüber dem »niederer« Körperyoga brandmarkte, womit er einen auch heute noch lebendigen Diskursstrang initiierte.

Neben diesen Erkenntnissen aus der philologischen Forschung finden sich historische Hinweise darauf, dass es in den Jahrzehnten vor Kṛṣṇamācārya keine lebendige, praktische *Yogasūtra*-Tradition gab. In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts fand nicht nur der Sanskritist Henry T. Colebrooke keine *Yogasūtra*-Praktiker, die ihn in die Lehre des Textes einführen konnten, auch der schottische Orientalist James Ballantyne stellte 1852 die gleichen Beobachtungen an (vgl. Singleton, 2008: 80). Nun ist es möglich, dass zwei Europäer, die in der indischen religiösen Landschaft nach Praktikern von meditativen Techniken suchen, diese nicht unbedingt leicht finden. Trotzdem gibt es für die Existenz einer (praktischen, lebendigen) *Yogasūtra*-Tradition keine Hinweise in der Literaturgeschichte des 2. Jahrtausends. Das wird außerdem dadurch verdeutlicht, dass das *Yogasūtra* (ohne den Kommentarteil, also nicht das PYŚ) ca. ab dem 17. Jahrhundert mehr und mehr von seiner intellektuellen, philosophischen, metaphysischen Linie entfernt wurde, so dass es nicht verwunderlich ist, dass solche Praktiker, nach denen die beiden Orientalisten Ausschau hielten, nicht aufzufinden waren. Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass eine lebendige, praktische Tradition eines ›originalgetreuen‹ *Pātañjalayoga* in der frühen Neuzeit nicht existierte. Das bedeutet aber nicht, dass der vom brahmanischen Kanon als »orthodox« anerkannte alte Text nicht als intellektuelle Tradition weitertradiert wurde und als Inspirationsquelle für spätere, auch praktische Yogatradiotionen fungierte. Doch mag genau diese Tatsache, dass es keine authentische, Autorität beanspruchende Traditionslinie gab und gibt, zum Status des *Yogasūtras* in der Moderne beigetragen haben, da es somit als Projektionsfläche dienen konnte.

Dies leitet zur Relevanz des *Yogasūtras* ab dem 16. Jahrhundert über, denn wie Powell (2018: 353) festhält, widerspricht sich White bezüglich der Stellung des *Yogasūtras* unter indischen Gelehrten selbst: »White's ›comeback classic‹ narrative, and claim that from the sixteenth century onwards nearly all of India was a ›Yoga desert‹ (p. 52), is further underwritten by White's own admission of a ›Yoga revival‹ in south India during the sixteenth through eighteenth centuries (pp. 6, 38, 111, 203).« Wie nicht nur Whites Manuskriptanalyse zeigt, war eine monistisch geprägte Strömung namens Vedānta, oftmals in der Form des Advaita Vedānta, der

Nichtdualität lehrt, im 2. Jahrtausend n.u.Z. auf dem indischen Subkontinent weit verbreitet und hatte großen Einfluss auf andere religiöse Strömungen, so sind auch Tantra und Haṭhayoga vedāntisch-monistisch geprägt. Doch scheint White solche späteren, von verschiedenen Schattierungen des Vedānta gefärbten *Yogasūtra*-Bearbeitungen nicht zum Kanon zu zählen, da sie nicht dem metaphysischen Dualismus des Sāṃkhya-Yoga folgen (Powell, 2018: 353). Jedoch bedeutete die Popularität des Vedāntas eben nicht zwangsläufig, dass andere Traditionen verschwanden, sondern sie brachte häufig mit sich, dass zum Beispiel ursprünglich dualistische Systeme wie Sāṃkhya und Yoga mit Vedānta vermischt und dadurch von einer monistischen Weltsicht überformt wurden. Die Inhalte des *Yogasūtras* verbanden sich langsam, aber nachhaltig mit anderen Traditionen – eine Entwicklung, die von großer Relevanz für das Yogarevival der einflussreichen indischen Yogalehrer des 20. Jahrhunderts war, da es ihnen ermöglichte, sich auf das *Yogasūtra* als Autorität für ihre Lehren zu berufen, obgleich diese zum Beispiel körperzentriert oder vedāntisch-monistisch ausgerichtet waren.

So legte schon Vijñānabhikṣu, der vielbeachtete und geschätzte *Yogasūtra*-Kommentator des 16. Jahrhunderts, in seinem Werk *Yogavārttika* das PYŚ in Einklang mit metaphysischen Grundlagen des Vedānta aus.<sup>77</sup> Von Vijñānabhikṣu aus verweist White auf die Traditionslinie der Dīkṣitas, die für ein *Yogasūtra*-Revival in Tamil Nadu, Südindien vom 16.–18. Jahrhundert verantwortlich sein soll, so dass die meisten der nach dem 16. Jahrhundert entstandenen *Yogasūtra*-Kommentare, die eine Vermengung von Yoga und Vedānta darstellen, dieser Linie entstammen (2014: 38ff.; 111f.). Die Dīkṣitas waren »an illustrious line of scholars linked to royal courts, Dandin monasteries, and Shaiva temples in Tamil Nadu« (2014: 111) und Vijñānabhikṣus Schüler Bhavaganeśa Dīkṣita war einer der Begründer des Dīkṣitā-Ordens. In Südindien also, in der Umgebung von Krṣṇamācāryas Heimat, gab es in vorkolonialer Zeit ein *Yogasūtra*-Revival, im Zuge dessen das *Yogasūtra* zunehmend mit Inhalten anderer Traditionen, meist vedāntischen, verbunden wurde – etwas, das auch auf Krṣṇamācārya zutrifft.

Zudem gewann das *Yogasūtra* in der frühen Neuzeit zunehmend an Ansehen in jenen Traditionen, die gemeinhin als »praktische« Traditionen verstanden werden, wie Haṭhayoga. Ein solcher Synkretismus, also das langsame Verschmelzen von *Yogasūtra* und Haṭhayoga, sowohl in *Yogasūtra*-Kommentaren als auch in Haṭhayoga-Texten, war, wie bereits erwähnt, in früheren Texten des Haṭhayogas wie der HP und ihren Quellentexten noch nicht gegeben (Birch, 2014: 411). Mallinson und Singleton (2017: xx) schreiben zwar über den ca. auf das 13. Jahrhundert zu datierenden frühen Haṭhayoga-Text *Dattātreyayogaśāstra*, dass dort Haṭhayoga

<sup>77</sup> Für Diskussionen darüber, welcher spezifischen Ausformung von Vedānta Vijñānabhikṣu angehörte s. Bryant (2009: xlvi) und Nicholson, der auch darüber schreibt, inwiefern Vijñānabhikṣu konkret *Yogasūtra* und Vedānta miteinander verband (2010: 39–65).

als eine Alternative bzw. als ein Zusatz zu den *aṣṭāṅga*-s des PYŚs beschrieben wird, und es ist fraglich, ob es sich hierbei nicht lediglich um homonyme acht Glieder handelt, die allerdings inhaltlich nicht den *aṣṭāṅga*-s des *Yogaśūtras* entsprechen, denn zu dieser Zeit war das Format von *aṣṭāṅga*-s als allgemeine Rahmung für verschiedenste Praktiken bereits gängig. Dementsprechend argumentiert White, dass das *Dattatreayayogaśāstra* selbst die *aṣṭāṅga*-s eben nicht der *Yogaśūtra*-Tradition zuordnet, sondern dem achtgliedrigen Pfad der Tradition des Yajñavalkya:

As for Hatha Yoga, it was of two sorts, of which the second was none other than the eight-part practice. However, as had been the case with the Puranas, the early Hatha Yoga canon did not acknowledge Patanjali as the source of its practice: the thirteenth-century *Dattatreayayogashastra* (»Dattatreya's Teaching on Yoga«), the first text to truly expound on Hatha Yoga and call it as such, teaches that the techniques of hatha are supplementary to the eight-part practice as taught by Yajnavalkya and others – but not by Patanjali. (White, 2014: 114)

Erst ab dem 17. Jahrhundert finden sich klare Beispiele, die Haṭhayoga und *Yogaśūtra* zu einem gemeinsamen System verbinden, wie der Text *Yogacintāmaṇi* (ca. 1660 n.u.Z.) vom orthodoxen brahmanischen Gelehrten Śivānanda Sarasvatī, in dem neben vielen anderen Inhalten auch Techniken des Haṭhayogas zusammen mit solchen des PYŚs gelehrt werden (Birch, 2014: 403).<sup>78</sup> Und in der *Yogaśiddhāntacandrikā*, einem *Yogaśūtra*-Kommentar des Gelehrten Nārāyaṇathīrtha (ca. 17. Jahrhundert), werden verschiedene mittelalterliche Yogasysteme in das System des Aṣṭāṅgayogas integriert (ebd.: 414),<sup>79</sup> zum Beispiel werden lange Passagen aus der *Haṭhapradīpikā* und anderen Haṭhayoga-Texten zitiert (Bräutigam, 2004: 13) – es mag das erste Werk sein, das Haṭhayoga in einen *Yogaśūtra*-Kommentar einbaut (Birch, 2014: 415). Wenn das PYŚ also im 2. Jahrtausend n.u.Z. das wichtigste Yogawerk blieb, unterlief es doch vielfältigen Aneignungsprozessen durch die jeweiligen zeitgenössischen Akteure und behielt möglicherweise genau dadurch seine Relevanz.

Im Zuge des zweiten und nun globalen *Yogaśūtra*-Revivals trugen Colebrooke und andere frühe englischsprachige Orientalisten durch ihre Übersetzungen und Interpretationen dazu bei, dass das *Yogaśūtra* zu einer neuen Bekanntheit gelangte – sowohl quantitativ als auch qualitativ. Obwohl es in Indien bereits ein Revival gegeben hatte, in dem das *Yogaśūtra* mit praktischen Haṭhayoga-Inhalten verbunden

<sup>78</sup> »Indeed, just as Svāmi Vivekānanda's *Raja Yoga* combines practical instruction on *prāṇāyāma* and meditation with a lofty discourse on Eastern and Western esoteric teachings, the *Yogacintāmaṇi* combined the practical instructions of earlier Haṭhayoga texts with the philosophy and metaphysics of Pātañjala-yoga, Advaitavedānta, Tantric Śaivism and so on.« (Birch, 2014: 403)

<sup>79</sup> »In Nārāyaṇathīrtha's commentary on *Yogaśūtra* 2.46, he lists thirty-eight postures and quotes without attribution descriptions of them from texts such as the *Haṭhapradīpikā*, so one could argue that Nārāyaṇathīrtha integrated Haṭhayoga in Aṣṭāṅgayoga's *āsana* and *prāṇāyāma*. However, he only expressly mentions Haṭhayoga in regard to *prāṇāyāma*.« (Birch, 2014: 434, Endnote 69)

wurde, war es zu Beginn dieser Rezeption trotzdem kein zentrales Interesse, eine Praxis aus dem Text selbst abzuleiten. Das nahm erst nach Swāmi Vivekānandas einflussreichem englischem Kommentar zum *Yogaśūtra* von 1896 zu, in dem es eines seiner Hauptanliegen war, das *Yogaśūtra* als praktisches Lehrwerk besonders für eine westliche Leserschaft darzustellen, wenngleich dieses Unterfangen noch nicht viel mit den heutigen Körperpraktiken namens Yoga zu tun hatte (vgl. De Michelis, 2004: 149–178). Zwar zeichneten sich bereits in den Jahrhunderten zuvor ähnliche Entwicklungen ab, jedoch erreicht mit Swāmi Vivekānandas Veröffentlichung die Symbiose von Pātañjalayoga und (Neo-)Vedānta ihren Höhepunkt, da das *Yogaśūtra* nun globale Verbreitung erfährt. Die Verbindung von *Yogaśūtra* und Hathayoga durch die einflussreichen indischen Yogalehrer des 20. Jahrhunderts kann hingegen nicht einfach als Weiterführung einer Entwicklung gesehen werden, die in früheren Jahrhunderten ihren Lauf nahm (wenngleich besagte frühe Beispiele sicherlich Tür und Tor zu solchen Synkretismen öffneten), da sich auch Hathayoga in jener Zeit veränderte und sich in Folge des Kulturkontaktees zwischen dem kolonialisierten Indien und dem Westen in das heute global bekannte, *āsana*-basierte Positionsyyoga umformte.<sup>80</sup> Jedoch ging die mit dem zweiten *Yogaśūtra*-Revival einhergehende, sich zunehmend im Westen abspielende *Yogaśūtra*-Rezeption des späten 19. Jahrhunderts dem Siegeszug der Körperpraktiken sogar um ein paar Jahrzehnte voraus.

**80** Diese Genese des heutigen Positionsyyogas geschah, wie Singleton (2010) überzeugend aufgezeigt hat, auch in Kontakt mit der in Europa und Nordamerika entstandenen Körperfunkturbewegung, die sich Ende des 19. Jh.s auf dem indischen Subkontinent ausbreitete, vgl. Kapitel II.4.1.



## 2 Patañjali im Kulturkontakt: Aneignungsprozesse um 1900 in Britisch-Indien und im deutschsprachigen Raum

Das folgende Kapitel listet Meilensteine der Rezeption ab dem späten 19. Jahrhundert in Britisch-Indien sowie im deutschsprachigen Raum auf und geht weiterhin der Frage nach, was die unterschiedlichen Akteur\*innen unter einer ›Praxis‹ im Zusammenhang mit dem *Yogasūtra* verstanden.

In der Zeit um 1900 sind vier verschiedene Rezipienten-Typen auszumachen:<sup>81</sup>

1. Wissenschaftler, zumeist Indologen, Orientalisten oder Religionswissenschaftler, die, oft zusammenhängend mit einem romantischen Interesse an fernöstlicher Kultur Texte des alten Indiens erstübersetzten und damit eine breitgefächerte und auch populärwissenschaftliche Rezeption überhaupt erst ermöglichten. Bei diesen Akteuren überwog meist das theoretische, philosophische Interesse an indischer Literatur, besonders der *Upaniṣaden*, der *Bhagavadgītā* und des *Yogasūtras*, die als ›klassischer‹ Kanon anderer Hochliteratur an die Seite gestellt werden sollte und die explizit von der Hathayoga-Literatur unterschieden wurde – dieser ›Klassikerstatus‹ war eine erfolgreiche Zuschreibung, die sich durchsetzen sollte. Hierfür sind unter anderem Henry T. Colebrooke, James Ballantyne, Rajendralala Mitra, Manilal N. Dvivedi, Paul Markus, Richard Garbe und Paul Deussen zu nennen.
2. Akteure, die das *Yogasūtra* zwar als ein ›praktizierbares‹ Lehrwerk verstanden, es aber nicht mit Körper-, sondern »Psychotechniken« assoziierten. Dieses ›geistige‹ Yoga hieß in Abgrenzung zu Hathayoga im Duktus Vivekānandas »Rājayoga«. Damit ging meist eine Ablehnung von Hathayoga-Praktiken einher, trotzdem bedienten sich einige Interpreten verschiedener Hathayoga-Techniken. Hier sind neben dem Arzt N.C. Paul auch Theosophen wie Carl Kellner sowie im frühen 20. Jahrhundert Psychologen wie Richard Rösel zu nennen und etwas später auch Tiefenpsychologen und einige Anhänger C.G. Jungs. Diese Art der Auslegung leitete eine Psychologisierung des *Yogasūtras* ein, die noch heute existiert,<sup>82</sup> und erreichte breite Bevölkerungsschichten, unter anderem durch die vielbeachteten Werke des Reisephilosophen Graf Hermann Keyserling, der auch Hermann Hesse begeisterte.

<sup>81</sup> Da im folgenden Kapitel bis auf Helena P. Blavatsky keine einzige Frau zu Wort kommt, gendere ich in dieser Aufzählung nicht.

<sup>82</sup> Vgl. z.B. das Buch von Kṛṣṇamācāryas Sohn Desikachar, das er zusammen mit dem Psychoanalytiker Hellfried Krusche geschrieben hat: *Das verborgene Wissen bei Freud und Patañjali. Beziehung, Heilung und Wandlung in Yoga und Psychoanalyse*, Theseus, Stuttgart: 2014.

3. Rezipienten, die im *Yogasūtra* eine Heilsbotschaft und spirituelle Techniken suchten; oftmals waren die Grenzen zwischen psychologischem und religiösem Interesse fließend. Auch hierfür wurde der Begriff »Rājayoga« verwendet. Dieser Ansatz findet sich bei Swāmi Vivekānanda, dem bekannten Psychologen William James, dem Neugeist-Anhänger Willy Adelmann-Huttula, dem nationalsozialistischen Indologen Jakob Wilhelm Hauer und anderen.
4. Akteure, die spezielle Haṭhayoga-Praktiken, insbesondere Atemübungen, mit dem Inhalt des *Yogasūtras* verknüpften, dies aber meist nicht als eine solche Vermischung markierten. Allen voran ist hier N.C. Paul zu nennen, entgegen der landläufigen Forschungsmeinung jedoch auch Swāmi Vivekānanda sowie später Kṛṣṇamācārya und andere einflussreiche Yogalehrer des 20. Jahrhunderts.

Somit können die Rezipienten in verschiedene Interessensgruppen unterteilt werden: Einerseits gab es Philologen, Sanskritisten, Orientalisten und Philosophen, die ein philologisches oder dezidiert theoretisch-philosophisches Interesse hatten, auf der anderen Seite standen Psychologen, Theosophen und auch Religionswissenschaftler, die ein praktisches und/oder ein ideologisches Interesse am Text hatten. Dabei soll nochmals betont werden, dass alle Interpreten das *Yogasūtra* synkretistisch mit anderen Weltanschauungen oder Praktiken zusammenführten. Der Text wurde im Lichte der griechischen Philosophie, des Advaita bzw. Neo-Vedānta, der westlichen Psychologie, der Weltsicht des New Thought oder des Haṭhayogas interpretiert. Die wenigen Akteure, die das *Sūtra* philologisch-distanziert und ohne persönliche Involvierungen analysierten, waren die frühen Philologen, die weder ein praktisches Interesse am Text hatten noch allgemein am Thema Yoga besonders interessiert waren. Von den Anfängen der Rezeption an war der Text also eher eine Blaupause, die für eigene Überzeugungen herangezogen wurde, als ein Werk, das aus sich selbst heraus sprach.

Die vorgenommene Klassifizierung dient nur der Orientierung und dem Überblick. Die unterschiedenen Typen von Rezipienten waren über einen längeren Zeitraum hinweg aktiv, in dem manche Stimmen mal leiser und dann wieder lauter wurden. Zum Zwecke der Strukturierung wird im Folgenden einerseits chronologisch und andererseits nach Kulturräumen getrennt vorgegangen.

### **Zögerliches Interesse am *Yogasūtra***

Für die frühesten an indischer Literatur Interessierten, also die Scholastiker des 19. Jahrhunderts, war das Interesse an Indien und seiner Literatur geprägt von einem imaginierten »klassischen« Kanon des alten Indiens, der für sie ein »goldenes Zeitalter« widerspiegelte und der sich vom Indien der tantrischen und purāṇischen Texte und Praktiken unterschied. Die Auffassung eines solchen klassischen Kanons wird auch heute noch, sowohl in der rezenten Yogaforschung als

auch in der rezenten Yogaszene, reproduziert.<sup>83</sup> Singleton (2010: 12) bemerkt zur Genese dieser Tradition:

There were good reasons that scholars stuck to classical texts. One is that they usually had deep intellectual roots in the classical scholastic traditions of Europe, which relied primarily on the textual sources of Greece and Rome. They quite naturally sought analogous classical sources for India and were just not interested in the activities of contemporary yogins, particularly of the haṭha variety.

Diese Konstruktion eines klassischen Yogas und die damit einhergehenden Ausschlussprozesse kritisiert Singleton in seinem Artikel von 2008 noch deutlicher und unterstreicht, dass frühe europäische Orientalist\*innen und angisierte indische Paṇḍits aus unterschiedlichen Gründen versuchten, durch die Zuschreibung eines Klassikerstatus eine textbasierte hinduistische Identität zu begründen (2008: 87). Das *Yogaśūtra* war jedoch in diesem Kontext im Gegensatz zu den *Upaniṣaden* oder der *Bhagavadgītā* weniger angesehen. Es wurde häufig – und zwar, wie der bengalische Indologe Rajendralala Mitra (1822–1891) berichtet, auch von Paṇḍits – mit »unterlegenen« Denksystemen und Praktiken assoziiert:

Generally speaking, Indian scholars do not study it, and the few ascetics and hermits who do seldom associate with the world. Paṇḍits, when called upon to explain, frequently, if not invariably, mix up the tenets of Patanjali's Yoga with those of the Tantras, the Puráṇas, the Tantric Sañhitás, the Pancarátras, and the Bhagavadgítá – works which have very dissimilar and discordant tenets to inculcate. Some of the later avowedly Yoga works are, moreover, exceedingly allegorical and mystical in their descriptions, and in them the purport of the instruction is buried in a mass of absurdity. Practices, too, have been inculcated in them which are certainly repulsive. (Mitra, 1883: lvi)

In einem ähnlichen Fahrwasser bewegt sich der britische Sanskritist Henry Thomas Colebrooke (1765–1837), der das *Yogaśūtra* 1823 das erste Mal teilübersetzte und kommentierte, dabei stand Colebrooke zwar der indischen Philosophie anerkennend gegenüber, jedoch nicht dem *Yogaśūtra*. Er schrieb, der Text sei »occupied with devotional exercise and mental abstraction«, er verlange, Körper und Geist zu unterdrücken, und sei zudem »mystic and fanatical« (White, 2014: 62f.). Erst James Ballantyne (1813–1865) übertrug 1852 die ersten zwei Kapitel des *Yogaśūtras* ganz ins Englische und machte damit Teile des Textes das erste Mal für den europäischen

<sup>83</sup> Die Zuschreibung »klassisch« oder »classical« für das *Yogaśūtra*, einige *Upaniṣaden* und die *Bhagavadgītā* werden mehr oder weniger unreflektiert vorgenommen; manche Autor\*innen setzen »classical« noch in Anführungsstriche, im Großen und Ganzen setzt sich diese Zuschreibung allerdings durch, vgl. z.B. De Michelis (2004), Nevrin (2004), White (2009), Schnäbele (2013) u.a.

und amerikanischen Sprach- und Kulturraum rezipierbar.<sup>84</sup> Colebrooke arbeitete für seine Studie nicht mit indischen Pañđits zusammen (vgl. White, 2014: 61), und auch Ballantyne suchte vergeblich nach Gelehrten, die ihn in Patañjalis Yogasystem hätten einführen können (ebd.: 73).

Im deutschsprachigen Raum finden sich in diesem frühen Zeitraum einige wissenschaftliche Untersuchungen, die sich mal explizit, mal impliziter mit dem *Yogaśūtra* beschäftigen und den Entwicklungen in Britisch-Indien im Großen und Ganzen entsprechen. Ein Beispiel dafür ist eine der ersten wissenschaftlichen Abhandlungen über das *Yogaśūtra*, nämlich die Dissertation *Die Yoga-Philosophie nach dem Rājamārtanda* des Philologen Paul Markus von 1886. Als einer von wenigen integriert der Autor den Kommentar von Bhoja Rāja in seine explizit philosophische Arbeit, die den Text nicht in Praxisnähe stellt. 1896 erschien *Sāṃkhya und Yoga*, ein Werk des bekannten Indologen Richard Garbe (1857–1927), in dem er sich auch mit den »8 yogāṅga« befasst (1896: 44) – eine von zahlreichen Arbeiten, die sich dem Text lediglich selektiv über die *aṣṭāṅga*-s annähern.

### Auf dem Weg zu einem Imagewechsel

1883 bringt Mitra die, wie es scheint, verbreitete abschätzige Sichtweise seiner Kollegen auf Yoga auf den Punkt: »The general impression regarding the nature of Yoga doctrine, has been hitherto exceedingly unfavourable among Anglo-oriental scholars. It is mystical, it is fanatical, it is dreadfully absurd, are among the mildest charges brought against it.« (1883: lv) Diese abschätzige Meinung bezog sich ebenfalls auf Tantra-Literatur, auf die *Purāṇas* oder das *Kāmaśāstra*. Mitra nimmt an dieser Stelle eine thematische Unterscheidung verschiedener Yogawerke sowie eine Trennung von Schrifttum und Praktiken vor und gibt im Zuge dessen dem *Yogaśūtra* durch den Vergleich mit dem alten Griechenland ein zukunftsträchtiges neues Ansehen:

In judging, however, of the nature of Patanjali's doctrine it is unfair to associate it with the vagaries of fanatical, deluded mendicants, or with the modifications and adaptions which it has undergone in the hands of Tantrics and the Puranics. The tenets of Patanjali are all that concern the critic, and the summary of them given above will show to the unbiassed enquirer that they are closely similar to those enunciated by some of the greatest metaphysicians of ancient Greece. (Mitra 1883: lvi, zitiert nach White, 2014: 64)

Miras Argument, dass das *Yogaśūtra* fälschlicherweise mit besagten Praktiken assoziiert wurde, die den Scholastikern jener Zeit ganz und gar missfielen, und

<sup>84</sup> Zu Colebrooke vgl. White (2014: 53–80), zu Ballantynes »constructive Orientalism project« vgl. Singleton (2008: 80f.). Ballantynes *Yogaśūtra*-Projekt wurde 1871 von einem Pañđit namens Govinda Shastri Deva komplettiert, allerdings erst 1885 ganz veröffentlicht (vgl. White, 2014: 92).

dass es davon befreit werden müsse, ist der erste Schritt zu einem Imagewechsel. Mitras Ansicht nach sollte auch das *Yogasūtra* einen mit der Autorität des alten Griechenlandes versehenen Klassikerstatus bekommen.<sup>85</sup>

### **Das *Yogasūtra* als Rājayoga**

Manilal Nabhubhai Dvivedi (1858–1898) veröffentlicht 1888 das Buch *A Compendium of the Raja Yoga Philosophy*, in dem er Rājayoga als »Vedanta Philosophy« bezeichnet, und 1890 mit *The Yoga-Sutra of Patanjali* eine weitere Übersetzung des *Sūtras*, publiziert von der Theosophischen Gesellschaft in Bombay. In der Übersetzung des gujaratischen Dichters, Autors, Sanskritisten sowie Theosophen findet sich das erste Zeugnis eines Versuches, das *Sūtra* als praktisches Lehrwerk darzustellen, obgleich dieser Diskurs schon vor ihm, besonders in theosophischen Kreisen, seinen Anfang nahm. Damit repräsentiert Dvivedi eine Schnittstelle zwischen einer wissenschaftlichen und einer emischen Perspektive auf das *Yogasūtra*. Er bezieht sich dezidiert auf Ballantynes Übersetzungsprojekt, wenn er fordert, dass alte theoretische Ansätze durch praktische ersetzt werden müssen: »The following pages are prepared with the view of replacing Govindadeva S'āstri's [sic!] translation of the Yoga-Sutra published by the Theosophical Society. Owing the too literal method followed by the translator that book is of little use to the general student. [...] The Yoga is more a practical than a theoretical science.« (Dvivedi, 1890: i) Weitergehend ist er der Meinung, dass Patañjali daran gelegen war, »the practice of mental yoga [...] as both practical and easy« darzustellen (1890: vi). Diese Sätze des Zeitgenossen und Kollegen von Swami Vivekānanda hätten auch von ihm selbst kommen können, der 1896 das *Sūtra* als eine praktische Philosophie namens »Raja Yoga« populärisierte. Vivekānanda und Dvivedi sprachen beide 1893 auf dem Weltparlament der Religionen in Chicago über Hinduismus. Auch Dvivedi nimmt eine Trennung von Haṭhayoga und Rājayoga vor, wodurch er Haṭhayoga vom Yoga des *Yogasūtras* unterscheiden und Letzteren mit Rājayoga in Verbindung bringen kann (1890: vii). Den »Königsyoga« definiert er wiederum in vedāntischer Manier als »direct union with the Illustrious-soul or Brahma« (Dvivedi, 1890: vi). Es lassen sich hier die Anfänge der Interpretationslinie entdecken, die Rājayoga mit *samādhi*, Patañjalis *Yogasūtra* und Vedānta gleichsetzt und die sich bei Vivekānanda noch um einen wei-

<sup>85</sup> Ähnliches zeigt sich im Adoptionsprozess von Haṭhayoga, das ebenfalls einen Imagewechsel vollziehen musste (vgl. Baier, 1998: 79–85), und auch dafür diente das klassische Griechenland. Dass die zu Beginn des 20. Jhs weitverbreitete Körperkulturbewegung von einer neoklassizistischen Rezeption des antiken Griechenlands geprägt war, beeinflusste die frühe Akkulturierung von Haṭhayoga in Deutschland (vgl. Ostrowski, 2018a). Wohl um Haṭhayoga ein gutes Ansehen zu verleihen und es mit den Diskursen der bereits bestehenden Körperkultur zu assoziieren, integrierte z.B. der erste deutsche Yogalehrer Boris Sacharow Rotationsübungen (vgl. Ostrowski, 2018a). Er sieht sie als Ergänzung zu *āsana*-s und beschreibt sie als eine Methode zur »harmonischen Entwicklung und edlen Abrundung Deiner Körperperformen nach dem antiken Muster.« (Sacharow, 1958: 16)

teren Faktor, und zwar um die Identifikation mit den *aṣṭāṅga*-s erweitern wird<sup>86</sup> – alles in allem ein in sich widersprüchlicher Synkretismus.

Trotzdem waren sich um 1900 herum in Indien, Nordamerika und im europäischen Raum verschiedene Akteure einig, dass das Interesse einem »höheren«, praktischen Rājayoga galt, dem der zwar praktische, aber viel zu körperorientierte »niedere« Haṭhayoga abwertend gegenübergestellt wurde. Rājayoga war dementsprechend der geistige Yoga, mit dem Konzentrations- oder Meditationspraktiken assoziiert wurden und der zunehmend mit dem Inhalt des *Yogasūtras*, insbesondere mit den *aṣṭāṅga*-s, gleichgesetzt wurde, wenngleich dies eine neue Entwicklung darstellte.<sup>87</sup> In theosophischen Kreisen in Indien, England und Deutschland gewann das *Yogasūtra* sogar gerade deshalb an Bedeutung, weil es keine Körperfpraktiken beschreibt.<sup>88</sup>

### Die theosophische Suche nach einem praktischen Rājayoga

Das theosophische Interesse an Yoga und am *Yogasūtra* lag eben darin begründet, dass die Theosophische Gesellschaft (TG) ebenfalls nach einer zwar geistigen, aber doch praktischen Auslegung des Textes suchte, denn sie stand vor dem Dilemma, ihren Mitgliedern keine praktischen Instruktionen bieten zu können. Auf der westlichen, okkultistischen Tradition aufbauend, basierte die theosophische Lehre auf den Grundgedanken des Mesmerismus. Der Fokus lag auf dem Lösen des Geistes von der Materie und damit einhergehend wurde eine Förderung geistiger Fähigkeiten angestrebt – eine Gemeinsamkeit mit den Inhalten des *Yogasūtras*. Die vorerst wohl rein literarische Beschäftigung der frühen Theosophischen Gesellschaft mit Indien und Yoga vergegenständlicht sich in Helena P. Blavatskys Frühwerk *Isis Unveiled. A Master Key to the Mysteries of Ancient and Modern Science and Theology* von 1877. In dem Werk sind noch keine dem Yoga entlehnten Übungsanleitungen zu finden, trotzdem fällt der Name Patañjali und es finden sich Aussagen zur Yogaphilosophie und den Fähigkeiten von Yogi (vgl. Baier, 2009: 301). Diese werden zum Beispiel als Meister der Astralprojektion beschrieben, deren Fähigkeiten darauf beruhen, den Astralkörper vom grobstofflichen, physischen Körper lösen zu können.<sup>89</sup> Außerdem findet eine zunehmende Aneignung von Sanskrit-Termini des *Yogasūtras* statt: *Samādhi* wird beispielsweise als höchster spiritueller Zustand

<sup>86</sup> Vgl. Vivekānanda (2017: 74): »Rāja-Yoga is divided into eight steps.«

<sup>87</sup> »We must question the identification of rajayoga with the Yoga Sutras of Patanjali. This identification, unlike the identification of *astangayoga* with *rajayoga* is not documented in the classical tradition and must therefore be considered a modern accretion« (De Michelis, 2004: 178), vgl. auch White (2009: 46f.).

<sup>88</sup> Allgemein gab es nur geringes Interesse an Haṭhayoga-Praktiken in besagtem Zeitraum. Dies zeigt sich unter anderem daran, dass zwar immer mehr Übersetzungen des *Yogasūtras* entstanden, aber nur eine einzige Übersetzung der *Haṭhaprādīpikā*, und zwar 1893 vom Indologen Hermann Walter im Rahmen seiner Dissertation. Auchheute gibt es wenige (deutsche) Neubearbeitungen dieses Grundlagentextes, obwohl doch Millionen von Menschen weltweit Haṭhayoga praktizieren.

<sup>89</sup> Vgl. Blavatsky, Helena P., *Isis Unveiled II*, S. 590, zitiert nach Baier (2009: 300).

bezeichnet, der auf Erden möglich ist, und mit Fakiren, Ekstase und stundenlangem Atemanhalten in Verbindung gebracht (vgl. Baier, 2009: 299).

Bezüglich der Forschungsfrage nach einer historischen Verbindung von *Yogasūtra* und Praxis zeigt das Beispiel der theosophischen Rezeption erst einmal eine Suche nach mentalen Praktiken, mit deren Hilfe die oben angesprochenen Zustände erlangt werden sollen. Kenntnis über das Werk erlangten sie vor allem über das Buch des indischen Arztes N.C. Paul, *A Treatise on the Yoga Philosophy*, das bereits 1851 in Benares erschienen war, sowie über ihren Kontakt mit dem religiösen Reformer Swāmi Dayānanda Sarasvatī (1824–1883).<sup>90</sup> Auch wegen des Defizits an mentalen Praktiken hatte die Theosophische Gesellschaft schon wenige Jahre nach ihrer Gründung Probleme, sich weiter zu etablieren, was durch die Übersiedlung nach Indien im Jahr 1878 gelöst werden sollte. Dort kam es zu einer zunehmenden Hinwendung zu indischem Gedankengut, die sich in der Verbindung mit Swāmi Dayānandas neo-hinduistischer Bewegung *Arya Samaj* manifestierte. Jedoch wurde die Hoffnung der Theosophen, in ihm einen Lehrer gefunden zu haben, der ihre Mitglieder in mentale Yogapraktiken einweisen könne, enttäuscht, und so endete die gemeinsame Arbeit 1882 wieder. Daraufhin überformten die Theosophen ausgewählte Teile des *Yogasūtras* mit eigenen Inhalten und instrumentalisierten den Text, um ihre metaphysischen Annahmen zu untermauern. Spätestens 1879 ist die Identifizierung okkuler Praktiken mit Yoga auch von theosophischer Seite vollbracht, wenn Blavatsky yogische Meditation als Selbstmesmerisierung bezeichnet (vgl. Baier (2009: 319)).

1889 veröffentlichte die TG eine Neubearbeitung des *Yogasūtras* durch den bekannten Theosophen William Q. Judge, in der er sich auf eine frühere Übersetzung des indischen Theosophen Tukaram Tatya von 1885 stützte. Judge betont, dass er das *Yogasūtra* für den uneingeweihten Leser verständlich darstellen möchte:

Instead of this being a translation, it is offered as an interpretation, as the thought of Patanjali clothed in our language. No liberties have been taken with the system of the great Sage, but the endeavor has been faithfully to interpret it to Western minds unfamiliar with the Hindu modes of expression, and equally unaccustomed to their philosophy and logic.<sup>91</sup>

Judge konzentriert sich – in Kontrast zu heutigen Selektionsprozessen und in Einklang mit der theosophischen Faszination für außergewöhnliche Bewusstseins-

<sup>90</sup> Vgl. Baier (2009: 309f.). Baier hält es allerdings für wahrscheinlich, dass Blavatskys Hauptinformationsquelle für Yoga während der ersten Zeit in Indien das bereits erwähnte Werk von Paul war, »nachdem Dayānanda anscheinend keine Lust hatte, Yoga-Unterricht zu erteilen und es auch nicht gelang, an andere Yogi heranzukommen« (ebd.: 318).

<sup>91</sup> Judge (1889: Preface to the First Edition): <http://www.theosociety.org/pasadena/patanjal/patan-hp.htm>, Zugriff: 14.10.2021.

zustände – besonders auf das dritte Kapitel, das mit der Behandlung der letzten drei Glieder der *aṣṭāṅga*-s beginnt. Im Kommentar zu *Sūtra* III/41 wird das in der theosophischen Rezeption vorrangige Interesse an okkulten Kräften und Erfahrungen deutlich: »By concentrating his mind upon the vital energy called Samana, the ascetic acquires the power to appear as if blazing with light. [This effect has been seen by the interpreter on several occasions when in company with one who had acquired the power. The effect was as if the person had a luminousness under the skin. – W.Q.J.]«<sup>92</sup>

Auch das Konzept des *jīvanmuktin*, der im Leben Befreite, der mit den theosophischen »Adepts, Mahatmas, Masters« gleichgesetzt wird (vgl. Judge, *Sūtra* III/55), ist ein Faszinosum, wie Judges Übersetzung des *Sūtras* IV/33 über *kaivalya* zeigt:

Yet it must not be deduced that the philosophy results in a negation, or in a coldness, such as our English word »Isolation« would seem to imply. The contrary is the case. Until this state is reached, the soul, continually affected and deflected by objects, senses, suffering, and pleasure, is unable to consciously partake universally of the great life of the universe. To do so, it must stand firmly »in its own nature«; and then it proceeds further – as is admitted by the philosophy – to bring about the aim of all other souls still struggling on the road.<sup>93</sup>

Das Zitat zeigt einen wichtigen Aspekt der theosophischen *Yogasūtra*-Rezeption, von der bisherigen Forschung übersehen: *Kaivalya*, ein Zustand, der auf *samyama* folgt (verstanden als »perfect concentration«, Judge, *Sūtra* III/4), wird als Beschreibung eines »im Leben Erleuchteten«, eines *jīvanmuktin* gelesen. Dieser erleuchtete Mensch ist nicht isoliert vom Weltgeschehen, sondern steht mitten im Leben, um andere bei ihrer gleichsamen Verwandlung zu unterstützen. Eine solche Vorstellung von Verwandlung baut immer auf einer steten Perfektion auf, ein Topos, den auch Vivekānanda hervorheben wird und der sich in rezenter Yogaphilosopie immer noch wiederfindet, wenngleich heute dem (manchmal als göttlich verstandenen) Körper bei diesem Perfektionsprozess eine neue Bedeutung zukommt.

Die Gleichsetzung des *Yogasūtras* mit Rājayoga in Zusammenhang mit einer Degradierung des Haṭhayogas ist eines der wichtigsten Ergebnisse der theosophischen Rezeption. Zudem basiert sie auf einem selektiven Umgang mit dem Text, so interessieren an Inhalten und Termini nur die *aṣṭāṅga*-s, und besonders die letzten *āṅga*-s. Ein starkes Bedürfnis nach mentalen Praktiken durchzieht die Yogarezepition des ausgehenden 19. Jahrhunderts. Dass daraus auch Praktiken resultierten, zeigen Berichte wie der des Österreichers Gustav Meyrink – 1892 der TG beigetreten, bald aber wieder ausgetreten. Er erhielt Lehrbriefe von Annie Besant, der Nach-

<sup>92</sup> Judge, 1889: <https://www.theosociety.org/pasadena/patanjal/patanyog.htm#book4>, Zugriff: 14.10.2021.

<sup>93</sup> Judge, 1889: <https://www.theosociety.org/pasadena/patanjal/patanyog.htm#book4>, Zugriff: 14.10.2021.

folgerin von Helena Blavatsky, »den Yoga betreffend«, die unter anderem daraus bestanden, dass er »Nacht für Nacht acht Stunden lang Asanaübungen (asiatische Sitzstellungen mit unterschlagenen Beinen)« ausführte, »dabei den Atem anhaltend, bis ich Todesschütteln empfand.« (Zitiert nach Baier, 1998: 132) Den meisten *Yogasūtra*-Interpretationen seiner Zeit ging es um körperferne Methoden und Zustände, ein Unterschied zum heute vorherrschenden körperbejahenden Yoga-Verständnis. Baier schreibt: »Meyrinks wilde Experimente waren keine Ausnahmeerscheinung, sondern dürften für den Kreis derer, die mit dem Erwerb so genannter okkulter Erfahrungen ernstmachen wollten, eher typisch gewesen sein. Die Auswüchse der um sich greifenden, kaum verstandenen, aber umso inbrünstiger zelebrierten Yoga-Praktiken wurden auch innerhalb der theosophischen Bewegung selbst kritisiert [...].« (Baier, 1998: 133) Davon zeugt der Bericht des bekanntesten deutschen Theosophen Franz Hartmann:

Da bildet der eine sich ein, er könne dadurch zur Anschauung des himmlischen Paradieses gelangen, daß er sich einübt, mit unterschlagenen Beinen auf seinen Fersen zu sitzen und stundenlang gedankenlos einen Fleck an der Wand anstarren; ein anderer meint, er könne in den Besitz göttlicher Kräfte gelangen, indem er sich abmüht, bald durch das eine, bald durch das andere Nasenloch zu atmen; wieder ein anderer sucht ein gewaltiger Übermensch dadurch zu werden, daß er vor einem Spiegel Grimassen schneidet, um den »magnetischen Blick« einzuüben. (Ebd.)

Diese Darstellungen zeigen, wie dringlich die Suche nach »okkulten«, bewusstseinsverändernden »Yoga«-praktiken Ende des 19. Jahrhunderts in Europa in gewissen Kreisen gewesen zu sein scheint.

### **Swāmi Vivekānandas Siegeszug**

Ab Mitte der 1890er Jahre betrat mit dem indischen Mönch Swāmi Vivekānanda (1863–1902)<sup>94</sup> ein neuer Akteur die Bühne der Yogarezeption. Der Ende des 19. Jahrhunderts zu globaler Bekanntheit gelangte Brahmane, dessen Einfluss auf die Rezeption des *Yogasūtras* unter anderem von De Michelis (2004: 149–178) gut erforscht wurde, initiierte eine selektive, kulturspezifische, moderne sowie praktische Aneignung des Textes. De Michelis schreibt über die Wirkkraft seiner Lehre: »These teachings still form the conceptual foundations of modern yoga [...].« (2004: 153)

Die Erstauflage seines Buches *Vedanta Philosophy, Lectures on Raja Yoga and other Subjects* wurde 1896 veröffentlicht, es basiert auf einer Vortragsreihe von 1895/-96, der er eine eigene Übersetzung des *Yogasūtras* ins Englische anfügte (vgl. Baier, 2009: 475). Wie White (2014: 125) anmerkt, war Vivekānandas *Raja Yoga* die

<sup>94</sup> Vivekānandas bürgerlicher Name war Narendra Nāth Datta, er war Schüler des bekannten hinduistischen Mystikers Śri Rāmakriśna.

erste englische Veröffentlichung über das *Yogasūtra*, die sich nicht nur als Übersetzung, sondern als Kommentar desselben verstand, und das obwohl Vivekānanda die seit Jahrtausenden bestehende Kommentarliteratur vollkommen ignoriert. Indem der Autor sich des Kommentars, dieses traditionell wichtigen literarischen Formates des philosophischen Indiens bedient, spricht er seiner eigenen Auslegung hohen Authentizitätswert zu und begründet gleichzeitig eine neue Art von Kommentarliteratur, die bis heute andauert. Dabei bedienen sich Autor\*innen Synkretismen, die nicht der *yogadarśana*-Tradition und oft überhaupt keiner Tradition Indiens entstammen – eine übliche Vorgehensweise des später global einflussreichen B.K.S. Iyengars und im Rahmen heutiger Yogaphilosophie.

Auch Vivekānanda setzt das *Yogasūtra* mit Rājayoga gleich und übersetzt *yoga* durchgängig mit »concentration«, wodurch es bei ihm in die Nähe einer wissenschaftlichen Technik rückt, mit der mittels Konzentration eine persönliche Einheitserfahrung in neo-advaita-vedāntischer Manier erlangt werden kann, und er betont wiederholt, dass es ihm nicht um theoretisches Wissen gehe. Damit spitzt sich eine Entwicklung zu, die sich schon vorher abzeichnet: Der Übergang vom psychologischen Interesse am *Yogasūtra* hin zu einem religiös-spirituellen Interesse, das aber meist wissenschaftlich-psychologisch dargestellt wird. Es gelingt Vivekānanda, die besagte Erfahrung sowohl von ihrem »Hinducharakter« zu befreien, sie also, – wie es vielen Interpreten seiner Zeit ein Anliegen war – zu dekontextualisieren sowie sein Rājayoga vom Prinzip des »Glaubens« zu distanzieren und es im Bereich der persönlichen Erfahrung zu verorten: »So far, then, in the study of this Raja-Yoga no faith or belief is necessary. Believe nothing until you find it out for yourself; that is what it teaches us. Truth requires no prop to make it stand.« (2017: 72) Die Methode eines solchen Rājayogas entdeckt er, wie so viele andere auch, in den *aṣṭāṅga*-s, den acht Gliedern aus *Sūtra* II/29. Sicherlich war auch die Tatsache, dass es zu Vivekānandas Zeit wohl keine aktiven Anhänger der *Yogasūtra*-Tradition gab, ein Freibrief zu seiner weitläufigen Auslegung des Textes und den damit in Zusammenhang gebrachten Praktiken.<sup>95</sup>

Dem körperorientierten Haṭhayoga, den er kurz erwähnt, wenn es um das dritte *aṅga*, *āsana* geht, spricht er in deutlichem Kontrast zu Teilen der heutigen Rezeption einerseits keinen spirituellen Wert zu, andererseits aber auch keine praktische Bedeutung. Dies steht in klarem Gegensatz zu den einige Jahrzehnte später so einflussreichen Lehren der indischen Yogalehrer T. Krṣṇamācārya und Swami Śivānanda.<sup>96</sup> Interessanterweise vergleicht er Haṭhayoga sogar mit dem Körper-

<sup>95</sup> Vgl. White (2014: 124f.). Die Suche »practic« (stellvertretend für »practice«, »practitioner«, »to practice« etc.) in der PDF-Version des Buches ergibt 117 Treffer. Nicht umsonst ist Vivekānanda bekannt dafür, das *Yogasūtra* in Praxis überführt zu haben.

<sup>96</sup> Foxen führt Vivekānandas Abneigung gegenüber Körpertechniken auf persönliche Umstände zurück: »Vivekananda's lack of interest in physical practice was likely due as much to his personal circumstances as to an intellectual position that favored more philosophic paths. He suffered from diabetes (probably genetic

kultursystem François Delsartes, das er wahrscheinlich 1893 im Rahmen der Weltausstellung in Chicago kennenlernte, auf der die Delsarte-Anhängerin Geneviève Stebbins einen vielbeachteten Auftritt hatte. Vivekānanda schreibt:

This portion of Yoga is almost similar to the Hatha Yoga, which deals entirely with the physical body and the one end of which is to make the physical body strong. We have nothing to do with that Yoga nevertheless, because the practices taught by it are very difficult, and cannot be learned in a day, and, after all, do not lead to any spiritual growth. Many of these practices you will find in Delsarte and other teachers, such as placing the body in different postures, but the object in these is physical, not psychological. (Vivekānanda, 2017: 74f.)

Der Swāmi, der die USA und viele europäische Länder inklusive Deutschland bereist und sich ausgiebig mit westlicher Literatur und Philosophie beschäftigt hatte, distanziert sein Rājayoga also von physischen Übungssystemen. Gleichzeitig schreibt Vivekānanda, dass diese körperzentrierten westlichen Systeme viele der Haṭhayoga-Praktiken beinhalten würden, wiederum ein Kniff, der Indien als Mutter jener (wenngleich nicht erstrebenswerten, da nicht spirituellen) Körpertechniken positioniert. Das letzte Kapitel der historischen Ausführungen wird allerdings zeigen, dass sich in Kontrast zu Vivekānandas Aussagen die Rhythmische Gymnastik, der Ausdruckstanz, die Eurythmie und andere von Delsarte inspirierte Übungssysteme der Jahrhundertwende selbst als spirituell-holistische Systeme verstanden, die sich der Vereinigung von Körper, Geist und Seele verschrieben hatten und deren körperintegrierendes Spiritualitätsverständnis aller Wahrscheinlichkeit nach nicht aus Indien stammte.<sup>97</sup>

Vivekānanda hingegen bezeichnetet sein System in Abgrenzung zu jenen Körpermakraktiken gekonnt in der Sprache seiner Zeit als »psychological Yoga«<sup>98</sup> (ebd.), das zwar auch auf den Körper, aber nicht mittels des Körpers wirke. De Michelis hat gezeigt, dass Vivekānandas Neo-Vedānta stark von westlichem Okkultismus und der New Thought-Bewegung beeinflusst war und vice versa (2004: 109ff.). Die von ihm

in nature) from his teenage years onward, and this, coupled with his sedentary lifestyle and unhealthy personal habits, including diet and a predilection towards smoking and snuff, led to a host of other ailments. It is attested that during his Indian travels in 1890 he had contact with a famous ascetic and mystic named Pavhari Baba at Ghazipur, from whom he attempted to learn hatha yoga. However, Vivekananda quickly abandoned the enterprise due to its difficulty, owing to the intense physical exercise and strict dietary regimen required by the program.« (Foxen, 2020: 227)

<sup>97</sup> Dass Vivekānanda Delsarte überhaupt erwähnt, wenn auch in Abgrenzung zu ihm, lässt vermuten, dass er sich in einem Milieu bewegte, in dem diese Körpertüchtigungssysteme mindestens bekannt, wahrscheinlich sogar en vogue waren.

<sup>98</sup> Vivekānanda war z.B. auch durch den berühmten Psychologen und Religionswissenschaftler William James mit einer Art »spiritualisierter Psychologie der Selbstsuche« in Kontakt gekommen, vgl. De Michelis (2004: 172f.).

angebotenen Praktiken sind als Antwort auf den Zeitgeist zu verstehen sowie als Angebot für und zugeschnitten auf das westliche Publikum, mit dem er verkehrte:

The unprecedeted development here is that the growing membership of Western cultic milieus had developed a strong craving for practices. In an age of swift technological growth and utilitarism this was, of course, altogether understandable. People wanted techniques and methods to achieve more or less immediate, practical and rational goals. (Ebd.: 118)

Der Swāmi verfasste sein *Raja Yoga* dezidiert für dieses westliche Publikum, dem er vereinfachte Praktiken anbot, zum Beispiel in Form von sanften Atemübungen:

Next inhale slowly through the right nostril, keeping the left closed by the forefinger, then close both, as before. The way the Hindus practice this would be difficult for this country, because they do it from their childhood, and their lungs are prepared for it. Here it is well to begin with four seconds, and slowly increase. (Vivekānanda, 2017: 87)

Die in *Raja Yoga* tatsächlich beschriebenen Praktiken sind vor allem Atemübungen wie rhythmisches Ein- und Ausatmen oder die alternierende Nasenatmung. Die Beschreibung der Techniken sowie die von Vivekānanda verwendete Terminologie, »rhythmic breathing« sind für Foxen ein möglicher Hinweis darauf, dass der Swāmi sich für sein Neo-Rājayoga von Stebbins, also den Delsarte-Linien, hat inspirieren lassen.<sup>99</sup>

Die Atemtechniken, die Vivekānanda als *prāṇāyāmā* bezeichnet, sind zwar in der stark vereinfachten Form, in der er es präsentiert, nicht direkt mit dem *prāṇāyāma* des Hathayogas gleichzusetzen, dem es meist um intensives Atemhalten ging, doch findet sich ein seiner Übungsanleitung ähnelndes, alternierendes Ein- und Ausatmen in Hathayoga-Texten wie der HP (vgl. Walter, 2009 [1893]: 54f.) und nicht im PYŚ. Das im PYŚ beschriebene *prāṇāyāmā* ist stets mit einer Form des Atemhalts verbunden (vgl. PYŚ II/49–51). Ohne dies explizit zu markieren, integriert Vivekānanda Hathayoga-Techniken in seine Auslegung des *Yogasūtras*, lässt seine

<sup>99</sup> Foxen (2020: 230) schreibt: »Given that Stebbins's wildly popular *Dynamic Breathing and Harmonic Gymnastics* was published just a year before Vivekananda first made his debut at the Chicago World's Parliament of Religions, it is not altogether unlikely that he is drawing on her language when he makes his own statements, especially given his explicit reference to Delsarte.« Zudem war Stebbins ebenfalls auf besagter Weltausstellung mit einem Auftritt vertreten, beide befanden sich also am selben Ort. Gleichzeitig arbeitet Foxen entscheidende Unterschiede zwischen Vivekānanda und Stebbins' Methode heraus und zeigt wie stark Vivekānanda seine Methode mit Hathayoga-Konzepten verbindet und legitimiert, entgegen seiner expliziten Abkehr vom Hathayoga: »Having established this model of rhythmic breathing, however, Vivekananda immediately interpolates it into the hathayogic language of the subtle body, including the two helixlike channels (nādīs) of the ida and pingala, as well as the central sushumna along which the kundalini energy latent at the base of the spine must eventually be made to ascend.« (Ebd.: 229)

Leserschaft jedoch in dem Glauben, dass sie dem *Yogasūtra* entstammen. Weitergehend modernisiert er seine dem Haṭhayoga entlehnten »meditativen« Atemtechniken dadurch, dass er sie »für zwischendrin« empfiehlt und damit das rituelle Setting der von ihm als meditativ verstandenen Übungen an Alltagsorte und in Alltagssituationen verlegt und sie in Bezug zu alltäglichen Tätigkeiten stellt. Als Motivation stellt er sogar eine Verbesserung der Arbeitsleistung in Aussicht: »The more you practise the first one the calmer you will be. Just think of ›Om, and you can practice even while you are sitting at work. You will be all the better for it.« (Vivekānanda, 2017: 87f.)

Trotz der deutlichen Abschwächung der Methoden verspricht Vivekānanda, dass sie maximale Effekte haben, und erneut bedient er sich der Terminologie des Haṭhayogas: Die Atem- und Konzentrationsübungen bewirkten das Erwecken der *kundalinī*-Energie und ihr Aufsteigen durch den zentralen Energiekanal *suṣumnā* in der Wirbelsäule, was eine Aktivierung der *cakra*-s mit sich brächte und damit eine stete Erweiterung des Bewusstseins. Wenn *kundalinī* das Gehirn erreicht, »[then] the Yogi is perfectly detached from the body and mind; the soul finds itself free« (ebd.: 84). Den menschlichen Körper als energetischen Mikrokosmos zu imaginieren, war im indischen Mittelalter verbreitet, während das *Yogasūtra*, der Sāṃkhya-Tradition folgend, auf einer anderen Kosmologie aufbaut. Diese Vorstellungen finden sich jedoch in der HP 2.40–42 in Zusammenhang mit Atemtechniken, wobei es aber um langes Atemhalten geht:

(40) As long as the breath is restrained in the body the mind is calm. As long as the gaze is between the eyebrows there is no danger of death. (41) When all the channels have been purified by correctly performing restraints of the breath, the wind easily pierces and enters the aperture of the Suṣumnā. (42) When the wind is moving in the centre, steadiness of the mind arises. The condition of perfect steadiness of the mind is the supramental state.<sup>100</sup>

Vivekānanda bedient sich also der Metaphysik des Haṭhayogas und verkündet gleichzeitig, dass Haṭhayoga nicht zu spirituellem Wachstum führe, widersprüchliche Aussagen, die in Anbetracht seiner historischen und kulturellen Umstände verständlich werden. Es gab das heutige sanfte, körperorientierte Yoga zu seiner Zeit noch nicht, und die Praxisanleitungen, die er aus Haṭhayoga-Literatur sowie von den extremen Praktiken indischer Asketen kannte, konnte er dem westlichen Publikum nicht vermitteln. Demnach kann sein *Raja Yoga* als ein bereits auf interkulturellem Austausch beruhender Synkretismus bezeichnet werden.

Dass im *Yogasūtra* und seiner Kommentarliteratur keine konkreten Übungsanleitungen gegeben sind, ist ein Dilemma, dem, wie nicht nur am Beispiel Vivekānandas

<sup>100</sup> Übersetzung nach Mallinson/Singleton (2017: 162).

gezeigt werden kann, seit über 150 Jahren transnational mit Einfallsreichtum begegnet wird. Im Falle Vivekānandas sind es Konzentrations- und Meditationsübungen,<sup>101</sup> die den Yogi zum finalen Ziel führen sollen, das im Einklang mit der theosophischen Vision ein lebensweltliches ist, und auch damit reagiert Vivekānanda positiv auf die Nachfrage seines Publikums, das sich schnelle, diesseitige Resultate zu wünschen schien:

Why is it not possible, with sufficient effort, to reach this very perfection in six months or six years? There is no limit. Reason shows that. If an engine, with a certain amount of coal, runs two miles an hour, it will run the distance in less time with a greater supply of coal. Similarly, why shall not the soul, by intensifying its action, attain perfection in this very life? (Vivekānanda, 2017: 82f.)

Erneut wendet sich der Autor in seiner Argumentation von Patañjalis Metaphysik ab und den Ideen der New Thought-Bewegung zu, wie De Michelis argumentiert:

The internal journey of the practitioner, however, is not interpreted, as Patanjali does, in terms of an ahistorical process of purification and involution towards a state of radically transcendent liberation. It is described instead in terms of evolutive realization of human potential. Strongly influenced by the New Thought style of Metaphysical teachings that pervaded the American cultic milieu to which he had acculturated [...], Vivekananda reinterprets Patanjali's samyama in psychological terms [...]. (De Michelis, 2004: 168f.)

De Michelis (ebd.: 175f.) merkt des Weiteren an, dass sich Vivekānanda auch widerspricht, wenn es darum geht, wie, wann und wodurch diese Perfektion zu erreichen ist, und an dieser Stelle offenbart sich sein unaufgelöstes und unauflösbares Ringen zwischen den modernen Ansprüchen seines Publikums nach einer *Vita activa* und dem weltabgewandten Streben des indischen Yogasystems nach endgültiger

<sup>101</sup> Diese Praktiken verortet Vivekānanda im sukzessiven Üben der letzten Glieder der *aṣṭāṅga-s*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi*, die er lebensweltlich und sogar körperbasiert interpretiert: »The first lesson, then, is to sit for some time and let the mind run on. The mind is bubbling up all the time. It is like that monkey jumping about. Let the monkey jump as much as he can; you simply wait and watch. [...] Until you know what the mind is doing you cannot control it. [...] This controlling of the mind, and not allowing it to join itself to the centres, is Pratyahara. How is this practiced? It is a tremendous work, not to be done in a day. Only after a patient, continuous struggle for years can we succeed.« (Vivekānanda, 2017: 90) »After you have practised Pratyahara for a time, take the next step, the Dhāranā, holding the mind to certain points. What is meant by holding the mind to certain points? Forcing the mind to feel certain parts of the body to the exclusion of others. For instance, try to feel only the hand, to the exclusion of other parts of the body. When the Chitta, or mindstuff, is confined and limited to a certain pace it is Dharana.« (Ebd.) *Samādhi* bezeichnet er als »superconscious state« und schreibt: »The very fact that one man ever reached that state, proves that it is possible for every man to do so. Not only is it possible, but every man must, eventually, get to that state, and that is religion.« (Ebd.: 95)

Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten.<sup>102</sup> Und nicht nur an dieser Stelle schreibt der Mönch Vivekānanda – und es blitzt ein altindischer Diskurs durch, der im Laufe der Genese des nun vorherrschenden, lebensbejahenden Yogadiskurses vollkommen ausgeschlossen wurde – Folgendes:

Even love is selfish, and the Yogi says that in the end we shall find that even the love of husbands and wives, and children and friends, slowly decays. Decadence seizes everything in this life. It is only when everything, even love, fails, that with a flash, man finds out how vain, how dreamlike is this world. Then he catches a glimpse of Vairāgya (renunciation), catches a glimpse of the Beyond. It is only by giving up this world that the other comes; never through holding on to this one. Never yet was there a great soul who had not to reject sensepleasures and enjoyments to acquire his greatness. (Kommentar zu *Sūtra II/15*, Vivekānanda, 2017: 122)

Die zurückliegenden Ausführungen haben gezeigt, dass Vivekānandas *Raja Yoga* einen neuen Zugang zum *Yogasūtra* bietet: Einerseits löst er den Text sukzessive von seiner alten Kommentarliteratur, ersetzt seine Sāṃkhya-Metaphysik flächendeckend durch die des Vedānta und des Haṭhayogas und verbindet sie mit Elementen zeitgenössischer Psychologie, Esoterik und solchen der New Thought-Bewegung. Diese Loslösung des *Yogasūtras* von seinen geistes- und kulturgeschichtlichen Wurzeln ist folgenreich. Bei Vivekānanda wird das *Yogasūtra* zu einem alltagstauglichen Ratgeber, das Atem- und Konzentrationspraktiken anbietet, die zu einer monistischen Einheitserfahrung führen sollen. Dabei markiert er in keiner Weise, dass er den Text neu interpretiert und Traditionen innovativ vermischt, sondern präsentiert seine Lehre als eine traditionelle. Auch wenn schon vor ihm ähnliche Prozesse zu beobachten sind (bei N.C. Paul, Dvivedi und den Theosophen), bringt er diese Entwicklungen auf eine eingängige und überzeugende Weise auf den Punkt und leitet damit folgende Entwicklungen ein:

1. *Öffnung*: Vivekānanda präsentiert das *Yogasūtra* als kulturloses, praktisches und allgemeines Yoga-Lehrwerk, das der Konzentration und der Perfektion des eigenen Geistes dient. Wenn bei früheren Interpret\*innen oft ein scholastischer und/oder persönlicher Abstand zum von ihnen untersuchten Kulturgut zu beobachten war, wird es nun möglich und sogar erwünscht, jegliche Distanz aufzugeben.

**102** Wie die analytischen Kapitel III/1 und III/2 anhand religionshistorischer, religionsästhetischer sowie empirischer Forschung zeigen werden, ist dieses Paradox durch Jois' »Do your practice and all is coming«-Mantra im heutigen AY scheinbar aufgelöst worden. Intensive, effektive Körperpraktiken und eine sehr lebensnahe Auslegung des *Yogasūtras* werden von heutigen Übenden eng verwoben, Vita activa und Vita contemplativa verschmelzen – damit müssen jedoch einige Paradigmenwechsel einhergehen.

2. *Simplifizierung und Selektion des Yogasūtras:* Vivekānanda konzentriert sich in seiner Version von Rājayoga auf die *astāṅga*-s und lässt entscheidende Passagen und Aussagen des restlichen Textes aus.
3. *Mit dem Text assoziierte Praktiken entstammen dem Hāthayoga:* Vor allem Atemtechniken (wie die wechselseitige Nasenatmung ohne Atemanhalten) werden für die westlichen Leser\*innen deutlich vereinfacht dargestellt. Dieser wichtige Aspekt von Vivekānandas Auslegung des Textes wurde von der Forschung bisher nicht ausreichend erkannt, die vielmehr Vivekānandas Abneigung gegen den Hāthayoga hervorhob.<sup>103</sup> Dadurch wurde jedoch der Einfluss von Vivekānandas Arbeit auf modernes, praxisorientiertes Yoga übersehen, denn es ging ihm ganz genauso wie den Anhängern des Hāthayogas sowie heutigen Praktizierenden um die psychosomatische Beeinflussung des menschlichen Systems mittels spezieller Praktiken. Diese werden von Vivekānanda tatsächlich ganz explizit mit der Kosmologie und dem auf Energiekonzepten aufbauenden Körperbild des Hāthayogas verknüpft, die so nicht im *Yogasūtra* anzutreffen sind.
4. *Die Spiritualisierung der Praktiken und der damit einhergehenden Erfahrungen:* Das aus der Praxis resultierende Ziel bleibt trotz der augenscheinlichen Vereinfachung der Praktiken das gleiche. Vivekānanda schreibt dem monistischen Ziel des von ihm dargestellten Yogas große Bedeutung zu. In der heutigen Yogaszene hat sich das nur scheinbar geändert, da diskursiv Praktiken, die unter Yoga subsummiert werden, letztlich mit einem spirituellen Ziel verbunden werden und genau das als hauptsächliches Distinktionsmerkmal zwischen Yoga und Gymnastik gilt. Und dieser »spirituelle« Aspekt des Yogas wird immer noch über das *Yogasūtra* und insbesondere über die *astāṅga*-s begründet.
5. *Die Identifizierung von Religion und Psychologie:* Das oben genannte spirituelle Ziel der Yogapraxis setzt Vivekānanda mit einem inneren, psychischen Zustand hoher Konzentration und mit menschlicher Perfektion gleich. De Michelis hat argumentiert, dass er dabei vom einflussreichen Psychologen William James und seiner funktionellen Psychologie beeinflusst war, da beide in den gleichen intellektuellen Zirkeln verkehrten (2004: 171f.).<sup>104</sup>

<sup>103</sup> Vgl. z.B. Baier (1998: 176), Singleton (2010: 76) und Singleton (2013: 41). Erst Foxen (2020: 229) bemerkt die in diesem Kapitel ebenfalls hervorgehobenen deutlichen Rückgriffe auf den Hāthayoga, trotz Vivekānandas diskursiver Abkehr davon.

<sup>104</sup> William James kann als ein in der westlichen Wissenschaft verankerter Vertreter und Innovator einer bestimmten Ausprägung moderner Spiritualität gelten: »When William James interpreted the unconscious as humankind's link with a spiritual ›more‹, he gave shape to a peculiarly modern spirituality. James' vision of the unconscious depths of human personality as at once psychological and spiritual made it possible for modern Americans to view self exploration as spiritually significant and religious experience as psycholo-

Festzuhalten ist, dass dem *Yogasūtra* im ersten Jahrhundert seiner Rezeptionsgeschichte sowohl von indischen als auch von britischen und deutschen Interpreten sukzessive ein Klassikerstatus zugeschrieben wurde. Dies vollzog sich einerseits durch Abgrenzung von »niederer« Haṭhayoga-Praktiken und durch die Identifizierung des *Yogasūtras* mit einem höheren Rājayoga und/oder durch die Assimilierung und damit Veränderung der Metaphysik des *Yogasūtras* von einer dualistischen zu einer neo-vedāntischen, monistischen Lehre. Gleichzeitig verschärfte sich durch theosophische Akteur\*innen die Suche nach einer *Yoga(sūtra-)praxis* und das *Yogasūtra* wurde nach und nach mit Haṭhayoga-Praktiken angereichert. Das hatte zwar schon Vorläufer im Indien des 17. und 18. Jahrhunderts, allerdings bezieht sich die moderne Rezeptionsgeschichte nicht auf die im Zuge dieser Entwicklung relevanten Werke und es gibt keinerlei Anhaltspunkte dafür, dass diese neue Tendenz in der Rezeption aus dem Kontakt mit jenen frühen, synkretistischen Texten hervorging.

### **Das aufkeimende Interesse der akademischen Psychologie**

Als Grundlage für die um die Jahrhundertwende einsetzende Beschäftigung der akademischen Psychologie mit Yogaphilosophie kann das bereits erwähnte Buch von Nobin C. Paul *A Treatise on the Yoga Philosophy* angesehen werden, das bereits 1851 in Benares erschienen war und 1882 von den Theosopen neu aufgelegt und intensiv rezipiert wurde. Dieser Rezeptionsstrang leitet auch die Medikalisierung moderner Yogaphilosophie in die Wege, die sich im 21. Jahrhundert in nochmals veränderter Form ausprägt. Paul war ein indischer Arzt, eigenen Angaben nach des Sanskrits nicht mächtig (1851: iv) und hatte sein Wissen nicht von indischen Yogis erworben.<sup>105</sup> Paul identifiziert Rājayoga mit den *astāṅga*-s, füllt diese allerdings mit den wichtigsten Bausteinen der Haṭhayoga-Tradition.<sup>106</sup> Seine Studie »[...] might be credited as the first attempt to marry hatha yoga practice and theory with modern medical science« (Singleton, 2010: 52). Zwar identifiziert er die *astāṅga*-s nicht eindeutig als Patañjalis, aber er klassifiziert den Inhalt seines Buches, wie der Titel bereits antizipiert, als Yogaphilosophie, und der erste Satz seines Vorwortes verdeutlicht, dass es ihm in seiner Abhandlung tatsächlich um das *darśana* Yoga, also um den Yoga Patañjalis geht: »The present Treatise contains the theory and practice

gically profound.« (De Michelis, 2004: 172) Besonders relevant für die Analyse der heutigen Entwicklungen ist die Feststellung, dass Selbsterforschung zu einer spirituellen Disziplin wurde und sich das Feld der religiösen Erfahrung sukzessive mit neuen psychologischen Konzepten verband und darüber legitimiert wurde. **105** Singleton (2010: 52) merkt hierzu an, dass Paul seine Informationen über Yoga höchstwahrscheinlich aus Texten und von einem gewissen Captain Seymour hatte, der aus der britischen Armee ausgetreten war, um ein Yogi zu werden.

**106** Vgl. Paul (1851: 29f.). Obwohl schon die *astāṅga*-s mit Elementen des Haṭhayogas gespickt sind, bekommt Haṭhayoga noch ein eigenes (ungleich kürzeres) Kapitel, das z.B. auf Reinigungstechniken für den Körper sowie auf eine große Anzahl von *mudrā* und *bandha* eingeht. Diese explizite Unterscheidung vergrößert die Verwirrung über die Trennung zwischen der *Yogasūtra*-Tradition und der Haṭhayoga-Tradition noch.

of the Yoga, one of the six systems of doctrine held by the Hindus.« (Ebd.: iii) Relevant ist dies auch, da die Theosophen sein Werk ausführlich studierten, möglicherweise ohne zu wissen, dass sie es teilweise mit Haṭhayoga und nicht mit dem von ihnen so verehrten Rājayoga zu tun hatten. Haṭhayoga durchzog demnach schon die frühesten *Yogasūtra*-Rezeptionen im Westen.

Paul geht in Zusammenhang mit dem fünften Glied, *prāṇāyāma*, auf acht Atemtechniken (»eight varieties of Kumbhaka«)<sup>107</sup> ein, darunter sind *suryabhedī*, *ujjayī*, *śitkārī*, *bhastrikā*, *brāhmari*, *mūrcchā* und *kevala kumbhaka* (1851: 35), die sich alle im zweiten Kapitel der HP finden. Unter *prāṇāyāma* lehrt der Autor auch *khechari mudrā* (ebd.), ein traditionelles *mudrā* des Haṭhayogas, sowie das ebenfalls haṭhayogische *mūlabandha* (ebd.: 37). Im Zusammenhang mit *āsana* erwähnt er nur die beiden sitzenden Haltungen *padmāsana* und *siddhāsana*, außerdem gibt er ausführliche Ernährungsvorschriften (ebd.: 19ff.). Die höheren *aṅga*-s interpretiert Paul gemäß den psychologischen, medizinischen und okkulten Interessen seiner Zeit: *pratyahārā* wird als selbstständig herbeigeführte Trance beschrieben, *dhāranā* als ein kataleptischer Zustand und *samādhi* identifiziert er als menschlichen Winterschlaf.<sup>108</sup> Paul popularisiert damit bereits sehr früh ein von starker Praxisnähe geprägtes Verständnis der *aṣṭāṅga*-s. Dieses Beispiel zeigt erneut, wie häufig Haṭhayoga ein lebendiger Teil des *Yogasūtra*-Diskurses war: Einerseits wurde von ihm gesprochen, um sich davon abzugrenzen, andererseits wurden Inhalte des *Yogasūtras* mit Haṭhayoga-Techniken angereichert, ohne dass dies konkret markiert wurde. Paul kann zudem als Vorreiter für eine psycho-physiologische Interpretationslinie und ein psychologisches Interesse am *Yogasūtra* gesehen werden, das dann über die Theosophen die Schulmedizin erreichte.

In den Kreisen der sich neu entwickelnden Schulpsychologie war das Thema Yoga Ende des 19. Jahrhunderts en vogue, in Zusammenhang mit Hypnose, Autosuggestion und Somnambulismus. Das Aneignen von Inhalten des *Yogasūtras* mithilfe von psychologischen Termini und Konzepten sollte eine lange Erfolgsgeschichte haben und bildet eine der historischen Grundlagen für seine Verwissenschaftlichung. Der österreichische Chemiker und Theosoph Carl Kellner konnte 1896 bei einem Vortrag auf dem dritten internationalen Kongress für Psychologie – nach der Loslösung der von ihm besprochenen *Yogasūtra*-Inhalte von »ihrem indischen Charakter« – *citta-vṛtti-nirodha* als »Autosuggestion« bzw. »Autohypnose« identi-

<sup>107</sup> Erst im späteren Haṭhayoga entwickeln sich *kumbhaka*-s, die *sahita kumbhaka*-s genannt werden und die neben Atemhalten verschiedene Atemtechniken umfassen, wie alternierende Nasenatmung, Summation etc. *Kumbhaka*, z.B. als *kevala kumbhaka* designierte zuvor ausschließlich die Praxis des (intensiven, lang andauernden) Atemhaltens: »In later hatha texts, pure breathretention remains the ultimate breath practice, but its preliminary practice, which is called sahita kumbhaka (accompanied breath-retention) because it is accompanied by inhalation and exhalation, is developed considerably.« (Mallinson/Singleton, 2017: 131)

<sup>108</sup> Dies fällt mit Pauls Yogadefinition zusammen: »As Yoga, or human hibernation, is nothing more than prolonged sleep [...].« (1851: 27)

fizieren und *dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi* als »verschiedene Zustände gleich dem Hypnotismus oder künstlichen Somnambulismus.« (Kellner, 1989 [1896]: 318) Er definiert: »Wir können daher auf ›abendländisch‹ [sic!] sagen: Yoga ist die durch andauernde Uebung und geeignete Lebensweise erlangte Befähigung zur willkürlichen Selbstherrvorrufung aller Erscheinungen des Somnambulismus.« (Ebd.)

Sein Fazit war positiv, er empfahl den Yoga als autohypnotische Methode, um gewünschte physiologische und psychische Veränderungen herbeizuführen (ebd.: 327). Interessanterweise handelte es sich bei der Psychologisierung des *Yogasūtras* seitens der akademischen Psychologie ebenfalls um Hatha-Yoga-Inhalte, von besonderem Interesse waren dabei psychische und physische Zustände von Fakiren und Yogins, außerdem ging es um *siddhi*-s, die das *Yogasūtra* und die Hatha-Yoga-Tradition miteinander teilen. Diese explizit positive Sichtweise auf Hatha-Yoga war etwas Neues, denn, wie White anmerkt: »[...] the overwhelming majority of accounts from the sixteenth century onward depict yogis as either beggars or ragtag mercenary fighters.« (2014: 66)<sup>109</sup>

### Die ersten deutschen Übersetzungen

Die erste wissenschaftliche deutsche Übersetzung des *Yogasūtras* stammt vom Indologen Paul Deussen (1845–1919) und erschien 1908 in Band 1/3 seiner siebenbändigen *Allgemeinen Geschichte der Philosophie*.<sup>110</sup> Doch zum Yoga-Verständnis des *Yogasūtras* äußert er sich schon im 1899 veröffentlichten Band 1/2, allerdings nur im Vergleich mit dem Verständnis der *Upaniṣaden*, das er präferiert. Zu diesem Zeitpunkt betrachtet der einflussreiche Indologe das *Yogasūtra* noch mit einem gewissen Abstand, zum Beispiel wenn er kritisiert, dass sich die »realistische« Sāṃkhya-Philosophie des *Yogasūtras* vom ursprünglichen »Idealismus der Upanishadlehre« entfernt hätte (Deussen, 1899: 344). In seiner Übersetzung von 1908 hat sich seine Einstellung zum *Yogasūtra* zum Positiven hin verändert. Zu Beginn seiner Analyse des Textes wiederholt Deussen seine These, die Yogaphilosophie sei eine »natürliche Konsequenz der in den Upanishad's vorliegenden Ātmanlehre« (1922 [1908]: 507), nach welcher der *ātman* als unwandelbares Selbst im Inneren des Menschen wohne. Über dieses innerste Selbst (*ātman*) könne auch das innerste Wesen aller Dinge (*brahman*) durchdrungen werden und ein Weg zu diesem Ziel sei der Yoga. Die neun Jahre zuvor geäußerte Kritik am *Yogasūtra* ist passé. Es scheint, als hätte Deussen seine kritische Haltung dadurch aufgelöst, dass er in der Analyse des *Yogasūtras* vor allem den Yoga-Gedanken der *Upaniṣaden* hervorhebt und andere Teile, die sich damit nicht verbinden lassen, als weniger bedeutsam abtut (wie zum Beispiel die »Wunderkräfte« aus dem dritten Kapitel, die *vibhūti*-s). Deus-

<sup>109</sup> Für die historischen Hintergründe dieser Sichtweise vgl. White (2014: 63ff.).

<sup>110</sup> Der treue Anhänger Schopenhauers stand zudem mit Vivekānanda in regem Austausch – wer wen wann und wie genau beeinflusste, ist in der Forschung strittig.

sens Übersetzung war sowohl in der wissenschaftlichen als auch in der populären Rezeption sehr einflussreich und wirkte lange im deutschen Kulturraum nach. Seine Interpretation verwohrt den nondualistischen Vedānta mit dem dualistischen *Yogasūtra*, indem er zum Beispiel das Konzept *puruṣa* durch den vedāntischen Terminus *ātman* ersetzt – eine unter den indischen Yogalehrern des frühen 20. Jahrhunderts und auch heutzutage gängige Praxis, die eine lange Geschichte in Indien sowie in Deutschland hat.

### **Das *Yogasūtra* und die Tiefenpsychologie**

Die Rezeption nach 1908 prägt eine neue Ausrichtung, die besonders damit zusammenhangt, dass sich die neu entstehende Tiefenpsychologie zunehmend für das *Yogasūtra* interessierte, darunter viele Anhänger\*innen des Psychologen C.G. Jung. Dabei wurde entweder versucht, den Yoga als der Psychotherapie gleichwertig und als ihre Ergänzung darzustellen oder unter dem Stichwort Yoga eine neue (geistige) Yoga-Methode für Europäer, basierend auf (tiefen-)psychologischen Paradigmen zu erschaffen. Einerseits ging es beim Verständnis der Sanskrit-Begriffe um die Übertragbarkeit neuer psychologischer Erkenntnisse und Termini, andererseits dienten die Begriffe dazu, diese Erkenntnisse zu legitimieren beziehungsweise zu erweitern.

So verstanden sehr einflussreich der Anhänger der Neugeist-Bewegung Willy Adelmann-Huttula, der Psychologe Richard Rösel und der Philosoph Heinrich Gomperz Yoga als psychologische Methode, und nicht nur für sie, sondern für beinahe alle deutschen Rezeptionen nach 1908 ist Deussens Übersetzung die grundlegende Interpretationsbasis. Für einen nachhaltigen Einfluss von Deussens Übersetzung auf die deutsche Rezeption spricht, dass in der folgenden Rezeptionsphase häufig anstatt des Begriffes *puruṣa* der Begriff *ātman* verwendet wird. In Verknüpfung mit tiefenpsychologischen Lehrmeinungen wurde das *citta*, der Geist, in dieser Rezeptionsphase in direkten Zusammenhang mit dem *puruṣa* beziehungsweise dem *ātman* gebracht, indem *citta* und *puruṣa* als komplementäre Begriffe aufgefasst wurden.

Unter den besprochenen Autoren findet sich bei Rösel die erste Identifikation des Unbewussten mit einem der Sanskrit-Begriffe des *Yogasūtras*; in diesem Deutungsrahmen variierte die hermeneutische Arbeit. Während der Begriff *citta* als das »unterbewußte Gedächtnis« (Adelmann-Huttula), das »Oberbewusstsein« (Rösel) oder als beides, Bewusstsein und Unbewusstes (Hauer), aufgefasst wurde, umfassen die Begriffe *puruṣa* und *ātman* das »göttliche Selbst« (Adelmann-Huttula), das »tiefste Unterbewusstsein« (Rösel) oder das »tief verborgene Subjekt in allen seelischen Erfahrungen« (Hauer). An der in dieser Rezeptionsphase noch herrschenden Diversität, die sich im 21. Jahrhundert auf einen gewissen Konsens eingespielt hat, zeigt sich die Schwierigkeit des Sprach- und damit des Kulturtransfers bei der Übertragung komplexer, philosophischer Termini sowie die gleichzeitig darin enthaltende Möglichkeit, ebensolche abstrakten Termini für den gewünschten Zweck zu instrumentalisieren.

### (Kämpferische) Konzentration

In den 1920er Jahren flossen verstärkt Optimierungsbestrebungen in die Rezeption ein, vor allem in Form von Konzentrationsschulung: Vielen Rezipienten ging es darum, Herrschaft über das *citta* zu erlangen.<sup>111</sup> *Das Reisetagebuch eines Philosophen*, ein 1919 erschienenes Buch des deutschbaltischen Philosophen Graf Hermann Keyserling, erreichte durch seinen großen Erfolg ein breites Publikum. Da sein Buch nach eigenen Angaben auf einer umfangreichen Lektüre des *Yogasūtras* in Übersetzungen basiert, ist es keine philologisch ausgerichtete Arbeit. Beim Yoga kommt es für ihn »erstens und vor allem auf Ausbildung des Konzentrationsvermögens« an, zweitens auf »Stillung der psychischen Selbsttätigkeit« und drittens auf »Vitalisierung der Seelenvorgänge, deren Vorherrschen erwünscht ist« (1919: 120). Erstmals seit den frühen Theosophen und Vivekānanda treibt einen Rezipienten eine intensive Suche nach einem praktischen Yogazugang an. Im Gegensatz zum theosophischen Ansatz geht es nun aber nicht mehr um das Ausbilden übermenschlicher Fähigkeiten, sondern im Einklang mit Vivekānanda um alltägliche Fähigkeiten, insbesondere um hohe Konzentration. Laut Keyserling ist »Konzentration« nun *das ausschlaggebende Kriterium für jegliche Art von Fortschritt, das Mittel zur Vervollkommnung*. Seine »Stillung der psychischen Selbsttätigkeit« kann problemlos in Bezug zu *Sūtra I/2* gesetzt werden, *yogaś-citta-vṛtti-nirodha*, zudem er dies auch mit Meditation gleichsetzt. Er erläutert:

Alle starken Geister sind wesentlich dadurch ausgezeichnet, daß sie nicht fahrig sind; daß sie nach Willkür ein- und auszuspannen und mit der Aufmerksamkeit länger bei einer Sache zu verweilen vermögen, als schwächere. Sie sind eben Herren ihres Vorstellungsverlaufs, nicht Knechte ihres Automatismus; sie strahlen die Energie, die sie haben nicht andauernd aus, sondern lassen sie sich ansammeln bis zum Augenblicke des Bedarfs. Dieser Stillung der Seele, um in der Sprache der Mystiker zu reden, dienen die meisten der Yogaübungen. Alles Meditieren besteht darin, daß das Bewußtsein angehalten wird in regungsloser Lage zu verweilen – gleichviel, ob zu diesem Zweck ein äußerer Gegenstand, eine Idee oder Vorstellung oder das Nichts fixiert wird. [...] Ein paar Minuten bewußten Stillhaltens jeden Morgen bewirken mehr, als die strengste Schulung der Aufmerksamkeit durch die Arbeit. (1919: 107)

Keyserlings Yogazugang zeigt ein hohes Maß an Akkulturation in Form von Transformation. Yoga ist vollkommen von einer westlichen Imagination seiner indischen Vertreter (Yogis, Asketen, vielleicht auch Fakire) gelöst und steht nicht mehr nur

<sup>111</sup> In den 1920er Jahren bestand ein allgemeines Interesse an Geisteskontrolle, jedoch auch an Körperkontrolle. Joseph Pilates, dem bekannten Vertreter der Körperfunktion, ging es bei seiner Trainingsmethode um das Entwickeln hoher Konzentration und zusammen mit dieser Konzentration um starke Körperkontrolle durch Muskelkraft, so dass er seine Methode »contrology« nannte – die Bezeichnung »Pilates« setzte sich erst nach seinem Tod durch.

psychologischen Randerscheinungen (Hypnose, Suggestion, Trance) nahe, sondern wird zu einer für Westler praktizierbaren Konzentrationsmethode. Ohne sich mit der Auslegung von Sanskrit-Termini aufzuhalten, werden ausgewählte Konzepte übernommen und angepasst. Dadurch gelingt es Keyserling, Yoga als eine Art Instrument der lebensweltlichen, täglich anwendbaren Selbstoptimierung für »Abendländer« darzustellen: Yoga wird zu einer praktischen Psychotechnik. Genau diese fehlende Distanz zum rezipierten Kulturgut hebt Hermann Hesse in einer Rezension des Buches anerkennend hervor. Dabei lobt er besonders, dass sich ein »Gelehrter« eben nicht der akademisch-distanzierten Rezeption anschließt, sondern den Theosophen in ihrer Suche nach einem lebensnahen Zugang folgt:

Als erster unter all den europäischen Gelehrten hat er das Einfache, längst Bekannte gesehen und einfach ausgesprochen, daß der indische Weg zum Wissen nicht eine Wissenschaft ist, sondern eine psychische Technik, daß es sich um eine Änderung des Bewußtseinszustandes handelt, und daß der auf indischem Wege ausgebildete seine Erkenntnisse nicht errechnet und erstudiert, sondern die Wahrheiten mit dem inneren Auge sieht, mit dem inneren Ohr belauscht, und sie unmittelbar perzipiert, nicht erdenkt. (Hesse, 1920: 781)

Yoga, wenngleich durchaus anders definiert als heute, hat Wurzeln geschlagen und beginnt, sich mit der deutschen Subkultur zu verbinden und sich auszubreiten.

1922 erscheint neben Hesses *Siddhartha* auch das kurze Buch *Der Yoga-Katechismus des Patanjali (Originaltext). Der Meister-Schlüssel zur Geheimlehre Indiens* von Willy Adelmann-Huttula. Der Autor war ein Anhänger der Neugeist-Bewegung<sup>112</sup> und baute seine Übertragung des *Yogasūtras* auf Judges Übersetzung auf. Das Werk, ein kaum überblickbares Geflecht verschiedenster östlicher, okkuler (allen voran theosophischer) und christlicher Lehren, stellt eine interessante Synthese vorheriger Deutungsmuster dar. Das *Yogasūtra* wird mit Rājayoga gleichgesetzt und dabei deutlich von Haṭhayoga distanziert (Adelmann-Huttula, 1922: 24). Neben Judge, von dem er die Gleichsetzung von Yoga und Konzentration übernimmt, rezipiert Adelmann-Huttula intensiv Deussens Bearbeitung des *Yogasūtras* und zitiert vielfach daraus. Einerseits liegt sein Fokus auf menschlicher Optimierung und Geistesschulung, andererseits ist sein Yogaverständnis ein zutiefst reli-

<sup>112</sup> Der Zeitgenosse Rösel berichtet darüber Folgendes: »Eine weitere Bewegung, die sich besonders in den letzten Jahren stark verbreitet hat, ist die ›Neugeist‹-Bewegung. Schon früher in den angelsächsischen Ländern, besonders Amerika tätig, hat sie seit einiger Zeit auch bei uns an Boden gewonnen. Wenn bei der anthroposophischen Schulung der Schwerpunkt im Erkennen lag, so sucht die Neugeist-Bewegung in erster Linie zu einer harmonischen Lebensführung anzuleiten. Die Unrast und Zerfahrenheit des modernen Menschen soll einer ruhigeren, vertieften Lebensanschauung und -führung Platz machen. Zu diesem Zwecke gilt es vor allem, die Gedanken zu beherrschen und in harmonische, positive Richtung zu lenken, alle Tätigkeit bewusst und mit richtiger Konzentration auszuführen, kurz, die gesamte Persönlichkeit auf gesunden geistigen Prinzipien zu reorganisieren.« (Rösel, 1928: 116)

giöses. Dabei teilt er Deussens monistisches, advaita-vedāntisches Yogaverständnis (ebd.: 36) und verbreitet es an eine große Leserschaft. Adelmann-Huttula feiert Yoga euphorisch als praktischen Weg, dessen wichtigster Aspekt die Konzentration ist, die zu einem »transzental-meditativem Zustand« führe (ebd.: 36). Folglich übersetzt der Autor *Sūtra 1/2* mit »Konzentration, oder Yoga, ist das Verhindern der Veränderungen des Denkprinzips« (ebd.). »Konzentration« wird direkt mit *citta* verknüpft, es spielt »die Hauptrolle im Yoga, weil das Bestreben des Praktikers darauf gerichtet sein muß, die Herrschaft über diese äußerst subtile Substanz oder Gedankenessenz zu erlangen« (ebd.: 16). Am Ende dieses Prozesses ereignet sich *kaivalya*, der Zustand, in dem die »Seele« fähig ist, »in universeller Weise am großen Leben des Weltalls bewußt teilzunehmen.« (Ebd.: 79)

Solche auf Beherrschung und Lebensweltlichkeit abzielenden Deutungen des Textes finden 1932 in der Monographie *Der Yoga als Heilweg* des Indologen Jakob Wilhelm Hauer ihren Höhepunkt. In dieser ersten einflussreichen deutschen Übersetzung nach Deussen kritisiert Hauer, obgleich Wissenschaftler, den objektiven »nüchtern Denkenden der vergangenen Epoche«, der im Yoga »eine arge Verirrung des menschlichen Geistes sah« (1931b: 5). Demgegenüber popularisiert er einen lebensweltlichen, eigenen Zugang zum Yoga und formuliert eine »rücksichtslose Forderung [...], daß die Sanskrit-Ausdrücke verdeutscht werden« (1931a: 37). Die Neologismen, die Hauer daraufhin entwirft, dienen als Träger seiner religiösen und nationalistischen Ideologie, deren kampfbereiter Beiklang sich weit vom Inhalt des *Yogasūtras* entfernt. Hauer führt die im *Yogasūtra* enthaltene Forderung nach *citta-vṛtti-nirodha* zu einer ganzen Gesellschafts- und Modernekritik in Form einer Intellektualismus-Kritik aus. Einer kopflastigen und veräußerlichten Gesellschaft, in der er sich zu befinden wähnt, stellt er die Forderung nach Tiefe und Innerlichkeit entgegen; Aspekte, die er mit dem Begriff *puruṣa* assoziiert. Daneben sind die *kleśa*-s und die *samskāra*-s zusammen mit *dhyāna* die Kernbegriffe seiner Deutung – Begriffe, die für Hauer unter die Oberfläche des Bewusstseins weisen und zum Unbewussten führen. So rückt der Yoga in die Nähe einer psychotherapeutischen, analytischen »Methode zur Befreiung des Menschen von seinen unterbewußten Bindungen« (1937: 296). Den von den *samskāra*-s, den »unterbewußten Bindungen« Befreiten stellt Hauer als einen mitten im Leben stehenden, »gelösten« Menschen dar, dessen Persönlichkeit sich in völligem Gleichgewicht befindet; diesen Zustand formuliert er als Ziel des Yoga. Dieser aus seiner Erleuchtung ins normale Leben zurückgekehrte Mensch sei »eine freie, heitere und in der großen Gemeinschaft seines Volkes und der Menschheit kräftig wirkende Persönlichkeit« (1937: 315).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass das Bestreben, aus dem *Yogasūtra* eine Praxis abzuleiten und Yoga als eine gangbare Methode für Europäer darzustellen, wofür der Text dementsprechend uminterpretiert werden musste, die meisten der in diesem Kapitel vorgestellten Interpreten eint. Dabei variiert der Zweck, den diese Praxis erfüllen sollte. Zum Beispiel ging es um das Erlangen okkul-

ter Kräfte (bei den Theosophen), darum, eine psychotechnische Methode zur Selbstoptimierung in Form von Willensschulung und Konzentrationssteigerung zu finden (Keyserling und Adelmann-Huttula) oder zum Durchdringen und Besiegen des Unbewussten (Hauer). Und disziplin- sowie diskursübergreifend zeigt sich die Suche nach einem Heilsweg, der zur (umfassenden) Gesundung des Menschen beitragen könnte. Die Verbindung von *Yogaśūtra* und Haṭhayoga zum Zwecke eines praktischen Zugangs ereignete sich dabei zwar flächendeckend, jedoch beinahe heimlich.

Die vorangegangenen Ausführungen sollten als Kontrastfolie zum Umgang mit Patañjali in der AY-Linie dienen, die im Folgenden beginnend mit Kṛṣṇamācārya nachgezeichnet wird. Es konnte eine lebendige und vielfältige *Yogaśūtra*-Rezeption aufgezeigt werden, und das bereits vor dem Boom des āsana-basierten Yogas, das sich langsam ab Ende der 1920er Jahre und stärker erst ab Mitte der 1930er Jahre in Deutschland ausbreitete. Diese Rezeptionsstränge leisteten fundamentale Voraarbeit, um den Kulturimport Yoga, mit direkter Referenz zum *Yogaśūtra*, sowohl auf den Alltag zu beziehen als auch ihn als etwas »Spirituelles«, etwas »Höheres«, als eine »Geistestechnik« zu brandmarken. Diese Ansicht ist im heutigen Yogadiskurs bestehen geblieben, wenngleich sie nicht immer ausdifferenziert ist, oder, in den Worten Fuchs', »relativ unscharf« (1990: 262) und sich nun zusehends auch direkt auf die Körperpraxis selbst bezieht.

### 3 Patañjali als Schirmherr: Das *Yogaśūtra* in der Ashtanga Yoga-Linie

Der sich im Umfeld des heutigen AYS zeigenden Idee, dass die intensive Körperpraxis namens (Ashtanga) Yoga ein Kommentar zu Patañjalis *Yogaśūtra* darstellen würde, soll im folgenden Kapitel genauer nachgegangen werden. Dahinter steht die Frage, ob dieser hermeneutische Turn direkt in den Lehren Kṛṣṇamācāryas und seines Schülers Pattabhi Jois' zu verorten ist, die beide ihr körperorientiertes Yogasystem diskursiv mit Patañjali rahmten.

Es wird sich dabei zwar zeigen, dass diese frühen Lehrer der AY-Linie ein vedāntisch ausgelegtes *Yogaśūtra* als Legitimation für ihre Praktiken nutzten, allerdings argumentiere ich aufbauend auf der Analyse von Kṛṣṇamācāryas und Jois' Lehren im Folgenden, dass beide nicht der Meinung waren, dass es »[f]ür jeden einzelnen Satz des Sūtra« »eine Entsprechung in der Praxis« gibt,<sup>113</sup> und diese heutige Ansicht also eine weitere Abwandlung des »praktischen Patañjali« darstellt. Letztendlich fungiert Patañjali in der Kṛṣṇamācārya-Linie mehr als ein »Schirmherr«, der, wie vorher auch schon, Praktiken und damit verbundene, je unterschiedliche Weltanschauungen mit seinem Namen »unterstützt«. Der große Unterschied zu den früheren Rezeptionen, in denen Patañjalis Text eine ähnliche Funktion erfüllte, ist nun allerdings, dass es eine elaborierte Körperpraxis namens Yoga ist, die direkt mit dem *Yogaśūtra* in Verbindung gebracht wird. Inhalte des *Yogaśūtras* werden zunehmend mit den Praktiken der *āsana*-Praxis assoziiert, und dies mündet in dem Ereignis, dass Jois, möglicherweise als Reaktion auf die Nachfragen seiner westlichen Schüler\*innen, sein *āsana*-System sogar »Ashtanga (Vinyasa) Yoga« nennt und sich spätestens ab da der Nexus von *āsana* und Pātañjalayoga richtig etabliert.<sup>114</sup>

#### 3.1 T. Kṛṣṇamācārya (1888–1989): Das *Yogaśūtra* zwischen Mythos und Praxis

In den 1930er Jahren unterrichtete der Brahmane Tirumalai Kṛṣṇamācārya (1888–1989) am Königshof von Mysore in Südindien eine körperlich fordernde Yogapraxis, der eine Verbindung mit dem *Yogaśūtra* nachgesagt wird, die Kṛṣṇamācārya

<sup>113</sup> So schreibt es Ronald Steiner, <https://de.ashtangayoga.info/philosophie/philosophie-und-tradition/120101-die-essenz-des-ashtanga-yoga/>, Zugriff 21.9.2021.

<sup>114</sup> Es gibt Anzeichen dafür, dass, bevor die ersten Amerikaner\*innen Anfang der 1970er Jahre in Mysore eintrafen, Jois' Yogasystem noch nicht Ashtanga Vinyasa Yoga hieß, sondern von Jois lediglich »*āsana*« genannt wurde (vgl. Singleton, 2010: 186).

selbst etablierte.<sup>115</sup> Über die Herkunft und das Alter von Kṛṣṇamācāryas Lehren wird in der Wissenschaft debattiert,<sup>116</sup> seine eigenen Antworten darauf sind zum Teil stark mythologisierend, zum Beispiel, da er einige seiner Quellentexte gechancelt bekommen haben soll (wie der dem viśṇuitischen Gelehrten Śrī Nāthamuni zugeschriebene Text *Yogarahasya*) oder sie verloren gegangen sind (wie das für die imaginierte Genealogie des heutigen AYS so wichtige Buch *Yogakorunta* (YK)).

Singleton nennt Kṛṣṇamācāryas Arbeit hinsichtlich einer Verbindung zwischen Yogapraxis und dem *Yogasūtra* »a modern project of grafting gymnastic or aerobic asana practice onto the *Yogasūtras*, and the creation of a new tradition« (2011), geht aber nicht näher darauf ein. In Zusammenhang mit seiner innovativen Methode der Körperarbeit leistete Kṛṣṇamācārya auch Pionierarbeit bezüglich der theoretischen Rahmung der von ihm zum Teil selbst geschaffenen, zum Teil aus verschiedenen Systemen kompilierten und sich immer wieder ändernden, auf *āsana* fokussierten Körperpraxis, wie im Folgenden weiter ausgeführt wird. Dabei werde ich argumentieren, dass Kṛṣṇamācārya das *Yogasūtra* selbst, klassisch ausgelegt, nicht derart wertschätzte und es somit nicht eine solche Bedeutung für seine Lehre hatte, wie heutzutage gemeinhin angenommen wird. Ebenso wie er die *āsana*-Praxis, die er im Indien des frühen 20. Jahrhunderts vorfand, reformierte, deutete er das *Yogasūtra* in vielerlei Hinsicht so um, dass es seiner Weltsicht entsprach.

Zu Kṛṣṇamācāryas Leben und Schaffen haben schon andere Forscher\*innen gearbeitet und dabei hervorgehoben, dass sich seine Perspektive auf das *Yogasūtra* im Laufe der Zeit änderte – eine Aussage, die ich im Folgenden differenzieren möchte.<sup>117</sup> Dazu wurden zwei Bücher Kṛṣṇamācāryas einer genaueren Analyse unterzogen, die beide erst 2012 veröffentlicht wurden und bisher nicht von der Forschung beachtet wurden: Die *Yogāsanagalu* (YSA) und die *Yogamakaranda* II (YM II). Daraus geht hervor, dass Kṛṣṇamācārya das *Yogasūtra* zwar in seinem ersten Buch, der *Yogamakaranda* (YM) von 1934, Patañjali stiefmütterlich behandelt, dass der Text aber mit aller Wahrscheinlichkeit schon Anfang der 1940er Jahre, in seiner Zeit am Königshof in Mysore, zu einem bedeutenden Teil seiner Lehre wurde, wenngleich er es zu diesem Zwecke häufig uminterpretierte.

### **Frühe Lehrjahre, die *Yogakorunta* und biographische Kniffe**

Kṛṣṇamācāryas Biographien wurden ausschließlich von Verwandten oder Studenten verfasst (vgl. Desikachar, 2005; Desikachar, 1997, 2012; Mohan, 2010), deren oftmals verklärte, mythopoetische Erzählungen das bilden, was über Kṛṣṇamācāryas Leben bekannt ist. Kṛṣṇamācārya kam aus einer Familie von Vaiśnavas, er war also

<sup>115</sup> In einem Interview von 1948, veröffentlicht vom Gesundheitsministerium der indischen Regierung, antwortet Kṛṣṇamācārya auf die Frage: »Is it a new method of yours?«, »No. They are of Patanjali.« (Newcombe, 2017), ein Diskurs, den auch Jois weiterführen wird.

<sup>116</sup> Vgl. z.B. Sjoman (1999), Singleton (2010: 175–210), Singleton und Fraser (2014), White (2014: 197–224) u.a.

<sup>117</sup> Vgl. Singleton und Fraser (2014: 97) und White (2014: 223).

ein Anhänger des Hindu-Gottes Viṣṇu. Mit seinem Vater, der 1898, als Kṛṣṇamācārya zehn Jahre alt war, starb, soll er in jungen Jahren körperliches Yoga praktiziert haben, doch diese Praxis bleibt undefiniert. Die Yogapraxis hingegen, die er später lehren und für die er – durch die Arbeit seiner Schüler\*innen – zu weltweitem Ruhm gelangen sollte, entstammt sicherlich nicht seiner Familienlinie; es ist vielmehr belegt, dass Kṛṣṇamācārya sie nach einer längeren Periode theoretischer und praktischer Studien selbst entwickelte, wobei er sich unter anderem auf ältere sowie jüngere Yoganliteratur bezog.<sup>118</sup> Der Brahmane war außerdem ein ausgebildeter Sanskrit-Gelehrter, ein Pāṇḍit, der im ersten Jahrzehnt des 20. Jahrhunderts im Zuge einer Indienreise alle sechs orthodoxen brahmanischen Weltanschauungssysteme (*śāddarśana-s*) und Ayurveda studiert haben soll, darunter »the theory of yoga« (Mohan, 2010: 3). Demnach scheinen akademische Leistungen in Kṛṣṇamācāryas erstem Lebensabschnitt von zentraler Bedeutung gewesen zu sein.<sup>119</sup> Sein Sohn T.K.V. Desikachar beschreibt in seiner Biographie eindrücklich, wie Kṛṣṇamācārya, als klassischer Gelehrter ausgebildet, darauf trainiert war, seinen Standpunkt logisch darzulegen und aufs Bitterste zu verteidigen:

Wie zu allen Zeiten und an allen Orten wetteiferten Gelehrte um die Positionen, die einen hohen Status und finanzielle Sicherheit versprachen. Eine gut formulierte Abhandlung spielte dabei eine gewisse Rolle, aber weit wichtiger war die Fähigkeit eines Bewerbers, einen Standpunkt energisch und überzeugend zu vertreten und aus einer Debatte, die sich über Stunden hinziehen konnte, siegreich hervorzugehen. Dies bedurfte der einwandfreien Darlegung, Rhetorik und Logik; auch der Fähigkeit, aus dem Gedächtnis auf Anhieb genau Zitatstellen in Schriften, Kommentaren und anderen Quellen anzugeben. (Desikachar, 2012: 52f.)

Diese intellektuelle Ausbildung steht an der Basis von Kṛṣṇamācāryas Wirken, und sie sollte im Hinterkopf behalten werden, wenn im Folgenden seine Methode und sein Einsatz von Yogaphilosophie analysiert wird – Kṛṣṇamācārya war ein schlauer und gewandter Denker, der genau wusste, wie er seinen Standpunkt überzeugend vertreten konnte, auch in dem Fall, dass dieser nicht mit den alten Yogaschriften vereinbar war, auf die er sich jeweils bezog.

Nach diesen frühen akademischen Jahren gewinnt Yoga als körperliche Praxis in den Biographien erst in den Erzählungen über Kṛṣṇamācāryas langen Aufenthalt

<sup>118</sup> Ähnliches lässt sich über einen weiteren einflussreichen Yoganlehrer des modernen Yoga sagen, Svāmi Śivānanda Sarasvatī (1887–1963) (vgl. Ostrowski, 2018a).

<sup>119</sup> A.G. Mohan, der zwischen 1971 und 1989, also in dessen späterer Schaffensphase, Schüler von Kṛṣṇamācārya war, gibt allerdings an, dass alle Informationen über die Ausbildung seines Lehrers nicht durch externe Berichte verifiziert werden können: »We have no second-person account of Krishnamacharya's years of study with his yoga teacher in the Himalayas nor of his studies in the universities where he obtained his degrees.« (2010: 7) Daher müssen selbst Erzählungen über seine akademischen Studienjahre mit einer gewissen Vorsicht behandelt werden.

in Tibet an Bedeutung (vgl. Desikachar, 2012: 50). Ab 1916 studierte Kṛṣṇamācārya demnach sieben Jahre lang unter seinem neuen spirituellen Lehrer, Ramamohan Brahmacari in Tibet.<sup>120</sup> Doch gleichzeitig heben seine Biographen bereits in dieser frühen Lehrphase das *Yogasūtra* hervor, wie zum Beispiel K. Desikachar: »Gangā-nath Jha advised him, ›If you really want to master yoga, you must travel beyond Nepal to Tibet. This is where a yogi called Rama Mohana Brahmacari lives. He is the only one who can teach you the complete meaning of the Yoga Sutra.‹« (2005: 46) Laut seinem Sohn lernte Kṛṣṇamācārya unter Brahmacari nicht nur das *Sūtra* auswendig, sondern er wurde auch in die Orthopraxie des *Yogasūtra*-Chantens eingeführt: »[...] but he also learned to chant them with an exactness of pronunciation, tone, and inflection that echoes as nearly as possible their first utterance thousands of years earlier.« (White 2014: 208)<sup>121</sup> In Anbetracht der Tatsache, dass beinahe alles, was Kṛṣṇamācāryas System oder das seiner Schüler\*innen ausmachen wird, von dieser einen Quelle stammen soll, also von einem Lehrer, der keine von der bisherigen historischen Forschung bestätigte Persönlichkeit ist, muss Kṛṣṇamācāryas Geschichte über seine Initiation und seine Lehrjahre in Zweifel gezogen werden. Noch mehr wird sie durch die zweite Sorte von Quelle, die als Grundlage seiner Lehre gilt, in Frage gestellt, und zwar gechannelte oder verloren gegangene Yoga-texte wie die *Yogarahasya* und die *Yogakorunta*. Das *Yogasūtra* ist einer der wenigen Texte, auf die sich Kṛṣṇamācārya immer und immer wieder bezog, die nicht zu dieser unzuverlässigen Auswahl gehören.

Den detaillierten Ausführungen über die Rolle des *Yogasūtras* in Kṛṣṇamācāryas selbst verfassten und veröffentlichten Werken sollen ein paar Überlegungen zur ominösen und im Umfeld des modernen AYS bedeutsamen *Yogakorunta* vorausgeschickt werden. Sie spielt im Diskurs um die Herkunft und Geschichte von Kṛṣṇamācāryas Lehre eine bedeutend größere Rolle als die besagten Texte aus seiner eigenen Feder. Die YK ist auch für die vorliegende Untersuchung von Interesse, da sie laut der frühesten Biographie Kṛṣṇamācāryas, *Śrī Krishnamacharya The Pūrnācārya* ein alter Text ist, der neben ausführlichen Körpertechniken auch

<sup>120</sup> Es gibt starke Diskrepanzen zwischen den Biografen bezüglich der Daten von Kṛṣṇamācāryas Reise nach Tibet, vgl. T.K.V. Desikachar (2012: 48, 50) und Mohan (2010: 5). Tatsächlich ist die gesamte Geschichte heftig kritisiert worden, s. White (2014: 197ff.) und Remski (2019: 103). Bereits 1999 schreibt Sjoman in einer Fußnote, dass es sich bei dieser Erzählung schlicht um eine Vertauschung des Ortes gehandelt haben könnte, die später zu einem Mythos wurde: »Iyengar has stated in my presence that Krishnamacariar had a Tibetan guru. This would seem to be supported by the reference to the Gandaki river, found in Nepal. However, I believe this refers to a river in Northern Karnataka on the Maharashtra border called the Gandaki and also referred to as the Guduk by Kirmani. Havayadana Rao in his History of Mysore, Vol. III, p. 710 refers to the Gandaki.« (Sjoman, 1999: 66, FN 61) Demnach würden die Grundlagen von Kṛṣṇamācāryas Yogamethode aus Süddindien stammen, was in Zusammenhang mit den dort in der Vormoderne zirkulierenden Yogatexten, wie die von Sjoman analysierte *Śrītattvanidhi* aus dem 19. Jh. oder deren möglicher Grundlagentext *Hṛdayāsapaddhati* aus dem 18. Jh., denkbar erscheint. Beide Texte beschreiben (als erste Werke in der HY-Tradition) dynamische āsana-Systeme, die an Kṛṣṇamācāryas vinyāsa-System erinnern.

<sup>121</sup> White (2014: 208–216) argumentiert, dass das Chanten des *Yogasūtras* keinen historischen Vorläufer hat.

das *Yogasūtra* enthalten haben soll. Der Erzählung nach bekam Kṛṣṇamācārya die YK von seinem Lehrer Ramamohan Brahmacari in Tibet gelehrt, welcher der Familienlinie der *kaṣyapa gotra* angehörte (Desikachar, 1997: 27), also einer Linie von Brahmanen. T.K.V. Desikachar führt weiter aus, dass die YK in Gurkha, einer nepalesischen Sprache, verfasst gewesen sei und dass Kṛṣṇamācārya das Buch in dieser Sprache auswendiglernte (ebd.).

Falls dieser Text tatsächlich jemals existiert hat, gilt eine schriftliche Fassung als für immer verloren, da Kṛṣṇamācāryas in Kalkutta in einer Bibliothek erstandene Version von Ameisen zerfressen worden sein soll, der Text vor diesem Ereignis von niemandem abgeschrieben wurde und Kṛṣṇamācārya ihn nur Pattabhi Jois mündlich übermittelt haben soll – es gibt allerdings widersprüchliche Berichte dazu, ob Jois die YK überhaupt jemals zu Gesicht bekam.<sup>122</sup> Dessen ungeachtet bestand Jois stets darauf, dass in diesem Text nicht nur die verschiedenen Serien und Methoden des AY vollständig beschrieben wurden, sondern auch deren enge Vernetzung mit den Lehren des *Yogasūtras*.

Trotz seiner zweifelhaften Geschichte ist der Text von großer Bedeutung in der rezenten AY-Szene. Da es bisher keinen anderen Anhaltspunkt dafür gibt, dass es jemals einen alten Text gab, der das *Yogasūtra* und die elaborierte physische Trainingsmethode des AY miteinander in eine enge Beziehung setzt, wird die YK noch immer als Referenz für die Authentizität dieser Verknüpfung genutzt. So betont Maehle gleich in der Einleitung seines bekannten AY-Buches von 2006:

According to Krishnamacharya's biography, the Yoga Korunta contained not only the vinyasa system but also the Yoga Sutra of Patanjali and its commentary, Yoga Bhasya, compiled by the Rishi Vyasa. These were bound together in one volume. We can see from this that, in ancient times, what are today regarded as two systems that only share the same name – the Ashtanga Yoga of Patanjali and the Ashtanga Vinyasa Yoga of the Rishi Vamana – were in fact one. (2006: 1)

Interessanterweise bezieht sich Maehle mit dieser Aussage auf die oben genannte Biographie von Desikachar von 1997.<sup>123</sup> Hätte ein solches Buch tatsächlich existiert,

<sup>122</sup> Singleton beruft sich auf Feldforschungsdaten (Aussagen Dritter), die nahelegen, dass Jois den Text selbst gesehen haben soll, als Kṛṣṇamācārya ihn in einer Bücherei in Kalkutta fand (Singleton 2010: 184). Eddie Stern hingegen erwähnt im Vorwort zu Jois' einzigm Buch *Yoga Mälā*, dass Jois die *Yogakorunta* nie-mals zu sehen bekam, Kṛṣṇamācārya ihm aber die Methoden der *Yogakorunta* beibrachte, als Jois 1927 sein Schüler wurde (vgl. Jois 1999: xv). Wird davon ausgegangen, dass Kṛṣṇamācārya die YK in Kalkutta fand, bevor Jois sein Schüler wurde, so wie es Sterns Beschreibung nahelegt, ist es unwahrscheinlich, dass Jois den Text wirklich zu Gesicht bekam. Es hat den Anschein, dass Jois diese Geschichte erst in späteren Jahren erzählte, denn zumindest erwähnte er sie nicht gegenüber Eddie Stern Ende der 1990er Jahre. Auch stellt sich die Frage, in welcher Sprache die YK in besagter Bücherei in Kalkutta vorlag – ebenfalls in Gurkha oder in einer Übersetzung.

<sup>123</sup> Maehle nennt keine Seitenangabe. Die mir vorliegende Version von *Śrī Krishnamacharya The Pūrnācārya* ist an einigen Stellen durch unpräzise Kopierarbeit in der Lesbarkeit beeinträchtigt, doch die thematisch passende Stelle ist deutlich lesbar: »The various stages of Patañjali's Yoga Sūtra were dealt with in that book.

hätte der Autor der YK das *Yogasūtra* und Vyāsas Kommentar auf eine ähnliche Weise kritisieren, uminterpretieren und ergänzen müssen, wie es Kṛṣṇamācārya in seinen Veröffentlichungen tut, denn anders sind die Weltanschauungen der genannten Systeme nicht miteinander zu vereinbaren.

In Kontrast zu diesen Erzählungen vertritt White sogar die These, dass sich Kṛṣṇamācārya erst spät in seinem Leben dem *Yogasūtra* zuwandte (2014: 223). Auch wenn es einerseits unwahrscheinlich ist, dass Kṛṣṇamācāryas Yogasystem zusammen mit dem *Yogasūtra* in einem alten Yogatext dargelegt wurde, ist andererseits, wie ich im Folgenden argumentieren werde, auch Whites These zu differenzieren und kann zum Teil widerlegt werden. Anhand drei verschiedener Schaffensphasen wird ersichtlich, dass das *Yogasūtra* schon mindestens seit den 1940er Jahren für Kṛṣṇamācārya von Relevanz war und dass sich lediglich Kṛṣṇamācāryas Einsatz und sein Verständnis des Textes im Laufe der Zeit veränderten:

1. Kṛṣṇamācāryas Zeit in der *yogaśālā* des Mahārāja von Mysore, von den frühen 1930er bis zu den frühen 1950er Jahren.
2. Seine Zeit in Chennai nach der Schließung der Yogaschule in Mysore, ab 1952.
3. Seine späten Jahre, in denen sein erster und einziger Kommentar zum *Yogasūtra* entstand, *Yogavalli*, der nie veröffentlicht oder ins Englische übersetzt wurde. Erst 1984 diktierte er den Text seinem Sohn Desikachar und anderen Schülern.

Dieser folgende Abschnitt der Arbeit befasst sich mit einem Teil der Geschichte, der partiell im Dunklen liegt und in dem das Ausmachen von Fakten zwischen den vielen unüberprüfbaren Erzählungen, die Elemente des Diskurses sind und bleiben werden, oftmals schwierig ist. Der Fokus soll bei der Analyse zum einen auf den wenigen Schriftstücken liegen, die tatsächlich von Kṛṣṇamācārya verfasst und veröffentlicht wurden,<sup>124</sup> und zum anderen auf seinem *Yogasūtra*-Kommentar *Yogavalli*. Dieser Text ist bis zu diesem Zeitpunkt der Öffentlichkeit verwehrt geblieben, und für seine Analyse werden Berichte von Zeitgenossen Kṛṣṇamācāryas in Augenschein genommen. Ebenso wie die YK auch ist die *Yogavalli* ein Text, der sich den Erzählungen nach expliziter mit dem *Yogasūtra* beschäftigt, als es die von Kṛṣṇamācārya tatsächlich verfassten und publizierten Werke tun. Die Analyse von

Various kinds of yoga practices were also described with great clarity. Only with the help of »Yoga Kuranṭam« could he understand the inner meanings and science of the Yoga Sūtra. The first three years he was made to memorise the Yoga texts in the form of adhyayanam. His focus was in [sic!] the study of the Yoga Sūtra, Vyāsa Bhāṣya and the Sāṃkhya Darśana. The next three years he practiced Yogābh्यāsa and for the next one and a half years he studied the śikṣāna Krama and the cikitsā krama.» (Desikachar, 1997: 27) Meinem Verständnis nach sagt dies lediglich aus, dass Kṛṣṇamācārya die drei genannten Texte jeweils mit seinem Lehrer studierte, und nicht, dass sie in die YK integriert waren.

<sup>124</sup> Hierbei analysiere ich die Übersetzungen und nicht die meist auf Kannada oder Tamil verfassten Originaltexte.

Kṛṣṇamācāryas Büchern wird zeigen, dass die Ansicht, dass das *Yogasūtra* und die āsana-Praxis deckungsgleich seien, nicht in Kṛṣṇamācāryas Lehre begründet ist, und darauf aufbauend wird argumentiert, dass dies auch auf Pattabhi Jois zutrifft.

### **Kṛṣṇamācāryas Zeit in der *yogaśālā* des Mahārāja von Mysore**

Als Kṛṣṇamācārya nach seiner Zeit des Reisens und seiner Ausbildungsphase ab den 1930ern dem Mahārāja von Mysore diente, entstanden seine ersten und wichtigsten Bücher:

1. Sein wohl populärstes Buch *Yogamakaranda* (YM), das 1934 auf Kannada, 1938 auf Tamil und erst 2006 auf Englisch erschien, bildet die Basis der folgenden Erläuterungen.
2. Das Buch *Yogāsanagalu* (YSA) erschien 1941 auf Kannada, die einzige vorhandene englische Version stammt aus dem Jahr 2012, ermöglicht durch das Übersetzungsprojekt von Anthony Grim Hall und ausgeführt von Satya Murthy. Die Einleitung des Buches enthält ein Vorwort zur zweiten Ausgabe, und bereits hier erklärt Kṛṣṇamācārya, dass er einem Abschnitt zusätzlichen Text hinzugefügt hätte (Hall, 2012: 1). Die Übersetzung von Satya Murthy basiert wiederum auf einer neuen Ausgabe von 1982. Klar ist demnach, dass der Text seit 1941 überarbeitet wurde, doch es lässt sich nicht überprüfen, inwiefern. Trotzdem ist davon auszugehen, dass sich die Grundlagen des Textes seit 1941 nicht verändert haben und die Prominenz des *Yogasūtras* darin nicht erst später ergänzt wurde.
3. Auf das letzte Buch dieser Periode, die *Yogamakaranda II* (YM II), trifft Ähnliches zu. Das Datum der Erstveröffentlichung ist nicht bekannt, der Text wurde erst 2012 von A.G. Mohan auf Englisch veröffentlicht, der sich dafür auf eine bereits existierende englische Version stützte, die er eigener Aussage nach lediglich überarbeitete. Auch wenn Mohan angibt, dass der Text in den 1930er und frühen 1940er Jahren geschrieben worden zu sein scheint, hat er ihn erst in den 1970er und 1980er Jahren zusammen mit T.K.V. Desikachar unter Kṛṣṇamācārya studiert, was eine genaue Datierung unmöglich macht. Zudem arbeiteten Mohan und Desikachar augenscheinlich mit Kṛṣṇamācārya mit jener englischen Übersetzung der YM II,<sup>125</sup> und das, obwohl Kṛṣṇamācārya sicherlich auf Kannada oder Tamil schrieb, und zumindest Tamil auch A.G. Mohans und Desikachars Muttersprache ist. Obwohl sich dadurch leichte Zweifel an der Originalität des Dokumentes regen, wird es in die Analyse mit einbezogen, da die Argumente, die für eine Autorschaft Kṛṣṇamācāryas sprechen, überwiegen.

125 Der Übersetzer ins Englische ist laut Mohan nicht bekannt.

In der YM erwähnt Kṛṣṇamācārya das *Yogasūtra* nur einmal namentlich,<sup>126</sup> häufiger bezieht er sich allgemein auf die »yoga sastras« [»scriptural injunction, sacred book« (2006 [1934]: 161)].<sup>127</sup> In den beiden späteren Texten hingegen zitiert Kṛṣṇamācārya mehrfach *Sūtras* und verweist explizit auf Patañjali, ein bemerkenswerter Unterschied zur YM. Sollten diese vielen Referenzen auf Patañjali tatsächlich erst in späteren Jahren hinzugefügt oder überarbeitet worden sein, könnte das darauf hindeuten, dass Patañjali erst spät für Kṛṣṇamācārya an Bedeutung gewann, doch ist aufgrund der tiefen Verwobenheit der Patañjali-Verweise in beiden Texten eher nicht davon auszugehen.<sup>128</sup> Dann ist die vermehrte Bezugnahme auf Patañjali in der YSA und der YM II ein klares Anzeichen dafür, dass sich Kṛṣṇamācārya bereits in den wenigen Jahren, die zwischen der Veröffentlichung der YM und den beiden späteren Werken vergingen, dem Text zuwandte und ihn nutzte, um sein synthetisches, modernes Yogasystem mit Patañjali zu legitimieren. Eine weitere Möglichkeit ist, dass der Mahārāja, der zumindest die YM und die YSA in Auftrag gab und subventionierte, Patañjali stärker hervorgehoben haben wollte.

### Kṛṣṇamācāryas Synthese von Haṭhayoga, Rājayoga und den *āṣṭāṅga*-s

Die im zweiten Kapitel der YM aufgezählten *āṣṭāṅga*-s gleichen auf den ersten Blick denen des *Yogasūtras*, jedoch unterscheiden sie sich inhaltlich. Primär beschreibt die YM Körpertechniken und baut nicht auf den metaphysischen und ontologischen Grundlagen des *Yogasūtras* auf. Und trotz der Höhe-Metaphern, mit denen Kṛṣṇamācārya die drei letzten, meditativen *āṅga*-s diskursiv versieht, ist die Körperpraxis, wie im Haṭhayoga, von bemerkenswerter Relevanz.<sup>129</sup>

Wie so viele Interpreten vor ihm, und vermutlich in Reaktion darauf, unterscheidet auch Kṛṣṇamācārya Haṭhayoga von Rājayoga und verbindet Letzteres mit den

<sup>126</sup> Das »Patanjala Yogadarshanam« wird an Position dreizehn in der Kurzbiographie erwähnt, die der *Yogamakaranda* vorausgeht (2006 [1934]: viii). Im Text selbst ist die Suche nach »*Yogasūtra*«, »*yogadarśana*«, »Patañjali/Patañjala« und respektiven Schreibweisen vergeblich.

<sup>127</sup> Singleton schreibt: »The deference to *śāstra* and *guru* in the YM's account of *āsana* [...] functions to play down the author's personal innovations within the teachings he expounds.« (2012: 341) Und wenn sich Kṛṣṇamācārya mit seinem Verweis auf *śāstra*-s tatsächlich auf Yogawerke bezog, sind diese wohl meist im Kanon der Haṭhayoga-Literatur zu verorten, da er sich vor allem auf besagte »sastras« bezieht, wenn er über konkrete Körpertechniken, z.B. *āsana*, *prāṇāyāma* oder *cakra*-s etc. spricht.

<sup>128</sup> White schloss die YSA und die YM II 2014 weitgehend von seiner Analyse aus, wodurch sich sein Eindruck, dass Kṛṣṇamācārya erst spät in seinem Leben zum *Yogasūtra* kam, verfestigt haben mag.

<sup>129</sup> Die tatsächlichen Praktiken, die der Text beschreibt, entstammen also nicht dem *Yogasūtra*, sondern eher noch späten Haṭhayoga-Schriften. Jason Birchs Pionierarbeit zur *Haṭhabhyāsapaddhati*, einem HY-Text aus dem 18. Jh., zeigt eine neue Entwicklung innerhalb der Haṭhayoga-Tradition, denn der Text lässt darauf schließen, dass zu dieser Zeit dynamische und repetitive *āsana*-s praktiziert wurden (vgl. Birch, 2018b: 134), die tendenziell an Kṛṣṇamācāryas frühe Übungsreihen erinnern. Auch die Motivation hinter den Körperpraktiken änderte sich in der späten HY-Tradition, weg von der intensiven Körperfesteierung früherer Haṭhayoga-Systeme hin zu einer modern anmutenden Intention: »During this time, haṭhayogic *āsana*-s were adapted with a view to cultivating strength and fitness, through a comprehensive range of strenuous positions and continuous movements. Its section on *āsana* does not expatiate on the benefits of practising such *āsana*-s, other than to say they produce bodily strength (*sārīradārḍhya*).« (Ebd.: 136)

*aṣṭāṅga*-s. Wie im Vorangegangenen ausgeführt, herrschte Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts sowohl unter westlichen Forscher\*innen als auch in populärwissenschaftlichen, esoterischen Kreisen der Konsens, dass Hathayoga eine niedere Körperpraxis und Rājayoga die höhere, mentale Arbeit umfasst. Kṛṣṇamācārya hingegen präsentiert Hathayoga als eine notwendige Grundlage für das Erreichen von Rājayoga, und schon sein erster Satz zeigt an, dass er sich dabei auf die späteren Entwicklungen der Hathayoga-Tradition bezieht, wenn er es primär mit der Praxis von *āsana*-s in Verbindung bringt:

Hatha yoga focusses mainly on descriptions of the methods for doing *asanas*. Raja yoga teaches the means to improve the skills and talents of the mind through the processes of *dharana* and *dhyana* [...] and describes how to see the *jivatma*, the *paramatma* and all the states of the universe. But even here it is mentioned that to clean the nadis it is necessary to follow the *pranayama kramas*. *Asana* and *pranayama* are initially extremely important. But if one wants to master *asana* and *pranayama*, it is essential to bring the *indriyas* under one's control. (Krishnamacharya, 2006 [1934]: 21f.)

Eine im Ansatz ähnliche Ansicht ist zwar schon in der *Hathapradīpikā* angelegt,<sup>130</sup> doch diese Art von Verbindung, die Kṛṣṇamācārya zwischen »niederem« Körperyoga und »höherem« Rājayoga herstellen möchte, indem er das eine als Grundlage des anderen präsentiert, kann auch als Reaktion auf jene pejorativen Diskurse gegenüber Hathayoga verstanden werden, mit denen er direkt konfrontiert gewesen sein muss.

Rājayoga umfasst also *dhāraṇā* (Konzentration) und *dhyāna* (Meditation) sowie das Erkennen des *paramātmā*, verstanden als »höchstes Selbst«.<sup>131</sup> Es kann festgehalten werden, dass Kṛṣṇamācārya in seiner YM die Körperarbeit meistens klar von Rājayoga unterscheidet und mit Hathayoga in Verbindung bringt. Es gibt eine Stufenleiter, die mit dem Körper anfängt, aber über ihn hinaus gehen sollte, und diskursiv unterscheidet Kṛṣṇamācārya einerseits zwischen der »vorbereitenden« Körperarbeit und den höheren Stufen, andererseits bezeichnet er im obigen Zitat die Kontrolle der Sinnesorgane (*indriya*-s), also das vierte Glied der *aṣṭāṅga*-s, *pratyāhāra*, ebenfalls als wichtigen Faktor, damit die vorherigen Glieder, *āsana* und *prāṇāyāma*, gelingen. Wenngleich hier anklingt, dass sich die *āṅga*-s wechsel-

130 Vgl. z.B. *Hathapradīpikā* Śloka 1.1., in dem Hathayoga als eine Leiter (*adhirohiṇī*) hin zu Rājayoga beschrieben wird. Allerdings ist, wie in Kapitel I.1. bereits erörtert, der Rājayoga der *Hathapradīpikā* nicht deckungsgleich mit dem *Yogaśūtra*, sondern ein Synonym für *samādhi*. Doch weder entspricht die Definition der *Hathapradīpikā* von *samādhi* der des *Yogaśūtras*, noch gleichen sich beide Texte in Hinblick auf Metaphysik, Theorie oder Praxis (vgl. Birch, 2014: 411) Somit ist Hathayoga für die *Hathapradīpikā* keine Technik hin zu Patañjalayoga, sondern zu einem Zustand namens *samādhi*, der nicht den *samādhi*-s des PYŚ entspricht.

131 *Paramātmā* ist ein Begriff, der im (Advaita) Vedānta synonym für *brahman* verwendet wird, der aber nicht dem metaphysischen Vokabular Patañjalis entstammt. Somit sind nicht nur die Methoden, sondern auch das Ziel von Kṛṣṇamācāryas Rājayoga nicht identisch mit jenen des PYŚ.

seitig beeinflussen können, ist die sukzessive Stufenmetapher ein stärkerer Topos in Kṛṣṇamācāryas Werken. So erklärt er an anderer Stelle der YM, dass die *aṅga-s* wie eine Leiter funktionieren, die »Schritt für Schritt« hinaufzuklettern sei (2006 [1934]: 14), und formuliert in der YM II bezüglich *dhyāna*, Meditation: »Progress and benefit in this step is ensured only by systematically following the previous steps: YAMA, NIYAMA, ASANA, PRANAYAMA, etc.« (Mohan, 2012: 109)<sup>132</sup>

In Kontrast dazu erwähnt Kṛṣṇamācārya in der YSA das Wort *paramātma* an einer Stelle in direktem Zusammenhang mit *āsana-s*. Bezogen auf *Sūtra* II/28 schreibt er *āsana-s* dort neben Gesundheit auch eine Rolle innerhalb einer spirituellen Praxis zu: »Yogangasana practice eliminates and prevents illness but also originates (manifests) the wisdom of jeevatma and paramatma [...]. *Jīvātman* und *paramātman* sind Termini, die sich beispielsweise in der Umgebung des HYS finden. Dementsprechend besagt Vers 4.7. der HP, dass die Einheit von »individueller Seele« (*jīvātman*, PW, s.v.) und »Weltseele« (*paramātman*, PW, s.v.) *samādhi* genannt wird,<sup>133</sup> bezieht dies allerdings nicht auf *āsana-s*. Hier verbindet Kṛṣṇamācārya also das, was er unter Haṭhayoga und Rājayoga versteht, direkt miteinander, doch wie es genau gemeint ist, dass die *āsana*-Praxis Wissen über *jīvātman* und *paramātman* evoziert, präzisiert Kṛṣṇamācārya nicht. Es kann trotzdem festgehalten werden, dass diese Aussage deutlich anders klingt als seine in der YM vorgebrachte Äußerung, dass *āsana* und *prāṇāyāma* anfangs (»initially«) sehr wichtig wären, sowie seine erwähnte Definition von Rājayoga (und nicht Haṭhayoga) als das Erkennen des höchsten Selbst (*paramātman*). In der YM II findet sich eine ähnliche Bemerkung zu den *āsana-s*, mit direkter Referenz zu Patañjali, doch klingt es wieder wenig konkret und eher danach, als würde das *Yogasūtra* eine die Körpertechniken legitimierende Funktion einnehmen: »The Yoga asanas cure diseases, increase memory power and mental ability and bring about spiritual realisation (see Patanjala Darshana ch. II sutra 28) and their practice is not restricted by differences of caste[,] creeds[,] age and sex.« (Mohan, 2012: 82)

### Die ersten vier *aṅga-s*

Kṛṣṇamācārya nennt in der YM je zehn *yama-s* und *niyama-s*, eine gängigere Anzahl in mittelalterlichen Yogatexten wie der *Yogayajñavalkya*, während das *Yogasūtra* nur je fünf kennt. Allerdings gleichen Kṛṣṇamācāryas *yama-s* und *niyama-s* nicht denen der *Yogayajñavalkya*, obwohl Mohan diesem Werk einen solchen Einfluss auf Kṛṣṇamācāryas Lehre zuschreibt, sondern denen aus Brahmānandas spätem

<sup>132</sup> Für weitere Beispiele von Stufenmetaphern in Kṛṣṇamācāryas Werken vgl. z.B. Krishnamacharya (2006 [1934]: 9), Hall (2012: 8), Mohan (2012: 72).

<sup>133</sup> *tat-samāṇ ca dvayor aikyam jīvātma-paramātmanoh/pranaṣṭa-sarva-saṅkalpaḥ samādhiḥ so'bhid hiyate//(HP, 4.7.) Die Mohans (2017: 104) übersetzen den Vers so: »The state of equilibrium which is the union of the individual consciousness (jīvātma) and universal or divine consciousness (paramātma), in which there is an end to all intensions, is called samādhi.«*

Kommentar zur *Hathapradīpikā* namens *Jyotsnā*.<sup>134</sup> Doch Kṛṣṇamācārya wird diese zwanzig *yama*-s und *niyama*-s später nicht mehr erwähnen, weder in der YSA noch in der YM II, sondern zu den zehn *yama*-s und *niyama*-s des *Yogaśūtras* übergehen. Zumindest in der YSA bezieht er sich dafür explizit auf Patañjali, was erneut dafür sprechen könnte, dass er bereits in seiner Zeit in Mysore in den frühen 1940ern seine Lehre zunehmend an Patañjalis Strukturen anglich.<sup>135</sup>

In Kṛṣṇamācāryas Büchern finden sich keine Anzeichen der Auffassung, dass sich im Zuge der *āsana*-Praxis die ersten beiden *āṅga*-s mitentwickeln könnten, so schreibt er zum Beispiel in der YM II: »If these two steps of Yama and Niyama are well established the third step of ASANA will be easy of attainment. If one is indifferent or imperfect in the two steps then the third step becomes either too difficult or too dangerous.« (Mohan, 2012: 72) Hier rät Kṛṣṇamācārya also regelrecht davon ab, mittels Körperübungen zur moralischen Verfeinerung zu gelangen (wie es Jois in seiner *Yoga Mālā* schreibt, es häufig in der heutigen Umgebung des AYS zu hören ist, und wie es – mutatis mutandis – in Zusammenhang mit Körperübungen auch der Agenda der KKB entspricht), sondern vertritt klar den Standpunkt, dass Körperübungen nur mit der richtigen moralischen Einstellung dahinter ihre volle Wirkung entfalten können.<sup>136</sup> Kṛṣṇamācāryas Unterricht scheint in seiner Zeit unter dem Mahārāja von Mysore jedoch vorrangig in der Vermittlung von *āsana*-s bestanden zu haben. Sich auf Erzählungen von Kṛṣṇamācāryas frühen Schüler\*innen berufend, resümiert Singleton: »[...] in his role at the yogaśālā Krishnamacharya did certainly focus almost exclusively on the external, physical exercise component of yoga.« (2010: 197) Wird diese Tatsache nun mit seinen Aussagen über die *yama*-s und *niyama*-s zusammengedacht, wäre ein ethischer Lebensstil Voraussetzung dafür gewesen, bei Kṛṣṇamācārya *āsana* erlernen zu können. An diesem Beispiel und an seinen bereits erwähnten, sich teils widersprechenden Aussagen über eine Stufenfolge der *āṣṭāṅga*-s zeigt sich, dass Kṛṣṇamācāryas Aussagen zu den *āṣṭāṅga*-s in seinen verschiedenen Büchern nicht immer kohärent sind.

*Āsana* beinhaltet in der YM – neben den verschiedenen Körperhaltungen selbst – weitere Praktiken der Hathayoga-Tradition wie *bandha* und *mudrā*.<sup>137</sup> In der YSAbettet Kṛṣṇamācārya sein *vinyāsa-krama*-System direkt in Patañjalis Kontext ein:

<sup>134</sup> Die *yama*-s und *niyama*-s wurden in der originalen *Hathapradīpikā* wohl vollständig ausgelassen, denn im ältesten bekannten Manuskript werden sie nicht erwähnt, und sie fanden wahrscheinlich erst im 18. oder 19. Jh. ihren Weg in den Text, wie Jason Birch mir berichtete (Skype-Konversation am 6.4.2020). Die aufgezählten *yama*-s und *niyama*-s entsprechen Kṛṣṇamācāryas, nur »homam«, das letzte von ihm genannte *niyama*, heißt in jenen späten Versionen der HP »huta«. Zwar sind beide Termini gleichbedeutend und können mit »Opfer« übersetzt werden, doch zeigt dies, dass Kṛṣṇamācārya nicht einfach die Nomenklatur der HP übernommen hat.

<sup>135</sup> Vgl. Hall (2012: 6ff.; 94) und Mohan (2012: 71f.).

<sup>136</sup> Auf diese Beobachtung werde ich in Kapitel III.2.3.8. noch einmal zurückkommen.

<sup>137</sup> Für einen Vergleich der in der YM und der YSA beschriebenen dynamischen *āsana*-Folgen mit den festen Serien heutigen AYS s. Kapitel III.1.3.1.

»The basis of this is [...] »tato dvandvanabighataḥ« (Patanjali sutra 2,48). Those who practice yogangasana are not bothered by cold, wind, sun, happiness, sorrow or to [sic!] conditions of vata, pitta and kapha according to Maharshi Bhagavat Patañjali.« (Hall, 2012: 94) Eine solche Aussage würde es vielleicht nicht mehr in eine moderne *Yogasūtra*-Interpretation schaffen, da sie wohl nicht dem Erfahrungshorizont der meisten Yogapraktizierenden entspricht. Doch zeigt dieses Beispiel bestens die von Kṛṣṇamācārya innovierte Verwebung von intensiven Körperpraktiken – und zwar von ganz anderen als jenen, mit denen sich Patañjali befasste (also eine stabile und angenehme Sitzhaltung) – mit Zuständen und Zielen des PYŚ.

*Prāṇāyāma* wird in der YM häufig erwähnt, jedoch ohne präzise Techniken zu nennen. In der YSA beschreibt Kṛṣṇamācārya »three important types of pranayama – 1. Suryabhedana 2. Ujjayi 3. Sheetali« (Hall, 2012: 79), alle drei in der *Hathapradīpikā* genannt,<sup>138</sup> und in der YM II finden sich gleich zehn verschiedene *prāṇāyāma*-Techniken, die ebenfalls großteils denen der *Hathapradīpikā* entsprechen, auf die sich Kṛṣṇamācārya direkt bezieht (Mohan, 2012: 88).

### Gesundheit und das *Yogasūtra*

In der YSA und in der YM II sticht das Thema Gesundheit hervor. Kṛṣṇamācārya preist seine ausgefeilten *āsana*-Praktiken auf eine Weise an, die in der heutigen Yogaszene gang und gäbe ist. Erstens legitimiert er sein physisches Übungssystem mit altindischen Texten, die keine Körperübungen beschreiben, und zweitens mit dem wiederholten Verweis auf »Gesundheit«:

The Yoga Asanas are not new inventions of the modern days propagated among the masses. Our religious books say that these Yoga practises were discovered thousands of years ago. The Bhagavad Gita which is accepted as one of the greatest scriptures all over the world is alone sufficient to testify to the greatness of Yoga. The connection between Yoga Asanas and Health is described in Chapter I Sloka 17 of Hathayoga Pradipika. (Mohan, 2012: 77)

Konkret bezieht er sich also zum einen auf die *Bhagavadgītā*, die keinerlei Körperübungen beschreibt, und zum anderen zitiert er für das in seiner Lehre so relevante Thema Gesundheit einen Śloka der *Hathapradīpikā*,<sup>139</sup> in der in den dar-auffolgenden Ślokas ein paar wenige *āsana*-s ausgeführt sind. Dies sind fast ausschließlich Sitzhaltungen,<sup>140</sup> aber die *Hathapradīpikā* hat tatsächlich, in Einklang

<sup>138</sup> Vgl. *Hathapradīpikā* II/48–50 für *sūryabhedana*, II/51–53 für *ujjāyī* und II/57–58 für *śītalī*.

<sup>139</sup> Vgl. HP 1.17: *hathasya prathamāṅgatvād āsanam pūrvam ucyate / kuryāt tad āsanam sthairyam ārogyam cāṅga-lāghavam //1.17//*. Ārogya ist hier das Wort, das mit »Gesundheit« übersetzt wird.

<sup>140</sup> Im Gegensatz zur heutigen lediglich auf den Handflächen gehaltenen, ausgestreckten Pfauenhaltung *mayurāsana* wird die Pfauenstellung in der HP »māyūram [...] pīṭham« genannt, also »der Pfauensitz«. Vgl. *Hathapradīpikā* 1.32, in der Fassung der Uni Göttingen: [http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/\\_sanskr/6\\_sastra/3\\_phil/yogahyopu.htm](http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/_sanskr/6_sastra/3_phil/yogahyopu.htm), Zugriff: 4.8.2020.

mit älteren Hathayoga-Schriften, einen neuen, vom *Yogasūtra* abweichenden Fokus auf Gesundheit. Allerdings geht es dabei weniger um bestimmte gesundheitsfördernde Wirkungen von *āsana*-s, wenngleich dies vereinzelt der Fall ist. Gesundheitlicher Nutzen wird in der *Hathapradīpikā* vor allem Atemtechniken, *prāṇāyāma*, zugeschrieben.<sup>141</sup>

Häufig erwähnt Kṛṣṇamācārya in der YSA und der YM II das *Yogasūtra* in Zusammenhang mit Gesundheit, ohne genaue Stellenangaben. Er schreibt Patañjali sogar Aussagen über modifizierte Übungen für Frauen zu, die im PYŚ nicht aufzufinden sind: »All pranayama except kaphalabhati may be practiced by ladies during their period of pregnancy. Patanjali and Gorakshanath are against their doing the kumbhakam. They say that ladies should confine themselves during pregnancies to merely longer breathing in and breathing out.« (Mohan, 2012: 96) Auch folgende Ausführung steht nicht am angegebenen Ort, im so populären *Sūtra* II/28: »The Yoga asanas cure diseases, increase memory power and mental ability and bring about spiritual realisation (see Patanjala Darshana ch.II sutra 28) and their practice is not restricted by differences of caste creeds age and sex.« (Ebd.: 82) Ebenso erwähnt Patañjalis Text Aussagen über eine modifizierte *prāṇāyāma*-Praxis für Frauen, die schwanger sind, sowie Hinweise zur Behandlung von Krankheiten. Hier und auch in anderen Schriften Kṛṣṇamācāryas lässt sich beobachten, wie der Autor das *Yogasūtra* ganz selbstverständlich mit Körperpraktiken und deren (gesundheitlichen) Wirkungen verbindet und das hohe Ansehen des Textes nutzt, um seine Aussagen zu legitimieren.

Im Gegensatz zu den Inhalten des PYŚs beschäftigt sich zum Beispiel das gesamte letzte Kapitel der YM II detailliert mit der Behandlung von konkreten Krankheiten durch sogenanntes »Yogic treatment« (Mohan, 2012: 116), gemeint sind damit die *āsana*-Praxis, *prāṇāyāma* und eine bestimmte Ernährung. Für Kṛṣṇamācārya war dieser Ansatz ein sehr wichtiger Aspekt seiner Yogamethode, der in seiner Aktualität überrascht, erhält doch eine präventive und kurative »Yogatherapie« zunehmend Zulauf im modernen Yoga.<sup>142</sup> Doch ist dieser Fokus, trotz Kṛṣṇamācāryas Mühen, nicht mit Patañjali zu begründen. Was der Paññit erschafft, ist de facto eine Verbindung der Themengebiete von Ayurveda und Hathayoga, diskursiv verwoben mit dem *Yogasūtra*.

<sup>141</sup> »HYP promises good health in general, i.e. if one practices Yoga one gets rid of diseases, and connects concrete techniques and diseases in particular, mainly in case of *prāṇāyāma*« (Lind 2015: 61). Lind nennt die *Hathapradipikā* *Hathayogapradipikā* und kürzt sie dementsprechend mit »HYP« ab.

<sup>142</sup> Vgl. z.B. Steiner (2019) für ein Beispiel aus meinem Forschungsfeld. Es darf dabei nicht vergessen werden, dass Kṛṣṇamācāryas *yogic treatment* einem zeit- und kulturspezifischen medizinischen Verständnis entspringt, das häufig nicht mit der kontemporären schulmedizinischen Herangehensweise an *āsana*-s übereinstimmt.

### Die letzten vier *aṅga-s*

In beiden *Yoga Marakandas* geht Kṛṣṇamācārya nur am Rande auf die letzten vier *aṅga-s*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi*, ein, während diese Fokussierungs- und Meditationstechniken im *Yogasūtra* eine große Rolle spielen. In der YM II konkretisiert er das meditative siebte Glied, *dhyāna*, auf lediglich drei Seiten. Dabei elaboriert er vor allem eine im Sitzen ausgeführte visuelle Fokussierungs-technik namens *trāṭaka*, die in der *Hathapradīpikā* II/31 als eine der *śatkriyā-s*, also als Reinigungsübung beschrieben wird. Das finale Glied, *samādhi*, im PYŚ in ver-schiedene Unterarten unterteilt und ausführlich erläutert, spielt in beiden Büchern nur eine marginale Rolle. Die YM erläutert, dass »profound and constant meditation« erst nach den ethischen Observanzen und den physischen Praktiken durch-geföhrt werden darf, und in der YSA formuliert Kṛṣṇamācārya sogar, dass die Praxis der letzten *aṅga-s*, beginnend mit *pratyāhāra*, von entsprechenden Lehrern erlernt werden soll (Hall, 2012: 86) – ein Anhaltspunkt dafür, dass er die meditativen Glieder nicht als einen der Körperpraxis inhärenten Teil verstand. Mehrere Stellen in seinen Büchern lassen erahnen, dass Kṛṣṇamācārya nicht davon ausgeht, dass die physische Praxis *sui generis* die Emergenz der anderen *aṅga-s* bewirkt und folglich auch das Eintreten von *samādhi*, sondern dass er von getrennten Praktiken ausgeht, die jeweils verschiedene Effekte haben, obwohl sie aufeinander aufbauen. Zum Bei-spiel schenkt *āsana* körperliche Stärke:

Sometimes, in other activities, one has to wait until the end to experience the benefits of the action. This is not so in *yogabhyasa*. There are benefits at every stage of the practice. From practising only *asana*, one gains strength of the body; from the practice of only the *yama*, one develops compassion towards all living beings; from practising only *pranayama*, it is possible to achieve long life and good health. (Krishnamacharya, 2006 [1934]: 8f.)

T.R.S. Sharma, Kṛṣṇamācāryas Schüler in den 1930er Jahren, erinnert sich: »[...] the spiritual aspects of yoga like *dhyāna*, *dhāraṇā* and the *samādhi* states were rarely talked about« (Singleton, 2010: 197), und Iyengar, der Mitte der 1930er Jahre bei Kṛṣṇamācārya lernte, »remarks dryly of his *āsana*-regime prepared by Krishnamacharya: >If my brother-in-law also had an eye to my deeper spiritual or personal development, he did not say so at the time.<« (Ebd.)<sup>143</sup> Die einzige Aussage über einen frühen Philosophieunterricht während dieser Zeit stammt von Pattabhi Jois, zwischen 1927 und 1953 Schüler von Kṛṣṇamācārya:

<sup>143</sup> Allerdings verbrachte B.K.S Iyengar nur wenige seiner Teenager-Jahre in den 1930ern mit Kṛṣṇamācārya (Iyengar, 1983 [1981]: xviii-xix). Als er danach mit 18 Jahren nach Pune kam, hatte er nichts als seine »practice of asana, of yoga postures – not even the breathing practices of *pranayama*, not texts, not yoga philosophy.« (Iyengar, 1983 [1981]: xix-xx)

He also taught me philosophy. For five years, we studied the great texts. He would call us to his house and we would stand outside and wait to be called in. Sometimes, we would wait the whole day. He would usually teach us for one or two hours every day: asanas early in the morning and, around 12 o'clock, philosophy class. He also taught us pranayama, pratyahara [sensory withdrawal], dharana [concentration], and dhyana [meditation]. And, in addition to the Yoga Sutras and Bhagavad Gita, he also taught Yoga Vasishta, Yoga Yajnavalkya, and Samhita. And all in Sanskrit. (Medin, 2004: 9)

In den 25 Jahren Unterricht mit Kṛṣṇamācārya bekam Jois also nur fünf Jahre lang einen nicht näher bestimmten Einblick in die Philosophie und in die höheren Glie-der der *aṣṭāṅga-s*, möglicherweise gegen Ende ihrer gemeinsamen Zeit und kurz bevor Kṛṣṇamācārya sich 1952 in Chennai niederließ. In dieser Phase jedenfalls ver-ändert sich nicht nur, wie er *āsana* unterrichtete, und zwar zunehmend therapeu-tisch und individuell, es häufen sich auch die Berichte seiner Schüler\*innen über konkreten Unterricht von Yogaphilosophie.

### Kṛṣṇamācārya in Chennai

In Kṛṣṇamācāryas Zeit in Chennai gehören seit 1955 Śrivatsa Ramaswami, seit 1961 sein Sohn T.K.V. Desikachar und seit Anfang der 1970er Jahre A.G. Mohan zu seinen Schülern. Sie alle geben an, gründlich von Kṛṣṇamācārya in das *Yogaśūtra* einge-führt worden zu sein, oft sogar mehrmals und zusammen mit dem *Vyāsabhāṣya*, das weder in Jois' noch in heutigen *Yogaśūtra*-Auslegungen eine erkennbare Rolle spielt. Ramaswami erwähnt, dass sie im Unterricht mit Kṛṣṇamācārya das *Yogaśūtra* zunächst Zeile für Zeile lasen und den Text danach erneut durchgingen, zusammen mit den wichtigsten Kommentatoren.<sup>144</sup> Schließlich gingen sie ihn noch einmal freier durch, wahrscheinlich mit Kṛṣṇamācāryas eigener Interpretation. Der nun über 60-jährige Kṛṣṇamācārya folgte offensichtlich zunächst einer textbasier-ten Exegese. Diesem recht ausführlichen Unterricht entgegengesetzt antwortete Kṛṣṇamācārya in den frühen 1960er Jahren auf die Bitte einer seiner (raren) west-lichen Studentinnen, der Amerikanerin Libbie Mathes:

»Guruji, when will you teach me meditation?« An outrageous request, and he showed his wrath at my arrogance..... »You foreigners! You want everything NOW. We study and practice all our lives...« Then he stopped abruptly, gently touched my head and said softly and very slowly, »You × Do × Your × Pranayama × Every × Day; Meditation × Will × Come.«<sup>145</sup>

<sup>144</sup> Anthony Grim Hall, E-Mail an L.v.O., 2.9.2019.

<sup>145</sup> Ein Erfahrungsbericht von Mathes' Zeit mit Kṛṣṇamācārya findet sich auf <http://pureinspirations.com/pure-stories/my-path-to-yoga/>, Zugriff: 30.8.2019.

Diese sich von selbst durch *prāṇāyāma* einstellende Meditation entsteht zwar immer noch aus einem schrittweisen Prozess, doch klingt dies definitiv anders als sein früherer Rat, für das Erlernen von Meditation nach entsprechenden Lehrern zu suchen. Seine an Mathes gerichtete Unterweisung, wenngleich sie sich auf *prāṇāyāma* und nicht auf *āsana* bezieht, erinnert an Jois' Slogan »Do your practice and all is coming«, und es ist denkbar, dass Kṛṣṇamācārya eine solche Aussage unter der Annahme traf, dass die indisch-religiöse Kultur und Literatur für westliche Schüler\*innen zu komplex wäre.

### Kṛṣṇamācāryas späte Jahre und die *Yogavalli*

Da es sich durch die besprochenen Werke Kṛṣṇamācāryas zieht, dass der Autor nicht näher auf die drei letzten, auf meditative Geisteszustände ausgerichteten Glieder eingeht, sondern sich hauptsächlich mit *āsana* und anderen Körpertechniken auseinandersetzt, müsste das Buch *Yogavalli* eine Ausnahme darstellen, denn laut Mohan ist es ein vollständiger, auf Sanskrit verfasster Kommentar zum *Yogasūtra*. Die wenigen Informationen über den Text stammen erneut von Mohan und Desikachar sowie von Desikachars Schülern Claude Marechal und Scott Rennie, Letzterer ein später Schüler von Desikachar, mit dem ich 2019/2020 einen E-Mail-Austausch über die *Yogavalli* führte.

In diesem Buch interpretiert Kṛṣṇamācārya das *Yogasūtra*, laut Aussagen seiner Schüler, in viṣṇuitischer Perspektive in der Tradition des Śrī Nāthamuni, doch letztlich wird das *Yogasūtra* in seinen Händen zu einem intertextuellen Werk, da er die »klassischen« Kommentare als unzureichend befindet: »In the *Yogavalli* Professor Krishnamacharya completes the ›classic‹ commentaries very amply. In particular he suggests a very original, strong and wise interpretation of the aphorisms which discuss the techniques of posture and breathing. With regard to the passages discussing the *asanas* and *pranayama* (*sutra* II.46 to II.48 and II.49 to II.53), the commentaries known as ›classic‹ are, according to him, neither very clear nor sufficiently practical.« (Maréchal, 2013/2014: 52) Dementsprechend korrigiert Kṛṣṇamācārya auch Vyāsas Kommentar: »Professor Krishnamacharya corrects certain passages of the celebrated commentary of Vyasa on the third chapter of the *Yoga Sutras*. According to the master, the exegesis of the famous commentator is at times too theoretical, hardly comprehensible, indeed even responsible for confusion.« (Maréchal, 2013/2014: 53) Kṛṣṇamācārya interpretierte das *Yogasūtra* also so, wie er, als praxisorientierter Paṇḍit, es für richtig hielt, und indem er das *Bhāṣya*, den anerkanntesten Kommentar zum *Yogasūtra*, als oftmals zu theoretisch, schwer zu verstehen und verwirrend abtut, stellt er sich gegen die intellektuelle Traditionslinie des *Yogasūtras*. Kṛṣṇamācārya kritisiert und transformiert damit zwei inhärente Charakteristika der philosophischen Tradition des PYŚs: Erstens die Exklusion von spezifischen Körperpraktiken und zweitens die von den Kommentatoren ausgehende intellektuelle Auseinandersetzung mit dem Text. Dabei ist er,

wie im Vorhergehenden ausgeführt, nicht der erste Kommentator des *Yogaśūtras*, der den Text innovativ und auf die Körperpraxis bezogen auslegt, und damit ist Kṛṣṇamācāryas Ansatz als Teil einer (vor-)modernen Entwicklung zu verstehen.

Maréchal erläutert weitergehend, dass Kṛṣṇamācārya das *Sūtra* zum einen höchst praktisch und alltagstauglich auslegte und zum anderen im Gegensatz zur Kommentarliteratur sehr fromm. Beide Ansätze entsprechen dem Großteil heutiger Interpretationen:

In his last commentary on the *Yoga-Sutras*, the *Yogavalli*, the Professor gives an entirely devotional interpretation to the whole text. For example, he attributes to the word »va« from *sutra* 23, chapter 1 (»ishvarapranidhanat-va«) the sense of »only« whereas most other commentators translate it as »or.« To be sure, all is in accord with presenting devotion as a method for attaining the state of yoga; but for Professor Krishnamacharya, this means is the only valid one, while for the »classics« it concerns only one possible path amongst other equally effective ones. Other passages of the *Yogavalli*, notably those on the third chapter of the *Yoga-Sutras*, reflect this same vision: »One may obtain one or another particular realization if one has accomplished the exercise of *samyama* in the correct direction, but only on the condition of having received the grace of God, who alone finally decides to confer the expected fruits of this practice.« (Maréchal, 2013/2014: 53f.)

Dies konstatiert auch Scott Rennie, wenn er in seinen Notizen zur *Yogavalli* T.K.V. Desikachar paraphrasiert: »TK (Tirumalai Kṛṣṇamācārya, L.v.O.) said ONLY by surrendering to a Higher Power can we find peace of mind.« (2009: 8) Dies ist allerdings keine Neuigkeit in Kṛṣṇamācāryas Lehre, schon 1941 verstand er die *aṣṭāṅga*-s als Weg zu Gott: »One has to believe that the eight yoganga's yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana and samadhi are the best way to bhakti sadhana and then practice.« (Hall, 2012: 93) Und auch das Thema Gesundheit bringt Kṛṣṇamācārya in der *Yogavalli* erneut mit dem *Yogaśūtra* in Verbindung:

Further, all the detailed explanations of the Professor on aphorism II.50 which treats the technique of pranayama are also enlightening. His commentaries, more concrete and more simple than those of the »classics«, seem to better integrate the real, practical conditions of experience combining the postures, the manipulation of the breath and mediation (sic!). Besides, his interpretations take account of the possibility, thanks to these exercises, of reestablishing and protecting physical and mental health. (Maréchal, 2013/2014: 53f.)

Im Kontrast zur klassischen Kommentartradition des *Yogaśūtras* lässt sich anhand der *Yogavalli* Kṛṣṇamācāryas Interpretations- und Innovationsarbeit noch deutlicher aufzeigen – etwas, das in seinen selbst verfassten Werken nicht derart prä-

zise greifbar wird. Auch Kṛṣṇamācāryas Auslegung des PYŚs durchzieht sein klares Streben nach möglichst praktischer Auslegung, nach physischer und mentaler Gesundheit sowie nach Hingabe an Gott. Diese Freiheiten in der Auslegung lässt die knappe Struktur des *Sūtras* allerdings nur zu, wenn die Jahrtausende alte Kommentartradition in großen Teilen außer Acht gelassen oder uminterpretiert wird.

Kṛṣṇamācāryas Begriff von Yogaphilosophie baut also diskursiv auf dem *Yogasūtra* und einer flexiblen Reihe von *aśtāṅga*-s auf, folgt jedoch im Detail nicht Patañjalis Metaphysik, wenngleich der in philosophischen Debatten geschulte Kṛṣṇamācārya sein System mit Bezugnahme auf Patañjali zu legitimieren weiß. In Übereinstimmung mit Birchs oben erwähntem Befund, dass ab dem 17. Jahrhundert große Yoga-Kompilationen entstanden, die Aspekte von Haṭha- und Rājayoga mit Pātañjalayoga und brahmanischen Texten verbanden (vgl. Birch, 2018a: 110), zeigt sich ein ähnlich eklektischer Einsatz des *Yogasūtras* in Kṛṣṇamācāryas Lehre.<sup>146</sup> Kṛṣṇamācārya nutzt das *Yogasūtra* stellenweise als Inspirationsquelle für ausgewählte Inhalte, und zwar nicht erst in seinen späten Jahren, sondern bereits in seiner Zeit in Mysore. Doch keineswegs bedient sich Kṛṣṇamācārya dabei des gesamten Textes, er verwendet weder durchgehend Patañjalis Terminologie, noch stimmt seine Lehre mit der grundlegenden Metaphysik und Ontologie des PYŚs überein.

Singleton und Fraser (2014: 101) betonen den Einfluss von Kṛṣṇamācāryas Lehren auf modernes Yoga: »Transnational postural yoga's orthopraxis (i.e., the right way of practicing) and belief frameworks (i.e., the theory and rationales used to explain practice) have been radically shaped by Krishnamacharya's work and legend.« Während dies sicherlich auf die Körpertechniken der modernen, dynamischen Yogastile zutrifft, wird das folgende Kapitel in Bezug auf die theoretische Rahmung dieser Körperpraktiken zeigen, dass durch Jois, eine sehr wichtige Schnittstelle zwischen Kṛṣṇamācārya und der internationalen Yogagemeinschaft, in heutigen Interpretationen häufig nur ein Schatten von Kṛṣṇamācāryas vielfältigen Lehren übrig geblieben ist, da Jois Yogaphilosophie beinahe vollständig aus seinem Unterricht ausschloss. Kṛṣṇamācāryas Kniff hingegen, seine innovativen Praktiken mit Patañjali zu verweben und zu legitimieren, führen alle seine Schüler\*innen fort, mal mehr, mal weniger explizit.

<sup>146</sup> Sein gesamtes System kann auf diese Weise verstanden werden: »As Klas Nevrin summarizes: ›With reference to Nāthamuni himself, Krishnamacharya legitimates and authorizes a set of practices and doctrines that combine Patañjali's YS with his version of Shri Vaishnavism, as well as with various Haṭhayogic practices, healthistic ideologies and Neo-Vedāntic interpretations of classical Hinduism.‹« (Singleton/ Fraser, 2014: 106, FN 29)

## 3.2 K. Pattabhi Jois (1915–2009): »This is Patañjali Yoga«

This is Patañjali Yoga.

Do your practice and all is coming.

Wrong practice, no benefit.

No books. Only one teacher you take.<sup>147</sup>

Diese vier Pattabhi Jois zugeschriebenen Aussagen sind grundlegend für den Diskurs um die Tradition und die Orthopraxie des von ihm gelehrten Ashtanga Vinyasa Yoga-Systems<sup>148</sup> und lassen Jois' Verständnis von Pädagogik sowie die autoritäre Rolle erahnen, die er als Lehrer einnahm. In der Beschäftigung mit Jois' Methode wird deutlich, dass ein strenges Einhalten der Prinzipien seines AYs als Grundvoraussetzung dafür angesehen wird, dass sich ein versprochenes spirituelles Ergebnis einstellt. Die Methode ist dabei von einer (von Jois autorisierten) Lehrkraft zu erlernen, und nicht mithilfe von Büchern. Die Behauptung, dass AY auf einer ungebrochenen, alten Traditionslinie basiert, dient als Grundlage dafür, den Übenden die strikten Regeln der AY-Praxis aufzuerlegen.<sup>149</sup> Dies wird weiter verstärkt von einem auf Patañjalis *āṣṭāṅga*-s aufbauenden Versprechen, dass mit dem Meistern der *āsana*-Praxis automatisch ein als spirituell gedeuteter Entwicklungsprozess einhergehe, sich also dadurch alle anderen *āṅga*-s mitentwickeln werden – so zumindest verstehen viele Übende Jois' Aphorismen »This is Patañjali Yoga« und »Do your practice and all is coming«. Dieses Narrativ wird auch von der nächsten Generation der Jois-Familie weitergeführt, zum Beispiel ermahnt und verspricht Jois' Tochter und Sharat Jois' Mutter Saraswathi Rangaswami:

You don't want to change the method. What you learn in Mysore with us is what you should teach in your place. Guruji has told us so many things; you can't go changing it. If you follow Guruji's method, definitely everything is becoming spiritual. It will change minds; everything will change. (Donahaye/Stern, 2010: 123)

<sup>147</sup> Die ersten drei Zitate gab Steiner häufig in seiner Yogaausbildung wieder. Während Nardi mir erzählte, dass er »This is Patañjali Yoga« nie selbst von Jois' gehört hat, findet es sich im Interview mit Jois' frühem Schüler Tim Miller (Donahaye/Stern, 2010: 80). »No books. Only one teacher you take« erwähnt z.B. Norman Blair (2018).

<sup>148</sup> Ursprünglich nannte Jois seinen Yogastil »Ashtanga Vinyasa Yoga«, doch da sich dies nicht bis in mein Datenmaterial fortsetzt und sich mittlerweile global der Name »Ashtanga Yoga« durchgesetzt hat, nutze ich im Folgenden nur diesen Namen für Jois' System.

<sup>149</sup> Bisher kennt die philologische und historische Forschung keine Beispiele aus der indischen Kulturgeschichte, in der genau diese Praxis des Ashtanga Vinyasa Yogas beschrieben wird. Und obwohl die Ergebnisse der rezenten Yogaforschung zeigen, dass die Formen von Yoga, die seit dem frühen 20. Jh. an Popularität gewonnen haben, keiner ungebrochenen Traditionslinie folgen, ist dies eine Erkenntnis, die viele Yogalehrer\*innen und Yogapraktizierende noch nicht erreicht hat.

Gleichzeitig steht allerdings zur Debatte, wie explizit Jois besagte Inhalte tatsächlich unterrichtet und, noch brisanter, selbst vertreten und gelebt hat. Aussagen seiner Schüler\*innen zeigen, dass »Guruji« zwar, zum Beispiel durch besagte Aphorismen, implizierte, dass es sich bei AY um eine spirituelle Praxis handele, er dies jedoch kaum mit Theorie unterfütterte. Es gibt zudem Anzeichen dafür, dass, bevor die ersten Amerikaner\*innen Anfang der 1970er Jahre in Mysore eintrafen, Jois' Yogasystem noch nicht Ashtanga Vinyasa Yoga hieß, sondern von Jois lediglich »āsana« genannt wurde (vgl. Singleton, 2010: 186).<sup>150</sup>

In den kommenden 30 Jahren bis zu seinem Tod 2006 sollte Jois, unter anderem durch den Einfluss der wachsenden westlichen Schülerschaft, einiges an seiner Yogamethode ändern. Die Körperpraktiken wurden immer strikter in Serienformaten festgelegt und bestimmte Rationalisierungen der Praktiken, die durch Jois' mangelnde Englischkenntnisse und seine allgemeine Verschwiegenheit seinen westlichen Schüler\*innen gegenüber vage im Raum standen, sedimentierten sich durch das Zutun seiner Schüler\*innen, allerdings möglicherweise nicht immer auf eine Weise, die Jois selbst so vertreten hätte.<sup>151</sup> Diejenigen, die aus aller Welt nach Mysore gereist waren, um von Jois zu lernen, wollten wissen, zu welchem Zweck sie diese intensiven Körperpraktiken ausführten und warum genau es sich bei AY um eine spirituelle Praxis, um »Patañjali Yoga« handle – etwas, das viele von ihnen imaginierten, hofften und sogar einforderten.

Ich habe intensiv im mir vorliegenden Datenmaterial nach einem roten Faden in Jois' Lehre gesucht, doch die Widersprüche, auf die ich dabei gestoßen bin, ergeben kein stringentes Bild. Die Analyse der von mir durchgeföhrten Interviews mit Jois' späteren Schüler\*innen, der Interviews mit Jois' *senior students* und seiner Verwandtschaft im beinahe hagiographischen Buch *Guruji* von Stern und Donahaye (2010), seine eigenen Erläuterungen über seine Lehre in seinem einzigen, auf Kannada verfassten Buch *Yoga Mälā* (YMĀ) von 1962 sowie die Analyse von Jois' eigenem (religiösen) Lebensstil lassen darauf schließen, dass Jois zu unterschiedlichen Zeiten und je nach Publikum unterschiedliche Inhalte hervorhob. Daher wird das folgende Kapitel drei verschiedene, sich teilweise widersprechende Aspekte von Jois' Lehre herausarbeiten: 1. seinen persönlichen Glauben und seine eigene (religiöse) Praxis, 2. seine offizielle Darstellung von Haṭhayoga, Rājayoga und deren

<sup>150</sup> Es erstaunt nicht, dass dies in Einklang mit Kṛṣṇamācāryas Ansicht stand: »Throughout these palace records, Krishnamacharya's yoga classes are categorized as 'physical culture' or 'exercise' and are often mentioned in conjunction, as they are here, alongside other, non-yogic physical activities, such as those of his colleague V.D.S. Naidu.« (Singleton, 2010: 180)

<sup>151</sup> In den ersten Jahren des 21. Jhs erschienen mehrere von Jois »autorisierte« Bücher über AY, die den theoretischen Unterbau der Jois-Methode festigten, wie z.B. Lino Mieles, leider undatiertes *Ashtanga Yoga* und John Scotts Buch über die erste Serie, *Ashtanga Yoga: The Essential Step-by-step Guide to Dynamic Yoga* von 2000. Wie Smith allerdings hervorhebt, ist fraglich, inwiefern Jois diese aufgrund seiner begrenzten Englischkenntnisse tatsächlich genau durcharbeiten konnte: »The quality and accuracy of these accounts is uncertain even where they are authorized by Pattabi Jois himself.« (2008: 149)

Zusammenhang in der YMĀ und 3. in Kontrast dazu seinen Ansatz, seine (westlichen) Schüler\*innen zu unterrichten.

### **Jois' Biographie und sein religiöser Hintergrund**

Krishna Pattabhi Jois (1915–2009) war zwischen 1927–1953 Schüler von Kṛṣṇamācārya, bis sein Lehrer nach Chennai umzog, und erhielt in diesem Zeitraum, der die sehr prägende Jugendphase und das junge Erwachsenenalter von Jois umfasste, nur fünf Jahre lang Philosophieunterricht (Medin, 2004: 9), zudem ist nicht bekannt, woraus dieser genau bestand. Im Gegensatz zum Vaiṣṇava Kṛṣṇamācārya entstammt die Jois-Familie dem religiösen und philosophischen Hintergrund des südindischen Smārta-Śaiva-Brahmanismus, der in den Idealen von Śaṅkarācāryas Advaita Vedānta verwurzelt ist. Die hauptsächliche religiöse Praxis seiner Familienlinie war *bhakti*, Hingabe an den Gott Śiva, gelebt in einer Vielzahl von Ritualen (*pūja-s* und *mantra-s*), und der grundlegende literarische Kanon, der ihre Weltanschauung wiedergab, bestand aus den *Upaniṣaden* und der *Bhagavadgītā*.

Jois war zudem ein Sanskrit-Gelehrter, der sich auch von dieser Warte aus im indischen Literaturkanon bestens auskannte. Bevor er Yoga unterrichtete, war er von 1930 bis 1956 zum Sanskrit- und Vedastudium am *Sanskrit College* in Mysore, im Zuge dessen er eine Professur in Advaita Vedānta erhielt, die er bis 1973 innehatte (Stern, 2002: xiv). Es heißt, dass Jois, einem hinduistischen Brauch folgend, nach dem Selbstmord seines Sohnes Ramesh im Jahre 1978, also mit Anfang 60, das Wichtigste in seinem Leben aufzugeben hatte, und er wählte seine Yogapraxis.<sup>152</sup> Bisher ist nicht abschließend geklärt, warum Jois seine Praxis tatsächlich einstellte, klar ist aber, dass er seit Ende der 1970er Jahre nicht mehr Yoga praktizierte. Sein *senior student* David Williams schreibt, dass schon in den frühen 1970er Jahren keiner\* seiner Schüler\*innen sah, wie Jois Hathayoga, also AY praktizierte (Donahaye/Stern, 2010: 21). Jois widmete sich wahrscheinlich eher rituellen Praktiken, die er gemäß seinem Glauben durchzuführen hatte, und diese biographischen Informationen könnten dafürsprechen, dass AY für Jois keine religiöse Praxis war, denn sonst hätte er mit dem Einstellen des *āsana*-Übens auch diese aufgegeben. Nun ist Yoga, wie immer wieder betont wird, nicht gleich *āsana*, jedoch sollte Jois genau die unumgängliche Relevanz der Körperübungen für den »spirituellen Weg« immer wieder hervorheben.

Im Zuge der #MeToo-Debatte Ende 2017, einer globalen Bewegung, die sich der Sichtbarmachung sexueller Vergehen verschrieben hat, wurden zahlreiche Missbrauchsvorwürfe gegen Jois erhoben.<sup>153</sup> Die Berichte zeigen ein extremes Machtgefälle, das es unter Jois in Mysore gab: Der »Guru« konnte sich inmitten eines

<sup>152</sup> Diese Information stammt von Ronald Steiner: <https://www.ashtangayoga.info/ashtangayoga/tradition/130601-the-founding-fathers-of-ashtanga-yoga-part-23/>, Zugriff: 8.8.2020.

<sup>153</sup> Vgl. Matthew Remskis Artikel für *The Walrus*: <https://thewalrus.ca/yogas-culture-of-sexual-abuse-nine-women-tell-their-stories/>, Zugriff: 26.8.2018.

gut gefüllten Yogaraums an Frauen vergreifen, während diese *āsana* übten. Durch diesen Tatbestand wurde er allerdings in seiner Rolle als Yogaguru zu Lebzeiten kaum in Frage gestellt. Erst im Rahmen der Enthüllungen dutzender Frauen stellten sich auch einige glühende Verfechter\*innen der AY-Methode die Frage, inwiefern die Körperpraxis selbst spirituelle Ergebnisse zeitigen kann, wenn doch Jois trotz über 50 Jahren eigener Praxis zu solchen Verfehlungen fähig war und das von ihm gelehrt (ethische) Regelwerk nicht lebensweltlich umsetzte.

### ***Yoga Mālā: Die philosophische Grundlage des Ashtanga Yogas?***

Zuerst gilt es Jois' Buch *Yoga Mālā* von 1962 im Hinblick darauf zu analysieren, ob und wie der Autor die Verbindung von Körperpraxis und *Yogasūtra* erklärt und begründet, also wie er seine Praktiken theoretisch rahmt. Es wird sich zeigen, dass das *Yogasūtra*, und zwar nur in Form der ersten fünf *aṅga-s* der *aṣṭāṅga-s*, als lose Rahmung von Jois' Methode fungiert, während die in den Rahmen der *aṅga-s* eingefügte Metaphysik des Haṭhayogas eine viel größere Rolle spielt.

Jois' auf Kannada veröffentlichtes Buch war nicht für ein englischesprachiges Publikum bestimmt und sollte diesem bis 1999, also 37 Jahre lang, verwehrt bleiben. Wie Stern in seinem Vorwort der Edition von 2002 schreibt, wurden für die Übersetzung allerdings einige Teile des Buches umgeschrieben (2002: xvii). Trotzdem muss die YMĀ als Jois' legitimste Darlegung seines Yogasystems angesehen werden, und wenn im Folgenden auch auf offensichtliche Widersprüche des Textes eingegangen wird, bleibt offen, ob diese schon von Beginn an bestanden oder durch die Nachbearbeitung entstanden sind. Der ›philosophische‹ Teil des Buches, der sich mit den *aṅga-s yama*, *niyama* und *prāṇāyāma* beschäftigt, nimmt nur knapp 28 Seiten ein, während die Praxis von *sūrya namaskāra* und *yogāsana-s* auf 94 Seiten ausgeführt wird. Im Einklang damit erklärt Jois gleich zu Anfang, dass es ihm in seiner Lehre um eine durch »die Schriften« legitimierte »Praxis« gehe, und nicht um »Theorie« (2002 [1999]: 5): »Thus, the scriptures [Jois bezieht sich damit allgemein auf Yogaschriften, L.v.O.] only show us the right path. It is left to us to understand them and to put them into practice.« Und er führt über diese Praxis aus:

By the strength gained through this practice, we can come to know the method for bringing the mind and sense organs under control. Thus can we achieve yoga. For it is only through the control of the mind and sense organs that we come to know our true nature, and not through intellectual knowledge, or by putting on the garb of a yogi. (Ebd.)

An späterer Stelle unterscheidet Jois Yoga in Haṭha- und Rājayoga:

The method for directing the stabilized mind towards the Inner Self is what is known as *hatha* yoga. If the mind moves towards the Self by means of *hatha* yoga, this is known as *raja* yoga. Many people believe that *hatha* yoga and *raja* yoga are different, but this

is not true. As Swatmarama explains in the *Hatha Yoga Pradipika*: »[...] [Because of the ignorance of the many opinions of those who through error do not understand *raja* yoga, the compassionate Swatmarama offers the *Hatha Pradipika* (the Illumination of *Hatha Yoga*).]« (2002 [1999]: 18)<sup>154</sup>

Diese beiden Zitate lassen Schlüsse auf Jois' Verständnis von *āsana*, *prāṇāyāma* und der höheren *aṅga*-s in Zusammenhang mit Haṭhayoga und Rājayoga zu.

### Āsana

Durch die Yogapraxis soll primär eine körperliche Kraft (»strength«) hergestellt werden,<sup>155</sup> und wenn Jois explizit auf die »Praxis des Yoga« verweist, geht es ihm meist um die physische Trainingsmethode und damit um Haṭhayoga. So schreibt er zum Beispiel: »To begin the practice of yoga, an aspirant should first do the *Surya Namaskara* [Sun Salutation], and then proceed to the *asanas*.« (2002 [1999]: 30) Einige Zeilen später führt er diese Yogapraxis explizit mit seiner Vinyasa-Methode zusammen:

When yoga is practiced with a knowledge of its proper method, it is quite easy to learn, but practiced without such knowledge, it becomes a very difficult undertaking. Therefore, aspirants should not forget to learn the method of vinyasa, as well as of rechaka and puraka, and to follow it in their practice. (Ebd.)

Doch legt Jois im obigen Zitat: »By the strength gained through this practice, we can come to know the method for bringing the mind and sense organs under control,« nahe, dass die erwähnte Kraft den Zugang zur »Methode der Geistes- und Sinneskontrolle« darstellt, und folglich muss es sich dabei dann um eine zusätzli-

<sup>154</sup> Jois bezieht sich damit auf HP I/3, und er legt sich mit dieser Gleichsetzung von HY und RY an mehreren Stellen der YMĀ einen Stein in den Weg. Z.B. interpretiert er *svādhyāya*, das vierte der fünf *niyama*-s, die wiederum das zweite Glied der *aṣṭāṅga*-s bilden, als das Rezitieren vedischer Mantras, beispielsweise des Gāyatrī-Mantras und stellt fest, dass Mantras wie diese nicht sehr hilfreich für Rājayoga seien, weshalb er nicht genauer auf *svādhyāya* eingehe: »However, as mantras such as these are not very helpful to *raja* yoga, we shall put off discussing them for the time being.« (Jois, 2002 [1999]: 15) Hier wird klar, dass Jois Rājayoga nicht mit den gesamten *aṣṭāṅga*-s assoziiert, und seine Aussage lässt außerdem vermuten, dass entgegen der zuvor beschriebenen Gleichsetzung von Haṭhayoga und Rājayoga Letzteres an dieser Stelle doch den angestrebten Zustand selbst beschreibt (also *samādhī*) und eben nicht den Weg dorthin. Um die Verwirrung noch zu steigern, kommentiert wiederum Eddie Stern in einer Fußnote im Text: »In *Yoga Mala*, *raja* yoga and *ashtanga* yoga are treated as synonymous.« (ebd.), eine Aussage, die u.a. durch die oben dargelegte Interpretation von *svādhyāya* widerlegt werden kann.

<sup>155</sup> Yoga als »Kraft« zu verstehen, bildet, wie Ciolkosz anmerkt, einen eigenen Diskursstrang in der Geschichte des Yogas: »[...] the metaphor yoga is strength, evident in the *Mahābhārata*, is associated with the non-nunciate notions of yoga as skillful action. Taking into consideration the history of postural yoga practices since the fifteenth century onwards – from the drills of yogic mercenaries (Singleton 2010), through the developments in eighteenth-century haṭhayoga (Birch 2018), up to the athletic influences of twentieth-century practices (Singleton 2010, Armstrong 2018) – association of yoga with strength seems perfectly in place.« (Ciolkosz, 2022: 176)

che Methode handeln. Es kann an dieser Stelle also festgehalten werden, dass die korrekt ausgeführte *āsana*-Praxis des AYS nicht automatisch zu besagter Geistes- und Sinneskontrolle führt, und tatsächlich betont Jois, im Einklang mit Patañjalis Reihenfolge der *aṣṭāṅga*-s, dass dies erst durch die *prāṇāyāma*-Praxis bewirkt wird, ebenfalls ein Teil von Hathayoga:

If asana is practiced, then bodily and sensory diseases will be destroyed. If pranayama, conducive to concentrating the mind, strengthening the sense organs, and enabling the mind to be stilled without becoming unstable, is practiced, then diseases present in the body, sense organs, and mind will be cured, allowing the mind to achieve concentration and perceive the Inner Self.« (2002 [1999]: 18)

Im Abschnitt über *prāṇāyāma* allerdings löst Jois die oben anklingende Trennung von Körper (*āsana*) und Geist (*prāṇāyāma*) auf, jedoch nur, um danach gleich wieder die Stufenfolge der *aṅga*-s zu betonen:

Body and mind are inseparably related, one to the other. If pleasure and pain are experienced by either the physical body or the sense organs, the mind will experience them as well. This is known to all. If the mind is in pain, the body loses weight, becomes weak and lusterless; if the mind is happy and at peace, the body thrives and develops a strength and luster beyond compare. Hence, the body and sense organs are linked to, and depend upon, the strength of the mind. It is for this reason that the method for concentrating the mind should be known. To learn how to achieve such concentration, the body first must be purified, and then mental strength developed. The method for purifying and strengthening the body is called asana. When the body is purified, the breath also becomes purified, and the diseases of the body are eliminated. Once the asanas have been learned well enough to be practiced with ease, the next limb to be practiced is that of bringing the breath under control. (Ebd.: 22f.)

Es ist festzuhalten, dass Jois zwar eine Verbindung zwischen Körper und Geist anerkennt, dass jedoch eine der Methoden (*āsana*) mehr mit dem Körper und die andere (*prāṇāyāma*) mehr mit dem Geist interagiert und erst Letztere zum finalen Ziel, »to perceive the Inner Self«, führen kann. Möglicherweise möchte er sich auch in seinem einzigen explanativen Werk an die von seinem Lehrer Kṛṣṇamācārya vertretene Stufenfolge der *aṣṭāṅga*-s halten, dem er die YMĀ übrigens explizit widmet.

### ***Prāṇāyāma***

In der direkt darauffolgenden Erläuterung der Atemtechniken bringt Jois deutlich zum Ausdruck, dass es ihm dabei um ein ganz spezielles *prāṇāyāma* inklusive Atem-anhalten (*kumbhaka*), und nicht um das die *āsana*-Praxis begleitende *ujjāyī* geht:

Yet simply sitting, taking in the breath, and letting it out through the nostrils is not pranayama. Pranayama means taking in the subtle power of the vital wind through rechaka [exhalation], puraka [inhalation], and kumbhaka [breath retention]. Only these kriyas, practiced in conjunction with the three bandhas [muscle contractions, or locks] and in accordance with the rules, can be called pranayama. (Ebd.: 23)

Des Weiteren wird klar, dass Jois hier konkret *kumbhaka*, das Atemhalten (»the arrested breath«) mit dem Stillstand des Geistes assoziiert:<sup>156</sup>

Focusing the mind in a single direction is extremely important. Since the mind is very unsteady, it is difficult for it to maintain itself in this way. To enable it to stay fixed and in place, pranayama is essential. If the breath that moves in and out of the body is arrested, then the mind becomes arrested, as the Hatha Yoga Pradipika attests. Thus, the nature of pranayama should be known properly and practiced. (Ebd.: 20f.)

Es ist die aus *prāṇāyāma* resultierende Geistes- und Sinneskontrolle, welche die Übenden zur Kenntnis ihres »Selbst«, zum Zustand des Yoga führt.

### Rājayoga

Jois verwendet in seinem Buch für »the Inner Self« gemäß seiner eigenen vedāntischen Ausrichtung durchgehend den Sanskrit-Begriff *ātman*, und ebenso wie Kṛṣṇamācārya benutzt er den Terminus *puruṣa*, den Begriff des *Yogasūtras* für »Selbst«, kein einziges Mal. »Perceiving the Inner Self« kann laut Jois mit Rājayoga assoziiert werden, und genau wie Kṛṣṇamācārya geht Jois einerseits davon aus, dass es eine Methode gibt – Haṭhayoga –, deren Ausführung zu einem bestimmten Ergebnis, – Rājayoga – führt (»The method for directing the stabilized mind towards the Inner Self is what is known as hatha yoga. If the mind moves towards the Self by means of hatha yoga, this is known as raja yoga.«) Es gäbe somit zwei verschiedene Arten oder Aspekte von Yoga, also »Yoga als Praxis« und »Yoga als Ziel« – eine Ansicht, die in der indischen Kulturgeschichte eine lange Tradition hat.<sup>157</sup> Hier stimmen Kṛṣṇamācārya und Jois mit den Aussagen des späteren Haṭhayoga-Kanons überein, zum Beispiel mit der oben zitierten *Haṭhapradīpikā*, in der Haṭhayoga als

<sup>156</sup> Diese Verbindung ist nicht unbedingt typisch für HY-Texte, in denen es bei *prāṇāyāma* meist um *tapas*, asketische Hitze und Intensität und damit zusammenhängend um das Erlangen von *siddhi-s*, übernatürlichen Kräften, oder um die Reinigung der Energiekanäle (*nādi-s*) geht (vgl. Mallinson/Singleton, 2017: 129f.). Doch findet sich die Verbindung zwischen Atem- und Geistesaktivität in vielen (alt-)indischen Texten, z.B. in der *Chāndogya Upaniṣad*, im PYŚ, in tantrischen Texten sowie in einigen frühen wie späten HY-Texten, etwa der *Gorakṣaśataka*, der *Yogabija* oder der *Jogpradīpikā*. Die letzten drei Texte befinden: »Controlling the mind by controlling the breath is said to lead directly to liberation.« (Ebd.: 132f.) Im Einklang damit merken Mallinson und Singleton (ebd.: 127) an: »Furthermore, a wide range of texts teach that breath-control's efficacy is such that it can accomplish all the auxiliaries of yoga.«

<sup>157</sup> Vgl. Mallinson und Singleton (2017: 4ff.)

eine Leiter (*adhirohiṇī*) zu Rājayoga dargestellt wird.<sup>158</sup> Für die HP ist Rājayoga ein Synonym für *samādhi* und Hatha- und Rājayoga sind insofern miteinander verbunden, als Ersteres eine Methode ist, um das Zweite zu erreichen. Wie bereits erwähnt, ergänzt Jois diese Aussage jedoch mit einem weiteren Zitat aus der *Hathapradīpikā* (1/3), mit dem er widerlegen möchte, dass es einen Unterschied zwischen Hatha-Yoga und Rājayoga gibt, wenngleich er zuvor Hatha-Yoga als einen Weg zu Rājayoga dargestellt hat. Diese Gleichsetzung ist mit der zitierten Quelle nicht belegbar und entfernt sich von Kṛṣṇamācāryas Ansicht.<sup>159</sup> Trotzdem mag dieser Argumentation die gleiche Motivation zugrunde liegen, die auch hinter Kṛṣṇamācāryas Betonung der Wichtigkeit von *āsana*-s und Hatha-Yoga steht, und zwar die Legitimation von Hatha-Yoga in einer Zeit, in der es noch nicht allgemein angesehen war. Allerdings erwähnt Jois häufiger eine »Yogapraxis« ganz allgemein in Zusammenhang mit dem Ereignis der spirituellen Selbsterkenntnis: »To discover the Inner Self, one should thus practice Yoga« (ebd.: 20) und »Practice alone is the path to atma labhah [gaining the Self]« (ebd.: 22). Diese beiden Zitate zeigen, dass Jois' unpräzise Verwendung des Wortes »practice« in Zusammenhang mit dem genannten Ziel durchaus missverständlich sein kann. Wer seine Ausführungen zu *prāṇāyāma* überliest, könnte durchaus denken, dass alleine die *āsana*-Praxis zu einer spirituellen Selbsterkenntnis führe, jedoch konnten die zurückliegenden Ausführungen zeigen, dass er zumindest beim Verfassen der YMĀ noch nicht dieser Meinung war.

Doch wie kam es dann dazu, dass heutzutage die *āsana*-Praxis häufig selbst als eine spirituelle Praxis verstanden wird und dies auf Jois' Lehre zurückgeführt wird? Zur Beantwortung dieser Frage sind zwei weitere Diskursstränge zu skizzieren, die nicht in Jois' YMĀ zu finden sind und sich wohl im Zuge der Sedimentierung der AY-Methode ausgebildet haben: das Narrativ, dass *tapas*, eine innere Hitze, der Wirkfaktor der *āsana*-Praxis sei, sowie die Ansicht, dass AY durch *tristhāna* Meditation in Bewegung sei.

### ***Tapas, die transformierende Hitze***

Wie Smith in seinem Artikel von 2008 aufgezeigt hat, spielt *tapas*, verstanden als eine durch die *āsana*-Praxis generierte Hitze, eine entscheidende Rolle im heutigen Diskurs über *āsana* als ein per se transformatives, auf letztendliche Befreiung abzielendes Unterfangen. Da Jois das Konzept in seiner YMĀ nur sehr kurz erwähnt,

<sup>158</sup> Vgl. HP 1.1. Allerdings bestehen die Praktiken, die in der HP unter dem Terminus Hatha-Yoga subsumiert werden, nicht aus der intensiven Ausführung von *āsana*-s. Dennoch verbindet Jois, wie bereits erwähnt und ebenso wie sein Lehrer Kṛṣṇamācārya, mit diesen veränderten Praktiken, die er als Hatha-Yoga bezeichnet, das gleiche Ziel, wie es die HP formuliert: »If the mind moves towards the Self by means of *hatha* yoga, this is known as *raja* yoga.« (2002 [1999]: 18)

<sup>159</sup> Kṛṣṇamācārya schreibt: »Raja yoga teaches the means to improve the skills and talents of the mind through the processes of *dharana* and *dhyana* [...] and describes how to see the *jivatma*, the *paramatma* and all the states of the universe. But even here it is mentioned that to clean the *nadis* it is necessary to follow the *pranayama* kramas. *Asana* and *pranayama* are initially extremely important.« (2006 [1934]: 21f.)

und zwar in Zusammenhang mit den *niyama-s* des *Yogasūtras*, von denen *tapas* ein Bestandteil ist (ebd.: 14f), beruft sich Smith auf die (großteils von Jois autorisierten) Erläuterungen seiner Schüler Miele, Medin, Summerbell, Stern und Maehle. Allerdings reflektiert Smith an keiner Stelle, dass Jois seine Lehre im Laufe der Jahrzehnte und im Kontakt mit einer immer größeren Menge an Schüler\*innen aus dem Westen verändert haben könnte, doch legt ein Blick in Jois' YMĀ genau dies nahe.<sup>160</sup>

*Tapas* ist, wie Smith betont, seit der vedischen Zeit ein Topos in der indischen Religionsgeschichte:

Deriving from the Sanskrit root *tap*, ›to give out heat,‹ ›to make hot,‹ or ›to be hot,‹ *tapas* variously refers to a process and a product, including the ›heated effort‹ of ascetic practice and the sacred or magical heat that that effort produces (Kaelber 1989: 2–3; see also Eliade 1969 [1958]: 106–8). In the Vedic tradition and in later developments in Indic thought, this ritual heat – when produced in a practitioner's body – is linked to personal transformation and spiritual refinement. [...] Through such effort, the sweat-inducing tapas of the ascetic – homologous to the monsoonal heat that leads to generative rains and to the boiling milk of the sacrificial cauldron (itself equated with semen) – leads to spiritual rebirth. This heat is also seen as purifying, ›burning out‹ the impurities of the ascetic (Kaebler 1989: 145). (Smith, 2008: 143)

*Tapas* findet zudem in den *Upaniṣaden* und der *Bhagavadgītā* Erwähnung und bildet ein wichtiges Konzept in der Metaphysik des *Yogasūtras* (II/1, II/32, II/43). Smith hebt die autoritative Funktion des *Yogasūtras* für Jois' Nutzung von *tapas* hervor, nur um sofort zu betonen, dass Jois inhaltlich jedoch mit der im Hathayoga zu findenden Energielehre arbeitet (2008: 144).

Jois definiert demnach einerseits: »Tapas means observances performed to discipline the body and sense organs« (2002 [1999]: 14) und Stern übersetzt Jois' ursprüngliche Kannada-Version von *tapas* in seiner Übertragung von *Sūtra* II/43 als »spiritual practice«: »The perfection of the body and sense organs is due to intensity in spiritual practice, being the elimination of impurities.« (Ebd.: 15) Und zu verschiedenen Wirkungen von *tapas* führt Jois aus: »By means of them, impurities are destroyed, the antah karana [the inner instrument, made up of mind, intellect, ego, and the faculty of discrimination] becomes purified, and the body and sense organs are perfected.« (Ebd.: 14f.) Der Topos einer notwendigen Reinigung der Praktizierenden durch *tapas*, asketische Hitze, ist demnach bereits in der YMĀ angelegt und wird dort über das *Yogasūtra* legitimiert.

<sup>160</sup> Z.B. bringt Jois in der YMĀ – im Gegensatz zu den Erläuterungen seiner Schüler\*innen – *tapas* noch nicht explizit mit dem *vinyāsa*-Prinzip und den *āsana-s* des AY-Systems in Verbindung.

Doch darauf aufbauend bedient sich Jois andererseits verschiedener Energiekonzepte des Haṭhayogas, etwa der Reinigung der Energiekanäle (*nādī*, *sira* oder *dhamini*), um *tapas* mit Inhalt zu füllen:

*Sira* are those *nādī* that carry messages from the *antahkaraṇa*, a »message center« located in the region of the heart, throughout the body, and also provide a »vital link in the functioning of the sense organs« (Jois 2002 [1999]: 10, FN 1). In this account of the physiological basis of purification through yoga, Pattabhi Jois draws on Patañjali's *Yogasūtra* and Svātmārāma's *Haṭhayogapradīpikā* to present a physiospiritual topography of the aspects of body upon which the techniques of Ashtanga Yoga operate. (Smith, 2008: 145)

Smith betont zudem, sich auf Mieles weiterführende Darlegung beziehend, dass sich dort weitere Inhalte des Haṭhayogas finden lassen, um den Ablauf von *tapas* zu erläutern. Dabei handelt es sich um klassische Ideen des Haṭhayogas, die nun allerdings auf eine intensive *āsana*-Praxis bezogen werden. Ein Beispiel ist die Produktion von *amṛtabindu*<sup>161</sup> aus Blut durch die blutreinigende *āsana*-Praxis sowie das Halten dieses Nektars im Kronencakra (»Sahasrāra Chakra« (ebd.: 146)) durch Umkehrhaltungen.<sup>162</sup> Smith schlussfolgert, dass sich solche, für westliche Übende vielleicht etwas befremdlich erscheinende Rationalisierungen im Zuge des Kulturkontaktes weiter verändert haben:

If Pattabhi Jois's teaching is marked by both connections with and transformations of Patañjali and also *haṭha* yoga – for example, in the emphasis on the transformational power of *tapas* and the shift from semen to ›blood‹ in the production of *amṛta* in the *yogin*'s body – many teachers and practitioners seem to have further transformed the character and understanding of the practice of yoga, not least in relation to the role of heat and sweat. For example, it is relatively common for Ashtanga Yoga schools to maintain relatively high temperatures in practice rooms to promote greater flexibility and deeper twists and to assist practitioners in ›wringing the impurities out‹ from their bodies. (Smith, 2008: 147)

*Vinyāsa* und *āsana* sollen durch das von ihnen produzierte Schwitzen der Reinigung des Körpers von Giftstoffen dienen, eine Ansicht, die in ihren Grundzügen auch Jois vertrat, doch ins moderne Yoga schaffte es dieser Diskurs meist vom

161 Übersetzt als »drop of nectar« (vgl. Smith, 2008: 146).

162 Smith erwähnt, dass Jois (bzw. Miele) den in Tantra und Hathayoga klassischen »Samen« als »Blut« gedeutet hat (2008: 147). Sich auf David G. White beziehend, erläutert er das klassische Verständnis, »which lies at the heart of Haṭha yoga«, so: »The heat of the medial channel ›effects the gradual transformation of ›raw‹ semen into ›cooked‹ and even perfected nectar, amṛta... This transformation of semen into nectar [then stored in the cranial vault] wholly transforms the body, rendering it immortal« (White 1996: 41).« (Ebd.)

tieferen Zusammenhang mit der Weltsicht des Hathayogas befreit, wie der damit zusammenhängenden Reinigung der Energiekanäle (ebd.: 149). Die energetisch-spirituellen Dimensionen der AY-Methode werden häufig in einen neuen Bezugsrahmen überführt, ein Prozess, der bis heute andauert und verschiedene Formen angenommen hat, wie Kapitel III. ausführen wird.

Trotzdem liegt mit *tapas* ein von Jois eingeleitetes und in den Jahrzehnten um die Jahrtausendwende weiter ausgebauts Konzept vor, durch das die AY-Praxis mit ihrem schweißtreibenden, dynamischen *vinyāsa*-System und ihren intensiven *āsana*-s als eine die Energiebahnen reinigende Praxis interpretiert werden kann.<sup>163</sup> Smith resümiert:

White's work also indicates that the notions of purification present in Pattabhi Jois's yoga system are similar to (and likely drawn from) those found in *haṭha* yoga texts. On this basis, a common claim among practitioners of other methods of yoga – that Pattabhi Jois's method is simply or overwhelmingly concerned with the practice of *āsana*-s – seems problematic. A closer reading of Pattabhi Jois's English texts and his students' publications makes it clear, rather, that Jois emphasizes the importance of *āsana* – and the *yamas* and *niyamas* (the first two limbs of Patañjali's *āṣṭāṅgayoga*) – along with *prāṇāyāma* for more accomplished students – as forms of preliminary cleansing and transformation that prepare the body for the attainment of yoga's higher limbs. (Smith, 2008: 150)

Von dieser Warte einer »preliminary practice« aus gesehen erscheint die oben erwähnte Übersetzung von *tapas* als »spiritual practice« zwar überzogen, jedoch wurde deutlich, dass für Jois *āsana*, *vinyāsa* und *prāṇāyāma* in Zusammenhang mit *tapas* eine wichtige Rolle im Verfeinerungsprozess des menschlichen Körpers spielen und dadurch auf meditative Praktiken vorbereiten sollen.

Die Analyse von Jois' eigenen Erläuterungen sowie autorisierter Darstellungen einiger Schüler\*innen konnte einen speziellen Diskursstrang aufzeigen: Unter Rückgriff auf *tapas*, eine durch intensive Praxis hervorgebrachte und sich durch Schwitzen äußernde Hitze, integriert Jois *āsana*, *vinyāsa* und *prāṇāyāma* in den größeren Rahmen einer spirituellen Praxis. Die heute oft anzutreffende Vorstellung, dass die AY-Praxis selbst Meditation in Bewegung sei, also über eine Methode

<sup>163</sup> Die ethnographische Forschung Bevilacquas unter Asketen verschiedener Sekten im heutigen Indien zeigt hingegen, dass *āsana*-s nicht mit *tapas* verknüpft werden, sondern den einzigen Sinn haben, den Körper gesund zu halten und zu beruhigen, damit besser meditiert werden kann. Für die Asketen ist Haṭhayoga eine mentale Einstellung: »The word *tapasyā* (austerity) comes from *tap* (to heat) and *tapas* (heat), which mean the inner mental-spiritual fire resulting from austerities accomplished through strong determination.« (Bevilacqua, 2017: 188) Die Entbehrungen, die mit *tapas* bzw. *tapasyā* verknüpft werden, sind z.B. *dhunī tap* (in der sommerlichen Mittagssonne sitzen, von einem Kuhdungfeuer umgeben), *jal tap* (einige Stunden pro Tag im Winter im Wasser bleiben) oder aber Entbehrungen, die einige Jahre lang dauern, wie Stehenbleiben, den Arm in die Höhe halten (*ūrdhvabāhu*), Schweigen etc. (Ebd.)

namens *tristhāna* alle *aṅga-s* des *Yogasūtras* in sich vereinen würde, ist hingegen mit den zurückliegenden Erläuterungen nicht direkt vereinbar und findet sich folglich auch nicht in Jois' YMĀ.

### **Ashtanga Yoga als Meditation in Bewegung**

Wie diskutiert wurde, lädt schon die YMĀ durch Unschärfen in der Formulierung zur Ansicht ein, dass sich alleine durch die *āsana*-Praxis ein spirituelles Ergebnis einstellen könne (»Practice alone is the path to atma labhah [gaining the Self]«). Die Detailanalyse des Textes konnte dies jedoch nicht bestätigen. Tatsächlich hat es den Anschein, als ob Jois in seinen späten Jahren seine Lehre zunehmend in diese Richtung entwickelte, möglicherweise in Reaktion auf seine westlichen Schüler\*innen, denen er im Laufe der Jahre immer ausschließlich *āsana-s* beibrachte. Im deutschen Dokumentarfilm *Der atmende Gott* von 2012, der von der Yogatradition des *Mysore Palace* handelt, zitiert Jois das *Sūtra 1/2* und bringt es konkret mit der *āsana*-Praxis in Verbindung, lässt jedoch nun das in der YMĀ noch hervorgehobene *prāṇāyāma* sowie *tapas* und die damit zusammenhängenden energetischen Reinigungsprozesse außen vor:

Ashtanga Yoga means, first taking control of your body, purification first. *Cittavṛtt-tinirodhah*, first *cittavṛtti*, *cittavṛtti* means your mind, mind control, you take control completely, practice yoga, yoga means *asanas* is practiced, your body control completely, *citta* means your mind. Thus control is coming – long time, long time you take practice, after *cittavṛttinirodhah*. *Nirodha* means control is coming. If control is not coming, that not is real yoga.<sup>164</sup>

Zuerst muss der Körper durch eine anhaltende *āsana*-Praxis unter Kontrolle gebracht werden, damit sich nach langer Zeit der »echte Yoga« einstellt. Diesen definiert Jois, sich auf *Sūtra 1/2* beziehend, als *yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ*, welches nach der oben genannten Definition von Jois mit »Yoga ist Geisteskontrolle« übersetzt werden kann. Hier zeigt sich eine neue Interpretation, die von Kṛṣṇamācāryas Lehre abweicht: *citta-vṛtti-nirodhaḥ* entsteht mittels der dynamischen *āsana*-Praxis des AYS, auch wenn dies ein langer Weg ist. Wird jene Geisteskontrolle als die Essenz von Yoga verstanden, scheint sich in diesem holprigen Zitat Jois' Aphorismus »This is Patañjali Yoga« widerzuspiegeln. Auch Steiner legt nahe, dass Jois glaubte, dass sich allein durch die andauernde und korrekte Praxis des AYS der vom *Yogasūtra* beschriebene Prozess von selbst einstellt:

Der Schwerpunkt von Pattabhi Jois lag sehr auf der körperlichen Praxis, den Asanas, und sein Schwerpunkt des Unterrichtens war: »Do your practice and all is coming«. Das

<sup>164</sup> Jan Schmidt-Garre, *Der atmende Gott*, ab Minute 01:12:20.

hat sich ganz klar auch auf die Philosophie bezogen. Pattabhi Jois ging davon aus, dass sich, wenn man eine Million Mal den Sonnengruß ausführt, die Weisheit, die in der Philosophie des Yoga Sutras steht, von alleine zeigt. Darum ging es auch immer in seinen Konferenzen. »Do your practice and all is coming« war stets das wichtigste Schlagwort, und dass es wichtig ist, sich auch auf die Tradition zu beziehen. (Steiner, 9.12.2015: 11)

Es kann folglich die Hypothese aufgestellt werden, dass dieser Diskursstrang eine späte Konstruktion von Jois ist, da sich diese Zusammenführung mit seinen frühen Darstellungen nicht vereinbaren lässt. Eine andere Möglichkeit ist, dass diese Ansicht lediglich auf einer Rekonstruktion seiner Schüler\*innen basiert, die versuchten, einen tieferen Sinn darin zu sehen, dass Jois sie ausschließlich *āsana*-s üben ließ. Möglicherweise war es eine Mischung aus beidem, eine wechselseitig von Jois und seinen Schüler\*innen weitergeführte Entwicklung.

Dieser Diskursstrang kann als Anknüpfungspunkt dafür gesehen werden, die *āsana*-Praxis als »Meditation in Bewegung« zu verstehen, wobei das Prinzip *tristhāna*<sup>165</sup> (»drei Orte«) eine bedeutende Rolle spielt, welches sich bezeichnenderweise weder in Kṛṣṇamācāryas Werken noch in Jois' YMĀ findet. In späteren Jahren taucht es jedoch in Jois' Erläuterungen auf, wie ein Interview bestätigt, das er 1998 Guy Donahaye gab:

Guruji: Three portions are there, that is called trishtanam. Trishtanam means: one posture, one drishti, looking place, one breathing system. Without these three, mind control is very difficult. That's why you take breathing system, posture and drishti, that is three important [sic!]. Posture is coming, breathing is correct, posture is correct is coming. Breathing is not correct, posture is not correct. (Hall, 2014)

Heute ist *tristhāna* ein grundlegendes Konzept im AY:

Tristhana: This means the three places of attention or action: posture, breathing system and looking place. These three are very important for yoga practice, and cover three levels of purification: the body, nervous system and mind. They are always performed in conjunction with each other». KPJAYI. (Hall, 2014)

Während die Jois-Familie konstatiert, dass die drei Orte 1. »posture«, 2. »breathing system« und 3. »looking place«, also *āsana*/(*vinyāsa*), *ujjāyī* und *drṣṭi* sind, ersetzt Scott »posture« durch *bandha*. Mit Sicherheit kann nur festgehalten werden, dass *tristhāna* ein relativ neuer Terminus ist, der eine gewisse Flexibilität aufweist und der vielleicht am besten mit »die drei Grundpfeiler« des AYS zu übersetzen ist.

165 Für eine ausführlichere Besprechung von *tristhāna* vgl. Kapitel III.1.2.3.

*Tristhāna* ist heutzutage die bevorzugte Rationalisierungsstrategie, um die AY-Praxis per se als einen meditativen Akt darzustellen, wie es beispielsweise Thomas Still, ein Schüler von Jois' Sohn Manju Jois beschreibt:

Breath, bandhas and drishti can be understood as meditation methods in their own right. [...] So, doesn't this mean that we can look at the asana practice called »Ashtanga Yoga« as a composition of several meditation methods (or one huge, complex meditation method) with the side effect of physical fitness? Once I asked Manju P. Jois this question. He gave me a wry smile and said: »This is what makes it so suitable for Westerners – they always need something to be busy with«. [...] Further, doesn't this mean that all those who practise diligently and are focused on, and absorbed in, the practice are making a serious and quite possibly successful effort to still the mind, even if they can't wrap their legs around their necks? (2014: 141f.)

Es scheint, als hätte sich im gesamten Umfeld der Jois-Familie um die Jahrtausendwende herum etwas in ihren Rationalisierungen der AY-Praxis verändert. Das Zitat zeigt auch, dass mit *tristhāna* gegenüber der starren Orthopraxie der AY-Serien eine andere Ebene der Praxis hervorgehoben werden kann. Durch diese Änderung im Diskurs bleiben auch jenen Schüler\*innen, die nicht »ihre Beine um ihren Halswickeln können«,<sup>166</sup> die (meditativen) Früchte dieser Praxis nicht vorenthalten.

Das Folgende wird zeigen, dass Jois seine westlichen Schüler\*innen zunehmend von den »higher limbs«, also von expliziten meditativen Praktiken fernzuhalten schien, und dies hatte zur Folge, dass seine Schüler\*innen umso intensiver nach eigenen Rationalisierungen suchten: Was genau ist »Patañjali Yoga«, und warum ist es relevant? Wenn die AY-Praxis abgewandelt wird, ist es immer noch »Patañjali Yoga«? Oder geht es um eine Art Essenz, die der Praxis zugrunde liegt, und um welche Essenz würde es sich dann handeln?

### **Jois und »the Westerners«**

Um herauszufinden, was genau sich hinter Jois' vielversprechendem Aphorismus »Do your practice and all is coming« verbirgt, waren seine Schüler\*innen, bis 1999 die englische Übersetzung der YMĀ erschien, auf den direkten Kontakt mit dem Lehrer angewiesen. Doch Jois' mäßige Beherrschung der englischen Sprache war ein weiterer Grund dafür, dass seine ausländischen Schüler\*innen kaum explizite Lehren von ihrem Lehrer bekamen. Stern<sup>167</sup> schildert seine Erfahrungen so:

One thing that set Pattabhi Jois's teachings apart from other yoga communities that had made their way westward, and which made the quest for information all the more challenging, was a lack of literature. [...] We only had the firsthand experience of Pattabhi

<sup>166</sup> Damit bezieht er sich beispielsweise auf die Stellung *Dvi-Pāda Śīrṣāsana* aus der zweiten Serie.

<sup>167</sup> Stern war ab 1988 Schüler bei Jois (Donahaye/Stern, 2010: xi).

Jois's few English words, and his fearsome hands that put us into positions we would otherwise have chosen not to attempt. Due to his limited English, everything was broken down to its simplest equation – and perhaps that's what we, as largely overintellectualized Westerners, needed; mula bandha was simply »Tighten your anus!« Instructions on breathing were, »Breathe freely!« Queries on almost any subject could be answered with »Take practice, all is coming!« In Kannada, his mother tongue, Pattabhi Jois could passionately relate the yoga texts, philosophy, mythology, and stories of the sages and rishis in such a way as to bring tears to his eyes. But in English, there was a large language barrier. (2010: xiii)

Stern bewertet die Absenz des intellektuellen Inputs sogar als positiv, da er sich und andere Yogaübende seiner Zeit als »overintellectualized Westerners« wahrnimmt, eine Zuschreibung, die auch die indischen Yogalehrer gerne wiederholten,<sup>168</sup> denn »Westler« benötigten ihre Yogasysteme dadurch um so mehr. Jois' Fokus auf eine streng regulierte *āsana*-Praxis, der direkte, körperliche Kontakt durch die »furcht-erregenden« Hände des Lehrers während seiner Adjustments, seine aphoristischen, rudimentären und manchmal roh klingenden englischen Ansagen (»Tighten your anus!«) und die Vermeidung und sprachlich bedingte Unmöglichkeit intellektueller Auseinandersetzungen ließen eine nonverbale und direkte Erfahrung in den Übenden entstehen. Es war vermutlich genau eine solche intensiv-körperliche und antiintellektuelle Praxis, die Jois für sie im Sinn hatte, sedimentiert in einem weiteren bekannten Ausspruch von ihm: »99 % practice, 1 % theory«.<sup>169</sup> Maehles Aussage unterstützt die Annahme, dass viele westliche Schüler\*innen, die nach Mysore kamen, auch genau danach suchten:

And his poor English made it impossible for him to express any complex concepts in that language and that's an important part of the problem. I also think that Jois was quite a simple, jolly person who did not think too hard about all these things. I think a big part of the problem is also that a lot of Westerners that came to him simply wanted to work out really hard and didn't want to know too much about the spiritual side of it.  
(Maehle, 26.8.2018: 123)

**168** Manju Jois, Pattabhi Jois' Sohn, spricht ebenfalls von einer speziellen Behandlung der »Westerners«, die mit wenig Theorie und viel Praxis einhergeht: »So Westerners, we had to take them very easy. That's what my father does. Just do Yoga, don't talk. Don't ask any questions about spiritual things and this and that. No, you're here, you start doing karma yoga now and that's what you are doing. Just start working on that!« (Donahaye/Stern, 2010: 10) Hier wird deutlich, dass nicht nur eine Sprachbarriere die Vermittlung philosophischer Inhalte behinderte, sondern dass dahinter auch Absicht steckte. Manju Jois wird an anderer Stelle noch deutlicher: »Well, actually he just does not put in a spiritual aspect when he teaches the Western students because he knows this is very new for them. Philosophy is too confusing.« (Ebd.: 9) Es kann also von einer Stereotypenbildung »des Westlers« seitens der Jois-Familie gesprochen werden.

**169** Vgl. z.B. Still (2014: XIV).

Über die Frage, warum Jois in den über dreißig Jahren, in denen er ausländische Schüler\*innen unterrichtete, sein Englisch nicht verbesserte, kann nur spekuliert werden. Maehle nennt als mögliche Erklärung, dass Jois gar nicht konkreter werden wollte:

My impression of him was that he was quite a simple man. I had many conversations with him where he quoted stanzas and then gave a really simplistic interpretation. The limited English didn't help but, in some ways, I felt he didn't improve because he managed to stay vague behind the limited English. He could just say, »no understand« if he didn't want to or couldn't answer. (Maehle, 27.8.2018: 173)

Doch neben den täglich stattfindenden Yogastunden hatte Jois ein zunächst ebenfalls tägliches, später wöchentliches Format für theoretische Themen, sogenannte »conferences«.

### **Jois' Konferenzen: 1% Theorie?**

Laut Steiner wurden in Jois' sogenannten Konferenzen spätestens ab 1999<sup>170</sup> mitunter allgemeine philosophische Themen besprochen. Steiner beschreibt es als ein Q&A-Format, in dem Schüler\*innen Fragen stellen konnten:

Diese wurden erst von Pattabhi Jois in seinem etwas gewöhnungsbedürftigen Englisch beantwortet und anschließend von Sharat, dem Enkelsohn von Pattabhi, in besser verständliches Englisch übersetzt. [...] Das alles war zum Teil schon interessant und inspirierend, aber es war kein systematischer Philosophieunterricht, so wie ich mir vorstelle, dass Philosophieunterricht sein könnte. (Steiner, 9.12.2015: 7–11)

Sharat Jois, der aktuell das KPJAY-Institut im Sinne seines Großvaters weiterführt, übernahm demnach in den späten Jahren die Rolle des Übersetzers.<sup>171</sup> Er fing allerdings erst 1990 an, ernsthaft Yoga zu praktizieren, und wurde zugleich zum Assistenten seines Großvaters – Jois selbst praktizierte zu diesem Zeitpunkt schon seit zwölf Jahren nicht mehr.

Gegen Ende der 1990er Jahre hatte Jois mehr als 25 Schüler\*innen, und Sharat assistierte ihm.<sup>172</sup> 1999 waren es bereits zwischen 30 und 60 Schüler\*innen (Nardi, 7.11.2017: 9), und als der 86-jährige Jois 2002 seine Yogaschule nach Gokulam, einen

<sup>170</sup> Seit diesem Jahr war Steiner regelmäßig in Mysore.

<sup>171</sup> Sharat Jois benannte seine Schule 2019 im Zuge des Missbrauchs-Skandals um seinen Großvater um; vgl. <https://sharathyogacentre.com>, Zugriff: 4.8.2020.

<sup>172</sup> Vgl. <https://www.youtube.com/watch?v=11jDrnmGoNc>, Zugriff: 4.8.2020. Maehle erwähnte im Interview, dass Sharat Jois Mitte der 1990er Jahre seinem Großvater zwar in den Mysore-Stunden assistierte, er zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht als Übersetzer bei Philosophieklassen fungierte (31.8.2018: 140–141). Dies entwickelte sich wohl erst ab den frühen 2000er Jahren, denn Steiner erinnert sich, dass Sharat Jois übersetzte (9.12.2015: 7).

Vorort von Mysore, in einen größeren Raum verlegte, schlossen die Schüler\*innenzahlen nochmals in die Höhe. Laut Nardi wurden die Konferenzen dann von einem täglichen Format in ein wöchentliches umgewandelt (ebd.). Das bedeutet, dass mit steigender Schülerzahl die sowieso schon seltenen Gelegenheiten, mit Jois in direkten verbalen Austausch zu kommen, weiter abnahmen. Daraus kann geschlussfolgert werden, dass viele von Jois' Schüler\*innen keinen theoretischen Input von ihm bekamen, da sie erst nach der Jahrtausendwende nach Mysore gelangten.

Doch auch 1995 waren besagte Konferenzen laut Gregor Maehle und seiner Frau Monica Gauci philosophisch gesehen nicht besonders aufschlussreich:

I can only think that with the daily philosophy lesson they were referring to the so-called conference. That was all more of an informal chat on anything from gold and real estate prices in Mysore from 1945 to the present to rasam recipes. Questions on Hindu deities, customs and particular temples were also asked but in the 13–14 months in which I was present this could have hardly been called a yoga philosophy lesson. (Maehle 27.8.2018: 11)

Maehle beschreibt hier ein eher allgemeines Gesprächsforum mit einer großen Themenvielfalt. Monika Gauci ergänzt die Erinnerung ihres Mannes mit der Anmerkung: »I never heard Pattabhi Jois say anything profound. For this reason, I referred to him as my asana teacher and had a separate spiritual teacher.« (Gauci, 2018) Maehle fährt fort, dass er selber in den 12,5 Monaten, die er zwischen 1995 und 1999 bei Jois verbrachte, nur eine einzige – und seinem Empfinden nach enttäuschende – *Yogasūtra*-Stunde erhalten habe, bei der auch seine Frau Monica anwesend war:

During the time I studied with Jois I do remember a single incidence of a sutra class. We were invited to get together in the shala. This took place in the afternoon and was not the informal gathering called »conference«. Jois chanted a single stanza (I think it was I.14) and wanted students to chant after him. Because the stanza was lengthy and Jois failed to understand the necessity to break the stanza down into components for the predominantly Anglo-Saxon audience to be able to repeat after him, the whole lesson just ended in a huge giggle session and left him frustrated. Jois did though make a few remarks about the stanza. The subject I.14 is abhyasa (practice) which it takes from the previous stanzas. Jois took that to mean asana practice, and then the stanza means »yoga can only succeed if asana is performed daily, for a long time and with a good attitude«. A cursory study of the Yoga Sutra will of course reveal that this is not at all the meaning of this stanza. (Maehle, 26.8.2018: 131)

Maehles Kritik an Jois' *Yogasūtra*-Unterricht bezieht sich einerseits auf seinen pädagogischen Ansatz – denn Jois passte das Chanten des *Yogasūtras* nicht an die Fähig-

keiten seines Publikums an<sup>173</sup> – und andererseits auf die Genauigkeit des vermittelten Inhaltes. Das Zitat zeigt, dass Jois, wenn er Westler im *Yogasūtra* unterrichtete, eine praxisnahe Interpretation gab, die jedoch, wie Maehle kritisiert, in diesem Fall nicht mit einer klassischen Auslegung des *Yogasūtras* vereinbar ist.<sup>174</sup> Doch auch in den 1970er Jahren scheint Jois seinen frühesten Schüler\*innen weder das *Yogasūtra* noch (dessen) meditative Praktiken unterrichtet zu haben:

During the early years there seemed to be a fair bit of discontent amongst students at the lack of higher limbs teaching. They reported to me that whenever they asked Jois he replied, »You do many asana – many years – asana you do.« Of course, nowhere in yoga shastra is such a prevalence of asana practice prescribed. (Maehle, 26.8.2018: 129)

Ein anderes Beispiel stammt von Jois' erster Reise in die USA im Jahr 1978. Sein früher Schüler Tim Miller berichtet, dass hier sein Sohn Manju, der schon 1975 in die USA gezogen war, zwar als Übersetzer und Übermittler fungierte, jedoch nicht viel Inhalt vermittelte:

He was also teaching theory classes at Manju's house three times a week. Because of his limited command of English, he was a little difficult to understand, but Manju acted as his interpreter. He would go on quoting scripture and laughing and crying and on and on for several minutes then he would turn to Manju for the translation and Manju would give us, you know, ten words. Obviously, we were missing a little bit in the translation! (Donahaye/Stern, 2010: 66)

Alle meine Interviewpartner, die Schüler\*innen von Jois waren, haben gemein, dass sie zwischen 1989 und 2009 von Jois keine systematische, und oft sogar überhaupt keine Einführung in das *Yogasūtra* erhielten. Jois ist der erste in diesem Kapitel besprochene Akteur, der im Namen des *Yogasūtras* ausschließlich Körperpraktiken vermittelte. Was Yogaphilosophie genau ist, blieb für Jois' Schüler\*innen eine individuell zu füllende Leerstelle.

Erst als 1999 die YMĀ auf Englisch vorlag, hatten seine Schüler\*innen die Möglichkeit, sich ausführlicher mit Jois' Weltanschauung hinter seinem intensiven *āsana*-Regime zu beschäftigen, zudem sich ihr Lehrer explizit gegen das Konsultieren verschiedener Lehrer\*innen oder Bücher aussprach: »Pattabhi Jois would

<sup>173</sup> Wie die vorherigen Ausführungen gezeigt haben, muss hingegen auf inhaltlicher Ebene festgehalten werden, dass die Aussage »yoga can only succeed if asana is performed daily« in Jois' späte Lehren eingeordnet werden kann, die sich in Kontakt mit seiner westlichen Schülerschaft ausgebildet haben.

<sup>174</sup> Dies ist nicht die einzige Stelle in meinem empirischen Material, an der ein ausländischer Schüler interessierter an einer korrekten Auslegung des Textes ist, als der indische Pañdit. Auf diese Suche nach der echten, ursprünglichen Bedeutung des Textes wird im kulturanalytischen Kapitel über die moderne Rezeption noch näher eingegangen.

often explain that more than one teacher equals the death of the student [...]. Pattabhi Jois also warned against learning from books or pictures (which can be dangerous) and insisted on the need for a qualified guru.« (Singleton/Fraser, 2014: 113)

Zusammenfassend lässt sich erstens festhalten, dass Jois Theorie, ergo philosophische Konzepte, nicht ausführlich vermitteln konnte und dass sich auch seine Verwandtschaft, die der englischen Sprache mächtig war, der Vermittlung theoretischer Inhalte enthielt. Zweitens betonte Jois wiederholt, dass Theorie unwichtig und die physische AY-Praxis eine Art Generalschlüssel sei. Gleichzeitig kann festgehalten werden, dass Jois die indische Philosophie und ihre Texte (*śāstra-s*) sowohl mystifizierte als auch überhöhte. Stern und Miller erwähnen, dass er häufig anfing zu weinen, wenn er Sanskrit-Texte rezitierte, was den Zuhörer\*innen deren tiefgehende Relevanz suggerieren musste. Zusammen mit dem vielsagenden Namen seiner Methode, der sich auf alle acht Glieder Patañjalis bezieht, musste dies in seinen Schüler\*innen die Annahme stärken, dass die von ihnen geübte *āsana*-Praxis eine tiefgehende Philosophie impliziere.

### **Eine angepasste Vermittlung für »the Westerners«**

Westliche Schüler\*innen wurden auf eine spezielle Weise unterrichtet: Wohl im Einklang mit seinem zuvor erläuterten Verständnis von *tapas* war Jois der Meinung, dass sie erst einen körperlichen Reinigungsprozess durchlaufen müssten, bevor sie für die meditativen Glieder bereit seien. Dafür müsse der Körper mithilfe einer intensiven *āsana*-Praxis, die Jois mit harten Adjustments begleitete, gereinigt und der überaktive Geist geleert werden. Scott paraphrasiert Jois so:

All the Niyamas, we have to, you know, self-purification, so, this is important for most of us, and that's why Guruji said to me: »You Westerners, you really need to be doing these Asanas, to clear up the shit. Clear it out! We've got to empty you out of your mind! We better empty you out of your mind and get you into your body, cleanse your body [...].« (Scott, 30.8.2015: 117)

Jois' Darstellung klingt nach einer Zusammenführung der Reinigungsthematik rund um *tapas* mit einer stereotypen Vorstellung, die er von seiner westlichen Schülerschaft hatte. Sie mag für einige westliche Adept\*innen sicherlich sehr eingängig gewesen sein, ist es doch ein grundlegender Topos der Yogabewegung und ihrer Vorgängerbewegungen wie der Körperkulturbewegung oder der Lebensreformbewegung, dass der Westen (seit der Aufklärung und der Industrialisierung) intellektualisiert und mental überstimuliert sei. So sind Körperarbeit und -bezug sowie mentale Ruhe und Konzentration Grundbedürfnisse moderner Yogaübender. Miller (2003) scheint selbst davon überzeugt, dass die westlichen Schüler\*innen eine Art intensive innere Reinigung nötig hätten:

Deborah Crooks: Do you think he thought we were more spiritually deprived? Or that we somehow needed more medicine?

Tim Miller: There's probably something to that. We were obviously crazy and needed the purifying of the practice a lot, so we got it. [...] It was also really different being one of a few students there getting strong adjustments every day. It was pretty transformative. You'd go into savasana each day at the end, and it would be like being ripped open. I'd lay there and cry for a half hour and then afterwards just feel completely transparent. You'd walk the streets of India, and it would be like it was moving right through you.

Es ist gut möglich, dass Jois und seine Schüler\*innen dieses gemeinsame Ritual aus sehr unterschiedlichen Gründen vollzogen. Im christlichen Amerika sozialisiert, klingt Millers Beschreibung beinahe nach einem Akt katholischer Buße: Aspekte davon finden sich auch ganz allgemein im modernen Yoga wieder, wie etwa in der häufig anzutreffenden Vorstellung des »Detoxings«, zum Beispiel durch intensives Schwitzen. Eine Imagination, die nur funktioniert, wenn es vorher einen Moment des »Toxings« gab, gesetzt als eine Art innere Verschmutzung oder Vergiftung. Genauso funktioniert das Prinzip der christlichen Buße nur in Zusammenhang mit der Annahme einer vorangegangenen Sünde, die in Millers Beschreibung anklingt, wenngleich er dies nicht präzisiert. Millers Beschreibungen hören sich also einerseits nach einem persönlichen, psychosomatischen Reinigungsprozess an, den er selbst zu suchen schien, und andererseits nach einer Art körperlich induzierter Sühne (»it would be like being ripped open«).<sup>175</sup> Dieses körperliche Bußetun mittels der intensiven AY-Praxis war nötig, da, wie Crooks und Miller in ihren Selbstbeschreibungen übereinstimmen, die frühen AY-Praktizierenden »crazy« waren und eine Art Medizin in Form von Reinigung brauchten.

Jedoch muss in Betracht gezogen werden, dass dasselbe Prozedere für den traditionellen Brahmanen Jois eher auf seiner tief verankerten kulturspezifischen Ansicht basierte, dass es jemandem als eine Art karmische Bestrafung widerfährt, nicht in Indien wiedergeboren zu sein. Jois war der Meinung, dass ein Mensch, der nicht in Indien geboren ist, weit entfernt ist von der Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten und somit nicht bereit ist für die Praxis der höheren Glieder

<sup>175</sup> Der Historiker Philipp Blom schlägt vor, dass Menschen in westlichen Gesellschaften immer noch »theologisch konditionierte Hirne« haben, sie »denken lieber in Bildern wie Erlösung und Verdammnis und damit auch Belohnung und Strafe, als mit Erwartung einer Zukunft voller Zufälle und Zwänge, unvorhersehbar, sinnlos, ohne Ziel.« (2013: 20) Und er fährt fort: »Von einer scheinbar ultrasäkularen Welt der schmierigen Verführung zu den flammenden Predigten, die von der Kanzel herab alle Sinnlichkeit mit Höllenfeuer bedrohen, ist es ein kurzer Weg, und auch unsere Selbstwahrnehmung hat sich noch nicht von dieser Logik befreit. [...] Die Gläubigen des westlichen Evangeliums der kapitalistischen Freuden haben ihr Körper fast genauso wie die Nonnen und Mönche von einst.« (Ebd.: 21) Mögliche Zusammenhänge können an dieser Stelle nicht weiter untersucht werden, es soll lediglich für mögliche religiöse Prägungen von Jois' Schüler\*innen sensibilisiert werden.

Patañjalis, so bezeugt es beispielsweise Maehle: »He actually said repeatedly to students ‚practice asana in this life and next life you are reborn as a yogi‘. What he meant was that Westerners and women could do whatever they wanted they first had to be reborn as male Hindu Brahmins to seriously practice yoga.« (Maehle, 27.8.2018: 169)<sup>176</sup> Damit in Einklang steht Manju Jois' oben erwähntes Zitat, dass Westler Karmayoga, sprich *tapas* auszuführen hätten (Donahaye/Stern, 2010: 10).

Dieser Umstand wirft ein anderes Licht auf das spärliche theoretische Fundament, das Jois bereitstellte, und zeigt auf, dass es um tiefgreifende Deutungshoheiten geht. Jois und seine Familie entzogen ihren westlichen Schüler\*innen im Laufe der Zeit zunehmend die Zugänge zu meditativen Praktiken und zu als spirituell gedeuteten Anteilen der Lehre, die trotzdem stets als großes Versprechen im Raum schwebten, dem die Schüler\*innen vertrauensvoll Glauben schenkten.<sup>177</sup> Gleichzeitig trugen sie selbst zur Mystifizierung von Jois' AY bei. Karen Rain erinnert sich, dass sie und andere Schüler\*innen unbedingt glauben wollten, dass es eine spirituelle Praxis sei:

Karen Rain: I wanted to believe it was spiritual. I wanted to believe that there was something beyond what met the eye. That, say, besides contorting my body something else was happening, and we had all sorts of explanations for that. That somehow contorting my body would change my karma, would burn Karma, would... Ja, I don't even remember them all, but there were tons!

Laura von Ostrowski: But that is what you and the others told yourselves and not Pattabhi Jois telling you that directly, because his English was also...?

Karen Rain: I don't remember Pattabhi Jois telling me that directly, no. (Interview Rain, 1.2.2019: 14–16)

Auch Indien selbst gilt für viele Yogaübende als Land der Spiritualität, das aufgrund seiner langen religiösen und philosophischen Geschichte tiefe innere Transformationsprozesse hervorrufen könne. In den Worten Millers (2003): »India is India. It's all about treating this state of vulnerability where things happen and change inside, and you come face-to-face with a lot of different stuff within yourself that you never quite looked at in the same way.« Miller berichtet außerdem, dass Jois

<sup>176</sup> Es gab schon immer unterschiedliches Regelwerk für die verschiedenen Kasten sowie für Männer und Frauen, vgl. z.B. *Yogayājñavalkya*, Kapitel VI, Verse 1620. (Mohan, 2013: 57)

<sup>177</sup> B.K.S Iyengar hingegen bediente sich viel intensiver und folgenreicher des Mittels der Akkultrierung, wodurch seine Yogalehren im Westen zunehmend Fuß fassen konnten. So interpretierte er z.B. die vier *varṇa*-s, also das traditionelle indische Kastensystem, in Stufen auf dem Weg eines *sadhaka*-s, eines Suchenden auf dem spirituellen (Yoga-)Weg um (De Michelis, 2004: 206f.). In der westlichen Rezeption spielten solche populären Prozesse der Aneignung sicherlich eine große Rolle für die AY-Übenden, insbesondere um sich den vielen Inhalten anzunähern, die Jois im Dunkeln ließ.

seine Yogalehre im Laufe des Kontaktes mit seinen amerikanischen Schüler\*innen immer ›traditioneller‹, festgelegter und strikter werden ließ:

Deborah Crooks: He now teaches more Westerners than Indians. Was there a reluctance to give it all to the West?

Tim Miller: There was initially a reluctance. When Norman Allen showed up at his doorstep back in the early '70s wanting to study yoga, Guruji laughed. He might have been only teaching Brahmins and this American hippie shows up. But Norman was persistent. He hung around until Guruji finally started teaching him. And that paved the way for David and the rest of us. I was there in the days when he had a lot of Indians as students and I'd watch them practice. He had a completely different way of teaching them – a lot more relaxed. There was a lot of talking. The guys weren't very polished in their practice, and he didn't seem to care. With the Westerners, though, it was a totally different story. It wasn't until the Westerners arrived that Jois became interested in transmitting the teaching authentically. The Westerners were serious about learning; they'd traveled halfway around the world to learn. (Ebd.)

Neben der erwähnten unterschiedlichen Behandlung von Indern und westlichen Schüler\*innen und Jois' anfänglicher Zurückhaltung, nichtindische Schüler\*innen zu unterrichten, zeigt sich hier eine direkte Einwirkung der Schüler\*innen auf die Lehre, die sie von ihrem Lehrer empfangen wollten. Miller kehrt deutlich heraus, dass für die Genese des AYS, in der Form, in der es heute unterrichtet wird, interkulturelle Interaktion ausschlaggebend war.<sup>178</sup> Jois reagierte auf die Bedürfnisse seiner Kund\*innen und schuf stillschweigend ein Produkt, das (seiner Ansicht nach) auf sie zugeschnitten war, und zwar bezüglich Orthopraxie und Orthodoxye.

Der YMA nach zu urteilen, dienen die *āsana*-s der Reinigung des Körpers und der *nādīs*, doch erst *prāṇāyāma* (Atemtechniken) erreicht den Geist und bringt ihn zum Stillstand. Nancy Gilgoff<sup>179</sup> berichtet, dass Jois ihr schon nach kurzer Zeit intensives *prāṇāyāma* beibrachte, in seinen späten Jahren hingegen brachte er es seinen Schüler\*innen erst nach einer sehr langen Zeit reiner *āsana*-Praxis bei, wenn er es überhaupt noch unterrichtete:

Most people in the world come into asana practice with a body that isn't able to stand up to some of the intense pranayama and the fire that you need to do these advanced

<sup>178</sup> Hier sei an De Michelis' Definition von »Modern Yoga« erinnert, da sie auch auf AY zutrifft, wenngleich die Interaktionen zwischen Jois und »Western individuals« oft so implizit abliefen, dass sie lange Zeit übersehen wurden: »The expression ›Modern Yoga‹ is used as a technical term to refer to certain types of yoga that evolved mainly through the interaction of Western individuals interested in Indian religions and a number of more or less Westernized Indians over the last 150 years.« (2004: 2)

<sup>179</sup> Nancy Gilgoff kam 1973 nach Mysore und war Jois' erste weibliche Schülerin.

practices. He's told me that a person needs ten years of this asana series before he really can talk to you about meditation or pranayama for some people – but definitely meditation. [...] He doesn't talk much about the others. For me he taught me pranayama within the third month I was with him. Now he doesn't teach that until much later. He doesn't really talk about those things too much with anybody. It's left for self-inquiry, for people to go and find their own way with those. And I thought about it a lot over the years and came to see that his expertise is the asanas and he's so wonderful at it. I think he was probably very wise to stay with what he does so well and let the rest of it unfold naturally for the people. He will speak on any subject, but you have to ask him. Otherwise being around him and following the practice correctly, the other limbs will be realized. (Donahaye/Stern, 2010: 25f.)<sup>180</sup>

Möglicherweise merkte Jois tatsächlich, dass seinen westlichen Schüler\*innen jene intensive Form von *prāṇāyāma*, die er als transformativ ansah, nicht möglich war. Zumindest ist klar, dass Jois im Laufe der Zeit den Fokus immer ausschließlicher auf die *āsana*-Praxis legte, so dass Maehle es sogar »ekāṅga Yoga« nennt, ein eindimensionales System mit Fokus auf das dritte *āṅga*, *āsana* (vgl. Maehle, 2018a).

Manchen Schüler\*innen riet Jois auf Nachfrage dazu, sich die Texte selbstständig anzueignen oder die Lektüre von Hathayoga-Texten der des *Yogasūtras* vorzuziehen, und zwar auch solchen Schüler\*innen, die eigenen Aussagen nach mehr an einer spirituellen als an einer körperlichen Praxis interessiert waren, und das waren einige.<sup>181</sup> Nardi, früher als Philosophielehrer in Scotts Yogalehrer\*innen-Ausbildungen tätig, berichtet:

When I came to Ashtanga it wasn't that I was looking for a more physical practice, I was more inclined towards a more spiritual practice. I would say that has been something that I have been interested in all along and gradually I started to refine my awareness. I asked Pattabhi Jois if I should read the yoga sutras and he said »No«! He said I will just be confused and so I started reading three Haṭha yoga books that he recommended. (Nardi, 2016)

**180** Das Gleiche berichtet Miller (2003). In *Guruji* gibt Miller zudem den Einblick, dass Jois das *prāṇāyāma*, das er bei seinem ersten Besuch in Amerika 1978 unterrichtete, keineswegs an seine westlichen Schüler\*innen anpasste, wie es beispielsweise Vivekānanda tat. Im Einklang mit seinem Verständnis von *tapas* unterrichtete er langes *kumbhaka*, also intensives Atemhalten, wie es aus HY-Traditionen bekannt ist: »[...] he gave us a rather radical introduction to *prāṇāyāma*: long retentions of breath, lots of trembling and sweating.« (Donahaye/Stern, 2010: 66)

**181** Siehe die Erzählungen Tim Millers: »A lot of them were just my own projections. I'd been into Eastern philosophy already. I was reading enlightened teachings of the masters – all these things about these guys with these miraculous powers. I expected Guruji to materialize in a ball of light in the middle of the room, and he came through the front door in his black loafers. He seemed pretty ordinary, but he wasn't, of course.« Ähnliches traf auch auf David Williams zu, als dieser Manju Jois das erste Mal praktizieren sah: »Manju was giving a yoga demonstration and David was in Panochari studying with some swami who knew a lot about yoga philosophy but didn't really know much about Hatha yoga.« (Miller, 2003)

Der Eindruck festigt sich, dass Jois Haṭhayoga als angemessen für die westliche Schülerschaft befand. Sogar interessierten Schüler\*innen vermittelte er weder das *Yogasūtra* noch andere philosophische Texte, abgesehen von wenigen, stark vereinfachten Inhalten, die er während seines Yogaunterrichts einstreuete. Es wird sich im Fortlauf der Arbeit zeigen, dass es sich im Forschungsfeld in diesem Punkt gegensätzlich verhält und die Schüler\*innen mit dem *Yogasūtra* früher in Kontakt kommen als mit Haṭhayoga-Texten, und zwar auf sehr ausführliche und explizite Art und Weise. Das veranschaulicht erneut das deutliche Gefälle zwischen Jois und vielen der westlichen Yogainteressierten, die oft sehr konkret nach einer wie auch immer gearteten »Spiritualität« suchten, während Jois ihnen physisches Karmayoga verordnete, um den oben beschriebenen grobstofflichen Reinigungsprozess einzuleiten, der viele Jahr(zehnt)e oder ein ganzes Leben dauern konnte.

Diese große Verständnislücke, die Jois' Unterricht hinterließ, äußert sich im Buch *Guruji* immer wieder, und die Jois-Familie, die seine Arbeit in Mysore weiterführt, hat darauf zu reagieren. Wie bereits erläutert, hat sich der Diskurs rund um *tristhāna* etabliert, um die physische Praxis als spirituelle Praxis darstellen zu können. Auch die Einstellung hinter der Praxis wird als auschlaggebend angesehen, so fragt der Interviewer (entweder Stern oder Donahaye) Sharat Jois: »How does asana practice create transformation? It seems like a big jump from doing asanas to knowledge of brahman. What happens inbetween?« (2010: 184) Sharat Jois antwortet daraufhin in gewohnter Manier, dass *āsana* nur ein Glied von mehreren sei und dass die Praxis lediglich als eine spirituelle Praxis wahrgenommen werden müsse, damit sie transformativ werde: »When you see yoga in a big way, in a different way, if you see it as a spiritual practice, there is a lot of transformation that will happen within you.« (Ebd.)<sup>182</sup> Doch wie Kapitel III.2. zeigen wird, sollten sich viele der von Jois' ausgebildeten, global aktiven Lehrer wie Scott, Maehle, Steiner und Nardi damit nicht zufriedengeben. Entgegen Jois' Warnungen studierten sie das *Yogasūtra* bei anderen Lehrer\*innen oder eigneten es sich durch die Lektüre verschiedener (moderner) Kommentare selbst an und schufen auf diesen Erfahrungen aufbauend ein eigenes Verständnis von Yogaphilosophie.

### **Kapitelzusammenfassung: Die Lehre K. Pattabhi Jois'**

Es lässt sich festhalten, dass Jois eine andere Herangehensweise an die Übermittlung des *Yogasūtras* hatte als sein Lehrer Krṣṇamācārya, der zumindest seinen langjährigen, engen Schüler\*innen den Text in einem intellektuellen Rahmen wiederholt nahebrachte. Jois vermittelte hingegen weder in seinen frühen noch in seinen späten Jahren konkretes Wissen über das *Yogasūtra*, seine Metaphysik und seine Soteriologie, zumindest nicht seinen westlichen Schüler\*innen. Das lag einerseits

<sup>182</sup> Sharat Jois' bietet in seiner Yogeschule in Mysore ebenfalls Philosophieklassen an: <https://sharath-yogacentre.com/philosophy-classes/>, Zugriff 31.10.2021

daran, dass er kaum Englisch sprach und die Schülerzahlen zu groß waren für einen solchen Unterricht, sowie daran, dass er solche Inhalte als nicht adäquat für seine westlichen Schüler\*innen einstufte. Hinzu kam, dass die meisten Schüler\*innen vor allem an der *āsana*-Praxis interessiert waren, allerdings bekamen auch die ernsthaft an Yogaphilosophie Interessierten keine Einführung.

Trotzdem erlebten die nach Mysore reisenden »spiritual seekers« in einer als »energiegeladen« wahrgenommenen Atmosphäre des »spirituellen« Indiens die intensive, streng regulierte und oftmals grenzüberschreitende Praxis des AYS, zusammen mit den harten physischen Adjustments der Jois-Familie als intensiv-transformativ.<sup>183</sup> Die physische Disziplinierungsarbeit und die sie begleitenden, regulativen Aussagen (»Wrong practice, no benefit«), durch die nur eine bestimmte Praxis als »richtig« und deviante Praktiken als »falsch« gebrandmarkt werden, waren der perfekte Nährboden für die Suche nach einer analogen »richtigen« Lebenseinstellung und Geisteshaltung in Verbindung mit der Körperpraxis, denn »this is Patañjali Yoga«. Unter anderem durch seine wiederholten Andeutungen schaffte Jois es, in seinen Schüler\*innen zu verankern, dass der physischen Praxis eine tiefere, spirituelle Ebene zugrunde liege, wenngleich es eine Art uneingelöstes Versprechen blieb. Jois galt bei seinen Schüler\*innen selbst als Inkarnation dieses Versprechens, zumindest bis zur #MeToo-Debatte Ende 2017.

Diese Umstände erklären, warum Diskussionen darüber, inwiefern genau AY »Patañjali Yoga«, und damit eine Praxis ist, die zum Ziel des *Yogasūtras* führt, in Jois' Folge global geführt werden und warum dies in regem Austausch mit Übenden anderer Yogastile passiert. Diese Aushandlungsprozesse finden in sozialen Netzwerken, auf Yogablogs, in Yogabüchern und -zeitschriften statt, aber natürlich auch in Yogaausbildungen und in Yogastudios. Die rezente Umgebung des (Ashtanga) Yogas ist von einer lebhaften Suche nach der tatsächlichen Beschaffenheit jener spirituellen Ebene geprägt sowie von anhaltenden Versuchen, das *Yogasūtra* insbesondere möglichst praktisch auszulegen.

<sup>183</sup> Vgl. dazu Kapitel III.1.



## 4 Patañjali *embodied*: Interpretative Turns und weitere kulturelle Quellen

Während sich die vorhergehenden Kapitel explizit mit der Geschichte des diskursiven Ereignisses »Yogaphilosopie« mit besonderem Fokus auf das *Yogaśūtra* auseinandergesetzt haben, ist dieses letzte Kapitel weitaus schwieriger zu definieren. Dass es Teil dieser Arbeit ist, beruht auf einer Beobachtung, die während der empirischen Forschung aufkeimte und zunehmend durch die historische Recherche gestützt werden konnte, und zwar dass sich das, was im Forschungsfeld Yogaphilosopie genannt wird, aus weiteren Quellen als den bisher genannten speisen muss. Zwar hebt Steiner in der Ausbildung explizit die Traditionslinie über Jois hin zu Kṛṣṇamācārya hervor, jedoch haben sich beide Lehrer in vielerlei Hinsicht nicht als inhaltliche Quellen der im Feld anzutreffenden *Yogaśūtra*-Auslegungen erwiesen, wenngleich in der Kṛṣṇamācārya-Linie klar die Ursache dafür liegt, dass dem *Yogaśūtra* überhaupt ein so großer Stellenwert im heutigen AY zukommt. An dieser Stelle soll gleich vorweggenommen werden, dass es keinesfalls die primäre Intention hinter dieser Arbeit war oder ist, heutige Yogaphilosopie als in der Körperfertigungsbewegung gewachsen zu beschreiben. Es wird im Folgenden allerdings der These nachgegangen, dass Anteile heutiger praxiszentrierter Yogaphilosopie Ähnlichkeiten mit einigen Praktiken und Ideen dieser Bewegung aufweisen.

Den Zusammenhang zwischen der einflussreichen, in Europa und Nordamerika entstandenen Körperfertigungsbewegung (KKB) des ausgehenden 19. und frühen 20. Jahrhunderts und modernem Positions-Yoga hat bereits Singleton 2010 hervorgehoben. Die pragmatische Einsicht hinter diesem Forschungsinteresse ist, dass, wenn sich ein Bewegungssystem einer anderen Kultur in einer neuen kulturellen Umgebung ansiedelt, auch die Geschichte der Empfängerkultur mitbeachtet werden muss. Singleton hat dementsprechend überzeugend argumentiert, dass Yoga in den späten 1920er und 1930er Jahren durch den Kontakt mit Europa und Nordamerika nicht nur seine Form änderte, sondern sich bereits damals die mit der Körperpraxis verknüpften Diskurse, also die mit ihr vernetzten Bedeutungen und Motivationen, grundlegend wandelten. Denn die »Linsen«, durch die Yoga genannte Praktiken von Amerikaner\*innen und Europäer\*innen betrachtet wurden, waren von ihrem eigenen Umfeld vorgeformt:

It isn't that the postures of modern yoga derive from Western gymnastics (although this can sometimes be the case). Rather, as syncretic yoga practices were developing in the modern period, they were interpreted through the lens of, say, the American harmonial movement, Danish gymnastics, or physical culture more generally. And this profoundly changed the very meaning of the movements themselves, creating a new tradition of understanding and practice. This is the tradition that many of us have inherited. (Singleton, 2011)

Auf dieser These aufbauend wird im Folgenden argumentiert, dass auch in heutige Ausdeutungen des *Yogasūtras* Diskurssplitter eben dieser Bewegung Einzug halten. Das kann einerseits daher röhren, dass sich, wie von Singleton angesprochen, von Beginn an bereits bestehende, »harmonische« Diskurse (s.u.) mit modernem Yoga verbanden und schon früh mitdefinierten, was »Yoga« genau bedeutet. Andererseits halten auch heute noch neue Elemente in Auslegungen von Yogaphilosopie Einzug, die mit Inhalten der westlichen Körperkulturgeschichte zu assoziieren sind.<sup>184</sup> Denn einige der Praktiken, Theorien und Glaubenssätze dieser Bewegung leben – mutatis mutandis – in heute gängigen Fitnesssystemen wie Pilates, modernem Tanz, Gymnastik etc. in der Bewegungsindustrie fort und haben auch dadurch direkten Kontakt mit der Yogaszene. Ein weiterer Kontaktpunkt zwischen heutigem Yoga und dem Gedankengut, das den harmonischen Gymnastikbewegungen entsprungen ist, in den 1980er Jahren zum Beispiel im Umfeld des New Age weiterlebte und heute in verschiedenen Formen alternativer Spiritualität, ist B.K.S. Iyengar. Die 1993 erschienene *Yogasūtra*-Interpretation von Jois' in Englisch versiertem, vielgereistem Zeitgenossen Iyengar, der in regem Austausch mit der nordamerikanischen New-Age-Szene stand, ist eine bedeutende Schnittstelle zwischen der alternativ-religiösen, körperzentrierten nordamerikanischen Subkultur und heutiger Yogaphilosopie.

## 4.1 Die Körperkulturbewegung als kulturelle Quelle

Im Laufe der Feldforschung ergaben sich zwei Hinweise auf direkte Bezugnahmen zu Inhalten der Körperkulturist\*innen. Zum einen traf ich im Umfeld von AYI auf ganz konkrete Konzepte und Techniken, die von Anhänger\*innen der KKB stammen, wie die von Gerda Alexander entwickelte »Eutonie«, die von Hans Suren popularisierte »Schwunggymnastik«, die Annahme einer spirituellen »Spiralität« des menschlichen Körpers, wie sie sich bei Geneviève Stebbins findet, oder den Fokus auf eine gute Körperhaltung, wie sie Hedwig Kallmeyer lehrte. Zum anderen unterrichtete Steiner in der Ausbildung – wenngleich ohne explizite Nennung des Autors – als weiteren tiefgehenden historischen Einblick Mark Singletons Theorie und vermittelte den Auszubildenden explizit, dass modernes Yoga im Austausch mit der Körperkulturbewegung entstanden sei. Jedoch ging er dabei lediglich auf die Geschichte der Körpertechniken ein (mit besonderem Bezug auf die dänische Gymnastik) und nicht auf die Ideengeschichte, die solche Techniken begleitet. Ein sich

<sup>184</sup> Diesen Einzug ermöglichen die ersten drei Prämissen, auf denen heutige Yogaphilosopie aufbaut: 1. Schon lange ist das *Yogasūtra* von synthetischen Auslegungspraktiken geprägt. Ob nun Vedānta oder Inhalte anderer Traditionen in den Text Einzug halten, ist nur ein inhaltlicher, kein struktureller Unterschied. 2. Der Bruch mit der alten Kommentarliteratur und dem Fokus auf neue, synkretistische Kommentare öffnet den interpretativen Rahmen nochmals. 3. Die sich im Untersuchungsfeld zeigende Ausweitung der Lektüre auf den gesamten Text bringt mit sich, dass auch *Sūtras*, die in der bisherigen Rezeption der modernen, praktischen Yogatradition ausgelassen wurden, nun neu ausgelegt werden müssen. Dass dies auf einem bereits bestehenden Vorrat an Deutungen passiert, scheint unumgänglich.

wandelnder ideengeschichtlicher Diskurs war nicht Teil von Steiners Geschichtsunterricht, denn seiner Ansicht nach ist AY, wenngleich sich die Praktiken ändern, von einer aus Indien stammenden, Jahrtausende alten und unveränderten spirituellen Essenz überdacht. Steiner pflegte also in der Ausbildung bezüglich des Einflusses der Körperfekturbewegung einen bewusst integrativen Umgang. Auch dies ermöglicht ihm, sein AY mit Methoden anzureichern, die er zwar meist nicht explizit mit der KKB assoziiert, die aber, wie das Folgende zeigen wird, sehr häufig in dieser Umgebung und nicht im alten Indien zu verorten sind.<sup>185</sup>

Die Techniken ändern sich. Das Ziel jedoch, so betonte Steiner häufig, bleibe stets gleich: Es gehe darum, »svātma, das wahre Selbst zu finden« (vgl. Kapitel III.2.3.10.). Doch eine solche ratiozentrische Sichtweise funktioniert gerade in sehr körperbetonten Übungssystemen nicht, denn wie der Körper bewegt und erfahren wird, beeinflusst die damit einhergehende Weltanschauung, wie im Folgenden argumentiert und in Kapitel III. weiter ausgeführt wird. In diesem Kapitel geht es also primär darum, historische Quellen für einige der Inhalte nahezulegen, die sich in den Kapiteln III.1 und III.2. in Zusammenhang mit heutiger, praxisnaher Yogaphilosophie zeigen werden. Es kann von einer Art Feldangleichung gesprochen werden, denn kulturelle Praktiken, wie Yoga eine ist, entstehen und operieren nicht in einem gesellschaftlichen Vakuum. Yoga vernetzt sich von Beginn an mit bestehenden Bewegungs- und Weltanschauungssystemen, konkurriert mit ihnen, grenzt sich von ihnen ab und lässt sich häufig auch von ihnen bereichern.

### **Die Körperfekturbewegung, ihre wichtigsten Vertreter\*innen und ihre Motive**

Die Körperfekturbewegung ist im Deutschland des Kaiserreichs und der Weimarer Republik gewachsen, primär bekannt unter dem Stichwort »Gymnastik«. Bereits für die frühen männlichen Gymnastikpioniere Europas, namentlich den deutschen Geräteturner Christoph Friedrich Guts-Muths (1759–1839) und den von ihm inspirierten Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852), der den meisten Deutschen als »Turnvater Jahn« ein Begriff ist, stand eine gewisse ganzheitliche Agenda hinter ihren Gymnastiksystemen. Guts-Muths sah

[...] gymnastics as culture for the body, which is integral to a holistic education with the aim of building a foundation of strength of character and achieving self-control. The first principle of an education in gymnastics for him was that it might: [...] fully develop the aptitudes of the physical individual and attain the body's potential beauty and perfect usefulness. (Naul, 2008: 41)

<sup>185</sup> Beim Rückgriff auf die Schwunggymnastik erwähnt Steiner seine konkreten Quellen, <https://de.ashtangayoga.info/yoga-therapie/yogatherapie-verstehen/190925-von-grossvaters-schwunggy/>, Zugriff: 25.9.2020.

Bewegung als Mittel der Charakterbildung und der Selbstkontrolle – durchaus Motive, die in der heutigen Sport- und Fitnessumgebung sowie im Yoga zugegen sein können. Diese Zuschreibungen zum bewegten Körper hingen direkt mit dem damaligen Zeitgeist zusammen, Körpertechniken mit politischer, sozialer, emotionaler oder spiritueller Bedeutung anzureichern ist jedoch schon ein alter Topos im Westen. Ähnlich wie sich die Königsfamilie in Mysore durch Kṛṣṇamācāryas Yoga körperlich für die politische Unabhängigkeit stärken wollte, sah auch Jahn das Turnen in engem Zusammenhang mit einer politischen und nationalistischen Agenda.

Im (ausgehenden) 19. Jahrhundert hatte sich ein fruchtbare Nährboden für eine große Anzahl von neuen Ideen und Systemen entwickelt, die sich intensiv mit Körper, Geist oder Seele, und oft dezidiert mit ihrem Zusammenspiel auseinandersetzen, und im Zusammenhang damit etablierten sich verschiedene Praktiken. Neben den sich neu ausbildenden Wissenschaften wie der Psychoanalyse, der Sportwissenschaft, den Philologien und der Religionswissenschaft waren populäre (esoterische) Strömungen und Reformbewegungen von beträchtlicher Bedeutung. Sie hatten große Gefolgschaften, setzten sich mit Körperkultur, (vegetarischer) Ernährung, Spiritismus, Mentaltechniken und dergleichen mehr auseinander und standen mit den genannten Wissenschaften oftmals in direkter Verbindung. Zu nennen sind hier unter anderem die Theosophie und die okkultistische Neugeistbewegung, die Lebensreformbewegung, Mazdaznan, die FKK-Bewegung und – mit allen genannten Strömungen zum Beispiel durch inhaltliche oder personale Überschneidungen in irgendeiner Weise verknüpft – die Körperkulturbewegung und die darin gewachsene harmonische Gymnastik.

Um 1900 stieg die Nachfrage nach Körperkultur in Europa und in Amerika unglaublich an, denn sie traf verschiedene Nerven der Zeit. Es war eine Phase des allgemeinen Umbruchs, primär bedingt durch die Industrialisierung, die Urbanisierung<sup>186</sup> und die zunehmende Elektrisierung, die den Tag ins Willkürliche streckte und Fabriken und ihrer Produktion ganz neue Möglichkeiten eröffnete. Die Lautstärke in vielen Städten nahm durch Trambahnen und langsam auch durch Autos sowie durch die vielen Baustellen zu, die der dringend nötigen Erweiterung der schnell wachsenden Städte geschuldet waren. Zahlreiche alternative, oft religiös motivierte Bewegungen dieser Zeit reagierten auf solche tiefgreifenden Umwälzungen mit Sinnangeboten verschiedener Art.

Der Sporthistoriker Bernd Wedemeyer-Kolwe nennt als »Schlagworte und Denkfiguren, die ab etwa 1900 in allen wesentlichen weltanschaulichen Programmen der damals sehr einflussreichen Lebensreform- und Körperkulturbewegung in Deutschland enthalten waren: Harmonie von Körper, Geist und Seele, Ganzheitlichkeit und Rhythmus, Natur und Natürlichkeit, Körperschönheit und Gesundheit:

<sup>186</sup> München wuchs z.B. allein in der Ära des Prinzregenten Luitpold, der von 1886 bis 1912 regierte, von 250.000 Einwohnern auf 600.000 Einwohner an, vgl. Kubitzka (2019: 19).

kurz: die ›Veredelung‹ des Menschen [...]« (2012: 313) – Schlagworte, die sich alleamt in heutigem Yoga wiederfinden. Nicht nur in Deutschland, auch in anderen Teilen Europas und ganz besonders in Nordamerika ging es den Vertreter\*innen dieser Bewegung darum, über Selbstreform, und dazu gehörte primär »Körperbildung«, einen »neuen Menschen« zu erschaffen. Wedemeyer-Kolwe (ebd.: 313f.) bezeichnet die oben genannten Denkfiguren als »Werte und Normen, Mythen und Konstruktionen einer bürgerlichen Schicht, die die als unzumutbar empfundene Moderne – Industrialisierung, Urbanisierung, Säkularisierung, gesellschaftliche Instabilität, Auflösung bisheriger Werte sowie soziale Ambivalenzen – mit einer antiurbanen rückwärtsgewandten Zivilisationskritik beantwortete.« Die Antwort darauf war für die Vertreter\*innen der KKB eine komplette Veränderung der Lebensumstände durch die Entwicklung einer »Persönlichkeitskultur«, »die durch eine ›Einheit von Körper, Seele und Geist‹ gekennzeichnet sei und die den Körper als ›heiligen Tempel‹ auffasse« (ebd.: 314).

Der harmonischen Gymnastik ging ein Mann voraus: Der französische Sprech- erzieher und Bewegungspädagoge François Delsarte (1811–1871). Die Deutsche Dora Menzler (1874–1951) berichtet in ihrem Buch *Die Schönheit Deines Körpers* von 1924 Folgendes über die Genealogie ihrer eigenen Linie, und damit über Delsarte:

Und woher hatte nun Miss Stebbins ihre Anregung gewonnen? Um die Mitte des vorherigen Jahrhunderts wirkte am Pariser Konservatorium Professor Delsarte. Er war früher Sänger gewesen, verlor seine Stimme und beschäftigte sich dann mit der Ausbildung von Bühnenkünstlern. Diese Arbeit zwang ihn, nach gewissen Formen und Gesetzen zu suchen. Er widmete sich ausgiebig dem Studium der griechischen Plastik. An der Erkenntnis der hier waltenden, vollendeten Harmonie stellte Delsarte Schönheitsgesetze der Bewegung auf. (1924: 16)

Delsarte ging davon aus, dass jede Emotion durch bestimmte Naturgesetze vorgegebene Haltungen und Bewegungen auslöse. Dementsprechend lehrte er vorrangig Schauspieler\*innen und Künstler\*innen Arten der Bewegung, um ihnen dabei zu helfen, gewisse Emotionen besser auszudrücken – diese Grundintention durchzieht die ihm nachfolgende genealogische Linie. Er studierte Anatomie und orientierte sich an der Antike und dem Neuhumanismus. Wichtige Aspekte seiner Lehre waren sein Menschenbild, das eine Einheit von Körper, Geist und Seele annahm, sowie eine bewusste Atmung und der Wechsel aus An- und Entspannung. Während Delsarte nie ein fixiertes System begründete und die Bezeichnung »Delsartismus« seiner Arbeit nachträglich angehängt wurde, inspirierte er viele Schüler\*innen dazu, ihre eigenen Systeme zu begründen. Delsarte lebte in diesen vor allem weiblichen Schülerinnen und deren Schüler\*innen weiter, allen voran ist hier Geneviève Stebbins zu nennen, durch deren Wirken spiritualisierte Körper- und Atemarbeit als ganzheitliches System (insbesondere für Frauen) zu einer Massenbewegung wurde, die in Amerika im späten 19. Jahrhundert unter dem Namen »(American) Delsartism«

bekannt wurde. Dies geschah durch Anleihen aus der Turn- und Gymnastikbewegung sowie aus verschiedenen weltanschaulichen Strömungen. Weitreichenden Einfluss hatte dabei der Schwede Per Henrik Ling (1776–1839):<sup>187</sup>

[...] spiritualized breath-movement practices emerging out of a synthesis of historical Western esotericism and harmonialism, contemporary medical literature, and physical culture (largely Ling) were becoming a staple of the New Thought movement by the end of the nineteenth century. It is within this context that American Delsarteism emerged as a confluence of the more or less secular women's physical culture movement and the more or less gender-neutral metaphysics of New Thought. (Foxen, 2020: 131)

Tatsächlich kann von Delsarte ausgehend von einer seit über 150 Jahren lebendigen Tradition gesprochen werden, im Zuge derer Techniken, Wissen und Diskurse von Lehrer\*in zu Schüler\*in weitergegeben wurden (Mullan, 2016: 25).

Von besonderer Relevanz, auch für die deutschen Ausläufer der Bewegung, ist Geneviève Stebbins (1857–1934), die Begründerin der harmonischen Gymnastik und eine der Initiatorinnen des Amerikanischen Delsartismus. Stebbins studierte das Delsarte-System in den 1870er Jahren mit Delsartes amerikanischem Schüler Steele Mac-Kaye (1842–1894). Der Schauspieler, Theaterproduzent und Erfinder reiste 1869 nach Paris und wurde Delsartes Schauspieldarsteller – Delsarte selbst war nie-mals in Amerika. Stebbins wurde zur führenden amerikanischen Vertreterin jenes sich vorerst unter dem Namen Delsartismus ausbreitenden Systems, das sie ab 1877 nach Amerika brachte (ebd.: 17). Ihrer Körperarbeit liegt ein holistisches Verständnis des Menschen zugrunde, wie es schon Delsartes System prägte: »On the surface, Stebbins' practices appear to have been for the ›beautiful use of gesture‹ (Heller 2012, 301), but, in depth, the system included principles and embodiment practices involving the whole organism – body, mind, and spirit.« (Ebd.) Diese holistische Vision des sich bewegenden, verkörperten Menschen durchzieht die Delsart'sche Linie der KKB. Wedemeyer-Kolwe (2012: 316) spricht bezüglich der folgenden Entwicklungen von einer »geographischen Doppelrezeption«, denn es waren einflussreiche mitteleuropäische Frauen wie Bess Mensendieck, Hedwig Kallmeyer oder Margarete Zepler, über die jene aus Frankreich importierte, nun amerikanische »Delsartik um Mackaye und Stebbins« (ebd.) zurück nach Mitteleuropa, besonders auch nach Deutschland gelangte und sich auf ihrem Rezeptionsweg immer wieder veränderte. Als die Yogaformen der einflussreichen indischen Yogalehrer des frühen 20. Jahrhunderts Deutschland erreichten, trafen sie demnach auf ein Publikum, dessen Vorstellung von Körperkultur und deren Implikationen unter anderem von

<sup>187</sup> Ling hatte bedeutenden Einfluss darauf, unter welchen Prämissen sich Körperkultur im 19. Jh. aus-prägte, besonders auf die mit ihnen einhergehende holistische Agenda. Ling gilt zudem als Begründer der Klassischen Massage, daher auch »Schwedische Massage« genannt.

den folgenden Frauen geprägt war.<sup>188</sup> Singleton (2010: 22f.) fasst es so zusammen: »[...] I make the claim that ›hatha yoga‹ classes, as practiced in many twenty-first-century urban settings, recapitulate the philosophical, practical, and demographic circumstances of women's physical culture classes of the early twentieth century.«

Bess Mensendieck (1864–1957), eine Amerikanerin niederländischer Abstammung, war eine besonders in Deutschland populäre Schülerin Stebbins', die großen Einfluss auf Joseph Pilates haben sollte (Rincke, 2015: 39). Die ausgebildete Ärztin verzeichnete mit ihrem »System Mensendieck« einen derartigen Erfolg im Deutschland der 1920er Jahre, dass »mensendiecken« ein konjugierbares Verb wurde.<sup>189</sup> Mensendiecks von medizinischem Wissen ihrer Zeit informiertes System kann als anatomisch orientierte Ausprägung der gymnastischen Linien verstanden werden, eine thematische Ausrichtung, die sich bei Hedwig Kallmeyer und Elsa Gindler fortsetzen wird und in Deutschland großen Anklang fand. Mensendieck wandte sich besonders an Frauen und fokussierte sich auf ihre Körper und Beschwerden. Ein bedeutsames Detail, um den Einfluss der von Delsarte abstammenden Körperfunktursysteme auf modernes, frauendominiertes Yoga und diesen grundlegenden Unterschied zur männerdominierten Geschichte indischen Yogas zu verstehen.

Denn das in den 1920er Jahren langsam in Europa und Amerika Einzug haltende Yoga traf auf ein bestehendes, vorrangig weibliches Publikum, das schon seit langerer Zeit in gesundheitsfördernde, ganzheitliche Freikörperübungen eingetaucht war. Ohne diesen frühen Nährboden ist die gegenwärtige, frauendominierte Yoga-szene wohl undenkbar. Auch Mensendiecks Beschreibung des Erfolges von Stebbins' System in Amerikas »Frauenwelt« erinnert sehr an das ebenfalls grundlegend ästhetisch orientierte Massenphänomen heutigen Yogas:

Die von Genevieve Stebbins an sich und ihren Schülerinnen demonstrierten Resultate dieser Schönheitslehre wirkten so überzeugend, daß sie über ganz Amerika einen Sturm von Enthusiasmus hervorriefen. Die gesamte Frauenwelt Amerikas beschäftigte sich mit dem Gegenstand. Frauen aller Altersstufen nahmen selbst den Unterricht, und nachdem

**188** Das trifft z.B. auf Boris Sacharows von Swāmi Śivānanda geprägtes Yogasystem zu. Der Exilrusse Sacharow gab informellen Yogaunterricht in Berlin und erreichte mit postalischen Übungsanleitungen Kund\*innen in ganz Deutschland. Ebenfalls postalisch hatte er vom nordindischen Swāmi Śivānanda Einweisung in dessen bereits reformierte Yogalehre bekommen (vgl. Ostrowski, 2018a). Sacharow zeigt sich auf verschiedene Weise von der Gymnastikkultur beeinflusst, er integriert zum einen dynamische, repetitive Schwungübungen in sein Yogasystem, die von Swāmi Śivānanda nicht bekannt sind, zum anderen beruft er sich immer wieder auf das Ideal der klassischen Antike, in Einklang mit allen wichtigen Vertreter\*innen der Körperfunkturbewegung. Dies zeigt deutlich, dass Sacharow sich mit seiner aus Indien importierten Yogalehre an ein von der Gymnastikkultur vorgeprägtes Publikum wandte.

**189** Im Stummfilmklassiker *Wege zu Kraft und Schönheit* von 1925 sind zwei Sequenzen enthalten, die Bess Mensendieck bei ihrer Arbeit mit Gymnastikschülerinnen zeigen. Das Ausmaß des Trends, den Mensendieck in Deutschland auslöste, kommt im Lied des Chansonniers Willy Rosen von 1926 zum Ausdruck, das mit »Frau Levy mensendieckt« betitelt ist. Eine Odeon-Aufnahme des Liedes von 1926 ist bis heute erhalten: <https://www.dw.com/de/die-fruehe-fitness-koenigin/a-5323495>, Zugriff: 27.7.2020. Gymnastiklehrer\*innen konnten damals zu regelrechten Stars werden.

die Erwachsenen an sich selbst den Wert dieser Körperdisziplin erkannt [sic!], wurde der Unterricht in »Körperkultur« von den Müttern als reguläres Unterrichtsfach in den Mädchenschulen verlangt und ist seither unter dem Namen »ästhetisches Turnen« in den Lehrplan der erstklassigen Mädchenschulen aufgenommen worden. Diesem Unterricht verdankt die moderne amerikanische Frau den größten Teil ihres gewandten und anmutigen Auftretens, für welches ihr überall Anerkennung zuteil wird.« (Mensendieck, 1907 [1906]: 13)

Die aus Stuttgart stammende Hedwig Kallmeyer (1884–1948), oft Hade Kallmeyer genannt, war eine weitere populäre Schülerin von Stebbins mit großer Wirkkraft in Deutschland. Kallmeyer

[...] ging ebenfalls über das Stebbins-System hinaus und integrierte Musik und ästhetisch-künstlerische Elemente in ihre, wie sie es nannte, »Künstlerische Gymnastik« und gab dieses System an nachfolgende Gymnastiklehrerinnen der 1920er Jahre weiter. Typisch für die gesamte ambivalente Delsarte-Rezeption war dabei ihre 1910 notierte Behauptung: »[Ich] arbeitete [...] Teile dieses Systems auf Grund meiner Erfahrungen [...] um«, das »Ganze jedoch (ist) völlig im Sinne der Begründerin.« (Wedemeyer-Kolwe, 2012: 316)

Kallmeyer bildete zahlreiche Lehrerinnen in Harmonischer Gymnastik aus, darunter die für die deutsche »somatische Bewegung« einflussreiche Elsa Gindler, deren Wirken wichtig für die Entwicklung der Körperpsychotherapie war. Es sind bereits einige Aspekte angeklungen, durch die die Körperkulturbewegung in inhaltlicher und soziokultureller Nähe zur heutigen Yogaumgebung verortet werden kann.

**Gesellschaftliche Verbreitung, Organisation und sozioökonomische Faktoren**  
 Jedoch sind zwischen den beiden Bewegungen weitere sozioökonomische Überschneidungen festzustellen, so wandten sich die spiritualisierten, therapeutischen und holistischen Praktiken der Körperkulturist\*innen, besonders aus der Delsarte-Linie, nicht nur an ein vornehmlich weibliches, sondern auch gezielt an ein bürgerliches Publikum. Margarete Zepler lehrte in diesem Sinne »[...] Alltagsbewegungen wie etwa das ›richtige‹ Aufstehen und Setzen, vermittelte Spannungs-, Halte- und Entspannungsübungen, lehrte Atemübungen und gab aber auch das vom Bürgertum geforderte ästhetisch-anmutige Bewegungskonzept für Frauen und Mädchen weiter« (Wedemeyer-Kolwe, 2012: 316).<sup>190</sup>

Eine weitere Übereinstimmung ist die Flexibilität und Heterogenität der angebotenen Programme, die schlechte institutionelle Organisation oftmals »freier Gymnastikschulen« und die damit einhergehende Distanzierung von »Sport«. In großer Differenz

<sup>190</sup> Reckwitz stellt fest, dass mit einer einst besonders Frauen aufgetragenen ästhetischen Arbeit am Selbst in der Spätmoderne alle befasst seien (2017a: 236).

[...] zur zeitgenössischen Turn- und Sportlandschaft in Deutschland, die über, durch Mitgliedsbeiträge finanzierte, gemeinnützige Vereine organisiert war, hatten die Körperkulturist\*innen der Lebensreform private Institutionen gegründet – wie eben Körperkultur-, Gymnastik- und Ausdruckstanzschulen. Sie waren auf zahlende Kunden angewiesen und mussten sich auf dem Markt der Körperkulturen behaupten.« (Ebd.: 314)

Durch die holistische, oft dezidiert spirituelle Agenda, denen Teile dieser Bewegung anhingen, verstanden die Akteur\*innen der KKB ihre Übungssysteme häufig nicht als Sport. In diesem Sinne schrieb Kallmeyer, deren Lehre sich »der gesunden Seele, die nur in einem gesunden Körper wohnen könne« widmete und der daran gelegen war, »Physisches und Psychisches zu einer Einheit zu verschmelzen«, dass die darum bemühte Gemeinde »noch nicht allzu groß« sei:

Wir nehmen so gemeinhin an, daß Körperbetätigungen gleichzustellen sind mit einem Ablauf von Muskeltätigkeit, die auf Geschicklichkeit beruht und vom berechnenden Verstand diktiert wird. In unseren sportlichen Spielen sehen wir etwas mehr, wir erkennen an, daß hier Mut, Entschluß, Wille eine Ausbildung erfahren. Daß es aber eine noch höhere Stufe der Leibeserziehung gibt, eine solche, die seelischen Gehalt besitzt, die, wenn sie in Erscheinung tritt, uns den Menschen näher bringt, das ist noch keine allverbreitete Wahrheit, und doch liegt in ihr der zusammenfassende große Gesichtspunkt, der alle körperliche Erziehung erst der Menschheitserziehung dienstbar macht. (1912: 17)

Der Trennungsstrich, der hier zwischen Sport und harmonischer Gymnastik gezogen wird, erinnert an die heute gängige Distinktion zwischen Sport und Yoga: Ersterer sei hauptsächlich mit dem Körper beschäftigt (ein »Ablauf von Muskeltätigkeit«), wenngleich Sport treiben natürlich gewisse Eigenschaften wie Mut erfordert und diese folglich entwickeln kann. Harmonischer Gymnastik (und Yoga) geht es hingegen um den »seelischen Gehalt« von Bewegung, um eine holistisch eingebundene Vision des menschlichen Körpers und seiner Bewegung und um damit einhergehende Werte und Normen.

Trotz einer recht einheitlichen Agenda (»die inflationäre Propaganda der immer gleichen Idealbegriffe – Natürlichkeit, Schönheit, Einheit von Körper und Geist, Rhythmus« (Wedemeyer-Kolwe, 2012: 314)) brachte ihre sozioökonomische, privatisierte Nischensituation mit sich, dass sich die Protagonist\*innen der KKB individualisierten, indem sie ihre Systeme mit je eigenen Erfahrungen und Versatzstücken anderer gesellschaftlicher Teilbereiche, zum Beispiel mit aktuellen medizinischen Erkenntnissen, mit therapeutischen Methoden oder künstlerischen, beispielsweise musikalischen Einflüssen anreicherten. Das Angebot war unübersichtlich und die Anbieter\*innen gerieten in starke Konkurrenz zueinander, denn »schließlich wollte man diese neue Körperkultur nicht nur leben und dadurch die Welt ändern, man wollte sie auch verkaufen und musste davon existieren. [...] Lebensreformerische

Prophetie, finanzielle Erwägungen und Marktkonkurrenz schlossen sich auch schon um 1900 nicht aus [...].« (Ebd.)

Es gibt allerdings auch Hinweise auf eine ausgeprägte Netzwerkstruktur. Zum Beispiel arbeitete Gindler in enger Zusammenarbeit mit anderen Körpertherapeut\*innen und »ihre Methoden sind in Netzwerken entstanden und weitergegeben worden, oftmals ohne Verschriftlichung oder Etablierung einer ›Mastertheorie‹« (Rothe, 2014: 2). Rothe bezeichnet das so entstandene »Erfahrungswissen« als »eine demokratische Form des Wissens« (ebd.: 3). Dieses praktische Wissensnetzwerk konzentrierte sich im Deutschland des frühen 20. Jahrhunderts geographisch vor allem auf Berlin. Die Stadt war

[...] eines der Zentren der alternativen, aus dem Tanz und der Musik kommenden Gymnastikentwürfe. Hier eröffneten 1904 die Schwestern Elizabeth und Isadora Duncan ihre Rhythmus-Schule. In Berlin befand sich die Dalcroze-Schule (Toni Zander, Maria Adama van Scheltema, Anna Epping) und das Berliner Dalcrozes-Institut von Nina Gorter. An der Staatlichen Hochschule für Musik konnte man bei Charlotte Pfeffer rhythmische Gymnastik studieren, was u.a. Gerda Alexander, die Begründerin der Eutonie, tat. Berlin war aber vor allem auch das Wirkungszentrum von Elsa Gindler. Gindler gründete 1917 hier das »Seminar für harmonische Körperausbildung«. Mit Elsa Gindler, der »grandmother of somatic psychotherapy«, kommt der Shift der Gymnastik zu Therapie in den Blick, eine Bewegung, die oft im Zusammenhang mit der Reform-Gymnastik zu beobachten ist, beispielsweise bei der bereits erwähnten Rhythmikerin Gerda Alexander, Hedwig Kallmeyer oder auch bei Charlotte Pfeffer. (Rothe, 2014: 4f.)

In Zusammenhang mit diesem lebendigen Netzwerk ergibt sich ein weiteres interessantes Detail: »Gindler und viele andere Gymnastikerinnen strebten tatsächlich überhaupt nicht nach der Anerkennung der etablierten Wissenschaften und Therapien. Gindler verstand ihre Praxis nicht als Methode und gab ihr keinen Namen.« (Ebd.: 10) Das Gleiche lässt sich über Delsarte sagen, der trotz seines immensen Einflusses ebenfalls kein eigenes System begründete.<sup>191</sup> Dies mag wiederum Aufschluss darüber geben, warum die verschiedenen Gymnastiktraditionen nach dem Zweiten Weltkrieg so stark zersplitterten und oftmals scheinbar verschwanden – weil die meisten der Gymnastiker\*innen kein explizites, sondern vielmehr ein implizites, intuitives, flexibles und formbares Praxis- oder Theoriegebäude gebaut hatten. Sie verschwanden nicht tatsächlich, weil viele ihrer Inhalte in modernem Tanz, in alternativer Spiritualität, in der Körperpsychotherapie sowie, wenngleich verkannt, in modernem Yoga weiterlebten und -leben.

<sup>191</sup> Dies ist einerseits in der Gymnastik- und Yogaszene, in der Trademarks mittlerweile zum Standard einflussreicher Schulen wie Jivamukti Yoga oder auch AYI gehören, beinahe undenkbar. Andererseits erinnert die heterogene, schlecht organisierte und trotzdem weit verbreitete Netzwerkstruktur der Körperfunktionist\*innen an die vielen kleinen Yogalehrer\*innen heute, die ihre eigenen Übungssysteme aus verschiedenen Yogastilen und anderen Übungs- oder Therapiesystemen zusammensetzen.

Angesichts dieser Umstände ist Singletons Feststellung über modernes Positions-yoga zu verstehen: »The posture-heavy forms of yoga that began to predominate in the West in the latter half of the twentieth century constitute a continuation, in practical, sociological, and demographic terms, of regimes that were already normalized within (secular as well as esoteric) sections of British and American physical culture.« (2010: 144)<sup>192</sup> Zu ergänzen sind die ideengeschichtlichen Anteile dieser Tradition, die häufig ebenfalls in heutigem Yoga fortleben. Yoga besetzt in vielerlei Hinsicht die gesellschaftliche Nische, die vor dem Zweiten Weltkrieg über viele Jahrzehnte von Vertreter\*innen und Programmen der Körperkulturbewegung dominiert wurde.

### **Die romantische Rückwärtsgewandtheit der Körperkulturbewegung**

Es wurde mehrfach gemutmaßt, dass späte und von vielen weiteren Einflüssen geprägte Abkömmlinge der Delsarte-Linien, wie die Tänzerin Ruth St. Denis, der bekannte Körpertrainer Pilates und andere von Yoga, beziehungsweise von dem, was in den Jahrzehnten vor dem Zweiten Weltkrieg als Yoga galt, beeinflusst waren (vgl. Rincke (2015: 100f), Rothe (2014)).<sup>193</sup> Jedoch lassen sich bei Delsarte selbst sowie bei vielen seiner direkten und indirekten Schüler\*innen keine Anzeichen eines genuin indischen Einflusses feststellen, lediglich vermuten. Die körperzentrierten, holistischen Grundideen dieser Protagonist\*innen entwickelten sich im frühen 19. Jahrhundert in Europa lange bevor eine verwestlichte Version von (philosophischem) Yoga über Philologen, Religionswissenschaftler, Theosophen und andere in eine bereits bestehende alternativ-religiöse und oft körperorientierte Umgebung Einzug hielt und basieren auf einer noch viel weiter zurückreichenden, hellenistischen Denktradition (vgl. Foxen, 2020).<sup>194</sup>

Dementsprechend beriefen sich die Anhänger\*innen und Nachfolger\*innen der Delsartik nicht auf den »Orient«, sondern auf das neoklassizistische Ideal der antiken griechischen Kultur, mit ihrer Kunst und ihrer Geschichte. Wie nicht nur aus Menzlers obiger Aussage hervorgeht, waren griechische Statuen ästhetische Vorbilder für die von Delsarte ersonnenen Bewegungsgesetze, und auch spätere Vertre-

<sup>192</sup> Singletons Aussage kann auf die Entwicklungen in Deutschland übertragen werden, auf die er ebenfalls kurz eingeht (2010: 152f).

<sup>193</sup> Auch den Atemübungen aus Otto Hanischs religiöser Mazdaznan-Lehre werden Yoga-Elemente nachgesagt (Rothe, 2014: 7). Doch (spirituell aufgeladene) Atemtechniken waren schon viel früher, mindestens seit den 1880ern, ein Grundelement der europäischen Gymnastikbewegung – ein Zeitpunkt, zu dem (Hatha-)Yoga-Atemtechniken noch nicht ihren Weg in den Westen gefunden hatten, vgl. Foxen 2020.

<sup>194</sup> Delsarte war neben Ling von der Ferne von zwei sehr bedeutsamen Persönlichkeiten des 18. Jhs. beeinflusst: Emanuel Swedenborg (1688–1772) und Franz Anton Mesmer (1734–1815) (vgl. Foxen, 2020: 130 und 220ff.). Es ist ein interessantes Detail, dass Charles Bonney, der das erste Weltparlament der Religionen in Chicago begründete, im Zuge dessen Vivekanandas Version des *Yogasūtras* ihren Siegeszug antrat, ein Swedenborg-Anhänger war. Vgl. auch De Michelis, die Swedenborgs Einfluss auf den Harmonialismus, der Vivekananda und Iyengar prägte, beschreibt (2004: 115). Das moderne Revival des *Yogasūtras* und das (historische) Umfeld der KKB weisen also verschiedene strukturelle, historische und inhaltliche Zusammenhänge auf.

ter\*innen beriefen sich auf die Ästhetik des alten Griechenlands, wie Gindler oder Pilates, der sich von dessen Athleten inspirieren ließ. Schon Stebbins glorifiziert das klassische Griechenland und verspricht den Anhänger\*innen ihrer Methode einen direkten Zugriff auf dessen kulturelle Errungenschaften:

What was possible in the palmy days of Greece, in her artistic glory, is possible to the free sons of America to-day. At present mammon holds the helm of state as king, but ere long intellect and heart will surely assume their rightful place. Our social problems will be answered, not with unjust laws but with that brotherly love which recognizes in all one common bond of human kinship. Before, however, this can be accomplished, heart, brain and soul must be quickened in their sluggish action; be regalvanized with a new life, a new hope and a higher concept of the divine oneness of life. To this end, a strict course of psycho-physical culture will surely and quickly pave the way. (Stebbins, 1892: 67)

In Zusammenhang mit dieser Idealisierung einer alten Kultur vertrat Stebbins eine antimoderne Haltung, die zugleich antikapitalistisch anmutet und an einige Grundgedanken heutiger Yogaphilosopie erinnert, die dort hingegen meist mit dem alten Indien und dessen Spiritualität assoziiert werden. In Stebbins Büchern jedoch werden Indien oder Yoga so gut wie nicht thematisiert: »With the exception of her two passing references to ›yoga breathing,‹ when Stebbins points to Oriental sources she nearly uniformly references not yoga, whether in its ascetic, magical, or mystical forms, but temple dance, which she likens to that of the ancient Greeks.« (Foxen, 2020: 162)

Ende des 19. Jahrhunderts waren trotzdem Bewegungsformen en vogue, die sich auf etwas »Orientalisches« beriefen, wie zum Beispiel auf devotionale Formen einer unspezifischen orientalischen Kultur, sowohl im Ausdruckstanz als auch in verschiedenen Spielarten der Gymnastik. Ein direkter Kontakt zum Orient, zu dem neben Ägypten auch Indien gezählt wurde, war bei wichtigen Vertreter\*innen der Delsarte-Linie, also bei Delsarte selbst sowie bei Stebbins, Mensendieck und anderen jedoch nicht gegeben. Eine Ausnahme war die für ihre exotischen Tänze bekannte, von Delsarte inspirierte Amerikanerin Ruth St. Denis (1879–1968), die 1906 in New York ihr Soloprogramm *Radha. The Mystic Dance of the Five Senses* auf die Bühne brachte. Primär von Theosophie und Transzentalismus (der amerikanischen Romantik) geprägt, bezog sich St. Denis, die in den ersten Jahren des 20. Jahrhunderts immer wieder mit großem Erfolg durch Deutschland tourte, etwas direkter auf Indien als andere Tänzer\*innen ihrer Zeit. Doch Foxen bringt die Oberflächlichkeit dieser Assoziation auf den Punkt und schließt mögliche frühe Verbindungen zu Yoga aus, wenngleich St. Denis ab den 1930ern damit konfrontiert gewesen sein muss:<sup>195</sup>

<sup>195</sup> Vgl. Foxen (2020: 185), denn 1955 äußerte St. Denis: »Christian Science is the kindergarten of the higher Vedanta.«

St. Denis's immediate understanding of Indian dance as inherently spiritual and her later blending of dance with yoga must be interpreted against the backdrop of classically inspired harmonial idealizations of all dance – and indeed all physical culture – as deeply interwoven with both philosophy and religion. If we want a more specific source, this idea would have certainly been plainly articulated in many of the Delsarte manuals that St. Denis would have been exposed to, and not least of all in the writings of Stebbins, with which St. Denis was demonstrably familiar. In St. Denis's work we thus find the beginnings of an important connection: dance is physical culture, and yoga, insofar as it is physical culture, is dance. A number of years would elapse, however, before the notion of yoga became even a glimmer in St. Denis's mind. (2020: 178)

Die deutsche Faszination für Indien ab Mitte des 19. Jahrhunderts spielte sich vorerst primär in intellektuellen Zirkeln, in der Wissenschaft ab. Ende des 19. Jahrhunderts setzten sich zunehmend alternative Kreise mit einem mehr oder weniger imaginierten »klassischen« Indien auseinander. Dies wurde von den neuen Übersetzungen der *Bhagavadgītā* und anderer Schriften gefacilitiert sowie durch die Pionierarbeit der in Deutschland besonders aktiven Theosophischen Gesellschaft. Wie im Vorhergehenden bereits ausgeführt, suchten beispielsweise die Theosophen einige Zeitlang vergebens nach praktikablen Yogatechniken, zu einer Zeit, in der die KKB bereits in vollem Gange war. Doch es sollte bis in die 1930er Jahre dauern, bis beide Systeme zusammentrafen, da das vorerst »mentale« Yoga erst später mit Körpertechniken und somit mit der Körperfunkturbewegung assoziiert wurde, von der sich noch Vivekānanda deutlich distanziert hatte.

### **Die Körperfunkturbewegung und modernes Positions-Yoga: Zwei Arten von Transfer**

Singleton spricht von zwei verschiedenen Arten von Transfer zwischen der KKB und Yoga, die beide ungefähr in den späten 1920er und in den 1930er Jahren zu verorten sind. Einerseits hatte die populäre KKB direkten Einfluss auf die Genese und die Entwicklung modernen *āsana*-basierten Yogas in Indien und andererseits, auf einer etwas anderen Art des Austausches beruhend, auf das, was sich in Europa und Nordamerika unter dem Stichwort »Yoga« etablieren sollte. Die erste Form von Transfer bedingte, dass Praktiken (vornehmlich männlicher) gymnastischer Systeme in indische Yogasysteme Einzug hielten, die sich, ebenfalls in reformerischen Kreisen, zu dieser Zeit erst ausbildeten. Diese Überführung wurde erst dadurch möglich, dass sich aufgrund der britischen Kolonialisierung immer mehr Trainingssysteme der ebenfalls in England populären Physical Culture-Bewegung in Indien ausbreiteten und die indische Landschaft bis ins Schulsystem infiltrierten.

Diese historischen Umstände hatten Einfluss auf die Arbeit Kṛṣṇamācāryas und anderer einflussreicher Yogalehrer: Zum einen wollten sie sich der Einwirkung der Kolonialmacht widersetzen und entwarfen mit ihren neuen *āsana*-basierten Yoga-

systemen eine indigene Gymnastik. Zum anderen ließen sie sich bei dieser Ausbildung eines modernen, lebensweltlichen Yogas direkt von den allgegenwärtigen gymnastischen Systemen beeinflussen, zum Beispiel zeigt Kṛṣṇamācāryas frühes *āsana*-System konkrete Schnittstellen mit Körpertechniken der männlichen Gymnastikbewegung auf. Als solche in Indien bereits reformierten, ausgefeilten, körperzentrierten Yogasysteme langsam den Westen erreichten, wurden diese schon der Moderne angepassten Körperpraktiken wiederum mit Inhalten der damals gängigen, weit verbreiteten (nun vornehmlich weiblichen) Gymnastik- und Tanzsysteme assoziiert und verbanden sich mit den damit einhergehenden Diskursen.

Ein wichtiges Beispiel für den Transfer eines europäischen Übungssystems in den indischen Kontext, also für die erste Form des beschriebenen Austausches, ist das System des Dänen Niels Bukh (1880–1950) namens Primitive Gymnastics, bestehend aus ausgefeilten und komplexen dynamischen Übungen, die 1924 in einem gleichnamigen Buch erschienen (der deutsche Titel lautet *Grundgymnastik*) und die einigen von Kṛṣṇamācāryas *āsana*-s und dynamischen Übergängen ähneln, wie Singleton vorgeschlagen hat. In den 1920er Jahren war Primitive Gymnastics laut einer Umfrage der indischen YMCA eine der beliebtesten Übungsformen auf dem gesamten Subkontinent, an zweiter Stelle nach einem anderen nordischen Bewegungssystem, dem ursprünglichen schwedischen Turnen, das von Ling entwickelt wurde (Singleton, 2010: 200). Singleton (ebd.: 200f.) vergleicht die Körperhaltungen in Bukhs Buch mit Kṛṣṇamācāryas Yogasystem, das er in den 1930er Jahren an Jois und Iyengar weitergab:

At least twenty-eight of the exercises in the first edition of Bukh's manual are strikingly similar (often identical) to yoga postures occurring in Pattabhi Jois's Ashtanga sequence or in Iyengar's Light on Yoga (Iyengar 1966). There are several more in the second edition of 1939. Not only do Bukh's positions suggest modern yoga postures but the linking movements between them are reminiscent of the jumping sequences of Ashtanga Vinyasa. [...] These linking movements, as well as the positions themselves, strongly suggest Ashtanga Vinyasa's system in which, between poses, the student jumps from sitting into a push-up position, and then (with some variation) jumps into the next successive pose.

Dass ein solcher Austausch zwischen Bukhs System und Kṛṣṇamācārya tatsächlich möglich war, zeigen verschiedene historische Ereignisse und Persönlichkeiten in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, die eine dialogische Begegnung zwischen dem kolonialen Indien und der weltweiten KKB verdeutlichen.

Eine der wichtigsten Figuren in diesem direkten Austausch ist der Inder K.V.Iyer (1897–1980), ein Turner, Bodybuilder und Verfechter der indischen KKB. Die Schnittmenge von Iyers und Kṛṣṇamācāryas Lehren, von Yoga und Körperfunktion, spiegelt sich in ihrem gemeinsamen Schutzpatron, dem Mahārāja von Mysore, Krishnaraja Wadijar IV (1884–1940) wider, dem es ein großes Anliegen war, den

Sportunterricht in Mysore neu zu beleben. Dies war auch ein nationales Anliegen, denn, wie Singleton ausführt:

Colonial educators tended to present Hindu Indians as a weakling race who deserved to be dominated. The British physical culture regimes, however, were adopted by Indians and used as components of nationalist programs of regeneration and resistance to colonial rule. It is in this context that *āsana* began to be combined with modern physical culture and reworked as an »indigenous« technique of man-building. (2010: 22)

Der Mysore Jaganmohan Palace war ein Schmelzriegel für das sich zügig entwickelnde, reformierte moderne Positions-Yoga. 1933 wurde im Palast die *yogaśālā* von Kṛṣṇamācārya eröffnet, und nur wenige Meter von Kṛṣṇamācārya entfernt unterrichtete Iyers Schüler Anant Rao die Methode seines Lehrers. Singleton (2010: 181) argumentiert unter Bezugnahme auf mehrere Berichte:

[...] the *yogaśālā* was principally conceived as a forum for developing the physical capacities of the young royals, with Krishnamacharya's classes seemingly functioning as an optional counterpart to physical education lessons. This conceptual melding of *āsana* and exercise was not confined to the royal classrooms of the Jaganmohan Palace, however, but was widespread in the schooling systems across Mysore State.

Die Forschung hat gezeigt, dass es verschiedene Überschneidungen zwischen *āsana*-basiertem Yoga und westlicher Körperfunktion gab – Überschneidungen in Zeit, Ort und Akteur\*innen. Zusammenfassend kann nach aktuellem Wissensstand für Kṛṣṇamācāryas Praktiken die Hypothese aufgestellt werden, dass er Stehhaltungen aus der Physical Culture-Umgebung in seine Lehre integriert hat, da diese im Haṭhayoga-Kanon – auch in den von Birch und Singleton erforschten späten Werken nach dem 15. Jahrhundert – nicht vorkommen (vgl. Birch/Singleton, 2019); Maréchal berichtete gegenüber Singleton sogar explizit, dass dies der Fall gewesen sei (Birch, 2018b: 140; Singleton/Fraser, 2014: 97). Bezogen auf Kṛṣṇamācāryas Arbeit in den 1930er Jahren fasst Singleton zusammen: »It was, like Kuvalayananda's system, a marriage of hatha yoga, wrestling exercises, and modern Western gymnastic movement, and unlike anything seen before in the yoga tradition.« (Singleton, 2011)<sup>196</sup> Während Kṛṣṇamācāryas Yogapraktiken also durchaus von westlichen Gymnastiksystemen beeinflusst waren, gingen die holistischen, transzentalistischen und harmonischen Diskurse des Westens allerdings allem Anschein nach an dem traditionellen Brahmanen vorbei, der niemals nach Amerika oder Europa reiste. Doch der

<sup>196</sup> Singleton schreibt im gleichen Artikel, dass Kṛṣṇamācārya in den 1930er Jahren an Kuvalayānandas Institut studierte – die einflussreichen Reformer des 20. Jhs. tauschten sich untereinander aus. Für eine genauere Diskussion über die Herkunft der Serien des heutigen AYs s. Kapitel III.1.3.1.

in die nordamerikanische, spiritualistische Subkultur eingebundene Vivekānanda hatte diese bereits aufgegriffen und für seine amerikanische Leserschaft in seine Yogalehre integriert, die auf Konzentration, Selbstoptimierung und Selbstrealisierung ausgerichtet war. Einflüsse, die später B.K.S Iyengars Lehre und somit heutiges Yoga durchziehen werden.

### **Themen der Körperkulturbewegung und ihr Einfluss auf heutiges Positions-Yoga und heutige Yogaphilosophie**

Die zweite Art von Transfer ist auf europäischem und nordamerikanischem Boden zu verorten: Die Praktiken und Ideen der im 19. Jahrhundert gewachsenen und tief in die westliche Moderne gesickerten, großteils weiblichen KKB infiltrierten zum Teil das, was aus Indien unter dem Namen Yoga einreiste. Beide Systeme, sowohl die bereits der Moderne angepassten, synthetischen Yogasysteme der indischen Yoga-lehrer als auch die Systeme der harmonischen Gymnastik waren zum einen von spezifischen Trainingsmethoden geprägt und stellten den Körper in den Mittelpunkt. Sie waren zum anderen von einem religiösen, monistischen Rahmen umspannt und weisen daher trotz Unterschieden an diesen beiden Stellen eine Kompatibilität auf (oder, um es mit Max Weber auszudrücken, eine »Wahlverwandtschaft«), die sicherlich die Assoziation und konkrete Verknüpfung vereinfachte. Beide Aspekte sind von großer Relevanz für die Fragestellung der vorliegenden Arbeit danach, wo der im emischen Diskurs anzutreffende Nexus von Yogapraxis und Yogaphilosopie herröhrt und wie er heute praktisch und theoretisch hergestellt wird, also wie sich heutige Textdeutungspraktiken und Körperpraktiken gegenseitig beeinflussen. Neben allgemeinen thematischen, demografischen und sozialen Überschneidungen sind in Anbetracht dieses Forschungsinteresses zwei spezielle Themenfelder hervorzuheben, die heutiges Yoga durchziehen und die mit Inhalten und Techniken der KKB assoziiert werden können. Einerseits sind das konkrete übungspraktische Inhalte und andererseits motivationale und weltanschauliche Aspekte, die mit diesen Übungspraktiken assoziiert wurden.

Für beide Themengebiete ist die Delsarte-Linie hervorzuheben und nicht die männlich dominierte Gymnastikbewegung. Wenngleich Guts-Muth, Jahn und andere einen gewissen Holismus integrierten, war ein körperfreundlicher Ansatz im Sinne von körperlicher Selbstsorge nicht unbedingt Teil der männerdominierten, von Ling, Bukh, und dem Bodybuilder Eugen Sandow angeführten Physical Culture-Bewegung. Ähnliches gilt für die indischen Yogalehrer des frühen 20. Jahrhunderts, die das moderne, *āsana*-basierte Yoga entwickelten. Wenngleich der Körper für diese spätere Generation indischer Yogalehrer an Bedeutung gewann und Körperpraktiken in den Fokus rückten, kannte zum Beispiel auch Kṛṣṇamācārya weder jene im modernen Yoga anzutreffende holistische Vision des Körpers noch ging er davon aus, dass Körperarbeit allein zur Befreiung aus dem Kreislauf der Wieder-geburten führen würde. Wohl auch aus diesem Körperbild heraus waren seine und

Jois' Yogapraktiken und Unterrichtsmethoden von einer intensiven Härte und zum Teil von Gewalt gekennzeichnet.<sup>197</sup>

Eine körperintegrative, selbstsorgende, forschерische und häufig in Zusammenhang damit holistisch-spirituelle Ausrichtung hinter gymnastischer Bewegung findet sich in den frauengeführten und ca. ab 1900 gewachsenen Gymnastiksystemen von Stebbins oder in Deutschland von Bess Mensendieck, Hade Kallmeyer, Elsa Gindler, Dora Menzler und anderen. Dabei gab es säkularere und spirituellere Herangehensweisen an Bewegung, doch »holistisch« waren sie insofern alle, als sie davon ausgingen, dass über Bewegung »Inneres«, also Emotionales und Mentales zum Ausdruck kommen sowie durch Bewegung darauf Einfluss genommen werden könne.

### **Medikalisierung, Anatomie und das forschere Erspüren des eigenen Körpers**

Das Vorwort zur Erstauflage von Mensendiecks Bestseller *Die Körperkultur des Weibes* (1906) beginnt mit überaus deutlichen Worten:

Dies [sic!] Buch ist ausschließlich für die Frau geschrieben. Es soll einem zeitgemäßen Bedürfnis dienen, daher der Möglichkeit des praktischen Alltagsgebrauchs angepaßt sein. Sein Inhalt soll ein Vademecum für jede Tageszeit, jedes Alter, für jede physische oder psychische Situation der denkenden Frau bilden. (1907 [1906]: V)

Diese Einführung zeigt den absoluten Alltagsfokus auf, der schon Stebbins' »Hausgymnastiksystem« prägte, welches nicht nur zum Ziel hatte, dass sich »sozial besser gestellte Frauen [...] graziöser bewegen, sondern ihren Alltag durch das neue Körperfbeitssein auch besser bewältigen konnten« (Wedemeyer-Kolwe, 2012: 315). Mensendieck ging es um psychophysische Frauenbildung und um die Unterstützung des Alltags von Frauen, und *Die Körperkultur des Weibes* ist in vielerlei Hinsicht ein soziopolitisches Buch. Das frühe 20. Jahrhundert war eine Zeit, in der sich Frauen(-körper) nur langsam und mit großem (politischen und aktivistischen) Kraftaufwand aus den ihnen über lange Zeit angelegten, einengenden, körperverkümmern Korsetts schälten.<sup>198</sup>

Das weibliche Publikum sollte der inhaltliche Fokus Mensendiecks und anderer Schüler\*innen Stebbins' bleiben. Im eher säkularen, medizinisch-hygienischen Ansatz der Ärztin Mensendieck stehen Gesundheit, physische Unabhängigkeit

<sup>197</sup> Vgl. dazu Kapitel III.1.3.11.

<sup>198</sup> Mensendieck selbst posiert in ihrem Buch nackt, um die von ihr gelehrt Übungen zu demonstrieren, weitergeführt wird dies von Menzler, z.B. in ihrem Buch *Die Schönheit Deines Körpers* von 1924, und anderen Körperkulturvertreterinnen. Sie wollten zeigen, dass es auch mit Training und ohne Korsett möglich sei, einen Frauenkörper gesund und schlank zu halten – die dargestellten nackten Körper waren Grund genug, das Buch in Amerika zu verbieten. Etwas Ähnliches passierte Kallmeyer, die eine Calisthenics-Ausbildung in England machte, bevor sie zu Stebbins nach Amerika reisen konnte. Dort weigerte sie sich, ihre Übungen im Korsett auszuführen, weswegen ihr am Ende ihr Zertifikat verweigert wurde (Mullan, 2016: 19).

und Selbstwahrnehmung von Haltung und Bewegung im Mittelpunkt. Es geht um eine spürende Selbstbeobachtung, die heute wohl Propriozeption genannt werden würde, ein Prinzip, das die Yogabewegung erst im 21. Jahrhundert wiederentdeckt und integriert hat. Denn diese körperverbundene Selbstarbeit ist weder ein integraler Bestandteil zum Beispiel des indischen Haṭhayogas noch der Yogaformen des 20. Jahrhunderts, wie sie von indischen Yogalehrern popularisiert wurden. Mensendieck »vermittelte Spannungs-, Entspannungs- und Atemübungen, die sie statisch oder mit untergliederten langsam Bewegungsabläufen, also mit krankengymnastischen Elementen, verband« (Wedemeyer-Kolwe, 2012: 316). Dora Menzler (1874–1951), eine weitere einflussreiche Lehrerin aus der Delsarte-Linie, schreibt über Mensendiecks Körperpraktiken: »Frau Dr. Mensendieck ging von dem Gedanken aus, kein erdachtes System an den Körper heranzutragen, sondern in dem Sinn aufklärend zu wirken, daß der menschliche Organismus in seinem anatomischen Aufbau und seiner physikalischen Gesetzmäßigkeit selbst ein System bildet.« (1924: 16)<sup>199</sup> Mensendieck ging es konkret darum, den weiblichen Körper und Organismus gesund, schlank, funktional und schön zu halten und die »krankhaften Erscheinungen erschlaffter Bauchdecken, Unterleibsstörungen, Fettleibigkeit, Schlaflosigkeit, Bleichsucht, Unregelmäßigkeiten der Monatsperiode, Nervosität, Gemütsbedrückungen und viele andere sogenannte Frauenbeschwerden [...] durch diese kombinierten Übungen günstig zu beeinflussen, und oft gänzlich zu beseitigen.« (Mensendieck, 1907 [1906]: 13) Ihre Bestrebungen, den Körper und seine Muskulatur zu ergründen, zu verstehen und bewusst einzusetzen, zielten nicht nur auf die weiblichen, sondern auf allgemeine Körperfunktionen ab. Wie für viele andere Lehrer\*innen der Delsarte-Linie war beispielsweise die Atmung ein wichtiges Themengebiet:

Da die Respirationsmuskulatur unserem Willen unterworfen ist, so ist leicht ersichtlich, daß es in unsere Macht gegeben ist, physisch und psychisch die Atmung zugunsten unserer leiblichen und geistigen Gesundheit zu regulieren. [...] das Einsaugen und Ausstoßen der atmosphärischen Luft vollzieht sich durch die konstante Arbeitsleistung ganz bestimmter Muskelgruppen. Deshalb sollen wir uns durch einen entsprechenden praktischen Unterricht klar darüber zu werden suchen, was dazu gehört, eine dem Gesamtorganismus förderliche Atmung auszulösen, welche Muskelpartien dabei tätig sein müssen [...]. (Ebd.: 84)

Auch Steiner, wie Mensendieck Arzt, unterrichtet die über Biofeedback vermittelte Entwicklung von vier Atemräumen (Zwerchfell, Zwischenrippen, oberer Rücken

<sup>199</sup> Diese Aussage stimmt mit dem heutigen, meist anatomisch orientierten Yogaverständnis überein, aber steht in deutlichem Kontrast zu Jois' starrem Yogasystem. So berichtet Rain von ihrer Zeit in Mysore: »But I think probably more of the time the body was secondary. The practice was more important than the body.« (1.2.2019: 55)

und Brust) und betont, dass alle Atemmuskeln gezielt trainiert werden sollen, allerdings fehlt ein solcher anatomischer und propriozeptiver Ansatz in Jois' AY (vgl. Kapitel II.3.2.). Atemtechniken waren ein Grundpfeiler der Lehrsysteme der Delsarte-Linie, und erneut zeigt sich eine Kompatibilität von Körperkultur und Yoga. Zwar unterrichtet Steiner dezidiert *prāṇāyāma*, das er von Kṛṣṇamācāryas Schüller B.N.S Iyengar gelernt hat. Doch verändert sich die hinter diesen *prāṇāyāma*-Techniken stehende Motivation, unter anderem durch Steiners anatomischen Fokus, der seinem Studium der Sportmedizin und Prävention geschuldet ist. Die Motivation erinnert jedoch an Stebbins Ausführungen:

Stebbins incorporated Vocal Gymnastics (also known as »vocal culture«) into her work. These exercises developed an awareness of voluntary and involuntary breathing, abdominal or diaphragmatic breathing, shoulder or collarbone breathing, or rib breathing (Guttman 1882: xviii). Detailed and precise techniques were developed to aid individuals in effectively using the respiratory organ for artistic or therapeutic purposes. However, some ›exercises‹ simply asked to allow the breath to just ›be‹. (Mullan, 2016: 22)

An dieser Stelle sei an Singletons Ansatz erinnert, mit dessen Hilfe er Yoga und Körperkultur vergleicht. Er betont, dass es ihm nicht darum ginge, eine »echte Genealogie« des Austausches zwischen Yoga und Vertreter\*innen der KKB offenzulegen, sondern darum, die den Körperpraktiken jeweils zugeschriebenen Diskurse zu hinterfragen, die er als »superimposition«, »Überlagerung« bezeichnet:

The genealogy of this exchange interests me less, however, than the way in which the assumptions and associations that cleave to particular postures and exercises superimpose themselves on their »foreign« counterparts. So, for example, a contorted body knot designed to be a component part of the *kundalinī*-raising project of *haṭha* yoga can, through superimposition, be reborn as a suppling exercise for health and beauty. In this way corporal postures become »floating signifiers« whose meaning is determined according to context [...]. When the same posture is re-presented in Western postural yoga, the traces of both contexts remain, although typically the *haṭha* context is but largely understood (if at all). (2010: 161)

Durch solche Prozesse verschwinden auch zunehmend die hinter *prāṇāyāma* stehenden Motive (seien es Patañjalis oder die des Haṭhayogas) und werden durch anatomische, funktionale, aber auch spirituelle Motive des Westens ersetzt (s.u.) oder durch sie ergänzt.

Gleiches trifft auf Körperarbeit per se zu. Die Motivation hinter Bewegung kann sich heute, unter anderem hergestellt durch yogaphilosophische Inhalte, stark von den Beweggründen unterscheiden, die in der indischen Kulturgeschichte anzutreffen waren. Auch wenn es erneut geteilte Motive gibt – zum Beispiel spielte Gesund-

heit ebenfalls eine wichtige Rolle in mittelalterlichen Haṭhayoga-Texten – ähneln viele der heutigen Gründe für Bewegung solchen der KKB. Der deutsche Zweig der von Delsarte inspirierten Linie brachte diesbezüglich einen wichtigen Topos hervor, verkörpert durch Elsa Gindler (1885–1961), deren Arbeit bis in die Gegenwart hineinleuchtet, da sie als Wegbereiterin der Körperpsychotherapie gilt und einige ihrer Schüler\*innen bis heute leben. Anhand Gindlers Arbeit, ihrer Person und ihres Netzwerks können Weiterentwicklungen der gymnastischen Agenda hin zu (holistischer) Körpertherapie und Achtsamkeitsdiskursen nachvollzogen werden. Körpertherapeutische Ansätze sind wiederum für die hinter Steiners AYI stehenden Reformbemühungen relevant, durch die Propriozeption, also Körperwahrnehmung und Tiefensensibilität, sowie therapeutische Techniken und Motive in Jois' relativ militärisches AY Einzug halten. Iyengars Vision war ebenfalls weit entfernt von einer einvernehmlichen und Selbsterleben und Selbstverantwortung stärkenden Praxis, wie viele Videoaufnahmen seines Unterrichts zeigen, in denen er Schüler\*innen mit dem Stock schlägt oder gewaltsam aus Positionen zieht, während ein emanzipierter Fokus in »verwestlichten« Yogaformen stärker vertreten ist.<sup>200</sup> Gindlers Begriff für eine solche erspürende, psychophysische Selbstwahrnehmung war das

[...] »tasten,« in English we would say »sensing our way,« or »feeling what happens inside movements,« or »exploring what impressions are activated by movement.« This implied working on how movement and consciousness could resonate with each other. It seems what Elsa Gindler was looking for was to use movement that could help a person to improve the coordination between mind, breathing, relaxations, gesture, posture and muscular tone (Gueter et al., 2010, Weaver 2006). (Mullan, 2016: 21)

Lydia (Lily) Ehrenfried (1896–1994), Ärztin, Begründerin der Holistischen Gymnastik und Schülerin von Gindler, erinnert sich:

[...] exercises taught by Gindler were not mechanical, as students were meant to »perceive what was happening in the physical organism as we moved, and to discover how we could make the same movement with less effort« [...]. Movement as explored by Gindler was a way towards exploring how to inhabit the body fully. (Mullan, 2016: 21)

Ihr System durchzog ein starker Fokus auf einen bewussten, positiven Zugang zum Körper mithilfe von etwas, das Propriozeption, Eigenwahrnehmung genannt werden kann, Aspekte, die ebenso Steiners Reformulierung von Jois' Ashtanga Yoga

<sup>200</sup> Vgl. Fuchs' Beobachtungen zur deutschen Yogaszene der späten 1980er Jahre: »Die Mehrzahl der Yoga-Resipienten begreift sich jedoch als emanzipierte Teilnehmer, auf deren Bedürfnisse und Wünsche der Yoga-Unterricht ausgerichtet sein soll. Während indische Lehrer in ihrem Unterricht ein deutliches Hierarchie-Gefälle aufbauen, dem idealerweise keine persönlichen, sondern religiöse Motive zugrunde liegen, bemühen sich viele deutsche Yogalehrer gerade um einen Abbau solcher Strukturen.« (Fuchs, 1990: 259)

kennzeichnen und die sich zum Beispiel in seiner Integration von Faszientechniken äußern. Erst seit einigen Jahren ist bekannt, dass das Fasziengewebe über in ihm befindliche Rezeptoren für bewusste Selbstwahrnehmung, etwa die Verortung im Raum, zuständig ist, und diese Propriozeptoren werden schon durch bewusste Bewegung angesprochen (vgl. Kapitel III.1.3.8.). An dem, was Gindler durch ihren experimentellen Zugang zu Bewegung intuitiv entwickelte, zeigt sich eine weitere Parallele zwischen den Trainingsansätzen und dem Körperbild des frühen 20. Jahrhunderts und des frühen 21. Jahrhunderts. Die Methoden, die damals ohne Kenntnis des Faszienbegriffs entwickelt wurden, sich aber auf genau dieses Gewebe auswirkten, bekommen heute unter dem Stichwort Faszientechniken neue Relevanz.

So kommt es nicht von ungefähr, dass die aktuelle Sportwissenschaft im Zuge der Faszienforschung beispielsweise die sogenannte Schwunggymnastik wiederentdeckt hat, die in Deutschland in den 1930er Jahren weit verbreitet war, wie Steiner selbst schreibt<sup>201</sup> – tatsächlich entstammt sie direkt der Umgebung der deutschen KKB und wurde zum Beispiel von Hans Surén, einem Vertreter der männlich dominierten Freikörperkulturbewegung, popularisiert. Über verschiedene Schnittstellen sickern demnach Übungen der Körperkulturist\*innen direkt in die aktuelle Yogaszene. Die damit einhergehende körperaffirmative und selbststärkende Agenda ist im Einklang damit, wie *āsana*-s heute häufig geübt und interpretiert werden – als Wege der mit dem Körper verbundenen Selbsterforschung und der Selbsttransformation. Gindler verbannte allerdings Metaphysisches und Ideologisches zum Großteil aus ihrer Methode, in heutigem Yoga hingegen verbindet sich der Fokus auf Eigenwahrnehmung mit der sich neu ausgestaltenden heutigen Yogaphilosophie, und Propriozeption spiritualisiert sich.<sup>202</sup> Doch auch diese sich durch das Datenmaterial hindurchziehende körperzentrierte Spiritualität erinnert wiederum an Inhalte der Körperkulturbewegung.

Tatsächlich lassen sich in den Linien der »harmonischen«, »holistischen« oder »rhythmischem« Gymnastik viele der grundlegenden Themen und Motive heutiger Yogapraxis entdecken: 1. (dynamische), oft als holistisch bezeichnete Ganzkörperarbeit, 2. ertspürende, »propriozeptive« Methoden und Ansätze, 3. rhythmische Atmung, 4. gezielte Atemarbeit, insb. Training der Atemmuskulatur, 5. der Wechsel aus Anspannung und Entspannung, 6. der Fokus auf eine gesunde und ästhetische Haltung und Ausrichtung des Körpers, 7. gezielte Entspannungsübungen gegen Ner-

**201** Für den Artikel siehe hier: <https://de.ashtangayoga.info/yoga-therapie/yogatherapie-verstehen/190925-von-grossvaters-schwunggy/>, Zugriff: 25.9.2020. Dort schreibt Steiner: »Die alte Schwunggymnastik wird lange vergessen. Im Licht der modernen Faszienforschung wird sie nun plötzlich wieder interessant. Sie ist eine Inspiration für unsere Yogapraxis und verleiht unseren Faszien federnde Elastizität und schützt vor Verletzungen.«

**202** Z.B. oszilliert das psychosomatische Forschen, das in meinen empirischen Daten zum Ausdruck kommt und als Weg zur »Selbsterkenntnis« verstanden wird, zwischen psychosomatischem Selbst und metaphysischem Selbst, unter Rückgriff auf den *puruṣa* des *Yogasūtras* gedacht als unsterblicher, »wahrer Wesenskern« (vgl. Kapitel III.2.3.10.).

vosität, teilweise ähnlich der Endentspannung heutigen Yogas, 8. das gemeinsame und synchrone Trainieren in Gruppen, 9. Charakterbildung durch Körperarbeit, und damit zusammenhängend 10. die Annahme einer über Körperarbeit zu erreichenden Verbindung von Körper, Geist und Seele. Mit den letzten zwei Aspekten befasst sich der letzte Teil dieses Kapitels.

### **Psychosomatische Körperarbeit, Körpераusrichtung und die Verbindung von Körper, Geist und Seele**

Schon Ling, der für Stebbins neben Delsarte von großer Bedeutung war, hatte eine deutlich holistische Agenda; ihm war daran gelegen, über ein physisches Trainingsregime Körper, Geist und Seele zu verbinden, wie Singleton nahelegt:

Ling-based training was concerned with the development of the »whole person« in a way that prefigures the »mind, body, and spirit« emphasis of yoga-associated practices in the New Age and in the YMCA. One early English apostle of the system considered that »the oneness of the human organism, and the harmony between mind and body, and between the various parts of the same body, constitute the great principle of Ling's gymnastics«. (Roth 1856: 5). (2010: 84f.)<sup>203</sup>

Der Assoziation, die Singleton hier mit den Anfängen modernen Yogas herstellt, soll im Folgenden näher nachgegangen werden, da sich in heutiger Yogaphilosopie eine Seelenvorstellung findet, die in deutlichem Zusammenhang mit einer holistischen Vision des Körpers steht.

Stebbins' Buch *Dynamic Breathing and Harmonic Gymnastics. A Complete System of Psychical, Aesthetic and Physical Culture* aus dem Jahr 1892 ist eine Kombination aus gymnastischen und sowohl von Delsarte als auch von Ling inspirierten Bewegungen, intensiven Atemübungen, Entspannung und der kreativen mentalen Arbeit mit Bildern und Imaginationen verschiedener Art; ein Übungsrepertoire, das von einem harmonischen religiösen Rahmen überspannt ist und damit viele der Standardelemente einer heutigen Yogastunde im Westen enthält (Singleton, 2010: 146). Dass Stebbins ihr System, das sie als »psycho-physical culture« bezeichnet,<sup>204</sup> als ein zutiefst holistisches versteht, macht die Zusammenfassung ihrer Agenda klar:

<sup>203</sup> Es sprengt den Rahmen dieser Arbeit, diese holistische Vision einer gegenseitigen Beeinflussung von Körper, Geist und Seele historisch weiter zurückverfolgen. Für einen ausführlicheren historischen Einblick sei auf Foxens Arbeit verwiesen (2020). Sie sieht Zusammenhänge mit hellenistischen Theorien des subtilen Körpers und beschreibt z.B. die holistische Sichtweise Marsilio Ficinos, des italienischen Humanisten der Renaissance, so: »Care of the body is essential to care of the spirit and therefore of the soul. Consequently, if medicine means restoring the harmony of the body with the cosmos, then it is also the prerequisite for a new kind of theurgy aimed at restoring the harmony of the soul with its divine source.« (2020: 80)

<sup>204</sup> »Psycho-physical culture, then, is the perfect unison of harmonic gymnastics and dynamic breathing, during the formulation of noble ideals in the mind.« (Stebbins, 1892: 66)

This perfect combination stimulates to healthy, vigorous action every power and molecule of the brain, so as to produce, by mental reaction, a life-giving, stimulating ecstasy upon the soul – the psyche; hence the true meaning of this special system which is, in very truth, psycho-physical, and affects, simultaneously, the body to vigorous health, the brain to powerful mental action, and the soul to a higher aspiration. (Stebbins, 1892: 59)

Dementsprechend baut Stebbins' System auf drei Prinzipien auf, die alle praktisch erfahrbar sind:

[the] mental, moral and vital, [which] are strictly correlated to and evolved, or strengthened, by breathing, mental imagery, and physical exercise; the moral by mental ideals and aspiration, the mental by rhythmic breathing, and the vital by harmonic gymnastics – this, of course, generally speaking, because each principle mutually assists the others. (Stebbins, 1892: 70)

»The mental« korreliert mit »the brain«, »the moral« mit »the soul« und »the vital« mit »the body«. Stebbins' »Seele« ist ein Synonym für »Psyche«, auch »psycho-plasm« genannt, und steht für den emotionalen und moralischen Anteil des Menschen gegenüber dem Körper, dem »bioplasm« – beide sind trotzdem untrennbar miteinander verbunden (ebd.: 24). Die Seele oder Psyche kann sich demnach zum Beispiel erschöpfen und sich durch dynamische Atemarbeit wieder erholen:

This, then, is dynamic breathing. It is a means of giving the weary soul a rest, of rejuvenating the exhausted brain with a new life-force, of inflating the lungs with a lighter air, of vivifying the blood with a finer fire, of energizing the entire nervous system with a strong, exhilarating electricity, and of endowing the whole organic being with a grander dynamic potentiality. (Ebd.: 54)

Stebbins übernahm die drei interaktiven Prinzipien, »the vital«, »the moral« und »the mental«, auf denen ihr Menschenbild beruht, direkt von Delsarte, der von einer christlich inspirierten Trinität ausgeht. Ihr Welt- und Menschenbild ist ein monistisches und körperbejahendes, kein dualistisches wie im *Yogasūtra* und kein idealistisches, körperfernes wie das des Advaita Vedānta:

Man, as we comprehend him, is a triune being. He is a microcosm, and, in this respect, resembles all that we know of the Infinite, either from observation or our apprehension of the revelations of Holy Writ. [...]. Man is the reflection, the concreted image, of his Creator, a trinity of body, soul and spirit. »I and the Father are one,« said the Great Master; »and we His offspring are,« echoed this Master's inspired Apostle. Consequently, all systems of true culture must provide, as far as possible, for the harmonious development and outward expression of each grand section of our composite being. (Stebbins, 1892: 68)

Wie dieses Zitat zeigt, ist Stebbins' Seelenkonzept von einer christlich gefärbten Gottesvorstellung durchdrungen sowie von der Annahme eines Zusammenhangs von »Mikrokosmos« und »Makrokosmos«, von Individuum und Universum.<sup>205</sup> Zudem wird ersichtlich, dass Stebbins und ihre Zeitgenoss\*innen zutiefst davon überzeugt waren, dass Körperübungen den Menschen zu seiner höheren Bestimmung führen würden und dass mittels intensiver Körper-, Atem- und Imaginationsübungen sein »wahres Selbst« (»true self«) aufgedeckt werden könne, definiert als ein Zustand der alltäglichen, psycho-physiso-spirituellen Perfektion:

The system of culture we bring before you is not play. It is the hard work – the necessary training which will result in a great art, namely, the art of being able to always express the true self; to elevate the soul to its highest aspiration and the mind to express its highest possible plane of thought; and last, but not least, to concentrate the whole vital energy at a moment's notice to any portion of the body for the immediate execution of the behests of the will. It is the art of graceful dynamic presentation of self under all possible circumstances, and an increase of life by increasing the capacity for the reception, storage and utilization of the vital power. (Stebbins, 1892: 70)

Kapitel III.2.3.10. wird zeigen, dass die Vorstellung des »wahren Selbst« im Forschungsfeld dieser lebensweltlichen, ästhetischen und potenzialorientierten Deutung Stebbins' ähnlicher ist als der Vorstellung des *puruṣa* des *Yogasūtras*.

Gemäß Stebbins ist die »Seele« etwas Unsterbliches, Göttliches, und durch seine Seele ist dieses Göttliche auch im Menschen angelegt und steht zudem in direkter Verbindung mit dem Körper, eine Annahme, die Stebbins' spirituelles Körpertüchtigungssystem überhaupt erst ermöglicht: »In their more spiritual modes, Delsartean manuals articulate a vision of the body that is intimately bound up if not directly continuous with the soul. [...] In harmonial traditions, the body becomes a conduit of infinite spiritual power.« (Foxen, 2020: 32f) An anderer Stelle präzisiert Foxen Stebbins' Ansatz einer spirituellen Körpermethode: »The external body is, however, an imperfect manifestation of this spiritual body and in order for it to express its spiritual nature perfectly, as is necessary in art and in life, it must be purified and calibrated – that is, tuned and harmonized – through training.« (2020: 157) Dass Körpertraining der spirituellen »Kalibrierung« dient, gleicht dem Grundgedanken des Alignment-Konzepts, das in Kapitel III.1.3.10. analysiert wird. Dabei geht es

<sup>205</sup> In dieser Aussage lässt sich neben dem religiösen, monistischen Überbau der harmonischen Gymnastik, den Stebbins oft als »spirituell« bezeichnet, eine weitere Parallele zu modernem Yoga ziehen: Stebbins ist sehr darum bemüht, ihre Lehre mit zeitgenössischer Wissenschaft zu unterlegen, und sie nutzt wissenschaftliche Erkenntnisse als säkularen Legitimierungsrahmen für ihre angebotenen Praktiken. Andererseits überführt sie solche wissenschaftlichen Ergebnisse wieder ins Religiöse, wie sich an mehreren Stellen ihres Buches zeigt: »True science must have a pure religion for its base, and all true religion must naturally rest upon the foundations of pure science; to this grand spiritual and intellectual goal the accumulating wisdom of humanity is now rapidly advancing.« (1892: 3)

darum, sich mittels spiralförmiger Körpersausrichtung auch »spirituell« auszurichten. Alignment, wie es sich im Forschungsfeld darstellt, verspricht eine direkte Harmonisierung mit dem inneren Göttlichen – ein Konzept, das weder Krṣṇamācārya noch Jois kannten oder lehrten und das erst mit B.K.S. Iyengar aufkommt. Doch die Ansicht einer Spiraltät der Natur sowie des Körpers in Zusammenhang mit einer spirituellen Weltanschauung findet sich bereits in der Amerikanischen Delsartik:

This being so, we must now attempt to find out, if possible, the means, the true modus operandi of reaching this soul sphere with the greatest ease and efficiency. In order to do so, we must first clearly realize that every form of creative dynamic energy, be it that of intellectual effort, of spiritual aspiration, or of physical life, is transmitted by a spiral wave-motion. There is no such thing as a straight line in the nascent life of nature. [...] From this we can readily perceive that all gymnastics based upon rhythmic motion and the spiral curve are naturally more vital and life-giving than those based upon the usual systems of athletic training. (Stebbins, 1892: 61f.)

Auffällig ist Stebbins' Ansicht, dass eine auf spiralförmiger Körpersausrichtung aufbauende Gymnastik, wenngleich sie damals anders aussah als im heutigen Yoga, mit einer »spiritual aspiration« zusammenhängen würde. Dabei ist eine solche Bewegung für Stebbins primär ästhetisch, auch wenn sie betont, dass es darum gehe, äußere Schönheitsgesetze in eine das Innere ausdrückende Bewegung zu übersetzen. Die Spiritualität der KKB war stets eine *visuelle*, eine, die sich durch körperliche Schönheit, durch Anmut oder Elastizität ausdrücken und dadurch anderen mitteilen ließ.

Dies führt zu einer letzten Art von »Wahlverwandtschaft« zwischen Inhalten der KKB und heutiger Yogapraxis sowie Yogaphilosophie. Wie bereits den frühen Gymnastikaposteln Guts-Muths, Jahn und Ling ging es Stebbins, Mensendieck und anderen um Charakterbildung durch Körperarbeit. Es war das dezidierte Ziel von Mensendiecks Übungen – und für das vorliegende Forschungsinteresse ist es gar nicht so wichtig, wie genau diese aussahen, sondern vielmehr, was diese bezwecken sollten –, lebendige, positive Eigenschaften wie Mut, Kraft, Elastizität oder Jugendlichkeit zu entwickeln und körperlich zum Ausdruck zu bringen. Dafür berief sie sich auf Vorbilder aus der klassischen griechischen Ästhetik, doch ging es ihr nicht um eine äußere, visuelle Konsumierung dieser Ästhetik, sondern um deren gefühlverkörperte und alltägliche Verinnerlichung, letztlich um eine gesamte Lebenseinstellung, die *sui generis* verkörpert ist:

Man geht neben der Kunst vorbei, wenn man das Geschaute und dabei als schön Empfundene nicht an sich selbst auszudrücken vermag. Man muß auch im Alltagsleben nach dem Worte Dürers: »inwendig voller Figur sein«, und dies im Innern geschaffene Figur-Bewußtsein immerfort in der Haltung und den Bewegungen ausgießen. (1907 [1906]: 64)

In einer ähnlichen Art und Weise dienen Inhalte heutiger Yogaphilosophie häufig dazu, die eigene, im Zuge des Yogaübens stattfindende Bewegung qualitativ zu beeinflussen. Darin spiegelt sich ein Grundgedanke der von Delsarte abstammenden Linien wider, nämlich, dass Charaktereigenschaften, Emotionen und andere innere Zustände sowie Spiritualität verkörpert und über Bewegung erlernt und ausgedrückt werden können. Eine Annahme, die für das Forschungsinteresse der vorliegenden Untersuchung besonders relevant ist, da sich darin eine inhaltliche Komponente heutiger Yogaphilosophie widerspiegelt, in der unter anderem der Topos der »Balance«, oder anders ausgedrückt, die Suche nach »Harmonie« eine bedeutende Rolle spielt. Beispielsweise nimmt die heutige, körperzentrierte Ausdeutung des *Sūtras* II/46, das die Sitzhaltung (*āsana*) als *sthira* (»stabil«) und *sukha* (»leicht«) beschreibt, konkret Einfluss auf die qualitative Ausführung der *āsana*-Praxis. Nach der Loslösung des *Sūtras* von seinem Kontext einer meditativen Sitzposition wird darauf aufbauend heute während der dynamischen *āsana*-Praxis ein Zustand von »ausbalancierter Spannung« oder »Eutonie« gesucht (Schmalzl/Powers/Henje Blom, 2015: 102) (vgl. Kapitel III.2.3.8.). Das Konzept der Eutonie wurde bezeichnenderweise von der bereits erwähnten Gerda Alexander begründet, einer Studentin des Dalcroze-Schülers Otto Blensdorf, wodurch sie in die Delsarte-Linie einzuordnen ist. Diese direkte Anleihe verortet die Suche nach einem ausbalancierten psychophysischen Zustand mittels Bewegung, die heute von *Sūtra* II/46 eingeleitet wird, in den Motiven der Gymnastiktraditionen des frühen 20. Jahrhunderts. Das Beispiel verdeutlicht erneut die dort gängige Ansicht, dass Körperarbeit stets holistisch sei.<sup>206</sup> Um auf Singletons These einer »Überlagerung« zurückzukommen, zeigt das Beispiel, dass Patañjalis *Yogasūtra* teilweise mit Inhalten angereichert wird, die in der westlichen Ideengeschichte anzusiedeln sind. Wenngleich die »Form«, der Signifikant, beispielsweise die Termini »*sthira*« und »*sukha*« nach außen hin gleich bleiben, ist die dem Zeichen zugeordnete Inhaltsseite nur teilweise mit einem (oftmals vagem) Inhalt der indischen Kulturgeschichte gefüllt und wird nach einem Prozess der Dekontextualisierung mit neuen Inhalten gefüllt, häufig mit solchen, die eine direkte Brücke zur Körperarbeit schlagen können.

Diese Überlegungen führen zu den prominenten *Yogasūtra*-Auslegungen von Krṣṇamācāryas Schüler B.K.S. Iyengar, der, wie De Michelis argumentiert hat, von den weltanschaulichen Prämissen des Transzentalismus, des New Thought und New Age beeinflusst war. Seine Lehre, die er ab Mitte der 1960er Jahre anhand populärer Buchveröffentlichungen verbreitete und die sich im Gegensatz zur Arbeit der Körperfunktionist\*innen ganz konkret auf das *Yogasūtra* bezieht, kann ohne diesen

<sup>206</sup> Die sich im Datenmaterial zeigende Auslegung von *Sūtra* 1/12 beruht auf einem ähnlichen Zusammenhang (vgl. Kapitel III.2.3.4.). Das *Sūtra* führt zwei Begriffe ein, *abhyāsa* (gedeutet als »Enthusiasmus«) und *vairāgya* (gedeutet als »Gelassenheit«). Diese haben im Kontext des Textes eine andere Bedeutung, als sie es im Forschungsfeld bekommen, wo sie beispielsweise als Aufruf zu einem emotional ausbalancierten Yogaübigen und allgemein zu einer ausgeglichenen inneren Lebenseinstellung gelesen werden.

weltanschaulichen Hintergrund nicht verstanden werden. Insofern ist Iyengar eine wichtige Schnittstelle zwischen dem *Yogasūtra* und Inhalten der späten westlichen Esoterik und Körperkultur.

## 4.2 Allgemeinplatz Yogaphilosophie: Kṛṣṇamācāryas abtrünniger Schüler B.K.S Iyengar (1918–2014)

Introducing in the very first page of LOP [*Light on Prāṇāyāma*, L.v.O.] the fundamental categories of »God (Purusa) . . . nature (prakrti), religion (dharma) and Yoga«, he states: »Since it is so difficult to define these concepts, each man has to interpret them according to his understanding« (*ibid.*: 3.1–2). (B.K.S. Iyengar in De Michelis, 2004: 226)

Zu Recht hat De Michelis B.K.S. Iyengars drei populäre Bücher *Light on Yoga* (1966)<sup>207</sup>, *Light on Prāṇāyāma* (1981) und *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali* (1993) als absolute Grundbausteine moderner Yogapraxis und -theorie beschrieben. Das obige Zitat verdeutlicht, dass Iyengar nicht nur philosophische Konzepte an sein Publikum, die westliche Leserschaft, anpasste, sondern sie sogar dazu aufforderte, diese selbst zu interpretieren. Viele der Auslegepraktiken, die sich im Datenmaterial zeigen, wären ohne Iyengars Vorarbeit kaum denkbar.

Hineingeboren in eine Brahmanen-Familie, wuchs Iyengar in »the highly nationalistic atmosphere of the Indian Independence struggle« auf (De Michelis, 2004: 195). Zeit seines Lebens blieb er der religiösen Linie seiner Familie tief verbunden, der südindischen Śrī Vaiṣṇava-Tradition, eine der größten Unterströmungen des Viṣṇuismus. Iyengars ältere Schwester Namagiriamma heiratete 1925 im jungen Alter von elf Jahren den der gleichen Sekte angehörigen 36-jährigen Kṛṣṇamācārya. Dadurch kam Iyengar mit Yoga in Berührung und Kṛṣṇamācārya wurde ab 1934 sein Lehrer, allerdings nur für wenige Jahre. Schon 1937 schickte Kṛṣṇamācārya den 18-jährigen Iyengar nach Pune, um Yoga zu verbreiten (Iyengar, 2006: xvi–xx).<sup>208</sup> Iyengar veränderte auf seinen eigenen Erfahrungen aufbauend das dynamische Yoga seines Lehrers in eine zunehmend statische Yogamethode, die sich Hilfsmitteln wie Decken, Blöcken, Seilen und Polsterkissen bedient und sich somit auch grundlegend von Jois' AY unterscheidet.<sup>209</sup>

<sup>207</sup> Die deutsche Version *Licht auf Yoga* erschien bereits 1969.

<sup>208</sup> Laut Sjoman (1999: 49) behauptete Jois, Iyengars Lehrer in Mysore gewesen zu sein, und tatsächlich hatte Kṛṣṇamācārya wohl verschiedene Lehrer, die für ihn arbeiteten. Es ist also denkbar, dass beide, sowohl Kṛṣṇamācārya als auch Jois, dem jungen Iyengar *āsana*-s beibrachten.

<sup>209</sup> Sjoman (1999: 49) merkt an, dass einige *āsana*-s, die denen Iyengars ähneln, in einem Buch Swāmi Viṣṇudevānandas vorkommen, der wiederum ein Schüler von Swami Śivānanda war. Somit hätte Iyengar die Lehren der zwei einflussreichsten Yogalehrer des modernen Yogas in seiner Person vereint.

Der bereits erwähnte Tatbestand, dass Kṛṣṇamācārya seinen Schüler\*innen erst nach langer Zeit Philosophieunterricht gab, wird dadurch bestätigt, dass Iyengar in seinen wenigen Jahren bei Kṛṣṇamācārya keine philosophische Unterweisung von seinem Lehrer bekam (vgl. Singleton, 2010: 197). Als er in Pune ankam, kannte er nur *āsana-s*, »not even the breathing practices of *pranayama*, not texts, not yoga philosophy« (Iyengar, 1983 [1981]: xix-xx). Das bedeutet, dass Iyengars global so einflussreiche Yogaphilosophie nicht der Kṛṣṇamācārya-Linie entstammt.

Zudem war Iyengar kein Gelehrter (Pañdit) wie seine Lehrer Kṛṣṇamācārya und Jois. Er war des Sanskirts nicht mächtig und hatte die großen Schriften des alten Indiens nicht direkt studiert. Aufgrund dieser mangelnden Vorbildung konnte Iyengar seine philosophischen Überlegungen bedeutend freier gestalten als sein zwar innovativer, aber gleichzeitig stark der Tradition verhafteter Lehrer Kṛṣṇamācārya sowie als sein strikter Zeitgenosse Pattabhi Jois: »Also, because Iyengar lacked any formal training in the classical Indian intellectual tradition, and furthermore subscribed to the generally anti-intellectual Modern Yoga ethos, he is unlikely to have been too concerned about the role and value of theoretical contents and backgrounds.« (De Michelis, 2004: 225) De Michelis zeigt eindrücklich auf, wie Iyengar verschiedene Formen von Yoga (Hathayoga, Pātañjalayoga etc.) synthetisierte und sie dabei mehr und mehr von ihrem ideengeschichtlichen Erbe entfernte und der Moderne anpasste. Er brandmarkte Yoga nach und nach als eine intensivtherapeutische Körperarbeit, die auf persönliches Wachstum abzielt (ebd.: 235).

Trotzdem veröffentlichte Iyengar erst 1993 einen ausführlichen Kommentar zum *Yogasūtra* namens *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali* (LOYSP). Damit stellt gerade er als einziger Schüler Kṛṣṇamācāryas der westlichen Leserschaft eine englische Patañjali-Übersetzung mit Kommentar zur Verfügung – etwas, das nicht einmal sein Lehrer unternahm. Zwar enthält schon die Einleitung der englischen Erstausgabe von *Light on Yoga* eine eher kurz gehaltene Einführung in Yogaphilosophie, die sich aus der Devotionalität der *Bhagavadgītā* und den *āṣṭāṅga-s* des *Yogasūtras* zusammensetzt und *āsana*-Praxis miteinbezieht, doch ist davon auszugehen, dass sich Iyengar erst ab den 1970er Jahren oder später ausführlicher mit Patañjali befasste. Er widmet LOYSP Patañjali, den er dort als seinen wahren Guru bezeichnet: »This work is my offering to my Invisible, First and Foremost Guru Lord Patañjali«. Damit sagt Iyengar sich von seiner tatsächlichen Traditionslinie, der seines Lehrers Kṛṣṇamācārya, los, und legitimiert seine körperorientierte Lehre mit der intellektuellen *yogadarśana*-Tradition. Jedoch weicht Iyengar in seiner *Yogasūtra*-Auslegung deutlich von Patañjali ab – wie die meisten seiner Vorgänger betont er zwar die Autorität Vyāsas, konkret geht er aber nur an fünf Stellen in LOYSP auf das *Vyāsabhāṣya* ein. Dafür erschafft er eine neue, moderne Auslegungslinie, die vor allem in Europa und Nordamerika großen Erfolg haben sollte. Im Rahmen von Iyengars »Philosophie« sind ein paar für moderne Yogaformen wichtige Themen hervorzuheben. Zwar

unterscheiden sie sich von der Kṛṣṇamācārya-/Jōis-Achse, sind jedoch nichtsdestotrotz von großer Bedeutung für einige Entwicklungen im Forschungsfeld:

1. Iyengar passt den Inhalt des *Sūtras* an das westliche New Age-Milieu an, mit dem er in enger Verbindung stand und auf das er seine Lehre zunehmend zuschnitt (De Michelis, 2004: 225). Weder Kṛṣṇamācārya noch Jōis hatten sich so sehr mit westlichem Gedankengut auseinandergesetzt und identifiziert wie Iyengar. De Michelis schreibt:

In LOP (1981) what has emerged as the Iyengar style of Yoga, i.e. a modernized form of *hathayoga*, is assimilated to occultist Harmonial thinking, now in the New Age version of healing and personal growth philosophy. The marriage of *hathayoga* and Harmonial thinking that Vivekananda had tentatively initiated now becomes an accomplished fact, and the standard form of MPY. (2004: 209)

Und über das zwölf Jahre später veröffentlichte LOYSP resümiert sie:

Here Iyengar attempts what may be regarded as a quintessentially Neo-Hindu manoeuvre, viz. to combine Western concepts of professional development, the Brahmo Puritan ethic of self-support, and the classical Hindu scheme of the four *varnas* (social »classes«) – though with the ultimate intent of adapting MPY practice and teaching to polyvalent, globalized conditions. [...] We see from the developments described above how MPY (Iyengar or otherwise) was progressively adapted to the spirit of modernity and secularization. (Ebd.: 206f.)

2. Mit diesen Anpassungsprozessen hängt auch Iyengars neo-vedāntische Metaphysik zusammen, die aus heutigen *Yogasūtra*-Interpretationen nicht mehr wegzudenken ist und der schon Kṛṣṇamācārya und Jōis anhingen. Maehle kehrt Iyengars Abweichung zum »klassischen« *Yogasūtra* heraus und betont, dass Iyengar ein Anhänger der Vedānta-Lehre war. Maehle ist wohl einer der wenigen erfolgreichen Lehrer heutigen Positions yogas, der sich öffentlich über diese Art der Auslegung kritisch äußert, die eine Grundlage heutiger Yogaphilosophie bildet:

Also, B.K.S Iyengar writes in his *Light on the Yoga Sutra of Patanjali*, »Yoga is union. Yoga is the union of body, mind and soul. Yoga is the union of atman and brahman.« Do you see how Patanjali and Shankara are mixed together here? For example, according to the Yoga Sutra yoga is not union but discrimination powered by concentration. Then yoga is not the union of body, mind and soul but it's separation. How can the eternal and infinite (the soul) be united with what's temporary and finite (the body)? Finally, the union of atman and brahman is not called yoga at all. It is called Vedanta. Do you see how also Iyengar mixes the two? (Maehle, 27.8.2018: 187)

Iyengars möglicherweise wichtigster spiritueller Einfluss war die *Bhagavadgītā*, deren vedāntische Weltsicht seine *Yogaśūtra*-Interpretation deutlich prägt. In der *Gītā* bedeutet »Yoga« durchaus die Verbindung von *ātman* und *brahman*. Wie Maehle feststellt, entstammt zwar der Topos der Vereinigung von *ātman* und *brahman* dem Advaita Vedānta, jedoch ist die Integration des Körpers in diese Gleichung eher in harmonische Diskurse einzuordnen, wie sie in der KKB florierten und im New Age-Umfeld weiterlebten, welches De Michelis im obigen Zitat als Iyengars Inspirationsquelle hervorhebt.

3. Zudem verbreitete Iyengar entschlossen, dass alle acht *aṅga-s* durch und während physischer Praxis entstehen, das heißt über den Körper vermittelt werden können. Dies entspricht der heute vorherrschenden Ansicht im (Ashtanga) Yoga, muss dort aber aufgrund der differierenden Orthopraxie (ein *āsana* wird bei Iyengar meist sehr lange statisch gehalten) unterschiedlich begründet werden:

Each *āsana* has five functions to perform. These are conative, cognitive, mental, intellectual and spiritual. Conative action is the exertion of the organs of action. Cognitive action is the perception of the results of that action. When the two are fused together the discriminative faculty of the mind acts to guide the organs of action and perception to perform the *āsana-s* more correctly; the rhythmic flow of energy and awareness is experienced evenly and without interruption both centripetally and centrifugally throughout the channels of the body. A pure state of joy is felt in the cells and the mind. The body, mind and soul are one. This is the manifestation of *dhāraṇā* and *dhyāna* in the practice of an *āsana*. (Iyengar, 2002 [1993]: 158)

Durch die Körperarbeit selbst entwickelt sich laut Iyengar ein Zustand höchster psychosomatischer Zufriedenheit, den er als Verbindung von Körper, Geist und Seele und zugleich als die Manifestierung von Konzentration (*dhāraṇā*) und Meditation (*dhyāna*) während der Körperpraxis versteht. Die gleiche Grundannahme ist in der Umgebung heutigen AYS häufig anzutreffen, nur wird sie über die Orthopraxie der dynamischen Übungsfolgen zusammen mit dem Einsatz von *tristhāna* begründet, oder, bei Steiner, über den Fokus auf Achtsamkeit und Flow-Zustände während der Praxis.

4. Im Gegensatz zu Kṛṣṇamācāryas oder Jois' Übungssystemen ist Alignment, also die präzise Ausrichtung des Körpers, ein wichtiger Baustein von Iyengars philosophischer und praktischer Lehre. Dieser erfolgreiche Bestandteil modernen Yogas besagt, dass körperliche Ausrichtung automatisch das Psychische, Emotionale und Spirituelle beeinflussen wird. Wie bereits argumentiert wurde, ist diese Ansicht in der Umgebung der KKB beheimatet und mit Iyengars Kontakt mit der späten westlichen Esoterik zu erklären. In Kapitel III.1.3.10. wird deutlich, wie sehr das untersuchte Forschungsfeld von Iyengars spirituellem Alignment-Konzept beeinflusst ist und wie dieses in heutiges AY integriert wird.

Dies alles zusammengenommen erstaunt De Michelis Aussage nicht weiter, dass Iyengar Yoga im Westen einflussreicher war als in Indien (2004: 225) – dies traf übrigens vor den 1970er Jahren nicht auf Jois' AY zu. Wie Kapitel III an mehreren Stellen veranschaulichen wird, sind Iyengars einflussreiche Umdeutungen von Yogaphilosopie auch für einige Ausprägungen des heutigen AYS von Bedeutung. Dabei geht es sowohl um spezifische Übernahmen seiner Deutungen, besonders relevant ist Iyengars Einfluss allerdings deswegen, weil er einen Allgemeinplatz Yogaphilosopie geschaffen hat, der dehnbar ist, und individuelle Interpretationen ermöglicht.



### **III Kulturanalytischer Teil: Eine empirische Untersuchung von Yogaphilosophie im 21. Jahrhundert anhand eines Fallbeispiels**

Wie in Kapitel II.2. gezeigt, wurde Patañjalis *Yogaśūtra* lange Zeit von jeglicher Art von Körperpraxis distanziert. Doch wenn, wie von Steiner, Nardi und anderen, das *Yogaśūtra* konkret, und zwar inhaltlich, mit Körpertechniken in Bezug gebracht wird, müssen diese, so die leitende Hypothese dieses letzten Teiles der Arbeit, ebenfalls einer Analyse unterzogen werden.

Im AY und in AYI hängen beide Bereiche strukturell zusammen: Körpererfahrungen bilden unweigerlich ein bestimmtes Verständnis darüber aus, was »Yoga« ist. So ist Yoga in AYI »therapeutisch« versus »intensiv-grenzüberschreitend« im AY, und dies ist für die jeweiligen Akteur\*innen<sup>210</sup> eine erlebte, subjektive Wahrheit. In den Philosophiestunden entwickeln sich ebenfalls (meist dem *Yogaśūtra* entnommene) Konzepte über Yoga sowie über die Praxis auf der Yogamatte. Beispielsweise kann die dem Text entstammende Suche nach *svātma*, dem »wahren Selbst«, an welches das vor der Praxis rezitierte Anfangsmantra erinnert, eine veränderte Ausrichtung und Zielsetzung während der Praxis zur Folge haben. Diese Selbstsuche kann eine rein der Körperpraxis entspringende und auf diese Praxis bezogene Motivation, beispielsweise das Erreichen einer Körperhaltung (wie des Handstandes), überlagern, oder, wie sich wiederholt zeigen wird, können Selbstsuche und Körperpraxis untrennbar zusammenwachsen. Dadurch wird das Handstand-Üben zu einem Erfahrungsraum für jene Selbstsuche und das Ergebnis dieses Zusammenschlusses ist eine körperorientierte Spiritualität.

Zuerst untersuche ich im folgenden Kapitel die Körpertechniken von AY und AYI nicht nur religionsästhetisch, sondern zeichne auch historisch nach, wie sie sich von Kṛṣṇamācārya über Pattabhi Jois hin zu heutigem AY verändert haben. Mit anderen Körpertechniken gehen veränderte Erfahrungsräume der Übenden und andere Diskurse einher, und dementsprechend zeigt sich mit wandelnden Körperpraktiken auch ein wandelndes Deutungsarsenal für yogaphilosophische Inhalte. Auf dieser historisch-religionsästhetischen Arbeit aufbauend wird in Kapitel III.2. das empirische Datenmaterial analysiert. Dabei zeigen sich 1. direkt mit der Körpererfahrung zusammenhängende, 2. mit der Körperpraxis zusammengeführte und 3. unabhängig von der Körperpraxis etablierte Diskurse über das *Yogaśūtra*.

<sup>210</sup> Im Folgenden werden im Plural beide Geschlechtsformen verwendet, im Singular wird jedoch der besseren Lesbarkeit wegen nur das generische Femininum. Männer sind in diesem Fall mitgemeint. Begründet wird das generische Femininum durch die Dominanz von Frauen in der Yogaszene im Allgemeinen und im Forschungsfeld im Speziellen.



# 1 Die Orthopraxie von Ashtanga Yoga (Innovation): Formen von Körperwissen

Die Praxis und die Philosophie des Iyengar Yogas wurden von Anfang an durch ihren Begründer B.K.S. Iyengar mithilfe zeitgemäßer Konzepte und Begrifflichkeiten an westliche Bedürfnisse, sowohl übungspraktischer als auch philosophischer Art, angepasst (De Michelis 2004: 218). Verglichen damit befand sich Jois' AY-System in einer in jeglicher Hinsicht beinahe rudimentären Rohfassung. Jois führte seine Schüler\*innen nicht in Yogaphilosopie ein und sein einziges, dünnes Buch *Yoga Mälā* war bei Weitem nicht so einflussreich im Westen wie Iyengars *Light on Yoga* von 1966 und seine späteren Werke.

Doch im Zuge seiner globalen Verbreitung, die erst in den 1970ern, also vergleichsweise spät begann, erneuerte sich AY. Seit ca. zwei Jahrzehnten, und noch rasanter seit Jois' Tod im Jahr 2009, holt es auf, was Iyengar schon in den 1960ern geschafft hatte. Zusammen mit der Reformation der Praxis, in Deutschland vor allem durch den Arzt Dr. Ronald Steiner, verändert sich auch die theoretische Begründung des AYS insbesondere außerhalb des Jois-Regimes in Mysore, wo die Serien noch immer unverändert praktiziert werden, mit den immer gleichen Narrativen dahinter.

Davon unterscheidet sich AYI deutlich. Steiner ergänzt das AY-Gerüst mit verschiedenen Versatzstücken, sowohl aus anderen Yogastilen als auch mit Erkenntnissen aus Bewegungslehre, Medizin, Psychologie, Neurowissenschaft und Pädagogik, und er gestaltet die Serien für therapeutische Zwecke um. Trotzdem können viele der folgenden Ausführungen über die Praxis auch auf klassisches AY übertragen werden, da Steiner das Gerüst übernommen hat.<sup>211</sup> Andere Grundlagen seines Systems sind hingegen neu hinzugekommen und in seiner kulturspezifischen Umgebung, also in der modernen westlichen Medizin und der kinästhetischen Wende des heutigen Positionsyogas anzusiedeln.<sup>212</sup>

Grundlegend basiert die Praxis des AYS auf einer festgelegten und durchgehend dynamischen Abfolge (*vinyāsa*) von Körperübungen (*āsana-s*). Dabei gibt es sogenannte Serien mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Wichtig ist zudem der Atem, der über eine vorgegebene, rauschende und dadurch den Raum hörbar durchziehende Atemtechnik namens *ujjāyī* hergestellt wird. Während der *āsana*-Praxis sind außerdem innere Muskelkontraktionen, *bandha-s* auszuführen, besonders mit dem Beckenboden (*mūlabandha*) und im Nabelbereich (*uddiyānabandha*). Das letzte zu beachtende Prinzip ist *drṣṭi*, ein für jede Stellung festgelegter Punkt, auf den sich die Augen fixieren sollen (zum Beispiel der Punkt zwischen den Augenbrauen, die Nasenspitze, der Bauchnabel etc.). All das muss für die erste Serie des AYS für fast

<sup>211</sup> Vgl. die Unterkapitel III.1.3.1. bis 1.3.7.

<sup>212</sup> Vgl. die Punkte III.1.3.8. bis 1.3.13.

70 verschiedene Positionen sowie für die dynamischen Übergänge zwischen diesen Positionen erlernt werden. Folglich werden in der Praxis der Bewegungsapparat, der Atemprozess, die Sinne und die mentale Aufmerksamkeit präzise gelenkt und beschäftigt.

Für die religionsästhetische Detailanalyse dieser Praktiken werden zuerst die Lehrformate und Unterrichtsmethoden sowie das räumliche Setting beschrieben. Daraufhin wird das sich durch die Praktiken des AY(I) ausgebildete Körperwissen mithilfe der in der Einleitung dieser Arbeit ausgeführten religionsästhetischen Körperwissen-Kategorien von Anne Koch (2017) im Detail analysiert, die als metasprachliches Vokabular dienen: 1. Körperschema und Körperbild, 2. Thermoregulation, 3. verdeckte Imitation, 4. Tätowierung, 5. Muskeltonus/Haltung/Bewegung, 6. prothetisches Körperwissen und 7. peripersonaler Raum. 8. Atmung, 9. Propriozeption und Nozizeption und 10. außergewöhnliche Bewusstseinszustände, unterschieden in Focused Attention (FA), Open Monitoring-Aufmerksamkeit (OM) und Flow-Erfahrungen. Eine Kategorie wird genauer eingeführt, wenn sie das erste Mal in einer beschriebenen Praxis relevant wird.<sup>213</sup>

## 1.1 Lehrformate und Unterrichtsmethoden

Jois unterrichtete in Form zweier Lehrformate: In den Mysore-Stunden praktizierten die Teilnehmenden in ihrem eigenen Tempo die Serie, an der sie grade übten, und in einer Led-Class, die sich erst später entwickelte,<sup>214</sup> leitete er alle im gleichen Atemrhythmus und Bewegungstempo durch die gleiche Übungsfolge (der ersten oder zweiten Serie) und zählte mithilfe eines Sanskrit-Counts jede Bewegungseinheit mit. In beiden Formaten fällt jede Bewegung mit einer Ein- oder einer Ausatmung zusammen und ist genau festgelegt. Im Forschungsfeld kommen zu diesen immer noch bestehenden Stundenformaten weitere hinzu, wie Basic-Stunden für Einsteiger, Präzisions- oder Technikklassen, um an bestimmten Übungen oder Alignment-Themen zu feilen, oder auch Schwangeren-Yoga und viele weitere. In diesen Formaten wird öfter von den AY-Reihenfolgen abgewichen und es werden zum Beispiel therapeutische Übungen für bestimmte Krankheitsbilder wie Rückenschmerzen eingeflochten.

Die Ausbildung zur Yogalehrerin nach AYI setzt sich aus der Inspired-, der darauf aufbauenden Advanced- sowie zuletzt der Expert-Ausbildung zusammen. Meistens wird in höheren Ausbildungsstufen intensiver, das heißt weiter fortgeschritten in

<sup>213</sup> Wie in Kapitel 1.4. genauer ausgeführt, beruht dieser Teil der Arbeit auf meiner beobachtenden Teilnahme an den Ausbildungswochen und MTCs der AYI Advanced-Ausbildung von 2015–2017. Im Laufe dieser ethnografischen Feldforschungsphase habe ich in Feldnotizen Daten über die Struktur und Ausführung der Körperpraxis und über meine eigenen Erfahrungen mit der Praxis gesammelt, auf denen die Analyse aufbaut.

<sup>214</sup> So berichtet es u.a. Tim Miller: »That first trip in '78 was Mysore-style, not the led style he's teaching now.« (Miller, 2003)

den von Jois unterrichteten Serienformaten geübt. In der Advanced-Ausbildung kommen zudem *prāṇāyāma*-Techniken, also im Sitzen ausgeführte Atemübungen hinzu. Die bereits erwähnten MTCS sind anatomisch-medizinisch informierte Workshops zu bestimmten Themen, wie »Fuß und Knöchel«, »Schultergürtel«, »Rücken« etc., die zusätzlich zur Ausbildung absolviert werden müssen.

Innerhalb dieser Lehrformate wird Körperwissen auf verschiedene Weise vermittelt, durch a. visuelle, b. verbale und c. somatische Wissensvermittlung.<sup>215</sup> Alle drei Formen der Wissensvermittlung sind interdependent und von Inhalten heutiger Yogaphilosophie durchzogen.

### a. Visuelle Wissensvermittlung

Visuelle Wissensvermittlung und visuelles Lernen ereignen sich, wenn Übende ihre Yogapraxis durch die Beobachtung von Demonstrationen der Lehrerin oder anderer (fortgeschrittener) Übender modellieren. Zwar scheint visuelles Lernen zu Anfang des AYS keine große Rolle gespielt zu haben, denn Jois selbst demonstrierte keine *āsana*-s. Er stellte seine eigene *āsana*-Praxis bereits in den 1970er Jahren ein, wohl nachdem sein Sohn Ramesh Selbstmord beging (s. Miller, 2003),<sup>216</sup> und ging danach primär seinen religiösen, rituellen Praktiken nach. Mindestens seit der Ankunft der ersten Amerikaner\*innen verkörperte Jois also den »do your practice and all is coming«-Ansatz, für den er später bekannt werden sollte, nicht mehr. Trotzdem bildet visuelles Lernen eine historische Basis des globalisierten AYS, denn Jois' frühe Schüler\*innen beobachteten seinen Sohn Manju Jois bei öffentlichen Demonstrationen der AY-Praxis.<sup>217</sup>

### Verdeckte Imitation

Auf Jois' fehlenden visuellen Einführungen aufbauend hat sich in der rezenten internationalen AY-Community eine visuelle Form der Wissensvermittlung entwickelt. Ciołkosz stellt zwar fest, dass Praxis und Training immer noch ohne große Einführung oder Hilfe von außen ablaufen, aber beobachtet mimetisches Lernen kineti-

<sup>215</sup> Der einflussreiche Joseph Pilates bediente sich Ende der 1920er Jahre in seinem Studio in New York ebenso dieser drei Methoden, und hier zeigt sich, dass mit dem Körper ausgeführte Adjustments zum Zwecke der somatischen Wissensvermittlung auch im Umfeld in der (deutschen) KKB zum Einsatz kamen: »Er versuchte es über die Augen, wenn er Übungen vorführte und die Schüler bat, genau hinzusehen. Er versuchte es über den Tastsinn, wenn er seine Schüler drückte und schob und ihnen Impulse gab. Er versuchte es über die Sprache, den Weg, der für ihn am schwierigsten war. Über kurze Kommandos kam er selten hinaus – Atmen! Rein mit der Luft, raus mit der Luft! Beine hoch! Höher, höher, höher, Pressen! Strecken! Weiter strecken! MITDENKEN!« (Rincke, 2015: 115)

<sup>216</sup> Sogar David Williams, einer der frühesten Schüler von Jois, berichtet, dass er Jois nie praktizieren sah (Donahaye/Stern, 2010: 21).

<sup>217</sup> »I just remembered that David Williams and Norman Allen, the first two Western Ashtangis, actually saw Manju practising in Pondicherry. They asked him where he learned it and that led them to Jois. So from there they knew how it was supposed to look.« (E-Mail von Maehle an L.v.O., 9.10.2019)

scher Muster unter zusammen Übenden.<sup>218</sup> Dieses mimetische Lernen von anderen Übenden kann möglicherweise die Weitergabe von Übungswissen in Jois' Mysore-Setting erklären, in dem eine große Anzahl von Schüler\*innen Matte an Matte übten.

Ein solches beinahe geheim, also verdeckt ablaufendes mimetisches Lernen unterscheidet sich deutlich von der in der AYI Advanced-Ausbildung stattfindenden visuellen Wissensvermittlung. In vielen Stilen modernen Yogas wird das Erlernen von Yogahaltungen von der Lehrerin visuell eingeleitet, indem sie eine Stellung vormacht und die Übenden das Gesehene umzusetzen versuchen – eine Praxis, die auch das Forschungsfeld prägt. Steiner selbst demonstrierte häufig neue Positionen und Abläufe, und auch Schüler\*innen zeigten auf Aufforderung Übungsabfolgen vor der gesamten Gruppe. Diese Demonstrationen wurden zudem von den Teilnehmenden mit dem Handy aufgezeichnet und später im gemeinsamen Chat der Gruppe geteilt. Die Beobachtung anderer Übender wurde somit gezielt zum Erlernen der Praxis, also für den Erwerb und die Weitergabe von spezifischem Körperwissen eingesetzt.

Covert Imitation, verdeckte Imitation, spielt somit eine explizite Rolle im Lernsetting von AYI, von Koch (2017: 395) so definiert:

According to neurological findings, imitable perceptions such as body postures, auditory noises, language sounds, and mimicry are copied and stored as isomorphic representations in brain modules. This copying, or covert imitation, happens routinely and automatically, and in fact the recognition of emotions is dependent on covert imitation.

Je genauer der Sehsinn auf die Wahrnehmung anderer Körper trainiert ist, desto detaillreicher können Abfolgen, Positionen und sogar kaum wahrnehmbare Körpераusrichtungen wie Alignment erschlossen und durch Einübung zu eigenem Körperwissen werden. Durch regelmäßige Phasen der Beobachtung, kombiniert mit Phasen der eigenen Umsetzung, lernen die angehenden Lehrer\*innen somit einen ›korrekt‹ ausgerichteten Körper zu visualisieren, ›richtiges‹ Alignment im eigenen Körper zu etablieren und in anderen Körpern über Adjustments herzustellen. Durch Alignment sind die Körpertechniken des AYI von einer spezifischen und neuen Normativität durchzogen,<sup>219</sup> denn Jois legte wenig Wert auf Alignment. Verdeckte Imitation ist nicht nur für das Erlernen spezieller Techniken relevant, sondern auch für die Weitergabe von spezifischen Emotionen und inneren Haltungen, die mittels heutiger Yogaphilosophie die Körpertechniken ergänzen, aber

<sup>218</sup> »[...] despite one's best attempts at dr̄ṣṭi, one always sees glimpses of others out of the corner of the eye, especially during transitions between poses. This is especially helpful when one is not certain about the order of postures in a sequence. There is always someone just a few poses ahead, whose movement might provide guidance. Ultimately, one begins to emulate the kinetic patterns of those around them. There is a sort of synchronisation occurring, although not as explicit as with Iyengar Yoga practice.« (Ciołkosz, 2022: 191)

<sup>219</sup> Für eine Analyse der damit einhergehenden, teils normativen Implikationen s. Unterkapitel III.1.3.10.

auch infiltrieren. Gemäß der im AYI stattfindenden *Yogasūtra*-Exegese ist die Praxis zum Beispiel mit einem ruhigen Geist auszuführen (*citta-vṛtti-nirodha*), voller Enthusiasmus (*abhyāsa*), aber trotzdem mit Gelassenheit (*vairāgya*) und sich selbst gegenüber gewaltfrei (*ahimsā*). Die Übernahme solcher Konzepte kann ebenfalls visuell erlernt und weitergegeben werden, da Schüler\*innen etwa die oben genannten Eigenschaften in der (ruhigen, konzentrierten) Praxis der Lehrerin beobachten und imitieren können und (angehende) Lehrer\*innen wiederum lernen, die Praxis ihrer Schüler\*innen daraufhin abzufragen. Diese Lernprozesse werden durch verbale und somatische Formen der Wissensvermittlung ergänzt.

### b. Verbale Wissensvermittlung

Jois' bereits erwähnte schlechte Englischkenntnisse stellten auch bei der Weitergabe der Praxis ein Problem dar. Im Buch *Guruji* diskutieren seine Schüler\*innen immer wieder darüber, was Jois mit bestimmten Praktiken gemeint haben könnte, zum Beispiel wie *mūlabandha* durchgeführt werden solle, eine nach außen meist unsichtbare und daher schwerlich visuell erlernbare Muskelkontraktion im Becken. Nicht nur für einen Zugang zu philosophischen Inhalten, sondern auch für die Erschließung ihrer Praxis nutzten die Student\*innen vorhandene Literatur, entgegen Jois' Anweisung »No books. Only one teacher you take« (Donahaye/Stern, 2010: 61).

Das hat sich in der heutigen Umgebung des AYS geändert. Im Forschungsfeld wird Wissen auf verschiedene Weise verbal vermittelt: Einerseits mit präzisen anatomischen Benennungen oder Beschreibungen dessen, was mit dem Körper zu tun ist, wodurch biomedizinische Erkenntnisse zunehmend die Praxis informieren, und andererseits mit dem Einsatz von Metaphern. Um bestimmte Muskelgruppen in der Hand bzw. im Unterarm zu aktivieren, gab Steiner zum Beispiel im MTC zum Thema »Hand« die Aufgabenstellung, die Handfläche vom Handgelenk her zu heben, so dass eine Feder darunter passen könnte (28.11.2015: FN 42). Zudem verwendete Steiner Bilder, um zu erreichen, dass Schüler\*innen bestimmte innere, emotionale Zustände in ihre Praxis integrieren, wie oben bereits skizziert (s. Kapitel III.1.3.10.).

Für beide Inhalte, somatische wie philosophische, können zudem somatische Formen der Wissensvermittlung zum Einsatz kommen. Steiner selbst stellte fest, dass *bandha*-s verbal angesagt werden, oder aber durch Berührung vermittelt werden können, und er fügte hinzu, dass meist Weiteres effektiver sei (paraphrasiert nach Steiner, 28.11.2015: FN 51).<sup>220</sup>

<sup>220</sup> Aussagen von Steiner, die nicht einer Audiodatei, sondern Mitschriften entstammen, die ich in Philosophiesitzungen in Form von Feldnotizen („FN“) angefertigt und in MAXQDA übertragen habe, paraphrasiere ich im Folgenden. Dies wird stets kenntlich gemacht.

### c. Somatische Wissensvermittlung

Das Unterrichten mittels Berührung in Form von Adjustments spielt sowohl bei Jois als auch bei seinen Schüler\*innen eine große Rolle, wenngleich auf unterschiedliche Art und Weise. Jois war für intensive, oft schmerzhafte und grenzüberschreitende Berührungen bekannt,<sup>221</sup> während die Hilfestellungen heute gezielt sanfter ausgeführt werden. In Steiners Unterricht spielt außerdem Eigenberührung eine große Rolle; für diese von ihm als »Biofeedback« bezeichnete Methode legen Schüler\*innen ihre Hände auf eigene Körperteile, zum Beispiel auf verschiedene Atemräume, um durch die über Wärme oder den Hautsinn vermittelte Rückkopplung die berührten Körperbereiche anzuregen, in diesem Fall zu einer eigenen muskulären Tätigkeit. Auch die somatische Vermittlungsmethode kann von Inhalten heutiger Yogaphilosophie durchzogen sein, wie in Kapitel III.1.3.11 im Detail besprochen wird. Alle drei skizzierten Vermittlungsmethoden tragen dazu bei, bestimmtes, und häufig von heutiger Yogaphilosophie durchdrungenes Körperwissen zu erwerben und weiterzugeben.

## 1.2 Raum und Equipment – ein wirksames ästhetisches *Framing*

Das seit Jahrzehnten bekannte, von Jois angeleitete Video einer Led-Class wurde in einem dekorationsarmen, hellen Raum gedreht, der beinahe eckenlos anmutet.<sup>222</sup> Er erinnert eher an einen Trainingsraum als an ein religiöses Setting. Jois trägt nichts als eine kurze Sporthose, auch seine Schüler\*innen tragen wenig und enge Kleidung. Um sie ist nur das absolut Notwendige, die Yogamatte und ein Handtuch für das später auftretende Schwitzen. Die Praxis ist demnach nicht durch den Raum mit ästhetischen religiösen Codes oder mit für Wellness stehenden Accessoires wie Kerzen oder Ähnlichem aufgeladen.

Auch heute noch tragen AY-Praktizierende verhältnismäßig wenig und körperbe-tonte Kleidung und üben eher in einem minimalistischen Raumsetting. Es wird von Anfang an leicht bekleidet praktiziert, damit nichts mehr ausgezogen werden muss, denn dafür lässt das stark regulierte Setting des AYS kaum Zeit. Jeder Ablenkung von der Praxis wird vorgebeugt, Trinken ist nicht erlaubt und es wird nicht gerne gesehen, wenn Schüler\*innen den Raum verlassen, um auf die Toilette zu gehen. Die Versunkenheit in die eigene Praxis hat auch dann höchste Priorität, wenn dabei eigene Bedürfnisse übergangen werden müssen. Der Übungsraum ist als Ort stoischer Versenkung nach innen von größter Bedeutung, wohl deswegen ist er sinnlich

<sup>221</sup> Tim Miller spricht von einer Angst vor Jois' Adjustments: »We were all practicing to the best of our ability. We were all really nervous, afraid of being adjusted but really more afraid of being ignored.« (Miller, 2003)

<sup>222</sup> Das Video ist abrufbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=aUgtMaAZzWo>, Zugriff: 4.2.2019.

kaum stimulierend. Üblicherweise läuft keine Musik, und wenn der Raum Deko-elemente aufweist, dann eher spärliche. Mit Farben oder Düften wird kaum gearbeitet. Auch an der Wahl der Matten, oftmals das einzige Equipment im Yogaraum, können heutige AY-Praktizierende identifiziert werden: Aufgrund der intensiven Schweißentwicklung müssen die Matten möglichst rutschfest sein und wegen ihres intensiven Übungsrepertoires, das schmerhaft für Gelenke oder andere Körperbereiche werden kann, sind sie meist recht dick und dadurch schwer. Häufig sind die Matten schwarz oder dunkelgrau, möglicherweise, da beinahe täglich darauf geübt werden sollte und somit die Spuren der intensiven Praxis nicht so schnell sichtbar werden. Viele Übende legen zu verschiedenen Zeitpunkten in der Praxis entweder eine noch saugfähigere Auflage auf die Matte, um dem Rutschen durch Schwitzen beizukommen, oder aber eine Auflage, die nicht mehr ganz so rutschfest ist und die gleitenden Sprünge zulässt, die Teil einer fortgeschrittenen AY-Praxis sind.

Im AY-Übungsraum steht meist zentral ein Altar mit Bildern der für die Linie wichtigen Lehrer wie Kṛṣṇamācārya, Jois sowie manchmal weitere. Er ist frei von Spiegeln, denn der Sehsinn darf nicht nach außen oder auf das Spiegelbild der eigenen körperlichen Erscheinung gerichtet sein. Exterozeption wird diskursiv sowie in der Raumkonzeption vermieden. Diese Reizdeprivation mag an das *Yogasūtra* erinnern, das zum Rückzug der Sinne nach innen aufruft (*pratyāhāra*). Durch den Mangel an visuellen Stimuli sind die Übenden auf ihre eigene Körperkoordination und -wahrnehmung angewiesen und, wie bereits diskutiert, auf die Imitation der Lehrerin und anderer Übender. Umso relevanter wird im Zusammenhang mit dem kargen Raumkonzept der eigene Körper als Ort, an dem die Praxis und ihre Effekte stattfinden und sich visualisieren. Wie der äußere Raum unterscheiden sich auch die von AY geformten, praktizierenden Körper visuell von vielen anderen Yogastilen. Sie fallen zum Beispiel durch starke Körperbeherrschung und die sichtbare Fokuslenkung ihrer Augen (*drṣṭi-s*) auf – wie, sehr eindrücklich, auf die eigene Nasenspitze –, durch ihren von *bandha-s* stabilisierten, flachen Bauchraum und durch eine gute Reaktionsfähigkeit, die sich beispielsweise in den schnellen, heuschreckenartigen Sprüngen von einer Stellung zur nächsten zeigt.

### **Prothetisches Körperwissen und Körperschema**

Für das Erlernen der im AY wichtigen Balancehaltungen, wie zum Beispiel des Hand- oder Unterarmstandes, wird der Raum erneut bedeutsam. Häufig wird eine solche Position mithilfe einer Wand geübt, die als Feedbackmechanismus für die zu erreichende Vertikale, die eigene Balance, für eine gelungene Ausrichtung, den nötigen Krafteinsatz oder aber als Vorsichtsmaßnahme dient, um nicht nach hinten umzukippen, und somit als psychologische Absicherung. Dadurch trägt die Umgebung zum Erwerb eines bestimmten Körperwissens bei. Die Integration des Raumes in das eigene Körperschema kann mit der religionsästhetischen Kategorie des »prothetischen Körperwissens« beschrieben werden, die auf neuronaler Plastizität

beruht, also der Eigenschaft des Gehirns, durch Training veränderbar zu sein. Über diese »Verlängerung der sinnlichen Wahrnehmung« schreibt Koch:

Prothetisch meint die Fähigkeit oder Eigenschaft der Wahrnehmung, die Sinnesqualität in einem körperfernen Ort zu erleben, und zwar als eigene Wahrnehmung (das Beispiel der Bodenbeschaffenheit, die in der Spazierstockspitze wahrgenommen wird anstatt im Handteller der Hand, die den Stock hält und wo physiologisch der Sinneseindruck entsteht). (2007: 283)

Der eigene Körper erlebt somit einen Stimulus, der ihn zwar nicht direkt erreicht, sondern, anhand des Spazierstock-Beispiels veranschaulicht, über eine Art Verlängerung im eigenen Körper ankommt. Diese Kategorie erklärt folglich, wie Hilfsmittel und Teile der Umwelt ins eigene Körperschema integriert werden können (Koch, 2017: 401), wodurch sich dieses verändern kann, genau wie der peripersonale Raum, der plastisch mit der Umgebung interagiert (Serino, 2019: 154). Die in der AY-Praxis eingesetzte Wand – ihre Nähe oder Ferne, ihr Härtegrad und damit der stimmige Schwung, der zu holen ist, um sie mit den Beinen für das Ausführen des Handstandes zu nutzen – wird demnach kurzzeitig ins Körperschema integriert, um spezifische Techniken zu erlernen.

Der Begriff des Körperschemas fasst die Selbst-Repräsentation des Körpers (Koch, 2017: 392). Seine Dimensionen (also wo sich meine Gliedmaße zueinander und im Raum befinden) werden durch Propriozeption vermittelt (Koch, 2007b: 171), somit wird das Körperschema durch Bewegung und durch somatische Aufmerksamkeit aktualisiert. Somatische und psychologische Selbstwahrnehmung entstehen durch das Bild eines homöostatischen Körperzustandes (Koch, 2017: 393). Koch (2007b: 190) spricht von einer »Definition vom Körperschema als dauerhaftem Bild, das den eigenen Körper als ein wahrnehmbares Ganzes vermittelt, das aus dem Handlungsraum herausgenommen werden kann.« Das Körperschema ist folglich ein holistisch ablaufender Prozess, der eigenständig und meist unbewusst ist und sich auf das inhärente Ich-Gefühl und die Gesamtbefindlichkeit bezieht, und doch kann es manipuliert werden. Durch somatische Aufmerksamkeit – auf den eigenen und auf andere Körper (Schüler, 2012: 97) – wird ein spezifisches Körperschema geschaffen, erlernt und angepasst, und kulturelle Interaktionen können Körperschemata aktivieren, verändern oder manipulieren (Koch, 2017: 393). Verdeckte Imitation ist ein Faktor, durch den Körperschemata intersubjektiv geteilt werden können, denn sie sind von anderen imitierbar (Schüler, 2012: 97). Regelmäßig AY-Praktizierende sind folglich durch ein geteiltes Körperschema miteinander vernetzt.

### **Thermoregulation**

Noch auf eine weitere Weise ist der Raum im AY von Bedeutung, da er sehr warm sein muss. Hitze kann damit als weiterer grundlegender Wirkfaktor der AY-Praxis

bestimmt werden, mit Einfluss auf Muskeltonus, Körperschema, Körperbild, Propriozeption, Nozizeption etc. Die dem zuzuordnende religionsästhetische Kategorie der Thermoregulation wird von Koch (2017: 395) als »[a] complex and mostly autonomous regulatory circuit« beschrieben: »Blood flow, restricted blood flow and muscle tension are only some factors that take part in this organization.« (Ebd.) Temperaturverschiebungen werden automatisch vom Körper ausgeglichen: Schwitzen ist eine thermoregulatorische Antwort, die dem Wärmeverlust dient, während Zittern vom Körper zur Wärmegewinnung eingesetzt wird. Temperaturwahrnehmung ist zudem direkt mit Emotionen verbunden, moderate Wärme wird meist als entspannend und angenehm erlebt. Für bereits flexible Menschen kann die Wärme während der Praxis allerdings zu Grenzüberschreitungen führen, da die Rezeptoren unsensibel werden und kein ausreichendes Feedback mehr geben. Schleip argumentiert, dass Hitze die Propriozeption, die innere Wahrnehmung regelrecht verkümmern lässt (2019: 195).

Wie in Kapitel II.3.2. ausgeführt, war für Jois *tapas*, eine durch Anstrengung akquirierte, innere Hitze, ein wichtiger Wirkfaktor der Praxis. Damit wurden Effekte wie »cleansing, purification and transformation« in Verbindung gebracht (Smith, 2008: 146). Heute wird der Yogaraum stark aufgeheizt, der Reinigungstopos ist immer noch zugegen und wird häufig mit Schweiß, »dem Ausschwitzen von etwas«, assoziiert. In kälteren Klimazonen kann AY daher nur in Innenräumen geübt werden – ein warmer Raum wird zur Grundvoraussetzung, überhaupt praktizieren zu können. Je intensiver die Praxis und je höher die Anzahl der Schüler\*innen, desto mehr Wärme entsteht im Raum. Wohl auch zum Zwecke der Wärmeentwicklung wurden in AYI-Stunden wenige Schüler\*innen in einem großen Raum so eng aneinandergelegt, dass sich ihre peripersonalen Räume überschnitten. Die fokussierte Vereinzelung, die auf der eigenen Matte durch die Praxis entstehen soll, findet gezielt im Kollektiv statt. Gegen Ende einer Stunde ist die Hitze an ihrem Höhepunkt angekommen, die Fenster von der vom Schweiß und der Atmung entstandenen Luftfeuchtigkeit beschlagen, die Luft im Raum ist von der intensiven Atemarbeit der Übenden verbraucht, denn sogar im Sommer bleiben die Fenster geschlossen. Kleidung, Haare und Körper sind durchfeuchtet vom (kollektiven) Schweiß und der sich stetig erhöhenden Luftfeuchtigkeit. Da sich laut emischem Narrativ im Raum die konzentrierte »Energie« der Übenden sammelt, werden meist nicht mal zur Endentspannung die Fenster geöffnet, damit diese Energie im Raum bleibt. Der Yogaraum wird zur Erweiterung des eigenen Körpers, zu einem kollektiven Energiekörper überhöht.

Dieser energetischen Begründung stellte Steiner ein medizinisches Argument für die Umgebungswärme und die durch die Praxis generierte Wärme an die Seite. Er lehrte, dass sich durch die Wärme eine verbesserte Dehnbarkeit einstellt, aufgrund des dadurch eintretenden »Creeping-Effekts«, der eine (kurzfristige) Längenveränderung der bindegewebigen Strukturen innerhalb und außerhalb des

Muskels benennt.<sup>223</sup> Und tatsächlich funktioniert das intensive Bewegungsrepertoire des AYS, insbesondere die intensiven Dehnungen, ohne eine stabile Wärme im Raum nicht. Die erhöhte Raumtemperatur ist dadurch auch an der Erfahrung beteiligt, etwas bisher nicht für möglich Gehaltenes zu erreichen und die gewohnten körperlichen und mentalen Grenzen zu erweitern. Matthias, der wie ich als Quereinsteiger in die Advanced-Ausbildung kam, berichtete mir, dass er sich einige Zeit lang an die Hitze gewöhnen musste, sich jedoch gegen Ende der Ausbildung häufiger ein Gefühl der Entgrenzung einstellte: Die Hitze machte ihm plötzlich nichts mehr aus und die Umgebung hatte Teil an seiner körperholistischen Wahrnehmung während der Praxis.<sup>224</sup> Denn durch die kraftvolle, dynamische Ganzkörperbewegung erhöht sich auch die eigene Körpertemperatur und verteilt sich gefühlt gleichmäßig im eigenen Körper. Auf meinen empirischen Daten aufbauend lege ich nahe, dass dies subjektiv als Verschmelzung mit der ähnlich warmen Umgebung erlebt und als eine Art holistisches Einheitserleben gedeutet werden kann.

## 1.3 Körperstrategien der Praxis

Obwohl die Anzahl medizinischer Studien über Yoga stetig zunimmt, ist mir keine Versuchsanordnung begegnet, in der möglichst viele Wirkfaktoren eines Yogastils im Detail analysiert werden. Vielmehr wird auf spezifische Praxisaspekte oder Wirkfaktoren fokussiert, und diese werden anhand Übender verschiedener Yogastile untersucht.<sup>225</sup> Abweichend davon setzen es sich die folgenden Unterkapitel zum Ziel, die AY-Praxis möglichst detailreich darzustellen und die dafür relevanten Studien zusammenzutragen und zu analysieren. Aufbauend auf Kochs oben erwähnten Kategorien soll herausgearbeitet werden, welches Körperwissen durch die AY-Techniken sowie durch die neu hinzukommenden Praktiken von AYI generiert werden kann.

### 1.3.1 Das Prinzip der festen Serien: »Wrong practice, no benefit«?

Die Praxis des heutigen AYS umfasst sechs Übungsserien, die je aus einer festen Abfolge von ca. 30–40 dynamisch aneinander gereihten *āsana*-s bestehen. Die ersten drei Serien heißen: Primary Series (*yogacikitsa*, »Yogatherapie«), Intermediate

<sup>223</sup> »Die Wärme lockert Schwefel-Wasserstoff-Brücken zwischen den Kollagenfasern der Faszien. So können sich diese Fasern leichter ausrichten und im sogenannten Creeping Effekt aneinander entlang gleiten.« <https://de.ashtangayoga.info/yoga-therapie/yogatherapie-verstehen/200107-faszien-yoga-die-koerper/>, Zugriff: 10.8.2020.

<sup>224</sup> Persönliche Konversation, Facebook-Nachricht, 3.7.2019, FN 110–111.

<sup>225</sup> So inkludierte beispielsweise eine Studie, die Yoga und Gewichtsverlust in Verbindung bringt, 15 Iyengar Yoga-Praktizierende, jedoch auch fünf Teilnehmer\*innen, die Ashtanga, Bikram und Yin Yoga übten (Ross/Brooks/Touchton-Leonard et al., 2016).

Series (*nādiśodhana*, »Reinigung der Energiebahnen«) und Advanced A (*sthirabhaga*, »Stabile Ruhe«) – schon die Sanskritnamen suggerieren Effekte wie Heilung, Reinigung, Energie und Ruhe. Viele Übende bleiben beim Praktizieren der ersten Serie, die zu meistern schon um ein Vielfaches körperlich herausfordernder ist als das Programm der meisten anderen Yogastile.<sup>226</sup> Während die erste Serie größtenteils aus Vorwärtsbeugen besteht, führt die zweite Serie in intensive Rückwärtsbeugen hinein und die dritte basiert vor allem auf anspruchsvollen Balancepositionen. Wie schon ihre Nummerierung andeutet, nimmt der Schwierigkeitsgrad von Serie zu Serie zu. Jedoch beinhaltet schon die erste Serie sehrfordernde Übungen wie *Supta Kūrmāsana*, die liegende Schildkröte, bei der die Füße überkreuz hinter den Kopf gebunden werden und die vielen Menschen zum Beispiel aufgrund der Anatomie ihrer Hüftgelenke niemals (schmerzfrei) möglich sein wird.

Jeder Serie sind immer fünf Sonnengrüße A (*sūryanamaskāra A*) und fünf Sonnengrüße B (*sūryanamaskāra B*)<sup>227</sup> sowie ein Set stehender Grundpositionen (*fundamental positions*) vorangestellt, die geübt werden, egal welche Serie danach angehängt wird. Das Gleiche gilt für die Schlusssequenz (*finishing sequence*), die zu einem guten Teil aus Umkehrhaltungen besteht. Das Bewegungsrepertoire der AY-Serien kann einerseits durch die Lage des Körpers im Raum kategorisiert werden:

1. Stehende Positionen
2. Sitzende Positionen
3. Positionen in Bauchlage
4. Positionen in Rückenlage
5. Umkehrhaltungen, bei denen ein Teil des Oberkörpers (Hände, Kopf, Schultern) den Boden berührt und die Füße Richtung Decke zeigen.

Andererseits sind verschiedene Bewegungsgruppen zu unterscheiden, die in *āsana-s* miteinander kombiniert auftreten können und in den AY-Serien oft scheinbar unstrukturiert aufeinanderfolgen, etwa wenn in der ersten Serie der Handstand, eine Balance- und Umkehrhaltung, zwischen zwei stehende Positionen eingebaut ist:<sup>228</sup>

<sup>226</sup> Diese drei Serien werden heutzutage tatsächlich geübt. Über sie hinaus kommen nur sehr wenige Übende, weshalb hier nicht näher darauf eingegangen wird.

<sup>227</sup> Es wurde bereits über das Alter und die Bedeutung von *sūryanamaskāra* geforscht (vgl. Birch/Hargreaves, 2016; Hall, 2019; Singleton, 2010: 179–184). Hall zeigt, dass Krṣṇamācārya keine dynamische und anstrengende Version von *sūryanamaskāra* gelehrt hat, und Birch und Hargreaves argumentieren, dass es bisher keinen Hinweis auf eine mittelalterliche Version von *sūryanamaskāra* gibt, die der modernen ähnelt, mit Ausnahme der Praxis, sich (vor einer Gottheit oder einem Lehrer) auf dem Boden niederzuwerfen. Dies wird z.B. in tantrischen Sanskrit-Texten ab dem 6. Jh. n.u.Z. erwähnt, mit verschiedenen Versionen von acht, sechs, fünf oder vier Gliedern, die den Boden berühren.

<sup>228</sup> Im Śivānanda Yoga hingegen sind die Übungen in einer ebenfalls festen Übungsreihe, aber nach ihrer Lage im Raum aneinander gereiht. So wird eine Reihe stehende Positionen geübt, eine Reihe in Bauchlage, eine im Sitzen etc.

1. Vorwärtsbeugen
2. Rückwärtsbeugen
3. Drehhaltungen
4. Balancehaltungen
5. Umkehrhaltungen

Woher die Serien genau stammen, wird diskutiert. Maehle vergleicht die Übungen der ersten drei Serien mit den Übungsreihen in Kṛṣṇamācāryas Buch *Yogāsanagalu* (1941) und kommt zum Schluss, dass diese Serien, mit kleinen Abwandlungen, zum Großteil von Kṛṣṇamācārya stammen (Maehle, 2019).<sup>229</sup> Stern stellt die Geschichte hingegen andersherum dar:

He [Jois] said to Sharat and me that he presented his groupings of asanas to Krishnamacharya, who gave his approval. This was in 1937. It was not until four years later, in 1941, that Krishnamacharya came out with his second book, *Yogasanagalu*, in which he included groupings of asanas similar to Pattabhi Jois's syllabus. (2019: 288, FN 13)

Dies würde sogar bedeuten, dass Jois die Lehre seines Lehrers mit den von ihm zusammengestellten Serienformaten beeinflusst hat. Hall hingegen schreibt, dass Jois die vier Serien, auf denen das System der heutzutage in Mysore unterrichteten sechs Serien basiert, wahrscheinlich erst im Jahr 1947 zusammenstellte. Er stellt zudem in den Raum, dass Jois sie möglicherweise nicht selbst praktizierte, und ist der Meinung, dass Jois, als er noch eine *āsana*-Praxis verfolgte, diese nach einem flexibleren Zugang gestaltete, den er von Kṛṣṇamācārya gelernt hatte (Hall, 2015). Weiterhin schlussfolgert Hall, dass die Serien lediglich aufgrund administrativer Vorlagen entstanden sind, und zwar durch einen vierjährigen Stundenplan, den das Sanskrit College in Mysore für Jois' dortige Yogalehrertätigkeit vorschrieb:

The Ashtanga series are clearly one effective approach to developing discipline, encountering the practice of asana and hopefully yoga, one that many find beneficial but perhaps reflecting on Pattabhi Jois' own practice, how it was formed and how he himself chose to practice puts the series into perspective. The Ashtanga series appears to have

**229** Auch Jois' Sohn Manju ist davon überzeugt, dass die Serien des AYS Kṛṣṇamācāryas Feder entstammen: »Well, actually, it's all taken from books. If you take the Hatha Pradipika, it teaches a few postures. Then Yoga Korunta it teaches, and Shiva Samhita. All these books, you see, have it. So what they did was pick all the postures and then they sat down and kind of researched how to put it in a sequence. That's how they created the whole thing.« Der Interviewer hakt nach: »When you say ‚they‘, who do you mean?« Manju Jois präzisiert: »Krishnamacharya in his Yoga Makaranda. That is the way my father teaches. When B.K.S. Iyengar took it, he just picked here and there. This is more like therapy. But everybody has their own ideas of what to do. Strict ashtanga yoga is how my father teaches: vinyasas, breathing – that's the real ashtanga yoga.« »But this was created, you think, by Krishnamacharya? Did he put the sequences together?« »I think so, yes, yes.« (Donahaye/Stern, 2010: 8)

been an accident of circumstance, developed in response to a particular pedagogic need (the four year sanskrit syllabus) a more flexible approach exploring and giving emphasis to other elements of the practice that Krishnamacharya and Pattabhi Jois explored may also be beneficial. (Hall, 2015)

All diesen Aussagen nach kann folglich nicht bestätigt werden, dass das AY-System, so wie es in den letzten Jahrzehnten unterrichtet wurde, auf einer langen und ungebrochenen Traditionslinie beruht.

Laut Jois darf eine Position in einer Serie erst gelernt werden, wenn die vorhergehende Übung gemeistert wurde. Dadurch stellt sich nach einer Weile des Übens eine Iteration der Grundpositionen und der ersten Übungen der jeweiligen Serie ein. Doch auch wenn eine gesamte Serie geübt wird, sehen die vielen Positionen, die sie beinhaltet, zwar nach einer großen Bewegungsvielfalt aus, jedoch gibt es in diesem Rahmen kaum Variationsmöglichkeiten. Hier greift Steiners AYI besonders deutlich ein, indem er für jedes *āsana* eine Modifikation, das heißt eine ähnliche, aber sanftere Alternative etabliert hat. Dadurch wird AYI für ein viel breiteres Publikum attraktiv. Während AY besonders akrobatische, schlanke Körper anzog, finden sich in Steiners Unterricht viele verschiedene Körpertypen.

Als ich 2015 ohne Vorerfahrung in die Advanced-Ausbildung einstieg und AY von Grund auf lernte, war ich im Mysore-Raum mit 31 weiteren Schüler\*innen. 28 Leute in der Gruppe praktizierten schon länger AY und drei waren Quereinsteiger\*innen wie ich. Der Einstieg in den Ablauf der Serie, in die damit zusammenhängenden Techniken wie *tristhāna* und in das mit AYI einhergehende Körperalignment war sehr herausfordernd, insbesondere Matte an Matte mit sehr intensiv und fortgeschritten Übenden, die oftmals Positionen praktizierten, die in meiner ersten Serie gar nicht vorkamen. Ich durfte immer bis zu einem bestimmten Punkt üben und dann die neu hinzugekommenen Positionen noch einmal wiederholen, damit sie sich einprägten. Dabei lernte ich oftmals eine Position erst in Steiners sanfter Modifikation, die ich zusätzlich memorieren musste, und erst später in der intensiven Ausführung. Da AY zudem körperlich sehr viel Kraft benötigt, war die erste Ausbildungswoche mit täglicher *prāṇāyāma*- und ungefähr zweistündiger *āsana*-Praxis vor dem Frühstück sowie weiterem Input bis abends um 21 Uhr eine fordernde Erfahrung. Ganz im Einklang mit Jois' stetem Aufruf zu regelmäßiger Praxis, da sich sonst ein gewisses Ergebnis nicht einstelle, soll AY sechs Tage die Woche praktiziert werden, Ausnahmen sind lediglich die zwei monatlichen Voll- und Neumondtage. So hält es auch Steiner noch.

Als ich nach der ersten Ausbildungswoche zu Hause ankam, fühlte ich mich zwar erschöpft, aber mein Körper hatte sich bereits verändert. Im Laufe der vier weiteren Wochen Ausbildung über zwei Jahre, mit sehr regelmäßiger und intensiver Praxis zu Hause, wurde mein Körper immer stärker und die Körperarbeit langsam leichter. Durch diese regelmäßige, intensive Tätigkeit bilden sich unweigerlich über den Körper, ähnlich einer fordernden Sportpraxis, neben Beweglichkeit auch Durchhalte-

vermögen, Zähigkeit und Kraft aus. »Kraft« ist ein anhaltender Topos im Zusammenhang mit der AY-Praxis: »Jois was actually right when he said, ‚This yoga will give you the light and strong body of a lion.‘« (Maehle 26.8.2018: 59) Das hängt unter anderem mit dem Serienformat zusammen, denn allein durch seine Existenz erscheint jede Abkürzung unvollständig. Abweichungen wurden von Jois mit »Wrong practice, no benefit« kommentiert – im Serienformat wird die strikte Orthopraxie des AYS am sichtbarsten. Neben einer physischen Überforderung oder Verletzungen kann sich dadurch das Gefühl einstellen, nicht gut genug zu sein, immer erst am Anfang zu stehen, da es noch so viele potenzielle Fortschritte geben kann und man sie sogar auf der Matte neben sich passieren sieht. An dieser Stelle greifen nicht nur Steiners Modifikationen regulierend ein, sondern auch seine *Yogasūtra*-Interpretation, um das oftmals beinahe aggressive und die eigene Propriozeption übertönende Trainingsregime abzufangen, wie zum Beispiel Kapitel III.2.3.7. zeigen wird.

Die ausgesprochen regelmäßig auszuführende AY-Praxis, die zu einem großen Teil des Lebens wird, bildet den Körper und die Persönlichkeit gemäß der jeweiligen Lehre aus: In Steiners Umfeld ist das stark, aufrecht, stoisch, mutig, lebendig etc. Es scheint, als ob es um ein willentliches Embodiment der Lehre durch stete Wiederholung geht; es ist also festzuhalten, dass dem Körper emisch nicht nur biologische, sondern auch metaphorische Zuschreibung zukommt. Das Erleben wird diskursiv gezielt gelenkt, wie zum Beispiel, wenn eine mögliche, dem strikten Trainingsregime entspringende Erschöpfung in »das Verlassen der Komfortzone« oder in »Mut entwickeln« umgewertet wird. Jedoch bleibt das sich daraus ergebende Embodiment nicht auf der metaphorischen Ebene stehen, sondern impliziert eine neurophysiologische und psychologische Veränderung. Nachdem bereits gezeigt werden konnte, wie wirksam das Praxissetting ist, werden nun die konkreten Techniken im Detail analysiert.

### 1.3.2 *Tristhāna*: Aufmerksamkeits- und Sinneslenkung

Das Konzept *tristhāna* (»drei Orte«) findet sich weder in Krṣṇamācāryas Werken noch in Jois' *Yoga Mālā*. Erst in späteren Jahren taucht es in Jois' Lehre auf, wie ein Interview bestätigt, das er 1998 Guy Donahaye gab:

Guruji: Three portions are there, that is called trishtanam. Trishtanam means: one posture, one drishti, looking place, one breathing system. Without these three, mind control is very difficult. That's why you take breathing system, posture and drishti, that is three important. Posture is coming, breathing is correct, posture is correct is coming. Breathing is not correct, posture is not correct. (Hall, 2014)<sup>230</sup>

<sup>230</sup> Das von Hall in seinem Blog zitierte Interview war auf seiner Webseite <https://www.ashtangayoga.nyc/> zu finden, wurde allerdings mittlerweile gelöscht. Auf Nachfrage schickte mir Donahaye die Audio-Datei des Interviews zu und bestätigte mir, dass Jois während seiner Zeit in Mysore *trishtāna* recht häufig

Heute ist *tristhāna* ein grundlegendes Konzept im AY, so, wie es die Jois-Familie unterrichtet:

Tristhana: This means the three places of attention or action: posture, breathing system and looking place. These three are very important for yoga practice, and cover three levels of purification: the body, nervous system and mind. They are always performed in conjunction with each other». KPJAYI. (Hall, 2014)

Während die Jois-Familie konstatiert, dass die drei Orte 1. »posture«, 2. »breathing system« und 3. »looking place«, also *āsana/vinyāsa*, *ujjāyī* und *drṣṭi* sind, ersetzt Scott »posture« durch »bandha«. Mit Sicherheit kann demnach nur gesagt werden, dass *tristhāna* ein relativ neuer Terminus ist, der eine gewisse Variabilität aufweist und der vielleicht am besten mit »die drei Grundpfeiler« des AYS zu übersetzen ist. Während *āsana*-s die Standardzutat eines jeden modernen Yogastils sind, stellen *vinyāsa*, *bandha*, *ujjāyī* und *drṣṭi* speziellere Techniken dar, die nicht in jeder Yoga-richtung zum Einsatz kommen. Der Jois-Familie gelingt es durch diese Elemente, eine diskursive Brücke zwischen physischer Yogapraxis und *Yogaśūtra* zu schlagen, wie bereits in der in Jois' obigem Zitat erwähnten Geisteskontrolle (»mind control«) angedeutet. Darin klingt die berühmte Yogadefinition aus *Sūtra 1/2, yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ* an, welches Jois mit »Yoga ist Geisteskontrolle« übersetzt.<sup>231</sup> Im Folgenden gehe ich genauer darauf ein und werde alle vier möglichen Aspekte von *tristhāna* im Detail analysieren.

### 1.3.3 *Āsana*-s und *vinyāsa*: Präzision versus Flow

Es wird immer noch darüber debattiert, wie alt *āsana*-s tatsächlich sind. Nichtsitzende Positionen finden sich frühestens in indischen (Yoga-)Texten ab dem 10. Jahrhundert n.u.Z. und erst im Hathayoga-Korpus des frühen Mittelalters wird *āsana*-s therapeutische Wirkung nachgesagt (Mallinson/Singleton, 2017: 92). Komplexe Sequenzen wie die Serien des AYS werden in keinem bisher bekannten Yogatext vor der Moderne beschrieben. Erst aus dem 18. Jahrhundert sind Werke bekannt, die wiederholte Bewegungsfolgen lehren (Mallinson/Singleton, 2017: 94), während direkte Vorgänger von Kṛṣṇamācāryas Übungssequenzen bisher noch nicht entdeckt wurden:

erwähnte, er aber trotz ausführlicher Recherche nie herausgefunden hat, woher es kommt (E-Mail vom 9.10.2019 an L.v.O.). Davon abweichend berichtete mir Maehle: »Not only did I never hear any other students of Krishnamacharya expand on this concept nor did I hear of it in my time in Mysore nor directly from Jois. The first time ever I saw the term was in John Scott's book (*Ashtanga Yoga: The Essential Step-by-step Guide to Dynamic Yoga* von 2000, L.v.O.). It begs the question where the term comes from? I think the elevation of drishti to the same import as Ujjayi and the two bandhas is a modern development.« (28.9.2019: 225)

<sup>231</sup> Vgl. Kapitel II.3.3.2. dieser Arbeit, mit dem Unterpunkt »*Yoga Mälā*: Die philosophische Grundlage des Ashtanga Yoga?«

Nowhere, however, do we find complex and welldefined posture sequences like those central to the teachings on *āsana* propagated in the twentieth century by T. Krishnamacharya and some of his students. Furthermore, the Sanskrit word *vinyāsa* used (with considerable variation of meaning) by Krishnamacharya and his students to denote a stage in one of these linked sequences is not found with this meaning in pre-modern texts on yoga. (Mallinson/Singleton, 2017: 482, FN 26)

Somit ist das dynamische *vinyāsa*-Prinzip, das Kṛṣṇamācāryas Yoga prägt und durch das jedes *āsana* mithilfe eines dynamischen Ablaufs an das nächste geknüpft ist möglicherweise eine moderne Entwicklung.

### **Muskeltonus, Haltung, Bewegung**

Während in anderen Yogastilen, zum Beispiel im Śivānanda Yoga, *āsana*-s viel länger gehalten werden, dauert im AY beinahe jedes *āsana* nur fünf Atemzüge, Ausnahmen gibt es bei einigen Positionen in der Schlussequenz.<sup>232</sup> Durch den Krafteinsatz und die Dehnungen, die mit *āsana*-s einhergehen, arbeitet AY grundlegend mit der Veränderung von Spannungszuständen in Faszien und Muskeln. Mit Muskeltonus ist der auch in Ruhe aufrechterhaltene Spannungszustand eines Muskels gemeint – der individuelle Tonus ist eng mit Körperhaltung, Bewegung und Atmung verbunden (Payne/Crane-Godreau, 2015: 56). Im dynamischen *vinyāsa*-Prinzip verbindet AY Atmung, Haltung und Bewegung gezielt miteinander. In Sonnengruß und jedem *vinyāsa* folgen expansive und kontraktive Bewegungen aufeinander. Expansive Bewegungen erleichtern die Einatmung und kontraktive Bewegungen die Ausatmung (Schmalzl/Powers/Henje Blom, 2015: 102), und nach dem gleichen Prinzip sind die Bewegungsfolgen des AYS aufgebaut. Dies sollte stets konzentriert, also nicht nach außen, sondern auf das eigene Erleben fokussiert ausgeführt werden. Es konnte gezeigt werden, dass bewusst ausgeführte Bewegungen die Basis für die Entwicklung von Selbstwahrnehmung sind. Damit werden sie als relevant für die Persönlichkeitsentwicklung angesehen (Payne/Crane-Godreau, 2015: 56).

### **Tätowierung**

Die *āsana*-s selbst evozieren außerdem, dass sich verschiedene Körperteile der Übenden auf oftmals ungewohnte Weise begegnen und interagieren. Neben dem Druck auf das Bindegewebe und der Aktivierung der sich darin befindlichen Rezeptoren ist vor allem die Haut involviert, die im AY oft intensiver stimuliert wird als in anderen Yogastilen. Das liegt daran, dass viele AY-Praktizierende wenig Bekleidung tragen, wodurch zum Beispiel während des Übens immer wieder die eigene nackte

<sup>232</sup> Kṛṣṇamācārya unterrichtete dies noch anders als Jois. In der YM schreibt er z.B. über *ūrdhvamukhaśvan-āsana*, den heraufschauenden Hund, der im AY nur im Sonnengruß und in den *vinyāsa*-s zwischen den Positionen vorkommt und der höchstens fünf Atemzüge gehalten wird: »Make the effort to practise until it becomes possible to remain in this posture for fifteen minutes.« (2006 [1934]: 65)

Oberarmhaut die nackte Oberschenkelhaut drückt, zieht oder reibt, oder die Haut der Lehrerin die eigene Haut verschiebt und mit ihr interagiert.<sup>233</sup>

Die hierbei relevante religionsästhetische Kategorie »Tätowierung« verweist abweichend vom allgemeinen Sprachgebrauch nicht auf den tatsächlichen Akt des Brennens eines Motivs in die Haut. Tätowierung steht vielmehr für die Rolle der Haut als Sinnesorgan, es geht um die Wahrnehmungsleistung des Menschen über die Haut, »die zugleich eine Speicher- und Ausdrucksmöglichkeit bietet« (Koch, 2007b: 211). Ausführlicher schreibt Koch in ihrem späteren Aufsatz:

However, the skin is an organ that is permeated with receptors, and it is the source of a huge amount of information that is received through these neural receptors, such as humidity, pain, touch, temperature, tension, etc. Since the skin is a protective shield against germs it also mirrors the state of the immune system. As any other tissue of the body, the skin memorises exposure to sun or coldness. One might talk of a skin organ sense. (2017: 396)

Stark verdreht-verschlungene Positionen, in denen sich Körperteile in ungewohnter Zusammenkunft berühren und drücken, können vergessen lassen, welches Körperteil sich gerade wo befindet, und das bewusste In-einem-Körperteil-Sein verschwindet, wie zum Beispiel bei der Stellung *Marīcyāsana B* in der ersten Serie.<sup>234</sup>

Daran anknüpfend werden beispielsweise folgende Fragen für die Forschung relevant: Wie würde in diesem Fall die Farbskala für Körperregionen aussehen, die Koch (2007b: 211ff.) an den französischen Philosophen M. Serres anknüpfend beschreibt, der verschiedene Farben etabliert, je nach dem, wo im Körper am intensivsten der Ichpunkt empfunden wird (weiß – intensiv/rot – weniger intensiv/schwarz – abwesend)? Was machen solche Körpererfahrungen mit der je individuellen Berührungsgeschichte, die sich mittels der Wahrnehmung über die Haut quasi »eintätowiert« haben? Und trägt diese Geschichte, also ob sich beispielsweise mehr weiche oder harte Berührungen eingeprägt haben, andersherum auch dazu bei, welche sensuellen Stimuli in der Yogapraxis gesucht werden (s. Kapitel III.1.3.11.)? Festgehalten werden kann, dass die *āsana*-s im AY und AYI eine eher intensive Stimulation der Haut mit sich bringen.

Zudem beinhaltet schon die erste Serie Abfolgen, die einen Umgang mit Schmerz fordern, wie zum Beispiel *Supta Koṇāsana*.<sup>235</sup> Diese erst liegende, dann sitzende

<sup>233</sup> Für B.K.S. Iyengar spielt die Haut eine viel größere Rolle für seinen holistischen Yoga-Diskurs, als es im AY der Fall ist: »The practice of yoga integrates a person through the journey of intelligence and consciousness from the external to the internal. It unifies him from the intelligence of the skin to the intelligence of the self, so that his self merges with the cosmic Self.« (Iyengar, 2002 [1993]: 51)

<sup>234</sup> Vgl. z.B. hier: <https://de.ashtangayoga.info/200615-maricyasana-b-ronald-richard/>, Zugriff: 21.8.2021.

<sup>235</sup> Die Übung wird zum Beispiel hier gezeigt: <https://de.ashtangayoga.info/ashtanga-yoga/1-serie-yoga-chikitsa/210301-supta-konasana-ronald-richard/>, Zugriff: 21.8.2021.

Balancehaltung, die eine Mischung aus Ganzkörperspannkraft und Dehnung der Beinrückseiten fordert, endet, indem sich die Übende, die Zehen mit Zeigefinger, Mittelfinger und Daumen gegriffen, mit den Fersen voran auf den Boden fallen lässt. Dabei ertönt meist ein lautes Geräusch, wenn das Fersenbein auf dem Boden auftrifft. Wenn Technik, Dehnbarkeit der Beinrückseiten oder Spannkraft im Körper nicht passend für die Übung sind, kann dieser dynamische Übergang durchaus kurz weh tun, und aus diesem Grund vermeiden ihn einige Übende, wenngleich das Fersenbein ein sehr stabiler Knochen ist, der durch diese Interaktion kaum verletzt werden kann. Das ist ein grundlegendes, schon in der Übungsserie selbst angelegtes Beispiel dafür, dass AY-Übende in ihrer Praxis mit Schmerz konfrontiert sind. Schmalzl et al. (2015: 104) begründen die Tatsache, dass Yogaübende eine erhöhte Schmerztoleranz aufweisen, damit, dass sie gelernt haben, Schmerz einfach zu beobachten, ohne zu bewerten oder einzugreifen, verweisen also auf Techniken moderner Achtsamkeit. Die beschriebene Abfolge in der Serie mag ähnliche Effekte zeitigen, denn es bleibt Übenden, die die Orthopraxie befolgen wollen, wenig anderes übrig, als mit dem Schmerz möglichst gelassen umzugehen. Auf das Thema Nozizeption wird in Kapitel III.1.3.11. noch präziser eingegangen, da es im Zuge von Jois' Adjustments noch auf eine weitere Art und Weise relevant wird.

Nach den fünf Atemzügen in einem *āsana* folgt meist ein dynamischer Übergang in die nächste Position (*vinyāsa*). Der Terminus *vinyāsa* fungiert im AY als Homonym und kann einerseits ganz allgemein die oben bereits angeführte dynamische Aneinanderreichung von *āsana*-s beschreiben, andererseits ist es die Bezeichnung für den zwischen verschiedenen Positionen geschalteten dynamischen Ablauf, der wie ein abgekürzter Sonnengruß strukturiert ist. *Vinyāsa* führt zu einem ziemlich schnell ablaufenden Übungsfluss, der unter anderem für die so häufig auftretenden Flow-Erfahrungen bei Übenden verantwortlich ist.

## Flow

Der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi prägte als Erster »Flow« als wissenschaftliches Konzept. Csíkszentmihályi beschreibt den Prozess, der zum Flow führt, als ein Verschmelzen von Aktivität und Aufmerksamkeit (Csíkszentmihályi/Csíkszentmihályi, 1991: 47). Er betont, dass die Aufmerksamkeit, die zu irgendeinem Zeitpunkt auf etwas gerichtet sein kann, beschränkt ist, und nennt zwei Voraussetzungen für das Zustandekommen von Flow: Erstens muss das Handeln Selbstzweck sein, zweitens braucht es die eigene Wahrnehmung, dass es etwas zu tun gibt und man dazu auch fähig ist (ebd.). Langeweile genauso wie Angst (zum Beispiel durch Überforderung) sind nach Csíkszentmihályi Zustände, die das Entstehen eines Flow-Erlebnisses hemmen. Zudem erwähnt er, dass ein Flow-Erleben zwar einer Tätigkeit entspringt, die auf die eigenen Fähigkeiten abgestimmt ist, diese aber trotzdem spürbar fordern muss (1991: 48). Ein Flow-Zustand erfordert im Gegensatz zur gezielten Aufmerksamkeitslenkung Abstand von einem konkre-

ten Fokuspunkt – im Flow werden Körper, Emotionen und Sinneswahrnehmungen durch eine vorübergehende Deaktivierung des präfrontalen Kortex ausgeblendet. Dietrich definiert

[...] the flow state as a period during which a highly practiced skill that is represented in the implicit system's knowledge base is implemented without interference from the explicit system. It is proposed that a necessary prerequisite to the experience of flow is a state of transient hypofrontality that enables the temporary suppression of the analytical and meta-conscious capacities of the explicit system. (2004: 746)

Der Verweis auf ein im Flow aktiviertes, implizites Handlungswissen stützt meine empirischen Daten, die zeigen, dass sich Übende fern von reflexiven, analytischen Denkprozessen erleben und ihre Körper als Vermittler des aktuellen Erlebens wahrnehmen (vgl. Kapitel III.2.3.9.). Die kurzzeitige Deaktivierung des präfrontalen Kortex ist auch für die übrigen genannten Charakteristika von Flow zuständig: Übende haben den Eindruck, vollkommen fokussiert zu sein und alles andere als die aktuelle Tätigkeit ausgeblendet zu haben, damit einher geht ein Gefühl von Zeitlosigkeit und der Auflösung des Ichs. Gleichzeitig ist dieses Im-Hier-und-Jetzt-Sein ein automatisierter, unbewusster Vorgang: »The phenomenological result is an awareness that is limited to the here and now with no indication of cognitive flexibility – a mental singularity if you like.« (Dietrich, 2004: 758)

Flow-Zustände entstehen häufig bei alltäglich-routinierten, künstlerischen oder sportiven Betätigungen. Wie das Datenmaterial zeigt, können sie auch durch die intensiv-dynamische Körperpraxis des AYS erreicht werden, die dann häufig als *samādhi*, der im *Yogasūtra* beschriebene Versenkungszustand, ausgelegt werden. In intensiver Form liegt die Flow-Erfahrung in den empirischen Daten als Beschreibung eines Runner's High vor. Ein Runner's High entsteht bei anhaltender aeroben körperlichen Betätigung; dabei wird unter anderem Anandamid ausgeschüttet, ein Endocannabinoid, das angstlösend und schmerzlindernd wirkt (Fuss/Steinle/Bindila et al., 2015: 13105), wodurch auch die Beschreibungen eines Zustandes völliger Zufriedenheit in Zusammenhang mit intensiven Flow-Erfahrungen, die als *samādhi* ausgelegt werden, erklärt werden kann.<sup>236</sup> Steiners Modifizierung der komplexen AY-Serien ermöglicht es zusätzlich, den Intensitätsgrad der eigenen dynamischen Praxis so anzupassen, dass diese weder unter- noch überfordert und sich ein Flow-Zustand zuverlässiger einstellen kann.

Zusammenfassend hat die Analyse von *āsana*-s und *vinyāsa* aufgezeigt, dass sie auf Muskeltonus, Haltung, Bewegung und Atmung einwirken. Der Muskeltonus wird – zumindest am Ende der Stunde – nachhaltig gesenkt<sup>237</sup> und das den *vinyāsa*-s

<sup>236</sup> Vgl. Unterkapitel III.2.3.9. für die Assoziation von Flow-Erfahrungen mit *samādhi*.

<sup>237</sup> Vgl. Unterkapitel III.1.3.12.

inhärente abwechselnde Einnehmen von expansiven und kontraktiven Haltungen kann Ein- und Ausatmungen vollständiger werden lassen und fördert den Atemprozess. Zudem führen die dynamischen Bewegungsabfolgen zu Flow-Zuständen, die durch ein starkes Gefühl von Präsenz und gleichzeitiger Ichlosigkeit charakterisiert sind. AY beinhaltet außerdem viele die Haut intensiv stimulierende *āsana-s*. Auch manche Schmerzmomente, die sich im Zuge der Serienformate ergeben, stellen intensive körperliche Stimulierungen dar. Zwar kann dieses Erleben durch die Hitze im Raum abgeschwächt werden, trotzdem kann die Hypothese aufgestellt werden, dass Jois' AY mehrheitlich solche Interessent\*innen anspricht, die aufgrund ihrer persönlichen Berührungs- und Körpergeschichte nach intensiver Stimulation suchen. Möglicherweise auch damit hängt es zusammen, dass der Männeranteil im AY deutlich höher als in anderen Yogastilen, denn Männer sind durch die Erziehung, Teamsporterfahrungen und den sozialen Umgang untereinander eher festere Berührungen gewöhnt als Frauen. Von Steiner wird dieser Umstand abgeschwächt, da die Berührungen der Lehrer\*innen (Adjustments) nicht so intensiv und schmerhaft ausgeführt werden wie in Mysore. Damit und mit der Hinzunahme modifizierter *āsana*-Varianten geht eine Aufweichung der Orthopraxie einher, die sich auch auf das Klientel auswirkt, zum Beispiel hin zu mehr weiblichen Übenden in AYI.

### 1.3.4 *Bandha-s*: Muskelarbeit als Konzentrationsanker

Der Sanskrit-Terminus *bandha* stammt von der Verbalwurzel *bandh* ab (»binden«, PW, s.v.), und bedeutet unter anderem »Binden, Verbindung, Zusammenfügung« (PW, s.v.). Das Wort wird im Kontext der Körpertechniken modernen Yogas meist als »Verschluss« übersetzt. Zwei *bandha-s* spielen im AY eine übergeordnete Rolle: 1. *mūlabandha*, der »Wurzelverschluss« und 2. *uḍḍiyānabandha*, der »hochfliegende Verschluss«. *Jālandharabandha*, das dritte *bandha*, das noch in frühen Haṭhayoga-Texten wie dem *Dattatreayogaśāstra* (ca. 12./13. Jahrhundert) den beiden anderen Verschlüssen zur Seite steht, verliert im Forschungsfeld an Bedeutung, daher wird es nicht ausführlicher besprochen. Im *Dattatreayogaśāstra* dient das *mūlabandha* dem Lenken verschiedener Atemqualitäten (*prāṇa* und *apāna*, »the upward and downward moving breaths«), und wird mit weiteren energetischen Konzepten assoziiert (*nāda* und *bindu*):

He who regularly practises the root lock is expert at yoga. (144) He should press his anus with his heel and forcefully contract his perineum over and over again so that his breath goes upwards. (145) Becoming united by means of the root lock, the upward and downward moving breaths, and the *nāda* and *bindu* are sure to bestow complete success in yoga. (Mallinson, 2013: 8)

Die vom *Dattatreayogaśāstra* beschriebene Technik für das Ausführen von *uddiyānabandha* ähnelt der des modernen AYS: »With special effort [the yogin] should pull his navel upwards and push it downwards. (143) Practising [like this] for six months, he is sure to conquer death.« (Mallinson, 2013: 8) Auch in Kṛṣṇamācāryas *Yogamakaranda* gleichen Beschreibung und zugesprochene Wirkung des *uddiyānabandhas* dem Ansatz des *Dattatreayogaśāstras*: »Uddiyana-bandha Mudra: Draw in the navel in such a way as to press against the bones of the back (spine) with the abdomen firmly pulled in. Benefit: Prana vayu will be directed towards the path of the susumna nadi and this will help the practitioner overcome death.« (2006 [1934]: 46)

Zusammen mit *jālandharabandha* sind beide Praktiken im frühen Haṭhayoga im Sitzen und stets zusammen mit *prāṇyāma*, Atemlenkung, auszuführen, und damit stehen sie im Einklang mit Kṛṣṇamācāryas Darstellung mit der Lenkung von *prāṇa* in Verbindung. Mallinson und Singleton beschreiben dies so: »[...] the root, *uddiyāna* and *jālandhara* locks (*mūlabandha*, *uddiyānabandha* and *jālandharabandha*) are methods of forcing the breath upwards and into the central channel [...].« (2017: 231)<sup>238</sup> Sie bauen auf tantrischen Energievorstellungen im Körper auf und sind Bestandteil einer asketischen Yogapraxis. In Jois' AY hingegen werden die *bandha*-s zu grundlegenden Bestandteilen seiner dynamischen Yogamethode und sie bekommen eine neue, mit dem Rest der Praxis verflochtene Bedeutung, wenn sie zum Beispiel für das Erreichen bestimmter Positionen eingesetzt werden. Ciołkosz beschreibt *mūla*- und *uddiyānabandha* als absolute Zentren der kinästhetischen Erfahrung in der AY-Praxis (Ciołkosz, 2022: 187). Jedoch musste sich dies wohl erst entwickeln, denn Jois' Vermittlung war ungenau und seine Schüler\*innen unterfütterten ihr Wissen über die Ausführung der *bandha*-s mithilfe von Lehrer\*innen und Lehrwerken anderer Yogaschulen:

Interviewer: Everyone seems to have their own opinions. I found him giving instructions in uddiyana bandha in primary series. For instance, in uthita hasta padangushtasana, he's emphasizing squeezing with the hand the waist. Also in prasarita padottanasana B, again squeezing the belly with the hand. I've seen that a number of times, and repeatedly emphasized.

Brad Ramsey: He's big on that. That's an important part of that posture.

Interviewer: It must be the combination of the two, and generally he doesn't speak about it very much, does he? If he does, it's more about mula bandha rather than uddiyana bandha, except, as you said, in pranayama class. A lot of people read Swami Satyananda Saraswati's book, Moola Bandha: The Master Key. (Donahaye/Stern, 2010: 61)

<sup>238</sup> Das *jālandharabandha* ist bei Kṛṣṇamācārya noch von größerer Bedeutung, bei Jois verliert es jedoch an Bedeutung und wird daher hier nicht näher behandelt. Steiner unterrichtet es als eine in jeder Position anzustrebende, längende Ausrichtung der Halswirbelsäule.

Die heutige Ausführung von *uddiyānabandha*, ein Nach-hinten-und-oben-Ziehen des Nabels mit tiefer Bauchkraft, soll allerdings nicht mehr für Unsterblichkeit, sondern vielmehr für eine Stabilisierung des mittleren Rückens und für Leichtigkeit in der Praxis sorgen. Ebenso wie *mūlabandha*, das meist schlicht als Beckenbodenkraft unterrichtet wird, dient es primär als eine gesundheitsfördernde und rückenfreundliche Technik.<sup>239</sup> Doch betonte Steiner ebenfalls, dass *bandha* eine ›Energielenkung‹ sei, die mit *prāṇa* zu tun habe (paraphrasiert nach Steiner, 20.4.2017:13). Er gab dem aber eine zusätzliche, von indischen Termini befreite Konnotation, wenn er formulierte, dass Energielenkung, also das durch *bandha*-s bewirkte Aufsteigen von Energie, eine Brücke zu Emotionen schlagen würde, da dieses ›Aufsteigen‹ von Energie ›spürbar‹ wäre. *Bandha*-s würden daher die ›Brücke vom Körper‹ mittels des Anspannens des Beckenbodenmuskels ›über die Lebensenergie zum Fühlen‹ bilden (ebd.).

### Focused attention (FA)

Maehle assoziiert die *bandha*-s in seinem einflussreichen AY-Standardwerk von 2006 direkt mit *dhāraṇa*, dem konzentrativen fünften *anga* des *Yogasūtras*, und verweist auf neurologische Prozesse:

Concentration in Vinyasa Yoga is practiced by focusing on the *bandhas*. On an external level the focus is on *Mula* and *Uddiyana Bandha* (pelvic and lower abdominal locks), but on an internal level it is on the bonding together of movement, breath, and awareness (*bandha* = bonding). To achieve this bonding, we have to let go of the beta brain-wave pattern, which normally accompanies concentration. Instead we need to shift to an alpha pattern, which enables multiple focus and leads into simultaneous awareness of everything, or being in this moment, which is meditation. (Maehle, 2006: 4)

*Bandha*-s gelten also als grundlegender Konzentrationsanker in der Praxis, denn sie sollen möglichst die gesamte Zeit gehalten werden. Tatsächlich ist es am Anfang sehr schwierig, diese inneren, für das Auge beinahe unsichtbaren Muskelkontraktionen während dynamischer Bewegung beizubehalten – in Hatha-Yoga-Texten wurden sie tatsächlich meist gegensätzlich, und zwar zusammen mit Atemhalten eingesetzt, also in einem vollkommen unbewegten Moment.

Eine solche singuläre Fokussierung auf ein Objekt oder eine Sache (hier die *bandha*-s) wird Focused Attention (FA) genannt:

From a cognitive point of view, in focused attention meditation practices three skills are required: (i) monitoring and vigilance to distractors whilst maintaining the focus of attention on an object; (ii) prompt disengagement or release from distractors; and (iii) deliberate re-focusing of attention back to the chosen object (Lutz et al., 2008). (Russell/Arcuri, 2014: 17)

<sup>239</sup> S. Kapitel III.1.3.11. für eine Besprechung von Jois' »mulabandha adjustment« (Remski, 2019: 122ff.).

FA basiert auf der Ausschüttung von Noradrenalin, das im Nervensystem (im *Locus coeruleus*) als Neurotransmitter produziert wird und als chemischer Regulator für Aufmerksamkeit gilt (ebd.: 16), womit es Einfluss auf die mentale Fokussierung und Orientierung hat. In einem bestimmten Modus erlaubt die Ausschüttung von Noradrenalin die Kopplung relevanter Informationen für eine zuvor gestellte Aufgabe (zum Beispiel das Finden eines Schlüssels) (ebd.: 17), lässt dafür wichtige Sinnesstimuli hervortreten (schlüsselförmig, metallisch-glänzend) und hemmt irrelevante Informationen (alles nicht Schlüsselartige). Die Folge ist eine fokussierte Aufmerksamkeit, auch auf verschiedene Körperfälle oder Körperprozesse, wodurch ein Eindruck mentaler Präsenz im Handeln entsteht. So kann beispielsweise mittels Aufmerksamkeitslenkung und mithilfe von Sinnesrezeptoren die Luft auf der Körperformoberfläche wahrgenommen und die Bewegung der Gelenke durch propriozeptive Input bemerkt werden. Diese gesteigerte Anzahl von Sinnesinformationen erhöht die Anzahl an Wahrnehmungen, die stattfinden (ebd.: 21). Die Konsequenz aus dieser gesteigerten Körperwahrnehmung ist eine verringerte Ablenkbarkeit, folglich eine größere mentale Fokussierung. Es wird vermutet, dass während bewusster körperlicher Aktivität, und als eine solche kann das Halten eines *bandha-s* während gezielter dynamischer Bewegung gelten, die Fähigkeit, aufmerksam zu bleiben, größer ist als bei automatisierten Bewegungen (ebd.). Neurologisch gesehen erscheint es plausibel, einen Zustand fokussierter, im Moment präsenter Achtsamkeit zusammen mit körperlicher Bewegung zu entwickeln, da sowohl der oben beschriebene Prozess der gesteigerten Konzentration als auch der sich bewegende Körper die gleichen neurophysiologischen und -psychologischen Systeme beschäftigt (ebd.: 26). *Bandha-s* können demnach als singulärer Konzentrationsanker in der Praxis fungieren.

Doch wie auch Maehle angemerkt hat, verlangt die AY-Praxis letztlich noch etwas anderes von den Übenden, und zwar die Überführung einer solch fokussierten Aufmerksamkeit auf eine Tätigkeit (Focused Attention) in eine Open Monitoring-Aufmerksamkeit (OM), bei der mehrere Fokuspunkte auf einmal gehalten werden. Hier kommen die anderen Anteile von *tristhāna* ins Spiel.

### 1.3.5 *Drṣṭi-s*: Den Sehsinn einhegen

Der Terminus *drṣṭi* kommt von der Sanskrit-Verbalwurzel *drś* (»sehen«) und bedeutet »Sehen, Erblicken, Schauen« (PW, s.v.). *Drṣṭi-s* sind im heutigen AY bestimmte Augen-Fokuspunkte, die entweder auf dem eigenen Körper oder im ihn umgebenden Raum liegen. Sie gelten als Konzentrationstechnik, oder wie Stern es formuliert: »[...] it is for the steadiness of the mind« (2019: 68), »the mind goes where the eyes go« (2019: 69). Stern beschreibt die Technik weitergehend in Verbindung mit gesundheitlichen Wirkungen von *drṣṭi-s*, zum Beispiel, dass sie das parasympathische Nervensystem aktivieren würden, was zu mentaler Entspannung führe:

When we look at the thumbs or at the nose, we are not staring at that point but resting our gaze on the place we are looking at, like placing a book on a table. When we rest our gaze on any of the focal points, the mind should come to rest, for the state of attention comes when the mind is at rest and not when the mind is trying too hard to focus. Softening the eyes, especially the outside corners of the eyes, can have a mentally calming effect, as the nerves that innervate this area are from the parasympathetic branch of our nervous system, which rules rest, relaxation, and repair. (2019: 68)

Jois nennt die Technik sowohl »drishti [sight, or gazing place]« als auch kurz darauf »trataka [gazing]« (2002 [1999]: 40). *Trāṭaka* wird in der *Hathapradīpikā* II/30–31 zwischen verschiedenen Reinigungsübungen beschrieben und gilt dort ebenfalls als eine solche für die Augen und nicht explizit als Konzentrationstechnik.<sup>240</sup> Kṛṣṇamācārya und Jois nennen in ihren Büchern (*Yogamakaranda* und *Yoga Mālā*) lediglich zwei konkrete *drṣti*-s, und zwar *brūhmadhya* (der Punkt zwischen den Augenbrauen) und *nāsāgra* (die Nasenspitze). Beide haben eine lange Geschichte in der indischen Kultur. *Nāsāgra*, nicht als visueller, aber als mentaler Ankerpunkt wird schon im *Bhāṣya*-Teil des PYŚ zu *dhāraṇā* (»Konzentration«) erwähnt, neben weiteren Orten (*deśa*) im Körper, auf die der Geist fixiert werden kann: »(3.1) Fixation is fastening of the mind to [one] place: Fixation is fastening the mind by means of only [a modification of its] state to places such as the circle of the navel (*nābhicakra*), the heart lotus (*hrdayapuṇḍarīka*), the light in the head, the tip of the nose and the tip of the tongue or to an external object.« (Mallinson/Singleton, 2017: 299)

Konzentrationspunkte, die im Körper liegen, sind folglich ein alter Topos, während einer dynamischen Körperpraxis ausgeführt tauchen sie allerdings nach derzeitigem Wissensstand erst in den Jahrhunderten vor Kṛṣṇamācārya auf.<sup>241</sup> Im heutigen AY gibt es neun *drṣti*-s, von denen ein paar den Konzentrationspunkten des PYŚ entsprechen, die in einer sitzenden Haltung auszuführen sind: 1. *nāsāgra*, 2. *brūhmadhya*, 3. *nābhicakra* (»Nabel«), 4. *aṅguṣṭhamadhyā* (»Daumen«), 5. *hastāgra* (»Handspitzen«), 6. *pādayoragra* (»Fußspitzen«), 7. *ūrdhvadrṣti* (»Blick nach oben im Raum«), 8./9. *pārśvadrṣti* (»zu beiden Seiten im Raum«), so dass eine jede Position des AYS einen festgelegten *drṣti* hat. In Kṛṣṇamācāryas YM wird deutlich, dass er in seiner Praxis nur die zwei erwähnten *drṣti*-s einsetzt und nicht die Vielfalt des heutigen AYS, wie auf dem Bild »Figure 4.47: Utthita Dakshina Parsvakonasana« (2006 [1934]: 96) zu sehen ist. Kṛṣṇamācāryas *drṣti* geht dort deutlich zur Nasenspitze, während Steiners Blick in der gleichen Stellung zu *hastāgra*, der Spitze der Hand geht.<sup>242</sup>

<sup>240</sup> »31. Mit unbeweglichem Auge fixiere man aufmerksam einen recht kleinen Gegenstand, bis Tränen kommen. Dies wird von den Lehrern Trāṭaka genannt. 32. Es verleiht Befreiung von Augenkrankheiten und ist die Türe für (das Fortgehen von) Trägheit usw. Sorgfältig muss das Trāṭaka verheimlicht werden gleich einem Korb, der Gold enthält.« (Walter, 2009 [1893]: 52)

<sup>241</sup> Ein frühes Beispiel für die Erwähnung von *drṣti*-s ist die auf das Jahr 1737 datierbare *Jogapradīpikā*.

<sup>242</sup> Zu sichten auf: <https://de.ashtangayoga.info/ashtanga-yoga/fundamentals/210322-utthita-parshva-konasana-ronald-richard/>, Zugriff: 22.8.2021.

Allerdings findet sich keine namentliche Erwähnung von *drṣṭi-s* in der YM. Trotzdem schreibt Stern: »These nine drishtis are listed in one of the *Yoga Korunta* verses that Pattabhi Jois learned orally from Krishnamacharya: *Nāśāgre netrayormadhye nābicakras tathaiva ca hastāgre pādayoragre pārśvayor ubhayor api aṅguṣṭhāgre urdhva-drṣṭih navadrṣṭi-prakīrtitāḥ.*« (2019: 289, FN 2)<sup>243</sup> Angesichts dessen stellt sich die Frage, warum, wenn sich (der späte) Jois mit seinen neun Blickpunkten auf ein von Kṛṣṇamācārya gelerntes Zitat aus der *Yogakorunta* bezog, Kṛṣṇamācārya niemals selbst darauf Bezug nahm, geschweige denn diese neun Fokuspunkte, vielleicht sogar mit Verweis auf die YK, etabliert hat. Zudem ist ungeklärt, woher der von Stern zitierte Śloka tatsächlich stammt; eine Google-Suche nach dessen ersten zwei Sanskrit-Termini resultiert in Sterns Buch als einzigm Treffer.<sup>244</sup>

An dieser Stelle soll nicht unerwähnt bleiben, dass den *drṣṭi-s* in Mysore in einigen Fällen eine unglückliche Rolle zukam. In Zusammenhang mit dem Missbrauchs-skandal um Jois kam die Frage auf, warum er die unzähligen Missbrauchsfälle, derer er angeklagt ist, inmitten eines vollen Übungsraumes begehen konnte (vgl. z.B. Remski, 2019: 20). Von ehemaligen Schüler\*innen von Jois wurde dabei mehrfach auf die *drṣṭi-s* verwiesen, die den Fokus vollkommen vom Geschehen in der Umgebung abgelenkt hätten.<sup>245</sup>

*Drṣṭi-s* können demnach von der Aktivität des eigenen Geistes sowie von der Exterozeption wegführen. Die Möglichkeit ihres Missbrauchs im Hinterkopf behaltend, sollen im Folgenden die Ergebnisse der wenigen Studien besprochen werden, die sich mit neurowissenschaftlichen Auswirkungen unterschiedlicher Arten von Augenaktivität auseinandergesetzt haben, um die genannten Effekte zu präzisieren. Die – im Gegensatz zu den einpunktigen, inneren Fokusorten des PYŚs – mit geöffneten Augen auszuführenden, also zunächst nach außen gerichteten *drṣṭi-s* des dynamischen AYS stehen in direkter Verbindung mit der Körperpraxis, den *bandha-s* und der *ujjāyī*-Atmung und zusammen mit diesen Techniken ausgeführt,

243 In Sterns Formatierung hat es gegen Ende seines Sanskrit-Verses einige Diakritika verschoben, die ich der besseren und durchgängigen Lesbarkeit wegen hier nochmal in der von Stern anfangs eingeführten Roman Unicode-Transliteration wiedergebe: »These nine drishtis are listed in one of the *Yoga Korunta* verses that Pattabhi Jois learned orally from Krishnamacharya: *Nāśāgre netrayormadhye nābicakras tathaiva ca hastāgre pādayoragre pārśvayor ubhayor api aṅguṣṭhāgre urdhva-drṣṭih navadrṣṭi-prakīrtitāḥ.*«

244 Suche auf <http://google.com> vom 10.10.2019. In einer E-Mail vom 15.10.2019 bestätigte mir Jason Birch, dass er in seiner bisherigen Forschungsarbeit noch nicht auf den Satz gestoßen sei.

245 Maehle erinnert sich: »I am asking myself how I could not notice the extent to which these things were going on. I didn't initially. We all focused on our drishti (focal point) and practised as if the devil was breathing down our necks, literally [...].« (Maehle, 2018b) Und Donahaye versucht zu erklären: »There were several other factors which helped to obscure his actions: students use drishti during practice, the room soon became crowded, it was usually pretty dark, there was no place to easily observe the room from outside – so we were able to avert our eyes.« (Donahaye, 2018) Wenn im Folgenden auf medizinische Wirkungen von *drṣṭi-s* eingegangen wird, ist also zu beachten, dass ihre Wirkweise, wie bei jeder anderen der in diesem Kapitel analysierten Praktiken immer mit verschiedenen Faktoren zusammenhängt, die nicht alle erfasst werden können. Die hier erwähnten Studien sind also als generische Untersuchungen zu verstehen, die je im Einzelfall auf ihre Validität überprüft werden müssen.

trägt das *drṣṭi*-Prinzip zur Entwicklung einer Open Monitoring-Aufmerksamkeit bei. Dennoch hat der Augenfokus weitere Implikationen, denn durch die anderen Fokussierungstechniken wird die Aufmerksamkeit zu nicht alltäglichen Tätigkeiten gelenkt, wie zur Aktivierung des tiefen Beckenboden oder Bauchmuskels oder zur rauschenden *ujjāyī*-Atmung. Der Blick ist allerdings im wachen Zustand immerfort irgendwohin gerichtet, und üblicherweise ist damit auch der Fokus des Geistes gekoppelt. Was passiert nun mit dieser Verbindung von visueller und mentaler Aktivität, wenn die Augen offen bleiben, aber sich auf einem festgelegten Punkt aufzuhalten haben? Und haben Jois' neun Blickpunkte unterschiedliche Wirkungen?

Speziell zu *drṣṭi*-s wurde bisher wenig geforscht. Es werden Referenzsysteme im Gehirn erwähnt, die entweder egozentrisch oder allozentrisch sind, sich also auf das eigene Ich/den eigenen Körperstandpunkt oder auf den äußeren Raum beziehen (Klatzky, 1998). Sich auf die Annahme stützend, dass der Einsatz von Blickpunkten im oberen visuellen Feld verglichen mit dem unteren visuellen Feld mehr allozentrische Prozesse (»allocentric referential processing«) hervorruft, vermuten Schmalzl et al. (2015: 104), dass der Einsatz eines vielfältigen visuellen Feldes in yogabasierten Praktiken die Fähigkeit fördern kann, das visuelle Umfeld mit weniger persönlicher Voreingenommenheit betrachten zu können.<sup>246</sup> Das Gleiche gälte somit nicht nur für die neun *drṣṭi*-s des heutigen AYS, sondern schon für die zwei bei Kṛṣṇamācārya und dem frühen Jois elaborierten *drṣṭi*-s: *Nāsāgra*, der Blick auf die Nasenspitze, liegt im unteren visuellen Feld, während *brūḥmadhya*, der Blick zwischen die Augenbrauen, im oberen Feld liegt.

### **Peripersonaler Raum**

Koch (2017: 399) merkt an, dass durch den Einsatz von *drṣṭi*-s der peripersonale Raum bewusst manipuliert werden könne. Dies ist der Raum, der unmittelbar den Körper umgebend repräsentiert wird, also ein imaginerter Raum, der sich einer multimodalen Wahrnehmungsverarbeitung verdankt:

[It] is a network of body-part-centered representations responsible for the coordination of actions toward, and in avoidance of, objects and other living entities, including people. These actions include reaching and grasping objects and people that surround the body, as well as maintaining vigilance for objects and people that may be approaching one's body. (Hunley/Lourency, 2018: 14)

Dieser perzeptive Sektor hängt mit der menschlichen Fähigkeit zusammen, die äußere Umgebung über visuelle und taktile Stimuli wahrzunehmen und einzuschätzen (Koch, 2017: 399). Der peripersonale Raum ist plastisch und kann sich

<sup>246</sup> »Since YBP [yogabased practices (L.v.O.)] employ both [Blickpunkte im oberen und im unteren visuellen Feld (L.v.O.)], they may promote the dynamic integration of allocentric and egocentric reference frames, which may in turn facilitate the ability to monitor the visual environment with less personal bias.« (2015: 104)

zum Beispiel auf Werkzeuge und andere Menschen ausdehnen, er ist das Interface zwischen dem Selbst und der Umwelt.<sup>247</sup> Damit zeigt er auch an, dass die Wahrnehmung des Selbst nicht auf die Grenzen des Körpers beschränkt ist. Um die von Koch angesprochene Art der Manipulation zu konkretisieren, müsste weitergehend untersucht werden, ob der peripersonale Raum durch den Einsatz von *drṣṭi-s* verengt wird, da andere Personen im Raum dadurch ausgeblendet werden können, oder ob diese visuelle Fokussetzung auf verschiedene Referenzpunkte im eigenen Körper den peripersonalen Raum sogar stärkt und ausweitet. Dass mit *drṣṭi-s*, die auf ein eigenes Körperteil gerichtet sind, eine Verbesserung des Tastsinns und der räumlichen Aufmerksamkeit einhergehen kann, wurde bereits in EKP-Studien gezeigt (Schmalzl/Powers/Henje Blom, 2015: 108).

Zuletzt soll dem im Forschungsfeld häufig anzutreffenden Zusammenhang zwischen Augenfokus und mentaler Konzentration nachgegangen werden, womit meistens Bezug auf das *Yogasūtra* genommen wird. Während im PYŚ III/1 verschiedene visuelle Fokuspunkte unter dem sechsten Glied der *aṣṭāṅga-s*, *dhāraṇā*, der Konzentration, aufgezählt werden, setzt die Yogalehrerin Karin die *drṣṭi-s* mit dem fünften *aṅga*, *pratyāhāra*, dem Zurückziehen der Sinne gleich:

Also ich find' die fünfte, pratyahara ganz arg, weil letztendlich, wenn ich so in, in diesem meditativen Fluss bin, und ich hab' ja auch meine drishtis, meine Konzentrationspunkte, die mich ja anhalten sollen, mit dem Blick mehr nach innen zu gehen, und sowieso auf meinen Atem mich, äh, zu fokussieren, dann bin ich für mich schon sehr in diesem pratyahara, Sinne von außen nach innen zu ziehen.« (7.5.2016: 60)

*Pratyāhāra* gilt im *Yogasūtra* noch als eines der »äußereren Glieder« (*bahiraṅga-s*), während die drei darauffolgenden Glieder *dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi* als »innere Glieder« (*antarāṅga-s*) bezeichnet werden. In Karins Erzählung zeigt sich, dass verschiedene Fokusse (*drṣṭi-s* und die Atmung) gemeinsam etabliert werden und in einer solchen Praxis verschiedene Stufen des *Yogasūtras* gefühlt verschmelzen (»pratyahara« und »meditativer Fluss«).

*Senior teacher* David Swenson betont ebenfalls, dass *drṣṭi-s* keine tatsächlichen visuellen Fokuspunkte sind, sondern nur eine Art Anker, der sicherstellt, dass keine externen visuellen Stimuli die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, um die Konzentration somit nach innen lenken zu können:

If you only focus on the physicality, you've created an imbalance. The other aspect of the practice is the internal world represented by the *bandhas*, *prana*, *ujjayi* breathing, and the meditative aspects. The gateway to this is *drishti*. *Drishti* allow us to remain present with a focus and concentration that enables us to bring our awareness internally. The balance we seek is between the internal and the external. (Donahaye/Stern, 2010: 85)

<sup>247</sup> In Kapitel III.1.3.11. wird darauf noch genauer eingegangen.

In Swensons Argumentation tritt eine im Yogoumfeld häufig festzustellende mangelnde Trennschärfe zu Tage: Er kontrastiert das Physische (Äußere) mit der inneren Welt, die von *bandha-s*, der Lebensenergie *prāṇa* und der *ujjāyī*-Atmung repräsentiert wird und zu der die *drṣṭi-s* führen. Diese »innere Welt« spielt sich allerdings ebenfalls auf der physischen Ebene ab, in Form von Bewegung, innerer Muskelkontraktion und Atmung – nur vielleicht etwas subtiler als bei *āsana-s*. Swensons Argumentation scheint vielmehr auf eine Abgrenzung von körperlichen Tätigkeiten abzuzielen, in denen der Fokus eher auf das Äußere gerichtet ist und die nicht von gezielter Aufmerksamkeit begleitet werden.

Ähnlich wie Swenson betonen Gard et al., dass *drṣṭi-s* dazu dienen, den Sehsinn einzuhegen, aber erst der Fokus nach innen und auf Körpersensationen bewirkt, dass auch die anderen Sinne von Ablenkungen abgezogen werden (2014: 81). Daraus erwächst die Fähigkeit zur schnell-reaktiven Loslösung von Ablenkungen und zur Rückkehr zu einem Fokuspunkt, die von den Autor\*innen als Top-down-Strategie vorgestellt wird. Im Zusammenhang mit Stressoren wird eine stabile Aufmerksamkeit mit einer Reduzierung von Gedankenschweifen und von negativen Formen der Bewertung in Verbindung gebracht, durch eine durchgehende Achtsamkeit auf Körpersensationen. Gard et al. (2014: 81f.) schlussfolgern:

This form of intentional concentration on particular sensations and not others is critical to cognitive flexibility of attention and inhibitory control – the ability to sustain attention on meaningful information and disregard irrelevant information from the external and internal environment. Sensory withdrawal, one of the originally described »limbs« of Patanjali's yoga, is therefore conceptualized here as contributing to cognitive factors of selective attention and response inhibition, further reducing autonomic reactivity and habitual tendencies to respond to external and internal experience in maladaptive ways.

Für das Forscherteam sind *drṣṭi-s*, gleichgesetzt mit dem *anīga pratyāhāra*, per se Wege der Selbstregulation, anzuwenden auf das alltägliche Leben. Dies ist nur ein Beispiel dafür, dass Sanskrit-Termini und -Konzepte immer mehr in die moderne medizinische Forschung Einzug halten, wie in Kapitel III.2.3. weiter diskutiert wird.

Die Aufmerksamkeit gezielt weg von externen Stimuli und auf innere, körperliche Prozesse lenken zu können ist demnach der *pratyāhāra* des dynamischen AYS.<sup>248</sup> Es stellt sich allerdings die Frage, warum zum Zwecke der Fokussierung auf Körpersensationen nicht einfach die Augen geschlossen werden können. Denn zahlreiche Studien nutzen gezielt geschlossene Augen bei Studienteilnehmer\*innen zur Erhöhung somatosensorischer Aufmerksamkeit (vgl. Verrel/Almagor/

<sup>248</sup> In der Umgebung des mittelalterlichen Haṭhayogas findet sich in einem viśnuitischen Text aus den 12./13. Jh., der *Vasiṣṭhasaṃhitā*, eine Anleitung, den Atem und den Geist in gewisse Punkte im Körper (*marma-s*) zu lenken. Dieser vormoderne »Body-Scan« wird dort als *pratyāhāra* bezeichnet (Birch, 2018a: 25ff.), allerdings geht er nicht mit dynamischer Bewegung einher.

Schumann et al., 2016: 205) und bringen dies mit einer verstärkten Interozeption in Verbindung (Marx/Stephan/Nolte et al., 2003: 933). Im Gegensatz zu Jois betont auch Kṛṣṇamācārya bei verschiedenen, hauptsächlich sitzenden Übungen wie *vajrāsana*, *baddha konāsana* und *svastikāsana*, dass die Augen geschlossen bleiben sollen, »[...] so that the mind may not be distracted« (Mohan, 2012: 24). Und obwohl sich in Kṛṣṇamācāryas frühen Werken Referenzen zu *drṣṭi*-s finden, zeichnet sein langjähriger Schüler Shrivatsa Ramaswami ein anderes Bild von seinem Unterricht ab den 1950er Jahren:

Drishti is mentioned in many of Pattabhi Jois works, but for all those years I've been studied [sic!] with Krishnamacharya, he never mentioned about Drishti. He never mentioned about it. Only thing he will say, whenever you do Trataka you gaze at the lamp, and then internalize it. That's about all. But whether you must look at the toe, and all that I find, that, kind of thing he never mentioned. Keep your head down, and your eyes closed. Most of the time our eyes are closed, we are following the breath. [...] Everything is happening inside, you don't need to keep your eyes open. (Ramaswami, 2017)

In Übereinstimmung damit stellen Gard et al. fest, dass ein mit Alphawellen assoziierter Zustand entspannter Wachheit vor allem mit geschlossenen Augen eintreten kann. Es muss geübt werden, diesen mit geöffneten Augen herzustellen, dafür ist ein »defokussierter« Blick mit gleichzeitiger gezielter Lenkung der Aufmerksamkeit nach innen vonnöten (Gard/Noggle/Park et al., 2014: 108), wie von Stern oben beschrieben. Dann können *drṣṭi*-s zum Beispiel bei anspruchsvollen Stellungen, die schwer mit geschlossenen Augen auszuführen sind, dazu beitragen, dass ein Fokus auf innere Sensationen gehalten werden kann.

Die im Vorangegangenen herausgearbeiteten Wirkungen von *drṣṭi*-s verweisen allerdings nicht nur auf einen solchen fokussierenden, nach innen gerichteten Effekt, der auch mit geschlossenen Augen herzustellen wäre, sondern auf verschiedene Arten von alltagstauglichem Körperwissen: Das regelmäßige Einnehmen verschieden lokalisierter Fokuspunkte kann dazu beitragen, dass das visuelle Umfeld mit weniger persönlicher Voreingenommenheit betrachtet wird, damit geht eine Verbesserung des Tastsinns und der räumlichen Wahrnehmung einher sowie die Fähigkeit zur schnell-reaktiven Loslösung von Ablenkungen. Zudem können *drṣṭi*-s die Propriozeption fördern, wenn sie so eingesetzt werden, dass sie den Fokus auf innere Sensationen zu lenken helfen. Dies stärkt die bereits in den vorherigen Kapiteln geäußerte Vermutung, dass Jois' AY nicht nur eine meditativ-versunkene Praxis, sondern ebenso eine Technik ist, die ein intensiviertes Embodiment zur Folge hat.

### 1.3.6 *Ujjāyī*: Das vierte *aṅga*?

*Ujjāyī* ist eine rauschende Atemtechnik, die im AY jede einzelne Bewegung begleiten sollte. Dafür ist die Stimmritze zu verengen, wodurch der Atem geräuschvoll gebremst ein- und ausströmt. Eigentlich zu übersetzen mit »die Siegreiche«, wird *ujjāyī* heute häufig »ozeanischer Atem« oder »Meeresrauschen-Atem« genannt. Die *Hathapradīpikā* beschreibt *ujjāyī* in Kapitel I/51-53 und formuliert, dass der Atem dabei langsam eingezogen werden solle, »so dass er hörbar zwischen Hals und Herzen stecken bleibe.« (Walter, 2009 [1893]), außerdem solle die Technik »gehend oder stehend ausgeführt werden« (ebd.). In Krṣṇamācāryas *Yogamakaranda* wird *ujjāyī* nicht erwähnt, obwohl die Atmung allgemein eine große Rolle spielt und Krṣṇamācārya zu jeder Bewegung schreibt, ob sie von einer Ein- oder Ausatmung begleitet werden soll. In der später veröffentlichten *Yogāsanagalu* wird *ujjāyī* hingegen wichtiger, allerdings ist es primär eine explizite, im Sitzen ausgeführte *prāṇāyāma*-Technik. Jedoch wird an einer Stelle auch auf den Einsatz während der *āsana*-Praxis eingegangen: »Normally during yogasana practice, inhalation and exhalation is performed via the trachea deeply, subtly and with sound. This is common practice with everyone. This type of breathing is called ›anuloma ujjayī‹ [...].« (Hall, 2012: 102)

In Jois' YMĀ kommt *ujjāyī* nur zweimal vor und wird nicht konkret mit der *āsana*-Praxis verknüpft, sondern gilt auch hier als eine spezielle *prāṇāyāma*-Technik, mit Bezugnahme auf die erwähnte *Hathapradīpikā* (Jois, 2002 [1999]: 18), jedoch machen Aussagen seiner frühen Schüler\*innen klar, dass Jois *ujjāyī* in Verbindung mit der *āsana*-Praxis gelehrt hat. Auch in heutigem AY ist in den dynamischen Sequenzen, wie den Sonnengrüssen oder *vinyāsa*-s, je eine in *ujjāyī* ausgeführte Ein- oder Ausatmung mit einer neuen Bewegung verbunden, oder aber es wird eine Stellung (zum Beispiel *utthita trikonāsana*, das Dreieck) für fünf *ujjāyī*-Atemzüge statisch gehalten. Im Mysore-Setting atmen die Schüler\*innen im je eigenen Rhythmus, in einer Led-Class hingegen, also in einer geführten Stunde, gibt die Lehrerin einen oft relativ schnellen Atemrhythmus vor, und so entsteht in beiden Formaten ein unterschiedliches auditives Erlebnis: In einer Mysore-Stunde ergibt sich durch den Atem ein unregelmäßiger Klangteppich, in einer Led-Class hingegen ein synchrones Atemerlebnis, das zu einem intensiven Gruppenerlebnis und vermutlich zu den aus der dynamischen Praxis erwachsenden Flow-Zuständen beitragen kann.

#### Atmung

Studien zeigen, dass sich die willentliche Veränderung von Atemmustern positiv auf emotionale Zustände auswirken kann (Schmalzl/Powers/Henje Blom, 2015: 103). Ein langsamer Atemrhythmus, Zwerchfellatmung sowie eine verlängerte Ausatmung beeinflussen beispielsweise den Tonus des Vagusnervs, des größten Nervs des parasympathischen Nervensystems, messbar an Blutdruck, Herzfrequenz und

Herzfrequenzvariabilität (Gerritsen/Band, 2018: 6), wodurch sich ein Zustand von Entspannung einstellt. Allerdings gelten diese Wirkfaktoren nicht unbedingt für ein AY-Setting: Während der dynamischen *vinyāsa*-Abfolgen ist die in *ujjāyī* ausgeführte Ein- und Ausatmung stets gleichlang, es gibt also keine verlängerte Ausatmung. Auch das Diaphragma bewegt sich nicht so weitläufig und entspannt wie bei einer klassischen Zwerchfellatmung: Hierbei soll einatmend die Bauchwand durch die Ausweitung des Zwerchfells nach unten sichtbar heraustreten, im AY hingegen wird der Bauch durch *uddiyānabandha* vom Nabel abwärts muskulär stabilisiert, wodurch sich das Zwerchfell gefühlt weniger, und mehr in Richtung Rippen entfaltet als nach unten zum flexiblen Bauchraum. Zudem werden Zwischenrippenmuskeln gezielt und aktiv als Expirationsmuskeln eingesetzt, damit sich die Ausatmung gegenüber der Einatmung gerade nicht verlängert. Zwar trainiert ein solch kontrollierter Atemprozess grundlegend die Atemmuskeln. Im AY kann damit aber eine insgesamt eher schnelle Atemfrequenz einhergehen, da die Praxis fordernd werden kann. Die natürliche Atemlänge liegt bei ungefähr fünfzehn Atemzügen pro Minute (Bernardi/Gabuttia/Portaa et al., 2001: 2221). Ein demgegenüber verlängerter Atemrhythmus, der in Studien zu den Effekten von kontrollierter Atmung fast immer ein Bestandteil des Settings ist, ist keineswegs Standard in einer fortgeschrittenen AY-Praxis, wie beispielsweise die Demonstration der zweiten Serie von Kino McGregor, einer AY-Berühmtheit auf YouTube, zeigt.<sup>249</sup> Hier, wie in anderen AY-videos auf YouTube, dauern fünf Atemzüge im Durchschnitt fünfzehn Sekunden, was sicherlich auch mit den intensiv-komprimierten Positionen zusammenhängt, die im AY zum grundlegenden Bewegungsrepertoire gehören. McGregors Atemrhythmus liegt bei ca. zwanzig Atemzügen pro Minute und stellt somit sogar eine erhöhte Atemfrequenz dar. Dieses Beispiel soll zeigen, dass in vielen Fällen generische Studien über die positiven Effekte von Atmung nicht eins zu eins auf die in einer intensiven dynamischen Praxis eingesetzte *ujjāyī*-Atmung angewendet werden können, sondern dafür spezielle Studien angelegt werden müssten. Für eine generell entspannende Wirkung von *ujjāyī* könnte aber die Vermutung sprechen, dass der dabei hergestellte erhöhte Atemwiderstand die somatosensorischen vagalen Afferenzen zum Gehirn stimuliert und dadurch eine verbesserte autonome Regulation fördert (Schmalzl/Powers/Henje Blom, 2015: 106). Es kann die Hypothese aufgestellt werden, dass die entspannende Wirkung von *ujjāyī* die Anstrengung der Praxis ein wenig relativiert, sich aber die Wirkung, die bei gleichzeitiger körperlicher Ruhe entstehen würde, nicht einstellen kann.

Die wenigen Studien, die *ujjāyī* in Kombination mit körperlicher Aktivität erwähnen, heben genau diese Kombination positiv hervor. Schmalzl, Power und Henje Blom spekulieren, dass eine mit Bewegung synchronisierte und im Gruppensetting

<sup>249</sup> Vgl. Kino McGregor 2016, Second Series Ashtanga Yoga. Practice. Practice. Practice. Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=h77WuditLA&t=22s>, Zugriff: 28.11.2019.

ausgeführte *ujjāyī*-Atmung die Anwendung von Atemtechniken im Alltag vereinfachen kann (Schmalzl/Powers/Henje Blom, 2015: 126). An anderer Stelle wird argumentiert, dass unter anderem aufgrund der, auch während anstrengender Aufgaben, in der Yogapraxis beibehaltenen tiefen, bewussten Atmung allostatische Last reduziert werden kann, indem gelernt wird, in stressigen Situationen innerlich ruhiger zu bleiben. Dies kann möglicherweise auf alltägliche Situationen übertragen werden (ebd.: 109). Wie schon im Zuge der *drṣṭi*-s festgestellt, kann auch der *ujjāyī*-Atmung eine deutlich alltagstaugliche Wirkung zugesprochen werden.

Im Umfeld von AYI wird dies nochmals verstärkt, indem durch die Etablierung von vier Atemräumen (Zwerchfell, Zwischenrippen, oberer Rücken und Brust) alle Atemmuskeln gezielt trainiert werden sollen – wiederum ein Ansatz, der im klassischen AY fehlt, sich jedoch in der Arbeit von Stebbins sowie in den Systemen ihrer Schülerinnen wiederfindet (vgl. Kapitel II.4.1.).<sup>250</sup> Um das Einsetzen der verschiedenen Atemräume zu erlernen, lässt Steiner die Schüler\*innen ihre eigenen Hände als Biofeedback-Mechanismen auf den Körper aufliegen. Durch den dadurch aktivierten Hautsinn, die Propriozeptoren und die Thermorezeptoren des Gewebes lernen Übende, ihre *ujjāyī*-Atmung in bestimmte Körperteile zu lenken und dadurch den Atem gezielt räumlich zu vertiefen. Je mehr Bereiche der Lunge bewusst genutzt werden können, desto tiefer kann geatmet werden. Meine Beobachtung, dass die Atmung im Umfeld des AYI oftmals tiefer und langsamer ausgeführt wird als in einem normalen AY-Setting, hängt möglicherweise auch mit dieser Technik zusammen. Es ist denkbar, dass sich dadurch oben erwähnte entspannende Effekte, die mit der Verlangsamung der Atmung zusammenhängen, besser einstellen.

*Ujjāyī* wird von einem Interviewpartner als der Faktor bezeichnet, der das vierte *aṅga* des *Yogasūtras*, *prāṇāyāma*, in die AY-Praxis inkludiere (David, 11.8.2016: 6) – eine häufig anzutreffende Gleichung. Steiner übersetzt *Sūtra* II/47, das den Zustand von *āsana* näher beschreibt, so: »Wesentlich in dieser Praxis ist sowohl ein gleichmäßiger weicher (Shaitilya) Atem (Prayatna), wie auch (Abhyam) die Konzentration (Samapatti) auf das schlängelnde Zischen des Atems (Ananta). ||47||« *Ananta*, von Vyāsa und den anderen wichtigen Kommentatoren als »Unendlichkeit« verstanden (Hariharānanda Āraṇya, 1983 [1963]: 229), wird besonders in der Kṛṣṇācārya-Linie mit dem Schlangengott Śeṣa, als dessen Inkarnation Patañjali gesehen wird, in Verbindung gebracht und das oben genannte schlängelnde Zischen des Atems mit der *ujjāyī*-Atmung verknüpft. Die darauf im *Sūtra* folgenden Verse lassen allerdings auf ein ganz anderes *prāṇāyāma*-Verständnis des *Yogasūtras* schließen. Es wird deutlich, dass mit *āsana* eine konzentrierte, entspannte Sitzhaltung gemeint ist, in der auch Atemtechniken ausgeführt werden sollen. Bei diesen in den *Sūtras* II/49–51 beschriebenen Techniken geht es um verschiedene Arten des

250 Vgl. z.B. auch Mensendieck (1907 [1906]: 84).

Atemanhaltens.<sup>251</sup> Die Effekte solcher Atemarbeit müssen sich demnach signifikant von der mit dynamischen Bewegungen verknüpften *ujjāyī*-Atmung unterscheiden.<sup>252</sup>

### Zwischenfazit

Nach der Analyse aller zu *tristhāna* gezählten Techniken ist ein Zwischenfazit zu ziehen: *Tristhāna* gilt, wie gezeigt, im emischen Narrativ als der »meditative Faktor« der AY-Praxis, der diskursiv mit den *aṣṭāṅga*-s des *Yogasūtras* zusammengeführt wird. *Ujjāyī* wird dabei oft mit dem vierten *āṅga*, *prāṇāyāma* abgeglichen, es konnte aber keine direkte Übereinstimmung festgestellt werden. *Drṣṭi*-s werden mit *pratyāhāra*, dem fünften *āṅga*, in Verbindung gebracht. Doch abgesehen vom Einhegen des visuellen Feldes haben die Blickpunkte des AYS deutliche lebensweltliche Effekte, so dass sie nicht allein als die Sinnesrückzugsmethode, die das *Yogasūtra* beschreibt, definiert werden können. Es wurde weitergehend argumentiert, dass die Konzentration auf eine Aufgabe oder ein Objekt, beispielsweise auf die *bandha*-s, mit der Ausschüttung von Noradrenalin einhergeht, wodurch alles andere ausgeblendet werden kann. Dies kann während Körperaktivität eintreten, zum Beispiel, wenn etwas neu erlernt wird oder wenn gezielt Aufmerksamkeit auf nur eine einzige Sache gelenkt wird. Der Einsatz von *bandha* könnte demnach Ähnlichkeiten mit *dhāraṇā* oder möglicherweise sogar, wenn durchgängig fokussiert, mit *dhyāna* aufweisen.

Allerdings sollen die *tristhāna*-Techniken zusammen praktiziert werden, und zwar während dynamischer Bewegung. Fortgeschritten Übende haben dadurch nicht mehr eine solche singulär fokussierte Konzentration, sondern bewegen sich hin zu einer Open Monitoring-Aufmerksamkeit, sie können also verschiedene Fokuspunkte auf einmal halten, wie gezielte Bewegung und Atmung sowie weitere endogene sowie exogene Stimuli (Gerritsen/Band, 2018: 2; Schmalzl/Powers/Henje Blom, 2015: 103f.).<sup>253</sup> Damit kann die Hypothese aufgestellt werden, dass ein gelungener Einsatz von *tristhāna* die Fähigkeit zu OM entwickelt.

**251** Bryant schreibt über das *Sūtra* II/50: »Vyāsa defines the external, *bāhya*, of this as when there is no flow of breath after exhalation; internal, *ābhya*, when there is no flow of breath after inhalation; and restrained, *stambha*, as the simultaneous cessation of both [...].« (Bryant, 2009: 291)

**252** Allerdings wurden in der AYI Advanced-Ausbildung auch sitzende *prāṇāyāma*-Techniken geübt. Während Jois seinen ersten Schüler\*innen in den 1970er Jahren noch konkrete *prāṇāyāma*-Techniken beibrachte, stellte er dies mit wachsender Schüler\*innenzahl ein. In der Advanced-Ausbildung wurde morgens ca. 30–45 Minuten lang die stets gleiche Abfolge von Atemübungen ausgeführt: 1. *vṛtti* (rhythmisches Atmen durch die Nase mit Anhalten (*kumbhaka*) nach Ein- und/oder Ausatmung, gefolgt von alternierender Atmung), 2. *bhastrika* (intensive, stoßweise »Blasebalg«-Nasenatmung), 3. *kevala kumbhaka* (passiver, versiegender Atem). Im MTC »Atem, Prāṇāyāma und Psyche – wie Prāṇāyāma entsteht«, den ich am 16./17.2.2015 besuchte, wurden neben vielen *Yogasūtra*-Zitaten, die mit den vier *prāṇāyāma*-Techniken zusammengeführt wurden, vor allem die gesundheitlichen Wirkungen erläutert. Z.B. wurden als Effekte des Atemanhaltens, *kumbhaka*, vielfältige Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem (z.B. Ausschüttung von EPO, Vermehrung des Blutvolumens, Volumensteigerung der Lunge) und auf die Psyche (Stressabbau, Verbesserung der Herzratenvariabilität) beschrieben. Auch ist bei den beschriebenen Übungen die Ausatmung zu verlängern, wodurch die Ausübung einer solchen im Sitzen ausgeführten Atempraxis zu einigen der oben zitierten Wirkweisen führen mag.

**253** Während Gerritsen und Band auch exogene Stimuli erwähnen, betonen laut Schmalzl et al. OM-Techniken »non-reactive metacognitive monitoring of perceived sensory, emotional or cognitive events that may arise from moment to moment during one's practice.« (Schmalzl/Powers/Henje Blom, 2015: 103)

*Tristhāna* ist demnach tatsächlich ein grundlegender Konzentrationsfaktor des AYS, allerdings nicht um, wie es dem *Yogasūtra* ein Anliegen ist, den Geist (*citta*) durch den ununterbrochenen Fokus auf ein Objekt (*ekatānatā*) vollkommen zur Ruhe zu bringen,<sup>254</sup> sondern vielmehr, um ihn möglichst fokussiert in vielfältige Tätigkeiten einzubinden, so wie es auch Ansätze aus dem Achtsamkeitstraining einüben sollen. Schmalzl, Powers und Henje Blom ergänzen: »[...] YBP [*yoga-based practices* (L.v.O.)] may primarily employ an OM type of attention, with a constant interplay of MW [*mind wandering* (L.v.O.)] and metacognitive awareness.« (Schmalzl/Powers/Henje Blom, 2015: 108) Open Monitoring ist somit ein mentaler Zustand, der immer wieder von »TUTS«, *task unrelated thoughts* unterbrochen wird, die den Zustand von *mind wandering* ausmachen:

TUTS increase engagement with internal experience (including thoughts, images, memories) and reduce processing of external environmental events (Smallwood, 2013). The expression »lost in thought« describes the situation where we are no longer attentive to what is happening in the environment and are »up in our heads.« (Russell/Arcuri, 2014: 16)

Somit befindet sich die Übende zwar auch beim *mind wandering* mit der Aufmerksamkeit im Inneren, doch ist dies als nicht fokussierter Zustand zu definieren. Da *mind wandering* Teil von Open Monitoring ist, ist Letzteres ebenfalls kein durchgehend fokussierter mentaler Zustand. OM wurde allerdings auch mit der Deaktivierung des rechten Thalamus assoziiert, was dafür sprechen könnte, dass dabei eine erhöhte Aufmerksamkeit mit geringerer sensorischer Ansteuerung einhergeht (Millière/Carhart-Harris/Roseman et al., 2018: 4). Trotz eines solchen Sinnesrückzugs ist eine Gleichsetzung mit dem *āṅga pratyāhāra* kritisch zu hinterfragen, da die Aufmerksamkeit bei OM zwischendrin auf exogene Stimuli gehen kann.

Unter *dhāraṇā*, »Konzentration«, versteht das *Sūtra III/2 ekatānatā*, einen einzigen mentalen Fokuspunkt (*eka*, »eins«, PW, s.v.) (Bryant, 2009: 302), was den großen Unterschied zu *tristhāna* (*tri*, »drei«) bildet. Bryant, sich auf Hariharānanda, den angesehenen *Yogasūtra*-Kommentator des 20. Jahrhunderts, beziehend, untermauert den Unterschied zwischen *dhāraṇā* und *dhyāna* so:

Hariharānanda points out that the difference between these limbs of yoga is only one of degree: In concentration, the attention on the object is intermittent or distracted; in meditation, it is unbroken and undistracted. Meditation, he states, is when the mind

<sup>254</sup> Dies wäre dann *dhyāna*, »Meditation«, wie Bryant zu *Sūtra III/2* schreibt, das *dhyāna* definiert: »As has been discussed, *pratyaya* used by Patañjali here refers to the impression that the object – in this context, the object of meditation – makes on the mind. When the image of the object of meditation flows uninterrupted, *eka-tānatā*, in the mind, that is to say when the mind can focus exclusively on that object without any other distraction, *dhyāna*, has been achieved.« (2009: 303)

flows on the object of thought without any interruption, like the smooth and even flow of oil or honey, which pours forth in one thick, uninterrupted stream. Concentration, the previous stage, is more like the uneven tickle of water that flows in a series of distinct droplets, each similar, but interrupted by gaps. (Bryant, 2009: 303f.)

Die von verschiedenen inneren Einflüssen unterbrochene, aus *tristhāna* resultierende Fokussierung kann demnach – in etwas modifizierter Form, da auf mehrere Objekte gleichzeitig gerichtet – in der Nähe von *dhāraṇā*, Konzentration, angesiedelt werden, aber noch nicht als meditativer Zustand, *dhyāna*, verstanden werden. Somit kann *tristhāna* als mehrfach gegliederte Konzentrationshilfe bezeichnet werden, deren einzelne Techniken zwar kurzzeitig den Geist von der Außenwelt abziehen, aber gleichzeitig verschiedene lebensweltliche Effekte zeitigen und somit das Individuum verstärkt mit der Umwelt vernetzen. Dass *tristhāna* häufig mit den höheren Gliedern der *astāṅga*-s assoziiert wird, muss demnach eher als diskursive Strategie verstanden werden, mit deren Hilfe diese Technik mit dem *Yogaśūtra* legitimiert wird.

### 1.3.7 Die ›Magie‹ des Counts

Kṛṣṇamācārya unterlegt die *vinyāsa*-s, also die dynamischen Wege (*krama*-s), die zu einem *āsana* führen, mit einem speziellen Zählsystem, genannt »vinyasa count« (Hall, 2012: 10). Im *āsana* selbst, das zu einer bestimmten Zahl des Counts eingenommen wird, kann mehrere Atemzüge (in Jois' AY-System meist fünf) bis zu einige Minuten (bei Kṛṣṇamācārya) verweilt werden. Ein Beispiel soll anhand Kṛṣṇamācāryas Beschreibung einer sitzenden Vorwärtsbeuge (*paścimottanāsana*) gegeben werden:

This asana has many kramas. Of these the first form has 16 vinyasas. Just doing the asana sthiti by sitting in the same spot without doing these vinyasas will not yield the complete benefits mentioned in the yoga sastras. This rule applies to all asanas. The first three vinyasas are exactly as for uttanasana. The 4th vinyasa is caturanga dandasana, the 5th vinyasa is urdhvamukhasvanasana, the 6th vinyasa is adhomukhasvanasana. Practise these following the earlier instructions. In the 6th vinyasa, doing puraka kumbhaka, jump and arrive at the 7th vinyasa. That is, from adhomukhasvanasana sthiti, jump forward and move both legs between the arms without allowing the legs to touch the floor. Extend the legs out forward and sit down. (Krishnamacharya, 2006 [1934]: 69)

Die Darstellung geht in gleichem Stil weiter bis zum 16. *vinyāsa*, welches das Ende des *krama* ist; das 9. *vinyāsa* ist *paścimottanāsana*. Im AY wird der Ursprung dieser Zählmethode häufig mit der verschollenen *Yogakorunta* in Verbindung gebracht. Singleton hingegen mutmaßt, dass Kṛṣṇamācārya auch hier von der Physical Culture-Bewegung beeinflusst war, in der eine sehr ähnliche Count-Methode angewendet wurde:

As we have seen, drill was the standard form of instruction in physical education after the introduction of Ling gymnastics (see chapter 4), and the instruction format does not differ greatly here. First, the posture is named by the instructor, after which the students are counted through the three phases of the *āsana* (entry, posture proper, exit). This is of course precisely the format adopted by Krishnamacharya in his early school teaching and which has been transmitted into postural modern yoga as the »count class« or »led practice« format of Ashtanga Vinyasa. These influences provide a more satisfying explanation of the count sequence of Ashtanga Vinyasa, perhaps, than the »official« version examined above, wherein the exact counts are said to be specified in the five-thousand-year-old lost text, *Yoga Kurunta* of *Vamana*, or in the *Yajur* and *R̥g Vedas*. (2010: 203)

Das festgelegte, rituelle Setting einer Led-Class wird weltweit so unterrichtet, wie Singleton es beschreibt: Erst wird der Sanskrit-Name der Stellung genannt, woraufhin die Übenden auf Sanskrit durch die zur Position führenden *vinyāsa-s* »gecounted« werden. Dann wird die Position für meist fünf Atemzüge oder länger gehalten und die Lehrerin countet die Übenden wieder aus der Position heraus. Verstärkt wird der strukturierende Effekt durch ein zusätzliches Zählen der jeweiligen *ujjāyī*-Atemzüge, die in den statisch gehaltenen Positionen genommen werden, dies passt dann in der jeweiligen Landessprache. Für viele Ausbildungsteilnehmer\*innen hatte der Count eine große symbolische Komponente, er steht für den ersten schweren Schritt der Praxis und fürs Weitermachen. In diesem Sinne hat sich der Ausbildungsteilnehmer Samuel den ersten Count »ekam – inhale«, also »eins, einatmen« sogar tätowieren lassen.

Steiner vermittelte seinen Schüler\*innen in der ersten Ausbildungswöche bereits die ›Tradition‹ des Counts (paraphrasiert nach Steiner, 28.7.2015: FN 14–24). Der Count verleihe der Praxis Struktur und verwandle die Praxis wegen des entstehenden Rhythmus in eine bewegte Meditation – also erneut ein Faktor, mit dem die AY-Praxis als Meditationsform dargestellt wird. Der Count helfe dabei, präsent zu bleiben, Schritt für Schritt vorzugehen und dadurch den ›Autopiloten‹ zu überwinden, so Steiner (ebd.). In der Ankündigung von Scotts Kurs *The Counted Method Technique + Theory Class + Q&A*, den ich am 29.8.2015 in Wien besuchte, scheint noch eine weitere Konnotation des Counts auf:

Guruji – Shri K Pattabhi Jois described Ashtanga Vinyasa yoga as »AVY is Mind Control achieved through the Counted Method«. John describes the Vinyasa Count as a mantra – meaning that which protects the ordinary thinking mind from its conditioned patterns of thoughts. To learn the Vinyasa count, to learn the count as a mantra, this class gives you an opportunity to express your individual voice – come together as one voice and quite simply through the combined energy of the group progress and learn together – you might just surprise yourself and realise a turning point in your practice. If you already know the count, then what better way to advance in your practice by doing your yoga for others, adding your voice for your fellow students. (29.8.2015: FN 170)

Aus der von Scott mit einem Mantra verglichenen verbalen Strukturierung, die der Praxis durch den Count gegeben ist, resultiert eine temporale körperliche und mentale Gleichstellung der gesamten Gruppe. Sanskrit fungiert dabei beinahe als eine Art »magische Formel« der Rhythmisierung. Zusammen mit regulierter Körper- und Augenbewegung und einem vorgegebenen, den Raum ausfüllenden Atemrhythmus hat der strukturierende Sanskrit-Count Anteil daran, dass die physische Performanz der AY-Praxis in der Gruppe so synchron ablaufen kann und stark ritualisiert erscheint. Denn während der Atem immer noch spürbar im eigenen Körper stattfindet und natürlich vom kollektiven Rhythmus abweichen kann und zwischen-durch muss, ist der Count rein von außen vorgegeben und markiert einmal mehr die soziale Koordination der Gruppe im Gegensatz zur individuellen.

Synchrones Verhalten wurde von Émile Durkheim als grundlegender sozialer Mechanismus erkannt, sein Begriff der »kollektiven Efferveszenz« beschreibt diese auftretenden Effekte in hochemotionalen religiösen Ritualen (Schüler, 2012: 82f.). Scotts Darstellung der individuellen Stimmen, die durch den *vinyāsa*-Count zu einer kollektiven Stimme verschmelzen, erinnert an Maurice Blochs Beschreibung eines sozialen rituellen Modus (2002: 53):

One enters a ritual mode of communication by radical modifications of ordinary behavior. [...] One often synchronizes one's bodily and linguistic movements with those of others. This is so to the extent that one is not sure whether it is oneself or another inside oneself who is acting and using one's voice and one's body.

Wie Schüler betont, muss die Performanz von Ritualen, um erfolgreich eingesetzt und angeeignet zu werden, kollektiv geteilt und verkörpert werden (2012: 95). Damit kann die gemeinsam ausgeführte Yogapraxis als ein kollektives Ritual verstanden werden und der Count als der intersubjektiv synchronisierende Faktor. Schüler argumentiert weiter, dass synchronisierte Bewegungen das zentrale Charakteristikum für die Inkorporierung eines bestimmten Körperschemas sind (2012: 96) und dass die Ritualteilnehmer\*innen durch das Körperschema ebenso die kollektive Bedeutung der rituellen Performanz inkorporieren (ebd.: 100). Dies kann eine Orientierungsfunktion innehaben: »The embodied experience then becomes part of one's own bodily awareness and perception. Moreover, the process of embodiment in ritual practice offers the practitioner ›embodied orientation to self and world.‹« (Ebd.: 92)

Die (psychophysische und emotionale) Orientierung des Individuums durch eine kollektive körperlich-orientierende Praxis wird im AY mit einer ganz bestimmten Bedeutung angereichert. Wenn Steiner seine Schüler\*innen vor der gemeinsamen Praxis auf ihrer jeweiligen Matte stehend die Hände vor dem Herzen falten und die Augen schließen lässt, das AY-Anfangsmantra anstimmt und betont, dass das wirklich Wichtige in der Praxis sei, dem wahren Selbst – *svātma* – näher zu

kommen, dann dient das dem Zweck, in der darauffolgenden körperlichen Aktivität diese »tiefer«, »philosophische« Bedeutung der Praxis kollektiv zu inkorporieren. Die synchronisierten Aspekte der Bewegungen tragen erheblich zu einer solchen gemeinsamen Sinnstiftung bei. Und wenngleich der Count selbst von Kṛṣṇamācārya stammt, originiert das im heutigen AY damit zusammenhängende kollektive Bedürfnis und damit einhergehende Erlebnis nicht in Kṛṣṇamācāryas individuell ausführender Lehre. Erneut besteht hier jedoch Ähnlichkeit mit grundlegenden Ideen der rhythmischen Gymnastik, die das Wort »Rhythmus« bereits im Namen trägt:

Wie einst der kultische Tanz, der die Wurzel alles Tanzes war, den Körper nur als dienendes Werkzeug brauchte, so stellt auch der Tanz der Gegenwart in seinen höchsten Formen den Körper wieder in den Dienst des Unaussprechbaren, einer scheinbar übergeordneten kosmischen Körperlichkeit von so sublimer Art, daß sie nur gefühlt und innerlich geschaut werden kann. Das wird am stärksten im Gemeinschaftstanz offenbar. Hier wird die Dynamik des Körperlichen Ausdruck eines Transzendenten, das absolut jenseits des getanzten Vorgangs und auch außerhalb des seelischen Zentrums des Tzenden selbst liegt, das überhaupt nicht der realen Welt angehört. (Menzler 1924: 14)

Das Zitat von 1924 verdeutlicht die Verbindung von gemeinschaftlicher, rhythmisierte Bewegung und damit verknüpften Spiritualitätsdiskursen, wie sie in Europa und Nordamerika vor dem Zweiten Weltkrieg großen Aufschwung erlebten. Die Tatsache, dass Jois' erst anfing, Led-Klassen zu unterrichten, als vermehrt Amerikaner\*innen zu ihm reisten, legt die Vermutung nahe, dass er Kṛṣṇamācāryas Methode an eine wachsende Schüler\*innenzahl und deren kulturspezifische Bedürfnisse nach einer kollektiven Transzendenz anpasste.

In den letzten Unterpunkten wurden die grundlegenden Elemente der AY-Praxis analysiert, die stark reguliert und auf eine intensive Regelmäßigkeit ausgelegt ist. Es konnte gezeigt werden, dass schon die ursprünglichen Anteile der Praxis wirksam das Alltagserleben der Yogapraktizierenden verändern können und die häufig im Feld anzutreffende Aussage, dass AY »transformativ« sei, kann primär mit dem Erwerb des beschriebenen Körperwissens zusammengeführt werden. *Tristhāna*, »der innere Faktor«, ein Konzept, das drei Techniken umfasst – je nach Interpretation *vinyāsa*, *ujjāyī*, *bandha*, oder *dr̥ṣṭi* –, kann die Propriozeption und damit die Selbstwahrnehmung fördern, meist positiv wahrgenommene Flow-Zustände hervorrufen, verschiedene Arten der Konzentration entwickeln, eine tiefe Atmung in Alltags situationen erleichtern, den Tastsinn sowie die räumliche Orientierung fördern und allgemein zur Selbstregulation beitragen. Gleichzeitig hat die Praxis immer einen intersubjektiven Anteil. Yoga, im Gruppensetting ausgeführt, ist eine soziale Praxis, die sich auf soziale Interaktionen auswirkt. Das intensive Bewegungsrepertoire der Serien kann auf individueller Ebene zu einer Erfahrung der Grenzerweiterung beitragen, während in der Led-Class ein von der Lehrerin syn-

chronisierter Atemrhythmus, begleitet vom Sanskrit-Count, diese subjektiven Erfahrungen auf eine kollektive Ebene rückt, »to come together as one voice«, um auf Scotts Aussage zurückzugreifen. Auch *āsana*, das Gerüst der Praxis, ist propriozeptiv und damit subjektiv erfahrbar, jedoch ist *āsana* ebenso visuell und damit kollektiv rezipierbar.

Die folgenden drei Unterpunkte, »Faszientechniken«, »Angewandte Anatomie« und »Alignment« beschäftigen sich mit den Techniken, durch die sich Steiners AYI dezidiert von Jois' AY unterscheidet. Auch im Unterkapitel »Deictic Touch« werden zwei sich deutlich unterscheidende Herangehensweisen an Adjustments vorgestellt, womit noch einmal veranschaulicht werden kann, wie sich AY und AYI auf praktischer und somit auch auf diskursiver Ebene voneinander unterscheiden. Diese Trennschärfe ermöglicht eine differenziertere Betrachtung der mit der Praxis vernetzten heutigen Interpretation des *Yogasūtras*.

### 1.3.8 Faszientechniken

Schon das Gerüst von AY arbeitet durch eine Vielzahl von bewussten Kraftübungen und Dehnungen mit der Veränderung von Spannungszuständen in Faszien und Muskeln. Massierende Faszientechniken, die bei AYI neu hinzukommen, tragen zur mechanischen Entspannung des Gewebes und zum Senken des Körpertonus bei, dabei können zudem Stress- und Entzündungsstoffe sowie Stoffwechselreste aus dem Gewebe entfernt werden (Schleip 2019: 236). Genau zu diesen Zwecken werden die als Yogatherapie verstandenen Faszientechniken vom Arzt Steiner eingesetzt.<sup>255</sup> Zu einer Faszienarbeit in Form von Selbst- oder Fremdmassagen (bei Assists) tritt ein Schärfen des Hautsinns hinzu, da dabei fest und konzentriert Haut berührt, massiert und bewegt wird. Massage trägt zudem zur Wärmeentwicklung bei, die sich wiederum auf Muskelentspannung und die Senkung des Körpertonus auswirkt. Gleichzeitig können diese Faszientechniken schmerhaft sein, denn in den Faszien sitzen nicht nur Propriozeptoren, sondern auch Nozizeptoren, also Schmerzrezeptoren. Schmerz wird im Zusammenhang mit Faszientechniken positiv besetzt, er wird mit der Aussicht auf Heilung gesucht und ausgehalten.

#### Propriozeption und Nozizeption

Neurophysiologische Studien konnten zeigen, dass eine gute Interozeption,<sup>256</sup> also die Wahrnehmung von innerlichen Körperzuständen und -empfindungen, von gro-

<sup>255</sup> Steiners therapeutische Übungen werden von vielen Praktizierenden allerdings auch zur Beschleunigung der Heilung von mit ihrer intensiven Yogapraxis in Verbindung stehenden Verletzungen eingesetzt, um so schneller wieder praktizieren zu können.

<sup>256</sup> »Interoceptive awareness refers to the awareness of internal bodily states and sensations, including heart rate, respiration, as well as several autonomic nervous system responses related to emotional states [...]« (Schmalzl/Powers/Henje Blom, 2015: 102)

ßer Bedeutung für die körperliche Selbstverortung ist (Schmalzl/Powers/Henje Blom, 2015: 102). Propriozeption ist eine Form der Interozeption und bezeichnet die über Rezeptoren stattfindende eigene Wahrnehmung von Körperlage und -bewegung im Raum – es ist eine Art Rückmeldungssystem des Körpers: »Proprioception refers to information coming to the brain about the position and movement of the body and is essential for coordinated movement« (Payne/Crane-Godreau, 2015: 56), somit ist Kinästhetik, der Bewegungssinn, Teil der Propriozeption. An ihr sind Tiefensensibilität sowie das Gleichgewichtsorgan beteiligt, und so wird sie häufig als »sechstes Sinnesorgan« bezeichnet, das von der neueren Forschung mit Faszien (Bindegewebe) als vorrangigem propriozeptivem Sinnesorgan zusammen gedacht wird (Schleip, 2019: 41). Im Fasziengewebe sitzen die wichtigsten Rezeptoren für Propriozeption, namentlich die Pacini-, Ruffini- und Golgi-Rezeptoren sowie interstitielle Rezeptoren, welche außer Druck auch Schmerz und Temperatur signalisieren (Schleip, 2019: 39f) und somit funktional auch Nozizeptoren, also Schmerzrezeptoren sind. Diese Rezeptoren leiten Informationen an das zentrale Nervensystem weiter und berichten über Dehnung, Bewegung und Lage des Muskels, Organs oder Körperteils.

Solch eine propriozeptiv-therapeutisch ausgerichtete Praxisform muss von Jois' AY unterschieden werden. Der schmale Grat zwischen Propriozeption und Nozizeption in Mysore hing mit den strikten Übungsfolgen selbst sowie mit Jois' Adjustments zusammen. Zwar sprechen die klassischen Übungsreihen Faszien und Muskeln durch die fließenden, schnell wechselnden Bewegungsfolgen und die darin regelmäßig auszuführenden Sprünge und Dehnungen an. Aber »proprioceptives Refinement«, wie Schleip es nennt, also »sinnliche, in sich hineinspürende Bewegungen«,<sup>257</sup> die achtsam und in Einklang mit den eigenen Grenzen ausgeführt werden, fehlte in Jois' Unterricht. In seinem Übungssystem spielte hingegen Schmerz eine tragende Rolle und wurde als spirituelle Komponente der Praxis ausgelegt:

The interviews in Guruji seem obsessed with pain. The word appears 118 times over 460 pages. Guy Donahaye asked almost every one of his interviewees about how they dealt with pain in practice. Many gave voluminous answers about therapeutic and spiritual necessity, setting the stage for a new generation of readers to surge towards the »edge«. (Remski, 2019: 143)

Dass Studien mit *yoga-based practices* eine gute Interozeption in Verbindung bringen (Schmalzl/Powers/Henje Blom, 2015: 102), kann nicht eins-zu-eins auf klassisches AY übertragen werden. Allein das rituelle, festgelegte Setting, in dem keine der fordernden Positionen ausgelassen werden darf, führt früher oder später dazu,

<sup>257</sup> Siehe hier: <http://www.functional-training-magazin.de/faszientraining-propriozeptives-refinement/>. Zugriff: 5.10.2020.

dass die Übenden Stellungen unter Schmerzen ausführen. Diese Mischung aus Propriozeption und Nozizektion kann zu dissoziativen Erlebnissen führen, wie sie die jahrelange AY-Praktizierende Diane Bruni in der Retrospektive beschreibt:

[...] practicing asana made us very aware of our bodies. But it also taught us to dissociate with our bodies. It teaches us how to be okay with pain. You're stretching out, you're tearing connective tissues that are meant to be stable structures. The postures hurt! But we keep doing them. (Remski, 2019: 144)

Tatsächlich ist es möglich, dass Schmerzerleben dem Körperzugang des *Yogasūtras* wohl ähnlicher ist als die heutige sanft-modifizierende Herangehensweise, die wiederum, wie bereits diskutiert, inhaltliche Nähe zur KKB herstellt. Hariharānanda betont beispielsweise, dass Schmerz zunächst nötig ist, um *āsana* (bei ihm eine Sitzhaltung) zu erlernen: »Practice of Āsana cannot be perfected unless some amount of pain is borne in the beginning.« (1983 [1963]: 229) Dieser Schmerz dient einem höheren Ziel: Dem Sitzenbleiben können, um in meditative Zustände einzugehen, und ohnehin werden Schmerz und Leiden im PYŚ als Grundlage allen Lebens verstanden und ihre Realisation als Teil des »spirituellen Weges«: »The ability to perceive the pervasiveness of suffering is discussed in some detail in II.15, since it is an essential prerequisite for undertaking the spiritual path.« (Bryant, 2009: 120)

Der Umgang mit Schmerz hat eine lange Geschichte in religiösen Umgebungen und dort unterschiedlichste, oftmals übrigens positiv besetzte Deutungen erfahren: »[Schmerz] führt zu religiöser Erfahrung, reinige von Verunreinigung, strafe Sünde, steigere Leistungen usw.« (Koch, 2007b: 172f) Auch in den asketischen Linien des indischen Hathayogas finden sich viele Beispiele intendierten körperlichen Schmerzes mit religiösem Bestreben, etwa zum Zwecke der finalen Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten (*mukti*) – diese Auffassung mag auch Jois zum Teil mitgetragen haben. Koch argumentiert, dass in der heutigen westlichen Welt Schmerz hingegen zunehmend negativ besetzt ist: »Im Westen ist die Schmerzfreiheit mit der Abschaffung von Folter, Auspeitschungen und der Erfindung von Schmerzmedikamenten und Betäubungsmitteln zu einem Wert unserer Kultur geworden. Vor diesem Hintergrund gibt es den ›guten‹ Schmerz nicht mehr.« (2007a: 173) Es treffen mit klassischem AY und AYI demnach unterschiedliche kulturelle Konnotationen von Schmerz aufeinander, die sich allerdings mehr oder weniger auf die gleichen Praktiken (*āsana-s*) beziehen. Auf das zeitgenössische (deutsche) Yogaumfeld reagierend, verändert Steiner gezielt einige potenziell schmerzhafte Anteile der AY-Praxis hin zu einer therapeutischeren Herangehensweise. Da Schmerz von Jois' Schüler\*innen noch mit einem spirituellen Weg assoziiert wurde, wandelt sich durch eine veränderte Konnotation von Schmerz und der Absenz von Schmerz folglich auch das Verständnis von Spiritualität.

Gleichzeitig verdeutlichen meine Feldnotizen, dass nur wenige meiner Mitüben den, mich eingeschlossen, aus der Praxis ohne Schmerzen hervorgingen. Ob Ganzkörper-Muskelkater, gerissene Schultersehnen von einer zu intensiven Handstandpraxis oder schmerzende Knie von den vielen Lotuspositionen: Schmerz und der Umgang damit gehört immer noch zum – mittlerweile jedoch beinahe heimlichen – Erfahrungsraum der fortgeschrittenen AY-Praxis dazu. Als Reaktion darauf dienen Steiners Faszientechniken zu einem großen Teil als Vorbereitung auf eine intensive Yogapraxis, oder zum Ausgleichen derselben, denn sie sollen explizit Verletzungen vorbeugen oder heilen. Es wird deutlich, dass sich Yoga erfolgreich im Gesundheitssektor positionieren muss, um im spätmodernen, europäischen Kulturrbaum erfolgreich zu sein. Der einst mit Schmerz vernetzte Spiritualitätsdiskurs wird mehr und mehr mit Wohlbefinden und Achtsamkeit in Verbindung gebracht. Und wenn Schmerz auftritt, dann muss dies erwiesen gesundheitsförderlich sein, wie bei Faszientechniken.

### 1.3.9 Angewandte Anatomie

Die praktische Vermittlung von Anatomie ist in eine der Spezialitäten des Sportmediziners Steiner. Dieser Fokus verändert die AY-Praxis in Form von anatomisch ausgerichteten Modifikationen, und damit einhergehend wandelt sich auch der Diskurs über die Effekte und die Bedeutung der Praxis. AY und AYI unterscheiden sich dadurch grundlegend: Während für klassisches AY ein gewisser Körperbau benötigt und entwickelt wird, schlank und gleichermaßen stark wie flexibel, kann durch Steiners Anpassungen beinahe jeder Körper eine Form von AYI praktizieren, den Willen und das Durchhaltevermögen für eine sehr regelmäßige Praxis vorausgesetzt. Allein durch diese Öffnung der Praxis für verschiedene Körpertypen und verschiedene Bedürfnisse wird AY auf dem Weg zu AYI von einer tendenziell elitär-normierten zu einer inklusiveren Praxis – eine Entwicklung, die beispielsweise auch bei Greg Nardi zu sehen war. Das hat zur Folge, dass sich auch das dabei benötigte explizite sowie implizite Körperwissen verwandelt. Jois vermittelte kaum explizite Wissensbestände, und die Kenntnis über die AY-Praxis war rein erfahrungsbasiert und damit beinahe eine Art »Geheimwissen«, das nur durch die Initiation in die Gruppe und die regelmäßige Orthopraxie akquiriert werden konnte. Demgegenüber findet Steiners Wissensvermittlung gezielt auf expliziten und impliziten Ebenen statt.

In seinen MTCs lernen die angehenden Yogalehrer\*innen an den neuesten medizinischen Erkenntnissen orientiertes Fachwissen und wenden dieses stets direkt am eigenen Körper und an anderen Körpern praktisch an. Zum Beispiel wird vermittelt, wie unterschiedlich der natürliche Bewegungsspielraum des Hüftgelenkes bei verschiedenen Menschen sein kann und dass dies unter anderem bedingen kann, ob eine bestimmte *āsana* ausgeführt werden kann oder nicht. Das Körperbild, das Körperschema und die Imagination über die eigenen körperlichen Bewegungs-

möglichkeiten passen sich langsam dem Wissen an, das die Teilnehmer\*innen von Kurs zu Kurs über menschliche Anatomie und durch die Praxisnähe immer auch über ihre eigene Anatomie sammeln. Neuronal unterrepräsentierte Körperteile wie die Zehen, die Handgelenke oder das Becken erhalten anwendungsorientierte Aufmerksamkeit und werden besser in das holistische Körperschema integriert. Auch das bestehende Körperbild, unter anderem beeinflusst von populären Körper-, Schönheits- und Optimierungsdiskursen, kann durch anatomisch informierte Diskurse modifiziert werden. Im Laufe der Zeit weiß die Übende – theoretisch wie praktisch –, was ein Körperteil alles kann, was sich auch auf die Bewertung von Körperbereichen auswirken kann. AY verwandelt sich dadurch in eine aktive Praxis zur körperlichen Selbsterforschung und -transformation mit Fokus auf Gesundheit, eine Tendenz, die sich auch in Steiners *Yogasūtra*-Auslegung widerspiegeln wird, die eine Selbsterforschungspraxis hin zu positiven (gesunden) mentalen und emotionalen Mustern initiiert, wie Kapitel III.2.3. zeigen wird.

Die zusätzlichen Methoden, die Steiner in AY integriert, intensivieren den Körperfokus noch, wie Faszientechniken und die anwendungsbasierte Beschäftigung mit Anatomie. Das steht in Einklang mit der Feststellung, dass heutiges Positions-yoga per se ein verstärktes Im-Körper-Sein mit sich bringt, und auch Steiners zusätzliche Techniken tragen dazu bei: »Embodiment explicitly refers to action with and not separate from the bodily experience. Merleau-Ponty (1996) refers to this experience as ›I am not in front of my body, I am in my body, or rather I am my body.‹ Yoga may offer additional tools of embodiment.« (Gard/Noggle/Park et al., 2014: 84) Durch die im Folgenden elaborierten Alignmentprinzipien wird angewandte Anatomie im eigenen Körper der Übenden wirksam, und durch Assists im Körper anderer Übender. Mit Alignment, dem »Feintuning« des Körpers, geht zudem eine mehr oder weniger gezielte Verkörperung spiritueller Diskurse einher.

### 1.3.10 Alignment: Den Körper ausrichten als spiritueller Akt

»Alignment« ist ein aus dem Englischen übernommener Terminus, der ins deutsche Yogaumfeld überführt wurde. Wird das Wort übersetzt, dann meist mit »Ausrichtung«. Das englische Verb *to align* wird vom Cambridge Online Dictionary mit »to put two or more things into a straight line« definiert, wie in dem Satz »When you've aligned the notch on the gun with the target, fire!«<sup>258</sup> Folglich kann darunter primär die lokale Ausrichtung zweier oder mehrerer Dinge auf einer räumlichen Linie verstanden werden. Im Kontext modernen Yogas steht es meist für bestimmte Regeln, wie der Körper in *āsana*-s auszurichten ist, oft, wie in Abb. 1 gezeigt, gesetzt als »do's and dont's«.

<sup>258</sup> Zu finden unter: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/align>, Zugriff: 7.12.2019.

## Triangle Alignment Tips



Abb. 1: Ann Pizer, Here Is How to Do the Yoga Triangle Pose (Utthita Trikonasana), 2015,  
<https://www.pinterest.de/pin/432345632952927322/>. (Bildrecht: Ann Pizer)

Solche allgemeinen Regeln werden in der globalen Yogaszene zunehmend kritisch besprochen und relativiert (u.a. Mitchell, 2019), mit dem Verweis auf die Unterschiedlichkeit der individuellen Körper. Steiners Alignment-Prinzipien, wie die von ihm entwickelten Bandhaligns® gehen, wie schon im vorherigen Unterkapitel angeklungen ist, grundsätzlich in diese neue, biomechanische, individuelle Richtung. Bandhaligns® basieren primär auf spiralförmigen Verschraubungsmechanismen (»Helixen«), wie sie auch aus der alternativen Therapieform Spiraldynamik® bekannt sind, die in den 1980er Jahren vom Schweizer Arzt Christian Larsen und der französischen Physiotherapeutin Yolande Deswarthe entwickelt wurde. Somit stellen sie grundlegend andere Ausrichtungsprinzipien dar als die oben auf dem Bild gezeigten festgelegten Positionierungen der Glieder in einer Stellung. Sie dienen durch, wie Steiner es nennt, »gegenläufiges Helixen« der Stabilisierung von Körperstrukturen, besonders von Gelenken, und vernetzen sich dadurch mit den schulmedizinischen Gebieten der Orthopädie, der Prävention und der Sportmedizin. Steiners Bandhaligns basieren auf minimalen (von lokal verbundenen Körperteilen gegenläufig ausgeführten) muskulären Bewegungen, die sich auf Muskeltonus, Haltung und Bewegung auswirken. Beispielsweise ist für das »Beinbandhalign«,

welches zu einer Kniestabilisierung führen soll, der Oberschenkel nach außen und gleichzeitig der Unterschenkel nach innen zu rotieren (während der Fuß wieder nach außen rotiert). Dabei werden nicht nur verschiedene Unterschenkel- und Oberschenkelmuskeln spürbar, sondern das dazwischen eingespannte Knie rückt verstärkt ins propriozeptive Bewusstsein. Diese physische Präzisionsarbeit muss als gezielte Aufmerksamkeitslenkung verstanden werden, sie verlangt von den Übenden eine intensivierte Wahrnehmung des je auszurichtenden Körperteiles und nicht nur die visuelle Erfüllung bestimmter Winkel. Der simultane Einsatz aller Bandhaligns führt zur Ganzkörperwahrnehmung. Primär fördern Steiners Alignment-prinzipien also die Propriozeption, da sie ohne eine große Aufmerksamkeit auf die Koordination des Körpers, der Muskeln, der Gelenke und letztendlich sogar der Knochen nicht ausführbar wären. Somit ist Alignment ein weiterer Fokuspunkt für OM.

Propriozeption, allen voran durch diese im AYI allgegenwärtigen, komplexen Alignment-Prinzipien, die bei Jois noch keine Rolle spielten, übernimmt in AYI beinahe die Rolle eines »inneren *drṣṭis*«, eines innerkörperlichen Fokuspunktes. *Drṣṭi*-s wurden im Zuge meiner Ausbildung jedoch nicht konkret vermittelt, im Gegensatz zum allgegenwärtigen Alignment, das grundlegendes Thema eines jeden MTCS und Teil der darauf je folgenden Hausaufgabe war. Dafür müssen die jeweiligen Alignmentprinzipien (zum Beispiel für das Becken, die Hände etc.) einige Wochen lang zu Hause wiederholt werden. Durch die stete Übung schreiben sie sich in den Körper ein und durch veränderte Muskelaktivität im Körper verändern sich seine bestehenden Bewegungsmechanismen meist nachhaltig. Zum Beispiel kann ein über lange Zeit eingeübtes Fuß-Bandalign in einem Plattfuß ein Fußgewölbe entstehen lassen. Dies kann in Folge die Stellung der Knie, der Hüfte, des unteren Rückens bis zu den Schultern beeinflussen und die gesamte Körpersausrichtung verändern und ein Gefühl von körperlicher Transformation kann sich einstellen. Diese Transformation geht nun nicht mehr aus einem absoluten Ausschalten des Äußeren und aus einem mit Schmerz vermengten intensiven Körpererlebnis her-vor, wie bei Jois. Bewirkt durch eine vertiefte Konzentration auf den Körper und die damit einhergehende im eigenen Alltag aufgebrachte Aktivität in Form von sanften Übungen, die auf biomedizinischen (hier zum Beispiel orthopädischen) Erkennt-nissen beruhen, verändert sich der Körper der Übenden.

Im Unterrichtssetting von AYI wird Alignment sowohl von Lehrer\*innen in geführten Stunden verbal angeleitet sowie visuell vermittelt – meist ist schon die Körperhaltung und -ausrichtung der Lehrerin selbst Alignment in Aktion. Ohne die Imitation anderer, also *covert imitation*, ist die Umsetzung von Steiners teils sehr komplexen Alignment-Prinzipien kaum realisierbar. Damit ist Alignment gleichzeitig keine rein introspektive, für sich ausgeführte Praxis, sondern stets eine kollektive und somit soziale Praxis. Visuell imitierbare Stimuli anderer, wie ihre Kör-perhaltung, in der sich die Alignmentprinzipien nach außen am stärksten zeigen, aktivieren das Körperschema des Beobachters:

Emerging data can be made regarding the relationship of perceived bodies and one's own body. It appears that imitable stimuli actually activate the perceiver's own body schema. Such stimuli generate imitative motoric representations in the brain – that is, representations of how our own bodies would perform analogous movements [...]. (Wilson, 2006: 212)

Es gibt demnach eine enge Verbindung zwischen wahrgenommenen Haltungen anderer und dem eigenen Körperschema – also der mentalen Repräsentation davon, wie der eigene Körper diese Haltung ausführen und einnehmen würde. Wenn die einzunehmende Haltung zudem noch mit Worten genau beschrieben wird, kann von einem tiefgehenden Lerneffekt ausgegangen werden. Im Zuge der Ausbildung wurden in den morgendlichen Mysore-Stunden zwei Gruppen gebildet, eine übte, die andere beobachtete zuerst und begann dann zu adjusten. Somit wechselten sich Phasen der Beobachtung anderer Ausbildungsteilnehmer\*innen mit Phasen des Eingreifens ab. Dabei ging es darum, Alignment in den Übenden abzufragen bzw. herzustellen. Durch das Beobachten sowie das Wissen über das Beobachtet-Werden reproduzieren sich die einmal eingeführten Alignment-Prinzipien und die damit verbundenen Diskurse beinahe in einer Art Peer-Review-Verfahren wie von alleine und höchst effektiv.

Der medizinische Gesundheitsdiskurs um die Bandhalign-Prinzipien wird mit einem holistischen Diskurs verknüpft, wie Steiner ihn auf seiner Homepage definiert:

#### Bandhalign® – die Kunst der Ausrichtung (Alignment)

Bandhalign® basiert auf den in alten Hatha Yoga Texten beschriebenen Techniken von Bandha und entwickelt daraus eine auf modernen Erkenntnissen basierende Kunst des Alignments. Die Idee ist, in jedem Aspekt Deines Seins Balance zu kultivieren – physisch, aber auch psychisch und emotional. Wo immer Du beginnst – jeder bewusste Schritt zur Balance zieht seine Kreise in Dein gesamtes Sein.<sup>259</sup>

An dieser kurzen Einführung fällt auf, dass die Technik selbst nicht präzisiert wird, jedoch sofort der Zusammenhang der »Kunst des Alignments« mit »alten Hatha Yoga Texten« betont wird und die den Körper transzendierenden Aspekte, die Alignment zugeschrieben werden, hervorgehoben werden. Steiner definiert in seinem Handbuch zum MTC »Alignment«, den ich am 28./29.11.2015 in Erlangen besuchte, weitergehend: »Alignment ... heißt sich ausrichten auf das Lebendige, Ewige und Wunderbare in Dir und um Dich ... schafft die Basis für Heilung und Harmonie.«

<sup>259</sup> Vgl. <https://de.ashtangayoga.info/philosophie/philosophie-und-tradition/160401-die-ayinnovationsmethode/>, Zugriff 21.9.2021.

Eine gute körperliche Ausrichtung bedeutet demnach nicht nur gesunde Körperstrukturen. Der perfekt ausgerichtete, spiralförmig vernetzte, gesunde Körper-Geist-Komplex steht in Verbindung mit etwas Ewigem und damit, wie sich zeigen wird, mit etwas Göttlichem; ein neuer Aspekt, den Steiner mit der AY-Methode verbindet, mit dessen Hilfe die Körperpraxis selbst als spiritueller Akt dargestellt werden kann. An dieser Stelle tritt eine weitere Bedeutung des Wortes »Alignment« zu Tage, denn es kann auch in Zusammenhang mit etwas oder jemand anderem verwendet werden, also »to align yourself with sth./sb.«<sup>260</sup> Die Absenz von Alignment in Jois' AY schließt spirituelle Konnotationen desselben aus. Bei Steiner hingegen spielt es eine übergeordnete Rolle, und dabei zeigt sich ein erneuter deutlicher Unterschied zu Kṛṣṇamācāryas und Jois' Verständnis von Orthopraxie und Orthodoxie. Jedoch findet sich, wie bereits beschrieben, die Annahme der Spiralität der Natur und eine damit einhergehende Spiritualisierung bei Stebbins (1892: 61f.). Der Terminus bedeutet für Steiner, sich selbst mittels der eigenen Körpераusrichtung zugleich geistig, emotional und energetisch auszubalancieren, um sich letztendlich mit etwas Göttlichem zu verbinden. Wie ich argumentieren werde, traf das prominent und einflussreich auch auf B.K.S. Iyengar zu. Auf die erste Definition zurückkommend heißt das, dass der Mensch selbst mit Gott auf einer »Linie« steht, gleichauf ist. Alignment, Perfektion, Lebendigkeit, Gesundheit, Balance und Göttlichkeit gehören dem gleichen semantischen Feld an. Die Begründung seines Spiritualitätsverständnisses findet Steiner im Vergleich mit der Naturwissenschaft, wenn er im MTC seine Alignment-Definition als eine ›Ausrichtung aufs Lebendige, aufs Göttliche‹ ›modern‹ übersetzt als ›die Kraft der Evolution‹, als das ›lebendige Anpassen an die Umwelt‹ (paraphrasiert nach Steiner, 29.11.2015, FN 168).

Um diese mit der Körpераusrichtung verknüpften Inhalte zu vermitteln, bediente sich Steiner neuer didaktischer Methoden: Häufig verwendete er Metaphern, um zum Beispiel Positivitäts-Diskurse körperlich erlebbar zu machen. Sebastian Schüller hält diesbezüglich fest, dass Metaphern nicht nur die sprachlich-kognitive Ebene ansprechen, sondern strukturell zutiefst im sinnlichen, verkörperten Erleben verankert sind:

Als ein früher Ansatz zur Theorie verkörperter Kognitionen kann auch das Werk Leben in Metaphern von George Lakoff und Mark Johnson (2004 [1980]) genannt werden, in welchem sie zeigen, dass nicht nur Sprache, sondern auch Denkprozesse allgemein metaphorisch ablaufen und dass Metaphern tief in sinnlichen Erfahrungen mit dem eigenen Körper und der Umwelt verankert sind. Orientierungs- und Wertungsmetaphern etwa richten sich oftmals am Körperbau des Menschen aus. (2015: 37)

<sup>260</sup> Vgl. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/align>, Zugriff: 23.8.2021.

Es liegt also nahe, dass der Einsatz von Metaphern effektiv ist, um körperliches Erleben auch in eine bestimmte interpretative Richtung zu lenken. Um wirksam zu werden, muss die Art der Körperbewegung allerdings intuitiv mit der Metapher zusammenpassen. Zum Beispiel sollten sich die Übenden beim MTC »Alignment« in Erlangen bei der Einatmung, also bei einer aufrichtenden, expansiven Bewegung vorstellen, mit dem Kopf in eine Königskrone zu schlüpfen. Das ›Königliche‹ wurde von Steiner diskursiv mit innerer Aufrichtung, Stolz und Selbstbewusstsein in Verbindung gebracht. Ein König sei ›langsam, entspannt, sicher und sich seiner Besonderheit bewusst‹ (paraphrasiert nach Steiner, 28.11.2015: FN 41). Körperliche und innere Aufrichtung können über die passgenaue Metapher intuitiv miteinander assoziiert werden und Alignment dient der Inkorporierung innerer Eigenschaften, wodurch AYI eine wichtige Motivation für Bewegung und Körperarbeit mit der Körperfertigung teilt. So war es zum Beispiel das dezidierte Ziel von Menschen diecks Übungen, lebendige, positive Eigenschaften wie Mut, Kraft, Elastizität oder Jugendlichkeit zu entwickeln und körperlich zum Ausdruck zu bringen.

Ein ähnliches bei Steiner gängiges Bild ist das des Löwenzahns, einer Pflanze, die durch alle Widrigkeiten hindurch – sogar durch Beton – zur Sonne strebt. Mit beiden Metaphern sollten die Übenden eine über den Körper erlangte, letztlich aber auch innere Aufrichtung hin zu etwas Positivem (zur Königlichkeit, zur Sonne) finden, welches, wie bereits gezeigt wurde, von Steiner mit etwas »Lebendigem« und »Göttlichem« gleichgesetzt wird. Perfektion als Topos spielt eine tragende Rolle, narrativ mit Gott in Verbindung gebracht. Steiner begleitete beim MTC die Übungspraxis der Teilnehmer\*innen mit der Imagination, sich beim Praktizieren vorzustellen, man wäre Gott, man wäre perfekt (paraphrasiert nach Steiner, 28.11.2015: FN 39). Und sein Assistent Ralph Otto ergänzte, dass perfekt sei, wie man jetzt grade ist (ebd.: FN 45). Eine darauf aufbauende Übungsaufgabe im Alignment-Manual lautete, dass man sich vorstellen solle, dass Gott persönlich übe. Der Imperativ einer regelmäßigen Orthopraxie und einer festgelegten Ausrichtung kann allerdings auch in entgegengesetzter Richtung verstanden werden, da er impliziert, dass die Übenden eben gerade noch nicht perfekt sind, sondern dafür arbeiten müssen. Doch ermöglichen es diese positiven, der Praxis unterlegten Diskurse, dass die Anstrengung und die harte Arbeit, die mit ihr einhergeht, neu interpretiert werden können. Gard et al. heben hervor, dass es in vielen Yogastunden üblich ist, dass die Lehrerin diskursiv (philosophisch<sup>261</sup>) auf die Praxis der Schüler\*innen einwirkt, damit diese eine neue Perspektive auf das eigene Tun entwickeln können. So wird durch »cognitive reappraisal« (Gard et al. 2016: 89), also »kognitive Neubewertung«, darauf abge-

<sup>261</sup> »Other reappraisal resources can be acquired through yoga practice. For example, in the course of yoga classes, teachers often instruct students about deeper aspects of yoga philosophy, such as compassion and impermanence, which are useful in appraising or reappraising situations as less stressful.« (Gard et al. 2014: 83) Die hier als ganz allgemein gesetzte Philosophie des Yoga ist in diesem Fall Grundvoraussetzung für die oben beschriebenen Veränderungen im Individuum hin zu verringertem Stressempfinden.

zielt, Erfahrungen – seien sie körperlich, mental oder emotional – umzuinterpretieren, zum Beispiel, indem ein anstrengendes Erlebnis von Muskelermüdung als ein vorübergehender Zustand definiert und dadurch der Grad der Anstrengung abgeschwächt wird (ebd.: 83). Bei diesem Beispiel soll also durch die konkrete verbale Anleitung, einen inneren Abstand zum Erleben zu schaffen, eine veränderte, positive Reaktion auf unangenehme Stimuli bewirkt werden. Solche expliziten Umweltungsstrategien können den negativen Einfluss langer und wiederholter neuroendokriner Aktivität verringern, die in Zusammenhang mit hohem Stress steht (ebd.).

Ohnehin sind Atmung, Haltung und Bewegung auf bidirektionale Weise mit Emotionen und kognitiven Zuständen verknüpft, und genau an dieser Verbindung setzen Steiners Techniken explizit an. Eine Studie hat gezeigt, dass Körperhaltungen auch die Hormonausschüttung beeinflussen, zum Beispiel trug eine ausladende Haltung zu einer Testosteronausschüttung bei, während eine zusammengezogene Haltung das Stresshormon Cortisol ansteigen ließ (Payne/Crane-Godreau, 2015: 56). Depressive Gedanken können sich durch eine zusammengefallene Haltung verstärken, während gedachte Emotionsworte, die mit Stolz zusammenhingen, die Haltung verbesserten (ebd.). Die vorher beschriebenen Metaphern des Königlichen und des zur Sonne hochstrebenden Löwenzahns sind in solche Wirkzusammenhänge zwischen Sprache, Imagination, Körper und Emotion einzuordnen. Auch der im Feld elaborierte holistische Diskurs über Heilung, Transformation etc., der in Kapitel II.2.3. auf dem empirischen Datenmaterial aufbauend analysiert wird, ist von großer Bedeutung für die Ausrichtung und Wirkung von *āsana*-s. Dieser Diskurs kann durch die Zusammenführung mit Bewegungen inkorporiert werden und wirkt sich ebenfalls auf Haltung, Körpertonus und vieles mehr aus. Zum Beispiel nimmt die Ausdeutung des *Sūtras* II/46 (*sthira-sukham-āsanam*) ganz konkret Einfluss auf den Muskeltonus, da dadurch angeregt in den *āsana*-s ein Zustand von Eutonie, also von ausbalancierter Spannung (Schmalzl et. al, 2015: 102) intendiert und durch Atem- und Konzentrationslenkung hergestellt wird (vgl. Kapitel III.2.3.8.). Durch solche tiefgreifenden Verwebungen von Körperarbeit und damit zusammenhängender Textdeutung sind Sinnlichkeit und Textlichkeit stark vernetzt und werden wechselseitig effektiv.

### Körperbild

Ich argumentiere weitergehend, dass solche wiederholten narrativen Praktiken Einfluss auf das *body image*, das bestehende Körperbild der Übenden haben können. Koch merkt an, dass Körperschemata sich von der aktiven Körperwahrnehmung des Organismus unterscheiden, die mit dem Begriff Körperbild bezeichnet werden könne (2007b: 190). Ebenso unterscheidet Gallagher (1995: 229f.) »Körperbild« und »Körperschema« voneinander:

In any case, attention to or awareness of the body is part of what I mean by the body image. Whatever the degree of body consciousness, however, the body schema continues to function in a nonconscious way, maintaining balance and enabling movement. Yet by defining the body schema in terms of its preoetic function, I do not mean to rule out the possibility that the body image and body schema can work (or fail to work together) in a complementary fashion.

Der Begriff »Körperbild« umfasst somit einen bewussteren Zugang zur eigenen Körperfertigkeit, jede Art von mehr oder weniger bewusster Bewertung von Körperfächern ist folglich Teil des Körperfaches. Auch Steiners Metaphern sind Bilder, meist positive und es wurde vorgeschlagen, dass Metaphern bestehende schmerzhafte oder destruktive Körperbilder ersetzen können (vgl. Johnston, 2018).

Körperlich geht es bei Steiners Alignment ganz grundlegend um physische Symmetrie und Spannkraft, um das Strecken von Strukturen sowie um die damit einhergehende mentale und emotionale Entwicklung einer positiven inneren Haltung. Neu ist dies zwar, wie gezeigt wurde, im Kontext des AYS, aber nicht im modernen Positions-Yoga. Es war B.K.S. Iyengar, der holistisches Alignment zu einem grundlegenden Topos machte:

We then see that, in its mature form, Iyengar Yoga propagates a system of practice in which a perfect harmonization of the somato-energetic being (*annamayakośa* plus *prāṇāmayakośa*) brings about all manner of healing: physical, psychological and ›spiritual, effectively culminating in »Self-realization«, or in the attainment of the ultimate religio-spiritual goal, however described. Harmonization is brought about by (progressively more accurate) orthopactical performance of *āsana* and *prāṇāyāma* according to principles of musculo-skeletal alignment and even pranic diffusion. An analysis of these principles, as offered above, clearly reveals the kind of materialistic and mechanistic presuppositions of causality that characterize occultistic teachings. In a nutshell: »perfect« physical alignment allows »perfect« diffusion of *prāṇa*, which automatically results in the perfected condition of »Self-realization«. (De Michelis, 2004: 233)

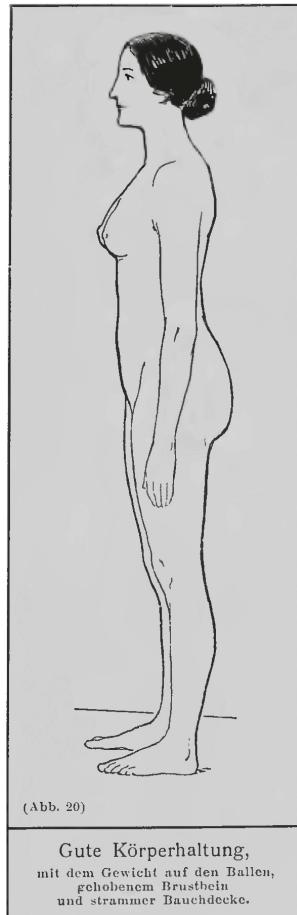
Die Parallelen zum Beschriebenen sind evident: Korrekte/perfekte Körperausrichtung wird letztendlich zu einer spirituellen Selbstrealisation, in Steiners Terminologie zum »wahren Selbst« führen, das er seiner Lektüre des *Yogasūtras* entnimmt. Auch die bei Iyengar auftauchenden Begrifflichkeiten der verschiedenen *kośa-s*, »Schichten«, finden sich genauso in Steiners Alignment-Manual von 2015: unter *annamaya kośa* versteht er die »Physis«, unter *prāṇāmaya kośa* die »Energie«, *manomaya kośa* ist die »Emotion« oder der »Sinn« und *vijñānamaya kośa* der »Gedanke«. Diese vier Ebenen eines Menschen müssen sich »alignieren«, um sich letztlich *anandamaya kośa*, dem »Lebendigen, Ewigen, Wunderbaren« anzugeleichen. Hervorzuheben dabei ist, dass dies immer über eine Verwandlung des Körpers und

Abb. 2: Hedwig Kallmeyer, »Gute Körperhaltung«, 1912. Seminar für Harmonische Gymnastik Kallmeyer: *Lehrerin der Harmonischen Gymnastik. Ein neuer Frauenberuf*. Berlin-Zehlendorf: Kulturverlag, S. 38

folglich der äußereren Erscheinung abläuft, ein auf verschiedene Weise wichtiger Aspekt modernen Yogas: De Michelis betont bezüglich Iyengars Light on Yoga von 1966: »[...] (along with Iyengar's 'Yoga Demonstrations') [it] also created in the Western public an awareness of the acrobatic and artistic potential of postural practice. These developments opened up spaces for the aesthetic appreciation of asanas, something quite novel in the field of yoga.« (2004: 211) Wie De Michelis treffend anmerkt, ist dies eine Komponente modernen Yogas, die sich deutlich von der indischen Yogageschichte unterscheidet. Diese ästhetische Komponente überträgt sich in Steiners Setting auch auf Alignment und die innere Haltung, was wiederum Auswirkungen auf die Orthopraxie hat. Der beschriebene Fokus auf Ausrichtungsarbeit bringt mit sich, dass in Steiners Umfeld nicht die akrobatisch Übende als fortgeschritten auf dem Yoga-Weg angesehen wird, sondern jene Übende, die »philosophische« Grundsätze verkörpert hat und deren ganzes Wesen (sichtbar) ausbalanciert ist.

Die Themen Ästhetik, korrekte Körperhaltung etc. sind bereits in den 1910er Jahren in der deutschen, den Ideen und Techniken Delsartes entlehnten Harmonischen Gymnastik anzutreffen, die vor allem Hedwig Kallmeyer in Deutschland populär machte, und durchziehen verschiedene Zweige der KKB. So zeigt das Manual *Die Harmonische Gymnastik als Frauenberuf* von 1912 eine »gute Körperhaltung« (Kallmeyer, 1912: 38), vgl. Abb. 2.

Die dort gezeigte Anleitung – das Gewicht auf den Ballen, das Brustbein gehoben und die Bauchdecke stramm<sup>262</sup> – könnte einem Alignment-Manual entstammen. Jedoch werden die stabilen Füße, der feste Bauchraum und die aufgerichtete Brust von Steiner durch seine mit den hathayogischen *bandha-s* assoziierten Bandhaligns hergestellt. Auch die in der harmonischen Gymnastik verbreitete Annahme des direkten Zusammenhangs von Körperpraxis und Spiritualität deckt sich mit den beschriebenen Alignment-Vorstellungen: »The external body is, however, an



(Abb. 20)

Gute Körperhaltung,  
mit dem Gewicht auf den Ballen,  
gehobenem Brustbein  
und strammer Bauchdecke.

<sup>262</sup> Die »stabile Mitte« zieht sich thematisch durch die KKB. Von Mensendieck als »Zentrale« bezeichnet (Rincke, 2015: 39), wird ein stabiler Bauch z.B. auch ein Grundpfeiler von Pilates' Methode.

imperfect manifestation of this spiritual body and in order for it to express its spiritual nature perfectly, as is necessary in art and in life, it must be purified and calibrated – that is, tuned and harmonized – through training.« (Foxen, 2020: 157) Steiners dem AY hinzugefügte Praktiken verbinden es also mit der harmonischen Lehre Iyengars, die von Anfang an in Austausch mit der amerikanischen New Age-Bewegung stand (De Michelis, 2004: 209), und weisen Ähnlichkeiten mit Inhalten der harmonischen Linien der KKB auf.

Über die im Vorhergehenden aufgezeigten visuellen Codes, die gleichsam tief verkörpert sind, kommen Diskurse über einen bestimmten Lebensstil sichtbar zum Ausdruck, werden wiederum von anderen imitiert und so reproduziert.

Sind nun Körperhaltung und ihre Bedeutung auf eine solche Weise stark vernetzt, bedeutet dies im Umkehrschluss, dass schon die besprochenen holistischen Diskurse auf die körperliche Ausrichtung einwirken können? In einer Studie von 2001 wurden fortgeschrittenen Klavierspielern Melodien vorgespielt, die sie bereits praktisch umsetzen konnten. Obwohl sie sich dabei körperlich absolut still verhielten, aktivierte sich ihr Motorcortex, von dem aus willkürliche Bewegungen gesteuert und aus einfachen Bewegungsmustern komplexe Abfolgen zusammengestellt werden (Haueisen & Knösche 2001: 788). Die Vernetzung von Noten, ihren auditiven Entsprechungen sowie der jeweiligen Finger, die beim Klavierspiel dafür benutzt werden, sind kulturell erlernte Zusammenhänge. Ebenso ist die Vernetzung eines Diskurses über Göttlichkeit mit psychophyschem und emotionalem Wohlbefinden und innerer Balance und den damit zusammengeführten Bewegungsqualitäten kulturell erlernt. Meine Beobachtungen im Feld weisen tatsächlich in diese Richtung. Die Körper derart geprägter Schüler\*innen richten sich schon durch Steiners Satz am Anfang der Praxis, dass es eigentlich um *svātma*, das wahre, göttliche Selbst ginge, sichtbar nach seinen Alignmentprinzipien aus. Der Diskurs ist tief in die Körper eingegangen, die Körperhaltung ist zu einer inneren Haltung geworden.

Abschließend möchte ich auf den Vergleich von Alignment mit einem »inneren *drṣṭi*« zurückkommen, denn die zurückliegende Analyse von Alignment zeigte einen entscheidenden Unterschied zwischen einem visuellen Fokuspunkt und einem bestimmten Alignmentprinzip als Aufmerksamkeitsanker: Ein *drṣṭi* ist per se zunächst neutral, es geht zwar eine Wirkung, aber keine spezielle Wertung oder Bedeutung mit der Nasen- oder der Fußspitze einher. Das beschriebene Alignment hingegen ist von einer Vielfalt (moderner) Sport-, Gesundheits- und Schönheitsdiskurse durchzogen und in Zusammenhang damit von Spiritualitätsdiskursen sowie letztlich von Erzählungen über ein optimiertes Menschsein. Genau wie die Körperfunktionist\*innen mit ihren Methoden praktisch und diskursiv eine holistische Lebenseinstellung bewirken wollten, durchzieht Steiners zum Beispiel über Körperlignment stattfindende Reformulierung von AY eine ähnliche Thematik.

Alignment wird zudem intersubjektiv geteilt – über Adjustments, Hilfestellungen, sollen Lehrer\*innen es in den Schüler\*innen herstellen.

### 1.3.11 Deictic Touch: Adjustments und Diskurse

Auch das Wort »Adjustment« wurde aus dem Englischen übernommen, es bezeichnet das physische Eingreifen der Lehrerin in die Praxis der Übenden. Lange Zeit wurde diese Interaktion, wenn ins Deutsche übersetzt, als »Korrektur« bezeichnet, bis sich der mit der kinästhetischen Wende heutigen Yogas einhergehende positive Begriff »Hilfestellung« durchgesetzt hat – im Englischen oft »Assist« genannt.<sup>263</sup> Der vorhergehende Unterpunkt hat gezeigt, wie deutlich die körperliche Ausrichtung mit spirituellen Diskursen vernetzt wird. Dort sollen Adjustments nun nicht nur, wie es noch bei Jois der Fall war, Orthopraxie herstellen, sondern Alignment hervorrufen, und können folglich als Mittel verstanden werden, um die damit verknüpften Diskurse im subjektiven, körperlichen Erleben zu verankern, ja, zu verkörpern. Im Folgenden werde ich zeigen, dass Adjustments eine inhaltlich weisende Funktion erfüllen können, die ich als »Deictic Touch« bezeichne. »Deixis« kommt vom altgriechischen »δείξις« und bedeutet »Zeigen«. Eine bei Assists stattfindende Berührung kann eine deiktische Qualität besitzen, zum Beispiel wenn die Lehrerin mit ihr Alignment herstellen möchte. Wie beschrieben kann Alignment diskursiv auf etwas Göttliches verweisen, wodurch dieses Thema potenziell auch durch die adjustende Berührung an die Übende herangetragen und auf sie übertragen werden kann.

Der hier eingeführte Terminus »Deictic Touch« orientiert sich am Konzept der »Deictic Gestures« aus dem Bereich der Educational Linguistics von Tara McGowan, die diese »zeigenden Gesten« wie folgt definiert: »[...] work to create and maintain intersubjective and collective knowledge among participants in small discussion groups« und resultieren in »socially-constructed knowledge« (2010: 55). Wichtig ist hierbei der Aspekt der mithilfe der Hände hergestellten Wissensvermittlung, der auch auf Adjustments zutrifft, hier allerdings auf direkten Berührungen aufbaut. Natürlich geht mit einer Berührung meist eine Intention bzw. eine Aussage einher: primär von den Händen ausgeführt, kann sie sanft, intensiv, liebevoll, hart etc. sein. In der Haut der Hände sitzen überdurchschnittlich viele Rezeptoren, die eine hohe haptische Sensibilität ermöglichen. Dadurch können sie kontrolliert und präzise mit der Umwelt interagieren wie kein zweites Körperteil, wodurch in ihnen ein verstärktes Ichgefühl sitzt – auch dieses Ich kann sich folglich über die Hände ausdrücken. Ebenso bestehen Unterschiede zwischen den beiden Händen, beispielsweise beim Nägelschneiden, wie Koch (2007b: 212), sich auf den Philosophen Michel Serres beziehend, anschaulich beschreibt:

<sup>263</sup> Der Einfachheit halber werde ich jedoch im Folgenden beide Begriffe, »Adjustment« und »Assist«, synonym verwenden.

Wenn ich als Rechtshänder mit links meine rechte Hand beschneide, dann ist das Gefühl, aus dem Lot zu sein, vorherrschend. »Ich« bin in der rechten Hand mehr als in der linken, die schneidet, – ich werde geschnitten von mir. Dass es zu einer solchen Formulierung kommen kann, zeigt wieder das Fluktuieren unseres Ichgefühls an.

Zum Assisten setzen die Lehrer\*innen im Forschungsfeld regelmäßig andere Körperteile ein, wie ihre Füße, die Arme, das Brustbein oder sogar die Stirn. Da auch diese Berührungen sehr gezielt ausgeführt werden müssen, verteilt sich dabei das Ichgefühl vermehrt auf verschiedene Körperfertiche. Einer solchen gezielten Berührung steht ein arbiträrer, nicht intentioneller Körperkontakt gegenüber, beispielsweise, wenn sich zwei Arme unwillentlich in der U-Bahn berühren, was je nach Füllzustand der Bahn möglicherweise nicht einmal bewusst wahrgenommen wird. Würden sich allerdings zwei Handinnenflächen in der gleichen Situation berühren, gäbe es sicherlich eine stärkere und bewusstere Reaktion. Folglich sind Menschen zutiefst daran gewöhnt, mittels Berührungen verschiedene Inhalte vermittelt zu bekommen, aufzunehmen und selbst zu vermitteln. Deictic Touch geht nun über die Bedeutung dieser alltäglichen Kontakte hinaus. Deiktische Berührungen dienen der Erschaffung und Erhaltung von bestimmten sozial konstruierten, intersubjektiven und kollektiven Wissensbeständen. Auf das Thema Alignment und Assists bezogen handelt es sich dabei einerseits um implizites Wissen über die eigene Körpertaltung und -bewegung und andererseits wird, mit der körperlichen Ausrichtung zusammenhängend, über Alignment herstellende Berührungen ein kollektiver Diskurs über *svātma*, das eigene »wahre Selbst« konstruiert und reproduziert.

Zur Ausarbeitung dieser Überlegungen werden im Folgenden erst Krṣṇamācāryas und Jois' Adjustment-Ansätze analysiert, um dann auf die verschiedenen Herangehensweisen im Forschungsfeld einzugehen. Neben der jeweiligen konkreten Technik werden die dabei vermittelten Diskurse analysiert. Es wird sich deutlich herausstellen, dass es zwischen Krṣṇamācārya, Jois und heutigen AY-Lehrer\*innen wie Steiner und Nardi große Unterschiede sowohl in der körperlichen Performanz von Assists, als auch, in strukturellem Zusammenhang damit, in ihrer interpretativen Auslegung gibt. Die im Feld anzutreffende somatisch-spirituelle Konnotation von Berührungen ist eine Innovation. Das trifft ebenso auf die Idee zu, mittels Adjustments Inhalte aus dem *Yogaśūtra* zu vermitteln.

### **Kṛṣṇamācārya: Deictic Touch?**

Obwohl Krṣṇamācārya auf verschiedenen Fotos, die im Internet kursieren, ganz selbstverständlich mit anderen Körpern zu arbeiten scheint, klärte die unabhängige Yogaforscherin Jacqueline Hargreaves im »Silenced Voices Panel« der Brighton Yoga Conference am 29.7.2019, dass Adjustments keinen Vorgänger in der Geschichte des Haṭhayogas haben:

Ethnographic research by the Hatha Yoga Project, has found little evidence for the use of touch for instructional guidance, and in particular, no evidence for physical adjustments amongst contemporary ascetics. In fact, one might argue, that given the thousand-year long history of physical practices in India, these two aspects of a student-teacher relationship are not only unique to the Krishnamacharya-Jois system, but might be considered ultra-modern. (Hargreaves, 2019)

Woher Kṛṣṇamācārya die Praxis des Adjustens hatte, ob er sie von seinem Lehrer lernte oder selbst entwickelte, ist noch ungeklärt. Ein Bild aus den 1950er Jahren zeigt ihn mit einem Kind, das er, Kopf und Schultern zwischen seinen Beinen abgelegt und die Beine mit seinen Händen haltend, in eine Umkehrposition bringt. Die Szene sieht väterlich-spielerisch aus.<sup>264</sup> Auf einem Bild aus den 1930ern steht Kṛṣṇamācārya auf Rippen und Bauch eines zu einem Bogen geformten kleinen Jungenkörpers, seine Hände ruhen auf den Hüftknochen des Kindes.<sup>265</sup> Kṛṣṇamācāryas Körpergewicht übersteigt das des Jungen um ein Vielfaches. Dieser Eingriff in die perfektionierte Haltung des Kindes scheint weder als Korrektur noch als Hilfestellung Sinn zu ergeben. Daher kann angenommen werden, dass diese Szene in die in der Zeit üblichen visuellen Darstellungen von Yoga einzuordnen ist, die dem Zweck der Popularisierung dienten. Es zeigt trotzdem, wie intensiv Kṛṣṇamācārya in einen übenden, sich in einer hilflosen Position befindenden Körper eingegriffen hat und dass er zumindest Kindern solche dominanten Assists gegeben hat.<sup>266</sup> Ein Foto von 1963 zeigt die ungewöhnliche Szene eines sich bereits in seinen Siebzigern befindlichen Kṛṣṇamācārya, der auf den Unterschenkeln der Amerikanerin Libbie Mathes sitzt und ihre Füße nach unten drückt, in eine Position namens *bhekāsana*, der Frosch.<sup>267</sup> Dieses und einige weitere Fotos aus derselben Serie sind das einzige Bildmaterial, das Kṛṣṇamācārya in so engem Körperkontakt mit einer (westlichen) Frau zeigt. Sollte diesem Adjustment eine Funktion zugeschrieben werden, wäre es wohl die der Intensivierung.

Weiterhin ist nichts darüber bekannt, wann, zu welchem Zweck, wie genau und bei welchen Personengruppen Kṛṣṇamācārya Assists einsetzte und ob es Unterschiede zwischen seinen Schaffensphasen gab. Wenn seine Adjustments eine non-verbale Botschaft an die Übenden herantrug, dann ging es dabei vermutlich um Intensivierung und Herstellung von Orthopraxie, aber nicht um einen damit zusammenhängenden spirituellen Diskurs. In seinen Büchern, die allerdings nicht unbe-

<sup>264</sup> Das Bild ist abrufbar unter: [https://en.wikipedia.org/wiki/File:Krishnamacharya\\_teaching.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:Krishnamacharya_teaching.jpg), Zugriff: 11.10.2021.

<sup>265</sup> Das Bild ist zu finden unter: [https://en.wikipedia.org/wiki/File:Krishnamacharya\\_mysoreSchool.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:Krishnamacharya_mysoreSchool.jpg), Zugriff: 11.10.2021. Die Stellung des Jungen entspricht *Kapotāsana B*, eine Position der zweiten Serie des AYs.

<sup>266</sup> Ebenso möglich ist, dass diese Praxis in die Methoden körperlicher Züchtigung eingeordnet werden kann, die zu Erziehungszwecken in den 1930er Jahren in vielen Teilen der Welt, so auch in Indien, üblich waren.

<sup>267</sup> Siehe <https://pureinspirations.com/my-path-to-yoga/>, Zugriff: 11.10.2021.

dingt als Handbücher für Lehrer\*innen gedacht waren, finden sich keinerlei Hinweise auf die Praxis des Assistens. In jedem Fall muss Jois Kṛṣṇamācārya in den langen Lehrjahren mit ihm beim Adjusten erlebt haben, es ist allerdings nicht klar, ob er es konkret von ihm gelernt hat.

### **Pattabhi Jois, Schmerz und das »mūlabandha-Adjustment«**

We were all practicing to the best of our ability. We were all really nervous, afraid of being adjusted but really more afraid of being ignored. (Miller, 2003)

Some people have undoubtedly been injured by adjustments. Some people have undoubtedly been damaged by the strictness of this system. This KPJ Ashtanga yoga model – with its emphasis on practitioners fitting their body to postures, with its hierarchy of poses that fuels striving, with its authoritarianism of the guru and disciples – has definitely broken some people. (Blair, 2018: 4)

Diese beiden Zitate von Jois-Schülern verdeutlichen, dass unter Jois Adjustments eine völlig neue Dimension annahmen. Während Tim Millers Zitat die zwiespältige Autorität seines Lehrers aufzeigt, präzisiert Norman Blairs Aussage vielleicht die von Miller erwähnte Angst, die unter Jois' Schüler\*innen herrschte, und macht deutlich, dass er einige seiner Schüler\*innen mit Adjustments verletzt hat. Schmerz als vorrangiges Thema in Mysore hing nicht nur mit der bereits beschriebenen, grenzüberschreitenden, hierarchisch aufgebauten Praxis selbst zusammen, sondern auch mit Jois »furchterregenden Händen« (»fearsome hands«, Donahaye/Stern 2010: xiii). Millers paradoxe Beschreibung der gleichzeitigen Angst davor, ignoriert zu werden, offenbart, wie sehr Jois' Adjustments für seine Schüler\*innen mit persönlicher Anerkennung und Selbstwertgefühl zusammenhingen.

Körperliches Alignment und damit Gesundheit waren bei Steiner mit einem holistischen Diskurs von Spiritualität und Heilung aufgeladen. In Mysore übernahm diese Rolle die Hingabe an den Lehrer und an die Praxis selbst, wie mir Karen Rain im Interview verdeutlichte, die 2017 mit ihrem #MeToo-Statement über den Missbrauch durch Jois die AY-Community in Aufruhr versetzte:

Laura von Ostrowski: Was the notion of spirituality in Mysore connected to self-care?

Karen Rain: I think it's a bit... Like the way people in Ashtanga talk about Ashtanga, about whether it's actually good for the body or not depends on the point that they're trying to make, right. Sometimes it was connected to self-care and health and longevity, and sometimes it wasn't. Sometimes it was connected to, actually, a sort of rejection of the body and the body's needs.

L.v.O.: The practice or the notion of spirituality?

K.R.: The notion of spirituality through the practice. Because that's all there was, you know: Do your practice and all is coming, ninety-nine percent of practice, one percent of theory, blablablablabla... So, the practice is the spirituality, and the devotion to the Guru. Those are the two central pieces of spirituality in the community. As the community understands it the spirituality is surrender to the Guru, surrender to the practice. So, within that, I think self-care would sometimes, occasionally pop it's head up, and would be like: »This is great for my body, I have so much more energy, I'm so much healthier, I shit every morning«, whatever. But I think probably more of the time the body was secondary. The practice was more important than the body. (Rain, 1.2.2019: 52–55)

Die im Unterpunkt »Alignment« gezeigte interpretative Achse Körpераusrichtung – Lebendigkeit – Positivität – Göttlichkeit, von den Übenden selbstständig herstellbar, stellt sich bei Jois vollkommen anders dar. Seinen Händen wurden heilende Fähigkeiten zugesprochen, wie Nick Evans, ein späterer Schüler von Jois beschreibt:

He says, »All is God.« [...] Because when he puts his hands on you, when he smiles at you, when he is with you, that's what's with you. That understanding, that firm belief, established understanding, knowledge, is what pours out of him. And of course it's everywhere all the time, but because we are so enmeshed in our bodies and our histories and resistance and fear, we don't contact it. We don't make a connection with it. But when he touches us, it is like light flowing from him into us. Healing love, knowledge, power, forgiveness, kindness... you are already perfect. He knows it, we don't know it. He knows it, he touches us, and with absolute certainty he knows that to be the case. We go, »Oh yes«, but arrogance and self-preservation get in the way. (Donahaye/Stern, 2010: 410)

Die Identifikation mit dem Körper ist auch bei Evans etwas Negatives – rein über den Körper ist das Göttliche nicht zu erfahren, wenngleich er ein Werkzeug auf dem Weg ist. Es ist der Lehrer, wie es schon Rain beschrieb, der als die Verkörperung dieses Göttlichen, als ein im Leben Erlöster porträtiert wird. Sein »Wissen« darüber, dass in jedem Lebewesen etwas Göttliches stecke, durchzieht auch seinen Körper und kann somit über seine Hände weitergegeben werden. Der Lehrer und die Berührung durch ihn werden zum *Interface* zwischen der Schülerin und Gott, seine Adjustments werden zu Sakramenten.

Rains Erfahrungen mit Jois' Berührungen waren allerdings, wie sie erst viele Jahre später schildern wird,<sup>268</sup> ganz anderer Art: Nicht nur Rain kommt in Remskis Buch *Do Your Practice And All Is Coming* von 2019 zu Wort, sondern viele weitere Frauen, die von Jois sexuell belästigt wurden. Dort wird das bedrückende Ausmaß dieser Fälle beschrieben, auf das an dieser Stelle nicht näher eingegangen werden kann. In Mysore zum Teil ironisch-beschönigend als »*mūlabandha*-Adjustment«

268 Vgl. <https://karenrainashtangayogaandmetoo.wordpress.com>, Zugriff: 18.9.2021.

bezeichnet, wurden Jois' Übergriffe von der internationalen Gemeinschaft totgeschwiegen. Möglicherweise still auf diese Dynamiken in Mysore reagierend, transformiert sich die prothetische Vernetzung mit dem Lehrer in Steiners AYI in eine über den Körpervollzug erlangte prothetische Vernetzung mit der Umwelt und dem Kollektiv. Die Machtverhältnisse und die Dynamiken ändern sich – nach Einführung und mit der nötigen Übung kann die erwünschte körperliche Ausrichtung von einer jeden Lehrerin hergestellt werden.

### ***Deictic Touch und Consent: Adjustments im heutigen Ashtanga Yoga (Innovation)***

Im Forschungsfeld werden Adjustments nicht nur mit medizinischen und pädagogischen Begründungen versehen und bekommen eine neue Berührungsqualität, sondern es wird ihnen auch neue Bedeutung zugeschrieben. Steiner organisierte den Aufbau einer »Hilfestellung« so:

1. Die Hand auf den Körper der Übenden auflegen und hören, dann erst Impulse geben. Die Übende ist immer führend.
2. Intuitives Wahrnehmen, was angemessen ist, zum Beispiel bezüglich Intimität.
3. Neue, unbekannte Schüler\*innen erst einmal nicht berühren.
4. Bei sexuellen Gedanken Körperkontakt vermeiden, die eigene Intention reflektieren und der Lehrer\*innenrolle angemessen reagieren.
5. *Perfect Fit* (ein aus der Thai-Massage stammender Terminus): Die Berührung soll sich bezüglich des Drucks und der Intensität anführen wie ein perfekter Händedruck.
6. Auf die Balance achten, die Schülerin in der Stellung stets stabilisieren.

Des Weiteren formulierte er fünf verschiedene Adjustmentprinzipien, in denen deren Funktion zum Ausdruck kommt. Mit einem Adjustment kann

1. Die Atmung unterstützt werden,
  2. Länge erzeugt werden (vor allem in der Wirbelsäule, aber auch in anderen Körperteilen),
  3. Teile, die komprimiert sind oder unter Spannung stehen, massierend entspannt werden,
  4. Alignment im Atemrhythmus unterstützt werden (erst Füße, dann Hände, Beine, Arme),
  5. Eine Position intensiviert werden oder dabei geholfen werden, über Reibungen, Rutschpunkte oder Hindernisse hinweg zu kommen.
- (18.3.2016, FN 201–212)

Alle diese Grundlagen stehen für Einvernehmlichkeit zwischen der Assistenden und der Assisteten, sie stehen für Sicherheit, für Stabilität, für Wohlbefinden, für

Gesundheit. Durch solche Reformen werden Adjustments zu einem ausgefeilten, auf moderner Berührungskultur beruhenden, didaktisch ausgearbeiteten Teil von Yoga-ausbildungen und Yogastunden. Das Assistenz war in Steiners Advanced-Ausbildung neben der eigenen Yogapraxis eine der grundlegendsten Techniken, die vermittelt wurden. In allen fünf Ausbildungswochen wurde täglich nach den oben genannten Prinzipien geübt. Da mich also in meiner Praxis jeden Tag zwei bis drei verschiedene Lehrer\*innen assistenz begleiteten, wurde ich in den zwei Jahren von sehr vielen verschiedenen Leuten sehr nah berührt und habe selbst die Körper so vieler verschiedener Menschen angefasst, wie noch nie in meinem Leben zuvor. Im Laufe der Zeit lernten meine Mitschüler\*innen nicht nur, immer feinfühliger über ihre eingesetzten Glieder mit meinem sich bewegenden Körper umzugehen, sondern auch ich lernte, assistiert zu werden. Das bedeutete, mich nicht aus meiner Praxis, meiner Konzentration und meiner Atmung bringen zu lassen und trotzdem die fremden Impulse aufzunehmen. Manchmal absolvierte ich dadurch Positionen, die ich alleine nicht hätte einnehmen können. Mein Körpererleben war nicht mehr rein mein eigenes, ich hatte die Assistenz wie ein Hilfsmittel in mein Körperschema integriert.

Am späten Vormittag, nach dem Üben und Assistenz, gab es Feedbackrunden mit all denjenigen, mit denen im Laufe der Praxis interagiert worden war. Der allgemeine Konsens war eine sehr positive Einstellung zum Berührtwerden. Die Stärkung der eigenen Ausrichtung und Länge im Körper entwickelte sich spürbar, die Atmung wurde tiefer und bewusster, Verspannungen wurden wegmassiert – insgesamt verstärkte sich die Selbstwahrnehmung deutlich. Manchmal erweiterten sich durch die Begleitung einer wohlgesonnenen Helfenden sogar die eigenen Fähigkeiten. Assists, die sich nach Steiners Regelwerk richten, sind demnach für die meisten Menschen angenehm. Sie sind zu einer intersubjektiven Praxis geworden, die – wie Massagen – ein Gefühl von Verbundenheit und Verschmelzung mit anderen Menschen hervorrufen kann.

Der Anthropologe Edward T. Hall entwickelte schon in den 1960ern das Konzept der Proxemics, also verschiedener Distanzzonen, die Menschen unbewusst um sich herum ausmachen, wie in Abb. 3 gezeigt. Die Grenzen des eigenen Körpers sind nie nur individueller Art, sondern beziehen sich immer, egal ob es um Nähe oder Distanz geht, auf ein Gegenüber, auf das Soziale – andere Menschen sind des Menschen wichtigste Stimuli. Es konnte gezeigt werden, dass sich der peripersonale Raum (*peripersonal space (PPS)*) auf andere Personen ausdehnen kann, so dass sie sogar in ihn inkludiert werden – vorausgesetzt, sie verhalten sich kooperativ und fair: »Together these findings suggest that in presence of an unknown individual, our PPS shrinks, as to leave space to the other, whereas after a positive exchange, even if abstract, PPS expands as to create a common space of interaction.« (Serino, 2019: 149) Somit wählte ich selbst vor allem die Personen zum Assistenz aus, die mir sympathisch waren, und andersherum wurde ich von eben diesen ausgewählt. In solch einem positiven Setting können sich also die peripersonalen Räume von Übender

und Assistender verschränken. Nun betritt eine Assistende auch den von Hall ausgemachten intimen Raum. Ich ließ mich tatsächlich mehr und mehr darauf ein, verschiedene Körper in meinen intimen Raum zu integrieren. Ihren Körper, drückend, hebelnd, schiebend, massierend, Haut an Haut als Verlängerung meines eigenen Körpers zu erleben und gefühlt mit ihnen zu einer stabilen, oder aber, je nach Qualität der assisteten Position, entspannten Einheit zu verschmelzen. Assists können so, wie Massagepraktiken auch, als eine einerseits persönliche und doch deutlich soziale Praktik bestimmt werden.

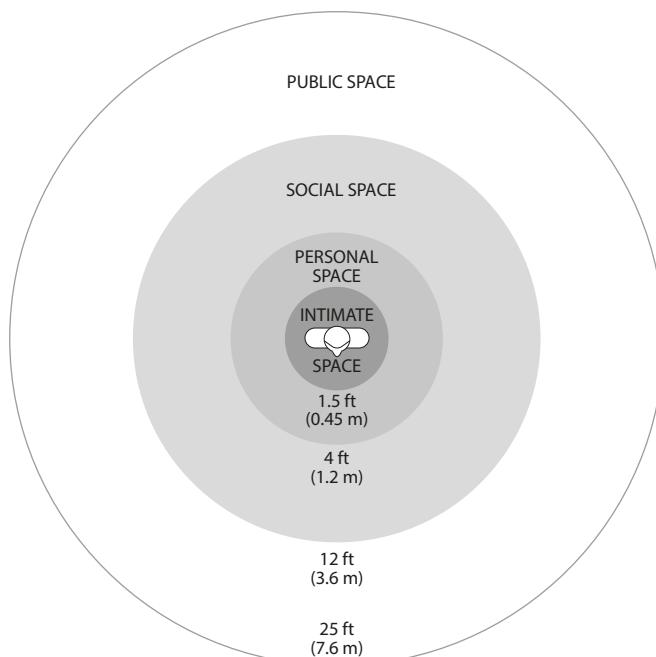


Abb. 3: Edward T. Hall, Ringdiagramm zu Proxemics, 1963, [https://en.wikipedia.org/wiki/Proxemics#/media/File:Personal\\_Space.svg](https://en.wikipedia.org/wiki/Proxemics#/media/File:Personal_Space.svg) / <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.en>

### Prothetisches Körperwissen

Um die andere Seite, also die aktive Arbeit des Adjustens zu beschreiben, ist die bereits eingeführte religionsästhetische Kategorie der prothetischen Wahrnehmung erneut hilfreich, da sie erklärt, wie Hilfsmittel und Teile der Umwelt ins eigene Körperschema integriert werden können (Koch, 2017: 401). Denn die Adjustende kann je nach angewandter Technik den Körper der Übenden als Verlängerung des eigenen Körpers erleben. Beispielsweise wird nicht im distalen, sondern im eigenen Körper erlebt, ob durch Ziehen an einem Körperteil das gesamtkörperliche Gewebe des Gegenübers an einem Punkt nachgibt oder nicht, da die Helfende dadurch die eigene Körperposition, die aufgewendete Kraft etc. sofort daran anpassen muss.

Auch wenn in einer Position ein gemeinsames, stabilisierendes Gleichgewicht aufgebaut wird, wird dieses Gleichgewicht im Körper der Adjustenden wahrgenommen.

Der aufgeheizte, stimulationsarme Yogaraum erschafft ein außeralltägliches, ja rituelles Übungssetting, in dem im ungewöhnlich nahen Kontakt mit anderen Menschen Körpergrenzen und somit Grenzen des Selbst erfahren und erweitert werden. Menschen, deren Kreuzbein ich noch eine Stunde zuvor im Yogaraum in der Position des herabschauenden Hundes mit meinem Brustbein stabilisierend berührt hatte, würde ich in einem alltäglichen Setting keines meiner Körperteile mehr auf ihr Kreuzbein legen. Diese rituelle Überschreitung der persönlichen Körpergrenzen kann als eine rituelle Überschreitung des Alltagserlebens gedeutet werden, die eine (potenziell lustvolle) Erweiterung des intimen sowie des peripersonalen Raumes zur Folge hat, wodurch auf angenehme Weise ein gewisser Selbstsinn verschwimmen kann (Serino, 2019). Für Clifford Geertz spielt in einem religiösen Setting die Ritualerfahrung gegenüber der Alltagserfahrung eine wichtige Rolle:

Für C. Geertz hat Religion eine wichtige Funktion für die Verstehbarkeit der Welt. Hierbei spielt die gegenüber der Alltagserfahrung gesteigerte Wirklichkeit der Ritualerfahrung eine Schlüsselrolle. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass hierin ein Ganzheitserleben stattfindet. [...] »Denn es ist das Ritual, d.h. der Komplex heiliger Handlungen, in dessen Rahmen sich in der einen oder anderen Weise die Überzeugung herausbildet, dass religiöse Vorstellungen mit der Wirklichkeit übereinstimmen und religiöse Verhaltensregeln begründet sind« (Geertz 1983: 78). (Koch, 2007b: 30)

Solche feinen rituellen Grenzüberschreitungen haben möglicherweise Anteil daran, dass dem Setting der Yogapraxis eine transformative, spirituelle Aufladung zukommt. Jedoch geht es beim heutigen Assisten tatsächlich eher um eine sanfte Erweiterung der Grenze und nicht um eine echte Transgression. In AYI werden Adjustments gezielt wohltuend und gesundheitsförderlich ausgeführt, aufbauend auf aktuellen Diskursen um Konsens und Gesundheit. Damit unterscheiden sie sich deutlich von den rigorosen Berührungen Pattabhi Jois', die eher als Grenzüberschreitung gedeutet werden können. In Erzählungen von Jois' Schüler\*innen findet sich häufig die Suche nach einer intensiven körperlichen Erfahrung:

Deborah Crooks: Do you think he thought we were more spiritually deprived? Or that we somehow needed more medicine?

Tim Miller: There's probably something to that. We were obviously crazy and needed the purifying of the practice a lot, so we got it. [...] It was also really different being one of a few students there getting strong adjustments every day. It was pretty transformative. You'd go into savasana each day at the end, and it would be like being ripped open. I'd lay there and cry for a half hour and then afterwards just feel completely transparent. You'd walk the streets of India, and it would be like it was moving right through you. (Miller, 2003)

Der »transformative« Prozess, den Miller hier beschreibt, wird über »starke Adjustments« eingeleitet, die den Körper gewissermaßen »aufreißen«. Der Körper der Übenden scheint in dieser Erzählung als eine sehr harte Schale, die mit intensiven Mitteln aufgebrochen werden muss, damit sich das verletzliche Innere zeigen kann (»I'd lay there and cry for a half hour«).

In Steiners und Nardis Körperverständnis ist der Körper hingegen ein vorsichtig zu stimmendes Instrument, das, wenn richtig eingestellt, das gesamte Wesen des Menschen und bei Steiner sogar etwas Göttliches in ihm zum Ausdruck bringen kann, und erneut zeigt sich, dass früher mit Schmerzempfinden verknüpfte Elemente heute durch solche der Propriozeption ersetzt werden. In beiden Konzepten ist der Körper allerdings letztlich mangelbehaftet. Bei Jois muss er gleichsam ausgeschaltet werden, um zum Inneren zu gelangen. Dieses Innere ist dann nicht das mundane Selbst, welches ja über den Körper zu definieren wäre, sondern ein metaphysisches, das sich außerhalb des Körpers befindet, was im Einklang mit den meisten indischen Philosophien steht, auch mit der des *Yogasūtras*. Steiners »Selbst« hingegen ist ein verkörpertes, und dieser derart bedeutsame Körper muss bearbeitet werden. Nach LaFleur, dessen Typologie körper-akzeptierende und körper-modifizierende Handlungen unterscheidet (1998: 37), sind sowohl Jois' AY als auch Steiners AYI der zweiten Kategorie zuzuordnen, wenngleich die Modifikation bei Steiner sanfter abläuft und dabei diskursiv auf Natürlichkeit abgezielt wird.

Koch merkt an, dass sich die individuelle Berührungsgeschichte in die Hautkarte einprägt hat: »Streicheln und Küssen, Schlagen und Anpacken tätowieren sich ein.« (2007b: 213) Das bedingt möglicherweise auch, welche sensuellen Stimuli in der eigenen Yogapraxis gesucht werden. Zukünftige Berührungen können solche Einspeicherungen entweder erneut bestätigen oder aber verändern. Sollten sich gewaltvolle Erfahrungen in die Haut eintätowiert haben, werden sie durch Steiners rituelle Praktiken der einvernehmlichen Assists, der Muskeltonus reduzierenden, massierenden (Selbst-)Berührungen, des die Propriozeption fördernden Biofeedbacks nicht bestätigt. Möglicherweise kann so sogar durch stete Einübung die persönliche Geschichte der Haut sowie, direkt darunter liegend, die der Faszien, der Muskeln und des Nervensystems beeinflusst werden.

Gleichzeitig können Assists wie angesprochen als »kultische Tätowierungen« verstanden werden, durch die »die textliche und orale Lehre auf Körperebene eingebütt und übertragen wird« (Koch, 2007b: 263): Deictic Touch. Zeigende Berührungen können potenziell Körperdiskurse, die in Menschen aufgrund ihrer individuellen Geschichte angelegt sind, verändern. Steiners sanfte und positive Aus- und Aufrichtung zum (inneren) Göttlichen, auf Iyengars holistischem Alignment aufbauend, wird über eine in der Geschichte des modernen Yogas vorher nicht dagewesene Berührungskultur effektiv. Assists tragen somit grundlegend zur somatisch-intersubjektiven Einspeicherung der skizzierten Spiritualitätsdiskurse bei. Mittels

Assists können sogar Interpretationen des *Yogasūtras* performativ umgesetzt werden, wie Nardi mir im Interview erzählte:

So when I'm in the classroom I don't feel like I'm just trying to put people into shapes. I feel like what I'm trying to do is maintain a certain energy in an environment in the classroom. And, and so therefore, ehm, without being a control freak, because I know everybody needs to have their own process, ehm, I feel like I try to move to the students but not just to change their body but also maybe if they're practicing too aggressively I encourage them to be more calm, if they're being apathetic or distracted I encourage them to be more focused. So, you know, understanding Patañjali's use of Asana as freedom from the pairs of opposites, you know. (7.11.2017: 92)

Nardis Interpretation des *Sūtras* II/48, auf das er sich mit den »pairs of opposites« bezieht, zielt, wie Steiners Alignment-Ansatz, auf die Herstellung einer inneren, psychophysischen Balance ab. Nardi spricht von der Balance zwischen Aggressivität und Apathie, die sich in der Praxis selbst zu zeigen hat, und sollte einer der beiden Pole sichtbar in der Praxis einer Schülerin überwiegen, setzt er Assists ein, um Balance herzustellen. Somit vermittelt er sein Verständnis vom *Yogasūtra* mithilfe seines Körpers, meist mit den Händen, an den Körper der Schülerin.

Eigentlich spricht das *Sūtra* II/48 über den Effekt, den das Einnehmen von *āsana* hervorbringen soll: *tato dvandva-anabhīghātaḥ*, »Daher die Unverwundbarkeit durch die Gegensätze« (Palm, 2010: 122). Während Nardis Auslegung, angepasst an seinen Kontext, auf der Körperebene bleibt, schreibt der Indologe Edwin Bryant über das *Sūtra*: »In other words, the purpose and perfection of *āsana* indicated by Patañjali are when one loses all awareness of the body and, consequently, its sensations.« (2009: 289) Dies ist ein deutlicher Unterschied zu Nardis Auslegung, in der sich eine Anleitung für die Ausbalancierung der körperlichen Aktivität seiner Schüler\*innen findet, welche er über Berührungen herstellen möchte. Verglichen mit Jois' extremen, auf Orthopraxie abzielenden Assists bekommt das *Yogasūtra* im rezenten AY zunehmend die Rolle zugeschrieben, die Körperpraxis mit einem tieferen Sinn zu versehen. Seine »Philosophie«, die sich schon lange mit einer Vielzahl anderer Inhalte vermischt hat, kann so subjektiv verkörpert werden. Diese Inhalte können nicht nur psychologisch-emotionaler Couleur sein, sondern auch moralisch, sozial oder spirituell aufgeladen, wie im Kapitel III.2.3. ausgeführt wird. Es ist deutlich geworden, wie sehr sich die Praxis und die Bedeutung von Adjustments im Laufe der Zeit verändert haben. Im Umfeld nichtautorisierter Lehrer wie Steiner und Nardi, in deren Unterricht ich meine praktischen Feldforschungsphasen absolvierte, werden sie zu einer Technik, mit der Gesundheitswissen und, eng damit verschränkt, weltanschauliche Diskurse vermittelt und gefestigt werden können.

### 1.3.12 Die Endentspannung: Der krönende Abschluss?

Um die Beschreibung der Praktiken von AY und AYI abzuschließen, soll es um das Ende einer jeden Yogastunde gehen: Die Endentspannung, auch *śavāsana*, die Totenhaltung genannt. Dazu werden die Schüler\*innen für ca. 5–15 Minuten mit geschlossenen Augen in Rückenlage auf den Boden gelegt. Oft werden dabei Decken, Augenkissen, Yogakissen oder ähnliche entspannende Hilfsmittel eingesetzt. Singleton (2005) hat überzeugend argumentiert, dass das Thema »Entspannung« als präsenter Teil modernen Positions yogas von westlichen Relaxationsmethoden abstammt, wie zum Beispiel von Jacobsons Progressiver Muskelentspannung aus den 1920ern. Während in den meisten heutigen Yogastilen eine Yogastunde tatsächlich mit einer Spielart von progressiver Muskelentspannung endet und die Lehrerin die Aufmerksamkeit der Schüler\*innen durch den liegenden Körper lenkt, trifft dies nicht auf AY zu. Kṛṣṇamācārya (2006 [1934]: 34) äußert sich zur Entspannung am Ende der Praxis so:

After completing their yoga practice consisting of asana and pranayama, the yoga practitioner must rest for fifteen minutes keeping the body on the floor before coming outside. If you come outdoors soon after completing yogabhyasa, the breeze will enter the body through the minute pores on the skin and cause many kinds of disease. Therefore, one should stay inside until the sweat subsides, rub the body nicely and sit contentedly and rest for a short period.

Im AY und in AYI sieht die Endentspannung ähnlich aus: Es ist eine einfache, stille Ruhephase in Rückenlage, ohne verbale Anleitung und ohne sinnlichen Input. Das Narrativ, dass es eine Wirkung hätte, wenn der Schweiß in die Haut einzieht, ist immer noch anzutreffen, daher sollte nicht sofort nach der Praxis geduscht werden.

Von Schmalzl et al. (2015: 102) als hypertonuscher Zustand bezeichnet, trägt die Endentspannung, wie der Name schon sagt, zur Reduzierung des Muskeltonus und damit zur somatischen und zum Teil auch zur mentalen Entspannung bei. De Michelis (2004: 251-260) bezeichnet MPY als »healing ritual of secular religion« und macht drei Phasen aus. Die dritte nennt sie die »Verkörperungsphase« und verortet sie in der Endentspannung:

1. The separation phase (introductory quietening time in MPY)
2. The transition phase (MPY practice proper)
3. The incorporation phase (final relaxation in MPY)

Diese letzte Phase schließt laut De Michelis das »Heilungsritual« Modern Postural Yoga ab, und durch die Entspannung wird alles Getane und Erlebte »integriert und konsolidiert« (2004: 259). Die Übenden können dann in die »normale« Welt

zurückkehren, »their lives regenerated by contact with the sacred« (ebd.) Interessanterweise sind mir sakralisierende Diskurse über die Endentspannung, wie der Iyengars, aus meinem Forschungsfeld nicht bekannt:

At a deeper or subtler level, Iyengar states, *śavāsana* means accessing »that precise state [in which] the body, the breath, the mind and the brain move towards the real self (Atma)« (*ibid.*: 232,3). Making a direct connection with the higher stages of yoga (and of being), he adds that the famous Upanisadic *turiya*, the »fourth« state of ultimate metaphysical awakening, may be accessed »in perfect savasana« (LOP: 233,8, [*Light on Prāṇāyāma*, L.v.O.]. (De Michelis, 2004: 258)

Wie das zurückliegende Kapitel gezeigt hat, sind im AYI nicht so sehr körperferne Zustände, sondern vielmehr die Praxis selbst und der dadurch geformte Körper von sakraler Bedeutung. Vita activa und Vita contemplativa verschmelzen miteinander.

### 1.3.13 Zwischenfazit: Die Rolle der Körperpraxis für heutige Yogaphilosophie

Es wurden der Trennschärfe und Klarheit wegen in diesem Kapitel so oft wie möglich Techniken der sich transformierenden AY-Linie komparativ gegenübergestellt. Diese religionsästhetische sowie religionshistorische Herangehensweise konnte an vielen Stellen zeigen, wie fundamental sich die körperliche Praxis von Krṣṇamācārya über Jois zu Steiner und anderen nichtautoriserten Lehrer\*innen verändert hat. Zwar ziehen sich grundlegende Praxiselemente wie die *dr̥ṣṭi*-s durch, doch auch was denselben Namen trägt und nach ‚Tradition‘ aussieht, verändert sich: Die jeweilige Technik selbst, die Art und Weise, wie sie performativ eingesetzt wird, sowie die Bedeutung und die Wirkung, die ihr zugeschrieben werden. Damit unterscheidet sich, wie Krṣṇamācāryas Yoga auf Körper einwirkt, von den Körpern, die Jois' AY produzierte, und Steiners und auch Nardis Methoden bringen wiederum andere Körperschemata, andere Körperbilder, eine andere Propriozeption, ein anderes Embodiment hervor, womit ein unterschiedliches Sein in der Welt einhergeht. Ein solches verändertes Welterleben evoziert vice versa unterschiedliche, mit der Praxis verknüpfte Glaubenssätze. Zum Beispiel waren *bandha*-s im mittelalterlichen Hathayoga noch asketische Praktiken zur Energielenkung, in Krṣṇamācāryas Haushälterlinie verschmelzen sie dann mit der dynamischen *vinyāsa*-Praxis und für die Jois-Familie werden sie mehr und mehr zu expliziten Konzentrationsankern als Teil einer OM-Aufmerksamkeit. Steiner betont einerseits die muskuläre und gesundheitsfördernde Wirkung der *bandha*-s und geht andererseits noch einen Schritt weiter, indem er die *bandha*-s in sein Konzept der spiraldynamischen Bandhaligns einwebt und sie mit einem harmonisch-holistischem Diskurs verbindet. Während

die Technik bleibt, ändern sich die ihr zugrunde liegenden Motivationen und die mit ihr verknüpften Diskurse.<sup>269</sup>

Bereits das historische Kapitel konnte verdeutlichen, dass *āsana*-s und andere Körpertechniken bei Kṛṣṇamācārya zwar eine wichtige Rolle spielten, er in dieser körperlichen Arbeit, gesetzt als Kräftigung, Reinigung, Kontrolle, Stoizismus etc., trotzdem nur eine Vorbereitung für meditative und spirituelle Praktiken sah. Für (den späten) Jois hingegen scheint die Körperpraxis des AYS alle acht *aṅga*-s Patañjalis zu beinhalten, wenn man seinen Ausspruch »Do your practice and all is coming« auf diese Weise deutet. Die religionsästhetische Detailanalyse seiner grundlegenden Techniken konnte dieses Narrativ jedoch nicht bestätigen. Die dynamischen, über Hitze, Intensität, Schmerzerleben, Konzentration und viele andere Faktoren wirksamen, in der Gruppe ausgeführten Techniken bilden ein verstärktes Embodiment, eine erhöhte Selbstwahrnehmung und eine bessere sensorische Vernetzung mit der Umwelt aus, aber sie sind nicht vergleichbar mit den statischen Haltungen des *Yogaśūtras*. Ihre kollektive, rhythmische Ausführung weist vielmehr in Richtung gymnastischer Traditionen des Westens, denen auch der damit verbundene holistische Diskurs ähnelt. Das sich zu einem kollektiven Rauschen ausformende, stets mit Bewegung verbundene, lebendige *ujjāyī* ist nicht mit dem Atem stoppenden *prāṇāyāma* des *Yogaśūtras* gleichzusetzen, und die auf mehrere Orte verteilte OM-Aufmerksamkeit durch *tristhāna* kann mit *dhāraṇā*, Konzentration, verglichen werden, aber entspricht nicht *dhyāna*, Meditation, oder gar *samādhi*, absoluter Versenkung. Jois' Kernpraktiken (von Kṛṣṇamācārya übernommen, aber modifiziert), also *āsana*, *vinyāsa*, *ujjāyī*, *bandha* und *drṣṭi*, entwickeln primär ein verstärktes In-der-Welt-Sein. Zwischendrin entstehen auch Ich-lose, aber stets auf körperlicher Aktivität beruhende Erfahrungen wie die des Flows oder ein Runner's High.

Durch das Prinzip der Serien und den – in seiner kollektiv-rhythmisierenden Funktion ebenfalls mit gymnastischen Traditionen vergleichbaren – Count wird die AY-Praxis mit einer starken orthopraktischen Rahmung versehen. Der Praxis selbst sowie den durch sie entstehenden subjektiven Erfahrungen haftet dadurch das Narrativ einer langen Traditionslinie an. Wie gezeigt trägt der Count andersherum auch zur rituellen, kollektiven Inkorporierung von philosophischen Inhalten bei. Zusammen mit Jois' Beteuerung »This is Patañjali Yoga« war der Mythos geboren – und wird und wurde weitergesponnen –, dass den Körpertechniken selbst eine althergebrachte spirituelle Bedeutung innewohne.

In den letzten zwei Jahrzehnten wurde Jois' System von einigen seiner Schüler\*innen verändert, hin zu mehr Variabilität, zu mehr physiologisch-medizinischen Begründungen und zu Wohlbefinden und Entspannung. Neue Elemente wurden

<sup>269</sup> Für eine Zusammenfassung der heutigen Techniken, Wirkweisen und Zuschreibungen vgl. Tabelle 2 (s.u.).

im Laufe der Zeit hinzugefügt, bei Steiner unter anderem therapeutische Faszientechniken, angewandte Anatomie und Alignment. Der Zwiespalt zwischen der Körperfidentifikation, die automatisch mit intensiven, sehr regelmäßig ausgeführten Techniken einhergeht, und einer diskursiven Körperfeindlichkeit löst sich in Jois' Folge langsam auf. Der Diskurs verschiebt sich in Richtung verkörperte Spiritualität, die auf harmonischen Diskurssträngen der europäischen und nordamerikanischen Kulturgeschichte beruht, derer sich schon Iyengar in den 1960er Jahren für die Ausformulierung seiner Yogaphilosopie bediente. Mit dieser Entwicklung hin zu einer körperzentrierten Spiritualität wurde zum Beispiel das *Sūtra 1/19*, das von einer bestimmten Art von spirituellen Aspiranten spricht, die unverkörpert (*videha*) sind, von Steiner in der Ausbildung schlicht ausgelassen.

Es konnte gezeigt werden, wie sich bei AYI die klassischen, mit einer spirituellen Bedeutung angereicherten Aspekte des AYS – die Orthopraxie und der Yogalehrer – auf den Körper der Übenden selbst verlagern: Körpereinsätze sind nicht mehr der Weg zum Ziel sondern werden zu »Symbolen und Merkzeichen der religiösen Botschaft« (Koch, 2007b: 251). Die Analyse der sich wandelnden Praktiken konnte nachzeichnen, wie sich Jois' striktes AY, das für eine »spirituelle Entwicklung« Schmerz und Strenge in Kauf nahm, in ein System verwandelt hat, das ein gesundheitsförderndes, körperbejahendes, holistisches Spiritualitätsverständnis popularisiert. Mit diesem Turn existieren säkulare und sakrale Deutungsmuster nebeneinander und überlagern und verbinden sich.

Wie das folgende Kapitel zeigen wird, geht mit dieser Umformulierung der Körpertechniken ein holistisches, alltagstaugliches, praktisches, ja verkörpertes Verständnis des *Yogasūtras* einher, das nach wie vor eine Schlüsselrolle im modernen Yoga spielt. Ganz im Sinne Kochs, die feststellt: »Körper werden für die Rekonstruktion kultureller Phänomene dadurch bedeutsam, dass sie nicht nur Material der Gestaltung sind, sondern eine eigenständige Größe, die aktiv kulturelle Umwelten mitgestaltet« (Koch, 2007b: 279), kann festgehalten werden, dass die Körper, die sich durch die so überpräsente Yogapraxis im heutigen Yoga ausformen, die rezente Interpretation eines ca. 1600 Jahre alten Textes mitgestalten. Der anschließende Teil der Arbeit wird weitergehend zeigen, dass Körperpraktiken und Aussageformationen häufig interdependent sind – nun von der konkreten Warte der Textauslegung her betrachtet.

Techniken	Körperwissen	Diskurse	Konzepte
<b>Bewegungs-repertoire (Serien)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperschema</li> <li>- Muskeltonus, Haltung, Bewegung</li> <li>- Verdeckte Imitation</li> <li>- Propriozeption</li> <li>- Nozizeption</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orthopraxie führt zu spirituellen Ergebnissen</li> <li>- »Raus aus der Komfortzone«</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ritualisierung</li> </ul>
<b>Āsana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muskeltonus, Haltung, Bewegung</li> <li>- Körperschema</li> <li>- Körperbild</li> <li>- Verdeckte Imitation</li> <li>- Tätowierung</li> <li>- Prothetisches Körperwissen</li> <li>- Peripersonaler Raum</li> <li>- Propriozeption</li> <li>- Open Monitoring</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausbalancierter Muskeltonus (»Eutonie«)</li> <li>- Mut</li> <li>- »Raus aus der Komfortzone«</li> </ul>	
<b>Vinyāsa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thermoregulation</li> <li>- Propriozeption</li> <li>- Flow</li> <li>- Open Monitoring</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rhythmus</li> <li>- Flow</li> <li>- <i>samādhi</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kollektive Efferveszenz</li> </ul>
<b>Bandha</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Focused Attention</li> <li>- Open Monitoring</li> <li>- Propriozeption</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentrationsanker</li> <li>- Innere Stabilität</li> <li>- Hitze</li> </ul>	
<b>Drṣṭi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Open Monitoring</li> <li>- Propriozeption</li> <li>- Peripersonaler Raum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zurückziehen der Sinne (<i>pratyāhāra</i>)</li> </ul>	
<b>Ujjāyī</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muskeltonus</li> <li>- Flow</li> <li>- Open Monitoring</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentrationsanker</li> <li>- Ruhe</li> </ul>	
<b>Count</b>	- Flow	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Strukturierung</li> <li>- Verbindung von Individuum mit Gruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ritualisierung</li> <li>- Kollektive Efferveszenz</li> </ul>
<b>Alignment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperschema</li> <li>- Körperbild</li> <li>- Focused Attention</li> <li>- Propriozeption</li> <li>- Open Monitoring</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbindung mit dem Göttlichen</li> <li>- Perfektion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verkörperte Spiritualität</li> </ul>
<b>Assists</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peripersonaler Raum</li> <li>- Körperbild</li> <li>- Achtsamkeit</li> <li>- Muskeltonus</li> <li>- Tätowierung</li> <li>- Prothetisches Körperwissen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbindung mit dem Göttlichen</li> <li>- Perfektion</li> <li>- Entspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deictic Touch</li> </ul>
<b>Angewandte Anatomie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperbild</li> <li>- Körperschema</li> <li>- Muskeltonus</li> <li>- Propriozeption</li> </ul>		

Tab. 2: Formen von Körperwissen, 2020. (©Laura von Ostrowski)

## 2 Das *Yogasūtra* als »gelebte Philosophie« (in der Übungspraxis)

Diesem abschließenden Analysekapitel geht die Forschungsfrage voraus, wie konkret Yogaphilosophie, mit dem *Yogasūtra* als Grundlagentext, im 21. Jahrhundert unterrichtet und verstanden wird. Steiners AYI gilt im Folgenden als ein Untersuchungsfeld für eine Ausformung von heutiger Yogaphilosophie, dabei liegt der Fokus auf der Vernetzung von yogaphilosophischen Inhalten und Lehren mit den im vorherigen Kapitel diskutierten Körperpraktiken, da dieser praxisorientierte Aspekt heutiger Yogaphilosophie im Forschungsfeld besonders vorherrschend ist. Ein anderer wichtiger Faktor für die Interpretation heutiger Yogaphilosophie sind Alltagserfahrungen. Die inhaltlichen und praktischen Zusammenhänge zwischen Yogaphilosophie, Yogapraxis und Alltagspraxis soll die folgende Abbildung veranschaulichen:

Abb. 4 lässt sich wie folgt zusammenfassen: 1. Yogaphilosophie beeinflusst die Körperpraxis auf verschiedene Art und Weise. 2. Yogaphilosophie verändert das Alltagserleben und -handeln, da den Philosophiestunden entwachsene Aufgabenstellungen und Reflexionen mit in den Alltag genommen werden sollen. 3. Die der Körperpraxis entwachsenen psychophysischen Effekte infiltrieren yogaphilosophische Inhalte und 4. verändern auch die Resultate der Yogapraxis selbst das Alltagserleben der Übenden. Solche subjektiven Veränderungen, zum Beispiel das Etablieren von mehr Konzentration, werden wiederum mittels Yogaphilosophie diskursiv gerahmt. 5. Zudem hat umgekehrt der Alltag Einfluss darauf, wie die Übenden ihre Praxis ausführen: war der Tag anstrengend, kann zum Beispiel nicht so intensiv oder konzentriert geübt werden, und 6. beeinflussen Alltagspraktiken selbst das Verständnis von Yogaphilosophie; so beinhaltet heutige Yogaphilosophie durch ihre explizite Fokussierung auf den Alltag nur noch selten alltagsferne spirituelle Zustände und Ziele. Dies verändert sogar Vorstellungen von Befreiung (*kaivalya, mokṣa*), die ebenfalls im Diesseits, in der aktuellen verkörperten Form zu erreichen ist. Im Zuge meiner Feldforschung begegneten mir viele Yogaübende, für die ›ihr‹ Patañjali im Laufe der Yogaausbildung ihr gesamtes Leben durchdrungen hatte. Das *Yogasūtra* war zu einem Vademecum geworden, und es war tatsächlich auch eine eigene Praxisform im Forschungsfeld, den Text nahe am Körper bei sich zu tragen.

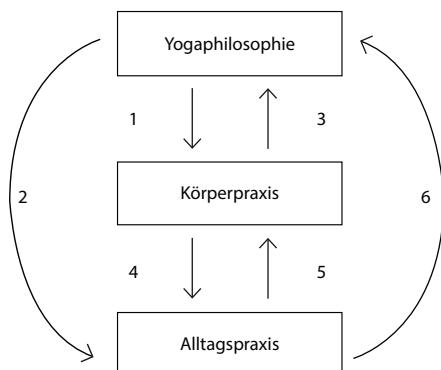


Abb. 4: Laura von Ostrowski, Die Verflechtung von Körperpraxis, Yogaphilosophie und Alltagspraxis, 2019. (Bildrecht: Laura von Ostrowski)

Die Absolvierung einer Yogaausbildung, die ich, wie im Folgenden näher ausgeführt, mit Victor Turner (1991 [1969]: 94) als »Phase der Liminalität« bezeichne, ist im Umfeld von AYI sozusagen die Brutstätte von heutiger Yogaphilosophie. In dieser prägenden, noch ungewissen Übergangsphase zwischen dem Schüler\*in- und Lehrer\*in-Sein lernen die Übenden explizit ihre bereits bestehende Körperpraxis mit yogaphilosophischen Inhalten anzureichern und sie dementsprechend auszudeuten, und sie lernen dort zusätzliche »yogaphilosophische« Praktiken, wie zum Beispiel Spielarten der Achtsamkeitsmeditation, die der heutigen Interpretation von Yogaphilosophie entspringen. Die im Folgenden durchgeföhrte detaillierte Analyse eines zeitgenössischen Verständnisses ausgewählter Konzepte des *Yogasūtras* und deren übungspraktischer Bedeutung basiert auf einer Auswahl, die sich aus dem Datenmaterial ergeben hat. Es sind folgende Fragen für die Forschung relevant: Wie werden die Sanskritbegriffe und die damit verbundenen Konzepte des *Yogasūtras* übersetzt und verstanden?<sup>270</sup> Wodurch wird die Alltags- und die Körperpraxis relevant für heutige Yogaphilosophie und welche Auswirkungen hat das auf ihr Verständnis? Trifft unter den Bedingungen von heutiger Yogaphilosophie Jois' Aphorismus noch zu, dass AY »99 % Praxis und 1 % Theorie« sei? Wie und warum wird das Textwissen des *Yogasūtras* subjektiv wirksam, so dass heutige Rezipient\*innen es als eigenes, erfahrenes Wissen wahrnehmen und inkorporieren können?

Im Prozess der Datenauswertung bemerkte ich, dass sich meine interviewten Experten in einigen Punkten widersprachen, und mir wurde erst im Zuge der Interviews mit Steiner, Scott, Nardi, Maehle und Rain bewusst, dass Jois tatsächlich kaum Yogaphilosophie unterrichtet hat, sondern die »hinter« der Praxis stehende Yogaphilosophie lediglich als großes Versprechen im Raum stand. Jois' *senior teachers* mussten sich Yogaphilosophie selbst aneignen und sie nutzten dafür diverse Quellen, lasen Bücher unterschiedlicher Traditionen und konsultierten verschiedene Lehrer\*innen. Während sich Scott als deutlich von Zen<sup>271</sup> und Advaita Vedānta geprägt zeigte und gleichzeitig beständig auf Jois, »Guruji« und seine mehr oder weniger kryptischen, in gebrochenem Englisch formulierten »Guruji-Sūtras« verwies, distanzierte sich Steiner deutlicher von Jois und lieferte innovative und eng

<sup>270</sup> Maas und Verdon (2018: 321f.) zeigen, dass schon der früheste Übersetzer des PYś, al Birūnī, der Ende des 9. Jhs. in der Region des heutigen Usbekistans lebte, mit Mechanismen des Übersetzungs- und Kulturtransfers zu tun hatte. Die inhaltliche Vernetzung mit einer körperlichen Praxis (namens Yoga) war zu seiner Zeit zwar nicht Ziel des Transfers, er wollte vielmehr den Text seinem muslimischen Publikum näherbringen und musste ihn dafür in vielerlei Hinsicht uminterpretieren. Dies ist nur ein Beispiel dafür, wie lange das *Yogasūtra* (zum Teil zusammen mit seinem *Bhāṣya*, wie in al Birūnis Fall), schon interkulturell interessiert und adaptiert wird.

<sup>271</sup> Schon Kṛṣṇamācāryas Sohn Desikachar berichtet, dass er von Zen beeinflusst war – ein Tatbestand, der dazu einlädt, diese Einflüsse in seinen populären *Yogasūtra*-Übersetzungen und -Kommentaren genauer zu untersuchen: »Desikachar acknowledges three major influences in his life: >that of my father who represented the Vedic tradition, that of J. Krishnamurti, an extraordinary Indian personality who represents everything that is other than the Vedic tradition of India – and Mr. Gerard Blitz from the West who introduced me to Buddhism, Zen and all that< (Desikachar, 1998: 4).« (Singleton/Fraser, 2014: 105, FN 20)

mit der modernen Praxis verwobene Deutungen von Yogaphilosophie. Nardi hingegen hatte sich im Laufe der Jahre mit Lehrer\*innen in Mysore und den USA ausgiebiger mit Sāṃkhya beschäftigt und ging in seinen Workshops, im Gegensatz zu Steiner und Scott, explizit auf die Metaphysik des Sāṃkhya ein. Maehle hatte schon in frühen Jahren, vor seiner Reise nach Mysore und zu Jois, ein Philosophiestudium in Berlin absolviert und sich in indische Philosophie und das *Yogasūtra* eingelesen und kam mit Vorannahmen nach Indien. Er entfernte sich im Laufe der Zeit von Jois' Aphorismus »Do your practice and all is coming«, der fast alle AY-Lehrer\*innen verbindet, und vertritt die klassisch anmutende Position, dass Körperübungen lediglich eine Vorbereitung für die höheren Glieder Patañjalis seien. Mit dieser Vielfalt, die sich aus nur vier Interviews ergab, musste ich einen Umgang finden, und mir wurde klar, dass es sogar in der Umgebung eines Yogastiles nicht nur ein Modell von Yogaphilosophie gibt, sondern mehrere, die sich gegenseitig herausfordern oder sogar widersprechen können.

Die Feinanalyse zeigt, dass sogar Steiners Modell von Yogaphilosophie von Heterogenität geprägt war: Beispielsweise verschmolz der *puruṣa* des Sāṃkhya/Yoga mit dem *ātman* des Advaita Vedānta, mit einer Beobachterinstanz aus der vom Zen inspirierten Achtsamkeitsströmung und über die Vorstellung eines göttlichen Körpers mit einer therapeutisch modifizierten, gut ausgerichteten Praxis des AYS. Im Folgenden argumentiere und begründe ich anhand der Auswertung der empirischen Daten, dass der Erfolg heutigen Yogas in seiner Hybridität begründet liegt, die schon damit beginnt, dass Yoga in all seinen Ausprägungen, von Stressreduktion bis zur Vorstellung einer spirituellen Befreiung, mit dem Körper zusammenfällt, dem in der (spät-)modernen Religiosität eine ganz besondere Relevanz zukommt (Klinkhammer/Tolksdorf, 2015; Ostrowski, 2018c).

Der nun folgende, kulturanalytische Teil der Arbeit geht wie folgt vor: Kapitel III.2.1. beschäftigt sich mit der Analyse der Vermittlungsformate und geht auf das diskursive Personal, also auf Sprecher\*innenrollen, Experten<sup>272</sup> und Lai\*innenpositionen ein. Daran anschließend, da der Sprachtransfer eine Grundlage für die *Yogasūtra*-Rezeption bildet, reflektiert Kapitel III.2.2. die feldinterne Rolle von Sanskrit und den Sprach- und Kulturtransfer, der mit der Terminologie des *Yogasūtras* einhergeht. Viele der einflussreichen indischen Yogalehrer des 20. Jahrhunderts waren sehr bemüht, Sanskritbegriffe an ihr westliches Publikum anzupassen, und weder Kṛṣṇamācārya noch Jois oder Iyengar gaben westlichen Schüler\*innen meinem Wissensstand nach Sanskritunterricht. Trotzdem ist im Zuge von heutiger Yogaphilosophie eine Sanskritkultur (und ein regelrechter Sanskritkult) entstanden, deren Inhalte vor allem deswegen funktionieren, da die Rezipient\*innen Sanskrit nicht beherrschen (Grammatik, Vokabular etc.). Das fordert zum Beispiel den

<sup>272</sup> Ohne es darauf abgesehen zu haben, waren alle von mir interviewten Experten männlich, denn vor allem Männer treten als Lehrer für Yogaphilosophie in die Öffentlichkeit, daher wird im Folgenden lediglich die maskuline Form »Experte« verwendet.

Glauben, dass Sanskrit eine meditative Sprache sei, und bewirkt, dass Praktiken wie das Aussprechen und das Schreiben der Devanāgarī-Schrift oder das Chanten des *Yogasūtras* oder von Mantras oft ausschließlich der meditativen Übung dienen und völlig von ihrem soziohistorischen Kontext befreit sind.

Die folgenden Ausführungen zeigen heutige Yogaphilosophie in Aktion: Im Umfeld der Advanced-Ausbildung von AYI haben sich im Laufe von zwei Jahren Weltsichten geformt, in den Akteur\*innen ist ein persönlicher, lebensweltlicher, praxisnaher Zugang zu Yogaphilosophie entstanden und Yogaphilosophie ist zu einem Teil ihres Lebens geworden.

## 2.1 Das Aushandeln von Deutungshoheiten: Sprecherpositionen, Wissensvermittlung und Wissenserwerb

Die empirische Analyse zeigt in der Vermittlung von Yogaphilosophie eine Hierarchisierung von diskursivem Personal und diskursiven Sprecherpositionen, an deren Spitze meist Männer stehen (vgl. Abb. 5).<sup>273</sup> Experten für Yogaphilosophie sind fortgeschrittene Praktizierende verschiedener Techniken und Ausbilder. Unter ihnen in der Vermittlungs-Pyramide stehen die angehenden Yogalehrer\*innen. Das große Fundament bilden unterschiedlich stark involvierte Praktizierende, die primär Körpertechniken ausführen und mit philosophischen Inhalten nur implizit in Kontakt kommen (zum Beispiel, wenn *Sūtras* in Yogastunden paraphrasiert oder explizit eingebunden werden):



Abb. 5: Laura von Ostrowski, Pyramide »Vermittlung von Yogaphilosophie im 21. Jahrhundert«, 2019.  
(Bildrecht: Laura von Ostrowski)

<sup>273</sup> Sogar in der von einer Frau geleiteten Inspired-Ausbildung, aus der mir Lenas Hausaufgaben vorliegen, übernahm ein Mann die Philosophiestunden.

Über der Pyramide schweben die Darlegungen einiger bereits verstorbener, einflussreicher Yogalehrer des 20. Jahrhunderts, deren Lehren einerseits in Form ihrer Veröffentlichungen für jede der drei unteren Stufen zugänglich sind und die andererseits teilweise in ihren Schüler\*innen weiterleben und durch sie weitertradiert werden.

### Übergangsriten auf dem Weg zum/zur Yogalehrer\*in

Einführend stelle ich der *Yogasūtra*-Vermittlung ein exemplarisches Modell voran, das an Arnold van Genneps Ritualtheorie angelehnt ist, die von Victor Turner (1991 [1969]) weiterentwickelt wurde. Es zeigt *rites de passage* auf (van Gennep, 1960), die eine Lernende im Zuge einer Ausbildung nach AYI durchläuft. Dabei wird ersichtlich, dass diese Übergangsrituale unter anderem mit der fortschreitenden Lektüre des *Yogasūtras* zusammenhängen. Diese Übergangsrituale sind mit einer zunehmenden institutionellen Anbindung verbunden:

1. Regelmäßig Praktizierende, die sich (noch) nicht in einer Yogaausbildung befinden.
2. Auszubildende, in Steiners System unterteilt wie folgt:<sup>274</sup>
  - a Stufe 1: Inspired-Ausbildung, allgemeine Einführung in Yogaphilosophie, in das *Yogasūtra*, die *Upaniṣaden*, Haṭhayoga und möglicherweise andere Inhalte.
  - b Stufe 2: Advanced-Ausbildung, Chanten des *Yogasūtras* und Durchsprechen des 1.-3. Kapitels, *Upaniṣaden* und evtl. Haṭhayoga-Texte.
3. Lehrer\*innen in Weiterbildung: Expert Convention, Chanten und Diskussion des 4. Kapitels des *Yogasūtras*, evtl. (neue) Haṭhayoga-Texte.

Die erste Stufe der regelmäßigen Praktizierenden entspricht der »Phase der Loslösung« (»phase of separation«, Turner, 1991 [1969]: 94), die mit der Entwicklung eines neuen Körpergefühls und dadurch möglicherweise eines neuen Lebensgefühls einhergehen kann. Hier werden neben neuen (körperlichen) Fähigkeiten, die aus einer intensiver werdenden *āsana*-Praxis erwachsen, häufig neue Gewohnheiten entwickelt, die eine Lösung von gängigen soziokulturellen Gepflogenheiten mit sich bringen. Das kann sich auf das soziale Umfeld auswirken, beispielweise wenn eine AY-Übende früh aufstehen muss, um in die Mysore-Stunde zu gehen, und dadurch abends nicht mehr an sozialen Veranstaltungen teilnimmt, oder sie Ernährungsgewohnheiten durch den Einfluss eines neuen Umfeldes zum Beispiel auf eine vegane Ernährung umstellt, um gesünder zu sein oder besser praktizieren zu können (vgl. z.B. Schnäbele, 2009: 231ff.). Yogaphilosophie ist in dieser Phase meist noch ein leerer Signifikant. Denn Yoga wird häufig zuerst als etwas Säkulares, mit

dem Körper Befasstes angesehen,<sup>275</sup> doch gleichzeitig beginnt und endet schon die Körperpraxis des AYS mit einem Anfangs- und einem Schlussmantra auf Sanskrit, und das kann zusammen mit der tiefen, in einen konzentrierten Zustand führenden Atmung (*ujjāyi*), den Blickpunkten (*drṣṭi-s*) und anderen Anteilen der Praxis bereits die Annahme stärken, dass Yoga ›mehr‹ als nur gymnastische Ertüchtigung sei. Dies kann als eine schwache Form von heutiger Yogaphilosophie verstanden werden, in der die Idee von Yogaphilosophie angelegt wird, aber noch nicht ausdifferenziert ist.<sup>276</sup>

Die zweite Stufe umfasst die Ausbildungsstufen 2a) und b). Sie bilden die »Phase der Liminalität«, die Turner so beschreibt: »During the intervening ›liminal‹ period, the characteristics of the ritual subject (the ›passenger‹) are ambiguous; he passes through a cultural realm that has few or none of the attributes of the past or coming state.« (1991 [1969]: 94) Auf dem Weg zur Yogalehrerin oder zum Yogalehrer werden die Übenden zu ›Yogis‹,<sup>277</sup> wie Steiner die Gruppe regelmäßig nennt, doch sie sind noch nicht vollkommen ›transformiert‹. Es ist eine prägende Zwischenphase, in der die Auszubildenden von einer sehr regelmäßigen und intensiven Yogapraxis geformt werden, begleitet von einer intensiven Lektüre des *Yogasūtras*, sowohl in den abendlichen Philosophiestunden als auch zu Hause. Denn nach jeder Ausbildungswöche gibt es Hausaufgaben, die das *Yogasūtra* in den Alltag überführen sollten (17.3.2016: FN 166):

Schreibe Dir einen Abschnitt aus dem Yoga-Sutra in der Sanskrit Lautschrift auf. Vergegenwärtige Dir seine Bedeutung. Trage Deinen Aufschrieb für sieben Tage bei Dir und nehme Dir mindestens dreimal am Tag Zeit, den gewählten Abschnitt im Sanskrit zu lesen. Beobachte, inwieweit der Abschnitt im Verlauf des Tages und der Woche für Dich seine Bedeutung verändert und inwieweit er einen Bezug zu Deinem Alltag oder [zur] Yogapraxis bekommen kann.

Angeregt von der Lektüre des *Yogasūtras*, teils in Kombination mit anderen yogaphilosophischen Werken wie den *Upaniṣaden*, werden in dieser Phase eigene Verhaltensmuster reflektiert, ein neues Selbst- und Weltbild entwickelt, ein neuer

<sup>275</sup> Dies bestätigte mir die Pressesprecherin des BDY in einem Telefonat am 9.9.2020.

<sup>276</sup> Im Grunde ist dies die Phase, in die Jois seine Schüler\*innen geführt, in der er sie dann aber durch den Mangel an weiteren Erklärungen alleine gelassen hat. Die nächsten Stufen haben seine Schüler\*innen, zumindest die von mir interviewten Experten Scott, Steiner, Nardi und Maehle, selbst initiiert.

<sup>277</sup> Fuchs beobachtet in der deutschen Yogaszene der späten 1980er Jahre noch, dass »die Bezeichnung ›Yogin/Yogi‹ von deutschen Yoga Vertretern so gut wie nie gebraucht wird. Das mag nicht nur daran liegen, dass die Bezeichnung beim Großteil der hiesigen Bevölkerung immer noch einiges Befremden auslöst, sondern kann auch als Indiz einer formalen Abgrenzung gewertet werden. Der Begriff ›Yogin‹ signalisiert einen Grad der Identifikation mit dem Yoga, der deutlich über die bei uns übliche und vor allem an beruflichen Kriterien orientierte Bezeichnung ›Yogalehrer‹ hinausgeht.« Mein Datenmaterial zeigt, dass dieser Grad der Identifikation heute erreicht ist (1990: 258).

ethischer Kompass und vieles mehr. Andererseits kann auch ein bereits etablierter Lebensstil mit yogaphilosophischen Begriffen und Rationalisierungen neu gerahmt werden. Beispielsweise kann eine bereits erfolgte Umstellung auf vegane Ernährung, die möglicherweise primär auf sozialen oder übungspraktischen Gründen beruhte, zunehmend durch die im *Yogasūtra* verankerte ethische Regel der Gewaltlosigkeit (*ahimsā*) begründet werden. Das Ausbildungssetting kann zu solchen Änderungen von Ernährungsgewohnheiten und der dementsprechenden yogaphilosophischen Rahmung bedeutend beitragen, so war die Verpflegung in der Advanced-Ausbildung vegan.

Neben einem meist schlankeren und trainierteren Körper, der sich durch die neue Ernährung und die intensive Praxis entwickelte, wurden in der Ausbildungszeit oft auch bewusste Veränderungen am äußereren Erscheinungsbild vorgenommen: Einige angehende Yogalehrer\*innen ließen sich im Laufe der Ausbildung ein Tattoo in Devanāgarī stechen, meist bestehend aus einem Satz des *Yogasūtras* (vgl. Kapitel III.2.2.). Eine Praktik, die mit Koch, unter Bezugnahme auf Elisabeth List, als ein identitätsstiftendes Schmerzritual gedeutet werden kann: »Unter dem Stichwort Schmerzrituale interpretiert List heutige mitteleuropäische Tätowierungen, Piercings und Brandings als Übergangsrituale in eine neue Identität. Über Schmerz könne die Transformation spürbar und sichtbar gemacht werden (List 1997: 110–112).« (2007b: 177) Aber auch durch den (meist positiv konnotierten) Schmerz, den die angehenden Lehrer\*innen aufgrund der täglichen intensiven Praxis in den Ausbildungswochen auf sich nehmen mussten, wie Ganzkörper-Muskelkater, Gelenkschmerzen durch zu viele Lotus-Positionen etc., ist die Yogapraxis selbst als identitätsstiftendes Schmerzritual zu verstehen. Das *Yogasūtra* und einige seiner Inhalte sind zu einem sinnstiftenden Überbau der Yogapraxis und des Alltags, und damit zu einem Teil der eigenen Identität geworden. Dieser Phase entstammt der Großteil der empirischen Daten, die den folgenden Teil der Arbeit informieren.

In der letzten »postliminalen Phase« (oder »reincorporation phase«, Turner, 1991 [1969]: 94f.), die in der abschließenden Zeit der Advanced-Ausbildung (Ausbildungsstufe b) und in der Expert Convention (Ausbildungsstufe c) angesiedelt werden kann, ist die Übende im Körper und im mentalen Setting einer Yogalehrerin angekommen. Der durch die stete Praxis, wie in Kapitel III.1.3. erläutert, gefühlt und sichtbar transformierte Körper ist vollkommen zur eigenen Identität geworden. Der Muskeltonus, das Körperschema, das Körperbild und die Propriozeption haben sich genauso wie mentale Zustände (durch FA und OM, regelmäßige Flow-Erfahrungen etc.) nachhaltig verändert und damit das Selbst- und Weltbild der Übenden. In dieser Stufe wurde meist die zweite oder auch die dritte Serie geübt, also wurden sehr fordernde Körpertechniken ausgeführt, die ein Langzeit-Übungswissen voraussetzen.

Spätestens in der letzten Stufe von Steiners Ausbildungssystem, der Expert Convention, hat sich die Sichtweise gefestigt, dass Yoga eine spirituelle Praxis ist, sonst könnten Konzepte wie *kaivalya*, die hauptsächliche Thematik des vier-

ten Kapitels des *Yogasūtras*, nicht Teil des Curriculums sein. Diese Entwicklungsstufen können mit Abb. 6 in einem Ringdiagramm dargestellt werden: Der äußerste Ring entspricht der oben beschriebenen ersten Phase (Praktizierende), der zweite Ring der zweiten Phase (Ausbildung a) und b)) und der innerste Ring der dritten Phase (Ausbildung b) und c)), natürlich sind die Grenzen fließend und es gibt individuelle Abweichungen davon.

Die Sichtweise der Akteur\*innen auf Yoga verwandelte sich im Laufe ihres »Yogaweges« von einem säkularen Verständnis (allgemeine Yogastunden, *Phase 1*), vor allem über die Körperpraktiken definiert, zu einem philosophischen Zugang (die Ausbildungen a) und b), *Phase 2*), der Yoga als Lebensweg versteht, hin zu einem spirituellen Verständnis (die Ausbildungen b) und c), *Phase 3*), bei dem es um das Erkennen des »wahren Selbst« (*ātman*) geht. Abweichend von der Meinung, dass die spirituelle Praxis jenseits der Körperpraktiken liege, durchzieht die Körperarbeit allerdings, wie der Querstrich darstellen soll, jede dieser Stufen, und im Beispiel der Ausbildung nach AYI wurde sie sogar immer intensiver. Wenn der Körper der Hauptort des Erlebens dessen, was Yoga ist, bleibt, dann ist es nur naheliegend, dass auch das Verständnis von Spiritualität mit dem Körper vernetzt ist: Im modernen Yoga überlagern sich das Säkulare, das Philosophische und das Spirituelle und durchdringen sich häufig gegenseitig.<sup>278</sup>

Es ist allerdings möglich, dass noch nach vielen Jahren kontinuierlicher Yogapraxis eine fortgeschrittene *āsana*-Praxis, beispielsweise aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen, nicht realisierbar ist. Hier kann heutige Yogaphilosophie eine inklusive Rolle übernehmen: Die persönliche Integration von Inhalten und Praktiken heutiger Yogaphilosophie ermöglicht es, dass vielmehr bestimmte Einstellungen von Übenden als fortgeschritten wahrgenommen werden können, wie das Beispiel von Charlotte zeigt, die während der Advanced-Ausbildung mit langwieriger Krankheit zu kämpfen hatte: »Mir blieb nicht viel Variantenreichtum in der Praxis.

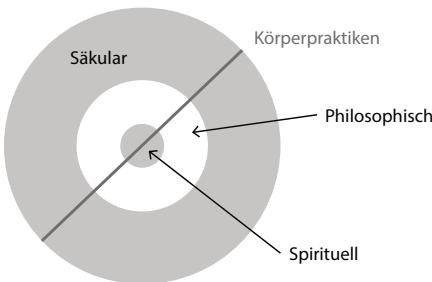


Abb. 6: Laura von Ostrowski, Ringdiagramm  
»Die Stufen des »Yogaweges««, 2019.  
(Bildrecht: Laura von Ostrowski)

<sup>278</sup> Der Soziologe Konecki zieht aus seiner ethnographischen Forschung im Umfeld des polnischen Iyengar Yogas ähnliche Schlussfolgerungen. Er bezeichnet die dritte Phase »[o]f the process of becoming a hatha yoga practitioner« als »spirituelle Phase« (»spiritual phase«) (2015: 137), die unverändert stark mit der Körperpraxis zusammenhängt, wodurch die Praxis selbst zu etwas Spirituellem wird: »However, after achieving above values, the individual starts to reflect on the spiritual dimension of yoga, and then she/he moves to the third stage of the development of the identity. Yoga then appears to the individual not only as an opening of the body, but also as a ›philosophical openness.‹ Work on the body becomes a spiritual practice. Some of them feel a greater sense of humility and openness towards the world. These people already know the hatha-yoga terminology and its philosophy.« (2015: 138)

Durch die starke körperliche Einschränkung reduzierte sich meine Praxis auf das Wesentliche: Atmen und spüren und loslassen. Zudem rezitiere ich fast täglich die Sutren.« (Hausaufgabe 2. Woche, zu *Sūtra II/1*, Charlotte: 19)

Zumindest theoretisch ging es demnach bei der Absolvierung der Ausbildung nicht darum, immer akrobatischer zu üben, sondern die Philosophie individuell zu verstehen und zusammen mit einer unterschiedlich beschaffenen Praxis (*āsana*-Praxis, *Yogasūtra*-Rezitation, *prāṇāyāma*, Meditation) zu verinnerlichen. Im Yoga fortgeschritten zu sein, definiert sich dann über eine als spirituell gesetzte Entwicklung, im Zuge derer die Übenden ihre Einstellung zur Welt gemäß den lebensweltlich erfahrenen Inhalten heutiger Yogaphilosophie verwandelt haben. Trotzdem gab es ein Primat der Praxis, egal wie sanft diese Praxis aussehen mochte – ein Aussetzen der Praxis war im Ausbildungssetting nicht vorgesehen, die Ausbildung musste sonst pausiert werden.

Einerseits steht diese inklusive Funktion von Yogaphilosophie in deutlichem Gegensatz zum elitären, brahmanischen, männlich-dominierten Milieu, dem das *Yogasūtra* entstammt,<sup>279</sup> und markiert somit einen weiteren Unterschied zwischen dem PYŚ und heutiger Yogaphilosophie. Andererseits ist die Ambiguität, die sich aus diesem Setting ergibt, offensichtlich: Warum ist und bleibt die Körperarbeit für die meisten Übenden trotzdem der wichtigste Teil ihrer Praxis?<sup>280</sup> Je weiter die Teilnehmer\*innen die Leiter des Yogalehrer\*innen-Daseins erkennen, umso regelmäßiger und intensiver übten sie, und umso weiter wurden sie simultan in Yogaphilosophie eingeführt, denn in der Ausbildung gab es morgens Mysore-Stunden und abends Philosophiesitzungen, und beides verschrankte sich zunehmend. Diese Gleichzeitigkeit ist wichtig, denn die sich in der Ausbildung überschneidende Beschäftigung mit einerseits regelmäßiger Praxis und andererseits Yogaphilosophie veränderte, wie die Auszubildenden ihre Yogapraxis wahrnahmen und interpretierten. Für die meisten (wenngleich nicht für alle) wurde die Praxis auf der Yogamatte per se zu einer spirituellen Übung.

### ***Yogasūtra*-Experten**

»*Yogasūtra*-Experte« ist mein Arbeitsbegriff für einen (Yoga-)Lehrer, der das *Yogasūtra* explizit in Ausbildungen oder speziellen Workshops unterrichtet oder es übersetzt hat und dadurch seine *Sūtra*-Auslegungen kommerzialisiert hat. Auch die Kostenpflichtigkeit solcher Angebote suggeriert, dass der Anbieter ein Kenner der Materie ist. Bei meinen Interviewpartnern trifft diese Definition auf die AY-Lehrer

<sup>279</sup> Maas stellt diesen Tatbestand klar heraus: »Patañjali uses the Sanskrit term *brāhmaṇa* at four instances of his PYŚ in order to refer to a yogi. See PYŚ 2.30, 2.33, 3.51 and 4.29.« (2018: 54) Allein dadurch, dass der Text auf Sanskrit verfasst wurde, war er besagter Elite vorenthalten.

<sup>280</sup> In meiner Ausbildungsgruppe gab es nur diese eine angehende Advanced-Yogalehrerin, Charlotte, die zeitweise kaum *āsana*-s übte. Alle anderen Teilnehmer\*innen intensivierten ihre Praxis im Laufe der Ausbildungswochen.

Steiner, Scott, Nardi sowie Maehle zu. Mit Skuban kommt ein weiterer Experte zu Wort, der 2011 eine populäre deutsche Übersetzung des *Yogasūtras* veröffentlichte und daher für das Forschungsfeld von Bedeutung ist. Er ist allerdings im Gegensatz zu den anderen Interviewpartnern kein Lehrer für modernes Positions-Yoga, sondern ausschließlich für philosophische oder psychophysische Techniken wie Meditation, Tiefenentspannung (Yoga Nidrā), *prāṇāyāma* etc. Diese Experten hatten bei der *Yogasūtra*-Vermittlung im Forschungsfeld die Deutungshoheit inne.

Wie Keller feststellt, sind gesellschaftliche Spezialdiskurse, wie zum Beispiel Religion, hierarchisch aufgebaut: »Potentielle Sprecher müssen eine entsprechende Karriere, Ausbildung, Sozialisation durchlaufen, um innerhalb solcher Diskurse und der dort verfügbaren Sprecherpositionen das Recht auf Äußerung zu erwerben [...]« (2013: 37) Doch ein solches institutionalisiert erworbene Wissen fehlte den von mir interviewten Experten. Keiner von ihnen war nach akademischem Standard in Sanskrit ausgebildet und konnte sich durch ein solches philologisches Fachwissen und ein Zertifikat oder einen Titel als Sanskrit- oder *Yogasūtra*-Experte ausweisen. Ihr Erfolg<sup>281</sup> lag primär daran, dass die Akteure überzeugend vermitteln konnten, dass sie individuelle Erfahrungen mit Inhalten des Textes gemacht haben – praktisches Wissen wird im Umfeld modernen Yogas grundsätzlich höher bewertet als theoretisches Wissen.<sup>282</sup>

Wie meine Interviews nahelegen, mussten Jois' Schüler\*innen ihre Einführung ins *Yogasūtra* selbst initiieren. Meine Interviewpartner beschäftigten sich alle bereits seit geraumer Zeit mit dem Text, mindestens seit Mitte der 2000er Jahre (Skuban, Scott), seit den 1990er Jahren (Nardi) oder sogar schon seit ihrer Kindheit (Steiner). Auch Maehle gab an, schon 1978 das erste Mal mit dem *Yogasūtra* in Kontakt gekommen zu sein.<sup>283</sup> Bei den vier Jois-Schülern entstand das Interesse am Text entweder im Zuge ihrer Mysore-Aufenthalte oder es bestand schon vorher. Es zeigte sich, auch

<sup>281</sup> Skuban gab beispielsweise im Jahr 2016 eigenen Angaben nach ca. 20 bis 25 *Yogasūtra*-Kurse deutschlandweit (13.9.2015: 2633), was zeigt, wie gefragt diese Angebote sind. Natürlich basierte diese spezielle Nachfrage auch auf seiner *Yogasūtra*-Übersetzung und -Kommentierung von 2011; Buchveröffentlichungen tragen sicherlich zum Etablieren eines Expertenstatus bei.

<sup>282</sup> Dies zeigt das folgende Kapitel an mehreren Stellen. Steiner formuliert im Interview z.B.: »Das ist so wie mit einem Apfel – ich weiß, ein altes Bild. Man kann ihn analysieren. Dann kennt man seine Inhaltsstoffe, man kann ganze Doktorarbeiten über Apfel schreiben. Aber wie ein Apfel wirklich schmeckt, weiß man erst dann, wenn man hineinbeißt. Wir beißen in diesen Apfel und dann wissen wir, wie er schmeckt. So ist das Yoga Sutra auch. Wir können es analysieren, übersetzen, darüber reden, diskutieren – doch nur wenn wir es noch zusätzlich praktizieren, dann erfahren wir seinen Geschmack. Die Praxis auf der Matte ist ein ideales Lernfeld.« (9.12.2015: 68) Das *Yogasūtra* muss letztlich praktiziert, nicht analysiert werden. Wer glaubhaft machen kann, es praktiziert und verinnerlicht zu haben, erfährt Expertenstatus.

<sup>283</sup> »The Yoga Sutra was recommended to me together with many other books by a Persian mystic when I was 15 years old. I got my first copy of the Sutra then and have studied it ever since. I only ever knew of Patanjali's yoga as Ashtanga Yoga. During an India trip in 1990 somebody told me about this guy Pattabhi Jois who was teaching the physical aspects of what I was practising. When I met Jois I had studied Comparative Religion at Berlin's Free University and had very clear ideas of what the Sutra was and what not.« (26.8.2018: 20) Besagten jungen Perser traf Maehle bezeichnenderweise nicht in Indien, sondern in Deutschland.

bei Maehle, als ein allgemeines Interesse an »Spiritualität« oder an alten Traditionen und ihren »Weisheitstexten«, in das auch das *Yogasūtra* eingeordnet wurde. Dies traf ebenso auf Skuban zu, der nicht mit der Jois-Linie in Verbindung steht:

Wir haben 2016, ich würde sagen, mit dem Yogasutra [beschäftigte ich mich, L.v.O.] seit zehn Jahren. Das kann ich dir so genau gar nicht sagen, weil es sich in meinen Weg eingeschlichen hat. Ich habe vor allem immer wieder über die ersten vier Verse nachgedacht und ich habe mich nie nur in eine Richtung mit diesen Themen beschäftigt, sondern mit dem Zen, mit buddhistischer Esoterik, mit Buddhismus, mit dem Taoismus. Und auch nicht so systematisch, wissenschaftlich, wie man das jetzt vielleicht in einer Dissertation machen würde, oder in einer Literaturrecherche, sondern ich habe versucht, Geheimnissen nachzuspüren, zu fragen, was denn das große Versprechen ist, und da war das Yogasutra eben einer der Texte. (Skuban, 7.6.2016: 4)

Skubans und Maehles Erzählungen verdeutlichen, dass das *Yogasūtra* Ende des 20. Jahrhunderts durch vielfältige (populäre) Übersetzungen zu einem leicht zugänglichen Text geworden war, eine Anlaufstelle für ein sinnsuchendes Publikum, für *spiritual seekers*.

Nardi besuchte *Yogasūtra*-Kurse bei Dr. M. Jayashree und Narahimsa vom Sanskrit-College in Mysore, die einige daran interessierte Schüler\*innen von Jois in ihrem Haus aufnahmen. Zudem nahm Nardi Sanskritkurse beim American Sanskrit Institute unter der Führung von Vyaas Houston:<sup>284</sup>

I've over the years taken courses with this one or that one, or that one. So, I've gotten I would say at least three different teachers who I've sat through a course on the Yogasutras with, but with Jayashree and Narasimha I've gone through multiple years of studying. Ehm, the tendency I would say is that the focus is always on the first two books. (Nardi, 7.11.2017: 56)

Diese Einflüsse zeigten sich in den beiden zweistündigen *Yogasūtra*-Sessions, die ich bei ihm am 9./10.11.2017 besuchte, da er Teile des Textes entsprechend seiner dualistischen Sāṃkhya-Grundlage erklärte, was innerhalb der Jois-Linie ungewöhnlich ist. Doch durch den von ihm erwähnten Fokus auf die ersten zwei Kapitel (*pāda*-s) des Textes muss sich Nardi zumindest die Inhalte der letzten beiden Kapitel des Textes ebenfalls selbst angeeignet haben.

Scott beschäftigte sich eigener Aussage nach sogar erst im Zuge der von ihm angebotenen Yogalehrer\*innen-Ausbildungen intensiver mit dem *Yogasūtra*, also

<sup>284</sup> Die Homepage von Vyaas Houstons American Sanskrit Institute lautet: <http://www.americansanskrit.com/vyaas-houston>, Zugriff: 16.10.2018.

ab 2004/2005,<sup>285</sup> wohingegen Steiners Mutter bereits Yogalehrerin war. Schon als Kind hielt er sich mit ihr in indischen Ashrams auf und setzte sich lange vor seiner ersten Reise zu Jois nach Mysore mit dem *Yogasūtra* auseinander (9.12.2015: 42). Skubans Erzählung zeigt, dass er sich erst im Zuge seiner eigenen Übersetzung und Kommentierung des *Yogasūtras* ausführlicher mit Sanskrit beschäftigte, und zwar mithilfe bestehender Übersetzungen:

Ich habe mir verschiedene Ausgaben angeschaut und dann drehte sich mein Denken immer wieder um die ersten paar Verse, und irgendwann dann hatte ich das Gefühl, dass ich es soweit verstanden habe, dass ich in der Lage wäre, es vollständig in eigenen Wörtern auszudrücken. Und das ist weniger ein sprachliches Thema, weil sprachlich ist es ja nicht so schwierig, sondern ich wollte verstanden haben, was Patañjali meint, wenn er zum Beispiel sagt »Geist«, »citta«, was meint er, wenn er von Stille spricht, was soll da still sein, in welcher Form soll das still sein, und so weiter. Also ich wollte das wirklich in der Tiefe verstehen. Begleitet von meiner eigenen Praxis. Und irgendwann hatte ich dann das Gefühl, jetzt weiß ich was, und ich habe es aufgeschrieben, und dann wurde unerwartet ganz schnell ein Buch daraus. (Skuban, 7.6.2016: 5)

Skubans Aussage verdeutlicht, dass er sich weniger philologisch, sondern vielmehr komparativ mit dem Text beschäftigte, sein Urteil über die Schwierigkeit der Sprache mag durch den gewählten Zugang beeinflusst sein. Skuban, ebenso wie die anderen interviewten Experten, eignete sich die Inhalte des *Yogasūtras* selbst an. Er erinnert sich: »Bei den meisten Sachen hatte ich keinen Lehrer.« (7.6.2016: 49) Eine solche Herangehensweise, die unter anderem die alte Kommentarliteratur nicht miteinbezieht, interessiert sich weniger für den soziohistorischen Kontext des Textes, sondern vielmehr für den »Weisheitstext« selbst und seine Übersetzungen. Dies bildet die Grundlage für die vielen Dekontextualisierungen, die sich in der Analyse der modernen Exegese des Textes zeigen werden.<sup>286</sup> Durch eine solche Hermeneutik infiltriert eine große Anzahl kollektiver Wissensbestände, mit denen sich der Inhalt des Textes im Laufe der über hundert Jahre andauernden Kulturtransfers, die mit Übersetzungen automatisch einhergehen, vernetzt hat.

In Steiners Advanced-Ausbildung erschlossen sich die Teilnehmer\*innen den Text ebenfalls mithilfe verschiedener Übersetzungen, und ein komparativer Text-

<sup>285</sup> Die Datierung von Scotts erstem *Teacher Training* entstammt der persönlichen E-Mail-Kommunikation mit Nardi vom 7.1.2019, der dort als Philosophielehrer tätig war.

<sup>286</sup> Scholz verallgemeinert die oben getroffenen Beobachtungen und denkt die beschriebenen Tendenzen mit der Bibelhexegese zusammen: »The difference is that mostly white Western yogi/ni/s have adopted Patanjali in the twenty-first century, and so they lead the way in perpetuating the orientalist outlook of what is called yoga today. The orientalist outlook imposes Western hermeneutical ways of dealing with an Indian text, as developed in the interpretation of the Bible. It singles out a text as authoritative for spiritual matters, disconnects the text from its socio-cultural and religious context, and endows it with a message about personal-individualistic salvation.« (2017: 2)

zugang war gängig und aufgrund fehlender Sprachkenntnisse sogar notwendig. Das *Yogasūtra* ist seit Jahrzehnten ein so bekannter und vielfach übersetzter Text, dass er auch ohne Sanskritkenntnisse zugänglich wird. Sanskrit bekommt im Zusammenhang mit heutiger Yogaphilosophie, wie sich zeigen wird, eine ganz andere Rolle zugeschrieben, wie der Artikel des Jivamukti Yoga-Lehrers Moritz Ulrich auf dem populären Yoga-Blog *Fuck Lucky Go Happy* zeigt:

Ich lenkte den Fokus auf die Übung, das Lernen und das Erfahrung sammeln und nicht auf das »richtig machen« oder gar Vokabeln lernen. Plötzlich wurde mir klar, dass genau hier die Schönheit des Sanskritlernens liegt. Aufgrund seiner Komplexität lässt es einem kaum eine andere Wahl, als sich für einen hingebungsvollen Weg zu entscheiden und einfach nur in diesem Moment zu verstehen, ohne Sorge, es später zu erinnern. »Im Moment sein« und »Hingabe« sind wohl zwei der wichtigsten Zutaten jeder Yogapraxis, und genau als solche sehe ich Sanskrit heute. (Ulrich, 2021)

Dass Sanskrit nicht als »echte« Sprache wahrgenommen wird, die das Erlernen von Wortschatz und Grammatik impliziert, führt auch dazu, dass sich viele der bereits bestehenden Deutungsschemata des *Yogasūtras*, mit deren Hilfe es von den Akteur\*innen des 21. Jahrhunderts ausgelegt wird und werden muss, wiederholen.<sup>287</sup> Trotz der diskursiven Emphase von Praxis versus Theorie wohnt Büchern somit eine grundlegende Deutungsmacht im weitläufigen *Yogasūtra*-Diskurs des 21. Jahrhunderts inne. Diese Beobachtung impliziert, dass es kulturelle Wissensbestände in Form besagter Übersetzungen/Kommentare gibt und dass diese Wissensbestände einen Teil des Expertenwissens ausmachen.

In heutiger Yogaphilosophie ist, wie bereits festgestellt, eine fundierte Kenntnis von Sanskrit keine Grundvoraussetzung dafür, von den Rezipient\*innen als *Yogasūtra*-Experte anerkannt zu werden. Im Forschungsfeld war praktisches (Übungs-)Wissen für den Expertenstatus viel relevanter als eine philologische oder kulturwissenschaftliche Vorbildung. Für diejenigen interviewten Experten, die AY-Lehrer sind, beinhaltete das praktisches Wissen über die korrekte Ausführung der Übungsfolgen des AYS, Trainingswissen über die Übungen selbst und das somatische, emotionale, habituelle Wissen, das damit zusammenhängt, sowie Wissen über Anatomie, Physiologie und Psychologie. Wie bereits betont, musste ein *Yogasūtra*-Experte zum Zeitpunkt der Feldforschung überzeugend vermitteln können, dass er seine Erfahrungen auf der Yogamatte auf sein alltägliches Handeln übertragen hat und ihn dies »transformiert« hat, er sich also durch die Praxis zum Beispiel zu

<sup>287</sup> Zu den im Westen einflussreichen *Yogasūtra*-Interpretationen der vorherigen Generation gehören neben anderen B.K.S Iyengars *Light on Yoga* (1966), Mircea Eliades *Yoga. Immortality and Freedom* (1973) und Bettina Bäumers *Patañjali. Die Wurzeln des Yoga* (1995 [1976]). Welche Übersetzungen genau für meine Experten relevant waren, kann an dieser Stelle nicht weiter herausgearbeitet werden, denn es handelt sich um sehr weitläufig und vielfältig vernetzte, kulturübergreifende Wissensvorräte.

einem moralisch besseren Menschen entwickelt hat oder verschiedene Selbstreflexionen daraus erwachsen sind.

Nur auf Skuban, den einzigen interviewten *Yogasūtra*-Experten, der nicht zugleich Lehrer für heutiges Positions-Yoga ist, traf das Beschriebene nicht vollkommen zu, da er die Konzepte des *Yogasūtras* nicht mit dem Erfahrungsraum einer physischen Yogapraxis abglich. Aber es galt genauso für ihn, dass praktisches Wissen von größerer Relevanz war als sprachliches oder philosophisches Fachwissen, durch entsprechende Abschlüsse und Zertifikate verbürgt. Bei Skuban bestand beispielsweise die hinter der Philosophie stehende Praxis aus Yoga Nidrā, eine Art der Tiefenentspannung, und er strebte außerkörperliche Erfahrungen (AKE) an, die er unter anderem mit dem *Yogasūtra* legitimierte. Daran zeigt sich, dass Praktiken, die mit dem *Yogasūtra* in direkte Verbindung gebracht werden, sehr vielfältig sein können und sie inhaltlich trotzdem mit dem jeweiligen Verständnis des Textes zusammenhängen. Gleichzeitig bekräftigt dies die Beobachtung, dass praktische Erfahrungen eine Voraussetzung für die interne oder externe Zuschreibung eines Expertenstatus darstellten. Sich auf Šri Aurobindo als Autorität beziehend, assoziiert Skuban sein persönliches Wissen über AKEN mit dem *samādhi* des *Yogasūtras*:

Dann gibt es alle möglichen, verschiedensten Formen erweiterter Bewusstseinszustände, und das wären auch samadhis. Shri Aurobindo würde zum Beispiel einen luziden Traum so nennen – das ist ja auch ein erweitertes Bewusstsein, dahingehend, dass du dein Wachbewusstsein in den Traumzustand hineinträgst und ihn dann völlig anders erlebst. Er nennt das dann samadhi, auch wenn man es im Schlaf erlebt. Und außerkörperliche Erfahrungen wären im Grunde auch ein samadhi. (Skuban, 7.6.2016: 24)

Seine eigene praktische Erfahrung, die er mit verschiedenen erweiterten Bewusstseinszuständen gemacht zu haben scheint, diente Skuban als Legitimation dafür, über das *Yogasūtra*, in diesem Fall über *samādhi*, als Eingeweihter zu sprechen. Zur Untermalung dieser Thematik folgt ein Gesprächsausschnitt zwischen Skuban und einer Teilnehmerin seines *Yogasūtra*-Seminars von 2015, das hier nur paraphrasiert wiedergegeben werden kann. Das Gespräch kreiste um das schwierige Konzept *samādhi* und kann die Deutungsmacht von Experten verdeutlichen. Die Teilnehmerin äußerte, dass sie sich damit schwertue, zu wissen, was zum Beispiel konkret unter *pratyāhāra* oder *samādhi* verstanden werden könne. Sie war sich nicht sicher, wie beide Zustände empirisch zu unterscheiden seien, und wollte wissen, ob sie es merken würde, wenn sie in einem solchen Zustand sei, oder ob sie sich vielleicht nur einbilde, dass ein bestimmter Zustand einem der Sanskrit-Begriffe entspräche. Skuban antwortete ihr darauf, dass sie es merken würde, wenn sie in einem solchen Zustand sei (Seminar am 12.9.2015: 8–13).

Die Unterhaltung drehte sich um nonpropositionales Wissen in Form von erweiterten Bewusstseinszuständen, *samādhi* oder *turiya* genannt. Der Dialog

zeigt grundlegende Schwierigkeiten seitens der Laien bei der Textexegese auf, vor allem wenn der Fokus auf konkreten Praktiken liegt, die in greifbarer Nähe liegen könnten, und macht deutlich, wie sehr Schüler\*innen »Expertenwissen« Vertrauen schenken müssen. Die aufgezeigten Schwierigkeiten hängen mit dem Sprachtransfer von Sanskrit zu Deutsch und in diesem Beispiel zusätzlich mit dem Transfer von theoretischem zu performativem Wissen zusammen.

Im Gegensatz zu einem solchen experimentellen, komparativen Zugang hebt die indische Tradition der Textexegese die Relevanz von Kommentarliteratur hervor, um einen knappen, erklärungsarmen Text wie das *Yogasūtra* durchdringen zu können. *Sūtra*-Literatur ist klassischerweise eine Textgattung, die ohne Kommentarliteratur oder die persönliche Unterweisung eines Lehrers, der seinerseits direkt in die Tradition eingeführt wurde, nicht auskommt. Dies impliziert eine detailreiche, intellektuelle Beschäftigung mit den philosophischen Grundlagen des Textes sowie den darauf aufbauenden philosophischen Diskussionen – etwas, zu dem rezente Yogaübende oftmals keinen persönlichen Zugang bekommen.

### **Ausgebildet in indischer Philosophie: Meine Sonderrolle als Indologin**

Gegenüber den von mir interviewten Experten hatte ich als ausgebildete Indologin und als Teilnehmerin ihres *Yogasūtra*-Unterrichts automatisch eine Sonderrolle inne. Ich versuchte mich in diesen Situationen möglichst unauffällig und beobachtend zu verhalten, um nicht durch eigene Interpretationen die Diskussion zu beeinflussen. Trotzdem merkte ich, dass allein meine Anwesenheit und das antizipierte, aber natürlich nicht im Detail bekannte und daher imaginäre Wissen, das mit mir als nach wissenschaftlichen Standards ausgebildeter Indologin mit im Raum zu sitzen schien, die Darstellung der Materie und den Diskurs veränderte. Denn in allen drei Settings, in denen ich anwesend war – bei Steiner, Skuban und Nardi – fragte mich der Lehrer mindestens einmal, ob seine Darstellung eines philosophischen Themas denn so stimmen würde.

Insofern wurde ich eher als Expertin für Wissensbestände angesehen, die historisch-faktischer Natur waren. Zum Beispiel fragte mich Nardi noch vor Beginn unserer Interviewsituation am 7.11.2017, ob ich der Meinung wäre, dass die *Yogasūtra*-Tradition und die *Hathayoga*-Tradition ein und dieselbe oder zwei verschiedene Traditionen seien. Der Hintergrund zu seiner Frage war die in der Umgebung des AYS bestehende Hoffnung, dass zu einem möglichst frühen Zeitpunkt der *Yoga*-geschichte *Hathayoga* und *Pātañjalayoga* als ein und dieselbe Tradition angesehen werden können, so dass Jois' Aussage »This is Patañjali Yoga« ein historisches Fundament zugrunde läge, was, wie im historischen Kapitel argumentiert wurde, nicht der Fall ist.

An diesem Beispiel lassen sich zwei grundsätzliche und widerstreitende Expertenpositionen im Yogadiskurs aufzeigen: Die der westlichen Wissenschaft (deren Verkörperung ich vermutlich für Nardi darstellte) versus die der indischen Über-

lieferungstradition, *parampara*, auf die sich die Yogameister des 20. Jahrhunderts beriefen, nach deren Darlegung Haṭhayoga und das *Yogasūtra* durchaus als Teile derselben Yogatradiiton verstanden werden können. Hier wird eine Art Bruch in der Wissensweitergabe in heutiger Yogaphilosophie erkennbar. Während indische Yogameister und ihre Tradition unverändert als unangefochtene Autorität gelten, wenn es um die Vermittlung tiefgehender, nonpropositionaler Erfahrungen geht, werden in Zusammenhang mit historischen und anderen expliziten Wissensbeständen oftmals (ecklettisch) die Ergebnisse der westlichen Wissenschaft rezipiert.<sup>288</sup> In einigen Fällen entstehen dadurch diskursive Brüche: Zum Beispiel kursiert mittlerweile im (Ashtanga) Yoga-Umfeld Maas' Datierung des *Yogasūtras*.<sup>289</sup> Maas datiert den Text deutlich später, als es zuvor der Fall war, auf das 4./5. Jahrhundert n.u.Z. (2013: 66). Gleichzeitig werden die Maas' Datierung zugrunde liegenden Annahmen, zum Beispiel, dass das *Yogasūtra* und sein wichtigster Kommentar, Vyāsa's *Bhāṣya*, vom selben Autor verfasst wurden, oftmals nicht mitrezipiert. Dem *Bhāṣya* eine solche Autorität zuzuschreiben, würde viele der heutigen Interpretationen des *Yogasūtras* unmöglich machen, inklusive der Interpretationen von Kṛṣṇamācārya und Jois, die wohl nicht von Maas' These eines Autokommentars überzeugt gewesen wären. Nicht nur an dieser Stelle werden Diskursüberlagerungen erkennbar, die zu oftmals unvereinbaren Mehrdeutigkeiten führen. Im beschriebenen Beispiel setzen sich demnach nur einige Teile der wissenschaftlichen indologisch-historischen Expertenmeinung durch und andere Teile bleiben außen vor. So sind sich eigentlich gegenseitig widersprechende Wissensbestände Teil heutiger Yogaphilosophie und bilden ein interessantes Patchworkmuster.

Vor allem für *Yogasūtra*-Experten war ich durchaus eine – manchmal etwas misstrauisch beäugte, aber meist eine gerne gesehene – Ansprechpartnerin für indologische Fragen, derer es viele gab. Obwohl ich jedoch für Steiner an seiner Neubearbeitung des *Yogasūtras* arbeitete, wurde ich von den anderen Auszubildenden nur selten für *Yogasūtra*-Interpretationen zu Rate gezogen, und wenn, dann in solchen Fällen, in denen sich die Auslegung eines Satzes mit unterschiedlich verstandener grammatischer Struktur veränderte. Besonders wurde mir von den anderen Teilnehmer\*innen nicht automatisch ein Expertenstatus bezüglich der Erfahrungen, die im *Yogasūtra* beschrieben werden, zugeschrieben, und die typi-

**288** Hier – und, wie ich im Folgenden darlegen werden, in vielen weiteren Situationen – wird die Gegenüberstellung von »Osten« versus »Westen« immer noch als Dichotomie von »Gefühl«, »Intuition« und »Spiritualität« versus »Rationalität«, »Materialität« und »Wissenschaft« gesetzt.

**289** Beispielsweise schreibt die deutschlandweit bekannte Anna Trökes, die zusammen mit Steiner Yoga-ausbildungen leitet, in der Ankündigung ihres Workshops »Patañjali. Einführung in die Yogakonzepte des Yoga Sūtras«, geplant für den 21./22.11.2020: »Diese Textsammlung, die ca. 400 n.u.Z. entstand, fasst alle wesentlichen Aspekte – das »wie« – des Yogaweges zusammen. Hier finden wir Anleitungen für die innere Ausrichtung unserer Übungspraxis, die verschiedenen Glieder und die Qualitäten, die im Üben deutlich werden sollen.« <https://www.yogability.de/workshops/anna-troekes-patanjali-yoga-sutra-11-2020/>, Zugriff: 24.8.2021.

sche Dichotomie zwischen »scholar« und »practitioner« wurde für mich geltend gemacht. Das Wissen, das ich zu verkörpern schien, war primär theoretischer, nicht praktischer Natur – sicherlich auch deswegen, weil ich es bewusst dabei beließ und keine persönlichen Interpretationen zu *Sūtras* gab. In Anbetracht der skizzierten Bedingungen liegt außerdem die Vermutung nahe, dass dies damit zusammenhing, dass ich selbst eine Novizin in der Praxis des AYS war, was meinen Expertenstatus, zusammen mit meiner offensichtlichen Verschwiegenheit bezüglich philosophischer und auch persönlicher Interpretationen des *Sūtras*, möglicherweise von Anfang an diskreditierte.

### ***Yogasūtra-Lai\*innen***

Koneckis Beobachtung bezüglich polnischen Iyengar Yogas zeigt, dass nicht nur im Umfeld des globalen AYS Inhalte und Terminologie des *Yogasūtras* oftmals stark vereinfacht bei jenen Übenden ankommen, die sich in der frühen Phase des Übens befinden und somit als Yogaphilosophie-Lai\*innen bezeichnet werden können. Häufig wissen Schüler\*innen bis zur Absolvierung einer Yogaausbildung nicht, woher Begriffe oder Inhalte, die eine Art Hintergrundsummen zur Yogapraxis zu bilden scheinen, tatsächlich stammen und in welchem Kontext sie stehen. Durch die sich im Material zeigende Dekontextualisierung von Yogaphilosophie von ihrem Ursprungskontext bleibt dieser Zustand häufig noch bestehen, nachdem Schüler\*innen zu Lehrer\*innen geworden sind.

Dies trifft allerdings besonders auf die erste Phase des Praktizierens zu, in der die Schüler\*innen durch ihr eigenes fehlendes Wissen von der Kompetenz ihrer Lehrer\*innen abhängig sind.<sup>290</sup> Konecki nennt diese Phase »becoming the practitioner« und er definiert: »The first breakthrough moment and concrete effect of the work on the body in yoga practice can be the better physical feeling of the practitioner. In addition, he or she acquires the identity of a practitioner by perceiving the physical effects [...].« (2015: 102) Damit leitet Konecki zu einer Aussage eines/ einer polnischen Yogalehrer\*in über, in der klar wird, dass mit dem besseren Körpergefühl eine Interpretation und Wertung desselben einhergeht, und zwar, dass es darum ginge, zu lernen, den Körper wertzuschätzen und zu lieben. Sicherlich

**290** Auch Henrichsen-Schrembs & Versteeg (2011) haben bereits eine Klassifizierung von Yoga-Praktizierenden vorgenommen, dafür ihre »spirituelle Involvierung« hinterfragt und Aspekte wie Herkunft, Erziehung etc. mit einbezogen. Für ihre Definitionen von Yogaphilosophie und Spiritualität beziehen sich die Autoren auf Patañjali und verstehen darunter u.a. Selbstsorge (12), ein ethisches Regelwerk (10), eine innere Verbindung oder Übereinstimmung mit dem Göttlichen oder metaphysische Themen wie Reinkarnation (2). Mit dieser Definition übernehmen sie die moderne, eklektische Auslegung des *Yogasūtras* und gehen ebenfalls im Einklang mit dem emischen Diskurs davon aus, dass sich die Yogapraxis durch den Einfluss westlicher (körperzentrierter) Akteur\*innen von ihren spirituellen Wurzeln entfernt hätte – etwas, das die vorliegende Arbeit zu widerlegen versucht. Die hier vorgenommene Analyse ist einerseits begrenzt, da der Fokus mehr auf dem direkten Einfluss des *Yogasūtras* liegt, andererseits gibt diese Arbeit weit aus differenziertere Einblicke in die Entstehungsgeschichte, Beschaffenheit und in die Vermittlung von dem, was unter heutiger Yogaphilosophie im 21. Jahrhundert verstanden werden kann.

kann festgehalten werden, dass sich bei Yogapraktizierenden besonders am Anfang ein verbessertes Wohlbefinden einstellt, welches im Zuge regelmäßigen Übens zur Identifikation mit der Praxis und zur Selbstbezeichnung als Yogapraktizierende führen kann und die Übenden weitergehend dazu anregen kann, mehr über die Ursprünge und Implikationen dieser Praxis wissen zu wollen.

Wie bereits erwähnt, spielen in diese stark von der Körperpraxis geprägte erste Phase, von den Übenden oft unbemerkt, »philosophische« Inhalte hinein. Zum Beispiel findet das bereits kurz angeschnittene, von Bäumer (1995: 121) mit »Die Sitzhaltung soll fest und angenehm sein« übersetzte *Sūtra II/46: sthira-sukham-āsanam* Einzug in heutiges Positionsyoga, da Lehrer\*innen es in ihre Stunden integrieren, indem sie es zu einer Praxisanweisung werden lassen. Zu diesem Zwecke wird es meist ohne direktes Zitat paraphrasiert, was zum Beispiel so klingen könnte: »Spüre, dass Deine Position stabil und gleichzeitig angenehm ist.« Auf diesem Wege beeinflussen Inhalte heutiger Yogaphilosophie oft von Anfang an unbemerkt die Art und Weise, wie Schüler\*innen Yoga üben lernen. Im genannten populären Beispiel richtet sich die Ansage auf die angestrebte Bewegungsqualität und verändert in diesem Fall das dabei aufgebaute Körperwissen in Form eines ausbalancierten Muskeltonus (»Eutonie«, s. Kapitel III.2.3.8.) und beeinflusst so bereits psychophysische und emotionale Effekte der Yogapraxis.

Die zweite Phase des Schüler\*in-Seins ist in der ersten Ausbildung zur Yoga-lehrerin zu verorten. Während zu den von Yogaschulen angebotenen *Yogasūtra*-Workshops nur tatsächlich Interessierte kommen, müssen sich die meisten Auszubildenden mit Yogaphilosophie und dem *Yogasūtra* beschäftigen, ob sie es darauf abgesehen hatten oder nicht. So erzählten mir auf Nachfrage alle vier interviewten (angehenden) Advanced-Lehrer\*innen, dass sie erst im Zuge ihrer (ersten) Ausbildung anfingen, sich mit dem Text zu beschäftigen, was sich durch Steiners fünf-wöchige, über zwei Jahre gehende Advanced-Ausbildung noch einmal intensivierte. Der Ausbildungsstoff beinhaltete neben dem Erlernen von Devanāgarī-Schrift und Sanskritaussprache eine Satz-für-Satz-Lektüre des *Yogasūtras* bis zum dritten Kapitel sowie das Auswendiglernen der ersten *Sūtras*. Der Lektüre und der Diskussion der *Sūtras* dienten abendliche Philosophiestunden.

Durch die Kombination von Yogapraxis- und Philosophiestunden und durch die jede Ausbildungswoche abschließenden Hausaufgaben, in denen Sätze des *Yogasūtras* in den Alltag überführt werden sollten, stellte sich während der Ausbildung eine klare Identifikation von Praxiserfahrungen und *Sūtra*-Inhalten ein, und die angehenden Yogalehrer\*innen begannen, durch yogaphilosophische Setzungen ihre Praxis als philosophisch oder spirituell wahrzunehmen und zu bezeichnen. Eine steigende Intensität und Häufigkeit der körperlichen Praxis ging folglich oft mit einem zunehmenden Kontakt zu Yogaphilosophie einher. Die Definition von »Yoga« schärfe sich dementsprechend einerseits in Zusammenhang mit den intensiven psychophysischen Erfahrungen, die der Yogapraxis entwuchsen, und anderer-

seits durch den regelmäßigen Input der Philosophiestunden. Allerdings bedeutet eine solche beinahe simultane Lehrsituation keineswegs, dass nur die Körperpraxis unidirektional von philosophischen Ausdeutungen durchdrungen wird, sondern es impliziert genauso, dass Interpretationen von Yogaphilosophie von der Körperpraxis beeinflusst werden, wie im Fortgang im Detail herausgearbeitet wird.

Für einen Zugang zum *Yogasūtra* und die Erschließung von Yogaphilosophie waren die Schüler\*innen auf Übersetzungen des Textes sowie auf Auslegungen eines oder mehrerer Lehrer\*innen angewiesen. Sie wählten, wie schon die Experten, aus dem reichhaltigen Angebot jene Übersetzungen aus, mit denen sie persönlich am besten zureckkamen; unter den Auszubildenden lagen die aktuellsten Veröffentlichungen unter den Favoriten. Neben der für die Advanced-Ausbildung obligatorischen, bisher unveröffentlichten Ausgabe von Steiners *Yoga Sutrani Patañjali. Ein Leitfaden im Yoga – von Patanjali (in progress)*, wurde primär mit diesen vier rezenten Übersetzungen gearbeitet:

1. R. Sriram: *Patañjali. Das Yogasūtra* (2003)
2. R. Skuban: *Patañjalis Yogasutra* (2011)
3. T.K.V. Desikachar: *Über Freiheit und Meditation. Das Yogasūtra des Patañjali* (2012)
4. S.V. Bretz: *Die Yogeweisheit des Patanjali für Menschen von heute* (2005)

Möglicherweise abweichend von anderen Yogaausbildungen legte Steiner sogar Wert darauf, dass die Auszubildenden sich mit verschiedenen Übersetzungen des Textes auseinandersetzen, und forderte sie dazu auf, eigene Ideen in die Textauslegung einzubringen. Davon angeregt äußerten die Auszubildenden in den Philosophiesitzungen verschiedene Arten von Eingebungen, persönliche Erfahrungen aus dem eigenen (Alltags-)Leben etc., und Steiner betonte immer wieder, dass keine Assoziationen falsch seien. Wenngleich die Schüler\*innen dazu aufgefordert wurden, eigene *Sūtra*-Interpretationen anzubringen, lasen viele Teilnehmer\*innen stattdessen Übersetzungen aus den besagten Büchern vor. Es öffnete sich dadurch in der Diskussion ein gewisser Raum an möglichen Interpretationen, der einerseits gerahmt war vom Text selbst und von anderen »spirituellen« Texten des alten Indiens wie den *Upaniṣaden* und der *Bhagavadgītā*, und andererseits von den bestehenden (deutschen) Übersetzungen der Experten. Es lässt sich also entgegen der These, die starke Individualisierungstendenzen im modernen religiösen Feld konstatiert, mit Altglas festhalten: »[...] individuals become more dependent on the dictates of various institutions and experts (including religious movements) to lead them on an increasingly important quest for self-fulfillment.« (2014: 4) Der Weg zur Selbsterkenntnis, den sich Schüler\*innen von der Yogapraxis und dem Studium der Yogaphilosophie versprechen, ist kein individuell-einsamer Weg, ganz im Gegenteil: Er wird eingeleitet von Experten, darauf aufbauend ausdiskutiert und gleichzeitig konstruiert in einem Gruppensetting.

In der dritten Phase, in der Schüler\*innen offiziell selbst Lehrer\*innen sind und sich bereits eine Zeitlang ausführlicher mit dem *Sūtra* beschäftigt haben, hat sich die Ansicht, dass Yoga mehr ist als nur sportive Gymnastik, gefestigt und mit Inhalt gefüllt. Die fertig ausgebildeten AYI Advanced-Lehrer\*innen sollten laut Steiner folgende Kompetenzen haben: 1. die Beherrschung einer korrekten Sanskritausprache,<sup>291</sup> 2. das Lesen von bekannten *Sūtras* in Devanāgarī-Schrift, 3. Kenntnis über jedes besprochene *Sūtra*, so dass es an Schüler\*innen weitergegeben werden kann, und 4. das Abhalten einer Themenstunde mit *Sūtra*-Fokus (25.4.2017, FN 199).

Der vierte Punkt dieser Liste schließt den Kreis zur ersten Phase des Schüler\*in-Seins – die Lehrer\*innen können nun selbst in Yogastunden paraphrasierte *Sūtra*-Inhalte an Noviz\*innen weitergeben. Steiner präzisierte, dass das *Yogasūtra* als Einstieg in die Stunde genommen werden könne, und betonte erneut, dass es dabei nicht so wichtig sei, dass die eigenen Reflexionen über das *Sūtra* objektiv stimmten, sondern die Hauptsache ein persönlicher Zugang dazu sei: »Wenn du etwas über das Sutra sagst und du liest es nur vor, ist es nicht authentisch.« (Ebd.: 200) Diese Aussage steht im Einklang mit seinem eigenen Umgang mit dem Text, den er im Interview explizit als Reflexionsfolie für die Leserschaft darstellt:

Mir geht es bei meiner Betrachtung des Yoga Sutras nicht darum, was Patañjali vor 2000 Jahren meinte, sondern mir geht es darum, wie ich mich im Yoga Sutra reflektieren kann, mich also wie in einem Spiegel anschauen und dabei etwas über mich erkennen. Ich bin in diesem Bezug kein Indologe, der wissen möchte: Was hat Patanjali sich damals bei diesem Satz gedacht. Mir geht es darum, was kann ich, als einer, der heute lebt, mit der heutigen Praxis erfahren, wenn ich in das Yoga Sutra schaue. (Steiner, 9.12.2015: 52)

Ob und wie explizit Lehrer\*innen Inhalte des *Sūtras* tatsächlich selber weitergeben, hängt zwar von den eigenen Interessen und der individuellen Schwerpunktsetzung ab, doch war meiner Beobachtung nach am Ende der Yogaausbildung bei allen Schüler\*innen ein persönlicher Zugang zum *Yogasūtra* entstanden, der jedoch gerahmt war vom allgemeinen Konsens, den Steiner mit seiner Übersetzung und Auslegung vorgab, und der sich, wie die Detailanalyse zeigen wird, wiederum in einem gesellschaftlich vorstrukturierten, interpretativen Raum bewegt, den zum Beispiel indische Yogalehrer im 20. Jahrhundert eröffneten, am explizitesten B.K.S. Iyengar.

Abgesehen von diesem persönlichen Bezug zum Text kannten jedoch viele Yogalehrer\*innen auch nach der Ausbildung die metaphysischen Grundlagen des *Yogasūtras* nicht. Nur wenige Lehrer\*innen gehen zur nächsten und letzten Phase der *Yogasūtra*-Beschäftigung über und geben als Expert\*innen explizites Wissen über den Text in kostenpflichtigen Angeboten weiter. Viel häufiger fungiert das

<sup>291</sup> Für eine detaillierte Besprechung des Sanskritunterrichts s. Kapitel III.2.3.

*Yogasūtra* als ein mehr oder weniger flexibler Wissensbestand, der die Yogapraxis und den Alltag infiltriert.

Als Experten habe ich Yogalehrer bezeichnet, die explizites Wissen über das *Yogasūtra* in Workshops oder Ausbildungen vermittelten und möglicherweise eine Übersetzung des Textes angefertigt haben. Alle interviewten Experten besaßen propositionales, philosophisches Wissen über die grundlegenden Konzepte des *Yogasūtras*, das sie sich allerdings in keinem institutionellem Rahmen angeeignet haben. Oftmals stellten sie das *Sūtra* trotzdem nicht in seiner eigenen Logik dar, sondern gaben eigenen Interpretationen oder Erfahrungen Vorrang. Die Experten waren großteils fortgeschrittene Praktiker körperlicher oder mentaler Techniken, die glaubhaft vermitteln konnten, eigene Erfahrungen mit Inhalten des *Yogasūtras* gemacht zu haben.

Gab es folglich im Forschungsfeld keinen Expertendiskurs, der wie in anderen gesellschaftlichen Teilbereichen von Fachgrößen bestritten wurde? Und war der *Yogasūtra*-Diskurs und das damit zusammenhängende somatische, durch die Yoga-praxis gewonnene Wissen tatsächlich demokratisch organisiert, wie es von manchen Yogalehrern wie Steiner suggeriert wurde? Meiner Beobachtung nach waren die Teilnehmer\*innen aufgrund der vielen fremden Konzepte des Textes und des oft in Übersetzungen beibehaltenen aphoristischen Stils des *Yogasūtras* von externen, in ihrer Landessprache verfassten Interpretationen abhängig, und nur nach wiederholter Auseinandersetzung mit dem Text waren eigene Auslegungen möglich. Diese entfernten sich dann häufig vom Inhalt des Textes selbst, ein Vorgehen, zu dem Experten wie Steiner ihre Schüler\*innen gezielt aufforderten.

Gleichzeitig blieben in einer pluralistischen Gesellschaft Brüche nicht aus. So gab es durchaus Teilnehmer\*innen, die sich über die mangelnde Ausbildung der Experten beklagten und objektives Fachwissen über die Inhalte des *Yogasūtras* vermissten. Solche Akteur\*innen befragten dann etwa mich als Indologin zu unklaren Themen oder luden mich sogar dazu ein, Workshops oder Seminare anzubieten. Zusammen mit den Aushandlungen über Deutungshoheiten zwischen praktischen Expert\*innen und akademischen Expert\*innen sowie zwischen kulturspezifischen Wissensformen und Arten der Wissensvermittlung kann festgehalten werden, dass es sich um ein Wissensgebiet handelt, das stark verhandelt wird und seinen Platz im europäischen und anglo-amerikanischen Kulturraum erst entwickelt.

## 2.2 Sanskrit als Praxiselement heutiger Yogaphilosophie

Das folgende Kapitel bietet eine Untersuchung der Aussageformationen über Sanskrit, die als ein Diskursstrang heutiger Yogaphilosophie bestimmt werden, sowie ihrer strukturellen und zum Teil institutionalisierten Materialisierungen. Dem Kapitel stelle ich einleitend einen kurzen historischen Kontext über die Herkunft

von Sanskrit und über seine Ausbreitung in Indien voran, es ist jedoch vorwegzunehmen, dass dieser diachrone, wissenschaftliche Zugang zu Sanskrit nicht Teil des Forschungsfeldes war. Es wird sich zeigen, dass Sanskrit im Umfeld des gegenwärtigen AYs ebenfalls hauptsächlich praxisnah verstanden und – als Aussprache- und Schreibpraxis – zu Meditationszwecken genutzt wird.

Sanskrit ist die altindische Sprache, in der das *Yogasūtra* verfasst wurde. Es entstammt dem indoarischen Zweig der indogermanischen Sprachfamilie und basiert auf dem Vedischen, der ältesten Form der indoarischen Sprachen. Die Indoarier\*innen wanderten aller Wahrscheinlichkeit nach im 2. Jahrtausend v.u.Z. in den indischen Subkontinent ein (Masica, 1991). Das Vediche unterscheidet sich noch deutlich von der Form des klassischen Sanskritis, das der Grammatiker Pāṇini in seinem Werk *Aṣṭādhyāyī* ca. im 4. Jahrhundert v.u.Z. festlegte (Bronkhorst, 2016: 171). Dieses unterscheidet sich wiederum leicht vom Sanskrit des *Vyākaraṇa-Mahābhāṣyas*, eines Kommentars zu Pāṇinis *Aṣṭādhyāyī*, der dem Grammatiker Patañjali zugeschrieben wird und ca. auf das 2. Jahrhundert v.u.Z. zu datieren ist (Maas, 2013: 76).

Dieses Sanskrit, genau wie das Vediche zuvor, fungierte als Sprache der altindischen Priester, also der Brahmanen, die noch heute im Kastensystem an oberster Stelle stehen. Die ihnen untergeordneten Kasten verständigten sich in verschiedenen Volkssprachen wie zum Beispiel Prāktit und hatten keinen direkten Zugang zum Erlernen von Sanskrit. Sanskrit galt in diesem Kontext als eine heilige Sprache, als Hochsprache für religiöse Themen, vergleichbar dem Latein, der europäischen Kirchensprache, und fand im klassischen Sanskrit den Abschluss ihrer Entwicklung. Das Vediche war im Gegensatz zum klassischen Sanskrit eine natürliche Sprache – das Wort »Sanskrit« stammt vom Verb *saṃ-√kr̥* ab, das mit »zusammenfügen«, »zurechtmachen«, »bilden« übersetzt werden kann (PW, s.v.). Es ist also eine konstruierte, geregelte Sprache, die vor allem den Zweck hatte, den brahmanischen Priestern die Kommunikation mit ihren Göttern vorzubehalten. Laut brahmanischem Diskurs konnte erst dann, wenn die Mantras des Vedas exakt rezitiert wurden, der göttliche Wille beeinflusst werden. Die Aussprache war ausschlaggebend für rituellen, und damit in engem Zusammenhang stehend für weltlichen Erfolg.<sup>292</sup> Solche Rituale hatten meist ganz pragmatische Anliegen, wie zum Beispiel eine gute Ernte oder den Erfolg des Königs in einer Schlacht zu sichern.

Sanskrit war einer Elite vorbehalten und ist es noch heute. Nur ca. 25.000 Menschen gaben bei der indischen Volkszählung 2011 an, dass Sanskrit ihre Mutterspra-

<sup>292</sup> Der Indologe Johannes Bronkhorst schreibt dazu: »Brahmins, in their self-understanding, owed their special status to the fact that they knew and preserved the Veda, which includes numerous *mantras* that are supposed to be effective if correctly pronounced in the right circumstances. Their particular concern with the correct pronunciation of those *mantras* is responsible for their interest in phonetics, and for the composition of treatises dealing with this topic, either in general or focused on specific Vedic texts. The effectiveness of those *mantras*, furthermore, showed that these *mantras*, and the language of these *mantras*, had a close affinity with reality. Sanskrit and reality were, in their opinion, closely connected, and this is a theme that comes up again and again in Brahmanical thought.« (Bronkhorst, 2016: 190)

che sei,<sup>293</sup> ein Wert, der weit unter 0,1 % der Bevölkerung liegt. Die frühe Normierung von Sanskrit stellte sicher, dass es niemals zur Volkssprache wurde, da es sich dem natürlichen Sprachwandel entzog. Es wurde von Brahmanen an Brahmanen weitergegeben. Sanskrit war demnach die rituelle Sprache der geistigen Elite des alten Indiens und galt als deren Medium zu einem – exklusiven – Zugang zur göttlichen Sphäre. Tatsächlich sahen sich die Brahmanen selbst als Götter, wie Bronkhorst auf den Punkt bringt:

Brahmanical literature tells us, as a matter of fact, that Brahmins are gods. We find this claim already in Vedic literature, and texts from the period we are studying say much the same. [...] The observation that Brahmins were looked upon, or wanted to be looked upon, as gods helps to explain that the features of a brahmanized society can to a fair extent be described in terms of imitation, the imitation of Brahmins by those who are not Brahmins themselves. However, it does not answer the question why others would be willing to accept the divine status of Brahmins. Did they not have eyes to see that Brahmins were human beings like themselves? (2016: 223f.)

### **Sanskrit, die »heilige Sprache des Yogas«**

Im Umfeld des heutigen Positionsyogas findet sich das gängige Narrativ, dass Sanskrit die Sprache der Götter, eine heilige Sprache sei. Seltener wird die historische Dimension hervorgehoben und vermittelt, dass Sanskrit schon immer die Sprache der Brahmanen war und es streng genommen immer noch ist, wenngleich sich im modernen Indien der Zugang zu Sanskrit teilweise demokratisiert hat.

In der Zusammenfassung ihres ersten AYI Inspired-Ausbildungswochenendes formulierte Lena zum Beispiel, dass das Wort Sanskrit selbst mit »heilig« übersetzt werden könnte (Hausaufgabe 1.-3.5.2015: 21). Das Deutungsmuster der Heiligkeit wird im Forschungsfeld auf verschiedenen Ebenen ausgehandelt und gefestigt. In einer Philosophie-Gruppensitzung im Zuge der zweiten Woche der Advanced-Ausbildung zeichnete ich eine Konversation auf, die ich hier nur paraphrasieren darf: Eine Teilnehmerin beschrieb ihre Erfahrungen mit dem Rezitieren des *Yogasūtras*, genannt Chanten, welches ihr am Anfang schwerfiel, aber von Mal zu Mal leichter wurde (28.7.2015: 10). Daraufhin entgegnete Steiner, dass sich die Menschen vor langer Zeit in einer alten »Wurzelsprache« unterhalten hätten und dass Sanskrit das »älteste Kind« dieser Wurzelsprache sei (ebd.: 11). Die Teilnehmerin versuchte daraufhin mit der Gruppe die schlichte, lernpsychologische Erfahrung zu teilen, dass das Chanten durch wiederholtes Üben immer eingängiger werde (ebd.: 12), aber Steiner deutete diese Aussage erneut aus. Er erläuterte, dass Sanskrit als indogermanische Sprache mit dem Deutschen fern verwandt, letztlich »unsere Sprache«,

<sup>293</sup> Die Volkszählung findet sich hier: <http://www.censusindia.gov.in/2011Census/Language-2011/Part-A.pdf>, Zugriff: 2.5.2019.

und uns damit nicht ganz fremd sei und es zugleich die Sprache sei, die der Telepathie am nächsten sei (ebd.: 13). Die Verbalwurzeln dieser intuitiven Sprache wiesen lautmalerisch eine Nähe zu ihrer jeweiligen Bedeutung auf (ebd.), was Steiner durch die Aussage zu stützen versuchte, dass er den Inhalt des *Yogasūtras* verstehen würde, wenn er ihn lange genug chante, wenngleich nicht auf eine intellektuelle, sondern vielmehr auf eine intuitive Art und Weise (ebd. 19).<sup>294</sup>

Diese Aussagen sind als Exotismen zu bewerten, die mit den anfangs besprochenen Mechanismen der Dekontextualisierung und Domestizierung einhergehen. Sanskrit wird von seinem soziokulturellen Hintergrund gelöst und als exotische religiöse Ressource beschrieben, die universell gültig und intuitiv erfassbar sei. Edward Saids Feststellung »what mattered was not Asia so much as Asia's use to modern Europe«<sup>295</sup> lässt die in Steiners Zitat hervorgehobene Sprachverwandtschaft und die damit einhergehende Rückbindung an die deutsche Kultur als Mittel zur Regenerierung der eigenen, als überintellektuell wahrgenommenen Kultur erscheinen. Nicht überraschend kamen ähnliche Auffassungen im Interview mit Peter vor, einem Schüler von Steiner. Zum Zeitpunkt des Interviews war Peter zwar noch Teilnehmer der Advanced-Ausbildung, aber bereits als Lehrer tätig, und gab neben AY-Stunden auch Philosophiestunden. Sanskrit war für ihn etwas, das dem Weltlichen entrückt scheint:

Ja weil's 'ne gewisse Verbogenheit hat und irgendwie auch nicht ganz so, naja, von dieser Welt ist, zumindest nicht aus meiner Welt kommt ((lacht)). Und damit auch ein bisschen heilig irgendwie ist, ja, oder heilig, sagenumwoben, oder ((lacht)) so ... Irgendwie hat's halt was [...], für mich is' des zum Beispiel dann gar nicht unbedingt »indisch« oder so, das Sanskrit. (Peter, 22.8.2016: 45)

Den Gedanken, dass Sanskrit nicht von dieser Welt käme, führte Peter noch aus. Er erzählte mir, dass er sich sogar vorstellen könne, dass die Sprache sich nicht durch eine normale ›evolutionäre‹ Entwicklung herausgebildet habe:

[...] weil's wie höhergestellt ist, oder so, ja, also des klingt jetzt sehr pathetisch fast schon, ja, aber is' halt trotzdem so, dass man sagt [...], das ist eben extra so, oder da schwingt dieses Vermitteln von Wissen und von spiritueller Magie oder Energie mit, die halt

<sup>294</sup> White (2014: 214f.) führt eine solche Auffassung auf Kṛṣṇamācāryas Sohn und Schüler T.K.V. Desikachar zurück: »There is no need to understand the Yoga Sutra analytically; rather, it is sufficient to become a tuning fork for its sound structure, which is nothing other than the voice of the original teacher of Yoga, the God of Yoga himself. This was the voice Patanjali would have heard, which would have enabled him to compose the *Yoga Sutra*. Desikachar's is an ingenious position, which posthumously absolves his teacher of any need to clearly explain the *Yoga Sutra* – something he appears never to have done, in writing at least. It also fits well with the ingoing fetishization of the *Yoga Sutra* by current yoga subculture, since it allows for the *Yoga Sutra* to be venerated without being understood.«

<sup>295</sup> Zitiert nach Altglas (2014: 12).

vielleicht intelligenter oder irgendwie allwissender ist als das, was man so als Mensch immer so Stück für Stück nur für sich mit sich rumträgt. Man will halt immer irgendwie auch trotzdem dran glauben, ja, dass es 'was Höheres gibt. Das liegt anscheinend im Menschen generell so drin. Ob das 'ne Ahnung is' oder ob das einfach nur eine Sache is', dass man das braucht, um so'n bisschen ((seufzt)) mehr voranzukommen und sich 'n bisschen aufrechter zu halten. (Peter, 22.8.2016: 47)

Die Zuschreibungen von »Verborgenheit«, »Heiligkeit«, »spiritueller Magie« oder »Energie«, »Allwissenheit« und »Höhergestelltheit« romantisieren die alte, rituelle Sprache der Brahmanen, indem sie Sanskrit emotionalisieren und von intellektuellen Wissensbeständen und Lebensweltlichkeit lösen. In der historischen Realität wurde Sanskrit zu Zwecken gebraucht, die heutige Akteur\*innen wohl nicht genauer erforschen möchten, wie beispielsweise in Zusammenhang mit Tieropfern.

Der Indologe Georg Feuerstein merkt etwas nüchtern und technischer an: »Sanskrit, the language in which most Yoga scriptures are written, is particularly suited for philosophical and psychological discourse. It allows the concise expression of nuances in thought that in English often require several terms.« (2002: 3) Mit Feuerstein kann festgehalten werden, dass gewisse Konzepte des *Yogasūtras* in ihrer gesamten Bedeutungsspanne und mit allen Nuancen nur durch die jeweiligen Sanskrit-Termini wiedergegeben werden können. Das hat damit zu tun, dass es für einige Konzepte, beispielsweise für *samādhi*, in der deutschen Kulturgeschichte sowie in der vieler anderer Völker kein klares sprachliches wie inhaltliches Äquivalent gibt. Die zum Beispiel mit diesem Sanskrit-Terminus verknüpfte Ideengeschichte entstammt schlicht dem indischen und nicht dem europäischen Kulturraum, jedoch hatte dieser Terminus, wie alle anderen Sanskrit-Termini auch, im Laufe der indischen Kulturgeschichte verschiedene Bedeutungen und Konnotationen.

Genau in diesem Spannungsfeld bewegt sich die (spät-)moderne Auslegung des *Yogasūtras*. Auf Seite der Schüler\*innen zeigte sich eine Spannung zwischen dem Wunsch, Inhalte intuitiv zu verstehen, und dem Bedürfnis, sie auch intellektuell durchdringen zu können. So war Sanskrit laut Peter einerseits der »magische Aspekt« des *Yogasūtras* und die Sprache wies keine Kulturspezifität auf (»es ist nicht indisches«), andererseits wollte er trotzdem verstehen, welche deutsche Bedeutung dahintersteht: »[...] wenn ich jetzt was rezitieren würde, wo ich nicht weiß, wie die Übersetzung ist, dann wurmt mich das, ne, dann will ich das trotzdem nachschlagen und wissen.« (Peter, 22.8.2016: 41)

Wäre Sanskrit nun eine gottgegebene und/oder intuitiv verständliche, direkt erfahrbare Sprache, müssten Sanskrit-Termini eigentlich jenseits jeglicher Interpretierbarkeit liegen. Doch welche universelle, zeitlose Erfahrung würde gemäß der Prämisse des intuitiven Verstehens zum Beispiel hinter *samādhi* stehen? Wäre es einer der verschiedenen meditativen Versenkungszustände, die das PYŚ unter *samādhi* fasst? Oder der steingleiche *samādhi*-Zustand der Haṭhayoga-Texte (vgl.

Birch, 2014: 411)? Oder wäre er ein Flow-Zustand, wie er durch die moderne physische Yogapraxis entstehen kann und als welcher *samādhi* heutzutage oftmals gedeutet wird?<sup>296</sup> Und obwohl Sanskrit und der Inhalt des *Yogasūtras* essentialistisch aufgefasst wurden, hatten die Akteur\*innen auf solche Fragen keine eindeutige Antwort, da die Auslegung des *Sūtras* durchaus flexibel gehandhabt wird, wie sich im Folgenden zeigen wird. Die ausgewerteten Interviews mit Yogaschüler\*innen zeigen jedoch, dass der Text von Noviz\*innen keineswegs intuitiv verstanden wurde, sondern die Annahme eines intuitiven Zuganges konkret vermittelt werden musste und sich eine eigene Auslegung des Textes erst nach einer langen Phase der Exegese entwickeln konnte.<sup>297</sup> Die Verwandschafts-/Intuitions-Hypothese muss also als ein wirksames Mittel der Akkulturation verstanden werden.

Mein Datenmaterial zeigt einerseits eine willkommene Exotisierung der altindischen Sprache und Ideengeschichte auf, wenn es darum geht, Sanskrit als Medium zum Erlangen einer Einheitserfahrung darzustellen. Doch mit einer solchen mystifizierenden Einordnung geht andererseits, und scheinbar widersprüchlich dazu, eine Domestizierung desselben Gedankenguts durch Dekontextualisierung und kulturelle Adaption einher. Allerdings sind Exotisierung und Domestizierung lediglich zwei Seiten einer Medaille, wie Altglas feststellt (2014: 15). Tatsächlich wird Sanskrit sogar doppelt domestiziert. Um zum Beispiel »*samādhi*« zurückzukehren, lässt sich festhalten: Der Terminus wird als »intuitiv verständlich« imaginert und auf diese Weise dekontextualisiert, was die Voraussetzung für die zweite Stufe der Domestizierung, die »Modernisierung« bildet.<sup>298</sup> Dabei werden die Begriffe modernisiert und rekontextualisiert, sodass *samādhi* nicht nur der außergewöhnliche Zustand ist, um den sich das *Yogasūtra* dreht, sondern ein Zustand sein kann, der sich etwa beim Sport, beim Spazierengehen oder bei kreativen Betätigungen einstellen kann. Dies spiegelt einen typischen Prozess spätmoderner religiöser Bewegungen wider: Oftmals »östliche« Inhalte werden zwar exotisiert, wodurch erwünschte Unterschiede zur (intellektuellen, verkopften, unintuitiven) Empfängerkultur hervorgehoben werden können. Gleichzeitig werden sie aber – zum Beispiel mittels der aufgezeigten mangelnden Kulturspezifik – domestiziert, wodurch Unterschiede neutralisiert werden (Altglas, 2014: 328). Sanskrit als tote Sprache, mit der im Forschungsfeld keine spezielle ethnische Gruppe verknüpft wurde, fungiert als eine Art globales, erfahrungsbasiert-spirituelles Esperanto, zum Beispiel beim Chanten von Sanskritmantras.

<sup>296</sup> S. von Ostrowski (2019: 185ff.) und Kapitel III.2.3.9.

<sup>297</sup> Das wird z.B. an Adaptionsschwierigkeiten ersichtlich, mit denen Schüler\*innen zu kämpfen haben.

<sup>298</sup> Die Figur der Dekontextualisierung bereiteten, wie bereits aufgezeigt, prominent die beiden Inder Swami Vivekānanda und B.K.S Iyengar vor. Somit kann dieser Prozess nicht ausschließlich als kulturelle Aneignung verstanden werden, denn er wurde zum Teil auch von indischer Seite eingeleitet und gefördert, vgl. dazu auch Kapitel III.3.2.

Die »Rṣis«, die Weisen des alten Indiens, galten im Forschungsfeld als eine Art Gründungsgestalten dieser universellen Erfahrung, die auch heute noch als genauso reproduzierbar angesehen wird. Steiner formulierte in einer Nachmittagssitzung der zweiten Ausbildungswöche, dass diese Rṣis die ersten Menschen seien, die eine Erfahrung gemacht hätten, die er mit dem Inhalt des »Purnamada-Mantras« verglich, das die Gruppe regelmäßig gemeinsam in den Philosophiesitzungen sang: eine Erfahrung von Unendlichkeit und Ewigkeit, eine Erfahrung, die jenseits von Raum und Zeit läge (21.3.2016: 4–5). Steiner bereitete die Yogalehrer\*innen mit dieser Geschichte auf eine Übung vor, für die er die Teilnehmer\*innen in vier Gruppen aufteilte: Er zählte vier verschiedene Handlungen auf, die er den alten Rṣis zuschrieb, mit denen diese der Erfahrung »der Fülle im Äußeren« und »der Fülle im Inneren« nahegekommen seien. Analog dazu sollte die erste Gruppe lediglich beobachten (»sehen«), die zweite Gruppe sollte wiederholt das AY-Anfangsmantra singen, die dritte eine sanfte Yogapraxis ausführen. Bei den Gruppen zwei und drei ging es Steiner darum, einen gemeinsamen Rhythmus zu kreieren. Die vierte und letzte Gruppe sollte die Yogaübenden der dritten Gruppe mit Hands-on-Assists in ihrer Praxis unterstützen, als Ausdrucksform dafür, die angestrebte Erfahrung weiterzutragen. Diese Praktiken können als Fortführung eines erfahrungsbasierten, antiintellektuellen und demokratisch anmutenden Verständnisses von indischer Religiosität interpretiert werden, wie es schon Swami Vivekānanda vorgelegt hat. Denn laut ihm könnte jeder »Erfahrungen« machen:

The truth came to the Rishis of India – the Mantra-drashtâs, the seers of thought – and will come to all Rishis in the future, not to talkers, not to book-swallowers, not to scholars, not to philologists, but to seers of thought. The Self is not to be reached by too much talking, not even by the highest intellects, not even by the study of the scriptures. [...] That is religion which makes us realise the Unchangeable One, and that is the religion for every one [sic!]. He who realises transcendental truth, he who realises the Atman in his own nature, he who comes face to face with God, sees God alone in everything, has become a Rishi. And there is no religious life for you until you have become a Rishi. Then alone religion begins for you, now is only the preparation. Then religion dawns upon you, now you are only undergoing intellectual gymnastics and physical tortures.<sup>299</sup>

Ein jeder kann zum »Rishi« werden, also »weise«, beziehungsweise, laut Vivekānanda, erlöst. AY und AYI präsentieren sich als Wege, die Praktiken für diesen Befreiungsprozess bereithalten: Allen voran die Körperpraxis, zusätzlich das

<sup>299</sup> Swāmi Vivekānanda, *The Complete Works of Swami Vivekananda, Volume 3, Lectures from Colombo to Almora, The Work Before Us*, hier abrufbar: [https://en.wikisource.org/wiki/The\\_Complete\\_Works\\_of\\_Swami\\_Vivekananda/Volume\\_3/Lectures\\_from\\_Colombo\\_to\\_Almora/The\\_Work\\_before\\_us](https://en.wikisource.org/wiki/The_Complete_Works_of_Swami_Vivekananda/Volume_3/Lectures_from_Colombo_to_Almora/The_Work_before_us), Zugriff: 1.11.2021. Mir ist nicht bekannt, ob Steiner Vivekānanda direkt rezipiert hat, die Ähnlichkeit der Aussagen lässt zumindest einen anhaltenden Diskursstrang vermuten.

Chanten von Sanskritversen inklusive des Rezitierens des *Yogasūtras*, ein eigentlich dualistischer Text, der als *Śāstra*, als Lehrwerk, traditionell gar nicht gesungen wurde, wie es zum Beispiel die Mantras des Rg-Vedas wurden.

In Steiners Ausbildungssystem gab es zum Zeitpunkt der Datenerhebung erst in der Advanced-Ausbildung expliziten Sanskritunterricht, mit dem ich mich im Folgenden auseinandersetze.

### **Vermittlungsstrukturen von Sanskrit: Inhalte, Akteur\*innen und Verbreitung**

Der Sanskritunterricht der Advanced-Ausbildung drehte sich vor allem um korrekte Aussprache und um das Erlernen der Devanāgarī-Schrift. Theoretische Aspekte des Sprachelernens, also grammatischen und lexikalischen Inhalte, fehlten im Unterricht. Die Aussparung dieser wichtigen Anteile der Sprache hat einerseits sicherlich mit der begrenzten Zeit zu tun, die in Yogaausbildungen neben den anderen Inhalten zur Verfügung steht, doch es hängt auch mit der Funktion zusammen, der Sanskrit im modernen Positions-Yoga innewohnt. Das möglichst präzise Aussprechen der Sprache selbst, zum Beispiel in Form von Chanten, soll bereits zu jener Einheitserfahrung führen, die als Essenz des *Yogasūtras* angesehen wird. In diesen Diskursstrang können die Deutungsmuster »Aussprache als Meditation«<sup>300</sup> oder »Schreiben als Meditation«<sup>301</sup> eingeordnet werden, und dienen zudem der Begründung des Erlernens von Sanskritaussprache und Devanāgarī für Yogalehrer\*innen. Die zuvor erwähnte Annahme der »Vertrautheit durch eine gemeinsame Sprachfamilie« versieht die Lerninhalte zudem mit einer historischen Dimension. Dieses letzte Deutungsmuster kann als Teil eines modernen Diskurses identifiziert werden: Sanskrit zeigt sich hier als ein Aspekt des Diskursstrangs »Yoga ist eine 5000 Jahre alte Philosophie« und seine indogermanischen Wurzeln dienen dazu, die Theorie einer uralten Yogageschichte zu stützen, und wiederum das Lernen von Sanskrit zu legitimieren.

### **Traditionslinien?**

Die oben implizierte Verbindung von Sanskrit und der deutschen Sprache evoziert eine alte Traditionslinie, die Vertrautheit schaffen soll. Sanskrit als Sprache des Yogas, und Devanāgarī als die zugehörige Schrift, die dem so wichtigen Klang perfekt Ausdruck verleihe, verbinde die Yogatradition mit der deutschen Tradition, womit auch dem so hervorgehobenen Erfahrungsraum eine imaginäre historische Tiefe verliehen werden soll. Über die Annahme einer sprachhistorischen Zugehörigkeit wird fremdes Kulturgut erneut domestiziert, wodurch seine Bedeutsamkeit für Auszubildende erhöht werden soll. Auf eine ähnliche Weise dient eine möglichst

<sup>300</sup> Zitiert nach <https://de.ashtangayoga.info/philosophie/sanskrit-und-devanagari/sanskrit-aussprache/>, Zugriff: 28.8.2021.

<sup>301</sup> Zitiert nach <https://de.ashtangayoga.info/philosophie/sanskrit-und-devanagari/devanagari-schrift/>, Zugriff: 28.8.2021.

präzise Aussprache nicht mehr der Kommunikation mit den Göttern, wie es in der vedischen Zeit der Fall war, sondern fungiert primär als Meditationsübung.

Das Thema der korrekten Aussprache der Verse des *Yogasūtras* kam in meiner Arbeit am *Yogasūtra* mit Steiner schnell auf, und als eine Form indologischer Expertise wurde es Teil meines Aufgabengebietes. Besonders die aspirierten Laute (zum Beispiel die Silbe »dha« vs. »da«) und kurze Vokale vs. lange Vokale (zum Beispiel »a« im Gegensatz zu »ā«) stellten eine Aufgabe dar, die Steiner unbedingt bewältigen wollte und mit großem Eifer aingang. Seine Perfektion bezüglich präziser Aussprache trug er an die Auszubildenden heran: In mehreren Sitzungen übte die Gruppe die verschiedenen Lautklassen und Artikulationsorte im Mund, angefangen mit den Vokalen: Nach einem Singsang-ähnlichen Call-and-Response-Prinzip »chanteten« wir a – ā, i – ī, u – ū, r – ī, l – ī, e – ai, o und au und lernten, sie an ihren Artikulationsorten und mit Kürzen und Längen auszusprechen und zu unterscheiden.

Mein akademisches Sanskritstudium kannte hingegen einen solchen Fokus aufs Singen einzelner Laute nicht, dort nahmen Grammatik, Vokabular, Wörterbuchbenutzung und vor allem das möglichst präzise Übersetzen den meisten Raum ein. Jedoch zeigen diese konkreten Ausspracheübungen Ähnlichkeit zur sogenannten »Vokalatmung«, die im Deutschland des frühen 20. Jahrhunderts in esoterischen, theosophischen und therapeutischen Zirkeln en vogue war. Wie die Religionswissenschaftlerin Beatrix Hauser (2018: 518ff.) aufzeigen konnte, kann die Vokalatmung in Deutschland über hundert Jahre zurückverfolgt werden, was einen strukturell anderen und überzeugenderen historischen Tiefblick auf diese Praktiken gewähren kann als das Deutungsmuster der Sprachverwandtschaft. Wie Hauser erörtert, blickt das »Tönen« sowie das Singen von Mantras in Deutschland sogar auf eine längere Geschichte zurück als die physischen Yogapraktiken (*āsana-s*). Von Atemtherapeuten\*innen wie Clara Schlaffhorst wurde es beispielsweise bereits mit gesundheitlichen Wirkweisen zusammengedacht. Diese therapeutischen oder am »Osten« interessierten esoterischen Akteur\*innen, die meist intellektuellen und künstlerischen Milieus entstammten, weisen sowohl Überschneidungen mit Akteur\*innen der Körperkulturbewegung als auch strukturell-demografische Ähnlichkeiten zur heutigen Yogaszene auf. Jene Vokalübungen hatten zwar mit Sanskritaussprache erst einmal nichts zu tun (es wurden dort ebenso Umlaute wie »ä« getönt), sie können sich jedoch im Laufe der Zeit, im selben Umfeld zirkulierend, damit vernetzt haben, genauso wie sie sich – sowohl auf diskursiver als auch auf praxisorientierter Ebene – zunehmend mit der sich ebenfalls erst später ausprägenden *āsana*-Praxis verbunden haben. Dementsprechend resümiert Hauser: »This nexus of voice training, mantra chanting and yoga continues to the present with only varied terminology.« (Ebd. : 522) Die sich im Zuge von heutiger Yogaphilosophie zunehmend in den Curricula von Yogaausbildungen sedimentierende Praxis der präzisen Sanskritaussprache scheint in vielerlei Hinsicht den Praktiken der Vokalatmer\*innen im Deutschland des frühen 20. Jhs. ähnlicher zu sein als einer traditionellen indischen Sanskritschule oder dem Sanskritunterricht an deutschen Universitäten.

### **Akteur\*innen, Vermittlung, Adoptionsprozesse und Adaptionsschwierigkeiten**

Dass Steiner mich als Indologin für das Thema Aussprache zu Rate zog, legt die Vermutung nahe, dass Ausspracheregeln in seiner vorherigen Beschäftigung mit Yoga sowie in der Zeit mit Jois keine bedeutende Rolle gespielt haben, wenngleich Jois des Sanskrits kundig war. Für Brahmanen stellte die Sanskritaussprache ein zentrales Element ihrer rituellen Tätigkeiten dar und diente dem Kontakt mit der göttlichen Sphäre, jedoch war dies ihrer Kaste vorbehalten. Das Streben nach korrekter, authentischer Sanskritaussprache, das sich im Forschungsfeld zeigte, wurde somit nicht von Jois eingeleitet, sondern muss als neuere Entwicklung verstanden werden.

Jois selbst unterrichtete weder Sanskritaussprache noch Devanāgarī und regte auch nicht dazu an, die Sprache selbst zu erlernen. Ganz im Gegenteil, wie diese Erinnerung Nardis an Jois' Unterricht zeigt:

But, again, the way that he would often times answer questions, if a student had a question, he would just start quoting Shastras at you, and you didn't know what Shasha he was quoting, it was often times in Sanskrit, and then he would start to translate what he said, but unless you really knew to pay attention, you didn't really know what he was referring to, he didn't make citations, right. (7.11.2017: 12)

Jois trug demnach nicht dazu bei, dass seine Schüler\*innen etwas über indische Literatur- und Kulturgeschichte lernten, und gab ihnen keinen Zugang zu Sanskrit, wenngleich er sich oft darauf bezog und dessen Relevanz überdeutlich machte.<sup>302</sup> Somit blieb er, der Brahmane, ein »Hüter« dieses Wissens. Die von Jois vermittelten Inhalte (»Shastras«) waren zudem ahistorisch, frei von Autorschaft und für westliche Adept\*innen damit vorerst außer Reichweite. Es kann demnach die Hypothese aufgestellt werden, dass Jois' implizite Vermittlungsweise von Anfang an die Vorstellung stärkte, dass Sanskrit eine Art religiöses, ja »übermenschliches« Wissen beinhaltet beziehungsweise ein solches Wissen über Sanskrit zum Ausdruck käme.

Während sich Steiner seine Sanskritkenntnisse mehr mit westlich-akademischem Fokus selbst aneignete, berichtete mir Nardi, dass er Anfang der 2000er Jahre anfing, die Grundlagen des Sanskrits bei dem jungen Brahmanen Vidwan Lakshmish Bhat, dem Sanskritlehrer des KPJAYI in Mysore, zu lernen (7.11.2017: 54).<sup>303</sup> Die Aussprache setzte sich aber erst fest, als er sie in den USA mit Vyaas Houston vertiefte.<sup>304</sup>

<sup>302</sup> Auch Maehle bestätigte mir im Interview mit ihm, dass er keinen direkten Sanskritunterricht bei Jois hatte. Er lernte Sanskrit zuerst in Mysore mit einem 90jährigen Professor namens Naryanachar und studierte später die *Bhagavadgītā* in Australien mit einem Dr. Chandrashekara. Mit beiden Lehrern lag sein Fokus vor allem auf »phonetics and dissecting compounds« (2006: 196).

<sup>303</sup> Seit wann genau Lakshmish am KPJAYI Sanskritunterricht gibt, konnte ich nicht herausfinden, sicher ist aber, dass er dort seit mindestens 20 Jahren unterrichtet.

<sup>304</sup> Houston war laut Nardi ein Schüler Shri Brahmananda Sarasvatis aus dem Ananda Ashram in Manro, New York, vgl. <https://www.americansanskrit.com/founder-vyaas-houston>, Zugriff: 28.8.2021.

I worked with Vyaas Houston of the American Sanskrit Institute and some of his teachers and this was really worth it, it started to stick and made a little more sense to me, because he really taught us about mouth positions and how to feel the language in your body rather than trying to just memorize, and for me, to make it a felt experience, a tangible experience changed everything about how I was learning, ja. [...] It's nice, what he's done is, he's created a lot of online resources, he's color-coded the language and so he works with a lot of your senses when you're studying, it tends to penetrate deeper I think, you learn it quick. (Nardi, 7.11.2017: 56– 62)

Während der durch einen indischen Brahmanen vermittelte, eher intellektuelle Zugang zur Sprache bei Nardi kaum fruchtete, hatte ästhetisches Lernen Erfolg. Sowohl in Steiners Ausbildung als auch in Nardis Erzählung wird Sanskrit als gefühlte, körperbasierte Sprache unterrichtet (»feel the language in your body«), wofür der Körper und möglichst viele Sinne eingesetzt werden und Inhalte wie Grammatik, die als »theoretisch« verstanden werden, ausgespart werden.

An Sanskritvokabular waren in der Advanced-Ausbildung nur die in einer normalen AY-Stunde vorkommenden Sanskrit-Termini von Interesse, also die *āsana*-Bezeichnungen, die AY-Lehrer\*innen zu Beginn einer jeden Position nennen müssen, sowie die Zahlen, um den AY-Count auf Sanskrit wiedergeben zu können. Während die Bedeutung der Zahlen keine große Aufgabe darstellt, wurde die Kenntnis der *āsana*-Namen und deren »korrekte« Aussprache zwar vorausgesetzt, die Bedeutung der darin vorkommenden Sanskritwörter wurde hingegen nicht konkret besprochen, es wurde primär phonetisch, nicht semantisch gelernt.

Zusammenfassend bezweckte der Sanskritunterricht nicht, über Sprachkenntnisse einen eigenständigen Arbeitszugang zur Geschichte oder Philosophie des Yogas zu gewinnen. Damit in Einklang wurden die Teilnehmer\*innen in den Philosophiestunden dazu angehalten, den Text »intuitiv« auszulegen und sich ihm durch ihre eigenen Erfahrungen, Gefühle und Lebensgeschichten anzunähern, meist in engem Konnex mit der Körperpraxis.<sup>305</sup>

Mein Datenmaterial zeigt demnach in vielerlei Hinsicht, dass gelungene Adaptionsprozesse entscheidend dafür sind, ob sich genuin altindisches Gedankengut in der heutigen Yogaszene verankern kann oder nicht. Mir liegen jedoch auch verschiedene Beispiele von Störungen in diesem Kulturtransfer vor. Zu Beginn der Ausbildung ärgerten sich einige der Auszubildenden über den Sanskritunterricht. Sie sahen darin keinen tieferen Sinn und die dafür aufgewendete Zeit erschien zu umfangreich. Einer solchen ablehnenden Haltung sowie Schwierigkeiten mit dem Text begegnete Steiner mit den bereits aufgezeigten Mechanismen der Domestizierung und der Herstellung eines individuellen, erfahrungsisierten Bezuges zur Sprache. Zum Beispiel äußerte Renate in einer abendlichen Yogaphilosophie-Sitzung auf Steiners Frage, was in den Sätzen 1/40 und 1/41 »Alltagstaugliches« zu finden sei:

<sup>305</sup> S. Kapitel III.2.3.

In diesen Abschnitten, die hier jetzt so kommen, Abschnitt 40 und dann Abschnitt 41 folgende, das ist schon ziemlich heftig mit diesen Begrifflichkeiten. Also im Grunde könnte man sagen, naja, der beschreibt jetzt noch mal genauer von einer zur anderen Ecke, was sich hinter dem Begriff samadhi, und dann halt ja erstmal diesen Begriff des sa-, sabija samadhi und dann des anderen verbirgt, aber des is', dann wenn du so nach Alltagstauglichkeit fragst, dann ... Man könnte sagen, ja klar, er erklärt's einfach nur. Aber mit diesen Begrifflichkeiten find ich's dann schon, da würde ja keiner darauf kommen im Alltag: Pass auf, wenn du so und so meditierst, und hast des und des Erlebnis, dann haste nirvicara samapatti oder des andere oder so ähnlich. (Renate, 23.3.2016: 59)

Steiners Reaktion war in diesem Fall gegenläufig zu seiner Aussage, dass in Sanskritworten selbst die damit einhergehende Erfahrung schon angelegt sei, denn er antwortete, dass das ja nur Worte seien, und für jemanden, der nicht eingeweiht sei, wäre *atha*<sup>306</sup> ebenso abstrakt wie *samādhi* (ebd.: 62), was natürlich nur so lange stimmt, bis die Worte übersetzt werden, denn die Bedeutung von »jetzt« ist inhaltlich sicherlich schneller zugänglich als die von »meditativer Versenkung« oder »Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten«. Mit dieser Relativierung sollte wohl Renates Angst vor dem Moment des Nichtverstehens zerstreut werden, und sie zeigte sich mit der Antwort zufrieden. Das Beispiel veranschaulicht, dass zur Verfügung stehende Domestizierungsmechanismen nicht immer kohärent, sondern situationsflexibel sind.

Es gab jedoch bis zum Ende der Ausbildung Teilnehmer\*innen, die sich nicht für Sanskrit begeistern ließen. Es zeigte sich bei mehreren Themenkomplexen, dass bis in höhere Ausbildungsstufen die Zuschreibung von Yoga als säkular, philosophisch oder spirituell variabel ist und individuell und situativ erfolgt. Somit musste im Forschungsfeld Sanskrit kein elementarer Teil von Yoga(-philosophie) sein, wenn das Individuum keinen individuellen Zugang dazu finden konnte. Im Einklang mit dieser Beobachtung konstatiert der Kultursoziologe Andreas Reckwitz in Bezug auf die globale Mittelklasse: »Die valorisierten Gegenstände der Kultur – seien es nun attraktive urbane Umgebungen, Berufe mit intrinsischer Motivation, Designobjekte, Reiseziele oder selbst die spirituellen Offerten auf dem Markt der Religionen – bilden nun Versatzstücke, in denen sich das Individuum seine subjektive Kultur zusammensetzt.« (2017b: 6) Auch bezogen auf einen mehr oder weniger geschlossenen Themenkomplex wie heutige Yogaphilosophie lässt sich ein solches Erschaffen subjektiver Kulturen feststellen, und das Versatzstück »Sanskrit« ist in diesem Zusammenhang nur ein mögliches unter vielen, wenngleich es mittlerweile ein stabiler Inhalt von Yogaausbildungen ist. Häufiger hingegen als in Form einer totalen Ablehnung kann in der von Reckwitz beschriebenen, nach Selbstverwirklichung strebenden, spätmodernen »Hyperkultur [...]« potenziell alles in höchst varianbler

306 Das Wort *atha* wird im Forschungsfeld mit »jetzt« übersetzt, vgl. Kapitel III.2.3.1.

Weise kulturell wertvoll werden« (2017b: 5). Dies umfasst auch Sanskrit, das vor allem aufgrund der Visualität von Devanāgarī relativ einfach vermarktet werden kann und damit soziokulturell relevant wird.

### **Verbreitung: Stichwort #Sanskrittattoo**

Sanskrit bzw. insbesondere Devanāgarī ist ein Teil heutiger Yogaphilosophie, der genauso wie die Körperübungen das Potenzial besitzt, über soziale Medien mittels visueller Verarbeitung und Vervielfältigung auf globaler Ebene verbreitet und ausgetauscht zu werden. Objekte wie T-Shirts oder Tassen und ganz besonders Tattoos mit Devanāgarī-Zeichen, seien es Mantras, *Yogasūtra*-Verse oder einzelne Sanskritwörter, sind sehr beliebt und werden über Facebook oder Instagram zunehmend verbreitet.<sup>307</sup> Während Darstellungen der Körperübungen primär Trainingswissen zur Schau stellen, ver(sinn)bildlicht das in der Haut verewigte Sanskrittattoo deutlicher den mit der physischen Yogapraxis verbundenen philosophischen Diskurs.

Es ist denkbar, dass ohne soziale Medien und die darüber geteilten Hashtags heutige Yogaphilosophie in ihrer globalisierten Verwobenheit nicht existieren könnte. Die Visualität von Sanskrit spielt eine zunehmende Rolle in einer sich global mithilfe von Bildern vernetzenden Yoga-Community. Der Sprung von den Yogasystematisierungen der einflussreichen Yogalehrer des 20. Jahrhunderts zu den globalen Yoga-Darstellungen und -interpretationen des 21. Jahrhunderts ist groß, und die sozialen Medien tragen dazu bei, dass sich eine Weltanschauung derart schnell global ausformen kann. Ein Konzept, das Hauser (2018: 514) zur Theoretisierung von »media representations« vorschlägt, ist das der Mediascapes, der medialen Landschaften. Damit knüpft sie an die Arbeit Appadurais (1996) an, jedoch ohne es umfassender für die Yoga-Community ausgearbeitet zu haben: »The perspective of a mediascape would substantiate the power of traveling media representations and their social efficacy, for instance regarding the association of yoga with particular lifestyles.« (Ebd.) Dass eine individuelle Auslegung von Yogaphilosophie einen großen Teil des Styles »Yoga« ausmacht, zeigt sich deutlich in der Social-Media-Landschaft.

Sanskrittätowierungen sind in der globalen Yogagemeinschaft und besonders unter AY-Praktizierenden weit verbreitet und lassen sich durch ihre Visualität gut auf sozialen Medien teilen. Auch wenn ein auf einer Oberfläche aufgebrachter Schriftzug im wahrsten Wortsinn oberflächlich erscheinen mag, zeigt mein empirisches Datenmaterial, dass sich dahinter ein tieferes Bedürfnis verstecken kann. Peter berichtete mir, dass er sich überlegt habe, *Sūtra 1/12*<sup>308</sup>, genauer nur die zwei

<sup>307</sup> Das Hashtag #sanskrittattoo hatte am 25.5.2019 um 17:02 Uhr 4596 Einträge auf Instagram. Die meisten der jüngsten Beiträge stellten Devanāgarī-Schrift dar, einige allerdings auch ganz andere Schriften. Zur gleichen Zeit hatte das Hashtag #bibletattoo nur 2849 Beiträge, die meisten der jüngsten Beiträge waren Bilder, wenige davon waren tatsächliche Bibelzitate.

<sup>308</sup> *Sūtra 1/12* lautet: *abhyāsa-vairāgyābhyaṁ tan-nirodhaḥ*, »Das Zur-Ruhe-Kommen der seelisch-geistigen Vorgänge erlangt man durch ›Übung‹ (*abhyāsa*) und ›Loslösung‹ (*vairāgya*).« (Bäumer, 1995: 37)

Begriffe *abhyāsa* und *vairāgyā* auf die Haut tätowieren zu lassen, und ich fragte nach: »Aber es drückt ja so'n Wunsch aus, das irgendwie permanent bei dir zu tragen?« worauf Peter antwortete:

Genau, genau, dass man daran, wo man schon die letzten sechs Jahre vielleicht gearbeitet hat, dass man das nicht einfach wieder loslässt, weil man vielleicht irgendwie nicht ständig Fortschritte oder sowas hat, dass es eben auch nicht immer höher, schneller, weiter geht und auch diese, diese Leichtigkeit, eben dieses Loslassen [...]. Einerseits würd' ich mich manchmal so'n bisschen als faul bezeichnen, ja. Das heißt eben, dass man sagt, okay, tu' was, also dieser, übe, ja, dieser abhyasa-Aspekt, der kommt, den sich einfach zu Herzen nehmen, ja, es wird dann besser, das weißt du schon aus der Erfahrung, aber halt mit vairagya auch nicht so zu kämpfen, also nicht ständig irgendwie sich überbeanspruchen und halt auch loslassen von den Dingen, wo man weiß, die tun einem nicht gut irgendwie so, ja. (Peter, 22.8.2016: 22–23)

In seinen Worten wird das Bedürfnis, eine Leitlinie für das eigene Handeln zu haben, erkennbar. Tattoos stehen, neben dem Wunsch nach Sichtbarkeit und Anerkennung (wie ihn die sozialen Medien mit ihrer Like-Funktion widerspiegeln), für den Wunsch nach Permanenz. Es kann als eine Art heutige, stark vereinfachte Art Mnemotechnik gedeutet werden: Um sich zu erinnern, muss etwas wieder und wieder wiederholt werden – was ist besser dafür geeignet, als es tatsächlich sichtbar in den eigenen Körper einzuschreiben? Natürlich handelt es sich hierbei nicht um den Veda, der memoriert werden muss, es geht Peter auch nicht um den eigentlichen Sinngehalt des *Sūtras*, den der Autor wahrscheinlich intendierte,<sup>309</sup> relevant für ihn sind hingegen seine Aufgaben auf seinem ganz persönlichen Lebensweg. Häufig sind es positive Werte, an denen Yogapraktizierende festhalten möchten: Sei es Peters *abhyāsa*, im Einklang mit seiner Erzählung frei mit »Dranbleiben« übersetzt, sei es *upekṣa*, von Steiner als »Fehlerfreundlichkeit« verstanden, oder das sehr populäre *ahimsā*, »Gewaltlosigkeit«, das erste *yama* des *Yogasūtras*, das besonders in veganen Zirkeln verbreitet ist. Heutige Yogaphilosophie übernimmt die Funktion der Charakterbildung und hat damit Teil an einer alternativen, selbstgewählten Erwachsenenbildung: Mittels »alter Weisheitstexte« wird es eigens initiiert, das heißt nicht durch die potenziell charakterbildenden Institutionen der westlichen Gesellschaft, wie Elternhaus, Schule oder Kirche. Eine Beobachtung, die zum Beispiel zum Bild eines Selfmademan oder einer Selfmadewoman sowie zum anhaltenden Erfolg von Ratgeberliteratur passt.

Eine auf verschiedene Weise hergestellte direkte körperliche Nähe zum eigenen »Mantra« (zu eigenen Werten), wie zum Beispiel mithilfe eines Tattoos, ist dabei von

<sup>309</sup> Für eine Diskussion über eine mögliche ursprüngliche Bedeutung des *Sūtras* I/12 siehe z.B. Bryant (2009: 47ff.).

großer Relevanz. Auch durch den körperlichen Schmerz, der dabei empfunden wird, kann eine Transformation zu einem neuen, zu dem erwünschten, besseren Ich spürbar gemacht werden – auch Tattoos können als Übergangsrituale in eine neue Identität gedeutet werden. Es ist demnach nicht verwunderlich, dass sich viele angehende Yogalehrer\*innen im Laufe der Ausbildung ein Tattoo in Devanāgarī stechen lassen. Es kann zudem auch ein Zusammenhang zwischen der Körperpraxis, die durch Training gewisse yogaphilosophische Codes und Bedeutungen wie innere Ruhe, Balance, Entspannung, körperliches und spirituelles Alignment etc. in den Körper einschreiben soll und den yogaphilosophischen Sanskrit-Tätowierungen angenommen werden, die diese oder ähnliche Codes nach außen sichtbar machen sollen.

### **Einblick und Ausblick: Sanskrit als Tor zu den Erfahrungen des *Yogasūtras***

Während bisher auf Devanāgarī und Aussprache eingegangen wurde, also auf die Signifikanten-Ebene eines Zeichens, die wie gezeigt allerdings selbst stark ausgedeutet werden kann, tritt durch die Auslegungspraxis des *Yogasūtras* eine Inhaltsebene hinzu. Da in Kapitel III.2.3. ausführlicher auf die Ausdeutung von Sanskrit-Termini im Forschungsfeld eingegangen wird, sei an dieser Stelle einleitend erwähnt, dass einerseits die Auslegung des Textes wiederum bei den Signifikanten ansetzt und andererseits der beschriebene Diskurs über Sanskrit das Verständnis des *Yogasūtras* beeinflusst. Eine *Yogasūtra*-Hausaufgabe (genannt »Vertiefung«) aus der fünften Ausbildungswöche der Advanced-Ausbildung zeigt, wie stark der Zugang zur Inhaltsebene des *Yogasūtras* über die Materialität des Sanskritis geschaffen wird:

[...] Schreibe Dir einen Abschnitt in [...] Devanagari Schrift auf. Schon das [S]chreiben kann eine kleine meditative Übung werden. Nehme Dir Deine Zeilen in Deinen Alltag mit. Lese sie mindestens dreimal täglich durch. Nutze die Gelegenheit, Dich mit der Aussprache und Schrift [...] vertraut zu machen. Beobachte, wie sich der Sinn der Sätze für Dich entfaltet. Haben die Sätze Bezug zu Deinem Alltag?

[...] Schreibe Dir die Sätze auf kleine Lernkärtchen, die Du bequem in den Alltag mitnehmen kannst. Oder fotografiere sie und nutze sie als Sperrbildschirm für Dein Smartphone. So kannst Du [Dich] immer wieder an das Yoga Sutra erinnern.

Devanāgarī-Schreiben wird ebenso als Meditation verstanden wie das Chanten auf Sanskrit. Zudem ermöglicht diese voluminös-sinnliche Schrift eine visuelle Materialisierung der Inhalte des *Yogasūtras*. Es scheint, als ob diskursiv dem Signifikanten als materielle oder quasimaterielle Form, also dem Schriftzeichen oder dem Lautbild, größere Relevanz zugeschrieben wird als dem Möglichkeitsraum seiner Inhaltsseite. Allein durch das präzise Aussprechen der Sanskritworte kann sich schon die ›echte‹, nonpropositionale Erfahrung des *Yoga(-sūtra)s* einstellen.

Der zuvor beschriebene Fokus auf die korrekte Aussprache hat in der Kṛṣṇamācārya-Linie in Bezug auf das *Yogasūtra* auch eine historische Komponente, die zum Beispiel Steiners ausgeprägtes Interesse daran erklären kann. Laut White kann sie allerdings nur bis zu Kṛṣṇamācāryas Lehrer Ramamohan Brahmachari und nicht weiter zurückgeführt werden:

As the last authentic yogi on the planet, Brahmachari's transmission of the Yoga Sutra »with an exactness of pronunciation, tone, and inflection that echoed as nearly as possible their first utterance thousands of years earlier« made Krishnamacharya modern man's sole link to Patañjali's ancient revelation. This also explains his insistence on precise chanting with his son and disciple: without it, that line of transmission would have been severed for all time. And so Yoga Sutra chanting has become an integral part of the yoga training offered by Desikachar, Iyengar, and several of their pupils and pupil's pupils – and many of their recordings of hauntingly beautiful chanted renditions of Patanjali's work, in perfect Sanskrit. In spite of this, there is scant evidence or documentation anywhere in the classical commentarial literature or the historical record to indicate that the chanting was ever a component of apprenticeship in the Yoga Sutra. (White, 2014: 212)

Brahmacari gilt demnach als Vermittler des alten, echten Wissens, dem man sich nur mit einer exakten Aussprache annähern kann. Wie White beschreibt, waren es besonders Desikachar und Iyengar, die Wert auf das Chanten des *Yogasūtras* legten, nicht aber Jois.<sup>310</sup> Jois' mangelnder Fokus darauf hat eine gewisse Lücke im Umfeld des globalen AYS hinterlassen, die nicht nur Steiner zu füllen versucht, sondern auch Jois' Enkelsohn Sharat. Es ist eine Lücke, die besonders durch die globale Vernetzung der Yoga-Community sichtbar wird und die gleichzeitig genau durch diese Vernetzung gefüllt wird. Aufgrund des schnellen und einfachen globalen Austausches über soziale Medien, der das 21. Jahrhundert charakterisiert, halten Diskurs-elemente in Yogastilen Einzug, die dort vorher nicht genuin verankert waren, wie zum Beispiel das kollektive Chanten und die ausführliche Exegese des *Yogasūtras* in Jois' AY, ein ähnliches Beispiel ist die Einführung von Alignment ins AY, wie im vorherigen Kapitel gezeigt.

<sup>310</sup> Diesen Fokus auf das Chanten des *Yogasūtras* initiierte Kṛṣṇamācārya selbst: »Krishnamacharya's most unique contribution to modern applications of the Yoga Sutra lies, however, in the practice of chanting, of accurately reproducing the sounds of the sutras as grounding for postural practice. That an orthodox brahmin should have innovated such a practice is understandable: the accurate chanting of the Veda was central to the traditional education he had received at Parakala.« (White, 2014: 211f.) Da Jois das VS in seinem Unterricht weder selbst chantete noch chanten ließ, kann die Vermutung aufgestellt werden, dass Kṛṣṇamācārya es eher in späteren Jahren unterrichtete. Nevin merkt übergeordnet an: »Krishnamacharya regarded chant as being of central importance, even as a universal tool to spiritual growth that transcends the barriers of religion, gender, social structure, caste and age.« (2004) Folglich kann Kṛṣṇamācārya als Wegbereiter der heutigen universalistischen und erfahrungsbasierten Zugänge zum Text verstanden werden.

Mit Blick auf das Thema Sanskritaussprache offenbart sich in der skizzierten *Yogasūtra*-Auslegung ein Paradoxon: Sie ist aufgespannt zwischen korrekten Sanskritregeln, die eigentlich die absoluten Grundpfeiler einer GelehrtenSprache darstellen, und diametral entgegengesetzt dazu einer individuellen, alltagsbasierten Auslegung der Inhalte des *Yogasūtras*, fern von einer akademischen Herangehensweise an den Text. Die wichtigsten Übersetzungen und Kommentierungen des *Yogasūtras* in der deutschen Yoga-Community stammen von deutschen Praktikern wie Steiner, Skuban oder Bretz, nicht von indischen Pāṇḍits und ebenso wenig von Wissenschaftler\*innen.

Die Art und Weise, wie Sanskrit unterrichtet wird (mit Fokus auf die Erfahrungsebene, nicht auf grammatischen und lexikalischen Wissensbeständen), beeinflusst die Auslegung des *Yogasūtras* noch auf anderer Ebene. Ein Beispiel dafür ist der Einsatz des Sanskritwortes *draṣṭu*, ein Synonym für *puruṣa*, den »Seher«. Diese Bezeichnung taucht gleich zu Beginn des Textes, in *Sūtra 1/3* auf: *tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam*, »Dann ruht der Sehende in seiner Wesensidentität.«, wie Bäumer (1995: 21) übersetzt, ohne den Kasus des Wortes *draṣṭu* in ihrer Übersetzung wiederzugeben. Denn *draṣṭu* ist der Genitiv Singular des Wortes *draṣṭar* (oder *draṣṭr*), bedeutet übersetzt also »des Sehenden«. Doch da die Schüler\*innen nicht mit Grammatik oder Vokabular vertraut waren, setzte sich *draṣṭu* als allgemeine Bezeichnung für *puruṣa* durch.<sup>311</sup> Dies ist nur eines von vielen Beispielen dafür, dass sich mit der heutigen Yogaphilosophie eine neue »Tradition« ausbildet und sehr viel im Zuge von Kulturtransfers ausgehandelt wird und werden muss. Die Bedeutung, die Sanskrit diskursiv zugeschrieben wird, die gewählten Inhalte sowie die Vermittlungsformen von Sanskrit tragen zur Genese dieses neuen spirituellen, erfahrungszentrierten Feldes bei.

## Fazit

Im Vorhergehenden wurden verschiedene Vermittlungsstrukturen, Deutungsmuster und Adoptionsweisen von Sanskrit im Forschungsfeld aufgezeigt: Das Erlernen und Schreiben von Devanāgarī und Sanskritaussprache fungieren als Meditationspraktiken, Sanskrit sei mit dem Deutschen verwandt und für Deutsche damit intuitiv erfassbar. Devanāgarī und Aussprache werden erst relativ spät vermittelt (zum Beispiel in einer Advanced-Ausbildung) und damit zusammenhängende Wissensinhalte werden so selektiert und aufgebaut, dass sie multisensuell erfahrbar sind. Eine klare Traditionslinie im AY für die meisten dieser Praktiken konnte nicht zurückverfolgt werden, so trug Jois zum Beispiel nicht viel zur Vermittlung von Sanskrit, Schriftlehre oder präziser Aussprache bei, obwohl er des Sanskirts mächtig war.

<sup>311</sup> Z.B. im Interview mit Skuban (7.6.2016: 38) und in den Hausaufgaben von Silja (1. Woche: 86) und Anton (1. Woche: 243).

tig war. Über seine Gründe dafür kann nur spekuliert werden.<sup>312</sup> Dafür formen sich vielfältige neue Praktiken in der deutschen sowie in der globalen Gemeinschaft des (Ashtanga) Yogas aus.

Es gab im Forschungsfeld keine Experten mit gesellschaftlich verbürgter Fachkompetenz, also einer (wissenschaftlichen) Ausbildung in Sanskrit. Die von mir interviewten Yogalehrer, die auch Sanskrit vermittelten, wurden vor allem wegen ihrer Könnerschaft in der physischen *āsana*-Praxis als Experten akzeptiert. Aussprache, Schriftlehre und Rezitation dienten primär als Hilfsmittel, um dem angestrebteten, meditativ-versenkten Zustand des Yogas näher zu kommen, wie er in der Lektüre des *Yogasūtras* entdeckt wird. Besonders das Chanten dient als Tool, um Flow-Zustände und andere Arten vertiefter Präsenzzustände zu evozieren und letztlich dadurch den Inhalt des Textes auf der Erfahrungsebene zu durchdringen.

Das im Zuge der Ausbildung erworbene Wissen über Devanāgarī und Sanskrit-aussprache ist letztlich ein Wissen ohne konkrete gesellschaftliche Relevanz. Sogar im Yogaumfeld wurde ich häufig gefragt, was man mit einem Studium der Indologie »machen könne«. Diskursiv wird keine ökonomische Relevanz dieses Wissens in Aussicht gestellt, sondern eine transzendente. Trotzdem stellen grundlegende Sanskritkenntnisse beziehungsweise die Zurschaustellung von Devanāgarī zunehmend kulturelles Kapital in der internationalen Yoga-Community dar, das sich zum Beispiel in Form von auf sozialen Medien geteilten Tattoos zeigt und im Zuge dessen zu sozialem Kapitel werden kann.

## 2.3 Die übungspraktische Bedeutung einflussreicher Konzepte des *Yogasūtras*

Words were evolved with this, concepts of God (Puruṣa) and nature (prakṛti), religion (dharma) and Yoga developed. Since it is so difficult to define these concepts, each man has to interpret them according to his understanding. (Iyengar, 1983 [1981]: 3)

And so I encourage my students to be more critical in their thinking, so not necessarily to discard the *Yogasūtras* but that they should consider how does this apply more in their own lives and is this something that is useful for them. So, instead of trying to say, for instance, for brahmacharya, which is always a sticking point for students in the modern world, oh, this was strict celibacy and that we should practice strict celibacy, or saying that Patañjali actually meant something like moderation, which is clearly a more modern interpretation, I say, Patañjali may have meant celibacy, and in the modern world we should have to interpret it in a way that works for us. (Nardi, 7.11.2017: 68)

<sup>312</sup> Vgl. Kapitel III.3.2.

In diesen Zitaten zeigt sich eine flexible hermeneutische Ausgangssituation heutiger Yogaphilosopie, die auch Steiners Textausdeutung bestimmte. In einer Philosophiesitzung erklärte er, dass es in seinen Augen darum ginge, ob man im Text eine Weisheit für das eigene Leben finden könne (paraphrasiert nach Steiner, 30.7.2016: 38). Darauf aufbauend ist das folgende Kapitel nicht primär von den originären Konzepten der exegetischen Patañjali-Tradition informiert, vielmehr sollen anhand eines Fallbeispiels Grundlagen und mögliche thematische Ausformungen von heutiger Yogaphilosopie aufgezeigt werden.

Dabei geht es nicht um ein Kontrastieren »klassischer« mit »modernen« Deutungen des Textes, wodurch eine Einordnung der jeweiligen Interpretationen in »richtig« und »falsch« beinahe unumgänglich erschiene. Dennoch stelle ich der Analyse stets eine wissenschaftliche Übersetzung voran, um den Satz, um den es gehen soll, in einen philologisch informierten Deutungsraum zu stellen. Dazu eignet sich die Arbeit des Indologen Paul Deussen von 1908, da sie 1. auf Deutsch vorliegt, 2. nicht mehr Teil des aktuellen Diskurses ist<sup>313</sup> und 3. zwar manchmal etwas altertümlich erscheint, aber meist unkompliziert und gut verständlich ist. Allerdings ist Deussens Übersetzung aufgrund seiner altmodischen Wortwahl nicht immer direkt eingängig, weshalb in solchen Fällen die Übersetzung der deutschen Indologin Bettina Bäumer von 1995 präferiert wird, die im Feld ebenfalls nicht rezipiert wurde. Nur wenn es für die Klärung eines Sachverhaltes nötig ist, greife ich auf weitere Übersetzungen des *Sūtras*, des *Bhāsyas* oder anderer klassischer Kommentare zurück, zu denen ich auch Hariharānanda Āraṇyas späten Kommentar von 1963 zähle.

Im Anschluss daran wird auf die Übersetzungen der »*Yogasūtra*-Experten« eingegangen, da diese, wie bereits beschrieben, für den Zugang der Schüler\*innen zum Text absolut grundlegend waren. Danach fokussiere ich so oft wie möglich die Deutungen der Rezipient\*innen, in Form ihrer Kommentare zu Fragen im Philosophieunterricht, ihrer Hausaufgaben oder basierend auf den Interviews, um den größeren Deutungsraum meines Feldes darzustellen. Diese Vorgehensweise ermöglicht es mir, grundlegende Unterschiede zwischen der exegetischen Tradition des PYś und heutiger Yogaphilosopie aufzuzeigen. Außerdem beschreibe ich die vielen zusätzlichen Techniken, die neben der Körperpraxis im Setting des Philosophieunterrichts eingesetzt wurden, um verschiedene Inhalte des *Sūtras* praktisch und lebensweltlich erfahrbar zu machen. Für die Akteur\*innen des Forschungsfeldes erfüllte der Text psychologische, emotionale und spirituelle Bedürfnisse, die sich meist wechselseitig durchdrangen. Im folgenden Abschnitt der Arbeit zeigt sich

<sup>313</sup> Eine Protoversion von Steiners neuer Übersetzung des *Yogasūtras*, die seit dem 12.2.2020 sukzessive online gestellt wird, stand den Schüler\*innen meines Forschungsfeldes bereits zur Verfügung. Für dieses von mir unterstützte Übersetzungsprojekt hat sich Steiner dazu entschieden, Deussens Translation als Vergleichsfolie mit anzugeben (das Einpflegen davon war meine Aufgabe). Somit wurde Deussen in den Philosophiesitzungen manchmal als Beispiel für eine »originale« oder »typische« Bedeutung eines Satzes vorgelesen, doch darüber hinaus hatte sein Werk keinen Einfluss auf die Exegese des Textes.

zum Beispiel immer wieder ein genüssliches Oszillieren zwischen psychologischer und emotionaler Selbstfindung und spiritueller Selbstsuche.

Um die Daten szenisch zu untermalen, sei vorweg ein typischer Ablauf einer abendlichen Philosophiesitzung beschrieben, am Beispiel der Sitzung über *abhyāsa* und *vairāgya* am 27.7.2015. Zuerst legten sich alle Schüler\*innen Kissen, Blöcke oder ähnliches auf ihrer Yogamatte zurecht und suchten sich eine bequeme Sitzposition, oft unterstützt von vielen Polsterkissen und Decken. In einer Philosophiestunde wurden immer jene *Sūtras* gechantet, die in der jeweiligen Ausbildungswöche durchgenommen wurden, ca. dreißig an der Zahl. Steiner leitete das Chanten stets mit einem langen Om ein, in das die Gruppe kollektiv und raumfüllend einstimmte. Daraufhin sang Steiner in der Reihenfolge, die das *Yogasūtra* vorgibt, ein *Sūtra*, und zwar oftmals erst in seinen einzelnen Wörtern oder in Segmenten, dies wurde von den Schüler\*innen wiederholt. Anschließend setzte er es Schritt für Schritt zusammen – jedes *Sūtra* wurde auf diese Weise drei bis vier Mal wiederholt. Die Schüler\*innen chanteten in Call-and-Response Steiners Vorgaben, also dem Klang und der Aussprache nach, und lasen dabei in einer transliterierten Version des Textes mit. Sie versuchten umzusetzen, was sie in den Devanāgarī-Stunden über Aussprache gelernt hatten. Das Singen des *Yogasūtras* wurde als meditative Übung eingesetzt und dauerte im Schnitt ca. 20 Minuten. War der jeweilige Abschnitt des *Sūtras* fertig gesungen, folgte ein gemeinsames Om zum Abschluss. Stille machte sich im Raum breit, wenn der intensive Klang des ungefähr dreißigstimmigen, harmonischen Gleichklangs verklungen war. Einige Schüler\*innen veränderten ihre Sitzposition. Steiner leitete eine ca. 15-minütige Meditation ein, indem er die Schüler\*innen dazu aufforderte, die Augen zu schließen, sich aufrecht hinzusetzen und den Nachklang des Singens zu spüren (27.7.2015: 4). Diese stille Meditation wurde von Steiner mit einem ruhigen, langen Om beendet, in das die Gruppe wieder einstimmte. Einige Schüler\*innen begannen daraufhin, sich nach ca. 40 Minuten Sitzen wieder zu bewegen, und bereiteten sich für die Philosophiestunde vor, indem sie verschiedene Übersetzungen des Textes hervorholten.

Doch vorher wollte Steiner noch wissen, was die Schüler\*innen beim Meditieren erlebt hatten. André berichtete: »Ich fand's unheimlich mächtig. Also ich kriege nur sowas Ähnliches wie 'ne Aussprache hin, aber wenn dann so der Chor anschwoll, dann ist das, dann ging das ziemlich ab bei mir.« (Ebd.: 10) Während André ein Gefühl der Überwältigung vom gemeinsamen Klang der Gruppe zu schildern schien, interpretierte Steiner dies als die meditative Wirkung des Chantens. Es sei eine Technik, um zu meditieren und Yoga erfahren zu können. All diese Techniken seien nur unterschiedliche Wege zum selben Ziel – das Minimieren der Gedankenwellen (ebd.: 12).

Nach dieser »experimentellen« Beschäftigung mit dem Text folgte eine Diskussion derjenigen *Sūtras*, die je aktuell durchgenommen wurden. Ein *Sūtra* wurde meist erst einmal von Steiner frei übersetzt, manchmal mit anderen Übersetzungen kontrastiert, wie der Deussens, und danach in der Gruppe diskutiert. Diese Diskussionen bilden die Grundlage der folgenden Ausführungen.

### 2.3.1 *Atha yoga*: »Yoga ist immer jetzt«

Schon das emische Verständnis des ersten Sanskritwortes des *Yogasūtras*, *atha*, versetzt den ca. 1600 Jahre alten Text mitten in die Gegenwart und zeigt genau den Spannungsraum auf, in dem sich gegenwärtige *Yogasūtra*-Interpretationen stets bewegen: Zwischen der ursprünglichen Bedeutung des Wortes im Kontext des *Sūtras*, seiner Verknüpfung mit den Erlebnissen, die der Körperpraxis namens Yoga entstammen und die den Hauptanreiz für moderne Praktizierende darstellen, sowie der Suche nach einem (am Besten in einem alten Weisheitstext verorteten) Leitfaden für das eigene (Alltags-)Leben.

Der ganze erste Satz, *atha yoga-anuśāsanam* übernimmt in der exegetischen Tradition des *Yogasūtras* vor allem eine den Text eröffnende und nicht so sehr eine inhaltliche Funktion, wie Deussens Übersetzung gut wiedergibt: »Nunmehr die Belehrung über den Yoga.« (1922 [1908]: 511) Und das *Bhāṣya* präzisiert: »The word ›Atha‹ (now then) (1) indicates the commencement of a subject which is under discussion. It is to be understood that the Śāstra dealing with the regulations relating to Yoga is now going to be explained.« (Hariharānanda Āranya, 1983 [1963]: 1) Dass Jois' YMĀ dieses erste *Sūtra* nicht erwähnt, es im Forschungsfeld aber ein interpretatives Cluster heutiger Yogaphilosophie einläutet, ist eines von vielen Anzeichen für eine grundlegende interpretative Verschiebung des Textes.

In meinen Daten findet sich »jetzt« als häufigste Übersetzung von *atha*, wodurch gleich das erste Wort den Fokus auf Gegenwärtigkeit, durch eine Form von Achtsamkeit, als interpretatives Moment heutiger Yogaphilosophie herauskehrt. Steiner übersetzt den Satz mit »Jetzt Yoga – eine Einführung in die Erfahrung« (Steiner I/1),<sup>314</sup> und bringt damit einen Leitgedanken zum Ausdruck, der sich wie ein roter Faden durch mein empirisches Material zieht, und zwar, dass Yoga kein intellektuell-reflexives, sondern ein praktisch-erfahrbares Unterfangen sei, in den Worten Jois': »Yoga is 99 % practice and 1 % theory.«

In der Philosophiesitzung zum ersten *Sūtra* erwähnte Steiner den vielleicht »historisch korrekten« Einsatz von *atha* als ein Wort, das in ein Thema einleitet, doch er betonte sofort im Anschluss, dass in diesem Satz durchaus mehr stecken würde (paraphrasiert nach Steiner 25.7.2015/2: 16). Ein mögliches historisches, also in der Kommentarliteratur des *Yogasūtras* angelegtes Verständnis des Satzes beschäftigte die abendliche Philosophierunde nicht weiter und *atha* wurde als eine schriftliche und, wenngleich uminterpretiert, durch sein Alter verbürgte Aufforderung zu einer

<sup>314</sup> Steiners Übersetzung des *Yogasūtras* ist Stand 10.4.2020 unter dieser URL abzurufen: <https://de.ashtangayoga.info/philosophie/quelltexte-und-mantren/yoga-sutra/kapitel-1/>. Ich beziehe mich auf die Version vom 10.4.2020, eine neue wurde Stand 2.9.2021 bereits unter derselben URL online veröffentlicht. Ich beziehe mich jedoch weiterhin auf die vorherige Version, da sie Gegenstand meiner Untersuchung war. Im Folgenden referiere ich für Steiners Übersetzungen sowie Kommentare einzelner *Sūtras* auf diese Seite und verweise auf das jeweilige *Sūtra* in diesem Stil: »(Steiner: I/1)« bedeutet »Übersetzung Ronald Steiner, erstes Kapitel, erstes *Sūtra* etc.

regelmäßigen Übungspraxis ausgelegt – vor allem stand *atha* für die Disziplin, die nötig ist, um sich auf die Yogamatte zu begeben. Charlottes Ansicht nach steckte da »auch 'ne Aufforderung drin. ›Atha‹ ist immer ›jetzt‹. [...] Da steht auch drin, dass Yoga Disziplin ist, und zwar eine angenehme. [...] Ja, sowas steht da für mich auch drin« (Charlotte, 25.7.2015/2: 17). Dieser so beliebte erste Satz wäre, ginge es nach den Übenden, am besten mit einem Ausrufezeichen zu versehen: *atha yogānuśāsanam!*, »Übe Yoga heute, jetzt, und nicht erst morgen!« Diese Deutung wurde von Steiners Kommentar eingeleitet, in dem er »Atha Yoga« als »Mantra« bezeichnet:

Die zwei Wörtchen können zu einem Mantra für Dich werden. Aller Anfang ist schwer, so auch der Anfang der Yoga-Praxis. Ganz egal, ob es um die Anmeldung für unseren allerersten Yoga-Kurs geht oder ob wir schon erfahrene Yogis sind und unsere Praxis beginnen möchten. Immer wieder sehen wir viele Gründe, warum wir gerade jetzt kein Yoga üben können. Wenn wir uns nur schwer aufraffen können und immer auf die perfekte Zeit für das Yoga warten, dann hilft uns »Atha Yoga«. Denn Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt für die Praxis des Yoga. (Steiner I/1)

In diesem Verständnis von *atha* fungiert das Wort als Legitimierung für eine regelmäßige (AY)-Praxis. Davon abgesehen, dass Motivationshilfen für sportliche Betätigungen sicherlich grundsätzlich gern gesehen sind, stellt sich die im Kapitel III.1.3. diskutierte psychophysische Transformation, von der viele Übende berichten, die sie häufig emotional stark berührt und an die Yogapraxis bindet, umso deutlicher ein, wenn regelmäßig praktiziert wird – im AY üblicherweise sechs Tage pro Woche.

Genauso wie *atha* in altindischen Texten zur Eröffnung der daraufhin folgenden schriftlichen Unterweisung dient, eröffnet *atha* die Erfahrungsdimension der modernen Yogapraxis. »Yoga ist immer jetzt!« ist eine Einsicht, die laut Renate auf das alltägliche Leben zu übertragen sei: »Wenn man das noch ein kleines bisschen weiterspinnt, dann ist das nämlich wirklich so, dass das, was man in der Praxis auf der Matte macht – dann ist die Aufforderung, in jedem Moment so eine innere Einstellung auch zu entwickeln.« (Renate, 25.7.2015/2: 19) Als Reaktion auf Renates Feststellung definierte Steiner Yoga als das radikale Gegenteil von »dann«, Yoga könne immer nur »jetzt« sein (25.7.2015/2: 23). Der sich in der darauffolgenden Diskussion herausbildende Konsens präzisierte die »innere Einstellung«, die Renate erwähnte: Yoga lehre durch die Konzentration auf das Hier und Jetzt, nicht mit dem Leben zu warten und wichtige Pläne auf später zu verschieben, sondern das eigene Leben in der je aktuellen Fülle auszukosten. Eine Lebenseinstellung, die an Horaz' bekannten Ausspruch »Carpe diem« erinnert. Gleichzeitig zeichnet sich hier bereits eine Sakralisierung der Gegenwart ab, als eine Zeit, die voller Potenzial steckt.<sup>315</sup>

<sup>315</sup> Diese Sakralisierung des gegenwärtigen Momentes radikalisiert sich im emischen Verständnis des Begriffes *puruṣa*, des »wahren Selbst«, dabei wird eine achtsam-beobachtende Konzentration auf den gegenwärtigen Moment zum letzten Ziel.

»Atha Yoga« ist der textinduzierte Einstieg in die Transformation des eigenen Selbst hin zu einer inneren Einstellung, die jeden Moment als kostbar ansieht. Diese interpretative Verschiebung wird weitergehend mit der Wertschätzung der eigenen (psychophysischen) Lebendigkeit verknüpft – etwas, das die Yogapraxis, wie das vergangene Kapitel ausgeführt hat, zum Beispiel durch propriozeptives Training, Körper- und Atemtechniken tatsächlich evozieren kann. Steiner stellte klar heraus, dass *atha* den Moment der Erfahrung der eigenen Lebendigkeit markiere, die immer nur jetzt sein könne (paraphrasiert nach Steiner, 25.7.2015: FN 2). Die Analyse von *atha* zeigt bereits, dass sich heutiges Yoga über das Medium »Yogaphilosophie« mit Achtsamkeitskonzepten verbindet und diese unter Bezugnahme auf einen alten Text legitimiert. So ähneln die genannten Auslegungen von *atha* dem, was der Psychologe Marc Wittmann im Kontext von Achtsamkeit als »Präsenz« bezeichnet.

Wittmann zieht zur Definition von »Präsenz«, die er neben »Akzeptanz« als eine der beiden »Hauptkomponenten der Achtsamkeit« bestimmt, den Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) heran und fasst zusammen, dass eine »hohe Präsenz« aufweise, wer »offen ist für die Erfahrung des Augenblickes« und »wahrnimmt, wie sich seine Gefühle im Körper ausdrücken«, oder wer »»beim Essen, Kochen, Putzen, Reden in seinen Körper hineinspürt« – gelebte, körperbewusste Erfahrung des Momentes also« (2015: 68). Neben der Aufforderung zur regelmäßigen Übungspraxis, die in *atha* gesehen wird, soll die Bewegung folglich auch eine veränderte, körperbewusste Präsenz mit sich bringen, die wiederum von *atha* zum Ausdruck gebracht wird. Diese Auslegung von *Sūtra 1/1* entspringt den Erfahrungen der Körperpraxis, denn sie liegt weder im *Sūtra* selbst noch in anderen Teilen des Textes begründet.

Das Thema »Achtsamkeit« hat sich im Laufe der Zeit so sehr mit Yoga vernetzt, dass es heutige *Yogasūtra*-Auslegungen durchdrungen hat. Auf Iyengars Lehren aufbauend schreibt Konecki (2015: 123) dieses Element ganz allgemein »östlicher Religion« zu: »Being in the here and now and gaining the awareness of the present is an extremely important element of teaching in the religion of the East.«<sup>316</sup> Diese Aussage ist in ihrer Verallgemeinerung nur eines von vielen Beispielen dafür, wie exotische religiöse Ressourcen von westlichen Akteur\*innen genutzt werden, um eigene Lehren wiederzugeben, in diesem Beispiel die Universalisierung und Spiritualisierung von »Achtsamkeit«: »[...] exotic religious resources are, indeed, constructed and disseminated on the terms of those who appropriate them – that is, as universal and flexible techniques for the realization of the self.« (Altglas, 2014: 13)

Wird er beim Wort genommen – *atha* –, geht es Patañjali um eine Einleitung der im Folgenden dargelegten Lehre des Yogas und *atha* zielt tatsächlich auf etwas

<sup>316</sup> Iyengar war der Erste, der Konzentration (*dhāraṇā*), Meditation (*dhyāna*) und Versenkung (*samādhi*), zusammen *samyama* genannt, in Zusammenhang mit *āsana* und auf den Körper bezogen unterrichtet hat (Goldberg, 2016).

Kommendes und somit in die Zukunft. In Übereinstimmung damit ist eine Übersetzung von *atha* »dann« (PW, s.v.). Die Kernlehre des Textes, die in den kommenden *Sūtras* dargelegt wird, bezieht sich nicht auf eine körperbewusste, im Handeln etablierte Achtsamkeit, denn der gesamte Text kreist um das Erlangen der Erkenntnis, eben nicht der handelnde Körper zu sein, sondern der mit dem Körper durch einen Irrtum assoziierte *puruṣa*, ein körperloses, passives und unvergängliches Selbst.

Jedoch vermischen sich die mit *atha* assoziierten Inhalte auch mit der Definition von *puruṣa*, dem »Seher« (*draṣṭṛ*), in meinen Daten beinahe durchgängig als »der Beobachter« übersetzt. Empirisch zeigt sich diese Überlagerung bereits in der Diskussion zu *atha*, die einen Teilnehmer der Ausbildung zur Reflexion darüber anregte, wie denn mit leidvollen Erfahrungen in dem »sicheren Hafen« des so gepriesenen Hier und Jetzt umzugehen sei:

Und was ist mit dem, der hier sitzt und eventuell eine Verletzung hat, der leichte Schmerzen hat oder wirkliche körperliche Probleme hat. Der sitzt ja nicht einfach da, das könnten wir ja nicht ... Wie passt das denn jetzt in das Konzept rein? Da muss ja kein Leiden sein, aber nennen wir's mal *kleshas*, Sorgen, mein Bauch fühlt sich nicht gut an, ich fühl mich im Bauch nicht wohl, das ist jetzt aber schon so in dem Moment so. (Fredrik, 25.7.2015/2: 28)

Steiner antwortete mit einem allgemeinen Verweis auf Buddha, der trotz der wahrscheinlich viel schwierigeren Bedingungen zu seiner Zeit gepredigt habe, dass sich Schmerz auflösen würde, wenn es einem gelänge, wirklich in der Gegenwart anzukommen. Ohne dies weiter zu präzisieren, navigierte er über zu einer Legende über Vivekānanda, der sich bewusst einer Operation ohne Narkose unterzogen haben soll und diese extrem schmerzhafte Erfahrung einfach nur wahrnahm, aber nicht interpretierte (ebd.).<sup>317</sup> Diese Aussage kann laut FFA mit der zweiten Hauptkomponente von Achtsamkeit (neben »Präsenz«) assoziiert werden, der »Akzeptanz«: »Eine hohe ›Akzeptanz‹ zeigt, wer mit ›unangenehmen, schmerhaften Empfindungen und Gefühlen in Kontakt‹ oder wer sich ›der Flüchtigkeit und Vergänglichkeit seiner Erfahrungen bewusst‹ ist« (Wittmann, 2015: 68). In Sofies Reaktion auf Fredriks Einwurf zeigte sich diese Komponente sehr deutlich:

Also ich sage immer, das ist so ein bedingungsloses »Ja« zu der Erfahrung, die wir grade machen. [...] Also wir bewerten ja, es gibt Erfahrungen, die mögen wir, es gibt Erfahrungen, die mögen wir nicht, und die, die wir nicht mögen, da weichen wir dann aus. Und grade bei den unangenehmen Dingen dann einfach zu sagen: »Ja, so ist das grade und so fühle ich mich grade, und das steht halt grade an«, [...] und dann wird's dadurch

<sup>317</sup> Ich konnte nichts über eine solche Legende in Verbindung mit Vivekānanda herausfinden.

besser. [...] Es funktioniert nicht immer, aber man kann auch unangenehmen Gefühlen Raum geben und dann passiert auch was und dann kann man auch damit was anfangen. (Sofie, 25.7.2015/2: 28)

Laut Sofies und Steiners Aussage sollen auch unangenehme Gefühle bewusst wahrgenommen, jedoch nicht bewertet werden, und das im Raum stehende, mit Buddha und Vivekānanda verbürgte Versprechen war sogar, dass Schmerz sich dadurch gänzlich auflöse. Präsenz und Achtsamkeit erscheinen hier als eine Art Panazee, und es liegt in der eigenen Hand, unangenehme Zustände wie Schmerzempfinden aufzulösen, es braucht lediglich eine Veränderung der inneren Einstellung.

Das zurückliegende Kapitel hat bereits im Ansatz gezeigt, dass die Figur der »Gegenwärtigkeit« heutige Yogaphilosophie durchzieht, etwas, das bereits von der früheren Generation von Yogalehrern angelegt wurde. Iyengar war es daran gelegen, »to draw the practitioner into a different, sacralized time and space, the time of the ›here and now‹« (De Michelis, 2004: 253), doch sein autoritärer Ansatz, Gegenwärtigkeit herzustellen – Iyengar schlug seine Schüler\*innen mitunter, sicherlich ein wirksames Mittel, jemanden ins »Hier und Jetzt« zu holen – unterscheidet sich von den Methoden Steiners:

One of the reasons why, as a teacher of āsana, I am so intense... is that I want to give the students one and a half hours of present life in a lesson. As I shout at them to straighten their legs in Šīrśāsana (headstand), they cannot be wondering what is for dinner or whether they will be promoted or demoted at work. For those who habitually flee the present, one hour's experience of ›now‹ can be daunting, even exhausting, and I wonder if the fatigue felt by some students after lessons is due more to that than to the work of performing āsanas. Our perpetual mental absences are like tranquillizing drugs, and the habit dies hard. (LOYSP: 221). (Ebd.)

Die Methoden haben sich geändert, der Diskurs jedoch kaum, und das erwünschte Ergebnis, Präsenz, wird nun über Methoden der Achtsamkeit hergestellt. Auch haben die einflussreichen indischen Yogalehrer das Bild des unkonzentrierten »Westlers« gestärkt, der mit seinen Gedanken vor allem in Vergangenheit und Zukunft schwelgt und sein Leben verpasst, und diesen Topos zur Distribution ihrer Praktiken und Weltanschauungen genutzt.

### 2.3.2 *Yogaś-citta-vṛtti-nirodhah?*

Das zweite *Sūtra* definiert Yoga als einen stillen Geisteszustand: *yogaś-citta-vṛtti-nirodhah*, von Deussen übersetzt mit »Der Yoga ist die Unterdrückung der Funktionen des Bewußtseins.« (1922 [1908]: 511) Steiners Übersetzung klingt lebensnaher: »Im Zustand des Yoga sind alle Trübungen (Vritti), die im Wandelbaren des Men-

schen (Chitta) bestehen können, aufgelöst« (Steiner: 1/2), worauf im Folgenden näher eingegangen wird. Satz 1/2 ist wichtig für eine grundlegende Dichotomie des *Yogasūtras*, die sich auch in heutiger Yogaphilosophie noch zeigt. Er leitet die Dualität von Geist (*citta*) und Seele (*puruṣa*) ein, denn wie in Kapitel I.5. bereits erläutert, kann *citta* als Teil von *prakṛti* in der Weltsicht des *Yogasūtras* als Gegenstück zu *puruṣa* verstanden werden, es entwickelt sich dadurch eine Dialektik zwischen »der wandelbaren Natur« und der »wahren Natur«, wie Siljas Reflexion zu *Sūtra* 1/2 zeigt: »Unsere wahre Natur ist weder Chitta noch Vritti → das Ziel des Yoga ist immer das gleiche, die Wege dahin sind allerdings unterschiedlich (s. unterschiedliche Traditionen).« (Hausaufgabe 1. Woche: 25–26)

Diese metaphysische Unterscheidung zwischen *citta* und *puruṣa* muss bekannt sein, um zu verstehen, warum das *citta* laut *Yogasūtra* unbedingt »unterdrückt«, oder, wie *nirodha* häufig übersetzt wird, »zur Ruhe gebracht« werden soll, und was dies mit dem eben besprochenen *atha yoga*, dem »im Hier und Jetzt Ankommen« zu tun hat. Die Definition von Yoga als Methode, die Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu verankern, woraus ein ruhiger Geist resultieren soll, hat Yoga das populäre Image eingebracht, dem unfokussierten modernen Geist Entspannung schenken zu können.<sup>318</sup> Die Analyse der Körpertechniken konnte zeigen, dass verschiedene Methoden der AY-Praxis dazu beitragen können, fokussierte Aufmerksamkeit, Open Monitoring oder Flow-Zustände herzustellen, und neu hinzugenommene Praktiken wie Alignment und Faszientechniken können Propriozeption und damit eine gewisse Form von körperzentrierter Achtsamkeit fördern. Doch verstehen die Schüler\*innen solche konzentrierten Zustände tatsächlich als spirituelle Selbstfindung? Um dies erfassen zu können, werde ich zuerst auf den emischen Diskurs über *citta* eingehen, in Steiners Übersetzung »das wandelbare Wesen des Menschen«, woraufhin heutige Methoden des Zur-Ruhe-Bringens analysiert werden.

Um zu verstehen, welche Bedeutung die Beschäftigung mit *citta* für die Auszubildenden hatte, sollen einige Situationen und Diskussionen aus dem Ausbildungssetting nachgezeichnet werden, einen Einstieg gibt Ingrids Hausaufgabe zu den *Sūtras* I/1–11, in der sie die Thematik rund um *citta* wie folgt zusammenfasst:

Sutra 1-4: Beginn, nun startet Yoga, mit der Ausübung des Yoga können die Gedanken – Citta – zur Ruhe gebracht werden. Wenn dies geschieht, ist Ruhe in seinem wahren Selbst – Drashtu. Ist keine Ruhe da, können Gedankenwellen, Trübungen – vritti – diesen Zustand der Wahrnehmung verhindert haben.

<sup>318</sup> Als Nebenbemerkung sei hier zum einen daran erinnert, dass dies nur eine Definition von Yoga neben vielen anderen ist, welche die indische Ideengeschichte hervorgebracht hat (vgl. z.B. Mallinson/Singleton, 2017: viii–xxii). Zum anderen sei angemerkt, dass das *Yogasūtra* diese Geistesruhe nicht primär mittels Körperpraktiken erlangen möchte, sondern vielfältige meditative und imaginative Methoden dafür vorschlägt, von denen einige noch Erwähnung finden werden. Wie Kapitel III.1.3. bereits gezeigt hat, stellt AY hingegen z.B. eine gezielt fokussierte Aufmerksamkeit über Körperpraktiken wie die *bandha*-s her.

**Sutra 5–11:** Es gibt 5 Trübungen – *vṛttis* –, in der Aufzählung: *pramana* – richtige Wahrnehmung, *viparyaya* – Fantasie, *vikalpa* – Vorstellung, *nidra* – Dösen/Tiefschlaf, *smṛti* – Erinnerung. Ohne *Vrittis* können wir nicht leben. Sie sind nützlich und leidbringend. Die verschiedenen geistigen Konstruktionen helfen, das *Citta* zu verstehen. Aus Patanjali – Das *Yogasutra* R. Sriram: »Die Auflistung seiner Tätigkeit hilft uns, das *Citta* zu verstehen. Es ist einerseits fähig, uns zu verblassen, und andererseits, uns zu wahrhaftiger Erkenntnis zu führen – vor allem zu unmittelbarer Erkenntnis (Pratyakṣa-Pramana). Diese kommt weder aus dem Gedächtnis noch durch die Aussagen von jemand anderem noch durch intellektuelles Reflektieren zustande, sondern einfach dadurch, dass das *Citta* still und innehaltend die Wahrnehmung durchlässt.« (Hausaufgabe 1. Woche, Ingrid: 10–12)

Die Aussage, dass die fünf *vṛtti*-s, die »Trübungen«, wie Ingrid sie in Übereinstimmung mit Steiner nannte, auch nützlich und wichtig seien, da der Mensch ohne sie nicht leben könne, ist eine Bemerkung, die von Steiner stammte (Philosophiesitzung 26.7.2015: 6). Ingrid bediente sich für ihre Auslegung der Sanskritsätze allerdings verschiedener Quellen, und auch der von ihr zitierte Buchautor und Yogalehrer R. Sriram möchte durch »die Auflistung seiner Tätigkeit« dazu beitragen, *citta* zu »verstehen«, und verweist damit auf die Aktivität der fünf *vṛtti*-s.

*Citta* hat laut *Yogasūtra* fünf verschiedene *vṛtti*-s, »Zustände« (PW, s.v.), die von den *Sūtras* 1/5–6 eingeleitet werden: *vṛttayah pañcatayyah kliṣṭā-akliṣṭāḥ* (1/5), *pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtyah* (1/6), von Bäumer so übersetzt: »Es gibt fünferlei seelisch-geistige Vorgänge, (und sie sind entweder) leidvoll oder leidlos. (Und zwar die folgenden:) Gültiges Wissen, Irrtum, Vorstellung, Schlafbewußtsein und Erinnerung.« (1995: 28) Steiners Übersetzungen der beiden Sätze lauten: »Es gibt fünferlei von diesen Trübungen (Vritti), manche sind leidvoll, andere angenehm. Gegenständliche Wahrnehmung (Pramana), Fantasie (Viparyaya), mentale Konstruktion (Vikalpa), Dösen (Nidra) und Erinnerung (Smṛiti).« (Steiner 1/5–6)

In der Diskussion der abendlichen Philosophiesitzung am 26.7.2015 zu den *Sūtras* 1/5–11 ging es vor allem darum, diese fünf verschiedenen Regungen des eigenen *citta* zu identifizieren und zu differenzieren. Nach dem Chanten des *Yogasūtras* und einer Meditation leitete Steiner die Philosophiestunde mit der Frage ein, welche *vṛtti*-s während des Singens aufgetaucht seien (26.7.2015: 3), und die Schüler\*innen versuchten, die Beobachtungen über ihre eigene Gedankenwelt mit den fünf vom *Yogasūtra* genannten Konzepten zu assoziieren. Neben der Reflexion über den eigenen Geist kam es dabei in der Gruppe, ausgehend von Steiners Übersetzungen, zu angeregten Diskussionen. Wie Renate anmerkte, rief seine Übersetzung der zweiten Kategorie von *citta-vṛtti*-s, *viparyaya*, als »Fantasie« im Deutschen verschiedene Assoziationen wach, durchaus auch angenehmer Natur. André machte daraufhin mit seinem Verweis auf die gängige Übersetzung von *viparyaya* als »Irrtum«, auf die das *Sūtra* 1/8 dann auch direkt hinweist, indem es *viparyaya* als

*mithyā jñānam*, als »falsches Wissen« definiert, genau auf solche Schwierigkeiten des Sprachtransfers aufmerksam:<sup>319</sup>

Irrtum ist 'ne andere Übersetzung, die ich gefunden hab' für *viparyaya*. Also die finde ich bisschen trennschärfer, also die Fantasie geht ja auch in diese Richtung Luftschlösser bauen. Und Irrtum ist, ich hab' das Gefühl, das Handy klingelt, aber es klingelt gar nicht. [...] Also, wenn man jemandem sagt: »Oh, du hast ja viel Fantasie« hat das für mich 'ne andere Bedeutung als zu sagen: »Das ist ein Irrtum«. Du kannst sagen »Oh, mein Handy klingelt« und ich kann sagen: »Oh, Du hast aber 'ne tolle Fantasie«, aber was für mich da immer drinsteckt ist dieser Irrglaube, also da ist was, was gar nicht da ist. (André, 26.7.2015: 16)

Steiner begründete daraufhin seine Übersetzung als »Fantasie« erneut mit der lebensweltlichen Kategorie der »Nützlichkeit«, wenn er erklärt, dass das Wort zwar auch eine negative Komponente habe, aber eine gesunde Fantasie lebensnotwendig sei, damit neue Gedanken entstehen können, das Wort »Irrtum« hingegen sei ausschließlich negativ besetzt (ebd.: 18). Die oben bereits erwähnte Unterscheidung zwischen »nützlichen« und »leidvollen« *vr̥tti-s* bezieht sich auf *Sūtra 1/5*, dabei wird *akliṣṭa* als »nützlich« oder »angenehm« übersetzt (Bäumer übersetzt es als »leidlos«) und *kliṣṭa* mit »leidvoll«. Diese Gegenüberstellung ergibt erst im größeren Kontext der Metaphysik des *Sūtras* Sinn, wie Bryant erläutert:

Vyāsa states that the detrimental *vr̥ttis* are caused by the five *kleśas*, the impediments to the practice of yoga, ignorance, ego, attachment, aversion, and clinging to life, that will be discussed in II.3. The term for detrimental, *kliṣṭa*, comes from the same root as *kleśa* (*kliś*, to trouble or torment). These types of mental states are detrimental to the goals of yoga because they are the fertile soil from which the seeds of karma sprout; the *kliṣṭa-vr̥ttis* culminate in bondage. They are essentially the products of *rajas* and *tamas*. *Akliṣṭa-vr̥ttis* are *sāttvic* and have the opposite effect; they are born of insight and culminate in liberation. When under the influence of the detrimental *vr̥ttis*, the mind becomes attracted or repelled by sense objects drawing its attention. In its attempt to attain that which attracts it, and avoid that which repels it, the mind provokes action, karma, which initiates a vicious reactive cycle. (2009: 28)

Somit sind *akliṣṭa-vr̥tti-s* nicht einfach nützliche Gedanken, die Menschen zum Leben brauchen, sondern insofern leidlose Gedanken, als dass sie frei von den

<sup>319</sup> Das *Sūtra 1/8* lautet *viparyayo mithyā-jñānam-atadrūpa pratīṣṭham*, von Bäumer so übersetzt: »Irrtum ist eine falsche Erkenntnis, die sich auf etwas gründet, was dem Wesen der Sache nicht entspricht.« (1995: 28) In seinem Kommentar verweist Palm auf ein gängiges Bild, das mit *viparyaya* in Verbindung gebracht wird: »Ein klassisches Beispiel für den hier definierten Irrtum ist die Missdeutung des Seils. Man sieht ein Seil und hält es für eine Schlange. Das Objekt, das Seil, wird zwar mit den Augen gesehen, aber mit einer Schlange verwechselt.« (Palm, 2010: 17)

*kleśa*-s sind, kein neues *karma* anhäufen und somit zum Ziel des Yogas, *kaivalya* führen. Ein Hintergrund, den Steiner nicht erwähnte, als er anmerkte, dass jedes *vṛtti* sowohl positive (seine Setzung von *akliṣṭa*) als auch negative (seine Setzung von *kliṣṭa*) Eigenschaften haben könne (26.7.2015: 18). Die Übersetzung von *akliṣṭa* als »positiv«, »nützlich« und »angenehm« scheint sich sehr direkt auf sinnliche Erfahrungen zu beziehen, ein Eindruck, der sich verstärkte, als Steiner noch einmal auf die Fantasie bezogen erläuterte, dass es einerseits eine kreative Fantasie und andererseits Wahnvorstellungen gebe, also eine positive und eine negative Seite von Fantasie (ebd.). Genau auf diesen Fallstrick in der Auslegung bezieht sich Bangali Baba mit seinen kurzen Kommentaren zu den Ausführungen des *Bhāṣya* zu *Sūtra 1/5*, wenn er einerseits zu den *akliṣṭa-vṛttis* schreibt, die fünf Bestandteile des *kriyā-yoga* als Beispiel nehmend: »The austerities and study, etc., though painful at the time of performance, become not-painful in the long run.« (2010 [1976]: 3, FN 2) Und über die *kliṣṭa-vṛtti*-s schreibt er: »The sensual enjoyments, though not-painful in the beginning, become painful at the end.« (Ebd.: 3, FN 3)

Bei der Einordnung von Gedanken in die Kategorien des *Yogasūtras*, also in leidvolle oder leidlose Gedanken, kann demnach nicht einfach die direkte (»nützliche«) Erfahrung als Grundlage genommen werden, sondern es muss das im Kontext der Metaphysik des *Yogasūtras* begründete Verständnis geltend gemacht werden. Die von Steiner vorgenommene Loslösung dieses Satzes aus dem inhaltlichen Zusammenhang des *Sūtras* lässt die grundlegende Logik, auf der das *Sūtra* sowie seine Methoden und der von ihm beschriebene Prozess der Befreiung aufbaut, in den Hintergrund, und einen lebensweltlichen Kontext in den Vordergrund treten. Erneut zeigt sich, dass Steiner gezielt die negative Konnotation der Geistesregungen, die das *Yogasūtra* implizit vornimmt, indem es vor allem deren Stilllegung hervorhebt, in eine alltagstaugliche und möglichst wertfreie Ausdeutung überführen möchte. Der fehlende Zugang zum Sanskrit des Originaltextes, die Absenz von traditioneller Kommentarliteratur wie dem *Bhāṣya* sowie das Konsultieren unterschiedlicher Übersetzungen führt, wie nicht nur dieses Beispiel zeigt, zwar einerseits zu Freiheiten in der Auslegung und zu angeregten Diskussionen, andererseits zu Unsicherheiten und zur Unschärfe.

Trotz solcher Diskussionen ging es der Gruppe letztlich grade nicht um ein »korrektes« Verständnis der vom PYŚ vorgeschlagenen Kategorien und um das präzise sich Eindenken in Patañjalis Weltsicht, das damit unweigerlich einhergehen würde, wenngleich einige der Schüler\*innen möglicherweise dazu angeregt wurden. Die Beschäftigung mit *citta* leitet im Feld vielmehr eine Erforschungspraxis der eigenen, sich ständig verändernden Geistesregungen in die Wege – und diese sind, wie Steiner betont, eng mit Emotionen verknüpft, also umfasst der Begriff *citta* nicht nur den Geist, sondern auch das »Herz«. Patañjalis Kategorien dienen – nach einem Prozess der Dekontextualisierung von der textinternen Logik – als Folie für das Nachdenken über den eigenen Kosmos, folglich einer Form der lohnenden

den Selbstreflexion, wie es Hanna im Interview zum Ausdruck bringt: »Also für mich sind viele Sätze sehr gewinnbringend um, um mich psychisch zu stärken, mir Gedanken über mich zu machen, über das, was einfach mit unserm Geist passiert [...].« (20.2.2016: 13) Das Datenmaterial lässt immer wieder erkennen, dass vielen Schüler\*innen eine solche Form der »psychisch stärkenden« Selbstbeschäftigung in ihrem regulären Leben fehlt. Die aus der freien Lektüre des *Yogasūtras* gezogenen Praktiken, hier in Form von Erforschung der eigenen Gedanken, bieten neue Möglichkeiten, sich mit sich selbst – in diesem Fall bedeutet das mit der eigenen Psyche – auseinanderzusetzen.

Im Interview stellt Steiner das *Yogasūtra* als ein mehr oder weniger willkürliches Weisheitsbuch zur Selbsterforschung dar:

Ich nehme das Yoga Sutra als einen Spiegel, in dem ich mich reflektiere. Es hilft mir, eine neue Sicht auf mein eigenes Denken und Fühlen zu erlangen und schließlich mehr über den in mir wohnenden Wesenskern zu erfahren. Ich bin mir sicher, es würde mit einem anderen Weisheitstext genauso funktionieren. Doch das Yoga Sutra hat einige Vorteile: Es ist kompakt, überschaubar und äußerst prägnant. Gleichzeitig gibt es genügend Raum für eine Projektionsfläche, die eine Sicht auf verschiedene Aspekte ermöglicht. (Steiner, 9.12.2015: 50)

Am Beispiel des *Yogasūtras* als Handbuch zur Selbsterforschung lassen sich weitere Aspekte aufzeigen: Es offenbart sich ein Zwiespalt zwischen einer aktiven Selbsterforschung (»sich Gedanken über sich machen«) und dem beobachtenden Bewusstseinszustand der Achtsamkeit, den Nehring und Ernst (2013: 373) als »eine passive Widerspiegelung von Gedanken und Empfindungen in einer gegebenen Situation« definieren. Ein weiterer Zwiespalt zeigt sich zwischen der (lustvollen) Beschäftigung mit dem eigenen Geist und der Distanzierung davon. Zwar wurde das Kennenlernen des eigenen *cittas* für viele Schüler\*innen ein schöner Nebeneffekt, doch wurde dies von einer bestimmten Weltsicht überformt, denn wenngleich Steiner den Gedanken Wichtigkeit fürs Leben zusprach, wurde im Einklang mit dem *Yogasūtra* immer wieder betont, dass dieses Erkunden der *vṛtti-s* nicht Selbstzweck sei, sondern die eigenen Gedanken letztlich zu transzendieren, und als »Nicht-Selbst« zu identifizieren seien, wie er in seinem Kommentar zu *Sūtra 1/3* schreibt:

Im Yoga möchten wir vor allem uns selbst, unsere wahre Natur, erfahren. Wir selbst werden hier zum Objekt der Betrachtung, doch diese ist den gleichen Verzerrungen unterworfen wie die Wahrnehmung äußerer Objekte. Die Praxis des Yoga baut systematisch die Verzerrungen (*Vṛtti*) unserer Wahrnehmung (*Citta*) ab und gewährt uns letztendlich eine freie Sicht auf unsere wahre Natur (*Draṣṭu*).

Steiners Übersetzung von *citta* als »das wandelbare Wesen des Menschen« definiert den psychisch-emotionalen Komplex eines Individuums weitergehend als etwas,

das sich verwandeln kann, und eröffnet damit eine Dichotomie zwischen etwas »Wandelbarem« und etwas »Statischem«. Da ein weiteres Attribut zu *citta*, dem »Wandelbaren«, die Vergänglichkeit ist, geht auf der anderen Seite das »Statische« mit dem »Ewigen« einher. Nach diesem Verständnis verschwindet *citta*, der wandelbare, vergängliche Komplex des Menschen, nach seinem Tod, während *puruṣa*, »das wahre Selbst«, als »ewiges« Prinzip verstanden, unsterblich ist. Steiners Übersetzung von *vṛtti* als »Verzerrung« oder, wie er an anderer Stelle schreibt, als »Trübung« ergibt erst dann Sinn, wenn Gedankenregungen als Verklärung von etwas gesehen werden, und dieses etwas ist *puruṣa*, das »wahre Selbst«. »Verzerrung« sowie »Trübung« ist das Gegenteil der »freien Sicht«, und dieses Gegensatzpaar ist neben »wahrnehmen« oder »beobachten« nur ein Beispiel aus einer ganzen Reihe von Sehmetaphern, die erahnen lassen, dass die Lektüre des *Yogasūtras* die Suche nach der Transformation der eigenen Weltsicht einleitet. Im Einklang mit den »Trübungen« beschreibt Steiner *citta* als »Schleier«, der uns die Welt wie ein Zerrbild wahrnehmen lässt:

Yoga will diesen Schleier lüften, Dir den Kuss der Wahrheit geben. Erstmals kannst Du die Realität wirklich wahrnehmen, erstmals kannst Du auch Dich selbst wirklich wahrnehmen. Eine Erfahrung, die von Grund auf das Leben verändert. [...] Einzig unser wahres Wesen bleibt immer gleich und beobachtet durch den sich stets wandelnden Schleier die Welt und sich selbst. (Steiner I/2)

Das hier gezeichnete Bild geht von unidirektionalem Sehen und einem stets gleichbleibenden Subjekt des Sehens aus, wie in Abb. 7 dargestellt:

Laut Steiner kann sich also konventionelles visuelles Sehen durch das Auflösen des interpretativen Filters (der eigenen Gedankenwelt, *citta-vṛtti-s*) in eine Art spirituelles Sehen verwandeln, und dieses ist interessanterweise gleichgesetzt mit objektivem Sehen, bei Bestehenbleiben des Subjekts, denn der Agens und der Mittelpunkt bleibt der im Leben stehende Mensch, lediglich seine (nicht tatsächlich die visuelle, sondern die durch Prägungen bestimmte) Sicht klärt sich – ein Thema, auf das in den folgenden Unterpunkten weiter eingegangen wird.<sup>320</sup> Dies führt zur Frage, inwiefern eine »objektive«

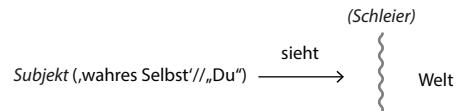


Abb. 7: Laura von Ostrowski, Die verschleierte Sicht auf die Welt, 2019. (Bildrecht: Laura von Ostrowski)

<sup>320</sup> Auch das *Yogasūtra* nimmt nur eine einzige echte Art des Sehens an, doch dieses geht eben nicht vom Menschen aus, sondern von der metaphysischen Kategorie *draṣṭar*, dem »Seher«, der sich unglücklicherweise mit der menschlichen mentalen Fakultät *citta* verbunden hat. Dieser »Seher« ist das »wahre Selbst« (*puruṣa*) und wird definiert als »reines Bewusstsein« (*cit/cetanā*). Dieses reine Bewusstsein ist es, das tatsächlich wahrhaftig »sieht«, es ist sozusagen purstes, klarstes und objektives, vollkommen neutrales Sehen, wohingegen nach dieser Logik auch die menschlichen Augen nur ein Objekt des Sehens darstellen, da sie vergänglicher Teil von *prakṛti* sind.

Weltsicht bei Weiterbestehen der subjektiven Fakultäten, das heißt des Geistes, der Sinne etc. überhaupt möglich ist und ob das »Lüften des Schleiers« nicht eher das Anlegen eines neuen Schleiers ist, also das Einnehmen einer neuen, subjektiv gefärbten Weltsicht.

Für die Metaphysik des *Yogasūtras* ist *citta-vṛtti-nirodhah*, das Stilllegen der Regungen des *citta*, ein solch wichtiges Moment, da es sich bei der Form von Befreiung (*kaivalya*), die das PYŚ anstrebt, um eine vollkommene Verwandlung des Körper-Geist-Komplexes handelt, in dem das *citta* vollständig von der Erkenntnis des *puruṣa* durchdrungen ist, wie Hariharānanda Āraṇya in seinem Kommentar zu *Sūtra 1/2* schreibt: »Moreover, the mind becomes full with the realization of *Puruṣa*, the pure Self, or with the knowledge thereof. This is what is called Sāmapatti (i.e. true and balanced insight) relating to Viveka-khyāti. Such a mind remains occupied only with the realization of the distinction between *Puruṣa* or the pure Self and *Buddhi*.« (1983 [1963]: 9) Die Entleerung des Geistes ist demnach die Voraussetzung für eine neue Füllung, und zwar für das vollkommene Erfülltsein von *puruṣa*.

Hariharānanda nutzt ebenfalls Sehmetaphern, doch differieren sie von Steiners, und werden um weitere Begriffe ergänzt, wie Wissen (»knowledge«) und Realisation (»realization«). Laut Hariharānanda geht es dem *Yogasūtra* nicht um das Erreichen eines vollkommen transformierten, gereinigten Sehapparates, der von Trübungen befreit ist, so als wären die Brillengläser geputzt worden, sondern um das Gewinnen einer ganz bestimmten Ein-Sicht (»insight«). Diese Einsicht kann als »Realisation« bezeichnet werden, und sie stellt eine Form erlösungsrelevanten Wissens dar: Das Ziel ist, *citta* (und zwar in Form seiner subtilsten Qualität, der *buddhi*) vollkommen vom Wissen zu erfüllen, dass *puruṣa* das eigentliche Selbst ist.<sup>321</sup> Es geht dem PYŚ um eine durch meditative Methoden gewonnene, also erfahrungsisierte Einsicht in die der Metaphysik seines Systems zugrunde liegende Weltsicht. Es ist eine Erkenntnis, die mit einer starken Transformation des psychophysischen Komplexes einhergeht und als unvermeidbare Konsequenz seine Auflösung mit sich bringt (vgl. Angot, 2012; Burley, 2007: 151).<sup>322</sup> Denn die finale Befreiung (*kaivalya*) ist eine Art Übergehen in *puruṣa*, also in »reines Bewusstsein« (*cetanā*), und nicht

<sup>321</sup> Im Forschungsfeld hingegen wurde nicht explizit gelehrt, wie der Transformationsprozess von *citta* hin zu *puruṣa* tatsächlich von der Yogatradition imaginiert wird, nur im *Yogasūtra*-Workshop von Nardi wurde dieser Zusammenhang erläutert.

<sup>322</sup> De Michelis schreibt: »The other oft-invoked great textual source of inspiration is Patañjali's *Yoga Sūtra* which we could however claim, along with Michel Angot, is ‚plus célèbre et célèbré que vraiment connu.‘ According to his translator and commentator, in fact, the *Yoga Sūtra* was, originally, ultimately and primarily about radical transcendence or ‚deliverance‘ (*kaivalya*) of the individual resulting in the self-effacement and eventual extinction of the practitioner (2012: 120–143), an outcome that is hardly attuned to the aims sought in virtually all forms of modern yoga, that is, some kind of improvement in one's life conditions.« (2020: 443f.) Und Angot betont, dass sich moderne Yogaübende mit dem Ziel des *Yogasūtras* nicht unbedingt leicht identifizieren können, wenn sie es denn durchdrungen haben: »La perspective de la libération conçue selon le *Yoga-Sūtra* n'est pas forcément attractive pour les Occidentaux quand ils en connaissent la nature exacte.« (Angot, 2012: 137)

nur das »Lüften eines Schleiers«. Wie Burley betont, ist *kaivalya* eben kein psychophysischer Zustand mehr und somit keine »Erfahrung, die von Grund auf das Leben verändert«, wie Steiner es formuliert, sondern ein »außerweltlicher« Zustand, da sich dieses »reine Bewusstsein« vollkommen von jeglicher Materie abzuspalten hat:

Sāṃkhya and Yoga declare, not only that the state of pure consciousness that they strive for is one in which the factors that give form to physical objects (including the human body) have receded into an unmanifest condition, but that the final goal of human life – and of manifest existence in general – involves a decisive split with the body (*śarīra*) and the detachment of consciousness, or the conscious subject, from the spatiotemporal world. (Burley, 2007: 151)

### 2.3.3 Neue Methoden des Zur-Ruhe-Bringens

Obwohl ein Diskurs über die Suche nach dem »wahren Selbst« stets im Hintergrund steht, sind im Forschungsfeld die angestrebten Zustände primär alltagsorientiert und werden meist über den sich bewegenden Körper hergestellt. Das *Yogasūtra* wäre wohl auch einer Aussage wie *yogaḥ kāya-karma-nirodhah*, »Yoga ist das zur Ruhe bringen der Bewegungen des Körpers« nicht abgeneigt. Denn es ist zwar der Geist, der durch seine *buddhi*-Instanz zu *kaivalya* verhilft und aus diesem Grund zu seinem »reinsten« Zustand, dem der absoluten Stille, gebracht werden soll, jedoch sind Körper und Geist gleichsam Teile von *prakṛti* und müssen still werden, damit sich *puruṣa* zeigen kann. In heutiger Yogaphilosophie hingegen ist es der Körper, der als positiv konnotiertes Gegenstück zum Geist fungiert, da er zu einem Zustand von Nonreflexivität verhelfen soll. Das zur Ruhe bringen des Geistes geht somit häufig mit einem antiintellektuellen Diskurs einher, wobei primär über Körperbewegung, aber auch über Chanten und andere als meditativ gesetzte Techniken der rastlos umherspringende Geist (häufig »monkey mind« genannt) zur Ruhe gebracht werden soll.<sup>323</sup>

Dieser in modernem Yoga oft erwähnte »Affengeist«, der unkontrolliert von Ort zu Ort, von Gedanke zu Gedanke springt, kann mit der in Studien über Yoga häufig erwähnten Geistesqualität des *mind wandering* assoziiert werden, als deren Gegenstück Clark et al. (2015: 37) Techniken nennen wie die bereits erwähnte Focused Attention, die im AY zum Beispiel durch den Fokus auf gewissen Körpertechniken wie die *bandha-s* hergestellt werden kann. Was heutige Yogaphilosophie also als (vom PYŚ abweichendes) Ziel formuliert, und zwar das Etablieren eines ruhigeren Geistes bei Weiterlaufen des normalen Lebens, wird von heutiger Yogapraxis tatsächlich durch die ihr inhärenten psychosomatischen Konzentrationsanker ein-

<sup>323</sup> Kapitel II.2. hat gezeigt, dass schon Vivekānanda (2017: 90) den Begriff »monkey mind« in Zusammenhang mit dem *Yogasūtra* popularisierte.

geleitet und hergestellt. Heutige Praxis und heutige Philosophie begründen und legitimieren sich in vielerlei Hinsicht gegenseitig.

Diese mentale Fokussierung, die, wie in Kapitel III.1.3.2. diskutiert, ein ausgeklügeltes, auf bewusster, gezielter und kontrollierter Bewegung aufbauendes Praxissystem mit sich bringen kann, ist von großem Wert für die Übenden und unterscheidet die Yogapraxis von anderen Praktiken, wie der fitnessorientierte Lothar feststellt:

In dieser Woche habe ich etwas mehr den Sinn der Yogapraxis verstanden – stehst du noch nicht auf der Matte, hast du viele Ausreden, dich nicht hinzustellen. Stehst du auf der Matte und machst es einfach – entsteht nur aus der reinen Entscheidung, ES ZU TUN, ein Hochgefühl bzw. Glücksgefühl, dich wieder überlistet zu haben – als Dank sind die Gedanken am Ende so klar und rein. Einfach glücklich mit dir und der Welt. Leider hält das Gefühl nicht ganz so lange an. (Hausaufgabe 2. Woche, Lothar: 45)

Diese »klaren und reinen« Gedanken, die der Körperpraxis entwachsen, gehen mit einem Glücksgefühl einher und sind ein (wenngleich kurzfristiger) Gewinn für Lothar. Im Interview erzählte mir Nardi über seine eigene Praxis, dass er versuche, diese so auszurichten, dass ein »sattvischer Zustand«, wie er es nennt, in ihm selbst entstehe:

I do my Asana practice so that when I finish my Asana practice I feel in a more peaceful state. And the Asana practice can be very disturbing, or it can be very calming. And it really depends on how you do it and not necessarily what you do. And so I try to bear that in mind. (Nardi, 7.11.2017: 109)

Das *Yogasūtra* und die Beschäftigung mit seinen Inhalten lässt Nardi seinen eigenen Gemütszustand reflektieren und hält ihn beim Praktizieren zu einer veränderten Übungsqualität an. Die sich potenziell positiv auf den mentalen Zustand auswirkende *āsana*-Praxis steht sicherlich an erster Stelle der Praktiken, die sich im Zuge heutiger Yogaphilosophie ergeben, um das eigene *citta* zu »beruhigen«. Im Vorhergehenden wurde zudem bereits das Beobachten der eigenen Gedankenregungen (*vṛtti*-s) als praktische »*citta*-Übung« besprochen, die allerdings für die Schüler\*innen eine zusätzliche Komponente des Sich-selbst-Kennenlernens beinhaltet.

Eine weitere Technik zur Beruhigung des Geistes war das Chanten des *Yogasūtras*, das bereits besprochen wurde – eine Praxis, die den Präsenzzustand von *atha* und das Einhegen der *citta-vṛtti*-s zusammenführen soll. Dementsprechend warf Steiner nach dem gemeinsamen Chanten in den noch stillen Raum, dass das Singen eine Praxis für sich sei und legte nahe, dass die Singenden wie in der *āsana*-Praxis ›hier im Raum angekommen‹ seien (paraphrasiert nach Steiner, 20.3.2016: FN 161). In einer anderen Sitzung beschrieb er das Singen des Sanskrittextes als konkretes Mittel, um das Wahrnehmungsfeld und die Möglichkeit der *vṛtti*-s einzugrenzen.

zen, und bezeichnete dieses Einhegen als Meditation (paraphrasiert nach Steiner, 26.7.2015: FN 162–163). Steiner stellte das Chanten demnach als Methode dar, die zum Ziel des Yogas führen soll. In der Philosophiesitzung am darauffolgenden Tag, nach dem Chanten und der stillen Meditation, woran stets eine Diskussion über die dabei gemachten Erlebnisse angeschlossen wurde, reflektierte Anton: »Sehr schön war's, also schon während des Singens und dann während der Meditation hatte ich zwischendurch das vrtti, das gar nicht mehr so viele vrttis da sind« (27.7.2015: 8), und Jonathan beschreibt seine Erfahrungen in der stillen Meditation, in der er das *Yogasūtra* für sich im Kopf weitersang, so:

Ja, am Anfang der Meditation, vikalpa, wie immer so ein bisschen, und dann hab' ich mich erinnert, ich weiß nicht wer das gestern gesagt hat, ich hab' einfach weitergesungen, das erste Mantra, das hat unglaublich gut funktioniert, dann waren die vrttis weg und ich hab' das Gefühl gehabt, mein ganzer Körper schwingt sozusagen. Keine Ahnung, ob man das von außen beobachten konnte oder ob das nur eine Empfindung war, aber es hat gut funktioniert. (Jonathan, 27.7.2015: 14)

Durch die kollektive, kontemplative Praxis des gemeinsamen Chantens und durch den regelmäßigen Austausch darüber in der Gruppe, wodurch die Erfahrungen nicht nur subjektiv und implizit bleiben, sondern intersubjektiv geteilt und expliziert werden, wird die Praxis der Selbstreflexion und die Suche nach ruhigen inneren Zuständen regelmäßig als erstrebenswert hervorgehoben und von vielen der Teilnehmer\*innen zunehmend erlebt und verankert. Das Chanten des Textes ist mittlerweile eine gängige Praxis, um das *Yogasūtra* performativ umzusetzen, so berichtet auch Nardi: »I have found chanting to be one of my primary practices, obviously I do my asana every day but there is something that happens when I am chanting that my mind becomes very clear and open and that for me gives me as much fulfillment as any other form of yoga.«<sup>324</sup>

Auch die Praxis des Chantens wurde in der Advanced-Ausbildung in Form einer Hausaufgabe als »meditative Praxisinspiration« (Aufgabenstellung 1. Woche) mit in den Alltag genommen. Ingrid beschreibt ihre Erfahrungen damit und wiederholt die Figuren der »Ruhe« sowie der »Verbundenheit mit sich selbst«, die sich durch das Chanten auch zu Hause, im Alltag einstellen und eingeübt werden können:

Ich genieße das Chanten der Sutren sehr. Durch die tolle Aufnahme, die während der Intensiv-Woche gemacht wurde und des Chants der Gruppe, macht es großen Spaß. In der folgenden Stille habe ich es nie intellektuell interpretiert, es war eher der Genuss, tief in mir verbunden zu sein und die Stille und Ruhe wahrzunehmen.« (Hausaufgabe 1. Woche, Ingrid: 17–18)

<sup>324</sup> Nachzulesen auf <https://clairmoves.com/the-many-faces-of-yoga/interview-with-greg-nardi/>, Zugriff: 20.3.2022.

Diese Ruhe, die mit *Sūtra 1/2* assoziiert wird, ist eine qualitative, alltägliche Ruhe, die das Leben bereichert und die sich für Ingrid jenseits von Intellektualität bewegt. Solche mit dem *Sūtra* verbundenen Erfahrungen, die der Körperpraxis, dem Chanter, den kurzen Meditationen und anderen Praktiken entwachsen, beeinflussen das Verständnis, das die Schüler\*innen im Laufe der Ausbildung vom *Yogasūtra*, seinem Inhalt und seinen Praktiken entwickeln.

### 2.3.4 *Abhyāsa* und *vairāgya*: Die Suche nach innerer Balance

Im *Sūtra 1/12*, *abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhah*, nennt Patañjali nun selbst zwei Methoden, mit deren Hilfe das von ihm angestrebte *citta-vṛtti-nirodhah* aus *Sūtra 1/2* erreicht werden kann, und zwar durch »Übung« (*abhyāsa*) und »Gleichgültigkeit« (*vairāgya*).<sup>325</sup> Maas (2009: 271) versteht unter *abhyāsa* das Herstellen einer stabilen Verbindung zwischen dem *citta* und einem Objekt, auf das es sich fokussiert. *Vairāgya* stellt sicher, dass der Fokus nur auf dem gewählten Objekt liegt und *citta* anderen Dingen gegenüber eine Art Indifferenz entwickelt (ebd.).

Deussen übersetzt *Sūtra 1/12* so: »Die Unterdrückung jener [Funktionen des Bewußtseins] entsteht durch Übung und Leidenschaftslosigkeit« (1922 [1908]: 512), und Steiner schreibt: »In der Balance aus Beharrlichkeit (Abhyasa) und Gelassenheit (Vairagya) wird der Zustand des Yoga erreicht.« (Steiner 1/12) Dieser Satz (zusammen mit den darauffolgenden, eher implizit rezipierten *Sūtras* bis 1/16) war einer der favorisierten, in den Hausaufgaben am meisten kommentierten sowie in den Interviews am meisten erinnerten Sätze und leitet zur emotionalen Komponente heutiger Yogaphilosophie über. Wieder stellt sich die Frage nach dem Kontext: Was soll eigentlich geübt werden und was für eine Art von Leidenschaftslosigkeit, gegenüber welchen Inhalten, ist eigentlich gemeint? Annett definiert in ihrer Hausaufgabe:

*abhyāsa* = beharrliches Üben der yogischen Disziplinen wie sie Patañjali beschreibt, hilft die Hindernisse auf dem Weg zum klaren Bewusstsein aus dem Weg zu räumen.

*vairāgya* = Gleichmut. Auch Gelassenheit, Großzügigkeit, Nachgiebigkeit. Abstand nehmen von Dingen, die den Weg zur Klarheit verhindern. Dieser Gleichmut zähmt auch die Willenskraft, die oft überhandnimmt und uns in Situationen manövriert, in denen wir den Überblick verlieren, in denen wir uns verlieren. (Hausaufgabe 1. Woche, Annett: 8–9)

<sup>325</sup> Beide Übersetzungen nach dem PW (s.v.). In Bäumers Übersetzung findet sich der zeitgemäßere Terminus »Loslösung« für *vairāgya* (1995: 37).

*Abhyāsa* und *vairāgya* sind in diesen Ausführungen bewusst zu stellende Weichen im eigenen Leben, eine Art Aussortieren. Satz 1/12 erschien im empirischen Material immer wieder auf meine Frage hin, welche *Sūtras* Einfluss auf die Körperpraxis oder den Alltag haben, und erneut zeigt sich, dass es darum geht, die zwei von Steiner genannten Qualitäten im Alltag einzüben:

[...] oder »abhyasa-vairagyabhyam-tan-nirodham«, »Gleichgewicht aus, ähm, der Balance aus Gelassenheit und, äh, aus Beharrlichkeit und Gleichmut«, wo ich dann mir so Gedanken gemacht hab', was ist bei mir mehr vordergründig immer, ich bin eher eine, die beharrlich is' und immer gerne so ((macht eine Geste, die für sie für Beharrlichkeit steht)) ... Und [...] so'n Satz hat mir die Aufgabe gegeben, im Alltag zu gucken, wo kann ich einfach auch mal Gleichmut üben, zum Beispiel. (Hanna, 20.2.2016: 17)

Dieses *Sūtra* wurde ebenfalls genutzt, um das eigene Verhalten zu reflektieren, angeleitet von Steiner, der im Laufe der ersten Woche die Aufgabe stellte, während der Praxis zu erkunden, wohin man tendiere und warum, und ob es Momente der Balance gebe (paraphrasiert nach Steiner, 26.7.2015: FN 158). *Sūtra* 1/12 gibt den Schüler\*innen mehr oder weniger konkrete Handlungsanweisungen, seine Auslegung regte eine Suche nach der Ausbalanciertheit beider Pole, also von Aktivität und Geschehenlassen (Passivität) an, der große Überbegriff war dabei die Figur der »Balance«. »Abhyāsa und Vairāgya brauchen eine gute Balance«, und dies führt zu Zufriedenheit, wie Anton in seiner Hausaufgabe formuliert:

Ein zu viel von dem einen oder anderen führt einen nicht weiter zum angestrebten Ziel. Wir müssen lernen mit dem zufrieden zu sein, was gerade ist und mit dem, was wir gerade können. Dies bezieht sich natürlich auch auf die Hatha Yoga Praxis. Sei zufrieden mit deiner Praxis und den Möglichkeiten, die dein Körper hat, aber übe beharrlich weiter und gehe weiter auf dem Weg. Das kann ein gutes Motto für eine entspannte Weiterentwicklung sein. Abhyāsa ist die Möglichkeit zu probieren was man gerade kann und was alles im Moment möglich ist. Dabei aber nichts zu erwarten oder zu erzwingen, das ist vairāgya. (Hausaufgabe 1. Woche, Anton: 104)

In den Daten zeigt sich das *Sūtra* als eine Art treibende Kraft, die diesmal, im Gegensatz zu *atha*, weniger auf die Quantität des Übens Einfluss nimmt, obwohl dieser Aspekt durchaus mit *abhyāsa* in Verbindung gebracht werden kann: »Wir entwickeln abhyāsa indem wir immer wiederholen und weiter praktizieren«, denn niemand wird erfahren »ob ein Ziel erreicht werden kann, wenn der Weg dorthin nicht gegangen wird« (Hausaufgabe 1. Woche, Anton: 104). Vor allem beeinflusst und definiert das Gegensatzpaar jedoch die Qualität hinter der eigenen (Yoga- oder Alltags-)Praxis, wie Anton weiter reflektiert, und diese Qualitätsveränderung der eigenen Praxis ist eine wichtige Funktion, die heutige Yogaphilosophie übernimmt:

Die Eigenschaften Beharrlichkeit, Enthusiasmus und Gelassenheit beziehungsweise Gleichmut sind nötig und bilden ein starkes Fundament für den Weg zum Ziel. Ob das Ziel, sei es der Zustand von Yoga oder ein anderes Ziel, erreicht wird, liegt nicht alleine in der Hand und Tat des Praktizierenden, sondern ist von unüberschaubaren und unbewußtbaren Bedingungen abhängig. (Ebd.)

Das Zitat verdeutlicht wieder ein Moment der Dekontextualisierung – der Inhalt des *Sūtras* ist auf alle möglichen Ziele anwendbar und nicht nur auf yogische Ziele. Es steht für die Entwicklung innerer Qualitäten, einerseits sein Bestes zu geben und andererseits das Ergebnis der eigenen Bemühungen nicht beeinflussen zu wollen, sondern sich in Zufriedenheit mit dem zu üben, was nicht in der eigenen Hand liegt. Die Figur der »Balance«, die sich schon auf körperlicher Ebene im Alignment-Thema gezeigt hat, und dort diskursiv mit Perfektion, Lebendigkeit, Gesundheit und Göttlichkeit zusammengeführt wurde (vgl. Kapitel III.1.3.10.), findet sich demnach auch – wenngleich etwas anders eingesetzt – in der dazu vermittelten Philosophie wieder und beeinflusst als innerer Fokus, als eine Form eigener emotionaler Regulation den Alltag und die Praxis. *Vairāgya*, häufig übersetzt als »Gelassenheit« oder »Gleichmut«, kann auf die Yogapraxis bezogen zudem konkret dazu dienen, das potenziell aggressive Trainingsregime des klassischen AYS abzumildern, indem (zur richtigen Zeit) Zufriedenheit mit den eigenen Grenzen eingeübt wird. Emotionale Richtungsweisungen hin zu mehr innerer Balance sind ein wichtiger Faktor, der aus der spätmodernen *Yogasūtra*-Lektüre erwachsen kann.

### 2.3.5 Die *antarāya*-s: Hindernisse auf dem Weg

Das *Yogasūtra* weiß auch von inneren »Hindernissen« (*antarāya*, PW, s.v.) zu berichten. Wie von den *Sūtras* I/23–29 vorbereitet wird, können diese neun Hindernisse durch das repetitive Wiederholen (*japa*) von der Silbe »Om« (*praṇava*), im Zuge von *īśvara-praṇidhāna* beseitigt werden, von Deussen übersetzt als »Hingabe an Gott« (1922 [1908]: 515). *Sūtra* I/30 zählt die neun Hindernisse auf: *vyādhi-styāna-saṃśaya-pramāda-ālasya-avirati-bhrāntidarśana-alabdhabhūmikatva-anavasthitativāni citta-viksepās te 'ntarāyāḥ*. Deussen übersetzt es wie folgt: »Krankheit, Apathie, Zweifel, Unbesonnenheit, Trägheit, Nichtentsagung, irrite Ansichten, Ermangelung der Yogastufen (2,27) und Unbeständigkeit sind die Zerstreuungen des Cittam (Geistes), und sie bilden die Hindernisse.« (1922 [1908]: 516) *Sūtra* I/31 fügt Symptome dieser Zustände an: *duḥkha-daurmanasya-āṅgamejayatva-śvāsa-praśvāsā vikṣepa-sahabhuvaḥ*, »Schmerz, Trübsinn, Körpertzittern sowie [ungeregeltes] Einatmen und Ausatmen sind die Begleiter der Zerstreuungen«, und I/32 schlägt ein weiteres Gegenmittel vor: *tat-pratiṣedha-ar�am eka-tattva-abhyāsaḥ*, »Diese (die Zerstreuungen und ihre Begleiterscheinungen) zu beseitigen, dient die Konzentration auf eine einzelne Realität [angeblich: auf eines der vierundzwanzig Prinzipien des Sāṅkyayam]« (beide Übersetzungen ebd.).

Steiner zählt die neun Hindernisse wie folgt auf: (1) *vyādhi* = Krankheit, körperliche Einschränkung, (2) *styāna* = Stumpfsinn, geistige Trägheit, Steifheit, Rigidität, (3) *saṃśaya* = Zweifel, Zögern, Unentschlossenheit, (4) *pramāda* = Aufgeblasenheit, Arroganz, Achtlosigkeit, Nachlässigkeit, Gleichgültigkeit, (5) *ālasya* = Faulheit, (6) *avirati* = Abgelenktheit, (7) *bhrānti-darśana* = Verblendung, Fanatismus, (8) *bhūmi* = Erde, Stufe, *alabha-bhūmikatva* = fehlende Zielstrebigkeit, Nichterreichen einer Stufe, (9) *anavasthitatvāni* = Unstetigkeit, Unbeständigkeit (Steiner I/30). Annetts Hausaufgabe zu diesen »Hindernissen« zeigt erneut den direkten Bezug zum Alltag in Form von alltäglichen Techniken, um den *antarāya*-s entgegenzuwirken:

Sie trüben das wandelbare Wesen des Menschen. Leid, Depression, Nervosität, unruhige Atmung sind Symptome dieser Trübung. Most impressive ...! Für mich. Wo man immer wieder so schnell bemerken kann, dass die Atmung schnell und flach wird im Alltag unter Stress. Einige der Punkte kamen richtig hoch dabei, als ich mich gerade mit diesen zwei Sutren befasst hatte. Beobachten konnte ich auch fast alle Punkte der Hindernisse [...]. Dazu kam es mir gerade passend, Pranayama oder Asana zu üben – wenn ich bemerkte, dass es mal wieder so weit war. An den Tagen im Büro oder unter vielen Terminen WUSSTE ich, dass ich abends Praxis machen werde! (Hausaufgabe 2. Woche, Annett: 211)

Erneut regt die Beschäftigung mit dem Text zur Beobachtung des eigenen Lebens an. Die *Sūtras* I/30 und 31 dienen Annett als Bestätigung dafür, dass die Yogapraxis eine Art »Medizin« gegen Stress, flachen Atem etc. sei. Auch die »Hindernisse« selbst sind in der Yogapraxis zu erforschen und zu identifizieren: »Man guckt sich [...] die Hindernisse [...], sind's jetzt Hind-, Widerstände, Widerstände guckt man sich in der Praxis mehr an, woher kommen die Widerstände, was sind's für Widerstände, also warum man Positionen nicht machen mag.« (Karin, 7.5.2016: 36) Dies wird von Steiners langem Kommentar zu diesem *Sūtra* eingeleitet, in dem er alle neun Hindernisse mit Bezug zur Yogapraxis durchgeht, so schreibt er zum Beispiel:

Mit dem richtigen Wissen können wir alle Hindernisse überwinden. Oft reicht es schon, dass uns das Problem bekannt ist – und schon ist es überwunden. Werden wir uns beispielweise bewusst, dass der verstauchte Zeh (Vyadhi) eine vorzügliche Ausrede ist, können wir uns die Absurdität vor Augen führen und dennoch Yoga praktizieren. Morgens um 5 Uhr hilft mir der Gedanke an Alasya, die Faulheit, aufzustehen und mich auf die Yogamatte zu stellen. (Steiner, I/30)

Mehrere Stellen zeigen, dass diese mit den *antarāya*-s assoziierten problematischen Zustände im Alltag durch Willenskraft und durch die Yogapraxis selbst überwunden werden sollen, jedoch insbesondere durch das Bewusstsein über ihr Wirken, wie Charlotte schreibt:

YS 1.30–31 – Diese zwei Sutrani waren mit dem ersten Tag der Rückkehr nach der letzten Ausbildungswöche meine ständigen Begleiter. Ich bin nach Hause gekommen und hatte starke Bauchbeschwerden. Es wurde immer diffuser und ich habe innerlich mit mir gekämpft. Bis nach langer Zeit klar war, es ist der Gallenstein. Styāna zerstreut meinen Geist also seither, aber ich werde ihn schon wieder einfangen! Die Hindernisse gucke ich mir nun immer bewusster an. Einfach nur angucken reicht oft schon! (Hausaufgabe 2. Woche, Charlotte: 6)

In der Besprechung einer Gruppensitzung zu den *antarāya*-s assoziierte Charlotte es nochmal ganz klar mit der bereits erwähnten Beobachterposition des *citta* (im Alltag):

Wir hatten da in der Gruppe drüber gesprochen, ähm, dass man's einfach mehr im Alltag beobachtet und ähm, vielleicht bei bestimmten Dingen, ob's jetzt nun die Yogapraxis is' oder die Vorhaben, die man jetzt aus dieser Gruppe mitnimmt, ähm, wie man die umsetzen kann und wenn sie sich verlieren, warum, woran das liegt, dass man einfach bisschen achtsamer ist und das vielleicht einfach reflektiert, also das erst mal vielleicht nur beobachtet. (Charlotte, 23.3.2016: 5)

Zu einen ähnlichen Schluss kam auch André, obwohl er in einer anderen Gruppe als Charlotte war:

Wobei [...] wir in der Gruppe gefunden haben, dass die auch ganz schön eben mit dem Mantra davor, mit der 29 zusammenhängen, weil du brauchst ja erst mal diese Bewusstheit, diese, diese Klarheit, um dann zu sehen, dass diese antarayas überhaupt wirken. [...] Ja, weil sonst, wenn man so unbewusst vor sich hinlebt, dann merkt man's ja nicht, ne. Durch die Praxis hebt sich's dann ja auch so langsam raus erst. (André, 23.3.2016: 7)

Hier spricht André *Sūtra 1/29* an, das, wie beschrieben, in Zusammenhang mit den *Sūtras 1/23–28 īśvarapraṇidhāna*, und im Zuge dessen das repetitive Wiederholen (*japa*) der Silbe »Om« (*praṇava*), als Praxis zu Beseitigung der Hindernisse vorschlägt. Zwar erwähnte Renate kurz diesen Zusammenhang mit »Om«, doch die Diskussion und die Reflexionen in den Hausaufgaben verdeutlichen, dass für die Gruppe das »Bewusstmachen« die eigentliche Praxis zur Überwindung der Hindernisse war – wie gezeigt eingeleitet durch Steiners Kommentar (»Oft reicht es schon, dass uns das Problem bekannt ist – und schon ist es überwunden.«). André und seine Gruppe interpretierten im obigen Zitat gemäß diesen Prämissen auch *īśvara* selbst als eine allgemeine »Bewusstheit« oder »Klarheit«. In Zusammenhang mit moderner Achtsamkeitsmeditation sprechen Nehring und Ernst von der Entwicklung eines »Differenzwissens« »um die Wechselwirkung von Bewusstsein und Körper« und erwähnen eine dadurch mögliche höhere Toleranz gegenüber »dysfunktionalen Bewusstseinszuständen«:

Achtsamkeitsmeditation kann als eine Praxis betrachtet werden, die dem spätmoderen Subjekt durch die in ihr vermittelten Bewusstseinstechniken ein Differenzwissen um die Wechselwirkung von Bewusstsein und Körper zur Verfügung stellt. Bewusstsein wird als somatisches Bewusstsein erfahren. Sinn und Zweck dieser Praxis scheint zu sein, die phänomenale Vergänglichkeit von Bewusstseinszuständen einzuüben und auf diese Weise eine höhere Toleranz gegenüber Affekten, aber auch dysfunktionalen Bewusstseinszuständen zu erzielen. In der existenziellen Selbstvergegenwärtigung von Motiven wie Vergänglichkeit wird ein Antidot gegen »dysfunktionale« Zustände gesehen. Was diese »Dysfunktion« allerdings ist, ist hochgradig von der jeweiligen diskursiven Aneignung von Achtsamkeit abhängig. (2013: 397)

Die *antarāya*-s können nach dieser Beobachtung als solcherlei »dysfunktionale Zustände« verstanden werden, und Achtsamkeit präsentiert sich erneut als yogaphilosophische Methode der Wahl. Die von den Autoren angesprochene Flexibilität innerhalb der Achtsamkeitsströmung bezüglich der genauen Definition dieser »Dysfunktion« mag solch eine Aneignung durch andere Systeme wie zum Beispiel die Einspeisung in heutige Yogaphilosophie erleichtern.

### 2.3.6 *Maitrī, karuṇā, muditā, upekṣā*: Nächstenliebe statt Gesellschaftsrückzug

Der Satz, der die Schüler\*innen emotional am meisten berührte, war jedoch *Sūtra 1/33: maitrī-karuṇā-muditā-upekṣāñām-sukha-duḥkha puṇya-apuṇya-visayāñām bhāvanātaś citta-prasādanam*. Deussen übersetzt: »Die Beruhigung des Cittam erfolgt durch die Vergegenwärtigung von Freundschaft (1), Mitleid (2), Freude (3) und Nachsicht (4), welche sich auf Lust (1), Leid (2), Gutes (3) und Böses (4) beziehen.« (1922 [1908]: 516) Im Zuge einer ganzen Reihe von Methoden, den Geist zu beruhigen (*citta-prasādanam*) nennt der Text in diesem *Sūtra* die vier Prinzipien *maitrī, karuṇā, mudita* und *upekṣā*, die einem buddhistischen Kontext entstammen. De Michelis (2004: 222) hat unter Rückgriff auf die Kommentarliteratur argumentiert, dass im PYŚ das Etablieren dieser vier »Herzenseigenschaften« kein Selbstzweck ist, sondern dazu dient, einen stabilen Zustand des Geistes zu erreichen (*sthitipada*), der zu mentaler Einpunktigkeit (*ekāgra*) und folglich zu *kavalya* führen soll.<sup>326</sup> So präzisiert das *Bhāṣya*: »Further, the mind becomes transparent therefrom; the transparent mind becomes one-pointed and hence attains the position of steadiness.« (Baba, 2010 [1976]: 18) Dem entgegen steht die in Steiners Übersetzung zu findende »Harmonisierung« (*prasādana*) des »wandelbaren Menschen« (*citta*), die den lebensweltlichen Zweck hervorhebt und die dahinterstehende meditative Komponente auslässt.

<sup>326</sup> Vgl. auch PYŚ 1/32,24–33,5 in Maas (2006: 55f.).

Zur Einführung in die Rezeption meines Forschungsfeldes sei aus Mathias' Hausaufgabe zitiert, in der zuerst Steiners Übersetzung, so wie sie im Buch stand, wiedergegeben ist und dann Mathias' eigene Reflexionen über das *Sūtra*:

Das wandelbare Wesen des Menschen (Chitta) wird harmonisiert (Prasadana) durch die Kultivierung von Empathie (Maitri), Hilfsbereitschaft (Karuna), positive Bestätigung (Mudita) und Fehlerfreundlichkeit (Upeksha) in Situationen von Glück (Sukha), Leid (Duhka), Erfolg (Punya) oder Misserfolg (Apunya). ||33||

Für mich eine der schönsten Sutren im ersten Kapitel. Ich finde, dass hier eine perfekte Beschreibung der sozialen Kompetenz beschrieben ist, die es ermöglicht mit allen Lebewesen in Harmonie zu leben. Da ich generell der Meinung bin, dass das Leben in Harmonie ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen ist, finde ich es auch in der Form sehr kraftvoll. Ich beschäftige mich viel mit dem Thema Tierschutz, Umwelt und Leid. Da ich es aber nicht akzeptieren und glauben kann, dass es »schlechte« Menschen gibt, die einfach so geboren wurden, gibt mir dieses Sutra auch sehr viel Kraft. [...] Somit versuche ich diesen Menschen gegenüber genau diese Gefühle (Maitri, Karuna, Mudita und Upeksha) zu entwickeln, in diesem Fall vor allem in Situationen von Leid und Misserfolg. Für mich bislang eine der wichtigsten und (vor allem heute) aktuellsten Sutras. Sie gibt immer wieder Kraft und durch die Meditation über diesen Vers auch immer wieder den Input sie umzusetzen. (Hausaufgabe 2. Woche, Mathias: 41-47)

Für Mathias verweist dieses *Sūtra* auf die Entwicklung einer »sozialen Kompetenz«, die es »ermöglicht mit allen Lebewesen in Harmonie zu leben«. Seine Worte lassen durchscheinen, dass er der Meinung ist, dass auf der Welt nicht alles gerecht zugeht (Stichwort Tierschutz und Umwelt), wenngleich Mathias' Ansicht nach Menschen ein tiefes inneres Bedürfnis nach Harmonie verspüren. Er scheint manchmal Schwierigkeiten damit zu haben, diese Ungerechtigkeiten auszuhalten, und das *Sūtra* inspiriert Mathias zu inneren Einstellungen, die ihm dabei helfen. Das bedeutet erneute Arbeit an sich selbst, denn der Satz regt ihn dazu an, diese vier »Gefühle«, *maitrī*, *karuna*, *mudita* und *upekṣha* durch eigene Reflexionsarbeit zu entwickeln sowie aktiv in den Alltag zu integrieren, besonders in schwierigen Situationen. Die Meditation über den Vers, als eine Art inneres Mantra genutzt, hilft bei der Umsetzung, und das *Yogasūtra* präsentiert sich erneut als Wegweiser zu einer veränderten inneren Einstellung, die das Leben strukturiert, hier in Form von Werten und Normen, nun auch in Bezug auf den Umgang mit anderen.

Karin nennt sie die »vier yogischen Qualitäten« (7.5.2016: 22), die für sie eine »Grundhaltung«, oder eine »Lebenshaltung« (ebd.: 20) geworden seien und die ihr generell dabei helfen würden, die »Geisteshaltung so'n bisschen freundlich zu bekommen« (ebd.: 24). Ein solcher Bezug hat sich wohl deswegen entwickelt, weil dieses *Sūtra* ebenfalls als Hausaufgabe mit in den Alltag genommen wurde. Bei-

nahe alle waren sich einig darüber, dass *Sūtra 1/33* eines der wichtigsten *Sūtras* überhaupt sei, denn es könne direkt ins Leben getragen werden und wie Charlotte es beschreibt, zeitige es sofortige Effekte:

YS 1.33 – eine meiner Lieblingswochen: Die Kultivierung von Liebe, Hilfsbereitschaft, Mitfreude und Gelassenheit. Ich habe mich selber überrascht und urplötzlich gab es Gelegenheiten anderen zu helfen. Meine Umwelt nahm mich auf einmal anders wahr und suchte mich als Ratgeber in wichtigen Lebenssituationen. Eine sehr schöne Erfahrung! (Hausaufgabe 2. Woche, Charlotte: 9)

Auch Lothar, der sich die Worte eine Woche lang auf seinen Handrücken schrieb und sie als eine Art temporäres Tattoo stets vor Augen hatte, war zu Achtsamkeit im Straßenverkehr angeregt sowie zu einer veränderten Sozialität seinem Umfeld gegenüber:

Das Sutra welches mir am meisten Spass gemacht hat. Die Worte maitrī, karuṇā, mudito und upekṣana auf meine Rückhand geschrieben war ich in der Woche unterwegs. Die Worte brannten sich in meine Haut ein – selbst beim Fahrradfahren war ich ihnen ausgesetzt – und fuhr noch achtsamer – ein tolles Gefühl. In dieser Woche habe ich vor allem maitrī – selbst an Leute, die ich (warum auch immer) nicht so leiden kann verteilt – das kannte ich nicht von mir aber es hat Spass gemacht. (Hausaufgabe 2. Woche, Lothar: 47)

Das »Einbrennen« in seine Haut steht nicht für die Worte selbst, sondern für das Verinnerlichen der Qualitäten, und dass Lothar den Sandhi des Sanskritwortes *mudita* nicht auflöste und sich *mudito* auf die Hand schrieb, zeigt, dass es nicht um die Worte selbst geht, wenngleich in anderen Kontexten auch dem Klang der Sanskritworte Bedeutung zugesprochen wird. Es geht vielmehr um das Entwickeln von jenen mit den Worten verknüpften Qualitäten, die den Schüler\*innen persönlich wichtig sind und die spürbar dabei helfen, das Leben zu meistern. Neben diesen Hausaufgaben wurden im Ausbildungssetting positive und liebevolle innere Eigenschaften auf zweierlei Art und Weise eingeübt: 1. durch eine stille Meditation auf *maitrī* (oft einfach mit »Liebe« übersetzt) und 2. durch die *citta-maitrī*-Übung. Die erste Übung ist von buddhistischen Praktiken inspiriert und beide sind von moderner Neurowissenschaft beeinflusst.

Die in einer Philosophiesitzung der zweiten Ausbildungswocne geübte *maitrī*-Meditation wurde zwar in der Gruppe, aber still ausgeführt. Die Aufgabenstellung lautete, sich erst eine nahestehende Person vorzustellen und dieser das Gefühl von Liebe entgegenzubringen und im Folgenden dasselbe innere Gefühl immer ferneren, ja sogar unlieben Personen gegenüber zu entwickeln. Jonathan berichtete in der von Steiner am nächsten Abend eingeleiteten Diskussion darüber, dass ihm die Aufgabe grundsätzlich leichtfiel:

Ich hab' dem einfach Raum gegeben, hab' das laufen lassen, und das war sehr spannend. Manchmal ging das dann sehr gut, dieses Gefühl aufrechtzuerhalten, was überraschend war, bei mir gar nicht nahestehenden Personen, bei anderen ging's gar nicht. ((Lacht)) Was da dann geholfen hat, war's, mir vorzustellen, dass das Menschen sind, die auch glücklich sein wollen, die ganz schwache, verletzliche, ängstliche ... Ja, die voller Zweifel sind, mir das vorzustellen, hat mir auch geholfen, für diese Personen so eine liebevolle Zuneigung, ein Gefühl zu entwickeln. (Jonathan, 20.3.2016/1: 14)

Jedoch brachte eine solche Einübung von Empathie neue Erfahrungen für einige Schüler\*innen mit sich, so berichteten Charlotte und Sofie, dass sie weinen mussten, und Sofie realisierte, dass »Empathie« auch »Mitleiden« bedeuten kann:

Mir wurde wiederholt klar, dass Empathie nicht nur bedeutet, sich mit Leuten mitzufreuen, sondern halt auch mitleiden können, naja, bei mir kam einiges hoch irgendwie. Zu lieben hat für mich auch immer bedeutet, zu leiden. Zu lieben hat für mich auch immer bedeutet, Leiden mit zu ertragen. War schmerhaft. Ich hab' mir viele Gedanken gemacht, ob diese Traurigkeit, die da kam, ob das wirklich dazugehört oder ob man das überwinden muss? (Sofie, 20.3.2016/1: 11)

Steiner gab auf diese Frage keine konkrete Antwort, sondern ermutigte Sofie, es selbst herauszufinden. Es klingt nach einer individuellen, psychologischen Emotions- und Erinnerungsarbeit, die einige der Teilnehmer\*innen durch diese Übung leisteten. Auch Charlotte war überwältigt von ihren Erfahrungen, konnte sie jedoch nicht konkret festmachen oder wollte es nicht mit der Gruppe teilen: »Also, ich hab' dann ständig irgendwie versucht, meine Tränen zu trocknen, weil damit hatte ich eigentlich überhaupt nicht gerechnet. Und das ging eigentlich den ganzen Abend so weiter und in der Nacht und heute morgen bei der Praxis. Also, ich hab' immer wieder ...« (20.3.2016/1: 13). Trotzdem bewertete sie diese Erfahrung als positiv bewegend: »Also, das hat mich einfach umgehauen, wie ich mich gefühlt habe, das war toll, bewegend. Ja, war sehr schön.« (Ebd.) Auch in der darauffolgenden Hausaufgabe ging es für Charlotte intensiv mit *Sūtra 1/33* weiter, wie sie der Gruppe in der nächsten Ausbildungswoche erzählte (2.8.2016: 6). Es zeigt sich, dass das Ausbildungssetting für manche Teilnehmer\*innen subjektiv effektive Methoden bereitstellte, um gewisse emotionale Zustände und Umgangsweisen mit anderen Menschen einzutrainieren, indem diese – durch einen alten Text verbürgt – im außeralltäglichen und rituellen Ausbildungssetting und daraufhin im Alltag stets wiederholt wurden: »Also, mich hatte bei der letzten [Ausbildungs-]Woche das Thema maitri-karuna-mudita-upeksha sehr begleitet. Und, ähm, das ist eigentlich dann in der letzten Zeit immer stärker geworden und immer präsenter.« (Charlotte, 2.8.2016: 6)

In der zu zweit und im Sitzen mit geschlossenen Augen ausgeführten *cittamaitrī*-Meditation, die in der gesamten Ausbildungszeit regelmäßig praktiziert wurde, soll eine der beiden Übenden ihre Gedanken laut ausformulieren, während

die andere mit voller und wohlwollender Achtsamkeit »lauschen« soll, ohne einzugreifen oder das Gehörte zu bewerten. Aufgabe der Erzählenden ist es, vollkommen in die Aktivität des eigenen »wandelbaren Wesens«, des *citta*, einzutauchen und jedes Vorgehen direkt zum Ausdruck zu bringen, seien es Reaktionen auf äußere Reize, eigene Gedanken und Gefühle, oder Wertungen derselben oder der Umgebung. Die »Lauschenden« waren dazu angehalten, sich mit voller Aufmerksamkeit auf das *citta* der anderen Person zu konzentrieren sowie die eigenen Reaktionen darauf zu beobachten und in eine stets wertfreie, liebevolle Richtung zu lenken. Die Partner\*innen wechselten und diese Übung schweißte die Gruppe auch deswegen zusammen, da sie ein Kennenlernen auf neuen und intimeren Ebenen mit sich brachte. Auch die *citta-maitrī*-Übung begleitete als Hausaufgabe in den Alltag, in dem die Übung mit dem/der Partner\*in oder einem Freund/einer Freundin ausgeführt werden sollte.

Zumindest diese zweite Meditation entstammt nicht dem Kontext des *Sūtras*, wenngleich der Name der *citta-maitrī*-Meditation auf den Text zu verweisen scheint, der allerdings ausschließlich auf solo ausgeführte Meditationstechniken fokussiert. Diese Form der »gemeinsamen Meditation« gleicht vielmehr der »Meditation mit Zeuge«, die im Zuge des von der Max-Planck-Gesellschaft geförderten »ReSource-Projektes« entwickelt wurde, das von Frau Prof. Dr. Tania Singer im Rahmen der Sozialen Neurowissenschaften in Berlin initiiert wurde. Dieses zwischen 2013 und 2016 durchgeführte Projekt hat einige Erkenntnisse und Methoden hervorgebracht. Die hierbei getestete Partnermeditation ist konkret auf moderne Bedürfnisse zugeschnitten und heißt nicht *citta-maitrī*-Meditation, sondern neben »Meditation mit Zeuge« auch »affect dyad« oder »kontemplative Dyade«: »In the affect dyad, speaker and listener take turns describing feelings and bodily sensations during a difficult situation and a gratitude-eliciting situation experienced during the last day. The listener does not respond, either verbally or nonverbally, instead focusing on active, empathic listening.« (Kok/Singer, 2016: E2)

Sie ist eine von zwei »core exercises« des Affekt-Moduls, in dem es um die Themen »Care/compassion/gratitude; Prosocial motivation; Dealing with difficult emotions« geht (ebd.). Die zweite kontemplative Technik dieses Moduls, die »Loving-kindness meditation«, entspricht Steiners stiller *maitrī*-Meditation: »[...] participants learn to self-generate loving feelings and prosocial motivation toward themselves and others.« (Ebd.) Dem Projekt ging es um »eine gesunde Emotionsregulation, Selbstfürsorge, Empathie und Mitgefühl«, besonders um die Verbesserung sozialer Kompetenzen und sozioaffektiver Kapazitäten.<sup>327</sup> Heutige Yogaphilosophie

<sup>327</sup> Siehe die Webseite des Projektes: <https://www.resource-project.org>, Zugriff: 18.9.2021. Auf der Seite wird das als »säkular« angepriesene Projekt so beschrieben: »Das ReSource-Projekt ist eine weltweit einzigartige, groß angelegte Studie zum mentalen Training mithilfe westlicher und fernöstlicher Methoden der Geistesschulung. Über einen Zeitraum von elf Monaten wurden interessierte Laien an ein breites Spektrum von mentalen Übungen herangeführt, mit deren Hilfen Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Körper- und Selbstgewahrsein, eine gesunde Emotionsregulation, Selbstfürsorge, Empathie und Mitgefühl sowie Pers-

wird, wie sich hier nochmals deutlich zeigt, zu einem Austragungsort für moderne, säkulare Achtsamkeitsdiskurse und die damit zusammenhängende neurologische Forschung, und implizit antwortet sie damit auch auf die gleichen modernen, sozialen Problematiken, die vom ReSource-Projekt so formuliert werden: »Perceiving oneself as socially connected is deeply embedded in human functioning, and the absence of feeling connected prospectively predicts both mental and physical illness and premature mortality.« (Ebd.: E7)

Durch solche zeitgenössischen Übersetzungsweisen von *Sūtra*-Inhalten – und damit sind sowohl sprachliche als auch praktische Übersetzungen gemeint – stehen zusätzlich zur dominanten Körperpraxis auf der Yogamatte eine Vielzahl an Methoden zur Verfügung, zum Beispiel emotionaler Art, die als yogaphilosophische Techniken wahrgenommen werden und, wie dieses Unterkapitel zeigen konnte, von den Übenden teils als transformativ erlebt werden.

Dass es wie erwähnt bei den in diesem *Sūtra* aufgezählten Qualitäten letztlich um das Entwickeln eines klaren Geistes zum Zwecke der Meditation geht, wird jedoch selten thematisiert. Es kann hingegen von – durch die Lektüre des *Sūtras* etablierten – emotionalen Haltungen gesprochen werden, die, wie Koch in Bezugnahme auf Ole Riis und Linda Woodhead schreibt, »sich meist habituell ausgebildet haben um die Emotionen innerhalb von Gesellschaften zu regulieren und dafür sorgen, dass sie aufeinander abgestimmt werden und ein möglichst friedfertiger Umgang herrscht.« (Koch, 2018: 7f.) Zumindest trifft dies auf die heutigen Rezipient\*innen zu, denn das asketische Zielpublikum des *Yogasūtras* hatte – wenngleich es sich nach ethischen Vorgaben richtete – ein zurückgezogenes, letztlich passiv-asoziales Dasein zu wählen, das sich außerhalb des gesellschaftlichen Lebens abspielte.

### 2.3.7 *Kriyā Yoga*: Mut, Staunen und Zufriedenheit

Im zweiten, *sādhana pāda* genannten Kapitel scheinen neue Thematiken hinzukommen, doch es werden einige sich durchziehende Grundtopoi erkennbar. So gehört es zum Beispiel zur heutigen Yogaphilosophie dazu, positive Eigenschaften zu entwickeln. Im Forschungsfeld sind das neben der zuvor beschriebenen liebevollen inneren Einstellung vor allem Achtsamkeit, Beharrlichkeit/Mut/Stärke, Zufriedenheit und Vertrauen. Im Folgenden wird das *Sūtra II/2* beispielhaft für die einzublenden Eigenschaften Mut, Staunen und Zufriedenheit analysiert.<sup>328</sup> Viele Aspekte

pektivübernahme trainiert werden. Insgesamt zielte das Training darauf ab, mentale Gesundheit und soziale Kompetenzen zu verbessern, um z.B. Stress zu reduzieren, mehr geistige Klarheit zu erlangen, die Lebenszufriedenheit zu steigern sowie andere Menschen besser verstehen zu lernen. Es handelt sich um ein säkulares Programm, das mit einem Team von erfahrenen Meditationslehrern, Wissenschaftlern und Psychotherapeuten entwickelt wurde.<sup>329</sup>

<sup>328</sup> Genauso kann das *Sūtra I/20* in diese interpretativen Cluster eingeordnet werden, dort werden fünf »Eigenschaften« aufgezählt, *śraddhā*, *vīrya*, *smṛti*, *saṃādhi* und *prajñā*, die im Kontext des PYŚs als Grundlagen (»für manche«, *itareśām*) zum Erreichen eines *saṃprajñāta saṃādhi* genannt werden. Wie Silja (Haus-

der Interpretation dieses Verses überschneiden sich mit dem bereits besprochenen Gegensatzpaar *abhyāsa* und *vairāgya*, worauf Steiner die Gruppe selbst hinwies (30.7.2016: 4).

Zu Beginn des zweiten Kapitels wird ein weiterer Yogaweg beschrieben, genannt *kriyā yoga*: *tapas-svādhyāya-īśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ* (II/1). Bäumer übersetzt: »Askese, eigenes Studium (der heiligen Schriften) und Hingabe an Gott machen den Yoga der Tat aus« (1995: 83), und Deussen schreibt: »Askese, Veda-Studium und Gottergebenheit bilden den Werk-Yoga.« (1922 [1908]: 520) Satz II/2 erläutert das Ziel dieser Übungen: »Der Zweck (dieses Yoga) ist die Meditation und die Versenkung, und er setzt die Spannungen herab.« (Bäumer, 1995: 83) Deussen lässt die Sanskritbegriffe stehen und übersetzt die *kleśa*-s etwas unverblümter als »Plagen«: »Er (dieser Werk-Yoga) bezweckt Förderung des Samādhi und bezweckt Abschwächung der Kleśa's (Plagen).« (1922 [1908]: 520) Die darauffolgenden Sätze zählen die *kleśa*-s, die »Spannungen« oder »Plagen« einzeln auf, sie lauten: *avidyā-asmitā-rāga-dveṣa-abhiniveśāḥ kleśāḥ* (II/3), »Die leidvollen Spannungen sind: Nichtwissen, Ichhaftigkeit, Begierde, Haß und Selbsterhaltungstrieb.« (Ebd.) Die fünf *kleśa*-s sind folglich Arten des Leidens, die den Gemüts- und Geisteszustand beeinflussen.

Bryant merkt an, dass der *kriyā yoga*-Abschnitt dazu dient, diese den *vr̥tti*-s zugrunde liegenden *kleśa*-s zu erklären, um das mit dem Vernichten der *kleśa*-s zusammenhängende Erreichen von Yoga verständlich zu machen (2009: 241). Es geht demnach bei den drei von Patañjali genannten Praktiken, *tapas* (Askese), *svādhyāya* (Veda-Studium oder Selbststudium (der Schriften)) und *īśvarapraṇidhāna* (Gottergebenheit) darum, die *kleśa*-s zu zerstören, denn sonst können die *citta-vr̥tti*-s nicht beruhigt werden, sondern werden wieder und wieder von den *kleśa*-s getriggert.

Während die traditionelle Lesart demnach einen ursprünglichen Yigin nachzeichnet, Brahmane und als solcher ein Veda-kundiger Asket, der über die zunehmende Dekonstruktion seiner eigenen Persönlichkeit inbrünstig *samādhi* und *kai-valya* anstrebt, bezeichnete Steiner in der Philosophiestunde zu *Sūtra* II/1 den *kriyā yoga* als den Yoga des Tuns, als eine Form von Yoga, die im Alltag erlebt werden könne. Die Gruppendiskussion drehte sich um Steiners moderne Übersetzung der drei Begriffe *tapas*, *svādhyāya* und *īśvarapraṇidhāna* als »Mut«, »Staunen« und »Zufriedenheit«. Auch im Interview mit ihm hob er das *Sūtra* II/1 hervor:

aufgabe 1. Woche: 43–55) auflistet, steht *śraddhā* für das »Vertrauen // daran glauben, dass man etwas kann und dass etwas real wird (→ wenn ich denke, ich werde nie frei im Handstand stehen, werde ich das auch nie)«, und ist sowohl in das Cluster »Zufriedenheit« als auch in das Cluster »Mut« einzuordnen. *Vīrya* ist zu verstehen als »Energie, fester Wille, Kraft // 2. Schritt ist ausprobieren, etwas tun, uns anstrengen«, also ein Pendant zu *tapas* und *samādhi* ist die »vorurteilsfreie Betrachtung, von dem was ist // sich objektiv bewusst machen: Wer bin ich, wo stehe ich, wo will ich hin? Was ist überhaupt und aktuell möglich? Was ist mein Ziel?«, und ähnelt somit *svādhyāya*, der »staunenden« Betrachtung seiner selbst.

Unter *tapas* verstehe ich dabei nicht die Askese, sondern den Mut und auch den Enthusiasmus, unbekannte Dinge zu wagen. Ich übersetze es daher als »Mut« – den Mut, der uns etwas ausprobieren lässt, der uns etwas wagen lässt, der uns vorantreibt. Oft haben wir viel zu viel Angst: Wir glauben zu wissen, was möglich ist und was nicht möglich ist, und wir ziehen uns zurück auf die Bereiche in unserem Leben, von denen wir glauben, dass wir sie können. Die Bereiche dagegen, von denen wir glauben, dass wir sie nicht können, schließen wir aus, die wagen wir gar nicht erst. Wir sperren uns so ein in unseren eigenen Käfig. Unser Leben wird dadurch zunehmend statisch und unlebendig. (Steiner, 9.12.2015: 55)

Steiner deutet den Begriff *tapas*, den Jois als intensiven, physisch erlangten Hitze-Aspekt mit Reinigung und Perfektion der Sinnesorgane assoziierte, in die emotionalen Qualitäten Mut und Enthusiasmus um und bringt ihn mit »Lebendigkeit« in Verbindung.<sup>329</sup> Das Entwickeln von Mut ist von konkreter Relevanz für die Praxis des AYS, die potenziell respekt einflößende Übungen beinhaltet, wie den häufig als Beispiel genannten Handstand – dass zu einem »Yoga der Tat« Mut gehört, erscheint den mit solchen Aufgaben in ihrer täglichen Yogapraxis konfrontierten Schüler\*innen eingängig. Die motivierende, lebensweltliche Auslegung von *tapas* inspiriert die Gruppe. Eine Modernisierung des Konzeptes, weg von seinem ursprünglichen Zusammenhang mit »Askese«, initiierten bereits die indischen Yogalehrer des 20. Jahrhunderts, die selbst größtenteils nicht enthaltsam lebten, zumindest nicht in der Haushälter-Linie Kṛṣṇamācāryas.

*Svādhyāya*, das »Veda-Studium«, oder das »eigene Studium der Schriften«, ist ebenfalls ein Terminus, der schon im 20. Jahrhundert eine völlig neue Konnotation bekam. Zu nennen ist hier B.K.S Iyengars populäre Auslegung, die für De Michelis in Richtung Selbsterforschung und Selbstoptimierung geht:

Iyengar, however, interprets the word in typically modern fashion along individualistic and eclectically pluralistic lines: »Sva means self and adhyaya means study or education. Education is the drawing out of the best that is within a person. Svadhyaya, therefore, is the education of the self... The person practising svadhyaya reads his own book of life, at the same time that he writes and revises it... it is essential to study regularly divine literature... The sacred books of the world are for all to read. They are not meant for the members of one particular faith alone. [...] Not surprisingly, these psychological universalistic interpretations of yoga have found favour with esoterically and occultistically inclined practitioners already accustomed to the language of Jungian and Transpersonal psychology. (De Michelis, 2004: 221)

<sup>329</sup> Die Deutung von *tapas* hin zu einer Form lebendiger Intensität ist beinahe ironisch, denn der Begriff *tapas* steht in der Geschichte des asketischen Yogas direkt mit dem Tod in Verbindung (vgl. Michaels, 2016: 210).

Als Steiner *svādhyāya* im Gegensatz zu Deussens »Veda-Studium« als »Studium des Selbst« übersetzte, reagierten einige Schüler\*innen zufrieden darauf, dass es auch »sich selber kennenlernen« heißen könne (zum Beispiel 30.7.2015, Friederike: 6), ähnlich Iyengars »reading one's own book of life«. Und noch bevor Steiner erklären konnte, wie er zur Übersetzung »Staunen« gekommen sei, wurde diese unvermittelt in Richtung Selbstfindung gelesen: »Man kann auch erstaunt sein, was man auf dem Weg alles findet, wenn man sich selbst studiert«, warf Katrin ein (30.7.2015: 14).

Steiner bezeichnet *svādhyāya*, »Staunen«, im Interview als ein schöneres Wort für »Neugier«, oder »Unvoreingenommenheit« und als Beispiel dafür nennt er ein Kind, das »[...] mit neuen, unverbrauchten Augen die Blume am Wegesrand anschaut und sie neu entdeckt« (9.12.2015: 56). Das Kind übersehe die Blume nicht, wie es Erwachsene tun würden, die schon das Ziel des Spaziergangs visualisieren und nicht mehr in der Erfahrung selbst ankommen. An diesem Exempel zeigt sich eine von vielen thematischen Überschneidungen, die sich in der Übersetzung von Sanskritbegriffen ergibt, wodurch die gängige Praxis der Universalisierung von Yogaphilosopie verdeutlicht werden kann. Denn auch *svādhyāya*, ursprünglich »das Studium des Veda« (PW, s.v.), nun verstanden als »Staunen«, verbindet sich mit dem Topos, für den schon *atha* einstand, es dient der Aufforderung präsent »im Hier und Jetzt« anzukommen – daher gefiel Steiner Andrés Übersetzung von *svādhyāya* als »Achtsamkeit« (30.7.2016: 8). Dieses achtsame, wahrnehmende Im-Hier-und-Jetzt-Sein wird ganz besonders auf das eigene (Yoga übende) Selbst bezogen:

Für mich ist es ein nach innen Schauen, das Hineinschauen in mich selbst. Dabei erlebe ich, was in mir geschieht, während ich praktiziere, mit eben jenen beiden Qualitäten »Mut« und »Zufriedenheit«. Ich kann wahrnehmen, welche Veränderungen in meinem Geist entstehen und in meinem Körper, während ich praktiziere. (Steiner, 9.12.2015: 63)

Eine ähnliche begriffliche Überschneidung ergibt sich beim dritten Prinzip, *īśvarapraṇidhāna*, das Steiner als Balance zu *tapas* versteht:

Wörtlich ist es die Hingabe zum Göttlichen, für mich ist es auch eine Hingabe an das, was ist, und deswegen übersetze ich es mit »Zufriedenheit«. In unserer Gesellschaft sind wir oft in der Zukunft mit unseren Gedanken. Wir gehen zur Schule, um das Abitur zu machen, wir studieren, um den Abschluss zu bekommen, wir schreiben eine Doktorarbeit, um den Doktortitel zu bekommen. Mit genau dieser Einstellung kommen wir zum Yoga. Wir üben dann Yoga, um die großen Zehen anzufassen. Was wir mit dieser Einstellung verpassen, ist das Leben selbst. Denn wir verpassen in diesem Moment zu sein und ihn wirklich zu erleben. Auch diese zweite Komponente habe ich auf der Yogamatte gelernt: Ich habe erfahren, dass nicht alles, um was ich mich bemühe, sich auch einstellt. Halte ich an meinen Zielen zu stark fest, so führt das nur zu Frustration. (Steiner, 9.12.2015: 57)

Einerseits überschneidet sich *īśvarapraṇidhāna*, »Zufriedenheit«, durch den Jetzt-Bezug mit dem zuvor erläuterten »Staunen«, andererseits gibt es Kontaktpunkte mit dem Prinzip *vairāgya* aus *Sūtra* 1/12, das ebenfalls beinhaltet, »nichts zu erwarten oder zu erzwingen« (Hausaufgabe 1. Woche, Anton: 104), sondern mit den Ergebnissen einer Tat zufrieden zu sein, nachdem man sein Bestes gegeben hat (*abhyāsa* oder *tapas*).<sup>330</sup>

Wie Renate in der Gruppensitzung bemerkte, doppelt sich die Übersetzung von *īśvarapraṇidhāna* als »Zufriedenheit« erneut mit einem anderen prominenten Konzept des *Yogasūtras*, *samtoṣa*, eines der fünf *niyama*-s aus Satz II/32: »Aber später kommen dann eben auch, also dieser Begriff, den Du eben sagtest, ›Zufriedenheit‹, [...] ist doch eher ›santosha‹ oder nicht?« (30.7.2016: 31) Steiner erläuterte Renate seine Interpretation noch einmal und diese schien Renate eingängig, doch sie fragte weiter nach: »Also ich würd' mich halt dann fragen, wenn dieses *ishvara-pranidhana* mit dem Begriff ›Zufriedenheit‹ mehr oder weniger vergeben ist, was würdest du dann später für ›santosha‹ sagen?« (30.7.2016: 36), worauf Steiner entgegnet, dass er das ebenfalls mit »Zufriedenheit« übersetzen würde, und es ja öfters vorkommen würde, dass zwei Worte das Gleiche bedeuten.

Spitzfindigkeiten zu Übersetzungen und thematische Überschneidungen hin oder her, Steiners praxisnahe und alltagsgerechte Auslegung dockte bei den Schüler\*innen an – sie inspirierte die Runde problemlos zu Beispielen und wurde sofort auf die Yogapraxis angewendet:

Also, ich find das ganz interessant, wenn ich das jetzt mit Asana vergleiche, also zum Beispiel mit dem Handstand. Wir brauchen Mut, es zu tun, wir müssen es selbst starten, und wenn ich dann fertig bin, bin ich zufrieden, dass ich den Mut aufgebracht hab. Also, man kann das ja auf alle Situationen im Leben, die neu für einen sind, unbekannt ... Man braucht Mut, ihnen entgegenzutreten, erstaunlicherweise ist es oft halb so schlimm, wie man es sich vorstellt, und im Anschluss daran ist die Zufriedenheit, dass man's gemacht hat. (Bettina, 30.7.2016: 39)

Erneut zeigt sich die Suche nach Balance, nach der Mitte zwischen mutiger, beharrlicher Arbeit, dem Sich-ins-Zeug-Legen und Etwas-Wagen und der Zufriedenheit mit sich selbst und der Welt sowie der Gelassenheit, dass schon alles richtig so sei, wie es letztendlich komme. Der Handstand hat sich als eine Metapher für das potenziell Erreichbare, doch häufig sehr weit Entfernte, das trotzdem tagtäglich geübt werden kann, etabliert. Hinter der *āsana*-Praxis stecken somit neue Motivationen, obschon diese mit einem alten Text begründet und verbürgt werden sollen, und

<sup>330</sup> An anderer Stelle assoziiert Steiner diese Auslegung mit dem *karma yoga* der *Bhagavadgītā* (Steiner, II/1), vgl. Kapitel III.2.3.10.

stets geht es um die qualitative – wenngleich meist allgemein bleibende – Verbeserung des eigenen Alltags, des eigenen Selbst und des eigenen Lebens.

### 2.3.8 Die *aṣṭāṅga*-s: Der Weg zur Selbstverwirklichung

*Sūtra II/28* zählt die berühmten acht Glieder auf wie folgt: *yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo’ṣṭāv aṅgāni*. Da Deussens Übersetzung sehr altmodisch ist, sei Bäumers zitiert: »Äußere und innere Disziplin, (*yama* und *niyama*), Körperhaltung, Atemregelung, Zurückhalten der Sinne (von den Objekten), Konzentration, Meditation und Versenkung sind die acht Aspekte des Yoga.« (1995: 115) Die *aṣṭāṅga*-s als »acht Aspekte« zu übersetzen, ist eine relativ ungewöhnliche Wortwahl, »acht Glieder« (Palm, 2010: 98) ist geläufiger, doch Singleton und Mallinson ziehen den »eight limbs« die Übersetzung »eight auxiliaries«, also »acht Hilfsmittel« vor, wenn das Wort »Yoga« das Ziel, und nicht die Methode bezeichnet: »There, while the *aṅgas* may be indispensable for reaching the goal, they may themselves not be considered as yoga, and may be subsidiary to other methods.« (2017: 7) Demnach schlussfolgern sie auch für das PYŚ, dass der Terminus *aṣṭāṅgayoga* als »yoga [attained] by means of the eight auxiliaries« rather than »the yoga of the eight limbs« interpretiert werden sollte (ebd.: 11).

In Steiners Übersetzung der *aṣṭāṅga*-s aus *Sūtra II/29* als »Glieder des achtfachen Pfades« steckt eine Wegmetapher.<sup>331</sup> Der sogenannte »Yogaweg« vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen, vom Körper zum Geist, vom Weltlichen zum Spirituellen, vom Aktiven, Beherrschbaren zum Passiven, sich von alleine Einstellenden, kann ein tragendes Bild für die Übenden sein, das ihren Weg der »Selbstverwirklichung« strukturiert und mit einer Teleologie und einer Prozesshaftigkeit versieht. Als einen solchen Prozess zeichnet auch Kṛṣṇamācārya die *aṣṭāṅga*-s nach, wenn er sich einer sukzessiven Stufenmetapher bedient und in der *Yogamakaranda* erklärt, dass die *aṅga*-s wie eine Leiter funktionieren, die »Schritt für Schritt« hinaufzuklettern sei (2006 [1934]: 14). In der *Yogamakaranda II* formuliert er bezüglich des siebten *aṅga*-s, *dhyāna*, der Meditation: »Progress and benefit in this step is ensured only by systematically following the previous steps: yama, niyama, asana, pranayama etc.« (Mohan, 2012: 109)

Einerseits existiert diese Stufenmetapher in der heutigen Yogaumgebung als stille Grundlage fort, gleichzeitig zeigt sich im Datenmaterial eine Bedeutungsverschiebung insofern, als die sukzessive Wegmetapher, verknüpft mit der Vorstellung eines Zeitstrahls Richtung Zukunft, in die Gegenwart verlagert wird. Dies hat bereits Steiners Interpretation von *kriyā yoga* gezeigt, bei dem es »um den Akt des

<sup>331</sup> Palm räsoniert dazu: »Zu der Meinung, dass es sich beim achtgliedrigen Yoga um einen Weg (mārga) handelt, trug gewiss auch der ›Edle achtfache Pfad‹ des Buddha bei (ariya-āṭṭhaṅgika-magga), weshalb Patañjalis Lehre bisweilen als aṣṭāṅga-mārga bezeichnet wird. [...] Doch ist in den Sūtras II.28f. nur von einem achtgliedrigen Yoga die Rede [...].« (2010: 98)

Erprobens, des Spielens« ging. Erproben und Spielen – also der Weg – ist bereits selbst das Ziel, das Ergebnis ist zweitrangig. Erneut präsentiert sich das »Hier und Jetzt« als jener Moment, dem alles Potenzial innewohnt, denn auch wenn der Weg begangen wird, ist das Ziel des Weges der Weg selbst, ein mögliches Endziel ist zugleich staunend, zufrieden und enthusiastisch präsent zu vergessen. Mit den *āstāṅga*-s stehen somit zwei Wegmetaphern nebeneinander, und das kann für Reibungspunkte sorgen, wie im Folgenden weiter ausgeführt wird.

Kapitel II. hat gezeigt, wie bedeutend die *āstāṅga*-s für die Rezeptionsgeschichte des *Yogasūtras* waren und wie ausschließlich sie die Rezeption des Textes bestimmten, zum Beispiel bei Kṛṣṇamācārya und Jois. Die acht Glieder sind noch immer wichtig, wenngleich, wie beschrieben, in heutiger Yogaphilosophie auch andere Konzepte des Textes an Bedeutung gewinnen. Eines der Hauptergebnisse der *āstāṅga*-Rezeption ist sicherlich, dass sie die *āsana*-Praxis auf ein spirituelles Ziel (*samādhi*) ausrichten, und dass sich die Behauptung, Yoga sei mehr als Gymnastik, global durchgesetzt hat. Natürlich ist mittlerweile vielen Schüler\*innen klar, dass Patañjalis Beschreibung und sein Einsatz von *āsana* mit der heutigen Körperpraxis – die zwar *āsana*-Praxis genannt wird, sich aber von Patañjali und zunehmend auch von den Praxissystemen der indischen Yogalehrer des 20. Jahrhunderts entfernt – nur wenig zu tun hat. Gleichzeitig hat ein abgespeckter *āstāṅga*-Diskurs eine solche Popularität erlangt, dass er die Sportszene erreicht hat, und fitnessorientierte Yogabücher wie zum Beispiel *Cross-Yoga für Sportler. Trainieren mit Kettleball und Superband* von Michaela Weller versprechen, dass die beschriebenen Körperübungen zu Patañjalis *samādhi*-Zustand führen könnten. Die Autorin verweist gleich zu Anfang ihres Buches auf den »Achtfachen Pfad« und bringt die Körperübungen, die das gesamte Buch ausfüllen werden, in den Kontext eines »moralischen Kodex« sowie in Zusammenhang mit der »Klärung des Geistes« und »der Lenkung der unser Leben bestimmenden Energie Prana über Atemübungen« (Weller, 2017: 14f.). Auch die mit Kettleball und Superband trainierende Yogini wird die höheren Glieder des Yogas, das heißt herausgehobene Bewusstseinszustände erreichen, und zwar erstens auf ganz einfachem Wege, und zweitens während dieser oder jeder anderen intensiven sportlichen Praxis, wie Wellers Buch klar macht und wie auch Steiner betont. Weller geht die acht Glieder durch und schreibt:

Mit der Konzentration auf die Atmung und die Übungen erfolgt automatisch eine Einkehr der Sinne, ein gewisser Rückzug ins Innere. Die Yogis nennen dies *Pratyahara*. Man könnte es auch als Flow oder »Runner's High des Yogis« bezeichnen. [...] Wenn Du dann noch konzentriert bei der Sache bleibst – und das ist die nächste Säule –, kann nichts mehr schiefgehen. (2017: 15)

Dies ist laut Weller *dhāraṇā*, die meditative Konzentration, ein intensiver Fokus, den im Prinzip jeder Sportler in jedem Training nutzt: »Wenn du dich ganz auf

deine Übung, dein Vorhaben oder deine Taktik konzentrierst, dann wirst du zum Yogi, ob du willst oder nicht.« (Ebd.) Daraufhin ist auch *samādhi* nicht mehr fern:

Und wenn wir dann in die Zielgerade einlaufen, im Fußball das lang ersehnte Tor schießen oder im Workout endlich den gewünschten PR (»Personal Record«) holen – wie fühlt sich das an? Dieses Gefühl kann kurzzeitig die Welt bedeuten, alles andere wird unwichtig, und du spürst nur noch diese Erleichterung, unendliche Liebe und totales Glück. So in etwa könnte *Samadhi* sich anfühlen, die Erleuchtung, oder sagen wir besser: das Erwachen, das jeder Yogi langfristig anstrebt. (Ebd.)

Für die Autorin, die eine vierwöchige Ashtanga Vinyasa-Ausbildung in Indien absolviert hat, ist klar: Egal, welche Körperübungen genau das dritte Glied der Kette, *āsana*, bilden, sei es Fußball oder Crossfit, es wird, auf die richtige Weise ausgeführt, zu den gleichen Ergebnissen führen und vielleicht am Ende sogar zur Erleuchtung, für sie gleichbedeutend mit *samādhi*.

Bewusstseinszustände wie *samādhi* seien in Wahrheit »etwas ganz Einfaches«, wie auch Steiner es formuliert, »einfach zu erreichen«, zum Beispiel mit den Techniken, die das modernisierte Verständnis von *kriyā yoga* bereitstellt, »der Yoga des Alltags«, der »eine Möglichkeit [ist], im Alltag diesen Zustand von samadhi zu erfahren – auch auf der Yogamatte, deswegen praktiziere ich Yoga, kann ich diesen Zustand von samadhi immer wieder erreichen« (9.12.2015: 60). Bei genauerer Betrachtung von Steiners Verständnis von *kriyā yoga* erscheint der in diesem Konzept entdeckte sportliche Eifer (*tapas*), die staunende, präsente Selbstvertieftheit (*svādhyāya*) und das gleichzeitige Geschehenlassen (*īśvarapraṇidhāna*) als Ebenbild von Wellers Beschreibung der *aṣṭāṅga*-s. Im Philosophieunterricht zu den *aṣṭāṅga*-s betonte Steiner auf meine Frage hin, ob ein Läufer ebenfalls Yoga mache, dass wenn es dem Läufer bei seiner Tätigkeit darum gehe, sein wahres Selbst zu erfahren, er Yoga und Patañjalis *aṣṭāṅgayoga* praktizieren würde. Stände jemand andersherum nur auf der Yogamatte, um den Handstand zu praktizieren und zu meistern, mache er kein Yoga, sondern lediglich Leistungssport (20.4.2017: 23–24). Obwohl die Prozesshaftigkeit und die Zielabgewandtheit der Yogapraxis oftmals stark hervorgehoben wird (»Do your practice and all is coming«), steht das Ziel also doch in Form einer tiefen Motivation an vorderster Stelle.

Dieser Exkurs hat erneut gezeigt, dass, wenn nötig, in heutiger Yogaphilosophie *Yogasūtra*-Konzepte und -Begriffe ins Konkrete, Alltagstaugliche entfaltet werden. Dann gibt es sowohl *kriyā yoga* als auch die *aṣṭāṅga*-s, *abhyāsa* und *tapas*, jedoch schmelzen sie schnell zu einem »großen Ganzen« zusammen. Dabei muss es immer »einfach« sein, die »philosophische« Detailarbeit und die (im *Yogasūtra*) gesuchten Praktiken genau wie die holistischen Erfahrungen und Zustände. Kṛṣṇamācāryas fehlende *Yogasūtra*-Übersetzung, Jois' philosophische Verschwiegenheit und Iyengars Freibrief zu einer individuellen Auslegung von Sanskrit-Termini haben, vor

allem in der Kṛṣṇamācārya-Linie, solche alltagstauglichen Deutungen erleichtert und letztlich hervorgebracht. Ist es mit »This is Patañjali Yoga« überschrieben, ist die Bezeichnung »Yoga« gerechtfertigt, und wenn die Praxis wiederum mit Sport (Laufen, Fußballspielen etc.) gleichgesetzt wird, kann sichergestellt werden, dass sich auch Sportler angesprochen fühlen, das Yogabuch kaufen und sich nicht von spirituellen Einsprengseln abgeschreckt fühlen. Die *astāṅga*-s dienen erfolgreich dazu, über (ein altindisches) Yoga sprechen zu können, es aber gleichzeitig so darzustellen, dass es die breite Masse erreicht.

Im Gegensatz zu anderen *Yogasūtra*-Inhalten hat der *astāṅga*-Diskurs im 21. Jahrhundert stabile Dimensionen angenommen, da seit über 150 Jahren wieder und wieder über den »achtfachen Pfad« geschrieben und gesprochen wird. Es gibt mittlerweile verschiedene, aber relativ beständige Diskurspositionen; Wellers und Steiners Ansicht, dass sich die höheren, meditativen Glieder durch die Körperpraxis von allein einstellen, ist dabei nur eine mögliche und in bestimmten Zirkeln populäre Variante. Eine andere Ansicht vertritt Maehle, der sich mittlerweile teilweise vom AY-Diskurs (und vollkommen von der Jois-Familie) gelöst hat. Er nennt Jois' AY »*ekāṅga yoga*« (vgl. Maehle, 2018a) »eingliedriges Yoga«, womit er auf die Dominanz des dritten *āṅga*, *āsana* anspielt. Er schrieb mir, dass AY und der sich durch die Praxis entwickelnde starke Körper lediglich eine gute und wichtige Vorbereitung für Patañjalis Yoga seien: »Jois was actually right when he said, 'This yoga will give you the light and strong body of a lion'. Question is only what are we then doing with such a body? We need to put it into the service of Patanjali yoga.« (26.8.2018: 60) Maehle erläuterte weitergehend, dass AY lediglich als Sprungbrett für eine andere (sitzend-meditative) Praxis zu sehen sei: »But I think the practice really does shine if we simply use it as a jumping board from where to launch into higher limbs practice.« (26.8.2018: 125)

### **Die *yama*-s und *niyama*-s**

Die fünf *yama*-s, die fünf »(Regeln der) äußeren Disziplin« sind laut *Sūtra* II/30:

1. *ahiṃsā* (Gewaltlosigkeit), 2. *satya* (Wahrhaftigkeit), 3. *asteya* (nicht stehlen), 4. *brahmacarya* (reiner Lebenswandel) und 5. *aparigraha* (nicht Besitz ergreifen), und die fünf *niyama*-s, die »inneren Disziplinen« lauten gemäß *Sūtra* II/32: 1. *śauca* (Reinheit), 2. *samtoṣa* (innere Ruhe), 3. *tapas* (Askese), 4. *svādhyāya* (eigenes Studium) und 5. *iśvarapraṇidhāna* (Hingabe an Gott).<sup>332</sup> Sie sind zwar als ethische Überlegungen ein wichtiges Thema in heutiger Yogaphilosophie, ihre Relevanz wird aber von den Schüler\*innen sehr unterschiedlich bewertet:

332 Alle Übersetzungen nach Bäumer (1995: 119f.).

Äh, acht Glieder? (1,0) Ich kenn' die zwar, ich kann des an sich auch aufsagen und so, aber ich denk' da nich' so dran. Weil ich nämlich glaube, dass alles zeitgleich passiert. Und du drehst dich eher mit 'ner Spirale immer drumherum, und du hast alles... Deswegen, diesen Samadhi-Effekt streifst du immer wieder mal und des weitet sich nur aus. Und, äh, 's is' nich' so dass du mit... Weil wenn du mit yama und niyama anfangen müsstest, dann würdest du ja nie zu Asana kommen. Weil yama und niyama zu perfektionieren, wär' ja schon so eine große Aufgabe als Mensch, dann hätt' ich noch gar nich' anfangen dürfen, so, ja. (Peter, 22.8.2016: 112)

Peters Aussage führt in die große Frage ein, die bezüglich der *yama*-s und *niyama*-s im Raum steht: Sind diese »zehn Gebote« die Voraussetzung dafür, dass die Übende zu *āsana*, und erst nach deren Meisterung zu den höheren Gliedern übergehen kann, wie es Krṣṇamācārya an mehreren Stellen in seinen Büchern schreibt,<sup>333</sup> oder entwickeln sich jene moralischen Eigenschaften auf dem Weg? Sind die acht Glieder in einer sukzessiven Stufenfolge gedacht oder durchweben sie sich ständig gegenseitig?<sup>334</sup> In der Philosophiesitzung über die *aṣṭāṅga*-s fragte sich Lothar:

Also ich hab's nie verstanden, seitdem ich Yoga mache, wieso dann die Reihenfolge. Ich hab' angefangen mit Asana und hab mich, sagen wir mal, vom dritten Schritt zum vierten, fünften, sechsten gearbeitet. Und dann bin ich immer in dem Bereich geblieben. Und irgendwann hab' ich mir dann überlegt, okay, da gehört ja mehr dazu, und dann bin ich runter zum ersten Schritt. Und hab dann mich mit der Philosophie beschäftigt, also das war mein Weg. Ich frage mich, warum das dann diese Reihenfolge ist. War das wirklich so gedacht, dass du wirklich erst yama und niyama und dann darfst du asana machen, oder? (Lothar, 20.4.2016: 27)

<sup>333</sup> Es lassen sich in Krṣṇamācāryas Publikationen keine Anzeichen der Auffassung entdecken, dass sich im Zuge der *āsana*-Praxis die ersten beiden *āṅga*-s mitentwickeln könnten. Krṣṇamācārya rät sogar konkret davon ab, während der Praxis der späteren *āṅga*-s zur moralischen Verfeinerung gelangen zu wollen (wie es Jois in seinem Buch *Yoga Mälā* schreibt, es häufig in der heutigen Umgebung des AYS zu hören ist, und wie es – mutatis mutandis – in Zusammenhang mit Körperübungen auch der Agenda der KKB entspricht), sondern stellt klar, dass Körperübungen nur mit der richtigen moralischen Einstellung dahinter ihre volle Wirkung entfalten können: »If these two steps of Yama and Niyama are well established the third step of ASANA will be easy of attainment. If one is indifferent or imperfect in the two steps then the third step becomes either too difficult or too dangerous.« (Mohan, 2012: 72)

<sup>334</sup> Vyāsa schreibt zu *Sūtra II/29*, das die acht *āṅga*-s aufzählt: *yathā-kramam eṣam anuṣṭhānam svarūpam ca vakyāmah*. Palm deutet Vyāsas Aussage so, »dass die Ausführung dieser acht Glieder der Reihe nach erfolgen muss [...].« (2010: 99) Angot argumentiert hingegen, dass die Auslegung der *āṅga*-s als sukzessive Praktiken von Vijñāna Bhikṣu, dem bekannten Kommentator des 16. Jhs. stamme, der jedoch dafür den Satz philologisch fragwürdig zerlege. Angot übersetzt ihn, wie viele andere auch, im Gegensatz dazu so: »Leur réalisation et leur nature propre vont être expliquées successivement.« (Angot, 2012: 476) Nach diesem gängigen Verständnis handelt es sich hier also gar nicht um eine Aussage über die Praxisreihe der *āṅga*-s, sondern einfach darum, dass die *āṅga*-s im Folgenden (im *Bhāṣya*) Schritt für Schritt erläutert werden (vgl. u.a. Hariharananda Āraṇya, 1983 [1963]: 207).

Steiner entgegnete darauf, dass *yama* und *niyama* sowieso schon im Großen und Ganzen in der Gesellschaft verankert wären, in den Religionen und im Grundgesetz, und dass die nähere Beschäftigung mit ethischen Prinzipien, zu der das *Yogasūtra* anrege, das noch ausbauen könne (20.4.2017: 28). Dieser Argumentation nach kann *āsana* als der erste aktive Schritt der Praxis verstanden werden. Laut Jois' Auffassung sollten die ersten beiden *aṅga*-s sogar nicht an erster Stelle stehen, er argumentiert allerdings, anders als Steiner, dass *yama* und *niyama* in *pratyāhāra*, dem Sinnesrückzug, und *dharanā*, der Konzentration, integriert seien, und legitimiert diese Ansicht mit für ihn autoritativen Quellen, der *Śandilya Upaniṣad* und der *Hathapradīpikā*: »Here it has been written that there are but six limbs of yoga, *yama* and *niyama* being included under the limbs of *pratyahara* and *dharana*. Since the views of Swatmarama and the Upanishadic sages are in agreement on this point, their view is also acceptable to us.« (2002 [1999]: 16f.)

Doch wie Lothars Einwurf und Peters Gedanken zeigen, fragten sich einige Schüler\*innen, welchen Stellenwert eine konkrete Beschäftigung mit den *yama*-s und den *niyama*-s im Yogasetting haben sollte, zum Beispiel war für Peter klar, dass, sollten die *yama*-s und *niyama*-s als Grundlage der restlichen Glieder gedacht sein, er gar nicht erst mit *āsana* hätte anfangen dürfen. Die höheren Glieder betreffend sind Peters und Lothars Standpunkte im Einklang mit Renates Anmerkung, dass sich alles durchweben würde, zudem verband sie diese »All-in-One«-Theorie klar mit der AY-Praxis: »Ich finde Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, ich finde, dass sich das immer wieder durchwebt, auch grade in unserer Praxis, im Ashtanga Yoga, finde ich, dass die sich mehr oder weniger alle da drin finden.« (20.4.2017: 11) Jedoch ging es Renate dabei nur um die Glieder von *āsana* aufwärts, die sich gegenseitig durchweben, die ersten beiden *aṅga*-s sind ihrer Ansicht nach trotzdem die absolute Grundlage für die restliche Praxis (20.4.2017: 38). Letztlich können Schüler\*innen wählen, wie die *astāṅga*-s zu verstehen sind – die Gruppendiskussion darüber führt nicht zu Handlungsanweisungen oder festgelegten Wahrheiten, sondern zu Wahlmöglichkeiten.

Steiner übersetzt die fünf *yama*-s mit 1. nicht verletzen (*ahiṃsā*), 2. Wahrhaftigkeit (*satya*), 3. nicht stehlen (*asteya*), 4. Handeln im Bewusstsein eines höheren Ideals (*brahmacarya*) und 5. Unbestechlichkeit (*aparigraha*), und die fünf *niyama*-s mit 1. Sauberkeit (*śauca*), 2. Zufriedenheit (*samtoṣa*), 3. Selbstdisziplin (*tapas*), 4. Lernen von sich selbst (*svādhyāya*), 5. Annehmen seines Schicksals (*iśvarapraṇidhāna*). In den entsprechenden Philosophiesitzungen wurden die Schüler\*innen, zwar einerseits auf der Grundlage dieser Übersetzungen, aber zusätzlich unterstützt von den üblichen weiteren Übersetzungen von Desikachar, Skuban und Sriram, dazu angehalten, eigene Assoziationen zu den *Sūtras* zu entwickeln und ihre persönlichen Werte zu reflektieren. Steiner betonte wiederholt, dass die Regeln des Textes keine unerschütterliche Wahrheit darstellen würden, die es stur zu befolgen gälte, denn Yoga sei keine Religion und die zehn Regeln des *Sūtras* keine zehn Gebote (21.4.2017: 11).

André bestätigte diesen Reiz heutiger Yogaphilosophie und bezeichnete genau diesen Prozess des Reflektierens über sich selbst und, in diesem Fall, über die individuellen Werte als »Selbsterkenntnis«:

Für mich ist das, ahimsa ist ja auch immer ... Wir können uns ja nicht gewaltlos durchs Leben bewegen. Also wir können für uns Prioritäten setzen, also wir können sagen: Ich esse' aus ethischen Gründen kein Fleisch, aber für mich ist es ethisch okay, mit dem Auto hierher zu fahren. Mit dem Wissen, dass durch die Teerstraße Leben zerstört wird, dass durch die Abgase Leben zerstört wird, und so weiter, dass es ungesund ist. Das find' ich das Spannende da dran, dass ich mir Gedanken darüber machen muss, wo zieh' ich für mich die Grenze, was ist's für mich persönlich. Und in dieser Auseinandersetzung mit mir selber, das ist ja genau der Prozess der Selbsterkenntnis letzten Endes, dass ich bewusst durchs Leben geh und ja, mit sehr viel Achtsamkeit und Klarheit und in jeder Handlung überlege, ist das ethisch so korrekt, so zu handeln, oder wo zieh' ich da meine Grenzen, und das kann für jeden dann sehr individuell sein. Da hat jeder eine andere Grenze. (André, 21.4.2017: 12)

Bewusstsein, Achtsamkeit, Klarheit, Selbsterkenntnis sind durchgängige Topoi heutiger Yogaphilosophie. Es wird in der Philosophierunde erneut wenig darüber diskutiert, was genau unter den jeweiligen »Geboten« zu verstehen ist. Steiner unterstreicht wieder und wieder, dass jene Interpretation, die im Leben weiterbringe und die zu mehr Klarheit und zu ›mehr Yoga‹ im eigenen Leben führe, eine wertvolle Interpretation sei (ebd.: 10).

Tatsächlich hält sich Patañjali im *Sūtra*-Teil des PYŚs mit Einzelheiten zurück: Die Bestandteile der beiden ersten *āṅga*-s werden in den *Sūtras* II/30 und II/32 zwar aufgezählt, aber nicht definiert, dafür wird jedes einzelne der zehn ›Gebote‹ präzise mit einem mehr oder weniger übersinnlichen Effekt assoziiert, der sich einstellt, wenn das jeweilige Gebot zuverlässig befolgt wird (*pratiṣṭham*) (vgl. dazu *Sūtras* II/35–45). Dieser Tatbestand macht die einzelnen ethischen Regeln bis zu einem gewissen Grad auslegbar, vorausgesetzt, dass die Kommentarliteratur nicht zu Rate gezogen wird. Auch Nardi betont, dass gewisse Konzepte Patañjalis in der heutigen Welt keine Anwendung mehr finden könnten, wie das vierte *yama*, *brahmacarya* (Enthaltsamkeit), und er kommt ebenfalls zum Schluss, dass Schüler\*innen zur eigenen Exegese ermutigt werden müssen:

And so I encourage my students to be more critical in their thinking, so not necessarily to discard the Yoga Sutras but that they should consider how does this apply more in their own lives and is this something that is useful for them. So, instead of trying to say, for instance, for brahmacarya, which is always a sticking point for students in the modern world, oh, this was strict celibacy and that we should practice strict celibacy,

or saying that Patañjali actually meant something like moderation, which is clearly a more modern interpretation, I say, Patañjali may have meant celibacy, and in the modern world we should have to interpret it in a way that works for us. (Nardi, 7.11.2017: 68)

Im Einklang mit Nardis Aufruf zu individuellen, »modernen« Interpretationen wurde zum Beispiel in der Gruppendiskussion über *ahimsā*, Gewaltlosigkeit, und *asteya*, nicht stehlen, hitzig über Globalisierung, die Ausbeutung von Ländern der Dritten Welt sowie über unfaire und gewaltsame Produktionsbedingungen von Fleisch und Kleidung geredet (21.4.2017: 15). Ein über das *Yogasūtra* und die ersten beiden *āṅga-s* hergeleitetes, modernes ethisches Regelwerk ist ein wichtiger Grund dafür, dass Yoga meist auch in Form eines gesamten Lebensstils mit bestimmten Kaufentscheidungen (Stichwort Umweltschutz, Nachhaltigkeit etc.), einer veganen Ernährungsweise und Ähnlichem zum Ausdruck kommt. Aufbauend auf der persönlichen Auslegung der *yama-s* entbrannte eine Diskussion über »ethische Situationen«, die eine Entscheidung zwischen der einen oder anderen Regel erfordern, in denen man es nicht richtig machen kann. Der Konsens war stets: die Situation so gut lösen, wie es geht, den Regeln folgen, die nach reiflicher Beschäftigung als wichtig befunden wurden (ebd.: 15–20). Und wieder ist Yogaphilosopie ein ›Chamäleon‹, sie lässt sich interpretativ sehr weit spannen, gleichzeitig beinhaltet die Absenz fester Regeln einen Aufruf zur Selbstverantwortung.

Steiner hielt die Schüler\*innen nach solchen »intellektuellen« Auseinandersetzungen mit den *yama-s* und *niyama-s* immer wieder dazu an, diese Eindrücke »meditativ« zu festigen: Nachdem die *Sūtras* von II/29–II/45 in Call-and-Response gechantet wurden, sollten Assoziationen zum *Sūtra* in die Runde geworfen werden, sei es ein Gedanke, eine eigene Erfahrung, eine Übersetzung, ein Bild. Dieser Einwurf war von der Gruppe jedoch nicht mehr zu kommentieren oder zu diskutieren, sondern im Stillen zu kontemplieren. In diesem kontemplativen Raum wurde *asteya* zu Selbstgenügsamkeit (Charlotte, 21.4.2017: 23), *aparigraha* zum Nichthorsten von unnötigen Dingen (Renate, 21.4.2017: 22), *brahmaccarya* zur Ausrichtung, dem roten Faden, der sich in Form eines höheren Ideals durchs Leben zieht (Sofie, 20.4.2017: 48) oder zur Ego-Überwindung (André, 21.4.2017: 27). Sie folgen dem bereits erwähnten Motto, dass eine wertvolle Interpretation die ist, die einen im Leben weiterbringt, mit stetem Fokus auf Positivität und Potenzialentwicklung.

Dies steht in deutlichem Kontrast zu Erzählungen aus Mysore unter Jois, die deutlich machen, dass unter seinem Regime die angestrebten ethischen Zustände viel präskriptiver und statischer waren: »Yama and Niyama were taught in a practical and harsh way – when perceived imperfections of the student's ego arose i.e. frustration, impatience, anger etc., the response was often punishment and displeasure not compassion, guidance, understanding or love.« (Donahaye, 2019) Das Ideal, das durch eine gebotsgleiche, normative Auslegung von *yama-s* und *niyama-s* im Raum stehen kann, kann demnach den Druck zur Folge haben, als Yogalehrerin

ein ethisches Leben führen zu müssen, in dem negativ bewertete Eigenschaften wie Frustration, Ungeduld und Wut nicht zum Ausdruck kommen dürfen. Auch Rain schildert mir im Interview ähnliche Erfahrungen aus ihrer Zeit in Mysore, und sie hebt zudem den bereits angeklungenen, auf Jois' Lehre beruhenden Diskursstrang hervor, dass die regelmäßige Orthopraxie des AYS selbst als Weg zu einem – nicht näher präzisierten – ethischen Verhalten dargestellt wurde:

The yamas, the ethical stuff, it was supposed to come if you do the practice, I think that's what people thought. And if someone wasn't living by the yamas, like I heard people say: »Well imagine what they'd be like if they didn't do yoga.« As if the yoga was making them so much better and that they would be really horrible if they didn't do it, and so they're just on this path and Ashtanga is going to bring them to the end. That's how it was going to work. It wasn't that there was training in the yamas and the niyamas, and discussion of the yamas and niyamas, or at least yamas. The yamas were just supposed to come through the practice. (Rain, 1.2.2019: 26)

Steiner ließ diesen Gedanken einer ethischen Ausrichtung durch Körperpraxis nicht verpuffen, sondern ging ihn von einer etwas anderen Warte an, indem er den Schüler\*innen im Ausbildungssetting immer wieder die Aufgabe stellte, philosophische Themen, unter anderem ethischer Natur, in Yogastunden einzuflechten. Ein häufiges und beliebtes Beispiel dafür ist, *ahimsā* als »Gewaltlosigkeit gegenüber sich selbst«, in Form einer achtsamen und wohltuenden Yogapraxis umzusetzen.<sup>335</sup> Da dies auch von den Lehrer\*innen weitergegeben wird, erreicht individuell ausgelegte Yogaphilosophie in Form einer gewissen Intention oder Motivation hinter der Praxis ein immer breiteres Publikum. So kann beispielsweise auch jemand, der vielleicht nur einen Krankenkassen-Yogakurs besucht, danach der Ansicht sein, dass sich hinter der Yogapraxis eine körperfreundliche und lebensweltliche Philosophie der Selbstfürsorge verborge.

Heutige Yogaphilosophie findet, wie bereits erwähnt, auch ihren Weg in die kognitiven Neurowissenschaften. Gard et al. präsentieren die *yama-s* und *niyama-s* als »the foundation of the yogic path of self-regulation«, sie definieren die Bestandteile dieser »ethical and moral precepts« entlang ähnlicher selbstreflexiver, alltagstauglicher und areligiöser Deutungsschemata wie der meines Forschungsfeldes, und auf diesem Wege verbreiten sich die Grundlagen heutiger Yogaphilosophie, verpackt als alte Weisheitslehre zur Selbstregulation, in der wissenschaftlichen Gemeinschaft:

Yama refers to ethics regarding the outside world, and therefore is particularly important in social contexts. It comprises non-violence (Sanskrit: ahimsa), truthfulness, non-stealing, moderation of senses, and greedlessness. Niyama refers to ethics regard-

<sup>335</sup> Das Thema Selbstliebe wird auch mit *Sūtra 1/33* assoziiert: »Und [...] wiederum auch maitri-karuna-mudita-upeksha in der Praxis anzuwenden. Dieses Liebevoll-mit-sich-selbst-Stein.« (Karin, 7.5.2016: 36)

ing the inner world. It comprises purification or cleanliness and contentment, austerity (Sanskrit: *tapas*), self-reflection and surrender or devotion to something greater than oneself. As such, the ethics suggested in yoga are devoid of religious connection – they are not based on moral value judgments of right and wrong – but are rather seen as actions that help to quiet an overactive mind, regulate emotions, and enhance prosocial and skillful behaviors. (2014: 79)

Heutige Yogaphilosophie sedimentiert sich mit tragenden, positiven Deutungsschemata wie »Selbstreflexion«, »Zufriedenheit« und »Sozialität« und versteht sich als eine Philosophie, die auf Wahlfreiheit basiert. Die Normativität, die sich potenziell hinter diesen modernen Konzepten verbergen kann, bleibt außen vor.<sup>336</sup>

Unabhängig von solchen trotzdem expliziten ethischen Regeln wie denen des *Yogasūtras* wurde in einer Studie von 2012 Kabat-Zinns MBSR in Zusammenhang mit moralischer Entscheidungsfähigkeit gebracht, bezogen auf die gleiche Beobachterperspektive, die heutige Yogaphilosophie durchzieht: »Mindfulness enhances our capacity to shift from our subjective, personal perspective to a more objective, witness-like perspective.« Diese Eigenschaft, einen Schritt zurückzutreten und eine emotionale Situation, beispielsweise ein »schwieriges ethisches Dilemma« objektiver betrachten zu können wird »reperceiving«, also in etwa »nachspüren« genannt: »Preliminary empirical evidence demonstrates that mindfulness meditation significantly increases one's ability to reperceive.« (Shapiro/Jazaieri/Goldin, 2012: 512) Es geht wieder um das Wahrnehmenkönnen der eigenen Emotionen, was im yogaphilosophischen Setting von AYI regelmäßig und auf sehr verschiedene Weise eingeübt wird, im Gegensatz zu Jois' Unterrichtssetting. Wie bereits diskutiert, war Jois' AY nicht auf Achtsamkeit, Beobachtung und Emotionsregulation ausgelegt, sogar im Gegenteil. Der Konsens bestand im reinigenden Effekt der intensiven Arbeit selbst, die (alte) Emotionen wie von alleine (zum Beispiel übers Schwitzen) ausschwemmen sollte (vgl. Smith, 2008). Das in Mysore etablierte, strikte Regelwerk um *yama* und *niyama* passt strukturell mit der ebenso strikten Orthopraxie zusammen, genau wie Steiners modifizierte, individuelle Orthopraxie mit der freien, selbstbestimmten Auslegung der ersten beiden *āṅga*-s harmoniert. Die Reflexionen über ethisches Regelwerk in der Ausbildungsgruppe waren geprägt davon, einen Schritt zurückzutreten und erst dann eine Entscheidung zu treffen: »Das zeigt ja doch auch, dass wir [...] Herr unserer Gedanken sind. Und man sich da nicht so fort-schwemmen lassen muss, von dem, was da so vor sich geht, sondern man bewusst

<sup>336</sup> »Disziplin«, eine heutige Interpretation von *tapas*, kann eine mit der Leistungsgesellschaft einhergehende negative Wertung von »Faulheit« implizieren, wenngleich diese durchaus (in gewissem Maße) gesundheitsfördernd sein kann, »Zufriedenheit« eine negative Wertung von »Unzufriedenheit«, obwohl Unzufriedenheit (z.B. mit gewissen gesellschaftlichen Umständen) in manchen Fällen angemessen, wichtig und effektiv ist etc.

eine Richtung einschlagen kann, und die Gedanken bewusst in eine Richtung lenken kann [...].« (Silja, 20.4.2017: 65)

Die rezenten Auslegungen des *Yogasūtras* helfen dabei, eine Art Struktur vor Augen zu haben, die dabei unterstützt, eine individuelle Entscheidung zu treffen. Werte präsentieren sich als nichts Feststehendes, und schon David Hume war der Ansicht, dass Werte nicht gottgegeben, nicht einmal universell seien – sie seien lediglich eine abstrakte Art, das zu artikulieren, was zu einem bestimmten Zeitpunkt und an einem bestimmten Ort human und nützlich erscheint; er konstatierte: »Jede Entscheidung basiert letztlich auf persönlichen Kriterien.« (Blom, 2013: 190f.) Was zu Humes Zeit nach Gotteslästerung geklungen haben mag, wird heute immer noch in Differenz zur präskriptiven Religion gesehen, doch nun sehr positiv gewertet. Allerdings stellt sich die heutige Auslegung damit ebenfalls gegen die gleichsam präskriptive Linie, die das *Yogasūtra* mit seinen *yama-s* und *niyama-s* vorgibt.

Auch *īvara*, Gott, bekommt im Kontext ethischer Entscheidungen eine Art Ratgeberfunktion zugeschrieben. So schlug Steiner vor, sich in schwierigen ethischen Situationen zu fragen, was *īvara* tun würde, der unpersönliche und als eine Art Ideal gedachte Gott aus *Sūtra* I/23 (21.4.2014: 3) – was letztlich erneut darauf hinausläuft, Abstand vom Geschehen zu nehmen und daraufhin eine individuelle Entscheidung zu treffen. Die dargelegten Entwicklungen können weitergehend zudem als eine Art postreligiöse Selbstverantwortung gelesen werden, die dem Menschen von heute durch die Absenz von festen Regeln auferlegt ist.

### ***Sthira-sukham-āsanam: Neue Bewegungsqualitäten***

Das knappe *Sūtra* II/46, *Sthira-sukham-āsanam*, »Die Sitzhaltung soll fest und angenehm sein« (Bäumer, 1995: 121), ist neben den Einstiegs-*Sūtras* sicherlich das bekannteste des Textes. Weniger bekannt ist, dass es syntaktisch mit *Sūtra* II/47 zusammenhängt, *prayatna-śaithilya-ananta-samāpattibhyām*, und es somit noch weitergeht: »Die Sitzhaltung soll man in völliger Entspannung und in einem Zustand der Betrachtung des Unendlichen einnehmen.« (Ebd.)<sup>337</sup>

Eine Google-Suche am 19.4.2020 nach »sthira sukha« ergab viele Treffer, die mit »Tanz der Polaritäten«<sup>338</sup> oder »Wechselspiel der Polaritäten«<sup>339</sup> überschrieben waren, teils mit Referenz zu B.K.S Iyengar. Diese Deutungsschemata verweisen erneut auf die Figur der »Balance«, nun konkret auf *āsana* bezogen. Die

<sup>337</sup> Palms Übersetzung drückt den Zusammenhang der beiden *Sūtras* noch besser aus: »Die Sitzstellung [ist] fest und angenehm ...« (2010: 118) »... aufgrund von [beidem:] Entspannung in der Anstrengung und In-Eins-Fallen mit dem Unendlichen.« (Ebd.: 120)

<sup>338</sup> Zu finden unter: <https://www.asanayoga.de/sthira-sukham-asanam/>, Zugriff: 19.9.2021.

<sup>339</sup> Die bekannte Online-Plattform *yoga easy* schreibt weiter: »Sthira Sukham Asanam: Immer locker bleiben, vor allem in der Anstrengung, sagt Patanjali im Yoga Sutra. Wie wir die jahrtausendealte Yoga-Philosophie auch in unserem Alltag von heute nutzen können.« (<https://www.yogaeasy.de/artikel/wechselspiel-der-polaritaeten-sthira-und-sukha>, Zugriff: 19.9.2021)

angestrebte Balance besteht, in der freien Übersetzung Hannas, zum Beispiel aus »Härte« (*sthira*) und »Leichtigkeit« (*sukha*):

[...] ich sag' des am Anfang an, zum Beispiel »sthira-sukham-āsana«, des passt ja auch ganz gut, und dann lass' ich die üben, bring' die ins Üben, mit allem, was zum Ashtanga gehört, und dann sag' ich immer wieder: »Schau, wo is' für dich [...] des sthira, wo is' sukham, findest du was für dich an Leichtigkeit oder gehst du in die Härte. (Hanna, 20.02.2016: 21)

Im Datenmaterial wird das *Sūtra II/46* also mit einer individuellen, vielfältigen *āsana*-Praxis assoziiert und nicht primär mit der sitzenden Haltung, auf die sich das PYŚ wahrscheinlich bezog.<sup>340</sup> Wie Hannas Beispiel zeigt, und wie im Umfeld heutigen Positionsyantras üblich, wird diese Figur der Polarität explizit von Lehrer\*innen ins Unterrichtssetting eingebaut und die Körperpraxis dadurch mit verschiedenen Qualitäten angereichert. Eine Studie über die Wirkung von Yoga bezeichnet einen solchen ausbalancierten körperlichen Zustand als »Eutonie«. Zwar werden die Sanskrit-Termini *sthira* und *sukha* nicht explizit genannt, aber wie dieser angestrebte Zustand beschrieben wird, deckt sich mit der erläuterten Interpretation und dem Einsatz von *Sūtra II/46*:

Lastly, yoga-based movement is practiced with the intent of obtaining a balanced muscle tone that allows the movement to feel stable and well rooted, yet light and effortless. While individual postures or parts of the practice may be characterized by a hypertonic (e.g., arm balances that require a high level of muscle tension) or hypotonic (e.g., a supine relaxation pose) state, the overall aim of the practice is to create a state of eutony or »well-balanced tension« (Alexander, 1985). (Schmalzl/Powers/Henje Blom, 2015: 102)

Die rezente Auslegung des *Sūtras* kann sich demnach konkret auf den Muskeltonus der Übenden auswirken, da angeregt davon in den *āsana*-s ein Zustand von Eutonie, also von ausbalancierter Spannung gesucht und zum Beispiel mittels Atem- und Konzentrationslenkung hergestellt wird (vgl. ebd.). Körperarbeit vernetzt sich explizit mit Textausdeutung, und Sinnlichkeit und Textlichkeit werden reziprok wirksam. Das *Sūtra* als Stundenthema leitet die Suche nach einem gewissen Körperfzustand ein und der erlangte körperliche Zustand wirkt sich wiederum auf das Verständnis des *Sūtras* aus.

Gleichzeitig vernetzt sich die *āsana*-Praxis durch diese Auslegung von *Sūtra II/46* nicht nur mit Zuständen, die schon in der Gymnastikbewegung des frühen 20. Jahrhunderts angestrebt wurden, sondern sogar mit damals entstandenen Konzepten. Denn der von Schmalzl et al. verwendete Begriff der »Eutonie« wurde von

<sup>340</sup> Vgl. auch Kapitel III.1.3.3.

der bereits erwähnten Gerda Alexander geprägt, die beim Dalcroze-Schüler Otto Blensdorf lernte und damit in die Delsarte-Linie einzuordnen ist. Somit besteht eine starke Ähnlichkeit zwischen der mit *Sūtra* II/46 assoziierten Suche nach einem ausbalancierten muskulären sowie inneren Zustand mittels Bewegung (hinter der sich das Narrativ der Einheit von Körper und Geist verbirgt) und den Motiven von Alexanders harmonischer Gymnastik des frühen 20. Jahrhunderts. Im *Yogasūtra*, klassisch ausgelegt, findet sich dieser Topos von psychischer Transformation via Körperarbeit nicht, wenngleich das *Sūtra* an mehreren Stellen durchscheinen lässt, dass sich Körper und Geist wechselseitig beeinflussen.<sup>341</sup> Durch Inhalte heutiger Yogaphilosophie beeinflussen körpertherapeutische Motivationen und Themen, die denen der KKB ähneln und teils sogar mit ihrem Vokabular versehen werden (»Eutonie«) verbreiten sich, die heutige Yogapraxis. Einen direkten Bezug zur Körperspsychotherapie stellt mein Interviewpartner David her, als er das Gespräch auf *Sūtra* II/46 lenkt und von seiner ersten Yogaausbildung berichtet:

Also gleich am Anfang [...] ham' wir halt diese, was bedeutet dieses Asana-Sutra, wie 'ne Asana gehalten wird. Die soll einmal stabil und fest sein, was war des, »sthira« und »shukha« [...], also die soll glückselig machen, oder freudvoll sein, aber sie soll auf alle Fälle angenehm sein. (David, 11.8.2016: 31)

Ihn regt das *Sūtra* weitergehend zu einer selbstregulierten Grenzziehung und zu einem besseren Umgang mit sich selbst in seiner Yogapraxis an:

Und ich glaub', ich versuch', jede Asana so zu halten, dass sie so stabil wie möglich is', und wenn sie nicht freudvoll ist, dann ist es 'ne Asana, die ich falsch ausführ' oder 'ne Asana, die mich noch überfordert. Deswegen geh' ich dann immer sehr schnell 'n Schritt zurück, und ich glaub' so, so komm ich selbst auch beim Ashtanga Yoga niemals in die Verlegenheit, über meine eigenen Grenzen zu gehen, sondern bis zu den Grenzen heran, aber niemals drüber, [...] nicht, ähm, wie ich des zuvor in meinem Leben gemacht hab', einfach gnadenlos über meine Grenzen geschritten bin, ohne Wenn und Aber. (Ebd.)

Davids Reflexion verdeutlicht, dass er diese durch seine *āsana*-Praxis entwickelte Fähigkeit, seine körperlichen Grenzen zu achten (und möglicherweise dadurch einen ausbalancierten Muskeltonus aufrechtzuerhalten), auch auf seinen Alltag übertragen kann. Auf meine Nachfrage hin antwortet er:

<sup>341</sup> In *Sūtra* I/31 heißt es etwa: »Begleiterscheinungen der Zerstreuung [sind]: Schmerz, Trübsinn, Körperzittern, Stöhnen, Japsen.« (Palm, 2010: 42) Der Satz zählt hier körperliche Symptome auf, die ein zerstreuter Geist zur Folge haben kann, der in *Sūtra* I/30 schon eine Rolle spielt (*citta-vikṣepa*).

Ja, ich würd' sagen, die Haltung, die ich beim Yoga einnehm', die Haltungen, sind ja immer auch innere Haltungen, die du lernst, und dass du das natürlich um so, wenn du regelmäßig übst, dass sich des natürlich auf dein Leben überträgt, wie soll's denn anders sein? [...] Also Körperpsychotherapeuten arbeiten immer so, ja. (Ebd.: 32–35)

### **Exkurs: Das *Yogasūtra* und der Körper**

Eine solches somatopsychisches Verständnis von Körperarbeit, getragen von der Annahme und der subjektiven Erfahrung, dass somatische Erlebnisse auch auf andere Seinsebenen einwirken können, ist hingegen mit dem PYŚ schwerlich zu begründen, da seine gesamte Weltanschauung grundsätzlich bei mentaler, nicht bei somatischer Arbeit ansetzt. Laut Maas geht es bei den *Sūtras* II/46 und II/47 vielmehr um den umgedrehten, psychosomatischen Prozess, er übersetzt: »A steady and comfortable posture (YS 2.46) [arises] from a slackening of effort or from merging meditatively into infinity (YS 2.47).« (2018: 60) Es gibt demnach zwei Methoden, um die besagte *sthira-sukha*-Qualität zu erreichen: 1. die Lockerung von Anstrengung (*prayatna-śaitilya*) und 2. das meditative Eingehen in die Unendlichkeit (*ānanta-samāpatti* oder *ānantya-samāpatti*). Der *Bhāṣya*-Teil und der relativ frühe Kommentar von Śaṅkara zu *Sūtra* II/47 erläutern bezüglich der »Lockierung von Anstrengung« (*prayatna-śaitilya*), dass die sich in Körperzittern äußernde, für die (Sitz-) Haltung aufgebrachte Anstrengung nach einiger Übung aufhört und die Haltung still werden kann. Vijñānabhikṣu, der berühmte Kommentator aus dem 15. Jahrhundert, ist hingegen der Meinung, dass sich in *āsana* Zittern einstellt, wenn zuvor übermäßige physische Aktivität ausgeführt wurde: »He explains the slackening of effort as the way to this [steadiness]. By which the body does not [tremble]. If one practises a posture immediately after a lot of activity, the posture will not become steady because the body is shaking.« (Maas, 2018: 82)

Die zweite Methode, das meditative Eingehen in die Unendlichkeit (*ānantya-samāpatti*), war laut Maas wahrscheinlich ursprünglich »related to a series of prominent Buddhist meditation techniques called ›Attainments of Formlessness‹ (in Sanskrit *ārūpya-samāpatti* and *āruppa-samāpatti* in Pali), which consist in meditations on the four so-called spheres of formlessness.« (Ebd.: 84) Śaṅkaras Kommentar zu *Sūtra* II/47 lautet dementsprechend:

Or from merging meditatively into infinity. Infinite means the All (*viśva*); infinity means being infinite. The steady mind (*citta*), being the All, having merged into that, i.e., having pervaded it (i.e., infinity), brings about, i.e., makes firm, the posture. (Ebd.: 85)

Ein meditativer Geisteszustand bringt hier die angestrebte stabile Körperhaltung hervor. *Āsana* ist nicht als eine aktive, bewegte Tätigkeit gedacht gewesen, und die psychosomatischen Methoden, *āsana* zu erreichen, zielen genau auf eine solche unbewegte Haltung ab.

### **Das schlängelnde Zischen des Atems**

Es gibt in der Kommentartradition eine weitere und weitverbreitete Interpretation von *ānanya-samāpatti*, dann gelesen als *ananta-samāpatti*, die allerdings von einem ähnlichen psychosomatischen Prozess ausgeht: »According to Vācaspati, the word ananta refers to the name of a mythical serpent king who is believed to live in a certain underworld where he carries the earth on top of his thousand hoods. Vācaspati explains that the mind of the yogi, on entering meditatively into Ananta, produces a posture [...].« (Maas, 2018: 83) Diese Interpretation, dass der Vers von der mythischen Schlange Ananta handle, dann oft gleichgesetzt mit dem schlängenköpfigen Patañjali, kannte auch Kṛṣṇamācārya. Jedoch wandelte er die Bedeutung erneut ab, so dass sie auf sein dynamisches Yogasystem passte:

So some schools suggest that one should focus on a mental image of Ādiśeṣa or Patañjali. It may be possible, but it is uncomfortable to think that Patañjali would write that one should focus on his form for the success of āsana practice. So what might ananta symbolically signify? The word ananta can be considered to be derived from the root, »ana« – to breathe (*ana svāse*). We are all familiar with the group of words *prāṇa*, *apāṇa*, *vyāna*, etc., names of the five *prāṇas* derived from the root »ana.« So in the sūtra, ananta could mean »breath«; ananta-samāpatti is then translated as »focusing the mind on the breath.« (Ramaswami, 2007: 23)

Eine Mischung beider Versionen führt zu Steiners Übersetzung: »Verlängere (śaithilya) die Spannung Deines Atems (*prayathna*) und lausche meditativ (*samāpatti*) auf das schlängelnde Rauschen des *Ujjayī* (*ananta*).« (Steiner II/47)<sup>342</sup> Dies eröffnet eine weitere moderne Auslegungsdimension und führt, in Steiners Auslegung, zur Begründung der starken Körperzentriertheit modernen Yogas. Das so ausgedeutete *Sūtra*, verknüpft mit II/46, bezieht sich so auf die Atemarbeit während (dynamischer) āsana-Praxis und definiert sie als die im AY gängige *Ujjayī*-Atmung. Auch den nächsten Satz, II/48, reiht Steiner in der Gruppendiskussion in diese Logik ein, wenn er konstatiert, dass eine solche Praxis ein Spiel mit der dualen Schwerkraft und ihre zunehmende Meisterung mit sich bringen würde (22.4.2017/3: 31).<sup>343</sup>

Die *Sūtras* selbst erinnern jedoch an die Legende Buddhas; sogar im Zustand des im Leben Erlösten schien sein Körper voller Schmerz und Leid gewesen zu sein:

<sup>342</sup> Hier abrufbar: <https://de.ashtangayoga.info/philoosophie/quelltexte-und-mantrien/yoga-sutra/kapitel-2/>, Zugriff: 19.9.2021.

<sup>343</sup> *Sūtra* II/48, *tato-dvandvānabhīghātah*, kann übersetzt werden mit »Dann erfolgt Unbetroffensein von den Gegensätzen [wie Hitze und Kälte, Lust und Schmerz usw.].« (Deussen, 1922 [1908]: 527) Hariharānanda kommentiert: »A state of anaesthesia, in which heat or cold is not felt, sets in when the body becomes like void from attaining steadiness in Āsana. A similar feeling of tranquility applied to centres of sensation of hunger or thirst, makes one insensitive to these feelings.« (1983 [1963]: 230) Laut Hariharānandas Kommentar, der sich hier auf der gleichen interpretativen Linie wie das *Yogasūtra* bewegt, wird der Körper also zunehmend Richtung »Stillstand« geführt.

We pointed out in the main text that the Buddha was purportedly free from psychological suffering but not free from physical suffering. [...] We first consider the words in which the Buddha is believed to have announced his approaching end to his favorite disciple, Ananda: »[...] It is only when the Buddha withdraws his attention from outward signs, and by the cessation of certain feelings, enters into the signless-absorption-of-mind, that his body knows comfort.« This passage presents the remedy against bodily pain which our theory has led us to expect. Withdrawal of attention from all sensory input, including pain, through objectless (»signless«) absorption of the mind is exactly what our theory would have predicted as an appropriate method to avoid physical suffering. To be sure, this method does not cure the body: the Buddha is reported to have pronounced these words a short time before his demise. (Bronkhorst, 2012: 200f.)

Die im Vorhergehenden von Steiner erwähnte Legende über Buddha, dass sich physischer Schmerz durch vollkommenes »Ankommen in der Gegenwart« auflösen würde, wird damit in ein anderes Licht gerückt. Durch einen Zustand höchster Meditation gelingt es Buddha, den schmerzenden Körper zu vergessen und Schmerzen auszublenden. Auch die »Gegensätze« aus *Sūtra II/48*, wie Hitze, Kälte, Hunger und Durst, sind körperliche Empfindungen, die in einem gewissen Versenkungszustand, wie er von *Sūtra II/47* eingeleitet wird, vergessen werden können. Vielleicht steht Jois' AY solch einer Annahme der körpervergessenen Trance näher als seine therapeutischen, achtsamkeitsbasierten Reformulierungen, die auch Umdeutungen des *Yogasūtras* nach sich ziehen.

### **Der Körper – Ein Tempel für die Seele?**

Heute steht der Körper meist im absoluten Zentrum der Yogapraxis. Er ist, wie Katrin auf Steiners Frage nach dessen Bedeutung hin wie aus der Pistole geschossen antwortete »... mein Tempel!« (22.4.2017/3: 3), ein Ausdruck, den möglicherweise B.K.S. Iyengar in den Yogadiskurs eingeführt hat.<sup>344</sup> Der Körper wird sogar als »göttlich« verstanden – laut Steiner eine Grundidee des Hatha'yoga, die auf tantrischen Ideen basiere (22.4.2017/3: 3). Anhand dieser Argumentation lässt sich eine der Grundlagen heutiger Yogaphilosophie aufzeigen, und zwar das gezielte, eklektische Verbinden verschiedener indischer Weltanschauungen, hier von der Metaphysik des PY's und von Hatha'yoga-Traditionen. Solche Synthesen haben zwar, wie in

<sup>344</sup> »Although he recognizes that the body is perishable, the *sādhaka* does not regard it with disgust or distaste but keeps it clean and pure out of respect for the dweller, *purusa*, within. To that extent, he respects the body as a temple (see II.43). As a temple or a church is kept clean each day, the inner body, the temple of the soul, should be bathed with a copious supply of blood through *āsanas* and *prāṇāyāma*.« (Iyengar, 2002 [1993]: 153f.) Damit wendet sich Iyengar konkret gegen das *Sūtra III/40*, das im Folgenden besprochen wird. Jedoch wurde bereits gezeigt, dass sich diese Formulierung schon weit vor Iyengar in Zusammenhang mit spiritualisierten Körperpraktiken findet. So ging es den Vertreter\*innen der frühen Gymnastikbewegung darum, eine »Persönlichkeitskultur« zu entwickeln, »die durch eine ›Einheit von Körper, Seele und Geist‹ gekennzeichnet sei und die den Körper als ›heiligen Tempel‹ auffasse.« (Wedemeyer-Kolwe, 2012: 314)

Kapitel II.1. skizziert, schon die *Yogasūtra*-Auslegung in Indien seit Jahrhunderten geprägt, doch nehmen sie im westlichen Kulturraum durch eine gewisse Willkürlichkeit neue Dimensionen an.

Dass dem Körper im *Yogasūtra* nur wenig Bedeutung zugeschrieben wird<sup>345</sup> und er sogar in negativem Sinne Erwähnung findet, wurde in der Gruppendiskussion über *Sūtra* II/40 ebenfalls thematisiert, das Resultate des ersten *niyama-s*, *śauca* (Reinheit) aufzählt: *śaucāt svāṅga-jugupsā parair asaṃsargah*. Deussen übersetzt: »Aus der Reinheit erfolgt Abscheu vor dem eigenen Leibe und Nichtberührung mit andern.« (1922 [1908]: 526) Deussens Übersetzung warf auch Steiner in die Gruppe ein, wo der »Ekel vor dem eigenen Körper« (*svāṅga-jugupsā*) sowie die Asozialität, die die »Nichtberührung mit andern« (*parair asaṃsarga*) impliziert, auf Unbehagen, Unverständnis und Missfallen stieß. Doch Steiner nutzte dieses *Sūtra*, um hervorzuheben, dass Patañjali in vielerlei Hinsicht veraltet sei (22.4.2017/3: 4–5) – ein weiteres Mittel, das eine modernisierte Sichtweise legitimieren kann. Die körperzentrierte, alltagsorientierte Interpretationslinie wird demnach auf verschiedenste Weisen begründet, sei es über einen bewussten Abstand zum Originaltext mit dem Argument der nötigen Aktualisierung oder über eine (mal mehr, mal weniger explizite) Uminterpretation.

Die lebendige Diskussion, die sich nach dieser Feststellung um *Sūtra* II/40 herum entspinnen konnte, entfernte sich weit von Deussens »Ekel« und drehte sich um ein positives Körperbild, überzogene Schönheitsideale, nachbearbeitete Fotos und darum, dass es durchaus helfen könne, wenn dem Körper und seinem Aussehen nicht zu viel Bedeutung zugeschrieben wird, sondern innere Werte zählen. Der Rahmen heutiger Yogaphilosophie ermöglicht es, über hegemoniale Schönheitsvorstellungen und Konsumgewohnheiten zu diskutieren. Gleichzeitig bietet das AY beste Voraussetzungen dafür, den starken, gesunden, resilienten, gut ausgerichteten, symmetrischen, schlanken und wahrscheinlich allgemein als schön empfundenen Körper genau jener hegemonialen Schönheits- und Gesundheitsdiskurse herzustellen. Es zeigt sich ein innerer Widerspruch, der von höchster Relevanz für den Erfolg von körperzentrierter Yogaphilosophie ist: Die Praxis und der mit Yoga verbundene Lifestyle stellen einen als ästhetisch wahrgenommenen Körper her, tatsächlich wird mit sehr viel Einsatz an ihm gearbeitet. Ein solcher Körper wird einer-

**345** Maas fasst diesen Tatbestand so zusammen: »Die geringe Relevanz der Heilung körperlicher Krankheiten im Pātañjala-Yogaśāstra ist keineswegs verwunderlich, wenn man die aus der soteriologischen Ausrichtung des Werkes resultierende generell negative Einstellung Patañjalis zum menschlichen Körper bedenkt. Denn der Körper gehört nach den Vorstellungen des Sāṃkhya-Yoga zum Bereich der Materie und damit zu denjenigen Entitäten, von denen sich das Subjekt zur Vermeidung zukünftigen Leidens trennen muss. Darüber hinaus stellt der menschliche Körper in zweierlei Hinsicht eine Gefahrenquelle für den Erfolg der spirituellen Praxis dar. Auf der einen Seite gilt der weibliche Körper als möglicher Gegenstand des Verlangens, dem der Yogi mit Begierdelosigkeit (*vairāgya*) zu begegnen hat. Auf der anderen Seite besteht für den Yogi die Gefahr, sich mit den Empfindungen des eigenen Körpers zu identifizieren und so die Bindung des Subjektes an die Materie zu verfestigen.« (Maas, 2014: 69)

seits zu sozialem Kapital und gilt als Garant für ein gelungenes weltliches Leben. Gleichzeitig wird dieser Tatbestand diskursiv, über yogaphilosophische Inhalte ins Spirituelle gewendet und genau der gleiche Körper bringt dann eine ausbalancierte, physisch und psychisch transformierte Persönlichkeit zum Ausdruck. Eben diese stete Ambiguität zwischen materiellem Erfolg und materieller Freiheit durchzieht heutiges Yoga und ist eines seiner großen Erfolgsrezepte. Je mehr normative Vorgaben das Leben durchziehen, je knapper getaktet die Zeit der urbanen Mittelklasse ist und je höher der Druck der Selbstverwirklichung (vgl. Altglas, 2014: 331), desto erfolgreicher ist sicherlich ein »All-In-One«-Produkt, zu dem heutige Yogaphilosophie wird, indem sie ein materiell orientiertes und gleichzeitig spirituelles Leben verspricht. Diese Überlegungen werfen nochmal ein neues Licht auf den Tatbestand, dass heutige Yogaphilosophie meist deutlich mit den Praktiken heutigen Positions-yogas zusammenhängt.

Zuletzt eine abschließende Beobachtung: Patañjalis Diskurs über die Nicht-Selbsttheit des Geistes, *citta*, ein Diskurs, der mit Antiintellektualität einhergeht und sich mit dem Erlangen mentaler Stille beschäftigt, wurde von den Schüler\*innen meines Forschungsfeldes kommentarlos akzeptiert und übernommen. Gleichzeitig ist zwar allgemein bekannt, dass der Körper gemäß Patañjali ebenfalls Nicht-Selbst ist, jedoch wurde dies durch Verweise auf einen tantrischen, göttlichen Körper umgedeutet. Mit dem Satz »Du bist nicht Dein Geist, sondern Dein bestes verkörperliches (göttliches) Selbst« ließe sich die Metaphysik des Forschungsfeldes gut zusammenfassen. Und es ist ebenso dieses (transformierte) verkörperte Selbst, durch dessen Aktivität sich außergewöhnliche Bewusstseinszustände einstellen sollen.

### 2.3.9 *Samādhi*, Präsenzerfahrungen und Flow

Der Begriff *samādhi* kommt elf Mal im *Yogasūtra* und 85 Mal im gesamten PYŚ vor, an vielen weiteren Stellen wird ohne explizite Nennung darauf verwiesen und er wird in jedem der vier Kapitel aufgegriffen. Der Terminus hat eine lange, schillernde Begriffsgeschichte in der indischen Kultur und Literatur:

In the Pātañjalayoga tradition and the systems which draw inspiration from it, *samādhi* is the highest state of cognitive refinement, synonymous with yoga itself. Patañjali's descriptions of the levels of *samādhi* provide a rare exposition of the most elevated states of consciousness, which carry the yogi even beyond individual existence. In theistic, tantric systems, *samādhi* is the mastery of meditative visualizations [...] to the point when the aspirant's elemental make-up is dissolved and he becomes completely merged with the deity. Thereafter, he ascends the levels of consciousness within the godhead itself. In other systems, especially *hathayoga*, *samādhi* is a death-like trance in which the yogi is insensible to stimuli and even unaware of himself [...]. (Mallinson/Singleton, 2017: 323)

Anhand von *samādhi* zeigt sich, wie unterschiedlich ein Konzept in der Tradition des PYŚs, im Tantra und im Haṭhayoga verstanden werden kann. *Samādhi* kann sicherlich als der wichtigste Terminus des PYŚs bezeichnet werden, setzt doch der *Bhāṣya*-Teil des *Sūtras* I/1 sogar Yoga selbst mit *samādhi* gleich – damit bezieht sich der Text allerdings nur auf die höchstmöglichen, das heißt intensiv versenkten und durchgängigen *samādhi*-Zustände, denn es werden verschiedene Level unterschieden. *Samādhi* hat es als finales Glied der *aṣṭāṅga*-s in den populären Diskurs geschafft, doch sind dabei seine diffizilen Abstufungen häufig verloren gegangen. Da auch in meinem empirischen Material kaum Aussagen zu den *samādhi*-Schattierungen des *Yogasūtras* vorliegen, sollen einleitende Erklärungen den Stellenwert und den Bedeutungsspielraum des Begriffes im PYŚ klären, um danach die Interpretationen des Forschungsfeldes zu analysieren.

### ***Samādhi im Pātañjalayogaśāstra***

Das *Bhāṣya* zu I/1 erläutert, dass *samādhi* eine Art grundlegendes Charakteristikum des Geistes ist und in jedem Geisteszustand auftreten kann (*sārva-baumaś-cittasya dharma*), das heißt in einem unruhigen (*kṣipta*), einem verworrenen (*mūḍha*), einem zerstreuten (*vikṣipta*),<sup>346</sup> einem einpunktigen (*ekāgra*) und einem stillgelegten (*niruddha*) Geist:

Of these, in the concentration that is attainable by a distracted mind, the moment of concentration is subordinated to the moments of unrest. Such concentration cannot, therefore, be regarded as pertaining properly to Yoga. But the concentration attained by a mind which is one-pointed, i.e. occupied with one thought, which brings enlightenment about a real entity, weakens the Kleśas, loosens the bonds of Karma and paves the way to the arrested state of mind, is called Samprajñāta-yoga. (Hariharānanda Āranya, 1983 [1963]: 2f.)

*Samprajñāta yoga* oder *samprajñāta samādhi* ist folglich eine vergleichsweise niedrige Stufe von *samādhi* im bereits sehr fortgeschrittenen Rahmen, den das PYŚ vorgibt, auf den als finale Stufe *asamprajñāta samādhi* folgt. *Samprajñāta samādhi* (I/17) könnte mit »*samādhi* mit Erkenntnis (von einem Objekt)« übersetzt werden (»concentration being conscious of an object«, »concentration with content«, vgl. Maas (2009: 273f.), *asamprajñāta samādhi*, oder die höchste Stufe von *samādhi*, die das PYŚ kennt, mit »*samādhi* ohne Erkenntnis (von einem Objekt)«. Das Ergebnis von *asamprajñāta samādhi* (I/18) ist laut Maas ein schwerwiegendes:

<sup>346</sup> Dazu erklärt Hariharānanda in seinem Kommentar: »There can be concentration even with a distracted mind, but such concentration does not last long, because the basic trait of such a mind is calmness at one time and restlessness at another.« (1983 [1963]: 3) In dieser Beschreibung eines teils ruhigen, teils aufgewühlten Geisteszustandes findet sich der »normale« Mensch wohl treffend wieder.

The yogi, in order to let the transcendental self appear within the mental capacity – clear and uneclipsed by any content of consciousness – even has to detach himself from the coherence of his own existence as an individual. The yogi, as it were, gives up his empirical personality in order to win his true self. (2009: 274)

Dieses Zitat kehrt den Dualismus heraus, der dem PYŚ zugrunde liegt, und zwar, dass der Yigin auf dem Weg der Befreiung seines *puruṣa* zunehmend sein psychophysisches Selbst aufzugeben hat. Diese hier beschriebene Form von *samādhi* ist nun gleichbedeutend mit *kaivalya*, der Befreiung aus dem Kreislauf der Wieder-geburten (vgl. Oberhammer, 1977: 161).<sup>347</sup>

Neben diesen *samādhi*-s des ersten Kapitels gibt es noch den *samādhi* des *Sūtras III/3*, der das letzte, achte Glied der *aṣṭāṅga*-s bildet. Der in *Sūtra III/4* beschriebene Zusammenschluss der letzten drei *āṅga*-s, *dhāraṇā*, *dhyāna* und *samādhi* wird »das Zusammenbinden« (*saṃyama*, PW, s.v.) genannt, dabei handelt es sich um ein stufenweises Durchdringen eines meditativen Gegenstandes. Alle drei mentalen Zustände stehen untrennbar miteinander in Verbindung und stellen aufeinanderfolgende Stufen ein und desselben Erkenntnisvorganges dar: *dhāraṇā* ist das konzentrische Binden des *citta* an einen bestimmten Ort (vgl. *Sūtra III/1*) und *dhyāna* ist darauf aufbauend eine Art verstehende und durchdringende Betrachtung des fokussierten Gegenstandes (vgl. *Sūtra III/2*).<sup>348</sup> Der *samādhi* aus *Sūtra III/3* ist dann die Objektivierung dieser Betrachtung, »eine erkenntnismäßige ›Bemächtigung‹ des Meditationsinhaltes«, mit der einhergeht, »diesen so objekthaft-unmittelbar als möglich« zu erfahren (Oberhammer, 1977: 229).<sup>349</sup>

Die Komplexität der hier verhandelten Seins-Zustände könnte Kṛṣṇamācāryas Aussage, dass die *āṅga*-s ab *pratyāhāra* von entsprechenden Lehrern zu lernen seien, erklären (Hall, 2012: 86). Der *samādhi*, den das PYŚ mit dem Zustand des Yogas gleichsetzt, ist weder ein »einfacher« *samādhi*, noch entsteht er aus oder während einer Körperpraxis.

### ***Samādhi* in heutiger Yogaphilosophie**

Anhand der analysierten Interviews, in denen ich konkret nach dem Verständnis von *samādhi* gefragt habe, kann die rezente Deutung des Begriffes im erweiterten Umfeld des AYS in drei Kategorien eingeteilt werden (mit thematischen Überschneidungen): 1. Konzentration/Versunkenheit, 2. Erfüllung, 3. Auflösung des Ichs. Im Folgenden liste ich einige der Aussagen der Interviewten gemäß dieser Systematik auf:

<sup>347</sup> Das erste Kapitel erwähnt zwei weitere Formen von *samādhi*, *sabija* und *nirbijā samādhi*, die mit *saṃprajñāta samādhi* und *asamprajñāta samādhi* zusammenhängen und die an dieser Stelle allerdings nicht weiter Erwähnung finden sollen, vgl. *Sūtras I/46–51*.

<sup>348</sup> Vgl. Frauwallner (1953: 433) und Oberhammer (1977: 226).

<sup>349</sup> Oberhammer weist zudem darauf hin, dass die Struktur dieses *samādhi* der Struktur der *samāpatti* aus Kapitel I gleicht, s. Oberhammer 1977: 177–209 und, in Zusammenhang mit *saṃyama*, S.125 und S.228.

**1. Konzentration/Versunkenheit:**

»starke Konzentration«, »ganz bei der Sache sein«, »zutiefst konzentriert sein«, »ein eingetaucht sein in das, was grade ist«, »Verschmelzungserfahrung« (Skuban, 12.9.2015: 16–17).

»ein Moment von absoluter Klarheit im gegenwärtigen Moment« (David, 11.8.2016/2: 16).

**2. Erfüllung (durch das Gefühl der Entleerung des Geistes):**

»ich bin früher viel gelaufen, und ich kenn' diesen Zustand, wo du's Gefühl hast, der Kopf ist total leer und du könntest noch stundenlang weiterlaufen«, »da bist du so voller Endorphine wahrscheinlich« (Hanna, 20.2.2016: 71).

»ich war in einem Finale von diesem Tischtennisturnier und ich war während diesem ganzen Finale in diesem Zustand, hatte ich das Gefühl, ich war die ganze Zeit nur konzentriert und ich hab' nur noch gehandelt, ohne darüber nachzudenken« (David, 11.8.2016/2: 16), »die allumfassende Zufriedenheit« (ebd.: 20), »dadurch, dass keine Gedanken da sind, oder nur wenige, und man nur präsent ist, ist es sehr friedvoll« (ebd.: 18).

**3. Auflösung des Ichs:**

»das stellt sich ein, das passiert, also dass du in diesem bewussten, freien Zustand bist, das kann ich nicht erzeugen, sondern das entsteht einfach in einem, von daher kann ich da nicht hinwollen« (Karin, 7.5.2016: 80).

»da gibt's auch kein Ich mehr, da gibt's keine Zeit mehr, da gibt's keinen Hunger mehr, nichts mehr. [...] ein modernes Wort dafür wäre Flow« (Skuban, 12.9.2015: 16).

*Samādhi* ist für meine Interviewpartner\*innen folglich ein mental höchst fokussierter Zustand, der nicht mit reflexivem Denken, jedoch für die meisten (bis auf Skuban) mit dem handelnden Körper als Vermittler des aktuellen Erlebens zusammenfällt. Er wird beschrieben als ein Moment absoluter Gegenwärtigkeit im »Hier und Jetzt«, der mit großer Zufriedenheit und Glücksgefühlen einhergehen kann. Jene Aufmerksamkeit, die im jeweiligen Moment mit dem Tun zusammenfällt – das oben beschriebene »Gefühl der Entleerung des Geistes« –, wird von meinen Interviewpartner\*innen als Gegenstück zu diskursivem Denken gesehen und ist folglich nicht propositionaler Art. Dieser Zustand wird von einigen direkt als Flow-Erlebnis bezeichnet, und in starker Form sogar mit einem Runner's High verglichen. Weller, die Autorin von *Cross Yoga*, setzt hingegen, wie im Vorhergehenden bereits zitiert, schon das fünfte *arīga*, das Zurückziehen der Sinne (*pratyāhāra*), mit einem Zufriedenheit spendenden Runner's High gleich (2017: 15).<sup>350</sup> In heutiger Yogaphilosophie findet sich eine

<sup>350</sup> Ein Runner's High entsteht bei anhaltender aerober körperlicher Betätigung; dabei wird unter anderem Anandamid ausgeschüttet, ein Endocannabinoid, das angstlösend und schmerzlindernd wirkt (Fuss/Steinle/Bindila et al., 2015: 13105), wodurch auch die Beschreibungen eines Zustandes völliger Zufrieden-

große Variabilität, wenn Sanskritbegriffe und Konzepte der psychologisch-neurologischen Forschung wie das Runner's High miteinander abgeglichen werden.

### ***Samādhi* als Flow**

Trotzdem gibt es eine gewisse Einigkeit in den empirischen Daten über die Assoziation von *samādhi* mit einem Flow-Zustand. Zur Einführung seien die wichtigsten Bedingungen für das Erreichen eines Flow-Zustandes nochmals zusammengefasst:<sup>351</sup> 1. Die Tätigkeit muss genau auf die eigenen Fähigkeiten abgestimmt sein, und darf 2. weder überfordern noch langweilen und sie muss 3. Selbstzweck sein. Alle drei Aspekte können, wie die Interviews zeigen, von sportiven oder kreativen Tätigkeiten, aber eben auch von AY(I) bedient werden. Im AYI und der damit einhergehenden *Yogasūtra*-Interpretation können die drei Bedingungen für Flow sogar noch besser umgesetzt werden: Zum einen lenkt Steiner, zum Beispiel durch seine Auslegungen von *vairāgya* und *īśvarapraṇidhāna*, die Motivation hinter der Praxis diskursiv gezielt Richtung Selbstzweck. Zum anderen basiert AYI grundlegend auf den anspruchsvollen Bewegungsabfolgen des AYS, erlaubt darin aber Spielraum für ein individuelles Anpassen an die eigenen Möglichkeiten und Grenzen. Auch Nardi, der ebenfalls individuell angepasstes AY unterrichtet, geht es darum, in der Praxis einen Trance-Zustand zu evozieren, und die Ansicht, dass es zwar zuerst um Alignment, Präzision und Körpererleben, letztlich aber um etwas anderes in der Praxis geht, zieht auch er aus seiner *Yogasūtra*-Lektüre:

And one of the things I feel is really important is this idea of going into a trance state during practice. And so I think that the key to that is the Vinyasa method, so it's rhythmic, movement and breath together, because that seems to elicit a certain response in the body, in the mind, so that's primarily is what I'm interested in as a teacher. [...] So, the technique of asana is only important up to a certain point, but it's sort of a means to an end, and that's really what I try and encourage in the students. And that to me is a direct result of my having studied the Yogasutras. So, it is much more of an embodied transmission of the Yogasutras rather than actually an exposition on the Yogasutras. Even though I do both. (Nardi, 7.11.2017: 119–120)

Wie es Nardi bereits andeutet, brauchen Flow-Momente Abstand von einem konkreten Fokuspunkt wie zum Beispiel in der Yogapraxis vom Körperalignment, denn damit Flow entstehen kann, müssen Körper, Emotionen und Sinneswahrnehmungen sogar durch eine vorübergehende Deaktivierung des präfrontalen Kortex ausgebendet werden und jegliches analytische, explizite Denken ist in diesem Zustand

heit in Zusammenhang mit Erfahrungen, die als *samādhi* ausgelegt werden kann, erklärt werden kann, vgl. Kapitel III.2.3.9. Anandamid verdankt seinen Namen kurioserweise dem Sanskritwort *ānanda*, was soviel wie »Lust, Wonne« bedeutet (PW, s.v.).

**351** Für einen praxisorientierten Blick auf Flow-Zustände vgl. Kapitel III.1.3.3.

unmöglich (Dietrich, 2004: 746). Dass der präfrontale Kortex kurzfristig deaktiviert wird, bedingt auch die übrigen Charakteristika von Flow: den Eindruck, vollkommen fokussiert zu sein, das damit einhergehende Gefühl von Zeitlosigkeit und die Auflösung des Ichs. Doch gleichzeitig ist dieses Im-Hier-und-Jetzt-Sein ein automatisierter, unbewusster Vorgang (ebd.: 758).

Solche gezielt während der Körperpraxis hergestellten Flow-Zustände werden demnach häufig als *samādhi* interpretiert. Doch wird die Übersetzung als »Flow« dem Bedeutungsraum von *samādhi* gerecht? Ist Wellers »Personal Record«, bei dessen Erreichen alles andere unwichtig wird und nichts da ist als »diese Erleichterung, unendliche Liebe und totales Glück«, wirklich »Samadhi [...], die Erleuchtung, oder sagen wir besser: das Erwachen, das jeder Yogi langfristig anstrebt«? Ist *samādhi* so einfach, so körperlich? Nardi formuliert auf meine Nachfrage, ob er jene praxisinduzierten »Trance-Zustände« als *samādhi* bezeichnen würde, etwas vorsichtiger: »I think it would be arrogant to say that I would go into samadhi states, but I certainly know that there is a beneficial transformation of my consciousness as a result of doing my asana practice.« (7.11.2017: 114) Und Skuban antwortete auf meine Frage hin, ob sich durch die *āsana*-Praxis ein *samādhi* einstellen könne, dass ein vollkommenes Eingehen in die eigene Praxis vielleicht als einfacher *samādhi* bezeichnet werden könnte, dies jedoch kein langfristig transformierender Zustand sei (12.9.2015/2: 19). Eine Flow-Erfahrung als einen einfachen *samādhi* zu bezeichnen, könnte sich mit der anfangs erläuterten Taxonomie des *Bhāsyas* decken, die besagt, dass sich in jedem Geisteszustand mehr oder weniger kurze Momente von *samādhi*, Versenkung, einstellen können, die allerdings nicht synonym zum Zustand des Yogas sind (s. *Bhāṣya* I/1).

Nach diesen etwas vorsichtigeren Einschätzungen zurück zu Steiners auf Flow-Zuständen aufbauendem Evozieren eines *samādhi*-Erlebnisses, denn die Zusammenführung von Flow und *samādhi* beinhaltet ein Paradox, das bei einigen Teilnehmer\*innen zu Verständnisproblemen führt: Das für Flow notwendige, autotelische Handeln soll zu einem dezidierten, explizierten Ziel – *samādhi* – und damit zusammenhängend letztlich zum »Erkennen des wahren Selbst« führen. Doch wenn es um Flow geht und dieser sich durch zielloses Handeln einstellt, wozu dient die Zielvorstellung? Warum kann nicht das autotelische Handeln selbst genügen, fragte sich Lothar in einer Gruppendiskussion, als er von einem gewissen Druck berichtete, den der *samādhi*-Diskurs auf ihn ausübe:

Wenn ich Yogalehrer bin, muss ich irgendeine Form von samadhi erlebt haben. Und ich hab' mich einfach gefragt, ob man's überhaupt möchte. Bei mir ist's so, dass ich sag: okay, ich hab' viel mehr Spaß daran, mich jeden Tag zu verrenken, und in Muster reinzugehen, wo ich dachte, die hab' ich schon mal gelöst ... [...] Es geht doch darum, dass Du's machst, nicht wie Du's machst, sondern ob. Und mich ärgert immer, dass ich denke, da ist ein Ziel, und du musst das irgendwie erreichen, weil, keine Ahnung weil. (Lothar, 30.7.2016: 55)

Während sich in Indien im Laufe einer langen ideen- und begriffsgeschichtlichen Entwicklung in den verschiedenen sektiererischen Umgebungen unterschiedliche Bedeutungen von *samādhi* herausgebildet haben, drängt sich rezenten Akteur\*innen die Frage nach der Definition von *samādhi* und der dahinterliegenden Motivation auf. In Lothars Aussage klingt die Ansicht an, dass *samādhi* ein ferner, ja, ein erhabener Zustand sei, eine Vermutung, die auch in Nardis Zitat und in Skubans Unterscheidung zwischen »einfachem« und »transformierendem« *samādhi* steckt. Genau an dieser Stelle setzt Steiners lebensweltliches *samādhi*-Verständnis an, und er versichert Lothar in seiner Antwort, dass wenn er wirklich so Yoga übe, wie er es beschreibe, also einfach nur aus Spaß an der Sache, er alles richtig mache und bereits *samādhi*-Zustände erlebe (30.7.2016: 56). Und wieder zeigt sich der Weg als Ziel.<sup>352</sup> Im Interview führte Steiner dies aus und verknüpfte das Erreichen von *samādhi* mit dem bereits besprochenen *kriyā yoga*:

Ich glaube, samadhi ist etwas ganz Einfaches. Es ist einfach zu erreichen. Es ist ein völliges Ankommen im Augenblick, in dem sich Raum, Zeit und sogar wir selbst auflösen. Und der Kriya-Yoga, über den wir gerade sprechen, also der Yoga des Alltags, ist eine Möglichkeit, im Alltag diesen Zustand von samadhi zu erfahren – auch auf der Yogamatte, deswegen praktiziere ich Yoga, kann ich diesen Zustand von samadhi immer wieder erreichen. Der Schlüssel dafür ist eben tapas und ishvarapranidhanani, also Mut und Zufriedenheit. (Steiner, 9.12.2015: 60)

Diese Beschreibung führt zurück zu Flow-Zuständen. »Mut« ist der »etwas wagen«-Aspekt, den es braucht, um sich nicht zu langweilen, und »Zufriedenheit« soll autotelisches, also nicht zielgerichtetes Handeln fördern. Yoga üben ist Selbstzweck und dies ist letztlich *samādhi*, gleichgesetzt mit Yoga und Selbstverwirklichung. In dieser Zusammenführung von Flow und Selbstverwirklichung zeichnet sich neben einem noch einmal neu begründeten Imperativ zur steten Praxis ein wichtiges Moment heutiger Yogaphilosophie ab, denn diese Handlungsanweisung Steiners deckt sich unter anderem mit der Idee von Selbstverwirklichung der *Self-growth-Psychologie*, die sich in den 1950er Jahren in den USA entwickelte und in die auch Cziksentmihalyis Flow-Forschung eingeordnet werden kann. Reckwitz fasst zusammen: »Andererseits meint Selbstverwirklichung eine alltägliche Handlung, die Maslow die »Motivation S(ein)« (*b-motivation*) im Unterschied zur »Motivation M(angel)« (*d-motivation*) nennt und mit einem permanenten Streben nach »Gipfelerlebnissen« (*peak experiences*) identifiziert.« (2012: 219) Diese »Seinsmotivation« ist »an einem zweckfreien Erleben des einzelnen Moments in seiner ganzen Intensität

<sup>352</sup> Mit einer ähnlichen Argumentation und Logik lenkt Steiner vom sukzessiven Serienprinzip des klassischen AYS weg und betont vielmehr die Erfahrungen auf dem Weg gegenüber dem steten Fortschritt auf der Matte.

orientiert« (ebd.). Steiner geht es darum, derart definierte *samādhi*-Zustände mittels seines *kriyā yogas* in jedem Moment des Alltags zu entwickeln, sei es beim Spazierengehen oder beim Geschirrspülen (30.7.2016: 32). Die Yogapraxis wird damit auch zu einem Austragungs- und Einübungsort positiver Psychologie, die den Alltag mit Gipfelerlebnissen anreichern soll, und der emische Begriff *samādhi* wird zur Bezeichnung für einen alltäglichen Flow-Zustand. Schon De Michelis umkreiste dieses Thema im Yogaumfeld und kommt zur Schlussfolgerung, dass solche Gipfel erlebnisse, oder »psychosomatische Hochs«, wie sie es nennt, auch zu Abhängigkeiten führen können, besonders wenn sie, wie oben beschrieben, mit Erlösung oder anderen religiösen Versprechen verknüpft sind:

But relevant studies on addiction have also shown that physical exercise is a double-edged sword: voluntarily induced psychosomatic highs can become addictive and can take, under certain circumstances, pathological overtones. While this is not likely to happen in the case of gentler forms of yoga, such a scenario is theoretically possible in the case of more strenuous forms of the discipline, especially if reinforced by extreme claims concerning their effects as ›religious‹ or ›revelatory‹ events. (De Michelis, 2004: 257)<sup>353</sup>

Die in heutigem Yoga gesuchten Zustände, die sich deutlich von den meditativ-versenkten *samādhi*-Definitionen des *Yogasūtras*, aber genauso vom unbewegten, steingleichen *samādhi* des Hathayogas unterscheiden, sind zudem deutlich auf Produktivität und Anwendbarkeit auf das Leben ausgerichtet, und bekanntlich wird auch das Handeln selbst im Zustand des Flows immer produktiver. Es geht demnach um psychosomatisch induzierte »Highs«, die das Leben bereichern, produktiver machen, die Stimmung heben und zusätzlich einen schöneren, gesünderen Körper mit sich bringen.

Die Lektüre des *Yogasūtras* leitet folglich, und das ist ein wichtiger Unterschied zur *Bhagavadgītā* oder Hathayoga-Texten, durch seinen Fokus auf einen Zustand namens *samādhi* eine Suche nach Flow-Zuständen ein, die den Alltag durchziehen. Anders gesagt legitimiert eine solche Lesart des Textes eine bereits existierende Suche nach selbstvergessenen Versenkungszuständen, wie sie zum Beispiel im Umfeld der *Self-growth*-Psychologie und der positiven Psychologie besteht, mit einer alten Philosophie. Jedoch ist *samādhi*, im Gegensatz zu einigen anderen Konzepten, die das *Yogasūtra* eher skizziert als definiert, im Text ziemlich klar nachgezeichnet. Und da das *Yogasūtra* in Steiners Ausbildung tatsächlich Satz für Satz durchgegangen wird, so auch in den Hausaufgaben der Schüler\*innen, und da besonders zu Hause weitere Übersetzungen zu Rate gezogen werden, sind diese Ausführungen in gewisser Weise Teil des Diskurses.

<sup>353</sup> Schnäbele hat ebenfalls Aussagen in ihren empirischen Daten, die Yoga mit Drogen und Sucht zusammenhängen (2009: 245f.).

Als Beispiel für den teils unsicheren Umgang der Schüler\*innen mit diesen Themen soll die Diskussion über die *Sūtras* I/41–46 dienen, die von vier verschiedenen Stufen von Versenkung (*samāpatti*), handeln, die alle vier in *Sūtra* I/46 als *sabija samādhi* bezeichnet werden, »*samādhi* mit Samen«, die demnach noch nicht den finalen, erlösungsrelevanten *samādhi*-Zustand darstellen. *Sūtra* I/41 beschreibt *samāpatti* allgemein: *kṣīṇa-vṛtter abhijātasya-iva maṇer grahitr-grahaṇa-grāhyesa tat-stha-tad-añjanatā samāpattiḥ*, das Deussen so übersetzt: »Sind die Funktionen des Cittam unterdrückt, so erfolgt, wie für einen klaren Kristall, bei Erkenner, Erkennen und Erkenntnisobjekt als das Aufgehen in dem letztern [sic!] und das Durchdrungenwerden von ihm die Samāpatti (Erhebung).« (1922 [1908]: 517) Es geht hier um einen mentalen Zustand, in dem alle *vṛtti*-s, bis auf ein bewusst gewähltes *vṛtti*, vollständig und zuverlässig aus dem Geist verschwunden sind, *samāpatti* ist dann der Zustand, in dem der Geist von diesem (gröberen oder subtileren) Meditationsgegenstand vollkommen eingenommen ist. Als Beispiel für diesen Prozess des totalen Zusammenfallens von Geist und Meditationsobjekt nutzt *Sūtra* I/41 die Metapher eines klaren Diamanten (*maṇi*), wie das *Bhāṣya* präzisiert: »As a transparent crystal influenced by the colour of an adjacent article appears to be tinged by it, so the mind resting on an object, and engrossed in it, appears to take its nature.« (Hariharānanda Āraṇya, 1983 [1963]: 89)

Steiner übersetzt den Begriff *samāpatti* aus *Sūtra* I/41 mit »Erleuchtung«: »Sind die Vorurteile (Vritti) minimiert, ist das wandelbare Wesen des Menschen (Chitta) klar wie ein Diamant. Dann ist das Wahrnehmende, die Wahrnehmung, das Wahrnehmene miteinander verschmolzen. – Eines steht auf dem anderen, eines färbt das andere. Dies ist die Erleuchtung (Samapatti).«<sup>354</sup> Mathias' Reflexion zu *Sūtra* I/41 geht auf Steiners Übersetzung von *samāpatti* als »Erleuchtung« ein und setzt *samāpatti* mit einer vedāntischen Einheitserfahrung gleich:

Hier wird die Erleuchtung und der eigentliche Prozess beschrieben. So können wir beispielsweise in den einzelnen Bereichen über das »Wahrnehmende«, die »Wahrnehmung« oder das »Wahrgenommene« meditieren, erfahren aber erst im Samapatti, dass alles EINS ist, jenseits von Meditation, jenseits von Zeit und Raum. »Tat Twam Asi« – »Du bist Das«. (Hausaufgabe 2. Woche, Mathias: 74–75).

*Tat tvam asi*, »Das bist Du«, ist das wohl bekannteste der vier *mahāvākyā*-s, der »großen Sätze« des Vedānta, und entstammt der *Chāndogya Upaniṣad* 6.8.7.<sup>355</sup> Diese

<sup>354</sup> In seiner neuen Version übersetzt Steiner *samāpatti* mit »das Zusammenfallen«, ein »tiefe[r] Zustand der Meditation«, <https://de.ashtangayoga.info/yoga-sutra-1-ueber-erleuchtung/201126-yoga-sutra-140-41-die-tiefe-meditation-samapatti-ronald-laura/>, Zugriff: 19.9.2021. Da sich die Ausführungen der Schüler\*innen des Forschungsfeldes jedoch auf seine frühere Übersetzung beziehen, wird weiterhin auf diese verwiesen.

<sup>355</sup> »The finest essence here – that constitutes the self of this whole world; that is the truth; that is the self (ātman). And that's how you are, Śvetaketu.« *Chāndogya Upaniṣad* 6.8.7 übersetzt nach Olivelle (1996: 152).

Synthese aus *Yogasūtra* und monistischen Inhalten der *Chāndogya Upaniṣad*, die im Philosophieunterricht bei Steiner ebenfalls besprochen wurden, bringt für Mathias die von ihm angestrebte Einheitserfahrung zum Ausdruck.<sup>356</sup>

In der Gruppendiskussion hatten die Schüler\*innen allerdings Schwierigkeiten mit diesen »diffizileren« Konzepten, wie Renate es ausdrückte (23.3.2016: 59). Sie erzählte von ihrer Unsicherheit darüber, wie die verschiedenen *samādhi*-Abstufungen unterschieden werden können (ebd.). Steiner lenkte in seiner Reaktion darauf von den »schwierigen« Fachtermini weg, die Sanskrit bereithält, indem er darauf verwies, dass für jemanden, der nicht eingeweiht sei, *atha*<sup>357</sup> ebenso abstrakt sei wie *samādhi* (23.3.2016: 62). Jedoch erhellen auch die deutschen Begriffe die Materie nicht unbedingt, so befindet Charlotte in ihrer Hausaufgabe zu den gleichen *Sūtras*: »Tja ... vom klaren Diamanten bin ich noch etwas entfernt. Mehr kann ich zu dieser Woche nicht sagen;-).« (Hausaufgabe 2. Woche, Charlotte: 13) Friederike berichtete in der nächsten Ausbildungswöche etwas ausführlicher von ihren Problemen, die sie in ihrer Hausaufgabe mit den *Sūtras I/41f.* hatte:

Also der Diamant ist mir dann immer so vor Augen gewesen. Das vrtti sich als Diamant vorzustellen ... (Steiner wirft ein: »Das citta.«). Genau, das citta, das man irgendwie unterscheiden kann, wenn man sich das als Diamant vorstellt, der das Wahrgeommene einfach filtert und alle falschen Farben, alle falschen Wahrnehmungen, alles Falsche da rausfiltert, und zurück bleibt irgendwie dieses edle, dieses glitzernde Wahre. Und dann hab' ich mich immer gefragt, ja, wie macht man das eigentlich? Wie kann man sich sicher sein, dass das, was man jetzt wahrnimmt, was man da fühlt und denkt, nicht irgendwie geprägt ist oder gefärbt oder eingefärbt ist von irgendwas? Und, ja, ich finde, wenn man da so darüber nachdenkt, dann wird man so völlig kirre. (1,0) Ich find' das total schwierig. Und muss man sich jedes Mal fragen, wenn ich jetzt auf irgendwas reagiere: Ist das jetzt mein wahres Selbst oder nehm' ich das wirklich wahr? Ist das jetzt 'ne Wahrnehmung, die ich nur so deute, weil ich so geprägt bin? Oder ist das jetzt 'ne wahre Wahrnehmung, die wirklich so dasteht. Und mich beunruhigt das eigentlich. (Friederike, 2.8.2016: 33)

Steiner gab darauf keine inhaltliche Antwort, sondern lobte Friederikes Reflexionen; solche Fragen hätten sich bereits die alten Yogis gestellt und darüber diskutiert und sinniert (2.8.2016: 34). Friederikes Gedanken zu *Sūtra I/41*, zu der Rolle von *citta* und *puruṣa*, können Auskunft über eine grundlegende Schwierigkeit im

<sup>356</sup> Sie scheint der Definition von *samādhi* in der *Hathapradīpikā* zu ähneln: »Wenn der Atem aufgehört hat und das Bewusstsein schwindet, so heißt dies Aufgehen in der Substanz der Allseele (samarasatvam) Samadhi. Diese vollkommene Identität des Individuums (jivanatman) mit der Allseele (paramatman) ist der alles Verlangen vernichtende Samadhi.« (Walter, 2009 [1893]: 76) Gleichzeitig stellt sich dieser *samādhi* erst ein, »wenn der Atem aufgehört hat und das Bewusstsein schwindet«, und bezieht sich somit auf einen Zustand vollkommen am Rande oder gar außerhalb des empirischen Selbst.

<sup>357</sup> *Atha* wird im Forschungsfeld mit »jetzt« übersetzt, vgl. Kapitel III.2.3.1.

Verständnis von yogaphilosophischen Inhalten geben. Da jeglicher Inhalt an den Alltag angepasst wird, kann in den Rezipient\*innen ein gewisser Druck entstehen, mit dem eigenen Geist, im eigenen, weltlichen Alltag, zu transformativen Ergebnissen zu gelangen.

Steiner gab auch mehr oder weniger konkrete Meditationshausaufgaben (die jedoch in der Ausbildung selbst nicht geübt wurden), mit frei wählbaren, groben und subtileren Objekten, bezogen auf die vier immer subtiler werdenden Versenkungsstufen von *samāpatti*. Lothar fasst seine Erlebnisse mit diesen Aufgaben zu den *Sūtras* I/41–46 so zusammen:

- Savitarka samāpatti = Transformation verbunden mit rationalem Denken/Umsetzung durch Meditation z.B. zum Thema Liebe mit der Verbindung von dem Wort, deren Bedeutung und Erkenntnissen → sehr gut umsetzbar
- Nirvitarka-Samapatti = Transformation verbunden ohne rationales Denken/Umsetzung durch Meditation z.B. zum Thema Geborgenheit mit Trennung von dem Wort, deren Bedeutung und Erkenntnissen → begrenzt umsetzbar da:
  - nur das reine Gefühl zu erzeugen und dies zu beobachten funktionierte nicht immer
  - hin und wieder erfolgte in mir die Zuordnung »Das ist Geborgenheit« bzw. eine Bewertung des Gefühls – welche ich aber immer bemerkte
  - nun das Ganze mit subtilen Objekten – etwas zu finden fiel mir sehr schwer, daher entschied ich mich zum Thema Sehnsucht zu meditieren
  - Savichara Samapatti/meditieren mit Bewertung, Zuordnung und Identifikation
  - Nirvichara-Samapatti/meditieren ohne Bewertung, Zuordnung und Identifikation
  - hierbei saß ich mehrmals ca. 20 min und versuchte zuerst den Savichara und dann den Nirvichara Zustand zu erreichen
  - Savichara schien leichter zu sein als Nirvichara da ich für »Sehnsucht« nur ein Gefühl habe und merkte das ich es an irgendeinem Objekt festmachen wollte
  - im Nachhinein überlegte ich, ob das Thema Sehnsucht die richtige Wahl war.  
(Hausaufgabe 2. Woche: 73–93)

Seine Entscheidung, seinen Geist mit »Liebe«, »Geborgenheit« und »Sehnsucht« in Eins fallen zu lassen, zeigt die Schwierigkeiten auf, die heutige Interpretationen zur Folge haben können. Über den letztmöglichen Zustand schreibt Lothar dann: »da ich Nirvichara-Samapatti nicht regelmäßig erfahren habe, hielt ich von dieser Umsetzung Abstand«. Anhand dieser Reflexionen zeigt sich erneut, wie schwierig es für Schüler\*innen ist, allein durch eine individuelle und vom Ursprungskontext

entfernte Lektüre des *Yogasūtras* zu eindeutigen Handlungsanweisungen im Alltag und zu klaren Wissensbeständen zu gelangen. Bezuglich meditativer Konzepte und Zustände ist heutige Yogaphilosophie bisher eher unpräzise und ermangelt konkreter Techniken.<sup>358</sup>

Einfacher wird es, wenn die in den genannten *Sūtras* beschriebenen *samādhi*-Formen als »Flow« interpretiert werden und die Yogapraxis als Übungs- und Erfahrungsraum fungiert. In diesem Kontext wird häufig argumentiert, dass das vollkommene meditative (mentale) Eingehen in die Körperpraxis auch den Zustand von *samāpatti* beziehungsweise *samādhi* hervorrufen könne, und dies kann wiederum als Beschreibung einer Flow-Erfahrung verstanden werden. Lothar schreibt in seiner Hausaufgabe zu *Sūtra I/40* und *I/41* dementsprechend: »[...] auch wenn Praxistage unterschiedlich waren, spürte ich die Einheit von Subjekt, Objekt und Wahrnehmungsprozess beim Üben.« (Hausaufgabe 2. Woche, Lothar: 76) Durch die Körperpraxis induzierte, vollkommen versunkene Flow-Erfahrungen und (oftmals mit Flow zusammenhängende) als vedāntisch ausgedeutete Einheitserfahrungen lassen sich für rezente Interpret\*innen leichter mit *samādhi* verknüpfen als die einer sitzend-meditativen Tätigkeit entsprungenen Zustände, von denen das PYŚ erzählt.

### 2.3.10 *Puruṣa, ātman* und *kaivalya*: Zwischen Selbstbeobachtung, Selbstsuche und Selbstverwirklichung

Dieses letzte große analytische Kapitel zu heutiger Yogaphilosophie beschäftigt sich mit einem komplexen Thema, und zwar mit den Seelenvorstellungen in den empirischen Daten. Jedoch ist an die Stelle des christlich geprägten Wortes »Seele« der Terminus »wahres Selbst« getreten, der einen unsterblichen Kern denominiert, der jedem Menschen innewohnt, und im Forschungsfeld eine gängige Übersetzung für *puruṣa* ist. Im Begriff des »Selbst« zeigt sich die Flexibilität heutiger Yogaphilosophie in besonderer Ausprägung: Einerseits kann damit jenes »wahre, unsterbliche Selbst« gemeint sein, andererseits wird mit dem »Selbst« das empirische Selbst, das heißt die eigene Persönlichkeit, der eigene Charakter, Geist und Körper assoziiert. Dass für das empirische Selbst und das unsterbliche Selbst im Deutschen (sowie im Englischen) das gleiche Wort verwendet wird, trägt sicherlich zur sukzessiven und lustvollen Vermischung beider Konzepte bei, etwas, das schon B.K.S Iyengar vorlegte.<sup>359</sup> Die große Bedeutung, die der phänomenologischen Selbsttheit in west-

<sup>358</sup> Zwar ließ Steiner die Übenden in den ersten beiden Ausbildungswochen selbst gewählte Meditationen anbieten, jedoch wurden solche Praxisübungen nicht direkt mit Konzepten des *Yogasūtras* assoziiert.

<sup>359</sup> »Iyengar uses the term ‚self‘ to translate the Sanskrit *atman* (for example, LOY: 51), but he also uses ‚soul‘ and ‚spirit‘, at times with added qualifiers (see note 11 here). This multiplicity of translations can be somewhat confusing [...]. This brief terminological discussion also provides us with a demonstration of why the term ‚Self-realization‘ has become so successful in Neo-Vedantic (and related) discourses: its ambiguity as descriptive of both material and intellectual operations works perfectly well in whichever way the relationship between the two terms ‚self‘ and ‚God‘ is defined. And if such relation is not defined, or defined in

lichen Gesellschaften zugesprochen wird, ist zum Beispiel sedimentiert im positiv besetzten Wort »Selbstbewusstsein«.

Im Forschungsfeld und im Yogaumfeld im Allgemeinen spielt das Konzept der »Selbstsuche« eine wichtige Rolle. Es lässt entweder anklingen, dass etwas verloren gegangen ist, das nun gesucht und wiedergefunden werden muss, oder aber, dass etwas bisher Inexistentes aufgespürt werden soll. Beide Deutungsmöglichkeiten können wiederum in Verbindung mit einem empirischen Selbst stehen, das optimiert werden kann, das wachsen und möglichst zu seinem vollen Potenzial gelangen, also sich verwirklichen soll, sei es in Bezug auf den Körper (Stichwort Alignment), auf Emotionen (Stichwort *maitrī* [Liebe]) oder die Psyche (Stichwort Gegenwärtigkeit und Konzentration). »Selbstsuche« kann sich jedoch ebenso – und oft mit dem empirischen Selbst eng verwoben – auf das metaphysische Selbst beziehen, das im Laufe des Lebens verschüttet wurde und wieder freigelegt werden muss, wie Skuban mir erläuterte: »Ja, natürlich suche ich es. Wir suchen es alle, ob wir es wissen oder nicht. Atman. Wer ist letztlich nicht auf der Suche nach dem, was er ist.« (7.6.2016: 47) Im Forschungsfeld sind beide Instanzen tiefgehend vernetzt, da es darum geht, mittels gewisser psychosomatischer Praktiken ein empirisches Wissen darüber zu erlangen, nicht das psychosomatische Selbst zu sein, sondern eben jenes (bis zu diesem Punkt der Erkenntnis nur imaginierte) wahre Selbst.

Ich argumentiere im Folgenden, dass sich im Diskurs um die Dichotomie zwischen empirischem Selbst und dem wahren, metaphysischen Selbst die grundlegenden Topoi heutiger Yogaphilosophie zuspitzen. Die empirischen Daten offenbaren eine flexible Überlagerung dieser beiden Versionen von »Selbst« und im Folgenden werden vier sich überschneidende sowie sich gegenseitig bedingende Auslegungen von *puruṣa* herausgearbeitet. Damit zusammenhängend stehen Selbstkonzepte, die sich fluide zwischen beiden Selbst-Begriffen bewegen und die teilweise deutlich von einem bestimmten Verständnis von Achtsamkeit beeinflusst sind. Zur Einleitung dient eine Skizze der metaphysischen Entität *puruṣa* im PYŚ (1) sowie ein Einblick in Iyengars einflussreiche Darstellungen (2). Die folgenden Unterpunkte geben das empirische Datenmaterial wieder: »*Puruṣa* als Beobachterinstanz« (3), »*Puruṣa* als transzendentes, wahres Selbst« (4), »*Puruṣa* als *īśvara* (Gott), ein ideal gedachtes Wesen« (5), und »*Puruṣa* als Gott vs. der göttliche Körper« (6). Alle Setzungen von *puruṣa* sind mit dem empirischen Selbst, seiner Entwicklung und Transformation verwoben.

contradictory ways within the same text (as is often enough the case in Modern Yoga sources), the readers will be free to interpret it according to their inclination: whether the two entities are identical, or whether one is part of the other, or whether the two are completely distinct, the term ›realization‹ works. Indeed, it can even be made to accommodate non-theistic, materialistic, skeptical or agnostic convictions if instead of ›self‹ and ›God‹ one uses terms such as ›living spirit‹ and ›divine spirit‹ (ibid.: 50) or ›individual soul‹ and ›Divine Universal Soul‹ (ibid.: 28).« (De Michelis, 2004: 223f.)

### **Puruṣa im Pātañjalayogaśāstra (1)**

Die Reichweite dieser metaphysischen Entität wird gleich von den Anfangs-*Sūtras* 1/2–4 verdeutlicht: 1/2, *yogaś citta-vṛtti-nirodhah*, definiert Yoga als das vollkommende Stillstehen aller psychisch-emotionalen Regungen. *Sūtra* II/3 fährt fort: *tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam*, »Dann wird erreicht das Bestehen des Sehers (des Puruṣa) in seiner eigenen Natur.« (Deussen, 1922 [1908]: 511) Und *Sūtra* I/4 erläutert weiter: *vṛtti-sārūpyam itaratra*, »Im andern Falle teilt er die Natur der Funktionen.« (Ebd.: 512) Puruṣa nimmt demnach erst dann seine eigene Gestalt an, wenn das empirische Selbst, das Teil von *prakṛti*, der materiellen Welt ist, aufhört zu existieren, denn solange irgendwelche »Funktionen«, Geistesregungen da sind (*vṛtti*-s), identifiziert sich *puruṣa* mit jenen Regungen, und dies ist der Grund für die fundamentale Unwissenheit (*avidyā*), die den nicht erlösten (und in *prakṛti* gefangenen) Menschen verbündet und ihn nicht erkennen lässt, was er eigentlich ist, und zwar *puruṣa*. Dieses metaphysische Selbst ist vollkommen inaktiv, eine Vorstellung, die bei aller Divergenz von allen indischen Traditionen geteilt wird:

Knowledge of the true nature of the self becomes an oft-recurring theme in Indian religious thought. This self was thought of in various ways: some thought it was pure consciousness, others added bliss, others again took both away and stated that the true self was as unconscious as a stone. But all agreed on one thing: the true self never acts. And this was crucial because this feature of the self turned knowledge of the self into a prerequisite for liberation from the cycle of rebirth and karmic retribution. (Bronkhorst, 2011: 19)

Doch wie realisiert dieser vollkommen passive *puruṣa* nun sich selbst, wie löst er sich von der Illusion, das empirische Selbst zu sein, wenn er doch nichts Aktives tun kann? Patañjalis Antwort darauf heißt *viveka-khyati*, das Unterscheidungswissen, dem tatsächlich die Transformation des empirischen Selbst vorausgeht, und zwar die Transformation der höchstmöglichen empirischen Instanz, des *buddhi*-Anteils des *citta*. *Buddhi* steht in der Liste der 25 *tattva*-s (»Grundprinzipien«, PW, s.v. *tattva*) des Sāṃkhya in der Entwicklungsstufe direkt unter *puruṣa*, sie ist sozusagen die subtilste Stufe der *prakṛti*, und nur sie kann den fundamentalen Unterschied zwischen sich selbst (*citta*, empirisches Selbst) und *puruṣa* (metaphysisches Selbst) erkennen, woraufhin Letzterer von seiner illusorischen Bindung an die Materie (*prakṛti*) befreit ist. Die *prakṛti*, die materielle Natur, ist demnach eine Art Sprungbrett zu *kaivalya*, sie existiert laut Sāṃkhya und Yoga ohnehin nur deswegen, um *puruṣa*, ihren »Herrn«, zu seiner wahren Natur zu führen.

*Samādhi* ist in diesen Zusammenhängen der höchste Zustand im Prozess der Transformation des Geistes in Form des Zur-Ruhe-Bringens, um *puruṣa* hervorkommen zu lassen. Diese Umwandlung geht Schritt für Schritt vorstatten (davon erzählen zum Beispiel die unterschiedlich versenkten *samādhi*-Zustände), doch

die Realisation des *puruṣa* bringt einen vollkommenen Umwandlungsprozess der Persönlichkeit mit sich, besser gesagt ein Hinterschlassen der empirischen Persönlichkeit:

Until the mind and all the organs completely cease to function, the state of resting in Puruṣa cannot be attained. [...] So as long as the mind continues to be affected by its modifications there would, therefore, be the impure, empirical seer. »I am the cogniser of knowledge – this feeling is its true character. When cognition ceases completely, the Knower of that quiescent state who remains in his own self is Puruṣa, or the real Seer. (Hariharānanda Āranya, 1983 [1963]: 91)

*Puruṣa* ist in diesem Bild lediglich verdeckt, denn eigentlich ist er immer da, er muss nur durch gewisse Methoden, und zwar laut PYŚ durch intensive Meditation, wieder aufgedeckt werden. Gemäß der Weltsicht des PYŚ sind demnach empirisches Selbst und metaphysisches Selbst absolute Gegenpole. Trotzdem muss sich das empirische Selbst, das *citta*, hin zu einem Zustand starker Konzentration und Geistesstille verwandeln, damit das metaphysische Selbst hervorkommen kann. Für den Yогin geht damit ein zurückgezogener (asketischer) Lebensstil einher sowie ein vollkommenes Hinterschlassen der eigenen Vergangenheit und das Ausschalten aller vergangenen Prägungen (*samskāra-s*), unter anderem durch *tapas*, asketische Entbehrungen.

Dies ist dann die letztendliche Befreiung, die das PYŚ mit dem speziellen Terminus *kaivalya*, »Alleinheit« (PW, s.v.), versieht. Im Gegensatz zum Vedānta gilt der *puruṣa* dann nämlich als »vereinzelt« (*kevala*) und von aller Materie befreit. Eine Entität wie *brahman*, eine große »Überseele«, existiert in der Metaphysik des PYŚ nicht, was mit ganz grundlegenden ontologischen Unterschieden zwischen Sāṃkhya/Yoga und Vedānta zusammenhängt. Gemäß der Weltsicht des PYŚ hat jeder Mensch einen eigenen *puruṣa*, und diese Vielzahl von *puruṣa-s* besteht auch nach Befreiung von der Materie (nach dem Tod des Menschen) fort. Trotzdem ist aufgrund der Lehren indischer (vedāntisch geprägter) Yogalehrer wie Kṛṣṇamācārya, Jois und Iyengar meist *ātman*, der Terminus des Vedānta für das unsterbliche Selbst, in Verwendung. Tatsächlich sind der Begriff und das Konzept *puruṣa* in Kṛṣṇamācāryas und Jois' Yogaphilosophie inexistent, demnach entstammen die rezenten Ausdeutungen, die im Folgenden erläutert werden, nicht der AY-Linie. Allerdings entsprechen auch die im Vorhergehenden geschilderten Grundlagen des Textes nur bedingt heutigen Bedürfnissen, und erneut greift die notwendige Flexibilität heutiger Yogaphilosophie, um verschiedene Weltsichten eklektisch und häufig auch situativ miteinander zu verbinden, wie es die indischen Lehrer, allen voran B.K.S. Iyengar, so überzeugend vorbereitet.

### Iyengars flexibler Einsatz von *puruṣa* (2)

Woraus jedoch speisen sich die rezenten Auslegungen? Während sich Kṛṣṇamācārya und Jois mit Referenzen auf *puruṣa* bedeckt hielten, verwendet B.K.S Iyengar den Begriff zwar nicht in seinen allgemeineren und praxisorientierten Publikationen, dafür gewinnt er in seinem Buch *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali* von 1993 an Bedeutung. Iyengars monistische Theorien werden im Forschungsfeld nicht direkt diskutiert, doch seine populäre Reinterpretation von Yogaphilosophie kann im vernetzten, globalisierten 21. Jahrhundert und besonders in den Kreisen der von Kṛṣṇamācārya abstammenden Yoganlinien als grundlegendes Deutungsarsenal verstanden werden, besonders, da sich Kṛṣṇamācārya und Jois mit der expliziten Vermittlung von Yogaphilosophie zurückhielten. Iyengars originelle Auslegungen bieten auch für den Diskurs um das »wahre Selbst« einen fruchtbaren Boden für heutige Interpretationen, wenngleich diese wiederum in eine etwas andere Richtung steuern. Dennoch erweist sich Iyengars Interpretation für viele der grundlegenden Tendenzen heutiger Yogaphilosophie als richtungsweisend.

Ein wichtiges Ereignis seiner Darstellung ist, dass *puruṣa* zu einem Synonym für *ātman* wird, verstanden als »individual soul« (Iyengar, 2002 [1993]: 79), etwas, das im Forschungsfeld ebenfalls gängig ist. Dieser vedāntischen Richtung folgend nennt Iyengar *īśvara*, der in *Sūtra 1/24* als *puruṣa višeṣa*, als »spezieller *puruṣa*«, bezeichnet wird, »Universal Soul« sowie »God« (ebd.), wodurch auch *brahman* in die Philosophie des *Yogasūtras* Einzug halten kann. Laut Autor geht es beim Transformationsprozess, den der Text beschreibt, um eine Verschmelzung von (*mūla*) *prakṛti*<sup>360</sup> und *puruṣa*: »The merging of nature into spirit is a divine marriage, which becomes possible through the work of yoga.« (Ebd.: 128) An dieser Stelle taucht in Iyengars Interpretation, wie schon in der von ihm entwickelten Körperpraxis, die Figur des perfekten Gleichgewichts (»perfect equilibrium«) auf. Wenn die Natur, *prakṛti*, mit ihren drei Eigenschaften *rajas*, *tamas*, und *sattva* in solch einem perfekten Gleichgewicht ist, entsteht eine »Divine Union« zwischen *puruṣa* und einer vollkommen ausgeglichenen *mūla prakṛti* (ebd.: 132).<sup>361</sup> Diese Umdeutung der Rolle

<sup>360</sup> *Mūla* bedeutet »Wurzel« (PW, s.v.). Diese ursprüngliche Form der Urnatur *prakṛti* steht in Zusammenhang mit ihren drei Konstituenten (*guṇa*-s), *rajas*, *tamas*, und *sattva*. Die drei Eigenschaften der *prakṛti* sind in ihrem unentfalteten Zustand als *mūla prakṛti* noch im Gleichgewicht, während sie nach der Evolution, also nach ihrer Entfaltung, im vollen Entwicklungsprozess sind. Aus diesem Prozess entsteht gemäß der Ontologie des Sāṃkhya/Yoga die gesamte phänomene Welt (also alles außer *puruṣa*).

<sup>361</sup> Schon Eliade (1999 [1962]: 104) hat argumentiert und durch seine Breitenwirksamkeit popularisiert, dass das *Yogasūtra* einen Prozess der »Enstase« (*samprajñāta samādhi*) und darauf aufbauend einen im Leben erlösten Zustand (*kaivalya*) beschreibt. Burley hingegen fasst zusammen, dass sich gemäß der Weltanschauung von Sāṃkhya und Yoga *prakṛti* nach der Befreiung des *puruṣa* regelrecht auflöst und in ihren ursprünglichen, vollkommen unentfalteten Zustand zurückkehrt, was der ursprünglichen Bedeutung von *mula prakṛti* entspricht: »That both Sāṃkhya and Yoga conceive *kaivalya* to be a disembodied state is evident in the classical texts. A biological body, being part of our empirical world and perceived as an item within a wider physical environment, is thoroughly dependent upon *prakṛti*'s manifestation. And, as the *Yogasūtra* and *Sāṃkhyakārikā* insist, *puruṣa*'s aloneness coincides with the return of *prakṛti* and its three constituent strands to their original unmanifest homeostasis, their purpose having been fulfilled (YS 4.34, SK 68).«

*prakṛti*-s führt zu Iyengars Alignment-Verständnis, mit dem er die perfekte Ausrichtung von Körper, Geist und Emotionen als Weg zur Befreiung beschreibt. *Puruṣa*, »der Meister«, von Sāṃkhya und *Yogasūtra* als vollkommen passive Entität verstanden, die sich erst zeigen kann, wenn alles Aktive zur Ruhe gekommen ist, wird bei Iyengar zum Agens, und damit ist sprachlich eine Dopplung von Nöten: »If the master maintains constant watchful awareness of his consciousness, associates with nature without attachment and remains a witness, nature (*prakṛti*) leads its owner, the soul, to freedom, *mokṣa*.« (Ebd.: 134) »Der Meister«, *puruṣa*, beobachtet folglich sein eigenes reines Bewusstsein – eine Fähigkeit, die *puruṣa* im Yoga/Sāṃkhya-System nicht besitzt, da er nichts als reines Bewusstsein ist. In dieser Wendung wird *puruṣa* demnach zu einer rein beobachtenden, bewussten Instanz (die Teil des Geistes sein muss) und ist gleichzeitig das ultimative, reine Bewusstsein. Diese Emphase Iyengars wiederholend stellt ein\*e im Umfeld des polnischen Iyengar Yogas Interviewte\*r fest, und zeigt dabei auf, dass diese Beobachtungsfähigkeit als aktiv trainierbar verstanden wird: »It teaches observation. Yoga, above all, teaches observation.« (Konecki, 2015: 185)

Iyengar geht noch einen Schritt weiter – für ihn geht es bei der Praxis von Yoga nicht mehr um Trennung von *puruṣa* und *prakṛti* und die Vereinzelung von *puruṣa* (*kaivalya*), sondern um deren spirituelle »Kooperation«, die zur »Befreiung« führt: »As our physical essence is sperm or egg, so our spiritual essence is the soul. Their relationship should be based on co-operation. It is the creative relationship of *puruṣa* and *prakṛti* which leads to freedom.« (Ebd.: 151) *Purusa* muss somit direkt mit der Yogapraxis zusammenhängen oder durch sie zu erreichen sein, und tatsächlich steht er in Iyengars Version ganz direkt mit dem psychosomatischen Komplex in Kontakt:

Bracing of the inbreath is the evolution of the soul or the ascending order of the *puruṣa*. When the self comes in contact with the physical body, inhalation is complete. Here, the *puruṣa* embraces *prakṛti*. The outbreak moves from the external body towards the seer, layer after layer. It is involution, or the descending order of *prakṛti* to meet its Lord, *puruṣa*. If the inbreath is the divine union of *puruṣa* with *prakṛti*, the outbreak is the union of *prakṛti* with *puruṣa*. (Ebd.: 151)

Im Gegensatz zu Iyengars Umfunktionierung von *prakṛti*, in beinahe tantrischer Manier, in der eine rituelle Vereinigung von männlichem Prinzip (*śiva*) und weiblichem (*śakti*) abgestrebt wird und *prakṛti* als weibliches Prinzip eine vitale Rolle

(Burley, 2007: 140) Damit einhergehend ist ein im Leben befreiter Zustand nicht mit dem Weltkonzept des *Yogasūtras* vereinbar, wie auch Mallinson und Singleton resümieren: »However, the continued presence of the *jīvanmukta*'s body in the liberated state is philosophically problematic on account of the two stages of *samādhi* (with and without cognition, 9.1.3), and because the modifications must be entirely abolished before the highest wisdom manifests – facts which did not escape the text's commentators, and which ultimately made living liberation an unsustainable notion within Pātañjala yoga.« (2017: 399)

spielt, ist das so wichtige Gegenstück zu *puruṣa* aus der im Forschungsfeld anzu treffenden, übergeordneten Metaerzählung von Yogaphilosophie jedoch beinahe verschwunden. Der volle Fokus liegt auf *puruṣa*, einem Begriff, der verschiedene Zuschreibungen bekommt.

### **Puruṣa I: Puruṣa als Beobachterinstanz (3)**

Das Bild, das sich anhand meiner Daten vom Begriff *puruṣa* nachzeichnen lässt, versteht ihn, häufig *draṣṭu(h)* genannt, als einen »inneren Beobachter«, wie es schon Iyengars Deutung vorlegte. Diese Auslegung erlaubt auch Teilnehmer\*innen, die nicht religiös sind, mit dem Begriff zu arbeiten. Anton definiert in seiner Hausaufgabe zu *Sūtra 1/4*:

Hier erfahren wir, dass Draṣṭuh (kann auch als Synonym von Purusha betrachtet werden) unser Wesenskern ist. Er ist der Beobachter beziehungsweise das, was sieht. Dabei ist Draṣṭuh unveränderlich. Citta ist wandelbar durch vṛtti. Hier lernen wir auch, dass Draṣṭuh nicht der Geist und seine Bewegung ist. Citta ist das Feld der Wahrnehmung (der Erkenntnis). Wir nehmen nur das Spiegelbild der Welt wahr, gefärbt durch unsere Erfahrung. (Hausaufgabe 1. Woche, Anton: 36)

*Draṣṭuh*, die Genetivform von *draṣṭar*, »der da sieht, schaut« (PW, s.v.) in der das Wort im so prominenten *Sūtra 1/4* auftaucht, wird zum Begriff für eine vollkommen neue Entität. *Puruṣa* in seiner Funktion als *draṣṭuh* wird zu einer inneren Instanz, deren Natur ein (wertfreier, distanziert und bewusster) Beobachterzustand ist, wie er auch in moderner Achtsamkeit gelehrt wird:

Angenommen, jemand kommt zu mir und reizt mich in irgendeiner Weise und ich verhalte mich wie ein wilder Trottel vor lauter Wut, ich habe mich total vergessen und mich hineingezerrt in diese Situation. Da, würde ich sagen, ist wenig Bewusstheit da, da ist ein Wesen, das wertet und halb durchdreht. Viel Purusha würde bedeuten: Viel Klarheit, Distanziertheit im Sinne von Losgelöstheit, achtsam – es würde am Ende zu einer ganz vernünftigen Reaktion führen, aber es ist wenig von einem Ich da, das sich gekränkt fühlt. Das citta ist weniger aktiv in einer Weise, auf die es die Situation in »bin ich« oder »bin ich nicht« einteilt – das ist eigentlich das, was es am stärksten zum Ausdruck bringt. Das ist diese manas-Qualität in der Kooperation mit dem ahamkara: Bin ich, bin ich nicht, will ich, will ich nicht. Und wenn das nicht so stark da ist, dann kann einfach reine Präsenz mehr da sein. (Skuban, 7.6.2016: 40)

Das Erreichen von *puruṣa* ist demnach kein fernes Ziel, sondern kann jederzeit im Alltag hervorgerufen werden, indem sich ein präsenter, (vom Ich und dem Objekt) distanziert, klarer Zustand einstellt, ja, »es gibt vielleicht einfach nur mehr oder weniger Einfließen dieser *Puruṣa*-Wirklichkeit in unser Leben« (ebd.: 39). Skuban

sowie alle anderen von mir zu diesem Thema befragten Yogalehrer (Steiner, Scott, Nardi) zeigen sich als Vertreter eines Interpretationsstranges, der sich auch in der modernen Yogaforschung in gewissen Kreisen etabliert hat, zum Beispiel bei Christopher Chapple und Ian Whicher. Whicher übersetzt dafür das *Sūtra 1/2 mit »Yoga is the cessation of [the misidentification with] the modifications of the mind«* (1998: 1, cf. 1995: 47).» (Burley, 2007: 139) Burley kommentiert diese Auslegung kritisch:

The expression inserted in brackets by Whicher is crucial to his interpretation, and yet he does not attempt to justify its inclusion. Rather, he merely asserts it and then proceeds to examine the entire Yoga system in the light of this assertion, as though his translation of the aforementioned *sūtra* were uncontroversial. It is, however, extremely controversial, for it allows Whicher to claim that the goal of Yoga is not to induce the cessation of mental activities or ›modifications of the mind‹ (*citta-vṛtti*) themselves, but consists in merely the cessation of misidentification with those activities or modifications. The implication of Whicher's translation of this important *sutra* is therefore that mental activities (states, modes) can continue after the attainment of Yoga's goal, and, moreover, that they can do so in a way that has been ›purified‹ of any misidentification with those activities or with the mind itself. (Ebd.: 139)

Es geht in einer solchen kontroversen Interpretation nicht mehr um ein Entweder-Oder, also entweder Aktivität des *citta* oder Selbstrealisation des *puruṣa*, sondern lediglich um das Überführen von *citta* in einen Zustand von »Reinheit«, im gleichen semantischen Feld wie die »Klarheit« Skubans – ein Zustand, der die Selbstrealisation des *puruṣa* mit sich bringt. Um genau eine solche transformierte Weltsicht und die damit einhergehende veränderte individuelle Identität geht es in heutiger Yoga-Philosophie, Priorität ist, dass all dies inmitten der Welt stattfindet, und dementsprechend fasst Burley Whichers Interpretation zusammen: »In accordance with his overall emphasis on misidentification, Whicher's vision of the goal of Yoga is one in which the yogin is liberated from a false sense of identity but not from the world as such.« (Ebd.)

Zwar beschreibt die *Sāṃkhyakārikā*, das bekannteste Sāṃkhya-Werk, *puruṣa* (*draṣṭṛ*) als »witness, free, indifferent, a spectator and inactive« (Bryant, 2009: xlvi), trotzdem machen ihn diese Charakteristika nicht zu der weltlichen Instanz, zu der er im Forschungsfeld wird. Es kann jedoch von Analogien zwischen dem *Yogasūtra* und Achtsamkeit gesprochen werden, durch die die Rezeptionen im Feld überhaupt möglich werden. Eine große Differenz zum Ziel des *Yogasūtras* ist, dass es den Akteur\*innen im Feld um eine bestimmte Art des In-der-Welt-Seins geht, und dazu trägt auch die dort etablierte Beobachterposition bei. Katrin berichtete in einer Philosophiesitzung: »[...] wenn man anfängt, den Beobachter einzuschalten, also die Emotionen rausnimmt und nicht auf irgendeiner persönlichen Ebene wirken lässt, sondern wirklich wie einen Schritt zurücktritt aus der Position, aus der

leidvollen, in der man grade ist, dann machen sich neue Türen auf.« (25.7.2015/2: 34) Renate verwies auf Katrins obige Aussage hin direkt auf John Kabat-Zinns »Mindfulness-Based Stress Reduction« (MBSR) und Steiner bestätigte diese Assoziation mit der Aussage, dass es sehr viele gute Studien zur Wirkung von Achtsamkeits-training gebe (25.7.2015/2: 38). Ein solches Einnehmen einer wertfreien Beobachterposition, die beim Ankommen im Hier und Jetzt helfen soll, findet sich tatsächlich prominent im Achtsamkeitstraining, das der amerikanische Molekularbiologe Kabat-Zinn in den 1970er Jahren entwickelte. Während es bei Kabat-Zinn allerdings keinen speziellen Begriff dafür gibt (und insbesondere keinen aus einer indischen Tradition), etabliert sich im Forschungsfeld zunehmend »*draṣṭuh*« oder manchmal in der Nominativform »*drṣṭar*«. Wird *puruṣa* allerdings als eine solche beobachtende Instanz verstanden, die aktiv eingeschaltet werden kann, muss diese logischerweise ihren Sitz im menschlichen Geist haben, der laut *Yogasūtra* das *citta* ist.

Auf verschiedene Formen von Aufmerksamkeit wurde bereits im Unterpunkt *tristhāna* im Zusammenhang mit den Körpertechniken des AYS verwiesen und im Rückgriff auf neurologische Studien zwischen einer singulär fokussierten Aufmerksamkeit (FA) und einer Open-Monitoring-Aufmerksamkeit (OM) unterschieden, die sich ebenso durch die Methoden von *tristhāna* entwickeln können. Beide Formen von Aufmerksamkeit können durch verschiedene Techniken während der Yogapraxis etabliert werden, doch wird OM in Studien meist mit Achtsamkeitstraining in Verbindung gebracht und mit Eigenschaften, die in diesem Punkt mit *puruṣa* verknüpft wurden: Open Monitoring »involves a non-judgmental, non-selective awareness of the present moment« (Millière/Carhart-Harris/Roseman et al., 2018: 3). Josipovic (2014: 11) assoziiert sogar FA, OM und Flow-Zustände miteinander, da alle drei eine Deaktivierung des intrinsischen Netzwerks mit sich bringen, doch er betont, dass lediglich fortgeschrittene Formen von FA und OM zu Versenkungszuständen führen, in denen phänomenaler Inhalt signifikant reduziert ist, und er bezeichnet FA und OM dementsprechend als Meditationen mit »object-only approach« (ebd.).<sup>362</sup> Achtsamkeitstraining, beispielsweise nach Kabat-Zinn, bringt also eine Reduktion der subjektiven Seite der eigenen Erfahrungen, der intrinsischen Netzwerke mit sich. Es evoziert selbstvergessene Zustände, jedoch bei gleichzeitiger Aktivierung der extrinsischen Netzwerke. Achtsamkeitstraining mittels FA- und OM-Methoden ruft folglich einen Geisteszustand mit speziellem (extrinsischem) phänomenologischem Inhalt hervor, oder, um es in der Terminologie des *Yogasūtras* auszudrücken, evoziert einen speziellen Zustand des *citta* und gleicht somit nicht der Definition des Textes von *puruṣa*, der sich erst dann zeigt, wenn jeglicher phänomenologischer Inhalt zum Stillstand gekommen ist.

<sup>362</sup> »The idea underlying an object-only approach is to inhibit the subjective side of experience and the self-related mental processes, and emphasize the objective extrinsic side, usually through focus on the momentary nature of experience.« (Josipovic, 2014: 11) Josipovic merkt weitergehend an, dass es fragwürdig sei, ob die damit einhergehende Unterdrückung selbstrelevanter Netzwerke auf lange Sicht gesund sei (ebd.: 12).

Durch den Verweis auf MBSR und Achtsamkeit kann die Interpretation von *puruṣa* als (weltimmanenter) objektiver Beobachter mit den Achtsamkeitslehren Kabat-Zinns und anderer assoziiert werden,<sup>363</sup> deren kurSORische Betrachtung verschiedene Punkte aufzeigt: 1. Kabat-Zinn etabliert die gleiche Dichotomie zwischen Achtsamkeit und Gedankenverlorenheit (vgl. Schmidt, 2020: 233), die sich in heutiger Yogaphilosophie zwischen *puruṣa* als *draṣṭu* und den *cittavṛtti*-s abzeichnet, 2. der zentrale Dreh- und Angelpunkt Kabat-Zinns ist ebenfalls das Hier und Jetzt (ebd.: 236), damit zusammenhängend wird 3. das »Innere des Selbst« auch von Kabat-Zinn sowohl als »Universelles« als auch als »individuell Einzigartiges bestimmt«, ein Paradox, wie Schmidt anmerkt (ebd.: 234), und 4. geht es Kabat-Zinn stets um eine Art verändertes Handeln in der Welt, womit er sich deutlich vom Transzendentalisten Henry David Thoreau (1817–1862) beeinflusst zeigt (ebd.: 229). Bezeichnenderweise nennt bereits De Michelis in ihrem Buch von 2004 Thoreau die erste Landmarke modernen Yogas, noch vor Vivekānanda:

There are two crucial dates regarding the beginnings of Modern Yoga: 1849 and 1896. The former, relating to the 150 years mentioned in the previous paragraph, refers to what seems to be the first recorded affirmation, by a Westerner, that he considered himself a yoga practitioner – after a fashion. This was the Transcendentalist Henry David Thoreau, who, in a letter to a friend, wrote: »... I would fain practice the yoga faithfully. To some extent, and at rare intervals, even I am a yogi.« (2004: 2f.)

Die Besonderheit liegt für De Michelis darin, dass sich Westler mit Yoga bis zu diesem Zeitpunkt lediglich als exotische Angelegenheit auseinandergesetzt hatten, anders Thoreau: »In Thoreau's case yoga was taken up by a Westerner while remaining a Westerner. [...] Westerners were starting to perceive ›yoga‹ as something they could engage in, not just as something ›out there.‹« (Ebd.: 3) Die Wandlungsprozesse heutiger Yogaphilosophie können mit dieser Feststellung, mit diesem Turn, den De Michelis in der Rezeption beobachtet, assoziiert werden, denn heute geht es ebenfalls um das Übernehmen bestimmter yogaphilosophischer Vorstellungen und Einstellungen bei gleichzeitiger Weiterführung eines »westlichen« Lebens(-stiles).

Thoreau ist jedoch auch inhaltlich von Relevanz, eben durch seinen Einfluss auf Kabat-Zinn und andere Achtsamkeitslehrer, deren Lehren sich in heutiger Yogaphilosophie wiederfinden. Thoreaus Lektüre der damals ersten Übersetzungen indischer Schriften, besonders Charles Wilkins' Übertragung der *Bhagavadgītā*, aber auch Colebrookes Edition der *Sāṃkhyakārikā*, offenbaren seine frühe Beeinflussung von indischem Gedankengut und von Yoga. Besonders begeistert zeigte

<sup>363</sup> Schmidt nennt die Form der Achtsamkeit, an der Kabat-Zinn partizipiert »Achtsamkeit II«. Neben Kabat-Zinn sind in dieses Modell der Achtsamkeit als kulturelle Praxis auch der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh einzurordnen sowie Jack Kornfield.

Thoreau sich vom Konzept des *karma yoga*, der »disinterested action«: »This teaching, contradictory though it appears, reconciled for Thoreau the apparent conflicts between religious renunciation and practical action in a way that no other ancient source apparently could do, and it served, furthermore, to authorize his own spontaneous experience of contemplative nonattachment.« (Hodder, 2010: 33) Hodder betont zudem, dass Thoreau und seine Zeitgenoss\*innen kein Sanskrit beherrschten und den »östlichen« Lehren besonders deswegen zugetan waren, da sie der Legitimierung eigener bereits bestehender Glaubensinhalte dienten: »[...] Thoreau also valued these books for the light they shed on his own spirituality and contemplative experience« (ebd.). Und er resümiert: »[...] there is little doubt that these writers' views on the subject were unabashedly personal, subjective and even perhaps idiosyncratic.« (Ebd.: 34) Thoreau und andere Transzentalisten betrieben demnach eine subjektive, eklektische und die eigenen Ansichten affirmierende Rezeption von indischem Gedankengut und Yoga.<sup>364</sup>

Nicht geklärt scheint allerdings, woher Thoreau die Idee von einer Form der Beobachterinstanz hatte, durch deren Etablierung »der Poet« (und nicht der Yigin) seine eigenen Zustände und Emotionen beobachten könne: »The poet is a man who lives at last by watching his moods,« Thoreau writes, as if to extend the arena of observation to even the finest expressions of subjectivity.« (Hodder, 2001: 295) *Puruṣa* als zwar objektiver, doch weltimmanenter Beobachter, als objektive Instanz der eigenen Psyche, ist, wie gezeigt, nicht mit dem *Yogasūtra* selbst zu begründen, findet sich aber im Transzentalismus wieder, einer Bewegung, die als Wegbereiter der Achtsamkeitsmethoden sowie des modernen Yogas gesehen werden kann.

In den 1950er Jahren gewannen die Ideen der Transzentalisten und besonders Thoreaus erneut an Bedeutung, denn sie hatten bedeutenden Einfluss auf die »Beat Generation«, namentlich auf den stark von Thoreau geprägten Jack Kerouac sowie Allen Ginsberg und Gary Snyder, »and, through them, a whole generation of younger Americans who gravitated to Asian religions and ideas during the turbulent period of the 1960s and 1970s.« (Hodder, 2010: 36) In die 1970er Jahre, die Flower-Power-Bewegung und ihre starke Begeisterung für »den Osten« und besonders für Indien, fallen auch die ersten Reisen der ersten »Ashtangis«, namentlich der Amerikaner David Williams, David Swenson, Tim Miller, Nancy Gilgoff und anderer, und die langsame Popularisierung von Jois' AY im Westen. Den Beatniks ging es darum, »im intensiven Leben religiöse Erfahrungen zu machen, im Gewöhnlichen

<sup>364</sup> Für eine Analyse der historischen und inhaltlichen Zusammenhänge zwischen neo-hinduistischen Wegbereitern modernen Yogas und Transzentalisten vgl. De Michelis (2004: 80ff.). Beispielsweise schreibt sie über Ralph Waldo Emerson: »Emerson's Romantic idealism and especially his concept of the Over-Soul, allowing for a diffused but personally accessible dimension of the divine, were particularly influential. Emerson believed that by cultivating selfreliance and selfdevelopment all human beings could attune themselves to the Over-Soul, and thence draw inspiration, guidance and support.« (Ebd.: 81) Mit einer solchen Psychologisierung von Religion, die damals zunehmend in Neo-Vedānta Einzug hielt, beschäftigt sich das folgende Unterkapitel genauer.

das Außergewöhnliche zu finden, im Konkreten über das Konkrete hinauszugehen.« (Schmidt, 2020: 227)<sup>365</sup> Diese Einordnung erweitert die Genealogie der modernen Auslegung des *Yogasūtras* um eine weitere historische Komponente, da sich ähnliche Motive noch in heutiger Yogaphilosophie niederschlagen und zudem direkte personale Überschneidungen der Beatniks und der ersten »spiritual seekers«, die nach Indien reisten und dort AY entdeckten, angenommen werden können. Dies schließt zudem den Kreis zum gleichzeitig profanen wie sakralen Seelenbegriff in meinen Daten, der ebenfalls vom »Außergewöhnlichen im Gewöhnlichen« ausgeht, oder eben Kabat-Zinns Auffassung von etwas »Universellem als auch individuell Einzigartigem« ähnelt. All diese Setzungen können außerdem mit der intensiven Körperpraxis des AYS zusammengedacht werden. Im Yogaphilosophie-Verständnis im Umfeld des AYS zeigt sich etwa durch die Gleichzeitigkeit der Intensität der Körperpraxis, durch die dabei gemachten Flow-Erfahrungen und deren Überführung in spirituelle Konzepte wie *samādhi* oder *puruṣa* ein ähnliches Bedürfnis danach, »im intensiven Leben religiöse Erfahrungen zu machen«.

### **Puruṣa II: Puruṣa als »reines Bewusstsein« und transzendentes, wahres Selbst (4)**

*Puruṣa* wird vom PYŚ als »reines Bewusstsein« (*cetanā, citi-śakti*) definiert und hat verschiedene Eigenschaften. So schreibt Hariharānanda in seinem Kommentar zu *Sūtra 1/2* über *puruṣa*:

Chiti-śakti or pure Consciousness has been given five adjectives, viz. pure, infinite, immutable, untransmissible and illuminator of things presented. Although objects are revealed under its influence, pure Consciousness is neither active nor mutable. That is why it has been called untransmissible, i.e. inactive and detached. »Immutable« means being without any change. (1983 [1963]: 10)<sup>366</sup>

<sup>365</sup> Schmidt zitiert aus dem Gedicht *Footnote to Howl* von Ginsberg, das hervorragend die von Ginsberg und anderen Transzentalisten popularisierte Gleichzeitigkeit von Profanem und Sakralen aufzeigt: »Everything is holy! everybody is holy! everywhere is holy! everyday is eternity! Everyman's an angel!«, aus der Ausgabe von 2009, S. 142. (Schmidt, 2020: 227)

<sup>366</sup> Bryant hingegen bezeichnet die Zuschreibung der Passivität zu *puruṣa* als einen Fehler der Kommentatoren und argumentiert, dass das *Yogasūtra* nirgendwo explizit schreibt, dass *puruṣa* inaktiv sei, und dass eine solche Setzung durch eine fehlerhafte Assoziation mit dem Sāṃkhya-System der *Sāṃkhyakārikā* ins *Yogasūtra* übernommen worden sei (Bryant, 2009: 462ff.). Allerdings geht es in der Diskussion, die Bryant im Zusammenhang damit entwickelt, vor allem um die Frage, ob *puruṣa* einen freien Willen hat, durch den der Mensch überhaupt befähigt wird, nach Erlösung zu streben. Bryant resümiert: »For there to be any coherence to the law of karma, the condition of the living beings in *saṃsāra*, and the decision to take up the path of yoga and follow the *yamas* and *niyamas* of II.30–45; or the friendship, compassion, joy, and equanimity prescribed in I.33; or essentially any of the prescriptions of the *Yoga Sūtras*; one must assign free will to the *puruṣa* as the ultimate agent of its condition.« (Ebd.: 466) Es ginge somit zwar nicht um eine weltliche, willentliche Aktivität des höheren Selbst, allerdings wirkte sich ein Streben des *puruṣa* nach Erlösung natürlich auch auf das Handeln des Menschen in der Welt aus.

Der Begriff *puruṣa*, der diese als rein, ewig und unveränderlich imaginierte Entität bezeichnet, wird im Feld synonym zum Begriff *ātman* aus der Vedānta-Tradition verwendet. In einer privaten Facebook-Konversation vom 4.3.2020 mit einer Ausbildungsteilnehmerin meiner AYI Advanced-Ausbildung wurde mir klar, dass sich für sie *puruṣa* zu zwei Entitäten ausgeformt hatte, die sie nicht miteinander assoziierte: Den im vorherigen Unterkapitel besprochenen ›Drashtu‹ verstand sie als etwas Beobachtendes, Neutrales, während sie ›Atman‹ mit ihrem eigenen ›göttlichen Funken‹ identifizierte (4.3.2020: FN, 193). Der Fokus auf *ātman* in meinen empirischen Daten hängt unter anderem mit dem AY-Anfangsmantra zusammen, das vor jeder Praxis rezitiert wird und in dem gleich zu Beginn *svātman*, »das eigene Selbst« (PW, s.v.), angerufen wird: *vande gurūṇām carāṇāravinde saṃdarśita-svātmā sukhāvabodhe*, von Steiner so übersetzt: »Ich verneige mich vor den Lotusfüßen [meiner] Lehrmeister (*guru*), weil sie [die Lehrmeister] die süße Erkenntnis des eigenen Selbst (*svātma*) enthüllen.« Und Steiner kommentiert: »Zwar unterlagen die Techniken des Yoga stets dem Wandel der Zeit. Im Grunde ging es jedoch immer um die gleiche Essenz, nämlich sein wahres Selbst ›svātma‹ zu erkennen.«<sup>367</sup>

Im vorherigen Unterkapitel klang im Zitat von Anton bereits die Rolle des *puruṣa* als transzendentes, unveränderliches Selbst an, denn wie er schreibt, ist *puruṣa* als *draṣṭu* »der Beobachter beziehungsweise das, was sieht«, doch gleichzeitig ist er auch »unveränderlich« (Hausaufgabe 1. Woche, Anton: 36). Neben der Beobachterposition, die, wie im Vorherigen begründet, als eine bestimmte Form psychophysischer Aktivität verstanden werden kann, zeigt diese Aussage auf, dass der Beobachter eigentlich ein vollkommen passives, statisches Gewahrsein »hinter« den Wahrnehmungen des *citta* ist, es könnte als ein »reines Bewusstsein« ohne Bewusstseinsinhalte bezeichnet werden, die Inhalte entstehen erst durch *citta* und dessen Kontakt zur Welt. Die finale Befreiung (*kaivalya*) wird als eine Art Übergehen in dieses vollkommen reine Bewusstsein (*puruṣa*) imaginiert. Doch ist dies, wie Burley betont, eben kein psychophysischer Zustand mehr, sondern ein »außerweltlicher«, da sich dieses »reine Bewusstsein« vollkommen von jeglicher Materie abzuspalten hat:

Sāṃkhya and Yoga declare, not only that the state of pure consciousness that they strive for is one in which the factors that give form to physical objects (including the human body) have receded into an unmanifest condition, but that the final goal of human life – and of manifest existence in general – involves a decisive split with the body (*śarīra*) and the detachment of consciousness, or the conscious subject, from the spatiotemporal world. (Burley, 2007: 151)

<sup>367</sup> Beide Zitate sind zu finden unter: <https://de.ashtangayoga.info/philosophie/quelltexte-und-mantrien/mantra/ashtanga-yoga-mantra/>, Zugriff: 21.9.2021.

Oder, wie Angot trocken anmerkt: »[...] personne n'a connu le kaivalya de Patañjali puisque le kaivalya est précisement l'absence de cette personne.« (2012: 121)<sup>368</sup>

Neurologische und psychologische Studien beschäftigen sich in den letzten Jahren vermehrt damit, ob ein Zustand reinen Bewusstseins durch Meditation, das heißt unter Beibehaltung der Lebensfunktionen, möglich ist. Dieser müsste jedoch, gemäß dem *Yogasūtra*, noch etwas anderes als *kaivalya* sein. In Abgrenzung von Methoden, die die objektive Seite von Erfahrungen betonen, wie Focused Attention und Open Monitoring, werden in einigen Studien zwei weitere Arten von Meditation genannt, die vielmehr eine Subjekt-Objekt-Dichotomie zu überwinden suchen und sich mit der potenziellen Möglichkeit eines reinen Bewusstseins und dem Erreichen eines solchen Zustandes beschäftigen: 1. Non-dual Awareness (NDA) und 2. Pure Consciousness (PC). Millière et al. resümieren bezüglich dieser beiden Kategorien:

As we have suggested, one possible construal of non-dual awareness is in terms of the inhibition of both narrative and multisensory aspects of self-consciousness, leading to a temporary loss of experiential boundary between self and world, or between endogenous and exogenous stimuli. In turn, purely conscious states could be defined as states of extreme absorption involving high sensory gating, whose sparse phenomenal content has little overlap with the rich phenomenology of ordinary wakeful experience. If these tentative definitions are sound, states of pure consciousness should also be states of non-dual awareness, because they should lack ordinary phenomenal content including the narrative and multisensory components of self-consciousness. By contrast, non-dual awareness might not entail pure consciousness, because states of total self-loss (lacking narrative and multisensory self-consciousness) need not have very sparse phenomenal content. (2018: 16)<sup>369</sup>

Die Autor\*innen stellen folglich die Hypothese auf, dass die beiden genannten Bewusstseinszustände nicht gänzlich von phänomenalem Bewusstsein befreit sind, sondern gewöhnlicher phänomenaler Inhalte ermangeln. Sie argumentieren beispielsweise, dass in einem Zustand von PC narrative und somatosensorische Aspekte des Selbstbewusstseins »[are] lacking self-referential thoughts, bodily ownership, body awareness and self-location« (ebd.: 15). Dies wäre daher kein Zustand, der während körperlicher Betätigung auftreten kann, und damit wäre er nicht allein durch eine körperliche Praxis (des AYS) zu erreichen. Zudem kommt dem narrativen Selbst im Transformationsprozess, der von modernem Yoga angestrebt wird, eine wichtige Rolle zu.

<sup>368</sup> Die Übersetzung lautet: »[...] niemand kannte Patañjali's *kaivalya*, denn *kaivalya* ist genau die Abwesenheit dieser Person.« (Übs. L.v.O.)

<sup>369</sup> Gleichzeitig stellen die Autor\*innen klar: »[...] there is not yet enough data on the phenomenology and neurobiology of alleged states of pure consciousness and non-dual awareness to determine whether these are valid and distinct constructs.« (Millière/Carhart-Harris/Roseman et al., 2018: 16)

Im Gegensatz zur Metaphysik des *Yogasūtras* zeigt sich in der Erzählung des AY-Lehrers John Scott über seine Vorstellung von »enlightenment«, wie er es nennt, dass es dabei gar nicht unbedingt um herausgehobene Bewusstseinszustände geht. Auch ist er nicht an der Anwendung spezieller, meditativer (im Sitzen auszuführender) Methoden interessiert, um solche Zustände zu evozieren. Vielmehr strebt er eine gewisse innere Haltung gegenüber dem absolut profansten Alltäglichen an, bei Weiterführung desselben Alltäglichen. In Scotts Version von »enlightenment« ist als Transzendenzmoment eine Art reines, uninvolviertes Bewusstsein durch die Yogapraxis zu gewinnen und dieses wird im (auch banalsten) Alltag beibehalten, wodurch erneut heutige Yogaphilosophie, Yogapraxis und Alltagspraktiken zusammenfallen. Es resultiert daraus eine Befreiung von einer gewissen Involvierungen in das Leben, bei Aufrechterhalten desselben Lebens, mit denselben Praktiken:

So if you do keep a practice and that's what the important thing is, even if you are successful with your practice and it takes you to a place where you're able to transcend your ordinariness within the mundane, you're still in the mundane. So, for example the old Zen ones, the Zen-woodchopper is chopping wood. And then he becomes enlightened from his practice and when he's enlightened, he still continues to chop wood. That's trying to explain that you can still be in the mundane. So, I still have to book workshops, I still have to travel, I still have to do taxes, I still have to answer my emails, have to open my envelopes, I still even have to cook food and go to the toilet. So, there's all of these things, but it's done from a, from a different place. It's done from a place where there's no attachment to it and it is what it is. (Scott, 30.8.2015: 70)

Scott vermischt in seiner Erzählung, die klingt, als würde er von sich selber sprechen, gleich drei Traditionenstränge: Er verbindet Konzepte (aber nicht Meditationspraktiken) des Zens mit Konzepten (aber nicht Meditationspraktiken) des *Yogasūtras* mit Alltagspraktiken (Holzhacken) und den Praktiken des AYS. Einerseits bezieht er sich auf Zen, wenn er seine Vision der Befreiung zu Lebzeiten anhand der profanen Tätigkeit des Holzhackens exemplifiziert, an der sich auch dann rein gar nichts ändert, wenn der Holzhackende erlöst ist. Dieser innerlich losgelöste Zustand wird während körperlicher Tätigkeit erreicht, dies ermöglicht demnach, dass er während der Praxis des AYS eintreten könnte (»if you do keep a practice« bezieht sich auf die AY-Praxis). Das *Yogasūtra* spielt hinein, wenn dafür, wie Scott weiter ausführt, »mind-control«, Geisteskontrolle zu etablieren ist – Scotts und, wie er betonte, auch Jois' Übersetzung von *citta-vrtti-nirodha*:

When you are in mind-control and in the mundane, there is no grasping to it. So, you're able to live in the awareness and accept things as, just as they are. And so, then you're flowing also not just in your own form, you're flowing with the flow of everything that's around you and there is being no stress. The stress only comes if you then don't except what is. (Scott, 30.8.2015: 70)

Wenn diese Geisteskontrolle nicht da sei, verliere sich der Mensch im Weltlichen, ist sie jedoch da, befindet sich der Mensch immer noch mitten in der Welt, ist aber innerlich gelöst und unabhängig von ihr, und damit vollzieht Scott eine vollkommene Umdeutung des *citta-vṛtti-nirodhaḥ* des *Yogasūtras*, und zwar auf eine strukturell und inhaltlich vergleichbare Weise wie der oben genannte Whicher: Im Zustand des Yogas hört der Geist keinesfalls auf zu arbeiten, das Leben geht ganz normal weiter, nur die fehlerhafte Identifizierung mit den eigenen Geistesregungen hat sich eingestellt.

Wie bereits erwähnt, spielt bei Kabat-Zinn, Kornfield und Nhat Hanh eine »Sakralisierung des Konkreten und Alltäglichen« (Schmidt, 2020: 238f.) eine bedeutende Rolle, und sie verweisen für ihre Vorstellung der Transzendenz des Alltäglichen direkt auf Zen.<sup>370</sup> Das Ergebnis ist auch bei Kabat-Zinn keine Abkehr vom empirischen Selbst, sondern die »empirische Welt der Dinge« wird »als eine Dimension verstanden, die es zu ergänzen gilt.« (Ebd.: 241) Eine vergleichbare Art der Aufwertung der empirischen Welt vollziehen auch Scott mit seinem profanen Beispiel des transformierten Holzhackers und Steiner mit seiner in Kapitel III.2.3.2. besprochenen Umwandlung von konventionellem, visuellem Sehen in spirituelles Sehen. Letzteres erinnert, wenngleich verpackt in die Begrifflichkeiten des *Yogasūtras*, an Kabat-Zinns »spirituelles Sehen«: »Perhaps the most ›spiritual‹ thing any of us can do is simply to look through *our own eyes*, see with eyes of wholeness, and act with integrity and kindness.« (Kabat-Zinn, 1994: 270, Herv. L.v.O.) Die Kernaussage ist, dass das eigene Sehen transformiert werden müsse, dann zeige sich die Welt, »wie sie wirklich ist«. Mit solchen Setzungen geben Scott, Steiner und andere die im Yogadiskurs dringend benötigte Begründung dafür, warum die AY-Praxis immer weiter und weiter ausgeführt werden muss, gelten doch auf der anderen Seite die Körpertechniken häufig immer noch als Vorbereitung für die meditativen Praktiken, wie es im Umfeld des AYS zum Beispiel Maehle mittlerweile vertritt (vgl. Maehle, 2018a). Die repetitiven Praktiken des AYS bekommen durch eine solche Zusammenführung mit moderner Achtsamkeit eine neue Legitimierung.

Befreiung vom weltlichen Treiben und seinen Folgen ist für Scott und Steiner über eigene Arbeit, über eine Transformation des Geistes und des eigenen Selbst-Welt-Verhältnisses zu erreichen. Laut den *Sūtras* 1/2-3 tritt das wahre Selbst (*puruṣa*) zutage, wenn der Geist (*citta*) still wird, und dieser Meinung ist auch Scott. Das obige Zitat von ihm ist als Realisation des *puruṣa* zu verstehen, doch zeigt sich dieses wahre Selbst laut Scott durch vollkommenes Im-Fluss-Sein und damit durch Verbundenheit mit der Welt, durch totale Akzeptanz, durch die sich jeglicher Stress auflöse. Die Setzung von »Akzeptanz« als Antonym von »Stress« sowie

<sup>370</sup> Alle drei Autoren verweisen auf ihre Beeinflussung von Zen-Lehren (vgl. Schmidt, 2020: 239). Kabat-Zinn z.B. schreibt: »The idea of transcendence can be a great escape, a high-octane fuel for delusion. This is why Buddhist tradition, especially Zen, emphasizes coming full circle, back to the ordinary and the everyday, what they call ›being free and easy in the marketplace.‹« (Kabat-Zinn, 1994: 267, Herv. im Original)

ihre Bedeutsamkeit als Weg zu einer spirituellen Weltsicht findet sich erneut bei Kabat-Zinn: »Acceptance means seeing things as they actually are in the present.« – den Autoren dieser Ausprägung von Achtsamkeit geht es dabei ebenfalls um eine »»ungetrübte« Erkenntnis der Realität« (Schmidt, 2020: 110). Die hier zum Einsatz kommende Sehmetapher, mit der einer »klaren« Sicht eine »getrübte« Sicht gegenübergestellt wird, erinnert an Steiners Ausdeutung des *Sūtras* I/2. In seinem oben analysierten Kommentar dazu wurde deutlich, dass er von einer Transformation des konventionellen visuellen Sehens – durch das Auflösen des interpretativen Filters (der eigenen Gedankenwelt, der *citta-vṛtti-s*) – in spirituelles Sehen ausgeht, bei Weiterbestehen des sehenden Subjektes. Dies entspricht der Realisation des *puruṣa*, des »wahren Selbst« – übrigens eine ungewöhnliche Übersetzung des Sanskritterminus, von Hariharānanda als »Supreme Soul« oder »Absolute Awareness« übersetzt (1983 [1963]: 466). Ebenso wie Steiners und Scotts Erlösungsvorstellung findet sich der Begriff des »wahren Selbst« bei Kabat-Zinn, Kornfield und Nhat Hanh,<sup>371</sup> die zwar ein beständiges Ich ablehnen, jedoch gleichzeitig – und im Unterschied zu anderen Achtsamkeitsschulen, die in buddhistischer Manier von einem »Nicht-Selbst« (*anātman*) ausgehen – ein wahres Selbst konzipieren, das verschüttet ist und wiederentdeckt werden muss, und es als ein »fundamental mit allem verbundenes Selbst« bestimmen (Schmidt, 2020: 111), oder, in Scotts Worten, »then [...] you're flowing with the flow of everything that's around you«.

Ein ähnliches von Zen und moderner Achtsamkeit geprägtes Verständnis von Selbsterkenntnis wird von den angehenden Yogalehrer\*innen weitergetragen. Für Karin wäre die Realisation des wahren Selbst nicht mit dem physischen Tod verbunden, sondern kann sich durch gewisse Ereignisse im Leben manifestieren, und diese hängen wiederum mit dem Beobachter und innerer »Klarheit« zusammen. In Karins Zitat klingt allerdings im Gegensatz zu Scotts Aussage an, dass sie den von ihr beschriebenen Zustand nicht auf sich selbst bezieht, sondern eher als Ideal versteht. Auch sie verwendet nicht das Wort *puruṣa*, sondern »Atman«; »das Selbst« ist für sie »das, was übrig bleibt, wenn ich alles Strukturierte, Geprägte von mir ablege« (7.5.2016: 94):

[...] die nackte Seele, hm, weiß nicht, so ganz rein von deinen Prägungen, von deinen Vorstellungen, von Wertungen, sondern dieses so, so ganz viel, ich würd' da jetzt viveka wieder reinbringen, so Klarheit. [...] Viveka, so dieses Klare zu haben [...]. Und das, was dann so aus dir herausströmt, das, was dann dein Sein ist, bestimmt nämlich das Selbst, was so dahinter ist, hinter dem Ganzen, was wir uns so angeeignet haben im Leben. Wie

<sup>371</sup> Schmidt schreibt: »Das affirmierte Selbstmodell der Achtsamkeit II lehnt zwar analog zu dem der Achtsamkeit I ein beständiges Ich ab, aber nun werden Begriffe wie ›wahres Selbst‹ (›true self‹, vgl. Kornfield 1993: 104, 198), ›wahrstes Selbst‹ (›truest self‹, vgl. Kabat-Zinn 2013a: 86 bzw.), ›wahre Natur‹ (›our true nature‹, vgl. ebd.: 336) oder ›reales Selbst‹ (›real self‹, vgl. Nhat Hanh 1987: 42) verwendet.« (2020: 110)

wir reagieren, wie wir uns verhalten, wie wir meinen, wie wir uns zu verhalten hätten, und [...] wenn des weg ist, und man dann einfach nur noch so ist, ohne Erwartungen zu erfüllen, ohne zu denken, man müsste Erwartungen erfüllen. (Karin, 7.5.2016: 96)

Auf meine Frage hin, ob das Denken dann noch aktiv wäre, antwortete sie: »Denken gehört für mich dann schon noch dazu«, etwas, das *Sūtra 1/2* kategorisch ausschließt. Allerdings ist jegliche psychophysische Aktivität in diesem Zustand zum Positiven transformiert: »Aber ich glaub', es ist halt, hm, also ich stell' mir sowas ganz Positives, Liebevolles, Gutes darunter vor, [...] ja, Liebe letztendlich irgendwie. Da ist beim wahren Selbst dann ganz viel Liebe auch dabei. Aber ohne Angst, die zu zeigen, zu verlieren, verletzt zu werden, sonst irgendwas.« (Ebd. 98) Wie Scott geht es auch Karin darum, eine klare, positive, wertfreie, authentische und bewusste Lebenseinstellung zu finden, die nicht von den eigenen (unbewussten) Prägungen gesteuert ist, sondern von einer solch unbewussten Form der Subjektivität Abstand nimmt und eine neue Subjektivität erschafft, die als schon immer dagewesene konstruiert wird. Beim Etablieren einer solchen neuen Lebenseinstellung ist dann trotzdem Wille am Werk: »Man ist nicht nur so, dass man so'n Aktions-/Reaktions-Opfer, [...] also des sind bestimmt viele Menschen, des nimmt man ja manchmal so wahr, die so Aktions-/Reaktions-Opfer sind, aber man hat ja, ich glaub' auch durch den Yoga, die Kraft, das selber in die Hand zu nehmen, und da ist ja dann Wille auch dabei.« (Ebd.: 112)

Die prävalente Seelenvorstellung in meinen Daten zeichnet demnach eine Seele nach, die zwar einerseits in Einklang mit dem *Yogasūtra* passiv, ewig und unveränderbar ist, andererseits im Widerspruch dazu aktiv und veränderbar ist sowie Potenzial hat, und an dieser Stelle zeigt sich die Vermischung von transzendentem und empirischen Selbst in aller Deutlichkeit: »Die Seele hat den Wunsch, zu handeln, d.h. tätig zu sein. Die menschliche Seele wird als Knospe betrachtet. Sie ist eingeschränkt, hat aber die Möglichkeit, zu erblühen.« (Hausaufgabe 1.-3.5.2015, Lena: 41) An anderer Stelle fragt sich Lena: »Wie können wir ›Gut‹ und ›Schlecht‹ übergreifend definieren? Als Grundregel gilt: Alles, was uns zur Selbstverwirklichung und ›Gott‹ führt ist gut, und alles, was uns davon wegführt, ist schlecht« (Hausaufgabe 24.-25.10.2015, Lena: 196). Erneut geht es um eine positive, gute Lebensgestaltung, die als spirituell gesetzt wird. »Das vorrangige Ziel im Leben ist es, sich von der Dunkelheit ab- und dem Licht zuzuwenden. Dabei ist die eigene spirituelle Grundlage (zum Beispiel die spirituelle Praxis morgens und abends) ausschlaggebend. Das Bewusstsein, die Achtsamkeit darauf, warum und für wen wir etwas tun.« (Ebd.: 197) Neben der hier explizit genannten Achtsamkeit betont Lena die Neutralität, die der wertfreien Beobachterperspektive der Achtsamkeitsströmung inhärent ist: »Allerdings ist Neutralität das Sprungbrett zum Transzentalen. Um von einer wertenden Haltung abzukommen, beschäftigen wir uns mit dem Transzentalen.« (Ebd.) Dabei hängt sie an dieser Stelle noch eine legitimierende

Warnung an, die sie wohl von ihrem Philosophielehrer übernimmt: »Dabei gilt es zu erinnern, dass die Grundlage alles yogischen Wissens Patanjalis Sutren und die *Bhagavad-gīta* sind. Sekundärliteratur ist mit Vorsicht zu genießen. Häufig werden Inhalte unverstanden aufbereitet und verfälscht.« (Ebd.) Tatsächlich partizipiert heutige Yogaphilosophie – in Abgrenzung von den Inhalten des *Yogasūtras* und der *Bhagavadgītā* – am kulturellen Modell einer bestimmten Ausprägung moderner Achtsamkeit und generiert sich dadurch teilweise erst.

### **Puruṣa III: Puruṣa als ideal gedachtes Wesen (*īśvara*) (5)**

Die Überhöhung des »guten Menschen« zum Göttlichen fällt mit *īśvara*, dem göttlichen Prinzip des *Yogasūtras*, zusammen. Der Abschnitt über *īśvara* umfasst im Text die Verse 1/23–29, und in *Sūtra 1/24* wird *īśvara* als *puruṣa-viṣeṣa* eingeführt, als »besonderer *puruṣa*« bezeichnet, der als eine Art unberührte und von der Materie vollkommen getrennte Entität gedacht wird: »Gott (īśvara) ist ein besonderer Purusha, welcher [im Gegensatz zu allen andern Purusha's] nicht berührt wird von den Plagen (kleça), Werken, Werkfrüchten und Werkresiduen (âcaya = saṃskâra = vâsanâ).« (Deussens Übersetzung von *Sūtra 1/24*, 1922 [1908]: 515) Doch wie bereits im Zusammenhang mit den *yama-s* und *niyama-s* angesprochen, wird *īśvara* im Feld nicht unbedingt als »Gott« verstanden, da dieses Konzept mit dem christlichen Gottesbegriff assoziiert wird, sondern *īśvara* bekommt eine Art Ratgeberfunktion zugeschrieben.

In diesem Sinne schlug Steiner vor, dass man sich in schwierigen ethischen Situationen fragen könne, was *īśvara* tun würde (21.4.2014: 3), – was letztlich erneut darauf hinausläuft, Abstand von einer persönlichen (begrenzten) Perspektive auf das Geschehen zu nehmen, um daraufhin eine individuelle Entscheidung zu treffen. Dementsprechend bezeichnet auch Annett in ihrer Hausaufgabe *īśvara* als »Inspirationsquelle«:

*īśvara* = zeitlose und vollkommene Kraft, die der Mensch in seiner tiefsten Vorstellung findet – im Gegensatz zu seiner eigenen Kraft, die begrenzt ist. Eine Inspirationsquelle, die wir nicht nur in Notsituationen anrufen sollten, sondern durch konstante Anrufung in meditativer Besinnung an uns/in uns anbinden können. (Hausaufgabe 2. Woche, Annett: 10)

Mit der »konstanten Anrufung« bezieht Annett sich auf die Silbe Om (*praṇava*), um die es in *Sūtra 1/27* geht: *tasya vācakah pranavah*, »Ihn bezeichnend ist der heilige Laut Om.« (Deussen, 1922 [1908]: 515) und Steiner übersetzt: »OM ist ein Symbol für Ishvara.« Annett reflektiert dazu: »OM ist eine heilige Silbe, DIE Silbe aus der aller Klang entsteht, somit steht sie auch für das göttliche Wesen. OM ist ein Symbol für Ishvara. OM ist aller Anfang, Symbol für ihn.« (Hausaufgabe 2. Woche, Annett: 90) Eine »meditative Besinnung« auf *īśvara* hebt auch Silja hervor, und bezieht sie

direkt auf ihre eigene Meditationspraxis: »[...] wenn ich dieses Höchste als Meditationspunkt wähle, kann es mich einer Sache näherbringen.« (Hausaufgabe 2. Woche, Silja: 73) Wieder dient, in einer etwas gewendeten Deutung, *puruṣa*, das eigene »wahre« Selbst, dem Finden von Antworten auf und von Umgangsweisen mit lebensweltlichen Inhalten. Die Meditierende sucht Antworten in einer Meditation und ruft dabei ihr eigenes Selbst an – und bewegt sich somit zirkulär um sich selbst. *Īśvara* ist die perfekte Version des eigenen Selbst, es dient der Inspiration und ist in nuce voller Weisheit, und diese (eigene) innere Weisheit ist durch praktische Methoden wie die Meditation auf dieses Selbst oder das Chanten der Silbe »Om« abrufbar.

Die Hingabe an *īśvara* wird im *Yogasūtra* in eine Reihe verschiedener Wege zum versenkten Zustand von *samprajñāta samādhi* eingeordnet und im Zuge dessen als eine mögliche Technik dafür beschrieben. *Sūtra 1/23* lautet: *īśvara-praṇidhānād-vā*, von Bryant übersetzt mit »Or, [this previously mentioned state is attainable] from devotion to the Lord.« (2009: 81) und Hariharānanda übersetzt: »From Special Devotion To *īśvara* Also (Concentration becomes imminent).« Seine Übertragung des *Bhāṣya*-Kommentares zu *Sūtra 1/23* führt aus:

Through a special kind of devotion called *īśvara-praṇidhāna*, on the part of the devotee, *īśvara* inclines towards him and favours him with grace for fulfilment of his wish. From such a grace also a Yогin obtains concentration and its result, the attainment of liberation, becomes imminent. (1983 [1963]: 56)

Während Hariharānandas Kommentar einerseits verdeutlicht, dass es um das gleiche unbeteiligte Handeln geht, das das *kriyāyoga-Sūtra II/1* mit *īśvarapraṇidhāna* beschreibt, von Steiner als »Zufriedenheit« übersetzt, wird andererseits ersichtlich, dass es es sich hierbei tatsächlich um eine Form der devotionalen Gotteshingabe handelt. *īśvara* ist somit für das *ys* nicht einfach das in seiner Makellosigkeit imaginierte eigene Selbst, das Antworten auf schwierige Fragestellungen und Entscheidungen bereithalten kann, sondern es geht um die Gnade Gottes, die durch Hingabe erlangt werden kann. Es zeigt sich dabei ein grundlegender Unterschied zwischen Kṛṣṇamācāryas devotionaler Erlösungsvorstellung (besonders in seinen späten Jahren) und den Diskursen des Forschungsfeldes. Wenn gleich *Sūtra 1/23* *īśvara* als *puruṣa viśeṣa* beschreibt, betete Kṛṣṇamācārya nicht lediglich etwas Perfektioniertes, Göttliches in sich selbst an, das durch eigene Arbeit wachgerufen werden kann, vielmehr war es ihm, besonders in seinen späten Jahren, an tatsächlicher Gottesanbetung gelegen, in seiner Familienlinie personifiziert als Gott Viṣṇu. Für Kṛṣṇamācārya war Gotteshingabe der einzige wahre Weg zur Geistesruhe des *Yogasūtras*, und dementsprechend paraphrasiert Scott Rennie in seinen Notizen zur Yogavalli T.K.V. Desikachar: »TK (Tirumalai Kṛṣṇamācārya, L.v.O.) said ONLY by surrendering to a Higher Power can we find peace of mind« (2009: 8), und auch Desikachars Schüler Maréchal konstatiert: »In his last commentary on the Yoga-Sutras, the

Yogavalli, the Professor gives an entirely devotional interpretation to the whole text. For example, he attributes to the word ›va‹ from sutra 23, chapter 1 (›ishvarapranidhanat-va‹) the sense of ›only‹ whereas most other commentators translate it as ›or‹.«

Die Divinisierung des perfektionierten, individuellen Menschen zeigt hingegen Ähnlichkeiten mit esoterischen Traditionslinien auf und kann bis in die Renaissance zurückverfolgt werden:

Das Besondere an esoterischen Traditionslinien ist die Tendenz, die menschliche Seele nicht nur im Sinne eines Neuplatonismus als den »wahren Kern« des Menschen zu betrachten, sondern sie bis zur Göttlichkeit aufzuwerten. [...] Mehr noch: »Der göttliche Mensch der Renaissance ist die Basis für das menschliche Autonomiedenken der Zeit.« Der Mensch braucht keine Vermittlung mehr zu Gott, sondern ist in der Lage, sich selbst zu erlösen. (Stuckrad, 2004: 221f.)<sup>372</sup>

Während Kṛṣṇamācāryas von *bhakti* geprägte Auslegung des *Yogasūtras* den autonomen Menschen tendenziell entmachtet und ihn einer höheren, göttlichen Macht unterordnet, finden sich im Datenmaterial zwar auch Aspekte dieser Auslegung, die aber Seite an Seite neben weiteren möglichen Setzungen von Gott, von etwas Göttlichem oder einer höheren Macht stehen, die wiederum auf individuelle Autonomie ausgelegt sind. Hier spielt wieder das bereits besprochene Verständnis von Yoga als selbstbestimmter »Philosophie« im Gegensatz zur fremdbestimmten »Religion« hinein: »Yoga = Philosophie: gibt jedem einen direkten Zugang zu Gott (wir brauchen keinen Priester, kein Dogma etc. als Instrument).« (Hausaufgabe 2. Woche, Silja: 80) Yogaphilosophie übernimmt die Rolle einer undogmatischen philosophischen Leitlinie, durch die sich in den Übenden nach und nach ein individuelles Verständnis von »Spiritualität« ausformt, die stets zutiefst mit dem eigenen Selbst und dem Alltäglichen verknüpft ist.

Um eine solche individuelle Leitlinie darstellen zu können, muss Yogaphilosophie flexibel sein, und in diesem Sinne steht *īśvara* parallel zur Ratgeberrolle auch für die Figur der »Akzeptanz«, die, wie bereits erwähnt, ein wichtiger Topos der Achtsamkeitsströmung ist. *Sūtra II/1* stellt, wie bereits beschrieben, *īśvarapraṇidhāna* als eines von drei Bestandteilen von *kriyāyoga* vor, in seinem Kommentar zu *Sūtra II/1* schreibt Steiner dazu: »Wörtlich übersetzt bedeutet es die Hingabe an einen persönlichen Gott. *Īśvara* ist der Gott deiner Vorstellungen, egal welcher Religion du angehörst. Hingabe an eine höhere Macht führt zu Akzeptanz und Erwartungslösigkeit.« Die beiden Darstellungen von *īśvara* – das eigene, innere Göttliche und der Gott der eigenen Vorstellungen – schließen sich im Feld keinesfalls aus. Der

<sup>372</sup> Von Stuckrad zitiert hier Monika Neugebauer-Wölk: »Höhere Vernunft« und »Höheres Wissen« als Leitbegriffe in der esoterischen Gesellschaftsbewegung. Vom Nachleben eines Renaissancekonzepts im Jahrhundert der Aufklärung, in: Monika Neugebauer-Wölk (unter Mitwirkung von Holger Zaunstöck) (Hrsg.): Aufklärung und Esoterik, Hamburg 1999, S. 201.

Übergang von der Hingabe an einen persönlichen Gott zu »Akzeptanz« ermöglicht erneut diese lebensweltliche, anhand der Yogapraxis exemplifizierte Komponente von *iśvarapraṇidhāna*, in Rückgriff auf die *Bhagavadgītā*:

Wenn man sich bemüht und anstrengt und der gewünschte Erfolg sich trotzdem nicht einstellt, könnte Enttäuschung und Wut entstehen. Das *Kriyā-Yoga* lehrt uns jedoch, jedes Resultat unserer Bemühungen zu akzeptieren. Wir handeln mit *tapah* (Selbstdisziplin), doch unser Ziel ist nicht ein bestimmtes Ergebnis, sondern die Erfahrungen und Erkenntnisse auf unserem Weg (*svādhyāya*). »Handle, Arjuna, ohne mit den Früchten deiner Taten verhaftet zu sein« – so legte es *Kṛṣṇa* in der *Bhagavad Gītā* seinem Schüler *Arjuna* nahe. [...] Das Prinzip von *iśvarapraṇidhāna* kommt hier als Akzeptanz zum Ausdruck. Gerade in meiner spirituellen Tradition, dem *Aṣṭāṅga* Yoga, wird das Prinzip von *iśvarapraṇidhāna* oft verkannt. Manche Menschen verwechseln die äußere Form der Praxis mit dem spirituellen Wachstum. Wie deine physische Praxis aussieht, hängt ab von Alter, Körperbau, Talent und Genetik. Es gilt, diese Gegebenheiten zu akzeptieren und jegliche Erwartungen aufzugeben. *Aṣṭāṅga* Yoga ist nicht Hindu-Aerobic! Die physische Form ist nur das Vehikel auf einem internalen, spirituellen Weg. (Steiner, II/1)

Diese auf körperliche, handelnde Aktivität fokussierte Auslegung führt deutlich vom formulierten Ziel Patañjalis weg, kann jedoch, im Anschluss an De Michelis, erneut mit Iyengars Darlegung von Yogaphilosophie assoziiert werden, die er stets mit seinem Verständnis von Orthopraxie verwob:

It may be argued that, along with his other Neo-*Hathayoga* interpretations, Iyengar elaborates a parallel, or rather intertwining, Neo-Viśiṣṭādvaita one in which devotional dedication and concentration (*dhyāna*) on one's ortho-performative practice substitutes the classical, *samādhi*-oriented sitting meditation. As in Ramanuja's case, the ultimate aim would be an enhancement of devotion rather than the attainment of a transcendent state. (2004: 244)

Auf diese Weise ausgeführt, soll demnach die devotionale Hingabe an die eigene Yogapraxis eine sitzende Meditation ersetzen.

### **Puruṣa? – »Gott« und der göttliche Körper (6)**

Im Vorhergehenden wurde bereits das Bild des Körpers als Tempel für die Seele diskutiert. Auch wurde erläutert, dass das *Yogasūtra* in einer solchen Weise ausgedeutet wird, dass durch eine Änderung des »mind-sets« *kaivalya* möglich sei, und dies wurde mit Ideen der Zen-nahen Achtsamkeitsströmung assoziiert. Inwiefern passt nun der bereits erwähnte »göttliche Körper« zu diesen Setzungen und kann dieses Konzept weiteren Aufschluss über Selbst-Konzepte in heutiger Yogaphilosophie geben?

Während Scott trotz seiner Zen-Metapher und seiner Emphase der Körperpraxis im Interview deutlich machte, dass die Körperarbeit lediglich eine »Kindergarten«-Stufe der spirituellen Entwicklung darstelle, in welcher der Körper »only the vehicle« zur Erlösung sei (30.8.2015: 119), sah Steiner den Körper selbst als göttlich an. Doch auch in Steiners Umfeld fanden sich Aussagen, die den Körper als etwas »nicht Ewiges« darstellen, das hinter sich zu lassen ist, so schreibt Lena in ihrer Hausaufgabe zur (nicht von Steiner geleiteten) Inspired-Ausbildung: »Wir sind nicht der Körper, sondern ein ewiger bewusster Energiefunken (Seele).« (Hausaufgabe 11./12. 4. 2015, Lena: 37) Und sie präzisiert: »Selbstverwirklichung bedeutet, sich selbst nicht als Körper, sondern als göttlichen Funken zu verstehen, der ewig ist« (ebd.: 160), eine »Selbstverwirklichung«, die sie mit »Gott« in Verbindung bringt (ebd.: 192) sowie mit Yoga: »Yoga (yuj) heißt ›Verbindung‹. Für sie bedeutet Yoga beides: » [...] sich mit dem eigenen spirituellen Lebewesen zu verbinden und mit ›Gott‹.« (Ebd.: 193)

Wie können das »wahre Selbst«, der Körper und Gott zusammenhängen? Was genau wird unter »Gott« verstanden, den Lena in Anführungszeichen setzt? Ist der Körper nun das Gegenteil vom »wahren Selbst«, wie es das *Yogasūtra* lehrt, oder ist der Körper göttlich, und woher kommt die Vorstellung eines göttlichen Körpers? Ausgehend von Iyengars Tempel-Metapher bringt Konecki, das *Yogasūtra* offensichtlich vollkommen außer Acht lassend, ein spirituelles Körerverständnis ganz allgemein mit »östlicher Philosophie« zusammen und ist der Meinung, dass sich durch die von ihm erforschte, rezente Yogapraxis das als westlich-cartesiansch und fragmentiert diagnostizierte Weltbild der Übenden in eine holistischere Vision überführen ließe: »The work on the body can change the Western perspective of defining the body as a material element of human existence (the Cartesian vision), to a vision of treating the body as a spiritualized substance (the vision of Eastern philosophy).« (Konecki, 2015: 83f.) Steiner wird etwas konkreter und verweist für seine Ansicht, dass der Körper göttlich sei – eine Sichtweise, die für seine Trainingsmethode von großer Relevanz ist – immer wieder auf die mittelalterliche Tradition des Haṭhayogas und des (weißen) Tantra (etwa in der Philosophiesitzung am 26.7.2015: 44). Da die Haṭhayoga-Texte oftmals sehr rigorose, ja zum Teil sogar körerverstümmelnde Techniken beschreiben,<sup>373</sup> scheint »Tantra«, vielleicht durch die vornehmlich positiven und sinnlichen Assoziationen, die es im Westen hervorruft, oftmals eine geeigneter Referenz zu sein.<sup>374</sup> Gleichzeitig hängt Steiners »göttlicher Körper« mit einer bestimmten Auffassung des im Leben Erlöstseins

<sup>373</sup> Z.B. wird zum erfolgreichen Praktizieren des *khecarīmudrā* das Zungenbändchen an den Seiten eingeschnitten, denn bei diesem *mudra* soll die Zunge über die Nase in den Schädel hochgeführt werden, wie es beispielsweise das *Dattatreayogaśāstra* aus dem 13. Jh. beschreibt: »Next [the yogin] should turn back his tongue and hold it in the hollow in the skull while looking between the eyebrows. This is the sky-roving seal (*khecarīmudrā*).« (Mallinson, 2013: 7)

<sup>374</sup> »Weißes Tantra« wurde prominent von der modernen Yoga-Bewegung »Kundalini Yoga« popularisiert, entstammt aber nicht den indischen Tantra-Traditionen.

zusammen. Mallinson und Singleton gehen auf ein paar Vorstellungen von einem im Leben erlösten Zustand ein, die sich in tantrisch geprägten Haṭhayoga-Texten finden lassen und die ein beinahe übermenschliches Wesen beschreiben: »Especially in tantric-oriented texts, the liberated yogi is not only fully cognizant but able to fulfil all his desires by virtue of the powers (*siddhis*) that he has accumulated. Eternally young, he roams the universe sporting in the three worlds, having sex with divine women, omniscient and omnipotent.« (2017: 400) In manchen Traditionen hat der Yогин auch Wahlmöglichkeiten:

A similar choice is offered by the *Dattatreyayogaśāstra* (124c–31b) in which the yogi may cast off his body or, if it is dear to him, wander the worlds exercising his supernatural powers. This equivalence in value accorded to what might initially appear contradictory paths is particularly characteristic of tantric Śaiva texts, in which magic and soteriology are placed on the same plane, and in which »liberation, (*mukti*) and the enjoyment of supernatural powers (*bhukti*) are both goals to be attained through the same means. Such equivalences may also represent a synthetic compromise born of the impulse to ease the ancient tension between the life of the renouncer ascetic and that of the worldly householder. (Mallinson/Singleton, 2017: 400)

Die hier erwähnte Spannung zwischen einem der Welt entsagten und einem weltlichen Leben beschäftigte schon shivaitische Tantriker, die diesen Widerspruch allerdings anders lösten, als es sich in heutiger Yogaphilosophie ausformt. Steiners Vorstellung von einem göttlichen Körper ist aus einem anderen Guss, denn obgleich er sie diskursiv (und eher allgemein bleibend) mit Tantra und Haṭhayoga begründet, geht es ihm nicht um einen übermenschlichen Körper mit Superkräften, sondern um einen gut ausgerichteten, gesunden, aber doch menschlichen Körper. Wie in Kapitel III.13.10. ausgeführt, muss Steiners Idee eines göttlichen Körpers mit seiner Idee von Alignment zusammengedacht werden, die er ebenfalls mit Techniken des Haṭhayogas, mit den *bandha-s*, in Bezug setzt und sie daher »Bandhaligns®, »die Kunst der Ausrichtung (Alignment)« nennt.

Bandhalign® basiert auf den in alten Hatha Yoga Texten beschriebenen Techniken von Bandha und entwickelt daraus eine auf modernen Erkenntnissen basierende Kunst des Alignments. Die Idee ist, in jedem Aspekt Deines Seins Balance zu kultivieren – physisch, aber auch psychisch und emotional. Wo immer Du beginnst – jeder bewusste Schritt zur Balance zieht seine Kreise in Dein gesamtes Sein.<sup>375</sup>

Wie mehrfach argumentiert und gezeigt, ist diese Idee modernen Alignments nicht direkt im indischen Haṭhayoga und Tantra zu verorten. Steiner geht es darum, sich

<sup>375</sup> Zu finden unter: <https://de.ashtangayoga.info/philosophie/philosophie-und-tradition/160401-die-ayinnovationr-methode/>, Zugriff: 21.9.2021.

selbst mittels der eigenen Körpераusrichtung auch geistig, emotional und energetisch auszubalancieren, um sich letztendlich mit etwas Göttlichem zu verbinden – Alignment, Perfektion, Lebendigkeit, Gesundheit, Balance und Göttlichkeit gehören dem gleichen semantischen Feld an. Der perfekt ausgerichtete, ausbalancierte und somit – und das ist folgenreich – als gesund verstandene psychosomatische Komplex steht in Verbindung mit etwas Ewigem und damit mit etwas Göttlichem; wie bereits erwähnt ein neuer Aspekt, den Steiner im Kontext des AYS lehrt, in Übereinstimmung mit Iyengar: »Wie wollen Sie Gott kennen, wenn Sie nicht mal Ihren großen Zeh kennen? Bis heute sind die ›Asanas‹ (Yogahaltungen) meine Gebete, Meditation in Bewegung. Denn ich kann das Endliche ausweiten, um das Unendliche zu erreichen.« (Schmidt-Garre, 2014)<sup>376</sup>

Iyengars Ansatz, die Körperpraxis als einen Schlüssel für die Annäherung an Gott zu verstehen, findet sich in ähnlicher Form bei Steiner wieder. In einer Philosophiestunde am 6.8.2017 berichtete er, dass er morgens auf die Matte ginge, um seinen Körper als etwas Göttliches zu genießen und zu erleben (paraphrasiert nach Steiner, 6.8.2017: FN 104), wiederum eine Einstellung, die er wiederholt mit dem Tantra zusammenführte. Für Steiner findet sich diese »tantrische« Idee des Erfahrens von etwas Göttlichem durch den und im eigenen Körper sogar bereits im *Rg-Veda*, im »Bhadram Śanti-Mantra«, das wiederum für ihn eine gelungene Abgrenzung von körperfeindlichen indischen Systemen und ihren Praktiken wie dem Hathayoga bietet:

Erst auf den zweiten Blick erkannte ich den Bezug. Das Mantra nimmt im Grunde einen tantrischen Gedanken vorweg. Es geht darum, dass wir jetzt, in diesem Moment, das Göttliche, das Lebendige erfahren. Dass wir jetzt in diesem Moment auch unsere wahre Natur erfahren. Das ist ein Unterschied zu vielen anderen Vorstellungen, die es im Yoga ebenfalls gibt. Etwa, dass man erst den Körper geißeln und reinigen muss, bis man irgendetwas bekommt, irgendetwas erreicht. Oder sich auspeitschen muss, sich in die Sonne stellen muss, Feuer um sich herum anzünden muss – das ist alles nicht das, was wir praktizieren. Wir wollen uns nicht quälen, sondern wir wollen hier und jetzt das

<sup>376</sup> An dieser Stelle sei nochmal erwähnt, wie sehr sich Iyengar hierbei vom einflussreichen Yoga-Reformer Swami Vivekānanda unterscheidet, der schreibt: »The first obstruction is an unhealthy body: if the body is not in a fit state, the practice will be obstructed. Therefore we have to keep the body in good health; we have to take care of what we eat and drink, and what we do. Always use a mental effort, what is usually called ›Christian Science,‹ to keep the body strong. That is all – nothing further of the body. We must not forget that health is only a means to an end. If health were the end, we would be like animals; animals rarely become unhealthy.« (Vivekānanda, 2017: 75) Foxen analysiert dazu: »Thus while Vivekananda continues to cast a long shadow on the history of yoga in America, he appears rather out of place among many of the yogis who would follow him over the next half-century. His dismissal of bodily health as a primary goal, and especially the use of physical practice toward that end, is an aberration rather than a universal trend.« (2020: 228) Vivekānanda und Iyengar wählten zwei sehr unterschiedliche Methoden, um als traditionell indisch markierte Lehren an ihr Zielpublikum – den Westen und insbesondere Nordamerika – anzupassen; sicherlich ist dies auch mit ihren unterschiedlichen historischen Kontexten zu begründen.

Göttliche erfahren. Das, genau das, steht in diesem Mantra. In meinen Augen hat Pattabhi Jois also recht, wenn er in diesem Mantra die Essenz des Ashtanga Yoga sieht. Und diese hat sich nicht geändert – seit der Rig-Veda nicht. (Steiner, 9.12.2015: 23)

Die Suche nach spirituellen Erfahrungen mittels des Körpers ist zwar nichts per se modernes, aber die zu diesem Zwecke angewandten Methoden und das dahinterstehende Verständnis von »Spiritualität« sind es durchaus. Die erwähnte Verwendung von empirischem und metaphysischem Selbst zeigt sich an diesem Beispiel erneut in aller Intensität, und zwar in Form einer Sakralisierung des empirischen Selbst. Dabei geht es allerdings nur um den Körper, der Geist hingegen muss ruhig werden, damit sich jenes Göttliche überhaupt zeigen kann.

Das Vorangegangene hat gezeigt, dass die modernen Auslegungen des *Yogasūtras* und die damit assoziierten Praktiken empirisches Selbst und »wahres Selbst« verbinden wollen, obwohl es dem PYŚ eigentlich mittels Entbehrungen (*tapas*), meditativer Zustände (*dhyāna* und *samādhi*) sowie *kriyā yoga* zum Abschwächen der *kleśa*-s und anderer Techniken letztlich um eine Desidentifikation mit dem empirischen Selbst und eine Trennung davon (das heißt auch vom Körper) geht. Heutige Yogaphilosophie interessiert sich jedoch nicht mehr für eine solche vollkommene Überwindung von Subjektivität, sondern für die Neukonstruktion der eigenen Subjektivität, was sich zum Beispiel im Deutungsschema »Achtsamkeit« gezeigt hat. Diesen Fokus teilt die analysierte Version heutiger Yogaphilosophie mit jener spezifischen Form moderner Achtsamkeit, die Schmidt als »Achtsamkeit II« bezeichnet. Diese »Achtsamkeit II zentriert sich (...) nicht mehr um das Versprechen der Erlösung von einer leidhaften Welt, sondern besteht auf ein gelingendes Leben in dieser Welt.« (Schmidt, 2020: 104)

Mit einer regelmäßigen (Ashtanga) Yoga-Praxis geht ein verstärktes Im-Körper-Sein, ein intensiviertes Embodiment einher (vgl. Gard/Noggle/Park et al., 2014: 84). Der erwähnte Fokus auf ein gelingendes verkörpertes Leben wird in Zusammenhang mit rezentem Yoga besonders in Anbetracht der Erkenntnis verständlich, dass die so prävalente Körperarbeit nachweislich das Selbst(-wert-)gefühl stärkt, das Gleiche gilt sogar in vielen Fällen für Meditationserfahrungen.<sup>377</sup> Mit solchen subjektiven Erfahrungen im Gepäck ist es nur nachvollziehbar, dass von heutigen Yogaübenden das spirituelle Ziel als ein verkörpertes imaginiert wird.

<sup>377</sup> Im Vergleich mit verschiedenen bewusstseinserweiternden Drogen resümieren z.B. Millière et al. (2018: 18) über Meditationserfahrungen: »Although we have specifically focused on disruptions of self-consciousness in this paper, it is important to underline that both meditation and psychedelics can not only inhibit various aspects of self-experience, but may also increase their salience in other cases. In particular, meditation techniques focusing on the awareness of the breath, as well as psychedelic drugs such as LSD and psilocybin, may temporarily increase awareness of bodily sensations. This apparent paradox is resolved when one considers the many parameters that may modulate the phenomenology of meditation practice and psychedelic states. As we have insisted, there are many different styles of meditation, and states of »self-loss« are usually reported by highly experienced individuals trained in specific traditions.«

### 3 Diskussion: Yogaphilosopie praktizieren – (wie) geht das?

Die Methode, die in den 1970er Jahren den Namen Ashtanga (Vinyasa) Yoga bekommen sollte, hat sich im Laufe ihrer fast 100-jährigen Geschichte durch zunehmenden Kulturkontakt verändert – und zwar trifft das sowohl auf die Körperpraxis als auch auf das mit ihr verknüpfte Verständnis von Yogaphilosopie zu, das direkt der Lektüre des *Yogasūtras* entwächst.

Die ausgewerteten empirischen Daten haben das *Yogasūtra* als ein mehrschichtiges Bild erscheinen lassen. Der Text leitet einerseits konkrete Topoi ein, die im folgenden Punkt systematisiert werden sollen, andererseits sind diese Themen von persönlichen Auslegungen durchdrungen, die sich jedoch ebenfalls in einem vorgeformten Deutungsvorrat bewegen, da die hermeneutische Praxis nicht in einem sozialen Vakuum vonstatten geht. Das impliziert, dass der Inhalt des *Yogasūtras* entgegen der emischen Überbetonung von Individualität nicht allein im subjektiven Auge der Betrachterin liegt oder sich von selbst erschließt. Altglas konstatiert zu dieser Thematik:

[...] this understanding of bricolage with foreign religions largely overestimates its eclecticism, takes for granted the availability of religious resources, and misunderstands religious individualism. Overall, inflating the eclectic and personal nature of practices of bricolage has led to a neglect of their social and cultural logics. (2014: 6)

In Übereinstimmung mit dieser Kritik an einem übermäßig individualistischen Religionsverständnis konnte aufgezeigt werden, dass die von mir interviewten Yogaphilosopie-Experten zwar keiner alten Traditionslinie folgen, sie ihre Auslegungen trotzdem nicht willkürlich mit »Intuition« und eigenen »Erfahrungen« anreichern, sondern sich in historisch und gesellschaftlich vorstrukturierten Schéma bewegen.

Meine Daten zeigen, dass die *Yogasūtra*-Exegese von bestimmten Inhalten geprägt ist. Zum einen wird der Text mit diversen »exotischen religiösen Ressourcen« verbunden, die eklektisch rezipiert werden, allen voran weitere (alt-)indische Literatur wie die *Bhagavadgītā* mit ihrem Konzept des selbstlosen Handelns (*karma yoga*), die *Upaniṣaden* und die darin elaborierte Seelenvorstellung (*ātman*) sowie Techniken und Energiekonzepte aus Hathayoga-Texten – etwas, das sich als historisch linear erwiesen hat. Genauso werden Versatzstücke des Zen-Buddhismus rezipiert und es finden sich vage bleibende Referenzen wie wiederholte Bezugnahmen auf (»weißes«) Tantra. Zum anderen ist heutige Yogaphilosopie durch einen mal mehr, mal weniger systematischen Einsatz weiterer Ressourcen geprägt, zum Beispiel von Inhalten, Konzepten und Praktiken der Körperfunktion- und spezieller der

Gymnastikbewegung, die heute zu einem Teil der populären Kultur geworden sind, von den Ideen der Achtsamkeitsströmung, von Versatzstücken des New Age oder der akademischen Psychologie. Somit basiert Yogaphilosophie heute grundlegend auf einer solchen unterschiedlich kohärenten und flexiblen Mischung verschiedener Weltanschauungen. Insofern lässt sich Knoblauchs Feststellung über heutige Spiritualität auf die Akteur\*innen des Forschungsfeldes übertragen: »Doch auch die Subjekte sind in der Rekomposition nicht frei und autonom. Denn das Subjekt zehrt von dem Wissen, das kulturell angeboten wird und als Angebot immer allgemeiner zugänglich ist, also [dem Wissen, L.v.O.] der populären Kultur.« (2009: 79)

Durch den Fokus auf die Vermittlungssituation in den Yogaphilosophie-Stunden und die Analyse ihrer Hausaufgaben konnte die empirische Untersuchung das Textverständnis der Schüler\*innen beleuchten und aufzeigen, dass *Yogasūtra*-Lai\*innen für die Entwicklung eines Verständnisses von Yogaphilosophie grundlegend auf die Interpretationen der Lehrer\*innen und auf Literatur angewiesen waren. Sie bewegten sich in ihrem Verständnis von Yogaphilosophie in einem dreifach begrenzten Deutungsarsenal: Erstens schränkten die Sprachbarriere den persönlichen Zugang zum Text ein, da die Rezipient\*innen (sowohl die Schüler\*innen als auch die zu Wort gekommenen Experten) von (englischen oder deutschen) Übersetzungen des Sanskrittextes abhängig waren, die sie intensiv konsultierten. Zweitens waren die Auslegungen der Schüler\*innen durch die selektiven Vorgaben der Lehrer\*innen limitiert, die einige *Sūtras* besonders heraushoben und andere aussparten. So wurde durch Steiners speziellen Fokus darauf das *Sūtra* 1/33, das sich mit den vier »Herzenseigenschaften« beschäftigt, auch von den Schüler\*innen stärker rezipiert, während *Sūtra* 1/19 von Steiner bewusst ausgelassen wurde und somit keinen Einzug in die Reflexionen der Schüler\*innen hielt. Trotzdem konnten durch die von yogaphilosophischen Werken und insbesondere vom *Yogasūtra* vorgegebenen Themenkomplexe neue Reibungspunkte entstehen, denn die Auszubildenden beschäftigten sich dadurch mit Themen, die selten Teil ihres Alltags sind, wie beispielsweise mit ihren eigenen Geistesregungen (*citta-vṛtti-s*), mit der Beruhigung des Geistes (*citta-vṛtti-nirodha*), mit emotionalen und moralischen Thematiken (*brahmavihāra-s*, *yama-s* und *niyama-s*), mit einer Vorstellung eines unsterblichen Selbst (*puruṣa*) und vielen weiteren Inhalten.

Diese Auseinandersetzung mit neuen Themenkomplexen, die der Beschäftigung mit dem *Yogasūtra* entspringt, kann wiederum dadurch abgeschwächt werden, dass sich aufgrund der Emphase einer persönlichen, praxisnahen und alltagstauglichen Ausdeutung und einer lebensweltlichen Umsetzbarkeit von *Yogasūtra*-Inhalten eine dritte Einschränkung ergab. Die Schüler\*innen beschäftigten sich zwar mit Themen, die in ihrem Alltag möglicherweise fehlten, jedoch ging es dabei meist nicht um das Erschließen von vollkommen Neuem, sondern um die Beschäftigung mit bereits Bekanntem (wenngleich möglicherweise »Verschüttetem«, »Verdrängtem« etc.). Bei solch einer von Dekontextualisierung und Domestizierung geprägten Aneignung

von Yogaphilosopie müssen Schüler\*innen ihren kulturellen, intellektuellen Horizont nicht unbedingt erweitern – etwas, das die Beschäftigung mit einem fremden Kulturgut von den Rezipient\*innen verlangen und mit sich bringen könnte.

### 3.1 Übergeordnete Inhalte

Im Folgenden werden die übergeordneten Themenkomplexe, als deren Rahmung sich das *Yogasūtra* im Datenmaterial erwiesen hat, zusammenfassend diskutiert. Sie bilden das inhaltliche Grundgerüst für heutige Yogaphilosopie, so wie sie sich auf der Datenanalyse aufbauend ausformt. Diese »yogaphilosophischen« Topoi wurden im Feld stets auf Alltagstauglichkeit und auf einen Zusammenhang mit der Yogapraxis geprüft und mündeten in konkreten Handlungsanweisungen, die sich ebenfalls auf die Yogapraxis und den Alltag beziehen:

1. Selbsterforschung, dazu zählt zum Beispiel
  - a. Die Beschäftigung mit eigenen Geistesvorgängen (*citta-vṛtti-s*); Handlungsanweisungen: 1. die Entwicklung positiv konnotierter mentaler Instanzen wie zum Beispiel eines inneren, wertfreien und unbeteiligten Beobachters (*puruṣa I*) sowie 2. das Beruhigen des Geistes durch die Körperpraxis oder das Chanten etc.
  - b. Das Erkunden der Qualität der eigenen (physischen) Aktivität (*abhyāsa* und *vairāgya*); Handlungsanweisung: die Suche nach (physischer, psychischer und emotionaler) Balance in der Yogapraxis und im Alltag.
  - c. Die Auseinandersetzung mit den neun Hindernissen (*antarāya-s*); Handlungsanweisung: das Bewusstmachen und Überwinden der Hindernisse (durch Selbstreflexion und kontinuierliche Yogapraxis).
  - d. Die Beschäftigung mit den eigenen Handlungen (*kriyā yoga*); Handlungsanweisung: das Entwickeln von Mut, Staunen und Zufriedenheit (*tapas*, *svādhyāya* und *īśvarapraṇidhāna*) während des eigenen Tuns.
2. Prosoziales Verhalten
  - a. Durch die »lauschende« Erforschung der inneren Welt eines anderen Menschen (*citta-maitrī*-Meditation); Handlungsanweisungen: 1. die Entwicklung eines inneren, wertfreien und unbeteiligten Beobachters (*puruṣa I*) sowie 2. die Ausbildung positiv konnotierter emotionaler Qualitäten (*maitrī*, *karuṇa*, *mudita*, *upekṣa*).
  - b. Durch die Reflexion des eigenen Wertekompasses; Handlungsanweisungen: 1. der alltägliche Einsatz von *yama-s* und *niyama-s*, 2. wenn möglich die Integration von *yama-s* und *niyama-s* in die eigene Yogapraxis (zum Beispiel *ahimsā*) und beim Assisten anderer Übender und 3. die Imagination des (ethischen) Vorgehens eines perfekten Wesens (welches das Selbst eigentlich ist) (*puruṣa II*).

3. Die Suche nach herausgehobenen Bewusstseinszuständen
  - a. Präsenz-Zustände (*atha, puruṣa I*); Handlungsanweisung: die bewusste Wahrnehmung eines jeden Momentes »wie er ist«.
  - b. Hohe Konzentration und Geistesruhe (*pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, cittavṛtti-nirodha*); Handlungsanweisungen: 1. der Einsatz von *tristhāna* in der Yogapraxis (Open Monitoring), 2. konzentrierte Körperwahrnehmung (Focused Attention, Propriozeption), 3. das Chanten des *Yogasūtras*.
  - c. Flow-Zustände (*samādhi*); Handlungsanweisungen: 1. die Entwicklung von Mut, Staunen und Zufriedenheit (*tapas, svādhya, iśvara-praṇidhāna*) als Grundlage, daraufhin selbstvergessenes Eintauchen in die AY-Praxis, 2. der Einsatz von *tristhāna*.
4. Die Suche nach einem unsterblichen Selbst
  - a. Die Realisation von *ātman*; Handlungsanweisung: die Ausrichtung der (AY-)Praxis auf dieses Ziel (*puruṣa III*).
  - b. Das Erleben der Göttlichkeit des eigenen Körpers; Handlungsanweisungen: 1. durch die Praktiken des AYS und heutiger Yogaphilosopie die Transformation des eigenen psychophysischen Komplexes hin zu mehr Gesundheit, Ruhe und Balance, gleichgesetzt mit »Göttlichkeit«, 2. Selbstsorge (in Form von Faszientechniken etc.).

Schon die Analyse und Systematisierung möglicher Themenkomplexe heutiger Yogaphilosopie kann aufzeigen: Ja, Yogaphilosopie lässt sich praktizieren, und zwar, weil jede (Um-)Deutung eine Handlungsanweisung impliziert und sich die aus der Beschäftigung mit Yogaphilosopie resultierenden Praktiken mit den Körpertechniken des jeweils geübten Yogastils vernetzen können. Durch die Beschäftigung mit yogaphilosophischen Themen entwickelt sich zudem ein neues Übungsrepertoire effektiver (Selbst-)Techniken.

### 3.2 Neue yogaphilosophische Praktiken und ihre Verbreitung

Heutzutage werden *āsana-s* und *prāṇāyāma* sowohl durch informelle yogaphilosophische Praktiken erweitert als auch durch formalisierte Praxisformate, die sich im Zuge der Entwicklung einer zeitgenössischen Yogaphilosopie herausgebildet haben. Beide Praxisarten sollen im Folgenden mit Reckwitz in intersubjektive (zum Beispiel mündliche Kommunikation, Sexualität), interobjektive (zum Beispiel Handwerk, Haushalt) und selbstreferenzielle (der Umgang des Subjektes mit sich selbst, »Technologien des Selbst«) Aspekte von Praktiken unterschieden werden (2008: 135f.).

Bereits das Üben von *āsana*, *prāṇāyāma* und Alignment deckt alle drei Aspekte ab: Per se selbstreferenziell, sind die Techniken stets von intersubjektiven Prak-

tiken wie Adjustments durchzogen, wodurch Lehrer\*in und Schüler\*in während der Yogapraxis in direktem Kontakt oder sogar Austausch stehen, außerdem wird diese Praxis intersubjektiv gelehrt und erlernt. Der interobjektive Aspekt ist durch den Gebrauch von Hilfsmitteln und in der Interaktion mit dem Yogaraum gegeben.

Dieses Setting wird durch informelle philosophische Übungsformate erweitert, wenn sich Inhalte, die der Lektüre des *Yogasūtras* entnommen sind, einerseits auf die Quantität der Praxis auswirken (Stichwort *atha*) und andererseits auf die Qualität, etwa wenn heutige Yogaphilosophie als ein der Praxis unterlegtes Orientierungsgerüst fungiert und zu einer gewissen Art und Weise des Übens auffordert. In Kapitel III.1.1. wurde dementsprechend argumentiert, dass sich in Yogaausbildungen durch drei verschiedene Formen der Wissensvermittlung (visuell, verbal und somatisch) sowie durch die regelmäßige Yogapraxis ein spezifisches Körper- und Übungswissen entwickelt. Kapitel III.2. hat darauf aufbauend gezeigt, dass die so erworbene Praxiskompetenz für in heutige Yogaphilosophie »Eingeweihte«, das heißt für ausgebildete Lehrer\*innen, von einem Hintergrundwissen durchzogen ist, das auf besagten »yogaphilosophischen« Inhalten beruht. Diese Inhalte wurden im kollektiven Setting der Yogaausbildung erworben, in dem sukzessive in heutige Yogaphilosophie eingeführt wurde, die daraufhin regelmäßig mit der Yogapraxis verwoben sowie im Alltag eingeübt wurde. Während Wissen über die technische Ausführung der *āsana*-s zum Teil über Medien wie Bücher, Yogavideos etc. erworben werden kann, müssen die damit verknüpften Weltanschauungen, die eher implizit in den Praktiken zum Ausdruck kommen, über lange Zeit und im direkten Unterricht erlernt werden. Durch die von Yogaphilosophie eingeleiteten Themenkomplexe entwickelt sich eine spezifische (Körper-)Kompetenz, die sich mit dem durch die Yogapraxis generierten Körperwissen vernetzt. Aufgrund dieser Verflechtung wird Yoga zu einem spezifischen Übungssystem, das sich von anderen Trainingsarten wie Sport unterscheidet. Somit kann heutige Yogaphilosophie selbst als eine intersubjektive Praxis bestimmt sowie als ein Faktor definiert werden, der auch die potenziell selbstreferenzielle Körperpraxis in eine intersubjektive Praxis verwandelt.

Im Rahmen der rituellen *āsana*-Praxis können yogaphilosophische Inhalte demnach hergestellt und aktualisiert werden, durch wiederholte Einübung können sie sich (somatisch) sedimentieren und sie werden im Yogaunterricht von Yogalehrer\*innen weitergetragen. Auf diesen Wissensbeständen aufbauend analysieren die Lehrer\*innen die Praxis ihrer Schüler\*innen und stellen mittels Deictic Touch eine gewisse Ausrichtung in der Praxis her. Dies passiert zum Beispiel gemäß den folgenden Leitlinien: Wird überhaupt geübt (*atha*), wird also das fünfte Hindernis (*antarāya*) »Faulheit« (*ālasya*) überwunden? Ist die Praxis ruhig und konzentriert (*dhāraṇā, citta-vṛtti-nidrodha*), wenden die Übenden dafür *tristhāna* (*bandha, ujjāyī und drṣṭi*) an? Bewegen sich die Schüler\*innen in Balance, also üben sie mit Enthusiasmus/Beharrlichkeit (*abhyāsa*) bei gleichzeitiger Gelassenheit (*vairāgya*)? Wird *āsana* stabil und gleichzeitig angenehm ausgeübt (*sthira/sukha, Eutonie*) und

üben sie holistisch-ausbalanciert (Alignment)? Wird unter Einsatz von Mut (*tapas*), Staunen (*svādhyāya*) und Zufriedenheit (*iśvarapraṇidhāna*) geübt? Praktizieren sie sich selbst gegenüber gewaltfrei (*ahimsā*)? Entsteht ein meditativer Fluss während der Yogapraxis (*samādhi*, Flow)? Ist die Praxis auf das »wahre Selbst« (*puruṣa*) ausgerichtet?

Um auf die Schüler\*innen gemäß diesen Prämissen heutiger Yogaphilosophie einzuwirken, wenden die Lehrer\*innen nicht nur somatische Formen der Wissensvermittlung an (zum Beispiel Assists), sondern auch visuelle (demonstrative) und verbale (zum Beispiel metaphorische). Somit reproduziert sich heutige Yogaphilosophie durch explizite und implizite Vermittlungsweisen, etwa durch den somatischen oder imitierten Erwerb von Körperwissen. Damit hat Patañjalis Text bedeutenden Anteil an der soziokulturellen Praxis »Yoga«, was einen grundlegenden Unterschied zur historischen Rezeption markiert, die einen solchen interaktiven sozialen Rahmen nicht kannte. Yogaphilosophische Inhalte schreiben sich durch die stete, von den Akteur\*innen gezielt hergestellte diskursive Vernetzung mit den Körperpraktiken sowie mit dem Alltag in die Körper- und Alltagspraxis ein. Dadurch aktualisieren sich die Inhalte mit jeder Yogapraxis sowie situativ im Alltag – zum Beispiel ein ruhigerer Geisteszustand, psychophysische Balance oder eine (beobachtende) Achtsamkeit. Spätestens nach der Yogaausbildung war für die Lehrer\*innen Yoga durch die Inhalte und die damit einhergehenden Handlungsanweisungen heutiger Yogaphilosophie nicht mehr nur eine Körperhaltung, sondern es ist zu einer gesamten Lebenshaltung geworden, die den Körper, den Geist und die Emotionen durchzieht, strukturiert und leitet. Eine solche, häufig sichtbare Umsetzung yogaphilosophischer Themen in der Yogapraxis führt wiederum zu sozialem Kapital innerhalb der Gruppe.

Des Weiteren konnte das vorangegangene Kapitel zeigen, dass sich durch das Yogaphilosophie-Setting zusätzliche Praktiken herausbilden können, die Selbstreflexion, Verinnerlichung, Geistesruhe, eine gewisse Lebensführung und anderes einüben sollen. Dazu zählten – meist selbstreferenzielle – Aufschreibepraktiken wie die *Yogasūtra*-Praxisreflexionen, die eine Art Tagebuchcharakter hatten und eine dem Tagebuchschriften vergleichbare Praxis der Selbstreflexion darstellten, die jedoch von (oft abstrakten) Handlungsanweisungen (»Überführe *Sūtra* xy in den Alltag!«) geleitet waren sowie auszugsweise in den Gruppensitzungen diskutiert und intersubjektiv geteilt wurden.

Genauso führen zum »Zustand des Yoga« nicht mehr die meditativen Stufen des *Yogasūtras* selbst, deren praktische Umsetzung laut Kṛṣṇamācārya der Einweisung durch einen speziellen Lehrer bedarf, sondern neue Praktiken. Die Funktion der meditativen Übung übernahm im Forschungsfeld neben der Yogapraxis, die im AY durch *tristhāna* als Meditation in Bewegung gilt, das Chanten des *Sūtras* und anderer Mantras sowie das Schreiben von Devanāgarī. Das *Sūtra*-Rezitieren wurde von

Steiner als Mittel zur »Minimierung der Gedankenwellen« (27.7.2015: 12) eingeführt, eine Methode des »Zur-Ruhe-Bringens«, die auch die Schüler\*innen übernahmen.

Zusätzlich entwickeln sich neue ethische Meditationsformate, wie die zu zweit ausgeführte, intersubjektive Praxis der *citta-maitri*-Meditation, die mit der »kontemplativen Dyade«, einer Meditationspraxis aus einem neurowissenschaftlichen Setting, assoziiert werden konnte, oder die in Stille ausgeführte *maitri*-Meditation, die ebenfalls intersubjektive Effekte zeitigen soll, denn beide Meditationsformate dienen der Entwicklung liebevoller Eigenschaften und der Erhöhung der Sozialität. Durch die mit Yogaphilosopie angereicherten Körpertechniken sowie solche neuen expliziten Praxisformate kann Yoga als ein Phänomen verstanden werden, das eine Vielzahl von Lebensbereichen infiltriert und zur »Ethisierung des Lebens« beiträgt (Reckwitz, 2017a: 292).

Im Zuge der Entwicklungsgeschichte des modernen körperorientierten Yogas fanden demnach drei »Praxisturns« statt, die teilweise mit dem *Yogasūtra* in Verbindung stehen und zum heutigen Status quo führen:

1. Die Hinwendung zum Körper und die damit einhergehenden innovativen Yogapraktiken der einflussreichen indischen Yogalehrer des frühen 20. Jahrhunderts, die sich vom Diskurs eines »Mentalyogas« entfernten, der vor allem im europäischen Raum unter anderem von den Theosopen und der Schulpsychologie, aber auch von Vivekānanda etabliert wurde.
2. Die enge Verbindung dieser sich global etablierenden Yogaformate mit Praktiken anderer Körpertechniken, zum Beispiel erst mit der Delsarte-Linie und später mit Fitness, Sport, präventiven Techniken, Faszientechniken etc., wodurch sich sukzessive im Laufe des 20. Jahrhunderts unter dem Namen Yoga die heutige Übungsvielfalt ausbildete, die sich stetig weiterentwickelt und
3. Die Hinzunahme von neuen, yogaphilosophischen Praktiken im 21. Jahrhundert, die sich zunehmend ausprägen und etablieren.

Dass die untersuchte Ausformung von rezenter Yogaphilosopie also eingeübt und angewandt werden kann, setzt die erwähnten sowie weitere hermeneutische »Turns« voraus, die im Folgenden diskutiert werden. Vorweg fasse ich die grundlegenden Prozesse zusammen, die diese Turns überhaupt ermöglichen, und zwar solche der Exotisierung, der Dekontextualisierung und der Domestizierung.

### 3.3 Der Umgang mit »exotischen religiösen Ressourcen«: Exotisierung, Domestizierung, Dekontextualisierung und Universalisierung

Altglas' zu Beginn dieser Arbeit ausformulierte Theorie des Umganges mit »exotischen religiösen Ressourcen« kann auf verschiedene Weise die Datenanalyse informieren. Die Basis des exotisierenden Narrativs bildeten dort auf der einen Seite die singenden »R̄ṣis«, die Weisen des alten Indiens, die mit keinem speziellen kulturhistorischen Ereignis verbunden wurden und trotzdem als eine Art Gründergestalten jener universellen Erfahrung imaginiert wurden, die über die Yogapraxis und über philosophische Praktiken zu erlangen ist. Auf der anderen Seite wurde das *Yogasūtra* im untersuchten Ausbildungssetting zwar in seiner Gänze durchgenommen, wodurch sich potenziell in heutigem Yoga eine größere Vielfalt an yogaphilosophischen Inhalten sedimentieren kann, als es in der Rezeption des 20. Jahrhunderts der Fall war, die sich hauptsächlich auf die *aṣṭāṅga*-s beschränkte. Trotzdem wurden dabei einige Aspekte, die sehr deutliche und unwillkommene Rückschlüsse auf die Ursprungskultur erlauben, entweder umgedeutet oder ausgelassen, zum Beispiel das *Sūtra* II/40, das den »Ekel vor dem eigenen Körper« (*svāṅga-jugupsā*) als etwas Erstrebenswertes bezeichnet oder das *Sūtra* I/19, das von einem »körperlosen« Zustand erzählt (*videha*). Ein solch widersprüchlicher, zweischneidiger Zugriff auf indische Kulturgüter zeigte sich mehrfach im Datenmaterial.

Die Indienrezeption bewegt sich demnach zwischen (oft gleichzeitiger) Ablehnung und instrumentalisierender, exotisierender Mystifizierung, trotzdem dient beides gleichermaßen der Legitimation eigener Glaubenssätze, was anhand von Steiners Aussagen über Hathayoga sowie über die von ihm als »Bhadram Shanti Mantra« bezeichneten Verse aus dem *Rg-Veda* exemplifiziert werden kann:

Es geht darum, dass wir jetzt, in diesem Moment, das Göttliche, das Lebendige erfahren. Dass wir jetzt in diesem Moment auch unsere wahre Natur erfahren. Das ist ein Unterschied zu vielen anderen Vorstellungen, die es im Yoga ebenfalls gibt. Etwa, dass man erst den Körper geißeln und reinigen muss, bis man irgendetwas bekommt, irgendetwas erreicht. Oder sich auspeitschen muss, sich in die Sonne stellen muss, Feuer um sich herum anzünden muss – das ist alles nicht das, was wir praktizieren. Wir wollen uns nicht quälen, sondern wir wollen hier und jetzt das Göttliche erfahren. Das, genau das, steht in diesem Mantra. In meinen Augen hat Pattabhi Jois also recht, wenn er in diesem Mantra die Essenz des Ashtanga Yoga sieht. Und diese hat sich nicht geändert – seit der Rig-Veda nicht. (Steiner, 9.12.2015: 23)

Steiner lehnt verschiedene verschiedene hathayogische Praktiken ab, die noch von heutigen indischen Asketen – Yogi – ausgeführt werden, wie *dhunī tap*, also das

Sitzen in der Mittagssonne umgeben von Kuhdung-Feuern, um *tapasyā*, eine innere, asketische Hitze zu entfachen, und er wendet sich gegen traditionelle Vorstellungen von Härte, Geißelung und Reinigung,<sup>378</sup> da sie den Grundlagen der von ihm gelehrteten Spiritualität, wie Alltagstauglichkeit, Nützlichkeit und Gesundheit entgegenstehen. Gleichzeitig fungiert das alte Indien als Allgemeinplatz zur Legitimierung eigener Praktiken und Diskurse, zum Beispiel wenn Steiner sein Streben nach einem verkörperten göttlichen Dasein mit dem *Rg-Veda*, also der ältesten religiösen und autoritativen Schrift des brahmanischen Indiens beglaubigen möchte. Diesen Bezug zu jenem ursprünglichen Indien stellt er wiederum über den Inder Jois her, wodurch eine Traditionslinie, *paramapara*, impliziert wird, die im AY von großer Bedeutung ist. Wenngleich diese Verse aus dem *Rg-Veda* in Jois' YMĀ Erwähnung finden, wo er sie als »Shanti Mantra«, also als »Friedensmantra« bezeichnet,<sup>379</sup> konnte im historischen Teil dieser Arbeit gezeigt werden, dass die Idee eines göttlichen Körpers nicht mit Jois' Verständnis von Körper und Spiritualität übereinstimmt. Sie ist vielmehr als eine spätmoderne, szientistische Ausformung von somatischer Religion zu identifizieren, die via Jois über den *Rg-Veda* legitimiert wird.

Durch die übergeordnete Prämissen der Anwendbarkeit auf das eigene Leben impliziert der Umgang mit fremden Kulturgütern folglich einerseits Prozesse der Bewertung und der Aussortierung, andererseits gehen damit gleichzeitig Prozesse der Dekontextualisierung und Domestizierung einher. In diesem Zusammenhang konnte verdeutlicht werden, dass die Maxime der Nützlichkeit von Yogaphilosophie für westliche Akteur\*innen immer noch das Nonplusultra der Rezeption darstellt. Es geht darum, im Text eine Weisheit für das eigene Leben zu entdecken.<sup>380</sup> Der Nutzen der Textrezeption liegt darin, in einer postreligiösen Gesellschaft eine neue Form der Spiritualität sowie damit einhergehende Werte und Praktiken zu verankern, die das Leben erleichtern und optimieren sollen und die zwar diskursiv im alten Indien verortet und mit ihm legitimiert werden, deren tatsächliche Glauenssätze und Praktiken allerdings höchst modern sind.

Steiner setzte Domestizierung und Dekontextualisierung bei der *Yogasūtra*-Exegese gezielt ein, wenn er formulierte, dass das *Sūtra* letztlich von nichts als dem eigenen Selbst erzähle, und genau beim Thema »Selbstsuche« setzte das Interesse am »spirituellen Osten« meist an. Ab und zu zeigten Schüler\*innen in den Philoso-

<sup>378</sup> Diese Ansicht hat auch Jois noch in gewissen Aspekten vertreten (vgl. Smith, 2008).

<sup>379</sup> Vgl. Jois (2002 [1999]: 30f.), jedoch fügt er keine explizite Erklärung dazu an, warum er den Vers an dieser Stelle zitiert. Das Mantra bildet den Abschluss eines Kapitels, in dem Jois bereits den folgenden Abschnitt über den Sonnengruß (*surya namaskāra*) und *āsana*-s einleitet, daher kann durchaus davon ausgegangen werden, dass er die im Mantra geforderten »strong and steady limb« mit der *āsana*-Praxis assoziiert. Jois' Übersetzung geht wie folgt: »While praising, may we be of strong and steady limb enjoy the life given by the Gods. Om Peace Peace Peace.« (Ebd.) »Stärke« (*strength*) war eine von Jois' Hauptmotivationen für die *āsana*-Praxis, und es mag dieser Stärke-Topos sein, den er aus dem Mantra für seine *āsana*-Praxis herausgezogen hat.

<sup>380</sup> Paraphrasiert nach Steiner, 30.7.2016: FN 165.

phiestunden Interesse an der originären Bedeutung gewisser *Sūtras* oder Konzepte, etwa wenn Renate auffiel, dass *samtoṣa* und *īśvarapraṇidhāna* beide mit »Zufriedenheit« übersetzt werden und sie den Unterschied wissen wollte. Solche Impulse wurden im Unterricht manchmal kurz aufgegriffen, jedoch eher selten weiterverfolgt.

Die Figur der Universalisierung von Yogaphilosophie hängt eng mit der bereits besprochenen Dekontextualisierung zusammen. Ein Beispiel ist der Umgang mit Sanskrit, eine ursprünglich Brahmanen vorbehaltene Sprache, die in exotisierender Manier als »magische« oder »intuitive« Sprache universalisiert wurde. Nach erfolgter Assoziation von Sanskrit und Deutsch durch die geteilte indogermanische Sprachfamilie konnte Sanskrit als »unsere Sprache« imaginiert werden, wodurch kulturelle Eigenheiten assimiliert werden. Somit ist es zum Beispiel auch einer deutschen Frau (als idealtypischer Gegensatz zum männlichen Brahmanen) möglich, durch das Chanten des *Yogasūtras* zu der Einheitserfahrung zu gelangen, für die der Text für die Rezipient\*innen steht. Sanskrit-Chants als direkten Zugang zu den hinter einem Wort verborgenen Erfahrungen darzustellen, basiert auf den zuvor genannten Prozessen.

Universalisierung ist außerdem der Nährboden für die Figuren der Veralltäglichung, der Verachtsamung, der Somatisierung und der Praxiszentriertheit heutiger Yogaphilosophie. Während das *Yogasūtra* seine beschriebenen Methoden auf das Ziel des Zustands des Yogas (*saṃādhi* und *kaivalya*) bezieht, weitet sich das Anwendungsbereich des Textes durch Verallgemeinerung ins Unermessliche. Exemplifiziert sei dies nochmal anhand Antons Reflexion über *abhyāsa* und *vairāgya*:

Die Eigenschaften Beharrlichkeit, Enthusiasmus und Gelassenheit beziehungsweise Gleichmut sind nötig und bilden ein starkes Fundament für den Weg zum Ziel. Ob das Ziel, sei es der Zustand von Yoga oder ein anderes Ziel, erreicht wird, liegt nicht alleine in der Hand und Tat des Praktizierenden, sondern ist von unüberschaubaren und unbeeinflussbaren Bedingungen abhängig. (Hausaufgabe 1. Woche, Anton: 104)

Durch Dekontextualisierung wird der Text zu einem Handbuch für den Alltag und damit zu einem universellen Ratgeber, der auf das Erreichen aller möglichen Ziele anwendbar ist und nicht mehr nur auf »yogische« Ziele. Universalisierung ist logischerweise eine Grundvoraussetzung für die Zugänglichkeit des Textes für die Allgemeinheit, die Scholz mit einer »protestantischen Hermeneutik« assoziiert, die von einer »Priesterschaft aller Gläubigen« ausgeht:

Accordingly, Miller emphasizes that the *Yoga Sutra* is not territory of specialized scholarship, and the interpretation does not require special authorization from religious authorities. In predictable »Protestant« fashion that affirms the »priesthood of all believers,« Miller regards the *Yoga Sutra* as available to anyone who reads the text itself and seeks spiritual guidance. A literalist-literary hermeneutics promises individ-

ualistic, personal, and universal spiritual truth. Without explicit acknowledgment, then, Miller adheres to the central Protestant hermeneutics of *sola scriptura*. [...] Only one's »pondering of this ancient teaching« is required. In short, Miller's translation represents a text-focused, internalized, and privatized hermeneutics that cuts itself off from the text's interpretation history, as it promises individualized salvation to contemporary yogi/ni/s. (2017: 6f.)

*Sola scriptura*, Luthers Ansatz, dass »allein durch die Schrift« Erkenntnis erwachse, mag von Expert\*innen (zum Beispiel von Autor\*innen wie der von Scholz erwähnten Barbara Stoler Miller) versprochen werden, doch verweist mein Datenmaterial nicht darauf, dass sich dies lebensweltlich tatsächlich so ausformt. Denn ganz so zugänglich, wie häufig behauptet wird, zum Beispiel durch den ›intuitiven‹ Zugriff auf den Text durch Chanten, ist das *Yogasūtra* nicht – sonst könnte es beim Chanten des Textes bleiben, doch er wurde über zwei Jahre lang in der Ausbildung durchgegangen und begleitete die Schüler\*innen in Form von Hausaufgaben in ihre Lebenswelt hinein. Ihn letztlich als einen individuellen Leitfaden zur Selbstverwirklichung verstehen zu können und ihn im Alltag, auf die Yogapraxis und den Unterricht anzuwenden, ging für die meisten Rezipient\*innen mit viel Arbeit einher: Das Vergleichen verschiedener Übersetzungen, sich über mehrere Wochen streckende Gruppendiskussionen, *Yogasūtra*-Hausaufgaben, auf *Sūtra*-Interpretationen aufbauende Praxiserfahrungen, das durch Ausspracheregeln zu verfeinernde, wiederholte Chanten, das Auswendiglernen von *Sūtras* und vieles mehr. Damit deutschsprachige Rezipient\*innen den Text als universellen Alltagsratgeber und als spirituellen Text wahrnehmen und annehmen können, braucht es viel Zeit, Einsatz und Sitzfleisch.

Altglas (2014: 76f.) nennt drei Kernelemente der Domestizierung von Hinduismus, 1. »an accommodating Eastern ›spirituality‹«, 2. »pragmatism« und 3. »denial of cultural differences«, die sich alle drei im Datenmaterial wiederfinden. Sie zeigen sich in der Analyse des Umgangs mit Konzepten und Begrifflichkeiten des *Yogasūtras*, die einerseits als willkommene ›spirituelle‹ Inspirationsquelle genutzt werden und andererseits pragmatisch an den eigenen Alltag angepasst werden, während das Ziel heutiger Yogaphilosopie letztlich die universalistische und kulturbefreite Prämissee der Selbstverwirklichung bleibt. Weller, Steiner und Co. könnten schlicht feststellen, dass eine intensive sportliche Betätigung herausgehobene Bewusstseinszustände wie Flow oder ein Runner's High evozieren kann, sie werden aber gezielt mit Sanskrit-Termini, zum Beispiel mit *samādhi*, gleichgesetzt. Es gibt demnach keine kulturellen Unterschiede zwischen *samādhi*-Formen des alten (oder mittelalterlichen) Indiens und den Flow-Zuständen heutiger Yogapraktizierender. Trotz der allgegenwärtigen Veralltäglichung, der Verwissenschaftlichung und der Verallgemeinerung heutiger Yogaphilosopie muss der altindische »Touch«, zum Beispiel in Form von Sanskritbegriffen, bestehen bleiben. Die Figur der Exotisierung ist jener Ausprägung von Spiritualität, die heutiger Yogaphilosopie entwächst, inhärent.

### 3.4 Die Figur der Veralltäglichung und die Spiritualisierung des Alltags

Wie Abb. 4 gezeigt hat, sind heutige Yogaphilosopie, heutige Yogapraxis und Alltagspraxis im Datenmaterial untrennbar miteinander verbunden, sie durchdringen sich und deuten sich wechselseitig aus. Die Effekte der im Mittelpunkt stehenden Körperpraxis beeinflussen das Alltagserleben der Praktizierenden, und da der Alltag die Hauptinspirationsquelle für die Auslegung des *Yogasūtras* ist, prägt dies wiederum die hermeneutische Arbeit.

Die Applizierbarkeit von *Sūtra*-Inhalten auf alle möglichen Bereiche des alltäglichen Lebens, egal wie genau dieser Alltag aussehen mag, bezeichne ich als Veralltäglichung des *Yogasūtras* und heutiger Yogaphilosopie. Diese Figur ist eng verzahnt mit der Verachtsamung von Yogaphilosopie sowie mit der Entwicklung spezifischer yogaphilosophischer Praktiken. Als Grundlage für diese Entwicklung kann die konkrete Handlungsanweisung gesehen werden, die den Philosophiestunden entwachsenen Aufgabenstellungen und Reflexionen mit in den Alltag zu nehmen, wodurch einerseits Yogaphilosopie das Alltagserleben und -handeln infizierte und andererseits das Verständnis von yogaphilosophischen Inhalten selbst von Alltagserfahrungen beeinflusst wurde. Insofern forderte jede der über zwei Jahre lang gestellten Hausaufgaben zu *Sūtra*-Abschnitten den gleichen »Alltagsfokus« von den Auszubildenden. Damit also Alltagspraktiken und Alltagserleben für das Verständnis heutiger Yogaphilosopie relevant und wirksam werden konnten, entwickelten sich neue, alltägliche (Lese-)Praktiken: Dazu zählte zum Beispiel das in der Hausaufgabe geforderte Beisichtragen einzelner *Sūtras* und die darauf folgenden Alltagsreflexionen als Hausaufgaben, sogar das (kurzfristige, oder durch Tätowierung langfristige) auf die Haut schreiben von *Sūtra*-Inhalten sowie das Chanten des *Yogasūtras* zu Hause. Diese neuen Praktiken trugen dazu bei, dass das dem *Yogasūtra* entnommene Textwissen subjektiv wirksam werden konnte, so dass zeitgenössische Rezipient\*innen es als eigenes, auf Erlebnissen und Erfahrungen aufbauendes Wissen wahrnehmen, einspeichern und daraufhin durch veränderte Alltagspraktiken inkorporieren konnten. Dabei stellte sich heraus, dass eine kollektive Auslegungspraxis vonnöten ist, um das *Yogasūtra* als Alltagsratgeber zu positionieren, wenngleich der individuelle lebensweltliche Einsatz von einer gewissen Flexibilität und Situativität bestimmt ist.

Auf der Inhaltsebene leitete schon das Verständnis des ersten *Sūtras*, *atha yoga-anuśāsanam*, diese Lesart ein, indem es (unter anderem) so gedeutet wird, dass Yoga »immer jetzt« sei und die Prinzipien von Yogaphilosopie in jedem Moment des Lebens Anwendung finden können und sollten. Der daraus resultierende Einsatz des *Sūtras* als Leitfaden für den Alltag wurde von den Akteur\*innen häufig intensiv und lustvoll umgesetzt, zum Beispiel wenn Hanna mir im Interview über *abhyāsa* und *vairāgya* berichtete: »[...] so'n Satz hat mir die Aufgabe gegeben, im

Alltag zu gucken, wo kann ich einfach auch mal Gleichmut üben, zum Beispiel.« (20.2.2016: 17) Das in seinen Grundlagen weltabgewandte *Yogasūtra* wendet sich in der modernen Rezeption ganz grundlegend dem Leben zu und positioniert sich dadurch unter anderem im Genre zeitgenössischer Ratgeberliteratur, in der Ratsschläge wie das »Im-Moment-Ankommen« ebenfalls en vogue sind.

Yogaphilosophie im Alltagseinsatz kann auch bedeuten, eine Beobachterposition auf das eigene Leben zu entwickeln, sie kann einen veränderten inneren Fokus einleiten, Stichwort Achtsamkeit, oder aber sich in Form emotionaler Regulation äußern. So konnte sich beispielsweise Annett bei einer flachen und gestressten Alltagatmung an *Sūtra 1/31* erinnern, das »[ungeregeltes] Einatmen und Ausatmen« als »Begleiter der Zerstreuungen« (Deussen, 1922 [1908]: 516) definiert, woraufhin sie ihre aktuelle Lebenswelt auf die neun Hindernisse (*antarāya-s*) überprüfte (Hausaufgabe 2. Woche, Annett: 211). Das kontextualisierende *Sūtra 1/32* jedoch, das zur Überwindung der Hindernisse vorschlägt, sich auf »eine Wahrheit« zu fokussieren (*eka-tattva-abhyāsa*, »one truth«, Baba (2010 [1976]: 16)), fand keinen Einzug in Annetts Reflektionen. Das von ihr genannte Antidot gegen die Hindernisse und ihre Auswirkungen war hingegen, abends nach einem stressigen Tag *prāṇāyāma* oder *āsana* zu üben, was die untrennbare Verbindung von heutiger Yogaphilosophie und Körperpraxis unterstreicht: »An den Tagen im Büro oder unter vielen Terminen WUSSTE ich, dass ich abends Praxis machen werde!« (Hausaufgabe 2. Woche, Annett: 211). Durch Dekontextualisierung präsentieren sich die Körperpraktiken als Antwort auf die Inhalte heutiger Yogaphilosophie. Charlotte verwies in Bezug auf die *antarāya-s* wiederum auf die für die Figur der Veralltäglichung so wichtige Beobachterposition:

Wir hatten da in der Gruppe drüber gesprochen, ähm, dass man's einfach mehr im Alltag beobachtet und vielleicht bei bestimmten Dingen, ob's jetzt nun die Yogapraxis is' oder die Vorhaben, die man jetzt aus dieser Gruppe mitnimmt, wie man die umsetzen kann, und wenn sie sich verlieren, warum, woran das liegt, dass man einfach bisschen achtsamer ist und das vielleicht einfach reflektiert, also, dass man erst mal vielleicht nur beobachtet. (Charlotte, 23.3.2016: 5)

Eine veränderte innere Einstellung, die mit der Veralltäglichung von Yogaphilosophie einhergeht, impliziert also Prozesse der Beobachtung, der Reflexion und der Verinnerlichung, stets mit dem eigenen Selbst im Mittelpunkt. Funktionieren diese Interpretationsmechanismen nicht, zum Beispiel weil das *Sūtra* von herausgehobenen Bewusstseinszuständen spricht,<sup>381</sup> kommen konkretere Mechanismen der

<sup>381</sup> Dies zeigte sich z.B. anhand der zuvor besprochenen Diskussion zwischen Renate und Steiner über die *Sūtras* 1/40 und 1/41, die verschiedene *samādhi*-Zustände schildern, wenn Renate befindet, dass es schon »ziemlich heftig mit diesen Begrifflichkeiten« werde (23.3.2016: 59).

Aneignung zum Einsatz, wie beispielsweise eine explizite »Modernisierung« durch einen bewussten Abstand zum Originaltext mit Verweis auf sein Alter, bis hin zur völligen Uminterpretation.

Da der Text in der Umgebung heutigen Positionsnyogas ein »spirituelles« Handbuch bleibt, das in letzter Instanz von Erlösung und »spiritueller Selbstverwirklichung« erzählt, verlagern sich auch diese Topoi in den Alltag. Vorstellungen von spiritueller Befreiung (*kaivalya, mokṣa*) beziehen sich folglich aufs Diesseits und sind in der aktuellen verkörperten Form zu erreichen – der Alltag spiritualisiert sich. Der Text ist metaphysisch komplex und basiert auf Konzepten verschiedener indischer Traditionen, deren Kenntnis für einen Schüler, der zu der Zeit Patañjalis in den Text eingeführt wurde, sicherlich Voraussetzung war. In der Spätmoderne hingegen wird bisher vor allem das rezipiert, was Alltagspotenzial besitzt. Genau diese gelungene Positionierung des *Yogaśūtras*, legitimiert als altes Weisheitsbuch, das gleichzeitig im Alltag vollkommene Anwendung finden kann, ist die Grundlage dafür, dass der Text subjektiv wirksam wird. Das Individuum setzt sich – in den Worten Reckwitz' – seine subjektive Kultur zusammen (2017b: 6), wenngleich dies in starker sozialer Einbindung geschieht und in kulturell vorgezeichneten Schemata.

Hanegraaff (1996: 113ff.) hat argumentiert, dass das Diesseits der Dreh- und Angelpunkt des New Age sei, und diesen Fokus teilt es mit heutiger Yogaphilosopie. Es kann festgehalten werden, dass verschiedene Versatzstücke der ehemaligen New-Age-Bewegung in der Umgebung heutigen Yogas fortleben. Esoterische Zirkel hingegen zeichneten sich durch einen steten Fokus auf das Außeralltägliche aus. In Zusammenhang damit kann die tentative Hypothese aufgestellt werden, dass im Kontext von heutigem Positionsnyoga Alltagswissen eine Art neues Geheimwissen darstellt: Die Yogapraktiken und das Wissen über Yogaphilosopie sind eine Art Geheimwissen, das durch verschiedene Initiationsriten und (spür- und sichtbare) Transformationsprozesse erworben wird. Gleichzeitig drückt sich dieses Wissen jedoch in einem gelungenen Leben aus – die moderne Yogini manipuliert also mit wissenschaftlich verbürgten Methoden ihren eigenen Mikrokosmos durch die Sakralisierung täglicher, profaner Routinen. Mit einer Aufwertung des Nützlichen und des Alltäglichen geht demnach eine Sakralisierung des Profanen einher. Grundlegende Bedeutungsstrukturen des New Age sind »schon lange in das Bewusstsein der Gesamtgesellschaft hinein diffundiert« und leben, wie gezeigt werden konnte, unter anderem in heutiger Yogaphilosopie fort.<sup>382</sup>

<sup>382</sup> Vgl. Knoblauch (2009: 118). In Rückgriff auf Otten merkt Knoblauch über die deutsche, diffuse neureligiöse Umgebung an, dass es zu einer grundlegenden Transformation »esoterischen« Wissens komme: »Das zuvor vielleicht nur in geheimen Logen unter dem Siegel der Verschwiegenheit mündlich weitergereichte, nicht selten auch noch hochgradig verschlüsselte Wissen erreicht den ›Suchenden‹ heute in nach dem Vereinsrecht strukturierten Gruppierungen oder – gegen Teilnahmegebühr – frei zugänglichen Workshops, wenn er dieses Wissen nicht ohnehin schon in leichtverständlich dargereichter Form aus den in traumhaft

### 3.5 Die Verachtsamung heutiger Yogaphilosophie

Die sich im Datenmaterial immer wieder zeigende interpretative Figur der Gegenwärtigkeit, die sich um das Ankommen »im Hier und Jetzt« dreht, hat sich als eine eng mit der rezenten Achtsamkeitsströmung verknüpfte Deutungsrichtung herausgestellt, insbesondere zeigten sich Übereinstimmungen mit jener Spielart von Achtsamkeit, die der Mediziner Jon Kabat-Zinn mit seinem klinischen Programm MBSR schuf und die Schmidt mit dem Metabegriff »Achtsamkeit II« theoretisiert (vgl. Schmidt, 2020: 234ff.). Die Akteur\*innen in meinem Feld stellten selbst einen inhaltlichen Bezug zwischen ihrem Verständnis von Yogaphilosophie und Kabat-Zinns MBSR-Programm her, das Lüddeckens als ein alternatives Heilverfahren bezeichnet, das sich selbst im Bereich Religion/Spiritualität verortet (2012: 290). Auf die Relevanz der Lehren der Achtsamkeitsströmung für das Verständnis von *puruṣa*, also für die Seelenvorstellung in heutiger Yogaphilosophie und der damit einhergehenden Spiritualisierung von Achtsamkeit wird im nächsten Unterpunkt näher eingegangen, an dieser Stelle soll die »Verachtsamung des Alltags«,<sup>383</sup> die auch Kabat-Zinns Lehren prägt, im Vordergrund stehen.

Schon *atha*, das erste Wort des Textes, welches für die Rezipient\*innen das Potenzial des gegenwärtigen Momentes hervorhob, leitet diese interpretative Richtung ein, die das yogaphilosophische Verständnis des Forschungsfeldes weithin durchzog und prägte, wodurch eine Tendenz der Verachtsamung heutiger Yogaphilosophie vorgeschlagen wird. Das MBSR-Programm, das unter anderem eine sanfte *āsana*-Praxis beinhaltet, fordert zu einer körperbewussten Aktivität auf und steht damit in deutlichem Kontrast zur Kernlehre des PYś, wie sie sich in den *Sūtras* 1/3ff. darstellt. Während das *Yogaśūtra* stetig um das Erlangen der Erkenntnis (*viveka-khyāti*) kreist, eben nicht der handelnde Körper zu sein, sondern der mit dem Körper durch einen Irrtum assoziierte *puruṣa*, ein körperloses, passives und unvergängliches Selbst, das sich erst zum Todeszeitpunkt zeigt,<sup>384</sup> setzt Kabat-

hohen Auflagenzahlen unter den Sparten ›Lebenshilfe/New Age/Esoterik‹ gefüllten Regalen der Buchhandlungen gezogen hat. [...] Vielmehr breiten sich die genannten Vorstellungen und Praktiken in der Gesellschaft so aus, dass ihre Herkunft aus der ohnehin nur schwach bestimmten Bewegungen [sic!] schon in den 1990er-Jahren nicht mehr erkennbar ist. Es geht nicht um die ›New-Age-Bewegung, weil hier nicht mehr ein wie immer geartetes kultisches Milieu im Vordergrund steht. Zwar sind am Rande zweifellos noch Bewegungsstrukturen zu beobachten, doch haben sich [sic!] die Inhalte des New Age schon lange in das Bewusstsein der Gesamtgesellschaft hinein diffundiert.«

<sup>383</sup> Schmidt verwendet die Begrifflichkeit der »Verachtsamung des Alltags« explizit, um die Programmatik der »Achtsamkeit II« von anderen Formen moderner Achtsamkeit zu unterscheiden (vgl. Schmidt, 2020: 113). Eine solche Verachtsamung des Alltags oder »Emphase des Alltäglichen« (ebd.) drückt sich z.B. bei Kabat-Zinn aus, indem »der gesamte Alltag – vom Gehen über Busfahren und Arbeiten bis hin zum Geschlechtsverkehr – in Achtsamkeit gelebt werden [soll] [...].« (Ebd.)

<sup>384</sup> Die sich hier zeigende Abkehr von der Tradition des PYś ist gleichzeitig eine Hinwendung zu anderen (religiösen) Traditionen, speziell dem Zen, sowie zur Agenda der Romantik: »Die im vorigen Teil herausarbeitete Verachtsamung des Alltäglichen, die Ontologie der Interdependenz und die Emphase des alltäglichen Wunders verweist dabei, meist explizit angegeben, auf Doktrinen des Zen. Es ist nun diese Achtsam-

Zinns Programm direkt bei Körpererfahrungen an und ist somit leicht anwendbar. Es konnte gezeigt werden, dass Steiners neue Methoden ebenfalls eine achtsamere Ausführung der Yogapraxis mit sich bringen (sollen), nämlich seine (therapeutischen) Modifikationen der AY-Serien sowie die neu hinzukommenden, propriozeptiven Praktiken, die sich von Jois' Ansatz unterscheiden. Ein solche Herangehensweise an Körpertechniken ist allerdings schon lange in Europa verankert und findet sich zum Beispiel im Umfeld der KKB bei Akteur\*innen wieder, die gezielt eine wahrnehmende Achtsamkeit in die von ihnen angebotenen Körpertechniken integrierten, wie unter anderem Elsa Gindler. Ein auf Propriozeption aufbauender Übungsansatz ermöglicht den Zusammenschluss von Yogaphilosophie und Achtsamkeit möglicherweise überhaupt erst, da die Übenden ihre Erfahrungen aus der Yogapraxis mit Achtsamkeitsparadigmen assoziieren können und von dort ausgehend mit Inhalten des *Yogasūtras* verbinden.

Wenn Schmidt betont, dass es den Vertreter\*innen der »Achtsamkeit II« darum geht, das »Besondere im Moment« sowie »Lebendigkeit« zu fokussieren (2020: 113), zeigen sich Überschneidungen mit Steiners Diskurs über achtsame Lebendigkeit. Schmidt führt weiter aus, dass es besagten Autor\*innen eben nicht um eine analytische, kalte, beobachtende Form der Achtsamkeit gehe, sondern um ein »Staunen«, einen körperzentrierten, lebendigen »Wow-Moment«, der sich ebenfalls in Steiners Verständnis von *kriyā-yoga* wiederfindet:

Anstatt eine distanzierte und objektive Beobachtung zu betonen, steht hier vielmehr eine Emphase der gegenwärtigen Erfahrung im Mittelpunkt. So schreibt Kornfield etwa in Bezug auf die achtsame Beobachtung des Atems: »Wow, this experience is interesting, isn't it? Let me take another breath.« [...] Auch Kabat-Zinn wendet sich gegen eine Vorstellung von Achtsamkeit, die »cold, analytical, or unfeeling« [...] sei. Statt der Beschreibung der Achtsamkeit als ein scharfes und objektives ›Sehen‹ wird nun Achtsamkeit als ein emphatisches ›Fühlen‹ und ›Hören‹ oder ›Lauschen‹ (›listening‹) semantisiert, das mit einer Wertschätzung (›appreciation‹) einhergeht [...]. Aus der distanzierten Beobachtung wird hier also ein »celebration of now« [...]. (Ebd.: 117)

Genauso füllt die Yogapraxis selbst dieses positive Verständnis von Achtsamkeit mit Erfahrungen aus der Praxis, denn es soll dem eigenen Körper nicht distanziert, sondern bewusst wertschätzend begegnet werden, und genauso wird anderen Körpern beim Assistenz »gelauscht« und ihnen Empathie und Fürsorge entgegengebracht, mit dem Ziel, die »Lebendigkeit« im anderen zu fördern.

keit II, die sich zudem in das romantische Selbst-Welt-Modell einschreibt. Die Erfahrung des Wunders im Alltäglichen, das von der organistischen, interdependenten Einheit aller Einzeldinge zeugt und damit die Überwindung der beklagten Vereinzelung momenthaft erahnt macht, zapft die romantische Sehnsucht an, die seit der Jahrhundertwende hin zum 19. Jahrhundert immer wieder in sub- und gegenkulturellen Bewegungen fortgeschrieben wurde.« (Schmidt, 2020: 250)

Durch diesen Schulterschluss mit der Achtsamkeitsströmung werden zudem die formellen, rituellen Yogapraktiken auf der Yogamatte durch »informellere« Achtsamkeitspraktiken erweitert, erneut ein geteiltes Merkmal mit der Achtsamkeit II (vgl. Schmidt, 2020: 115), wodurch sich das emische Verständnis von Yoga von der Ausführung formeller Körperhaltungen loslöst und sich auf (innere) Alltagshaltungen ausweiten kann, denn »Yoga ist immer jetzt«, wie Renate es ausdrückte (25.7.2015/2: 19). Diese für die Achtsamkeit II charakteristische »Achtsamkeit bei«, eine Art »Achtsamkeit während«, bezieht sich auf alltägliche, routinierte Handlungen: »So werden bei Nhat Hanh zahlreiche Tätigkeiten – etwa Essen, Autofahren oder Telefonieren – zur Möglichkeit, die »Achtsamkeit bei« zu üben und dabei die jeweilige Tätigkeit langsam auszuführen, jede Kleinigkeit bewusst wahrzunehmen und dabei gleichzeitig im langsamen Atmen des gegenwärtigen Moments zu ruhen.« (Schmidt, 2020: 117f.) In sehr ähnlicher Manier betonte auch Steiner stets, dass Yoga – verstanden als achtsam staunende, zufriedene Haltung und Handlung – überall im Alltag Anwendung finden könne. Durch seine Übersetzungen der drei Bestandteile von *kriyā-yoga*, des Yogas der Tat, also »Mut«, »Staunen« und »Zufriedenheit«, kann so zum Beispiel profanes Geschirrspülen zu etwas Besonderem werden, ja sogar zu einem *samādhi*-Erlebnis führen. Eine weitere mit der Achtsamkeitsströmung geteilte Praxis ist die in MBSR und bei Nhat Hanh so hervorgehobene Gehmeditation (ebd.: 114), die ebenfalls im Ausbildungssetting praktiziert wurde.

Gleichzeitig sollten sich im Forschungsfeld formelle und informelle Praktiken vernetzen und vermischen, denn die formelle Yogapraxis wurde als eine Art Übungsfeld für den Alltag gesehen: Durch das gezielte Etablieren von gewissen inneren Haltungen und durch qualitative Bewegung auf der Yogamatte sollte das Gleiche für den Alltag eingeübt werden. Dadurch ist das sich durch die wiederholte Praxis heutigen Positionsyogas ausbildende Übungswissen ein spezielles, das eine reine Körperkompetenz gezielt erweitern möchte.

Viele der erwähnten neuen, formellen Praktiken, die sich im Zuge heutiger Yoga-philosophie ausbilden, entstammen also der Assoziation mit der Achtsamkeitsströmung, wie die von Steiner eingesetzte, mit dem *Yogasūtra* assoziierte *cittamaitrī*-Meditation. Durch diesen Zusammenschluss mit (neuen) Methoden der Achtsamkeitsströmung, die aktuell intensiv beforscht werden (vgl. Kok/Singer, 2016), sichert sich auch der wachsende »philosophische« Anteil von Yoga wissenschaftliche Bestätigung über seine Wirksamkeit.

## 3.6 Zwischen Wiederverzauberung und Verwissenschaftlichung

Der Terminus »Wiederverzauberung« baut in den folgenden Ausführungen auf dem Begriff der »Entzauberung der Welt« auf, der sich auf Prozesse der Intellektualisierung und Rationalisierung bezieht und der populär von Max Weber (1917) in die

soziologische, kulturwissenschaftliche Debatte eingeführt wurde (Weber, 1995: 19). Die darauf aufbauende Dialektik zwischen Entzauberung und Wiederverzauberung spielt besonders seit den 1980er Jahren eine bedeutende Rolle im Umfeld neuer religiöser Bewegungen wie dem New Age (Hartmann, 2006: 520),<sup>385</sup> hat sich allerdings schon viele Jahrzehnte früher in der Umgebung der Körperkulturist\*innen gezeigt. Diese Dialektik ist immer noch von großer Bedeutung im gegenwärtigen Yoga, das mit beiden genannten Gruppierungen einige Überschneidungspunkte aufweist.

Denn es verbreiteten sich – und das wurde von Weber übersehen<sup>386</sup> – bereits zu seiner Zeit neuromantische Bewegungen der Wiederverzauberung, besonders mit starker Bezugnahme auf die Natur: »Although such a philosophy of nature came under increasing pressure owing to industrialization and the advance of new natural sciences, holistic, monistic, vitalist, and pantheistic ideas were current in the first half of the twentieth century as an ›antidote‹ to the mechanistic view of nature.« (Stuckrad, 2014: 76) Hier können auch die im vernetzten Umfeld der frühen Yoga-rezeption aufkommenden Anschauungen eingeordnet werden, zum Beispiel die der Indologen und Religionswissenschaftler des frühen 20. Jahrhunderts (und damit unter Webers Zeitgenossen) – sie hatten ebenfalls eine Begeisterung für romantische, exotische, naturverbundene, holistische und monistische Ideen und verstanden diese oft als eine Art »Gegengift« zu mechanistischen Weltsichten. Aufbauend auf diesen langen, historischen Prozessen konstatiert Altglas bezüglich Neo-Hinduismus (und Kaballah): »[they] have gradually been constructed as ancient, authentic, mysterious, and vibrant alternatives to the disenchantment of the modern West« (2014: 329), und diese Beobachtung trifft ebenso auf das *Yogasūtra* zu.

Kapitel III.2. hat gezeigt, dass trotz des zunehmenden Kontaktes von Yoga und den empirischen Wissenschaften – und zwar gerade durch die steigende Bedeutsamkeit von Yogaphilosophie für heutiges Positions-Yoga – im 21. Jahrhundert eine Spiritualisierung, oder Wiederverzauberung auszumachen ist. Doch gingen solche aus dem Datenmaterial extrahierten Tendenzen in vielen Fällen mit einer gleichzeitigen Bewegung der Verwissenschaftlichung einher.<sup>387</sup> Zur Veranschaulichung sollen drei Beispiele aus dem Feld diskutiert werden: Erstens ließ sich anhand Steiners holistischer Körperalignment-Lehre zum Beispiel eine Spiritualisierung des Körpers

<sup>385</sup> Der Begriff der »Wiederverzauberung« wurde prominent vom Kulturreditor Morris Berman in seinem Buch *The Reenchantment of the World* von 1981 eingeführt: »For Morris Berman, a protagonist of the program of reenchantment, a disenchantment of the world stands for the breach with a premodern tradition of an independent, participating consciousness (alchemy, mysticism). According to Berman, the cause of this breach – the Cartesian paradigm of the division of spirit and body, subject and object – is to be defeated by way of a modern form of reenchantment, embracing especially the areas of a totalizing thinking: a disappearance of the ›I‹-consciousness and modern individualism, in behalf of a reconciliation of the human being with nature.« (Hartmann, 2006: 520)

<sup>386</sup> Vgl. z.B. Lehmann (2009: 15).

<sup>387</sup> Möglicherweise geht eine solch starke Emphase auf Wissenschaftlichkeit auf die von Strauss beobachtete deutsche Vorsicht zurück, nicht als Kult wahrgenommen werden zu wollen (2005: 109).

durch ›yogaphilosophische‹ Inhalte feststellen, die allerdings nicht nur parallel zu einem biomedizinischen Körperverständnis existierte, sondern zutiefst mit ihm verschlungen war. Steiners Alignment knüpfte sowohl an Orthopädie und Sportmedizin und an alternativmedizinische Methoden wie die Spiraldynamik an, aber gleichzeitig auch an indische Energiekonzepte wie die *bandha-s* und an holistische (spiraldynamische) Diskurse des Westens, die schon im Umfeld der Körperkulturbewegung auftauchen. Zweitens gehen mit dem Schulterschluss von heutiger Yogaphilosophie und der akademischen Medizin, der Neurowissenschaft und der Psychologie neue ›yogaphilosophische‹ Praktiken einher, die zum Beispiel als Achtsamkeitspraktiken wissenschaftlich beforscht werden, weitergehend jedoch über den Bezug zum *Yogaśūtra* und die Assoziation mit seinen Sanskrit-Termini spiritualisiert werden, wie zum Beispiel wenn der vollkommen unberührte, passive und als reines Bewusstsein imaginierte *puruṣa* als »innerer Beobachter« verstanden wurde und dadurch mit der Beobachterposition übereinstimmt, die in Kabat-Zinns Programm MBSR gefordert wird. Drittens zeigt sich eine weitere Assoziation mit der Wissenschaft, wenn im Forschungsfeld eine sprachwissenschaftlich korrekte Sanskrit-Aussprache unterrichtet wurde, Sanskrit allerdings gleichzeitig als »intuitive, magische Sprache« dargestellt wurde. Dass sich Yogaphilosophie im heutigen europäischen Kulturraum ansiedeln kann, setzt augenscheinlich eine Assoziation mit den Wissenschaften voraus, und dies trifft auch auf Vorstellungen von Heil und Heilung zu.

### 3.7 Heilung oder Heilsbringer?

Es ist unter anderem der Alltagsfokus heutiger Yogaphilosophie, der ein verändertes Heilungsverständnis mit sich bringt. Das zurückliegende Kapitel konnte verdeutlichen, dass es der untersuchten Form heutiger Yogaphilosophie um etwas grundlegend anderes geht als klassischer Yogaphilosophie. Zwar könnten beide in ihren Grundlagen in den Kontext »Heilung« eingeordnet werden, jedoch unter sehr unterschiedlichen Prämissen. Medizinmetaphern finden sich im indischen Literaturkanon häufiger, wenn es um das Thema Befreiung geht. In seiner Version von Advaita Vedānta möchte zum Beispiel Śaṅkara die »Augenkrankheit« (*timira*) heilen, »which is our false way of seeing and understanding the world and ourselves and which is known as *avidyā*.« (Halbfass, 1991: 244) Und Maas führt bezüglich inhaltlicher Übereinstimmungen zwischen dem PYŚ und klassischer indischer Medizin (wie sie in der *Carakasaṃhitā* definiert wird) aus:

Sowohl Medizin als auch die yogische Soteriologie wollen demnach Fehler beheben und zielen darauf ab, Vollkommenheit herzustellen. Medizin stellt die Vervollkommnung des Körpers und der Psyche her, während Yoga die spirituelle Perfektion bezieht. [...] Die Medizin kann nichts anderes erreichen, als zeitlich befristet Leid, d.h. Krankheit, zu heilen. Das Pātañjala-Yogaśāstra bietet hingegen weit mehr, nämlich vollkommene und ewige Befreiung vom Leid. (2014: 9)

Im Kontext der religiös-philosophischen Weltsicht des PYŚ kann somit unter Rückgriff auf eine Medizinmetapher, die von indischen Autoren selbst angewandt wird, Befreiung (*kaivalya*) mit Gesundheit gleichgesetzt werden und der Kreislauf der Wiedergeburten (*samsara*), bedingt durch *avidyā* (Unwissenheit), mit Krankheit. Doch nicht nur im PYŚ, sondern auch im AY-Anfangsmantra, das vor jeder Praxis rezitiert wird und der *Yogatārāvalī* (14. Jahrhundert) entnommen ist, wird der Guru als Toxikologe (*jāngalika*) bezeichnet, der das Gift des Kreislaufs der Wiedergeburten (*samsāra*) heilen kann (vgl. Birch, 2015: 4). Diese Beispiele zeigen deutlich, dass der Code gesund/krank auf einer anderen Ebene angesiedelt ist als in heutigem Yoga. Im Kontext des PYŚ wäre der Körper demnach stets in das Feld »krank« einzurordnen, da er Teil der vergänglichen Materie ist. Seine »Heilung« durch Medizin ist unter diesem Gesichtspunkt eine Sisyphusarbeit oder, wie Halbfass (1991: 254) resümiert: »Medicine itself, as seen from this perspective, is an integral part of the fundamental ›disease‹ of *avidyā* and *samsāra*.«<sup>388</sup> Die »echte« Heilung kann sich nicht innerhalb dieser Welt ereignen. In der (westlichen) Moderne hat sich der Diskurs um gesundheitliche Heilung und religiöses Heil hingegen ins Diesseits verschoben und ist mit der psychosomatischen Gesundheit eng verbunden:

Heilung ist in der Moderne tendenziell plausibler als Heil geworden und Bewertungen, was im Leben als relevant anzusehen ist, haben sich verschoben. Der Referenzrahmen ist nicht mehr ein Dasein auf das Ewige Leben hin, in welchem zum Beispiel Schmerzen als religiöse Passion verstanden werden können. Stattdessen werden Schmerzen in einem Leben, das als Selbstzweck gesehen wird, als sinnlos gedeutet, wobei sie im Rahmen alternativmedizinischer Angebote wieder als sinnvoll konzipiert werden können. (Lüdeckens, 2012: 292f.)

In einem spiritualisierten Gesundheitsverständnis dient dann der »weise Osten« mit seiner alten »Philosophie« eher der Inspiration und der Legitimation und seine Methoden und Ziele sind keine Heilsbringer per se. Die »echte« Heilung wird primär somatisch und psychologisch definiert und mit abendländischen, wissenschaftlichen Methoden erreicht. In Übereinstimmung mit Lüdeckens Feststellung ist in diesem Setting zum Beispiel nur noch der positiv konnotierte, therapeutische Schmerz zugegen, der etwa bei der Ausführung von Faszientechniken mit Ausblick auf Heilung ausgehalten werden muss, oder auch die Schmerzerfahrung eines starken Ganzkörpermuskelkaters, der von der intensivtransformativen Praxis des vorherigen Tages erzählt. Schmerzerfahrungen, die mit einer zu intensiven Praxis einhergehen, wie gerissene Sehnen oder Ähnliches, gibt es zwar auch im Umfeld von

<sup>388</sup> Das bedeutet nicht, dass es nicht möglich ist, dass der Körper in verschiedenen sektiererischen Ausprägungen des alten Indiens gepflegt und gesund gehalten wurde, um z.B. ungestörter meditieren zu können. Doch ist der Zweck, den psychosomatische Gesundheit erfüllt, nie Selbstzweck.

AYI noch, jedoch werden sie nicht mehr positiv als »Opfer« auf dem religiösen Weg wahrgenommen, wie es noch unter Jois' Schüler\*innen gängig war. Der Alltag sollte positiv beeinflusst, aber nicht beeinträchtigt werden. In ähnlicher Manier geht es in heutiger Yogaphilosophie nicht um die radikale Änderung der eigenen Sichtweise und damit um das völlige Transformieren (und das Hinterschlassen) der eigenen Existenz, sondern vielmehr um einen erleichterten Umgang mit dem Alltag bei Fortbestehen des Alltags, also zum Beispiel unter Beibehaltung der Arbeits- und Familienstrukturen. Reckwitz assoziiert ähnliche Topoi mit der Persönlichkeitstheorie der positiven Psychologie, die »nicht mehr bei der Heilung des Kranken [ansetzt], sondern bei der qualitativen Verbesserung des Mittelmäßigen« (2012: 217).

Durch den Vergleich mit dem in eine religiöse Kosmologie eingebetteten Menschenbild des PYŚs, in dem der Mensch auf ganz grundsätzliche Weise als ein vom Leid der Welt zu Erlösender verstanden wird, konnte ein zumeist säkulares Gesundheitsverständnis in meinem Feld herausgearbeitet werden, das sich in seinen Grundzügen an der allopathischen Medizin orientiert. Aus historischer Perspektive sucht der facettenreiche Kulturimport Yoga, der mit »Ganzheitlichkeit« assoziiert und häufig als eine Methode angesehen wird, die »Körper, Geist und Seele vereint«, seit über hundert Jahren seinen Platz in den ausdifferenzierten Gesellschaftsstrukturen des europäischen und nordamerikanischen Kulturräums. Ist Yoga Sport? Ist es eine Religion? Ist es etwas Spirituelles? Ist es Medizin, und wenn, eher Alternativmedizin oder Schulmedizin?

In Kontrast zur klassischen Yogaphilosophie spielt der Körper die zentrale Rolle im heutigen Yoga, und das hat Implikationen für die Adaption des Kulturimports Yoga in die ausdifferenzierten Gesellschaften der westlichen Moderne und ist vice versa für heutige Yogaphilosophie folgenreich. Der aktuelle breitenwirksame Erfolg von Yoga ist in Industrieländern von seiner öffentlichen Assoziation mit dem Gesundheitswesen abhängig, im Zuge dessen neue Passungen zwischen Yoga und Medizin/Prävention etc. geschaffen wurden und weiterhin werden, etwas, das ebenso auf Indien zutrifft. Yoga wird von der breiten Masse als gesunde, meist ganzheitliche Art der Fitness gesehen, mit Fokus auf »gesundheitsfördernde Bewegung«, »Dehnung« und »Stressabbau«.<sup>389</sup> Gleichzeitig wurde der Körper im Feld als spiritualisierte Substanz verstanden, und dies weicht, in Einklang mit B.K.S. Iyengar, sowohl vom schulmedizinischen Diskurs als auch von Jois' Körperverständnis sowie von dem des PYŚs ab. In Zusammenhang damit zeigten sich im Material zwei Versionen von Gesundheit, die jedoch zusammenhängen: eine psychophysi-

<sup>389</sup> So wurden in der *Yoga in America*-Studie von 2016 als die zwei wichtigsten Gründe, Yoga zu machen, »flexibility« (61 % »strongly agree«, 33 % »somewhat agree«) und »stress relief« (65 % »strongly agree«, 29 % »somewhat agree«) genannt (2016: 18). In der Studie des BDY von 2018 sind die zwei meistgenannten Antworten auf die Frage »Warum praktizieren Sie aktuell Yoga?«, 1. »Verbesserung des körperlichen Befindens, z.B. bei Rückenleiden etc.« (66 %) und 2. »Verbesserung des geistigen Befindens, wie z.B. [bei] Stresszuständen etc.« (62 %) (2018: 19)

sche und eine »spirituelle« Version (die allerdings abweichend von der Auslegung des PYś verstanden wird), die zusammen eine holistische Vision eines gesunden Menschen bilden.

Seit sich Yogaphilosophie im Zuge des 21. Jahrhunderts inhaltlich zutiefst mit der westlichen Lebenswelt, ihren Werten, ihren Strukturen und Notwendigkeiten verbindet, siedelt sie sich folglich zunehmend in drei gesellschaftlichen Bereichen an und zeigt damit gleichzeitig eine Entdifferenzierung dieser Bereiche auf: 1. in der Alternativmedizin, 2. in der Biomedizin und 3. im religiösen/neo-spirituellen Feld.<sup>390</sup> Somit schwebt Yogaphilosophie heute fluide und flexibel zwischen wissenschaftlicher Legitimation und spiritueller Verzauberung und steht dabei stets in einem engen Spannungsverhältnis mit dem primären gesellschaftlichen Fokus auf die psychosomatischen Yogapraktiken wie *āsana-s*, *prāṇāyāma* etc.

Laut WHO ordnet sich Yoga, verstanden als eine psychosomatische Methode, einerseits durch seine Betonung von Harmonie und Ganzheitlichkeit in den Bereich der Komplementär- und Alternativmedizin ein (CAM = Complementary and Alternative Medicine) (vgl. van Garmissen, 2015: 289).<sup>391</sup> Begriffe wie Holismus, Harmonie oder die Vereinigung von Mikro- und Makrokosmos gehören zur Semantik alternativmedizinischer Methoden, so unterschiedlich sie sein und wirken mögen, und diese Zuschreibungen dienen häufig der bewussten Abgrenzung von der Biomedizin:

Der Begriff der »Ganzheitlichkeit« postuliert die Wahrnehmung einer Einheit von Körper/Sinnen, Geist/Intellekt und emotionalem Erleben. Er fungiert als Gegenbegriff (Bette 2005: 45) zu einer Sicht auf den Menschen, die – von Moderne, Naturwissenschaften und Technik geprägt – als defizitär und mechanistisch gewertet wird. (Lüdeckens, 2012: 286)

Die als mechanistisch wahrgenommene, ausdifferenzierte Schulmedizin wurde im Forschungsfeld unter anderem durch Steiners holistische Vision von Körperalignment implizit kritisiert. Andererseits sedimentiert sich entgegen der Einordnung der WHO zumindest in Deutschland der Zusammenschluss von Yoga mit der Schulmedizin seit Jahrzehnten – Yoga wird primär als somatische, wenngleich als ganzheitliche Methode verstanden. Dies ermöglichte, dass Yogaangebote von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet wurden und werden, was Yoga zur Breiten-

<sup>390</sup> Lüdeckens (2012: 290) konstatiert: »Während sich akademische Medizin an der Wissenschaft orientiert, finden sich Affinitäten der Alternativmedizin zu Religion.« Diese Trennung wird von heutigem Yoga und heutiger Yogaphilosophie unterlaufen.

<sup>391</sup> Die World Health Organization (WHO) definiert »CAM« wie folgt: »The terms ›complementary medicine‹ or ›alternative medicine‹ are used interchangeably with traditional medicine in some countries. They refer to a broad set of health care practices that are not part of that country's own tradition and are not integrated into the dominant health care system.« [https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab_1), Zugriff: 8.8.2020.

wirksamkeit verhalf.<sup>392</sup> In diese Zusammenhänge eingebunden interagieren viele Akteur\*innen der deutschen Yogaszene, unter anderem der Sportmediziner Steiner, gekonnt mit dem schulmedizinischen Mainstream.

Ein Beispiel für den Schulterschluss von Yoga mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist das sich wandelnde Narrativ um die Wärme im Yogaraum. Während Jois noch davon ausging, dass die Hitze im Raum *tapas* in den Übenden produziere, imaginiert als ein durch intensive Anstrengung bewirkter Prozess körperlicher Reinigung, jedoch auch als ein Verbrennen von *karma*, hat sich die schon seit längerer Zeit gängige Begründung durchgesetzt, dass sich im Raum eine kollektive »Energie« sammle. Steiner hingegen stellte dem mit dem »Creeping-Effekt« eine medizinische Begründung an die Seite, die besagt, dass die Wärme (im Raum und durch die Bewegung generiert) eine kurzfristige Längenveränderung der bindegewebigen Strukturen innerhalb und außerhalb des Muskels bewirkt. Der heiße Raum bleibt, die mit ihm assoziierten Erzählungen ändern sich und reagieren auf die soziokulturellen Umstände, in denen sie sich wiederfinden.

Ein anderes Beispiel ist, dass Steiner Yogatherapie in ein zentrales Handlungsfeld der Medizin, in den Bereich der Prävention integriert, indem er seine holistischen Methoden auf ihren therapeutischen Standards aufbaut und mit ihnen begründet und somit für den biomedizinischen Bereich rezipierbar und adaptierbar macht. Auf der anderen Seite greift das Konzept der Yogatherapie gezielt die Handlungsmacht von Ärzt\*innen an, die im Gesundheitswesen das höchste Prestige genießen, insofern Heilwissen als individuell anwendbares Regulationswissen angeboten wird – Yogatherapie nach Steiner ist alleine zu Hause oder im Mysore-Setting anzuwenden und stellt in Aussicht, den Gang in die Arztpraxis oder zur Physiotherapie durch den Besuch im Yogastudio zu ersetzen.<sup>393</sup> Yoga bewegt sich somit flexibel zwischen den gesellschaftlich ausdifferenzierten Feldern der Alternativ- und der Schulmedizin und entdifferenziert diese. Die physische Yogapraxis kann insbesondere aufgrund dieser Umstände als absolute Grundlage für heutige Yoga-philosophie verstanden werden. Denn der Schulterschluss mit dem Gesundheitswesen hat zur Folge, dass Yoga – verstanden als ›uralte‹ Philosophie – in modernen Gesellschaften stets mit jenem Yoga – eine (auf aktuellen Gesundheitskonzepten beruhende) Bewegung(-therapie) – in Einklang gebracht werden muss. Yoga hätte ohne ein an die Schulmedizin angepasstes und validiertes Image wohl kaum seine aktuelle Popularität ausbilden, geschweige denn halten können. Dieser Tatbestand,

<sup>392</sup> In Deutschland wurde Yoga 1989 von den Krankenkassen als Entspannungstechnik, d.h. als Präventionstechnik anerkannt und erstattungsfähig. Mit Unterbrechungen und neuen Regelungen ist das bis heute unverändert so geblieben (Befßler, 2017).

<sup>393</sup> Ohne dass es einen direkten Zusammenhang gibt, und die großen soziohistorischen Unterschiede nicht außer Betracht lassend, ist hier dennoch eine Überschneidung mit dem Haṭhayoga der Haṭhaprādīpikā festzustellen. Die dort aufgezählten sechs Reinigungstechniken (*satkarma-s*) hatten den Zweck, dass sich die Yogins damit selbst heilen konnten, im Gegensatz zur Behandlung durch einen ayurvedischen Arzt (Birch, 2018a: 48f.).

der mit den Gesellschaftsstrukturen der Empfängerkulturen und der genealogisch schon früh erfolgten Medikalisierung moderner Yogapraxis zusammenhängt,<sup>394</sup> bietet eine mögliche Erklärung für die Somatisierung heutiger Yogaphilosopie.

Dabei war die Medikalisierung von *āsana*- und *prāṇāyāma*-basierten Yogapraktiken viel wirkmächtiger als der in Kapitel II.2. skizzierte Versuch der Psychologisierung von Yogaphilosopie, der mit Vivekānanda begann, sich mit der frühen akademischen Psychologie um 1900 zuspitzte und über das Abgleichen mit damaligen psychologischen Interessensgebieten wie der »Hypnose«, dem »Somnambulismus« oder der »selbstinduzierten Trance« erfolgte. Die damalige Yogaphilosopie stand Körpertechniken noch diametral entgegen, während die aktuelle Version sich explizit mit ihnen vernetzen muss und, damit in Zusammenhang stehend, auch mit Medizin, Neurowissenschaft und Psychologie, um ausreichend Legitimationsgrundlage zu haben. Dementsprechend beobachten auch Singleton und Fraser (2014: 89), auf die globale Rezeption bezogen, dass zeitgenössische psychotherapeutische Diskurse zunehmen, wenn westliche Akteur\*innen das *Yogaśūtra* auslegen. Gleichzeitig ist es dieselbe Yogaphilosopie, die Yoga potenziell in das Feld der alternativen Religiosität einspeist. Dass es also, wie Koch (2005: 44) konstatiert »ein sehr attraktives Merkmal der deutschen Ayurveden [ist], dass sie eine Klammer bilden zwischen Alltag, Wissenschaft, Medizin und Religion«, trifft ebenso auf heutiges Yoga zu.

### 3.8 Die Somatisierung von Yogaphilosopie und verkörperte Spiritualität

Die Forschungsergebnisse der vorliegenden Arbeit stehen in Gegensatz zu Fuchs' allgemeiner Feststellung einer Säkularisierung heutigen Yogas, wenn er schreibt: »This Western development can therefore be designated, as a whole, *secularization of yoga*.« (2016:1997; Herv. im Original) Fuchs' Aussage funktioniert nur unter der Annahme eines alten, spirituellen Indiens inklusive seiner heiligen Schriften und Rituale, von dem sich das moderne, materielle, da körperzentrierte, Yoga entfernt hat. Einleitend wurde die These aufgestellt, dass durch die große Verbreitung der dynamischen Yogastile, die erst Ende der 1990er Jahre in Europa Fuß fassten, die Ansicht immer gängiger wird, dass die Körperarbeit selbst eine spirituelle Praxis sei. Eine Auffassung, die besonders von Akteuren der Kṛṣṇamācārya-Linie wie Iyengar und Desikachar verbreitet wurde, die von der amerikanischen Subkultur geprägt waren und in ihren Lehren großen Wert auf die Etablierung einer reformierten Yogaphilosopie legten.

Demnach markiert heutige Yogaphilosopie Yoga als Produktionsstätte und Verhandlungs- und Austragungsort einer bestimmten Form rezenter Spiritualität, die

<sup>394</sup> Vgl. Alter (2005).

in starker Verbindung mit den Körperpraktiken steht – in einigen seiner Ausprägungen spiritualisiert sich heutiges Positions-Yoga also. Dass dies in Kontrast zum körperfernen *Yogasūtra* steht, wird unter anderem dadurch gelöst, dass die Metaphysik von Sāṃkhya/Yoga mit tantrischen Lehren zusammengeführt wird. Dieser interpretative Turn ist von großer Relevanz für ein System, das durchgängig den Körper einsetzt, denn wie in Abb. 6 dargestellt, bleibt eine intensive Körperarbeit in allen »spirituellen« Entwicklungsstufen des heutigen Yogas bestehen, und selbst fortgeschrittene Yogalehrer\*innen, die sich möglicherweise selbst als erlöst wahrnehmen, gehen unverändert einer ausführlichen Praxis auf der Yogamatte nach. Das steht in Einklang mit breiteren gesellschaftlichen Entwicklungen, wie Huss (2014: 50) über zeitgenössische Spiritualität resümiert: »In contemporary definitions and uses of the term, the dichotomy between spirituality and corporality/materiality is much less distinct« und der Begriff »Spiritualität« somatisiert sich im Gegensatz zu einem früheren Verständnis zunehmend: »In medieval terminology, spirituality was occasionally connected to physical activities [...] yet, such physical-spiritual practices were intended to subdue the physical, in order to increase the power of the spiritual.« (Ebd.: 50f.) Gleichermaßen traf im Großen und Ganzen auf mittelalterliches Hathayoga zu, von dem Jois in seinen Diskursen sowie in seinen grenzüberschreitenden Körperpraktiken noch geprägt war. Wie gezeigt werden konnte, sah er den Körper eher als ein mittels harscher Anstrengung (*tapas*) zu reinigendes Gefäß, ein Mittel zum Zweck,<sup>395</sup> während der agile, gut ausgerichtete, gesunde Körper selbst, der die Praxis genau so gestaltet, wie es ihm gut tut (so, wie es »gesund« ist) im Forschungsfeld sogar als etwas Göttliches verstanden wird.

Das Phänomen der Sakralisierung des Körpers kann mit Klinkhammer und Tolkendorf als »somatische Religion« bezeichnet werden, »verstanden als therapeutisch und körperlich orientiertes Religionsverständnis« (2015: 76). Die Autorinnen wollen somatische Religion als »Schlüsselbegriff zum Verständnis einer postsäkularen Gesellschaft« untersuchen (ebd.), jedoch kann somatische Religion mit den gegebenen Koordinaten in Europa und Amerika mindestens in das späte 19. Jahrhundert zurückverfolgt werden, in die Umgebung der KKB (vgl. Ostrowski, 2018c), mit der modernes Positions-Yoga eine Art ideeller Verbindung eingegangen ist. Im Umfeld der modernen Yogabewegung hingegen musste sich der Nexus von körperorientiertem Yoga und spiritueller Yogaphilosophie erst entwickeln, hin zum heutigen Status quo, in dem der Körper aus bestimmten Ausformulierungen rezenter Yogaphilosophie nicht mehr weggedacht werden kann und sie sogar mitdefiniert. Denn während die frühen (theosophischen, neugeistlichen, psychologischen, neo-vedāntischen) Rezeptionsstränge von Yogaphilosophie und speziell des *Yogasūtras* sich (wenn-

<sup>395</sup> Der Indologe Axel Michaels schreibt über die asketische Vision des menschlichen Körpers: »They regard the body as no more than an external envelope, filled with blood and excrement, a sign of frailty, age, and death.« (Michaels, 2016: 209)

gleich praxisorientiert) sogar explizit von Körperlichkeit, zum Beispiel vom klassischen Haṭhayoga oder von Delsartismus distanzierten (vgl. z.B. Vivekānanda, 2017: 74f.), ändert sich das langsam nach dem Zweiten Weltkrieg. Gefördert wird dies vor allem durch die im 20. Jahrhundert steigende Popularität von körperorientiertem Yoga, das sich seit den 1920er und 1930er Jahren langsam etabliert, sich jedoch erst seit den 1960er und 1970er Jahren tatsächlich globalisiert. Damit in Zusammenhang steht die innovative Arbeit verschiedener Akteure wie B.K.S Iyengar, der sehr gezielt Yogapraxis und *Yogasūtra* miteinander verband, jedoch nahm er dies in signifikanter Ausführlichkeit allerdings erst in seinem Buch von 1993 vor.

Dieser »body turn« hängt unter anderem mit gesellschaftlichen Entwicklungen der Empfängerkulturen zusammen, zum Beispiel bekommt der Körper in der »neuen Mittelklasse« der Spätmoderne eine herausragende Bedeutung. Reckwitz spricht von

[...] unerbittliche[n] Prozesse[n] der kulturellen Valorisierung [...]: die gesunden und gewandten Körper stehen den ungesunden, übergewichtigen und unbeweglichen Körpern gegenüber. Die industrielle Moderne hatte den Körper weitgehend funktionalisiert. Er war entweder Mittel zum Zweck der Erwerbsarbeit oder wurde – bei den »Kopfarbeitern« – stillschweigend übergangen. [...] In der spätmodernen Kultur wird der Körper in einer spannungsreichen Weise zum Gegenstand alltäglicher Sorge, vor allem in der akademischen Mittelklasse. (2017a: 325f.)

Iyengars Somatisierung des *Yogasūtras* kann somit erneut als Anpassung an sein Zielpublikum verstanden werden – wollte das *Yogasūtra* in einer somatospirituell geprägten Umgebung seinen Wert behalten, so musste es »verkörpert« werden können. Dementsprechend denken heutige »Yoga-Philosophen« weder am Schreibtisch sitzend philosophische Inhalte intellektuell durch, noch sitzen sie still und zurückgezogen auf ihrem Meditationskissen, um sie experimentell zu durchdringen, sondern sie leben und verkörpern yogaphilosopische Inhalte inmitten eines ausgefüllten Lebens. Entgegen sowohl einem zweckorientierten Körperverständnis des alten Indiens als auch des »intellektualisierten Westens« kommen dem Körper in meinem Datenmaterial zwei gegensätzliche und doch zunehmend verschmelzende Rollen zu: Einerseits ist er der wissenschaftliche Faktor, über dessen anvisierte (und gesellschaftlich zunehmend relevante) Gesundheit sich heutiges Positions-Yoga und heutige Yogaphilosopie legitimieren lassen und ausbreiten können, andererseits ist er eine spirituelle und durch die Praxis zu spiritualisierende Substanz. Diese Entwicklung von »klassischer« Yogaphilosopie zu einer mit dem Terminus »Yogaphilosopie« gerahmten Spiritualität, die über Yogapraxis und Adjustments erfahren und weitergegeben werden kann, basiert auf einem soziokulturellen Konstruktionsprozess, der durch einen auf Kulturkontakt basierenden Austausch zustande gekommen ist und der sich bis tief ins Körperlische vollzieht.

Von dieser offensichtlichen Relevanz des Körpers in der Umgebung des rezenten Positionsnyogas ausgehend startete diese Untersuchung mit der Hypothese, dass diese dominante psychophysische Komponente auch für das Verständnis heutiger Yogaphilosophie ausschlaggebend ist. Dass die Körpererfahrungen seit einiger Zeit explizit mit »gelebter Yogaphilosophie« assoziiert werden, ist mittlerweile zwar immer verbreiteter, wird jedoch in seinen Details aktuell intensiv ausgehandelt. Die religionsästhetische Detailanalyse der spezifischen Körperpraktiken in Kapitel III.1. konnte aufzeigen, dass nicht nur das implizite Körperwissen, das AYI ausbildet, die Übenden verändert, sondern dass dieses Wissen genauso die philosophischen Auslegungen beeinflusst, und dieser Erkenntnisgewinn kann eine theoretische Basis für zukünftige Untersuchungen von Spielarten rezenter Yogaphilosophie bilden. Dabei ist in jedem Yogastil durch die je andersgearteten Techniken bzw. die je unterschiedliche Gewichtung dieser Techniken von etwas anderen Effekten auszugehen.

Mithilfe verschiedener religionsästhetischer Analysekategorien konnten Effekte der psychosomatischen Praktiken von AY(I) herausgearbeitet werden, wie eine sowohl singulär fokussierte als auch auf mehrere Orte verteilte Konzentration, eine körperliche (und, damit einhergehend, eine emotionale) Aufrichtung, Flow-Zustände, einvernehmlicher, entspannender Hautkontakt, die (nachhaltige) Veränderung des Muskeltonus sowohl hin zu mehr Kraft als auch zu Entspannung sowie hin zu ›Eutonie‹, die positive Beeinflussung des Körperschemas und des Körperfildes, eine verstärkte Selbstwahrnehmung und vieles mehr. Über genau diese psychosomatischen, therapeutischen Wirkweisen, die Yoga problemlos in den Gesundheitssektor inklusive dem von ihm vorgegebenen Code gesund/krank einspeisen, generiert sich auch der Diskurs über Spiritualität – es spiritualisieren sich gewisse positive und damit normative psychosomatische Zustände.<sup>396</sup> Das verstärkte Embodiment, das sich über die neuen propriozeptiven Techniken von AYI ausbilden kann, steht zum Beispiel für eine Art spiritualisierter Selbstsorge. Auch die Herstellung von Alignment fußt auf einer verstärkten Propriozeption, und die körperlich (mittels Alignment) gesund (und gleichzeitig immer sichtbar und ästhetisch) ausgerichtete Übende wird sich automatisch psychisch, emotional und spirituell ausrichten, was wiederum mit »Gesundheit« assoziiert wird. In ähnlicher Manier durchzieht ein verstärktes Embodiment die Delsarte-Linie, in Form expliziter Übungen der Körperwahrnehmung stets in Kombination mit einer holistischen Vision des sich bewegenden, verkörperten Menschen (Mullan, 2016: 17).

Laut Foxen kann zudem auch die den Körper überschreitende Flow-Kategorie hervorragend auf die spiritualisierten psychophysischen Praktiken des späten 19. Jhs. angewendet werden (2020: 264), und hierin besteht eine weitere Überein-

<sup>396</sup> Lüddeckens (2012: 284) erwähnt, dass sich das akademische Medizinsystem mit der Genese der Codes von Gesundheit und Krankheit u.a. von Möglichkeiten der religiösen Kommunikation abgrenzte, mit dem Ergebnis der Entdifferenzierung. Diese Entdifferenzierung weicht durch ein spiritualisiertes Verständnis von Bewegungsweisen, die nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen ausgerichtet sind, wieder auf.

stimmung zwischen den Motiven für Bewegung im heutigen Yogaumfeld und der KKB. Die Bewegungspraktiken der von Reckwitz analysierten »neuen Mittelklasse« zeichnen sich unter anderem dadurch aus, dass sie »außeralltägliche Erlebnisse, die subjektiv als ekstatische Grenzerfahrungen erlebt werden können« versprechen. Zu solchen »kleinen Transzendenzen«, die im Zusammenhang mit (rhythmisierter, kollektiver sowie individueller) körperlicher Betätigung entstehen können, zählen auch die Flow-Zustände, von denen das *Yogasūtra* nach verschiedenen Adapationsprozessen zu erzählen scheint.<sup>397</sup> Es lässt sich mit Grieser und Johnston (2017: 6) festhalten, dass das Konzept der »Erfahrung« von großer Attraktivität und Relevanz für heutige spirituelle Praktiken ist, denn »[d]er kulturwissenschaftliche Fokus auf Religion hat außer Acht gelassen, dass die religiöse Erfahrung ein extrem erfolgreiches Konzept in unserer Kultur geblieben ist.« Die Suche nach transzendenten Erfahrungen geht im Datenmaterial mit einer Abkehr von institutionalisierter Religion und einer Suche nach (verkörperter) Spiritualität einher. Jedoch basiert, wie gezeigt werden konnte, die Abkehr von einer vermeintlichen Säkularisierung selbst auf säkularen Praktiken, wie beispielsweise therapeutischen Körperhaltungen oder Techniken der Achtsamkeitsbewegung.

### 3.9 Die Seele und das Primat der Selbstverwirklichung

Am Seelenbegriff zeigte sich verstärkt, dass heutige Yogaphilosophie, obwohl das *Yogasūtra* als hauptsächliche Inspirationsquelle und ›Überwerk‹ gilt, von einer Vielzahl weiterer Inhalte durchdrungen ist, und diese Inhalte werden von den Akteur\*innen in einer Art Pick-and-Mix-Ansatz flexibel miteinander verbunden. In Zusammenhang mit ihrer Feststellung, dass exotische religiöse Lehren letztlich nicht so frei verfügbar und auslegbar sind, wie es oft angenommen wird, postuliert Altglas jedoch, dass diese meist darin übereinstimmen, dass sie lebensweltliche Selbstverwirklichung versprechen:

Increasingly drawing on ideas and methods from popular psychology, they provided standardized methods for self-realization. In fact, there is considerable coherence within bricolage, whose central narrative is the inner-worldly realization of the self. Despite their different cultural roots and provenance, exotic religious teachings tend to offer similar methods for assessing, improving, and normalizing the self toward more resilience, autonomy, and adaptability. This coherence around a central narrative and

<sup>397</sup> Der Produktion nicht-alltäglicher Erlebnisse dient seit fast zwei Jahrhunderten nicht mehr nur der religiöse Sektor, sondern verschiedene gesellschaftliche Träger, neben alternativ-religiösen Strömungen sind Körpertechniken sowie Kunst zu nennen, wie van der Veer anmerkt: »The connection between art and spirituality points at the way in which art comes to stand for the transcendental interpretation of experience that is no longer the exclusive province of institutional religion.« (2014: 40)

the standardization of religious teachings through their psychologization explain the facility with which social actors use many of them, successively or simultaneously. [...] Their biographical discourses are standardized and emphasize the desire to realize one's self, a perception of life as a process of self-improvement, the emphasis on autonomy and resilience, a sense of individual responsibility and voluntarism in the process of self-improvement, and an accepting attitude. Self-realization is what drives practices of bricolage. (2014: 330f.)

In Einklang mit Altglas' Forschungsergebnissen kann Selbstverwirklichung als zentrales Narrativ gegenwärtiger Yogaphilosophie bezeichnet werden, so wie sie sich im Datenmaterial gezeigt hat.<sup>398</sup> Der inhaltlichen Füllung dienen einerseits Konzepte des PYŚs wie *citta* – das empirische Selbst – und *puruṣa/ātman* – das transzendenten Selbst –, doch werden sie andererseits so von der Ursprungskultur, dem alten, brahmanischen Indien, entfernt, also dekontextualisiert und universalisiert, dass sie als Aufruf zu einer individuellen, lebensweltlichen Selbstverwirklichung gelesen werden können. So wurde beispielsweise, wohl initiiert von Iyengar, *svādhyāya*, das »Veda-Studium«, zur allgemeinen Figur der »Erforschung des eigenen Selbst«. Dabei hat sich an mehreren Stellen der Datenanalyse gezeigt, dass die hier allgemein bleibende »Selbsterforschung« zwischen somatischer, psychologischer und emotionaler Selbstfindung auf der einen Seite und einer als spirituell gesetzten Selbstsuche auf der anderen Seite oszilliert, und dass beide für die Akteur\*innen, und zwar besonders für die mit den Begrifflichkeiten des *Yogasūtras* nicht so bewanderten Schüler\*innen, sukzessive und spielerisch zusammenwachsen. Dabei lässt auch die Tatsache, dass das Wort »Selbst« im Deutschen (und Englischen) ein Homonym ist, also einerseits für die eigene Persönlichkeit steht und andererseits als Synonym für »Seele« fungiert, die Grenzen zwischen dem Säkularen und dem Sakralen verschwimmen.

Während der Geist (*citta*) laut *Yogasūtra* zwar ganz klar »Nicht-Selbst« (*anātman*) ist, zeigte sich in der Ausbildungsgruppe eine genüssliche Beschäftigung mit dem eigenen *citta* und seinen *vṛtti-s*, die einen ludischen Wert hatte. Die Beobachtung eigener mentaler Vorgänge führte immer wieder zur Realisation, dass gewisse Methoden wie die Yogapraxis oder das Chanten des *Yogasūtras* mentale Ruhe erzeugen. Diskursiv wurde dies gerahmt von einer angestrebten Transformation der eigenen Weltansicht, indem durch die Yogapraxis und weitere Methoden die Trübungen (*citta-vṛtti-s*) abgebaut werden sollen (*nirodha*). Es wurden bestimmte Eigenschaften wie geistige Unruhe und Zerstreutheit abgelehnt und eine gewisse mentale Haltung gegenüber der Welt, und zwar eine achtsam-sorgsam-beobach-

<sup>398</sup> Reckwitz (2017a: 290) ordnet den Selbstverwirklichungsgedanken in eine breitere historische Entwicklung ein und bezeichnet ihn als »das ‚gesunkene Kulturgut‘ der Kultur der Spätmoderne und ihrer neuen Mittelklasse nach 1968.«

tende (*puruṣa I*), wurde von einigen Akteur\*innen bis zur Erlösung zu Lebzeiten hochstilisiert, wiederum eine Vorstellung, die heutige Yogaphilosopie mit moderner Achtsamkeit teilt.

Während der *puruṣa* des *Yogasūtras* als absolut unveränderlich gedacht wird, basiert heutiges Yoga grundlegend auf der Vorstellung der Wandelbarkeit des Selbst. Strebt der *Yogasūtra*-Yogin die absolute Befreiung und Trennung von jeglichen weltlichen Inhalten an, geht es bei der Selbstverwirklichung modernen Yogas um eine Selbstoptimierung, Selbstreflexion und Selbstkontrolle, wodurch sich die Übenden unumgänglich mit sozialen Normen vernetzen (Altglas, 2014: 241). Im Einklang damit konnte Kapitel III.2.3.10. zeigen, dass das empirische Selbst – wengleich in den Philosophiesitzungen ebenfalls thematisiert wurde, dass es letztlich als Nicht-Selbst erkannt werden soll – in seinen verkörperten, positiven Anteilen und seiner spiritualisierten Aktivität zelebriert wird. Das psychosomatische Selbst bewegt sich hin zu mehr mentaler Ruhe, physischer Lebendigkeit (Fitness), prosozialem Verhalten und emotionaler Regulation. Die Dichotomie zwischen empirischem Selbst und wahrem Selbst löst sich auf, woran erneut das Zusammenspiel von Verwissenschaftlichung (in Form von Psychologisierbarkeit, durch neurowissenschaftliche Studien bestätigte Achtsamkeit, gesundheitsfördernde Körperarbeit etc.) und Wiederverzauberung (durch das Zusammenführen mit einem transzendenten, unsterblichen Selbst) veranschaulicht werden kann.

Hier kann eine Parallele zu Iyengars populären Ausführungen gezogen werden, dessen Setzung von »Self-realization« De Michelis als »chameleonic concept« bezeichnet: »The marvellous ambiguities of this concept, whether used by Iyengar or by other MPY representatives, allow it to become all things to all people.« (2004: 223) *Svādhyāya*, »self-study« dient in diesem Sinne der vorbereitenden Selbstoptimierung, die in »Selbstrealisation« münden soll (ebd.), alternativ übersetzt Iyengar *svādhyāya* mit »character building« (ibid.: 38), »study... of [one]self« (ibid.: 47), »self-examination« (ibid.: 48). But all represent propaedeutic strategies aimed at the attainment of Neo-Vedanta style »spiritual evolution« (ibid.: 37), culminating in »Self-realization.« (Ebd.) Daran zeigt sich, dass im 21. Jahrhundert, trotz Weiterentwicklungen von Yogaphilosopie durch ein neues diskursives Personal gewisse interpretative Figuren des 20. Jahrhunderts unverändert bestehen bleiben.

Zu Analysezwecken wurde der Seelenbegriff des Forschungsfeldes in verschiedene Aspekte aufgespalten, doch kennt das *Yogasūtra* nur ein einziges Prinzip, das als »Seele« gilt, nämlich *puruṣa*. Der Logik der vorliegenden Daten folgend ergibt sich, nach Zusammenfügung aller Bestandteile, folgendes »chamäleonartiges« Bild: Die Seele, das Selbst, ist unsterblich, ewig und unwandelbar, doch gleichzeitig aktiv und tätig, und daher hat die Übende es ebenfalls zu sein. Dieses Selbst kann in seiner perfekten Form als Ratgeber fungieren (*iśvara*) und muss somit – entgegen der Metaphysik des *Yogasūtras* – deckungsgleich mit der besten Version des eigenen empirischen Selbst sein, daher ist psychosomatische und emotionale

Arbeit von Nöten, um zu dieser besten, authentischsten Version vorzudringen, die in jedem Menschen schlummert und nur verdeckt ist. Folglich sind es dann positive psychische und physische Eigenschaften und Fähigkeiten, großteils gefasst unter dem Begriff »Gesundheit«, die eine größere Nähe zum angestrebten (göttlichen) Zustand aufzeigen, etwas, das auch nach außen hin sichtbar wird. Beim »wahren Selbst« des Forschungsfeldes handelte es sich folglich in vielen Fällen um die Imagination eines »authentischen, weltlichen Selbst«, das spirituell aufgeladen ist. Dieses Selbst hat einen fitten Körper, ist mental und emotional ausbalanciert und »bewusst«, es kennt seinen eigenen, authentischen Charakter und strebt stets danach, seine beste Version zu leben und sie anderen zu präsentieren. Wie ausführlich begründet wurde, sind diese lebensweltlichen, körperzentrierten, ästhetischen und potenzialorientierten Deutungen Stebbins' Ideen viel näher als der Vorstellung von *puruṣa* im *Yogaśūtra*:

[...] the art of being able to always express the true self; to elevate the soul to its highest aspiration and the mind to express its highest possible plane of thought; and last, but not least, to concentrate the whole vital energy at a moment's notice to any portion of the body for the immediate execution of the behests of the will [...]. (Stebbins, 1892: 70)

Erworben wird all dies durch »necessary training«, also intensive Bewegung, Körperfahrnehmung und direkten Körperausdruck (ebd.). Stebbins' Beschreibung ihrer Motivationen bringt die verkörperte Suche nach Selbstverwirklichung, definiert als ein Zustand der alltäglichen, psycho-physio-spirituellen Perfektion, die viele der heutigen Yogaaspiranten umtreibt, so gut zum Ausdruck, wie es keine indische Philosophie kann.<sup>399</sup>

Die physische Yogapraxis kann daher als Tool verstanden werden, jene Imagination eines »authentischen, weltlichen Selbst« zu verfolgen und dieses zum Ausdruck zu bringen, und nicht den *puruṣa* des *Yogaśūtras*, und die in dieser Arbeit analysierten Praktiken tragen dazu bei. Zudem zeigt sich erneut eine Übereinstimmung mit der »Achtsamkeit II«, der es nicht mehr um das Versprechen der Erlösung von einer leidhaften Welt geht, sondern um ein gelungenes Leben in dieser Welt (Schmidt, 2020: 104). Und genau einem solchen gelingenden Leben in dieser Welt dienen die im Feld etablierten Selbsttechniken.

<sup>399</sup> Dies zieht sich durch verschiedene Zweige, Ausprägungen und Weiterentwicklungen der Körperkulturbewegung. Elsa Gindler und Heinrich Jacoby ging es bei Körperbewegung ebenfalls um bewusste Selbstverwirklichung und um Befreiung des persönlichen Potenzials: »Yet the basis of their teaching was the same: the freeing and cultivating of the human potential in each person. [...] Her approach is now seen as a form of ›intuitive restoration‹ of the body [...]. Somatics theorist Don Hanlon Johnson wrote that her approach might be most accurately described as ›embodied inquiry [...] It is an inquiry into experience simply as it is given, without interpretation [...] The only goal is to become increasingly awake‹ (1994: 1).« (Mullan, 2016: 22)

Einerseits verwissenschaftlicht das Verständnis von Spiritualität durch dieses Zusammenspiel eines psychophysischen, an den Erkenntnissen der modernen Biomedizin ausgerichteten Gesundheitsverständnisses mit einer holistischen Agenda. Andererseits geht der emische Diskurs über die gesundheitliche Rahmung hinaus, wenn diese gesundheitsfördernde Yogapraxis zum Beispiel über psychophysich-emotionales Alignment mit einer spiritualisierten Selbstfindung, also der Suche nach dem »wahren Selbst« (*puruṣa II, ātman*), assoziiert wird. Diese von den Akteur\*innen des Forschungsfeldes hergestellte Passung (Yoga = gesundheitsfördernd = zugleich spirituell) diffundiert auch in die zeitgenössische Medizin hinein, die zunehmend Meditationspraktiken und Yogaphilosophie beforscht, beispielsweise um (zunehmend »holistische«) Ansätze für Prävention zu entwickeln. Des Weiteren sakralisieren sich gewisse (positive) psychologische Kompetenzen, wodurch sich potenziell auch Spiritualität psychologisiert – etwas, das sich schon in der Neuromantik zeigt, speziell in der Arbeit C.G. Jungs, der »[g]roßen Anteil an der Ausformung des modernen esoterischen Seelenkonzeptes hatte« (Stuckrad, 2004: 222f.).

Die als perfekt imaginierte Version des eigenen Selbst ist Gott, *īśvara*, den das empirische Selbst durch Meditationen oder Om-Chanten »anrufen« kann. Diese sich im Material zeigende Divinisierung der perfektionierten, individuellen Menschen weist Ähnlichkeiten mit esoterischen Traditionslinien auf und kann bis in die Renaissance zurückverfolgt werden (Stuckrad, 2004: 221f.).

### 3.10 Philosophieren: Ein Raum der Welt- und Selbsterkundung?

Steiner vergleicht das Lesen des *Sūtras* damit, sich selbst im Spiegel anzuschauen, wodurch er den Text primär als Mittel zur Selbstentdeckung und -reflexion darstellt. Wenn die Schüler\*innen vor der gemeinsamen Praxis auf ihrer Matte stehend die Hände vor dem Herzen falten, ihre Augen schließen und der/die Lehrer\*in das AY-Anfangsmantra anstimmt und in Rückgriff darauf nochmal betont, dass das wirklich Wichtige in der Praxis sei, dem wahren Selbst – *svātma* – näher zu kommen, weist dies ebenso auf die zuvor diskutierte, spiritualisierte und gleichzeitig weltliche »Selbstsuche« hin. Altglas ist der Ansicht, dass bei solch einer Unternehmung die Entwicklung echter »Selbstautorität« nicht gegeben ist, sondern dass vielmehr mit jener verstärkten Verantwortung, sich selbst zu realisieren, eine starke Anpassung an soziale Werte und Normen (der urbanen Mittelklasse) einhergeht, was häufig impliziert, sich zu optimieren, zu regulieren und anzupassen:

[...] bricolage is not characterized by ›self-authority.‹ Indeed, the socialization to norms and values is great, even in privatized and deregulated religious sectors. Besides, bricolage is a class- and gender-based practice, structured by the personal responsibility for realizing one's self in the context of neoliberal politics. (Altglas, 2014: 23)

Reckwitz nennt neben sozialem Kapital eine weitere Art von Ressource, die er in Anlehnung an Bourdies Kapitalsorten als »psychophysisches Subjektkapital« bezeichnet, das es unter spätmodernen Verhältnissen zunehmend zu entwickeln gilt:

Gemeint ist damit die Notwendigkeit, dass das Subjekt an seiner physischen und psychischen Struktur arbeitet, damit diese ein stabiles Fundament sowohl für den beruflichen Erfolg als auch den glückten Lebensstil liefert. Das Subjekt übt sich hier in Selbstoptimierung. Zentral in diesem Zusammenhang ist die Statusinvestition in Gesundheit und Fitness, daneben kann eine Arbeit an der eigenen psychischen Stabilität (Stichwort »Resilienz«), aber auch an den psychischen Entwicklungs- und Entfaltungsmöglichkeiten an Bedeutung gewinnen (Stichwort »Therapie«). Auch die Arbeit an der physischen Attraktivität – über Sport oder Stilberatung etwa – ist unter den Bedingungen des unberechenbaren Wettbewerbs kultureller Märkte ein wichtiges Asset. (2017a: 305)

Neben dieser übergeordneten, sozioökonomischen Einordnung konnte das Datenmaterial, vor allem durch den Fokus auf die liminale Phase der Yogaausbildung und die Lebenswelt der Schüler\*innen, eine weitere, dazu in ambivalentem Verhältnis stehende Perspektive aufzeigen, und zwar die der spielerischen Selbsterkundung. Auch Schnäbele beobachtet eine Ambivalenz in Bezug auf die Wirkung der Yogapraxis:

Einerseits wird ein größerer »innerer« Freiraum erreicht, eine größere mentale Distanz zur verinnerlichten Arbeitsethik, andererseits wird grade im Zuge dessen die Anpassung an die Arbeitsbedingungen verbessert. Die spezifische Wirkung des Modern Postural Yoga, d.h. die Konstitution eines »nützlichen Körpers« und kontrollierteren Denkens, ist in ihrer Wirkung innerhalb einer kapitalistisch organisierten Arbeitsgesellschaft an und für sich ambivalent. Sie ist bessere Anpassung und Subversion zugleich. Sie erhält den Status Quo und überschreitet ihn. (2009: 274f.)

Schnäbeles Arbeit zeigt einerseits, dass durch Yoga erworbene Eigenschaften wie Belastbarkeit, Gelassenheit und Flexibilität von den Übenden oft auf ihr Erwerbsleben übertragen werden, wodurch heutiges Yoga mit Reckwitz' Ausführungen verknüpft kann. Andererseits betont Schnäbele, dass die Yogapraxis eine »latent widerständige Praxis« sein kann, um sich eben diesen Anforderungen des Arbeitsmarktes zu widersetzen (ebd.: 287). Dies resultiert »aus der besonderen Erfahrung der Körperpraxis, in der die Grenzen der eigenen Belastbarkeit etabliert werden

[...]. Die größere Wertschätzung des eigenen verkörperten Bewusstseins führt dazu, dass diese Grenzen geachtet und verteidigt werden« (ebd.: 288), da die »langsame, bewusste Körperpraxis des Yoga [...] in Kontrast zum Alltagsleben in der heutigen Gesellschaft« steht (ebd.: 289) – sie spielt auf etwas an, das als »Downshifting« bekannt ist.<sup>400</sup>

Diese Ambivalenz zwischen gesellschaftlicher Anpassung und Widerständigkeit ist auch heutiger Yogaphilosophie inhärent, denn auf der einen Seite bedient sie einen neoliberalen, spätmodernen Selbstrealisierungs- und Selbstoptimierungs-ethos. Dementsprechend ist Steiners lebensweltlicher, potenzialorientierter und positivistischer Fokus mit der spätmodernen Arbeitswelt vereinbar und hilft dabei, ein gewisses kulturelles Kapital zu entwickeln oder zu festigen,

[...] das vor allem im Akademikermilieu reichlich vorhanden ist [...] und jene fragile Balance zwischen Konzentration und Lässigkeit (frei von Unsicherheit, Verbissenheit oder gar Unverschämtheit) herzustellen hilft, das die *creative economy* in vielen Branchen schätzt und voraussetzt – also jene raffinierte Mischung aus Selbstbewusstsein und Sichinfragestellen, aus Experimentierfreudigkeit und subtilem Profilierungsinteresse, welche die Performanzökonomie erwartet. (Reckwitz, 2017a: 214)

Auf der anderen Seite darf nicht übergangen werden, dass es den zu Wort gekommenen Übenden beim »Philosophieren« immer wieder um eine sehr private und als wohltuend wahrgenommene Selbsterkundung und -entwicklung ging und sich durch Yogaphilosophie und Yogapraxis möglicherweise ein »Selbstkapital« entwickeln kann, das zwar einen gesellschaftlichen Mehrwert haben mag, allerdings nicht nur zu diesem Zweck erworben wird, sondern vorrangig aus einer intrinsischen Motivation heraus.

Bereits der Yogaphilosophieunterricht war in einen außeralltäglichen Rahmen eingebettet, der die philosophische Beschäftigung zu einer herausgehobenen und subjektiv wirksamen Tätigkeit werden lässt. Eine Ausbildung, in der die Teilnehmer\*innen für jeweils eine ganze Woche zusammenkommen, findet, ebenso wie Retreats, meist in ruraler Umgebung statt, wodurch sich für die meisten Auszubildenden bereits eine Differenzierung zum städtischen Alltag einstellen kann. Zwar war der Tag von verschiedenen Programmpunkten strukturiert, doch bestanden diese in rituellen, außeralltäglichen Handlungen wie der morgendlichen *prāṇāyāma*- und *āsana*-Praxis, der Beschäftigung mit Sanskrit sowie dem Chant von Mantras und dem *Yogaśūtra*. Kombiniert mit einem veränderten Essensrhythmus (an *ahimsā*, Gewaltlosigkeit, orientiert gab es zwei vegane Mahlzeiten,

<sup>400</sup> Dabei geht es darum, den »Workload« zu verringern, z.B. durch eine Änderung der Arbeitsbedingungen, eine Reduzierung der Arbeitszeit oder sogar durch den Wechsel zu einer weniger gut bezahlten, aber ruhigeren Arbeitsstelle o.Ä.

um 11 Uhr morgens und wieder um 17 Uhr abends), den Ruhephasen zwischendrin, dem Schweigetag und eingebettet in den geschützten Rahmen der Gruppe eröffnete speziell die Beschäftigung mit heutiger Yogaphilosophie für viele der Teilnehmer\*innen einen ungekannten Raum für Selbst- und Welterkundung. Ähnlich wie die Körperpraxis, die im 21. Jahrhundert immer experimenteller, propriozeptiver und spielerischer wird, impliziert die Beschäftigung mit dem *Yogasūtra* häufig einen ähnlich spielerischen Impetus beim »Philosophieren«.

Das Hinterfragen eigener (körperlicher, mentaler, emotionaler) Muster kann verschiedene (individuelle, physische, mentale, soziale) Kompetenzen entwickeln, die für die Schüler\*innen primär einen persönlichen Gewinn darstellen und das dialogische Setting der Philosophiestunden bietet einen möglicherweise nicht bekannten Rahmen, um über »sich und die Welt« zu reden. Der erwähnte »Imperativ zur Selbstfindung« kann demnach zugleich ein echter Möglichkeitsraum zur Selbsterforschung sein. Von dieser Warte aus präsentiert sich heutige Yogaphilosophie als potenzieller Ort einer besonderen Art der Erwachsenenbildung: wiederholt hat sich gezeigt, dass es entgegen der emischen Überbetonung von Objektivität nicht um eine vollkommene Überwindung des subjektiven Daseins à la Patañjali geht, die unvermeidbar mit einem Gesellschaftsrückzug einhergehen würde, sondern um die Neukonstruktion der eigenen Subjektivität. Der Fokus liegt auf Körpertransformation, Konzentrationstraining, Charakterbildung, es geht um das Erlernen von Strategien zur Weltbewältigung und darum, inspiriert zu werden. Die Gruppendiskussionen schärften das Selbstkonzept durch den gezielten Austausch mit anderen Menschen über oft grundlegende Themen und Fragestellungen, und dabei durfte, wie Steiner immer wieder betonte, formuliert werden, was in den Sinn kam, wenngleich es Patañjalis Rahmen weit überschreiten möchte – es gab im Forschungsfeld beim Formulieren subjektiver Erfahrungen und Interpretationen selten Richtig und Falsch.

Das Zusammensein in der Gruppe und ein über eine gewisse Zeitspanne anhaltende Austausch mit anderen mag sogar das soziale Selbstkonzept stärken, da anderen Meinungen und inneren Erfahrungsräumen aufmerksam »gelauscht« und Platz eingeräumt wird. Es scheint sich beim Thema »spielerisches Philosophieren« eine gesellschaftliche Leerstelle zu offenbaren, die von keinem anderen gesellschaftlichen Träger übernommen wird und auf die das Setting einer Yogaausbildung erfolgreich zu reagieren scheint: die der »holistischen« Erwachsenenbildung. In der Frage, ob heutiges Yoga und heutige Yogaphilosophie nur eine allgemein bleibende Selbstverwirklichung versprechen oder ob sie das Potenzial bergen, echte Selbstautorität zu entwickeln, klingt ein Desiderat an, das einer genaueren Erforschung bedarf.

### 3.11 Reflexionen zur kulturellen Aneignung

Abschließend soll auf das schwierige, aber relevante Thema der kulturellen Aneignung eingegangen werden. Die Genese heutiger Yogaphilosophie hängt in nuce mit historischen Entwicklungen auf dem indischen Subkontinent zusammen, im Zuge derer das *Yogaśūtra* bereits auf eine gewisse Weise dekontextualisiert wurde: Das Revival des *Yogaśūtras* in Indien war, wie sich in Rückgriff auf aktuelle indologische Forschungsergebnisse herausgestellt hat, von Beginn an geprägt von einer vedāntisch-monistischen Lesart, zudem wurde der Text zunehmend von Inhalten und Praktiken des Haṭhayogas überlagert. In diesem Prozess wurde Patañjalis Text bereits von seiner dualistischen Metaphysik entfernt und neue Themenkomplexe wie Gesundheit hielten Einzug. Kṛṣṇamācārya nutzte den bekannten Text als eine Projektionsfläche, als Legitimation für seine Lehren, und das hat sich in der Umgebung heutigen Positionsyogas nicht geändert, wenngleich sich gewandelt hat, was genau damit legitimiert wird. Während der Brahmane das *Sūtra* einsetzte, um seiner innovativen Körpermethode eine Berechtigung zu geben, wird es heute genutzt, um einen alternativen, spirituellen Lebensstil und die rezenten Selbsttechniken, die damit einhergehen, zu generieren und zu begründen. Die historischen Entwicklungen können daher zwar als strukturelle Grundlagen für rezente Auslegungen gesehen werden, beide Ansätze unterscheiden sich jedoch inhaltlich deutlich voneinander.

Kṛṣṇamācārya pflegte einen innovativen Umgang mit dem *Yogaśūtra*, jedoch passte er Yogaphilosophie nicht, wie andere Yogalehrer, an die Empfängerkulturen an – dies wurde besonders wirkmächtig beschleunigt von B.K.S. Iyengar ab den 1960er Jahren. In diesem Sinne kann festgehalten werden, dass weder das Narrativ von Sanskrit als Spiritualisierungsmedium noch die domestizierende Modernisierung und Veralltäglichung von Yogaphilosophie ausschließlich von den Empfängerkulturen veranlasst wurde – der Exotismus, der heutiger Yogaphilosophie inhärent ist, wurde auch von verschiedenen indischen Yogalehrern zum Teil bewusst fazielliert. Schon Edward Said (1993) stellte fest, dass die Subjekte exotischer Diskurse nicht passiv sind, sondern sich der ihnen auferlegten idealisierten Diskurse selbst bedienen, um Imperialismus zu trotzen. Auch Altglas führt aus:

Orientalist ideas about India's spiritual supremacy, for instance, have been appropriated in the elaboration of an anti-colonial Hindu nationalism, but also by gurus who came to Europe and North America in a ›counter-mission‹ [...]. More recently, contemporary gurus and Kabbalists actively contribute to the making of idealized Eastern spiritualities and Kabbalistic mysteries, respectively. (2014: 11)

Ebenso nährte Jois, wenngleich eher implizit, den Mythos eines »spirituellen Indiens« und sein Aphorismus »Do your practice and all is coming« wurde zum stehen-

den Ausdruck dafür, dass der *āsana*-Praxis ein tieferes, spirituelles Ziel inhärent ist. Dadurch passte er die Praxis an die spirituellen Bedürfnisse der Empfänger-kultur an.<sup>401</sup>

Vivekānanda, Iyengar, Jois und andere einflussreiche Yogalehrer strebten nach globaler Verbreitung ihrer Lehren, wie sich unter anderem in Jois' und Iyengars Reisen nach Nordamerika und Iyengars dezidiert englischsprachigen Publikatio-nen zeigt. Heute noch ist Indien sehr daran interessiert und beteiligt, am Narrativ eines alten, spirituellen Indiens weiterzustricken, besonders in Zusammenhang mit Yoga.<sup>402</sup> Hätte sich die deutsche Rezeption zum Beispiel auf Hegels Feststellung bezüglich des Terminus »Joga« versteift, wäre Yoga(-philosophie) ein Interessen-gebiet von wenigen für wenige geblieben: »Unsere Sprache kann nicht wohl ein Wort besitzen, welches solcher Bestimmung entspräche, weil die Sache nicht in unserer Bildung und Religion liegt.«<sup>403</sup> Die hier von Hegel geforderte distanzierte Herangehensweise lag, wie sich besonders deutlich an Iyengars Arbeit zeigt, nicht im Sinne vieler moderner indischer Akteur\*innen. Dass heutzutage eine deutsche Yogainteressierte das »heilige« *Sūtra* »intuitiv« auslegt, um eine scheinbar private und persönliche Vorstellung von Spiritualität zu entwickeln und ihren als überin-tellektuell wahrgenommenen, spätmodernen Lebensstil in einer westlichen Gesell-schaft damit anzureichern, entspricht in mancherlei Hinsicht dem, was von indi-schen Akteuren vorbereitet wurde.

Kann unter diesen Bedingungen von kultureller Aneignung gesprochen werden, wenn zum Beispiel die Akteur\*innen des Forschungsfeldes eines der wichtigsten Konzepte des *Yogasūtras*, *puruṣa*, von seiner eigentlichen Bedeutung entfernen und es so dekontextualisieren, dass es letztendlich für die beobachtende Entität steht, die im Zuge moderner Achtsamkeit entwickelt werden soll, wenn der Begriff also im US-amerikanischen und europäischen Kulturraum ein Eigenleben annimmt? Einerseits ist hier in Anbetracht der propädeutischen Arbeit der einflussreichen indischen Yogalehrer primär festzuhalten, dass diese hermeneutische Richtung

**401** Altglas (2014: 26f.) zeigt auf, dass die interkulturellen Prozesse, die mit der Konstruktion eines »spirituellen« Indiens und dem Topos einer »europäischen Renaissance« einhergingen, eine Modernisierung des Hinduismus zur Folge hatten: »However, this representation of a Hindu ›golden age‹ capable of generating a European renaissance, was not simply a unilateral discourse imposed on others. It was also orientalism's ›most enduring ideological contribution to India's cultural self-image‹ (Kopf 1969, 284), appealing to the Indian elite, who were trying to reform traditions and shape a national identity through religion. In other words, for the Indian elite, the idea of renaissance meant regenerating India, rather than Europe, even if, paradoxically, this rehabilitation meant the modernization and westernization of Hinduism itself.«

**402** Nur ein Beispiel unter vielen ist die Initiative des Premierministers Narendra Modi, der Yoga zu einer »soft power« Indiens ernannte und 2015 den *International Day of Yoga* ins Leben rief. Am 27.9.2014 definierte er Yoga auf der UN Generalversammlung in moderner, romantisierender, naturverbunden holisti-scher Façon: »Yoga is an invaluable gift of India's ancient tradition. It embodies unity of mind and body; thought and action; restraint and fulfillment; harmony between man and nature; a holistic approach to health and wellbeing. It is not about exercise but to discover the sense of oneness with yourself, the world and the nature.« (Shearer, 2020: 326)

**403** <http://hegel.religion.phil-splitter.com/html/joga.html>, Zugriff: 12.7.2020.

Iyengars Ratschlag folgt, den er seinem englischsprachigen, internationalen Publikum gibt, wenn er über *purusa*, *prakṛti* und *dharma* schreibt: »Since it is so difficult to define these concepts, each man has to interpret them according to his understanding.« (1983 [1981]: 3) Nicht nur diese Aussage, sondern auch die Arbeit zahlreicher indischer Yogalehrer zeigt, dass es sich nicht um einen unidirektionalen Aneignungstransfer von der Ursprungs- in die Empfängerkultur handelt, wie es der Akt der Rezeption eines altindischen Textes nahelegt, sondern um einen zutiefst verwobenen Prozess kulturellen Austausches. Andererseits haben die Empfängerkulturen, hat der »Westen«, heute eine andere Verantwortung, denn diese verwobenen Aneignungsprozesse des 20. Jahrhunderts sind mittlerweile bekannter. Sie sollten diese viel offener diskutieren, um mit dem interkulturellen Produkt »heutiges Yoga« an jenen Stellen kulturell wertschätzend umgehen zu können, die im indischen Kulturrbaum zu verorten sind.

Bezüglich der Körperpraktiken heutigen Positionsyzgas stellt sich die Frage nach kultureller Aneignung allerdings auch von einer ganz grundsätzlichen Warte, und zwar in Hinblick auf die Verwendung des Sanskrit-Terminus »Yoga«. Foxen geht so weit zu sagen, dass das Problem der kulturellen Aneignung nicht in den Praktiken selbst liege, sondern darin, sie Yoga zu nennen:

For the majority of popularized American yoga, the kind we find in gyms and other nonlineage/nondevotional contexts, the case is surprisingly rather more simple. If a charge of cultural appropriation is to be leveled, it bears not on the practice itself but rather on the term used to identify that practice. In those cases, what we call yoga is in reality simply a continuation of nineteenth-century harmonial gymnastics – a practice that can be derived with little to no reference to Indian sources. Indeed if cultural appropriation is truly a concern, it might be more intellectually honest to simply stop calling such practices yoga. (2020: 41)

Würde die Bezeichnung »Yoga« jedoch vollkommen verschwinden, wäre, wie Foxen selbst anmerkt (ebd.), der vielfältige Kulturtransfer, der diese Praktiken informiert hat, nicht mehr sichtbar. Jedoch bleibt dieser Austausch ebenfalls im Dunklen, wenn die Körperpraxis schlicht »Yoga«, oder die weltanschaulichen Praktiken »Yogaphilosopie« genannt werden und der nachhaltige Einfluss der Empfängerkulturen außen vor bleibt.

Genauso wie die Praktiken ein Hybrid sind, müsste der Klarheit halber ebenso der Name ein Hybrid sein. Für modernes Positionsyzga kommt bereits De Micheli's Terminus »Modern Postural Yoga« zum Einsatz, eine andere Möglichkeit ist der Begriff »yoga-based practices«, der in neurowissenschaftlichen Studien genutzt wird. Allerdings geben beide die spiritualisierten Tendenzen heutigen Yogas nicht adäquat wieder. Ähnliches gilt für das diskursive Ereignis »Yogaphilosopie«, das heute neue inhaltliche Züge angenommen hat, jedoch klar auf das *Yogasūtra* ver-

weist. In Anbetracht dieser Umstände wäre es nicht nur angesichts der Debatte um kulturelle Aneignung, sondern der Klarheit halber ratsam, die allgemeine Bezeichnung »Yogaphilosophie« zu vermeiden, da diese einen direkten Rückbezug auf das altindische *darśana* Yoga impliziert. Es müsste sich vielmehr eine Benennung finden, die es als spätmoderne Entwicklung kennzeichnet. Eine Möglichkeit wäre, dezidiert von »heutiger Yogaphilosophie«, oder im Englischen von »Contemporary Yoga Philosophy« zu sprechen und damit einen historischen und inhaltlichen Wandlungsprozess zu markieren, so, wie es in dieser Arbeit gehalten wurde. Dadurch würde der Rückbezug auf das altindische *Yogaśūtra* bestehen bleiben, jedoch könnten exotisierende Momente wie die Referenz auf eine »uralte, indische Tradition« vermieden werden, denn wenngleich dieser Topos auch als Autoorientalismus identifiziert werden konnte, ist es ratsam und angemessen, diesen nicht zu repetieren.



## 4 Resümee: Patañjali auf der Matte

Die Studie konnte nachverfolgen, wie sich AY, ein vergleichsweise traditioneller, da mit einer Linie von Lehrern assoziierter Yogastil, im 21. Jahrhundert in der Folge des Todes dieser Lehrer weiterentwickelt und sich dabei mit neuen Praktiken und Inhalten verbindet. Dafür wurde diachron und synchron die Rezeption eines alt-indischen Textes, des *Yogasūtras*, in der Umgebung des AYS nachverfolgt, mit speziellem Fokus auf den deutschen Kulturraum. Die Arbeit hatte demnach nicht zum Ziel, zu formulieren, was Yogaphilosophie gemäß alten Quellen ist, sondern hat eine heutige Ausformung analysiert und somit ein bestehendes Forschungsdesiderat nach einer ethnographischen, lebensweltlichen Untersuchung von Yogaphilosophie im 21. Jahrhundert erfüllt. In diesem Sinne wurden weltanschauliche Aspekte eines hybriden, transnationalen Yogasystems untersucht, die sich als zutiefst mit Inhalten, Normen und Werten der Empfängerkultur vernetzt herausgestellt haben. Es konnte gezeigt werden, dass durch die Beschäftigung mit dem *Yogasūtra* einerseits Sanskritbegriffe und Inhalte des Textes Einzug in die Diskurse des Forschungsfelds halten, die zu spezifischen Tätigkeiten einladen, wie etwa zu der Beschäftigung mit dem eigenen Geist und der Suche nach Konzentration. Andererseits werden Inhalte des Textes in vielen Fällen dekontextualisiert und neue Kontexte generiert, die vor allem aus der Yoga- und der Alltagspraxis gespeist werden. Davon ausgehend kennzeichnet bereits der Titel der Arbeit das *Yogasūtra* als Praxiselement heutigen Positions yogas und greift damit den emischen Nexus von Yogapraxis und *Yogasūtra* auf, der das vornehmliche Forschungsinteresse der Untersuchung bildete.

Schon zu Ende des 19. Jahrhunderts verlangten Helena Blavatsky und die Theosophische Gesellschaft händeringend nach einer praktischen Yogaphilosophie. Schnell reagierten die einflussreichen, neo-hinduistischen Reformer auf die vom Westen an Indien herangetragene, romantische Sehnsucht nach heiligen, alten Texten einerseits und deren praktischer Umsetzung andererseits. Reformer wie Dvivedi und Vivekānanda befriedigten diese Nachfrage unter anderem dadurch, dass sie das *Yogasūtra* als jene »klassische« und gleichzeitig »praktische« Philosophie darstellten, nach der ihr Publikum suchte, allerdings zeigten sie noch kein direktes Interesse an Körpertechniken. Auf dieser historischen Basis hat sich durch verschiedene Formen des Kulturkontakte und durch den Einfluss unterschiedlicher indischer wie nicht indischer Weltanschauungssysteme die heutige praktische Yogaphilosophie herausgebildet. In starkem Konnex mit dem so dominanten Positions yoga formt sich im 21. Jahrhundert ein Verständnis von »Praxis« aus, welches der zum Beispiel an Astralreisen und Magie interessierten Blavatsky vermutlich nicht zugesagt hätte – heute fungieren vor allem die āsana-Praxis und Alltagspraktiken als lebensweltliche Umsetzungen des *Yogasūtras*.

Etwas, das »praktische Yogaphilosophie« genannt wird, existiert demnach heutzutage tatsächlich, und es entstand in diesem interkulturellen, seit beinahe 150 Jahren andauernden Konstruktionsprozess, durch den der »praktische Patañjali« in einer Art Selffulfilling Prophecy zu einer globalen Realität und zu einem Teil der alternativ-religiösen Landschaften geworden ist. Durch verschiedene Transfers ist das *Yogasūtra* in der westlichen Lebenswelt angekommen und Yogaphilosophie ist, wie das vom Religionswissenschaftler Kocku von Stuckrad definierte »Esoterische« (2004: 21), als ein Diskurselement der Europäischen Religionsgeschichte zu bestimmen. Auf seinem Weg hat es Versatzstücke der Esoterik, der Körperkulturbewegung, des New Age, der Achtsamkeitsströmung etc. in sich aufgenommen – allesamt monistisch und holistisch geprägte Weltanschauungen. Für das Zusammenschmelzen mit diesen Weltbildern war die frühe Verbindung von *Yogasūtra* und Advaita Vedānta ausschlaggebend, denn die sich dadurch ergebende monistische Ausrichtung von Yogaphilosophie bot einen entscheidenden Anknüpfungspunkt für die aufgezählten Strömungen.

Auf diesen Erkenntnissen aufbauend habe ich vorgeschlagen, die rezente Auseinandersetzung mit dem Text als »heutige Yogaphilosophie« zu bezeichnen. Dafür habe ich anhand eines Fallbeispiels sechs Charakteristika herausgearbeitet, aus denen sich das Phänomen zusammensetzt. Die Punkte 1–3 bilden die historisch-strukturelle Grundlage heutiger Yogaphilosophie und die Punkte 4–6 stellen den Erfahrungsraum bereit, aus dem lebensweltliche yogaphilosophische Praktiken abgeleitet und generiert werden:

1. Heutige Yogaphilosophie basiert auf der Synthese verschiedener indischer und nicht indischer Weltanschauungssysteme und Texte, mit Pātañjalayoga als Rahmung.
2. Sie baut genuin auf Brüchen mit der alten Kommentarliteratur des *Yogasūtras* auf, an deren Stelle neue (synthetische) Kommentare treten.
3. Rezente Auslegungen fußen einerseits unverändert auf einer selektiven Beschäftigung mit dem Text, sind jedoch andererseits von einer im Vergleich zur historischen Rezeption breiteren Auseinandersetzung mit Inhalten des *Yogasūtras* geprägt. Diese Ausweitung bedingt, dass sich die Deutung bisher unbekannter *Sūtras*, die noch relativ frei von prägenden Interpretationen geblieben sind, direkt aus Inhalten der spätmodernen Lebenswelt speisen kann. Beispielsweise werden auch die in früheren Darstellungen stets ausgesparten *siddhi-s* (»Zaubermacht«; PW, s.v.) aus dem dritten *pāda* im Forschungsfeld durchgegangen und lebensweltlich ausgedeutet.<sup>404</sup>

<sup>404</sup> Da es den Rahmen dieser Arbeit gesprengt hätte, weitere Aspekte der *Sūtra*-Auslegung im Feld zu analysieren, wurde dieser Teil des Textes ausgespart. Der Einzug des *siddhi*-Abschnittes in die rezente Textexegese könnte jedoch als Fragestellung für eine weitere Untersuchung dienen.

4. Die Alltagsorientierung in der hermeneutischen Arbeit bildet einen von zwei grundlegenden Interpretationsrahmen für heutige Yogaphilosophie.
5. Der zweite wichtige Aspekt ist ein deutlicher Bezug der Exegese zur *āsana*-Praxis und den damit einhergehenden Erfahrungen.
6. Die Beschäftigung mit Sanskrit und das Chanten des *Yogaśūtras* (und von Mantras) fungiert neben der *āsana*- und der Atempraxis als wichtiger Erfahrungsraum für das Verständnis heutiger Yogaphilosophie. Es geht nicht um die Sprache selbst, sondern um das Anzapfen der »Wirkung« des »heiligen« Sanskrits durch die Performanz des »korrekten« Chantens.

Das fünfte Charakteristikum, die Verwobenheit von philosophischer und körperlicher Praxis, führte zu einer der tragenden Forschungsfragen der Arbeit, und zwar, wie diese Verbindung praktisch und theoretisch hergestellt wird und wie sich Textdeutungspraktiken und Körperpraktiken gegenseitig beeinflussen. Die historische Untersuchung hat zur Klärung der Frage nach der Genese dieser heutigen, praktischen Yogaphilosophie beigetragen und sie als ein rezentes Phänomen bestimmen können. Die zweigeteilte kulturanalytische Analyse hat exemplifiziert, wie sich das untersuchte Phänomen konkret, in steter Wechselwirkung mit den – sich ebenfalls wandelnden – Körperpraktiken heutigen Yogas ausformuliert und wie sich neue Praktiken generieren, die unter anderem durch den Rückgriff auf Ergebnisse der sozialen und kognitiven Neurowissenschaft und der Psychologie legitimiert werden. Heutige Yogaphilosophie ist eine historisch gewachsene, soziokulturelle Praxis, die unter anderem insofern mit den Körperpraktiken heutigen Yogas (sowie seinen Atem- und Meditationstechniken) zusammenhängt, als sich ihre Inhalte durch die Performanz der Übungen aktualisieren.

Mit dem in der Analyse zur Anwendung gekommenen historisch, religionsästhetisch und empirisch ausgerichteten Forschungsdesign wurde zudem ein methodologischer Vorschlag zur wissenschaftlichen Untersuchung des komplexen Phänomens heutiger Yogaphilosophie unterbreitet und für zukünftige Erforschungen ähnlicher »body-mind-practices« bereitgestellt. Die gezielte religionsästhetische Analyse der Körperpraktiken konnte die Beschreibung des diskursiven Ereignisses »praktische Yogaphilosophie« gewinnbringend verdichten und den Nexus Praxis/Philosophie auf vielfache Weise exemplifizieren und erhellen. So wurde beispielweise festgestellt, dass »Flow« zu einer Bezeichnung für *samādhi* geworden ist, jedoch erweitert sich diese Erkenntnis ungemein, wenn die präzise Erforschung der Körperpraktiken herausstellen kann, dass die Erfahrungswelt AY-Übender von Flow-Zuständen geprägt ist und dies die Auslegungspraktiken beeinflusst.

Der Forschungsansatz der lebensweltlichen Ethnographie konnte aufzeigen, wie Patañjis Text im Feld adaptiert und von den Akteur\*innen lebensweltlich verstanden und umgesetzt wird, und aus der Datenanalyse sind acht Schlüsselkategorien hervorgegangen, »Veralltäglichung«, »Verachtsamung«, »Wiederverzauberung«,

»Verwissenschaftlichung«, »Heilung«, »verkörperte Spiritualität«, »Selbstverwirklichung«, und »Philosophieren als Welt- und Selbsterkundung«. Diese Ergebnisse können die Erforschung anderer Ausprägungen heutiger Yogaphilosopie erleichtern, denn es kann mit einer weiteren Zunahme und Formalisierung dieses Phänomens gerechnet werden.

Das hängt unter anderem damit zusammen, dass durch die primäre Assoziation von Yoga mit Körperpraktiken, mit deren Hilfe Yoga in der breiteren Gesellschaft Fuß gefasst hat, derzeit dazu führt, dass es sich zunehmend mit anderen Trainingsformen vermischt, zum Beispiel wird in Fitnessstudios mittlerweile Yogilates angeboten, eine Mischung aus Yoga und Pilates.<sup>405</sup> Trotz und vielleicht gerade wegen der Verbindung mit anderen Übungssystemen sind die Bemühungen heute größer denn je, Yoga diskursiv von diesen Trainingsmethoden zu unterscheiden und ein Alleinstellungsmerkmal herauszubilden. Der alte Trennstrich zwischen Yoga und Sport, den – mutatis mutandis – bereits die Körperfunktionist\*innen bemüht waren zu ziehen und der auch Yoga schon früh begleitete, lebt heute neu auf. Yoga positioniert sich demnach immer häufiger als »Lebensphilosophie« – eine Einordnung, die es von einer rein körperlichen Betätigung differenzieren soll, wenngleich diese immer ausgeprägter wird. Bei einer solchen Darstellung wird der Fokus von der genauen Form der körperlichen Betätigung weggelenkt und die dahinterstehende Motivation hervorgehoben. In dieser Funktion avanciert besonders Yogaphilosopie zurzeit zu dem Faktor, der Yoga von anderen Übungssystemen unterscheiden soll. Im Konnex mit seiner »Philosophie«wohnt Yoga heute meist eine ähnliche gesellschaftliche Funktion inne wie der Delsartik zu Beginn des 20. Jahrhunderts – es bietet eine psychosomatische, als holistisch wahrgenommene und innerweltliche Arbeit am Selbst und evoziert einen spiritualisierten, verkörperten, ästhetisierten Lebensstil. In diesem Zusammenhang wurde angemerkt, dass sich in der Yogaumgebung derzeit verstärkt, wenngleich »Philosophie« genannt, eine körperzentrierte Spiritualität ausbildet, die möglicherweise durch die amerikanisierten, dynamischen Yogastile in Deutschland Einzug hielt – eine Vermutung, der weitergehend nachgegangen werden sollte.

Solche hybriden, spirituellen Systeme punkten damit, dass sie selbst ultramodern sind und sich daher heutigen Lebensbedingungen sehr gut anpassen können. Die von ihnen angebotenen Methoden, wie zum Beispiel solche der Achtsamkeitsströmung, können – selbst der Moderne entwachsen – unvermittelt und passgenau auf die Bedürfnisse spirituell Suchender reagieren. Zugleich sind sie von säkularen Praktiken und Diskursen durchdrungen und ermöglichen somit eine relevante Verbindung zum Alltagsleben. Diese Prozesse lassen darauf schließen, dass sich der

<sup>405</sup> Diese Mischung erstaunt nicht, denn wie argumentiert wurde, sind viele der heutigen Yogaformen und Pilates historisch im Umfeld der sehr populären Körperfunkturbewegung gewachsen und wurden schon damals von der gleichen demographischen Gruppe in ähnlichen bürgerlichen Zirkeln praktiziert.

religiöse Sektor an die sich wandelnden sozialen Bedingungen, die flexible ökonomische Gesellschaften mit sich bringen, anpassen muss. Die körperliche Flexibilität, die in heutigen Yogapraktiken gesucht wird, ist mit jener vergleichbar, die sich in heutiger Yogaphilosophie gezeigt hat – beide erscheinen nicht nur in dieser Hinsicht interdependent. Vermutlich ist es diese psychosomatische Biegsamkeit, die sich somatisch bis ins Gewebe erstreckt, die Yoga einen Teil seiner aktuellen Attraktivität verleiht. In einer sich sehr schnell wandelnden Zeit kann für manche ein anpassungsfähiges, dynamisches Weltanschauungssystem – das in vielfältiger Hinsicht zu einem Teil des Selbst geworden ist – lebensweltliche Orientierung bedeuten. Die doppelte – säkulare wie spirituelle – Ausrichtung rezenten Yogas ermöglicht zudem eine ebenso flexible Bewegung zwischen verschiedenen gesellschaftlichen Teilbereichen wie dem Gesundheits-, dem Sport- und dem religiösen Sektor. Dadurch kann es einerseits »die Minderheit« sein, die »aus spirituellem Interesse Yoga praktizier[t]«,<sup>406</sup> andererseits wird in Yogaausbildungen vermittelt, dass das Ziel des Yogas *kaivalya*, die Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten (*samsāra*) ist. In dieser rezenten, zwischen Spiritualität und Säkularität aufgespannten Vision von Yogaphilosophie entsteht derzeit in Yogaausbildungen eine Vielzahl von Expert\*innen, die ihr lebensweltliches und zugleich spirituelles Verständnis von Yogaphilosophie in ihren Yogastunden offline oder online vermitteln und verbreiten. Wenngleich sie neu ausgedeutet und als anpassungsfähige »Lebensphilosophie« dargestellt werden, haben solche religiösen Aspekte heutigen Yogas durchaus Konfliktpotenzial in Anbetracht der Agenden der großen Weltreligionen, wie das erwähnte Beispiel der griechisch-orthodoxen Kirche zeigt. Es ist aufgrund der beschriebenen Entwicklungen zu erwarten, dass sich Yoga in den kommenden Jahren verstärkt positionieren muss, da bei steigender Popularität das elastische »Schwingen« zwischen Sport und Spiritualität in einer ausdifferenzierteren Gesellschaft zu Schwierigkeiten führen kann.

Ein anderes Konfliktpotenzial besteht darin, dass dieser lebensweltlich und praktisch orientierte, wenngleich spirituelle Diskurs durch die damit einhergehenden Dekontextualisierungen weiter dazu beiträgt, heutiges Yoga von einem möglichen Ursprungskontext zu entfernen. Denn es ist freilich ein historischer Tatbestand, dass Yoga in der indischen Kulturgeschichte die meiste Zeit nicht mit *āsana* assoziiert wurde; *yogaḥ samādhiḥ*, »Yoga ist samādhi«, wie zum Beispiel das *Bhāṣya* 1/3 definiert. Auch angesichts der immer ausführlicheren akademischen Rekonstruktionen der indischen Yogageschichte erstaunen die intensiven emischen Aushandlungsprozesse darüber, was Yoga (und Yogaphilosophie) ist, nicht. Unter diesem Gesichtspunkt ist neben zunehmend praxis- und alltagsorientierten Aus-

**406** Dies äußerte die Pressesprecherin des BDY, Jessica Fink, im Zuge des Yogaverbotes, das die griechisch-orthodoxe Kirche im Sommer 2020 an ihre Mitglieder in Griechenland und Zypern aussprach. Vgl. <https://www.stern.de/panorama/weltgeschehen/orthodoxe-kirchen-ueber-yoga---hat-im-leben-von-christen-nichts-zu-suchen--9360780.html>, Zugriff: 9.10.2020.

prägungen von Yogaphilosopie in den kommenden Jahren ein deutlicher Anstieg einer weiteren Form von »Verwissenschaftlichung« zu erwarten, diesmal seitens der indologisch-historischen Forschung. Besonders im englischsprachigen Raum floriert dieser vertikale Transfer in die populäre Yogaszene bereits seit einigen Jahren, durch zunehmende Medienwirksamkeit einiger Indolog\*innen und ihrer Projekte. Beispielsweise hat der bereits erwähnte Indologe Seth Powell im Herbst 2017 mit seiner Plattform für Online-Kurse<sup>407</sup> ein globales Format entwickelt, um die Yoga-Community mit der neuesten indologischen Forschung zur Geschichte des Yogas, unter anderem zum *Yogasūtra*, zu versorgen. Andere namhafte Indologen stellen der Allgemeinheit – oft kostenlos – Erkenntnisse aus ihrer Forschung zur Verfügung, zum Beispiel in Form eines Comics, in dem der Werdegang des Haṭhayoga-Forschers James Mallinsons und im Zuge dessen die Geschichte des Haṭhayogas nachgezeichnet wird.<sup>408</sup> Diese Entwicklungen beeinflussen bereits die englischsprachige Yogagemeinschaft in Richtung einer verstärkt indologisch informierten Exegese.

Von Steiner und Nardi ist mir bekannt, dass sie solche neuen Forschungsergebnisse schon zum Zeitpunkt der Datengenerierung und -analyse rezipierten, jedoch hatten sie noch keinen bedeutenden Einfluss auf ihr Verständnis von Yogaphilosopie. Es ist davon auszugehen, dass diese exegetischen Richtungen im intensiv vernetzten Yogaumfeld, in dem viele der Yogaforscher\*innen gleichzeitig Praktizierende sind, in den kommenden Jahren weiter zunehmen und lebensweltliche Auslegungen dadurch herausgefordert werden oder sich neu positionieren müssen. Die Weiterentwicklung heutiger Yogaphilosopie durch diesen vertikalen Transfer ist besonders aus dem Grund spannend, da aller Voraussicht nach die beschriebenen Passungen zwischen Yoga und dem Gesundheitssektor bestehen bleiben werden, Yoga demnach in einer verwissenschaftlichten Gesellschaft zunehmend verschiedenen akademischen Ansprüchen gerecht werden muss, beispielsweise der Forderung nach wissenschaftlich nachgewiesener Gesundheitsförderung einerseits und präziser historischer Forschung andererseits. Mit diesen Prozessen im Feld sind Autoritätsverschiebungen zu erwarten, die zwischen einflussreichen indischen Yogalehrern, westlichen Praktiker\*innen und zunehmend westlichen Akademiker\*innen ausgehandelt werden. Es ist sogar denkbar, dass das aktuell stark umgedeutete *Yogasūtra* durch diese historisierenden, philologischen Einflüsse an Relevanz verliert und neue Quellen gesucht werden, die heutige Praktiken gelungener abbilden und legitimieren können. Ein Beispiel für solche Entwicklungen ist Steiners Projekt einer deutschen Übersetzung des Haṭhayoga-Texts *Dattatreayogaśāstra* mit dem Indologen Niels Jacob Liersch, mit dem er sich seit Ende 2019 in seinen Expert-Ausbildungen praxisorientiert beschäftigt.

<sup>407</sup> Die Platform findet sich unter [www.yogicstudies.com](http://www.yogicstudies.com), Zugriff 1.11.2021.

<sup>408</sup> <https://erccomics.com/comics/hathayoga/>, Zugriff: 8.8.2020.

Jedoch weben im 21. Jahrhundert nicht nur westliche Akteur\*innen an der aktuellen Form von Yogaphilosophie mit, sondern auch Inder\*innen, die wiederum Guru-Status und Deutungsmacht für sich beanspruchen. Im Umfeld des AYS ist dies beispielsweise Sharat Jois, der sich wie sein Großvater »Guruji« nennen lässt. Seine Schule in Mysore besuchen allerdings weitaus mehr Yogainteressierte aus Europa, Nordamerika und anderen Teilen der Welt als aus Indien.<sup>409</sup> Somit ist einerseits davon auszugehen, dass in Indien ebenfalls (inhaltlich und praktisch) auf die Erwartungen der globalen Yogagemeinschaft reagiert und eingegangen wird. In diesem Sinne wäre es zum Beispiel interessant, zu erforschen, inwiefern rezente Achtsamkeitspraktiken auch in die *Yogasūtra*-Vermittlung in Indien Einzug halten (können). Die Untersuchung aktueller Darstellungen von Yogaphilosophie in Indien stellt ein Forschungsdesiderat dar und ein kulturvergleichender Ansatz mit den Ergebnissen der vorliegenden Untersuchung kann bei einem solchen Unterfangen von komparativem Mehrwert sein. Andererseits ist von Akteur\*innen mit einer traditionsverbundenen und nationalistischeren Agenda zu erwarten, dass sie Yogapraxis und -philosophie zu traditionalisieren suchen. Sollen solche Bemühungen jedoch nicht nur nationalen, sondern internationalen Erfolg zeitigen, muss es indischen Akteur\*innen wohl trotzdem gelingen, ihre Lehren an die Bedürfnisse der Konsument\*innen anzupassen, wie es schon ihre Vorgänger zu Beginn der Popularisierung von Yoga taten. Jedoch ist ebenso denkbar, dass der steigende Bekanntheitsgrad von modernem Positions-Yoga im heutigen Indien zur Folge haben wird, dass sich eigene traditionalistische Yogaformen inklusive entsprechender philosophischer Systeme ausprägen werden, die sich deutlich von westlichen Ansätzen unterscheiden.

Zwar hat sich immer wieder gezeigt, dass die zu Wort gekommenen Schüler\*innen dankbar für die Inspirationsquelle *Yogasūtra* waren. Heutige alltags- und körperzentrierte Auslegungspraktiken jedoch einfach als Yogaphilosophie zu bezeichnen, könnte in Zusammenhang mit den zuvor beschriebenen Dynamiken in Zukunft problematisch werden. In diesem Sinne kann zum Beispiel der Begriff »heutige Yogaphilosophie« (oder »Contemporary Yoga Philosophy«) der Klarheit dienlich sein, indem er die heutige, zutiefst mit der westlichen spätmodernen Lebenswelt vernetzte Yogaphilosophie als Hybrid kennzeichnet, an dem indische wie westliche Akteur\*innen beteiligt waren und sind. Ebenso ermöglicht die Verwendung dieses Begriffes, (zum Beispiel gehörende) Praktiker\*innen adäquat zu informieren. Da heute in jeder ernst zu nehmenden Yogaausbildung Yogageschichte und -philosophie gelehrt werden und das Ausbildungssetting zudem als prägende Lernphase beschrieben werden konnte, steht für ein derart ausgerichtetes Unterfangen bereits

**409** Die auf Sharat Jois' Internetseite veröffentlichte »List of students authorised or certified by Sharath Yoga Centre« ist nach Kontinenten geordnet. Auf der Unterseite [https://sharathyogacentre.com/autho\\_rised-teachers-directory/wpbdp\\_category/india/](https://sharathyogacentre.com/autho_rised-teachers-directory/wpbdp_category/india/) [Zugriff: 9.10.2021] sind unter »India« 26 zertifizierte Lehrer\*innen aufgezählt, nicht alle haben einen indischen Namen. Die Liste der Lehrer\*innen aus Nordamerika und Europa ist weitaus länger.

ein struktureller Rahmen zur Verfügung. Wie gezeigt werden konnte, geht es den Akteur\*innen im Feld primär um Selbstreflexion, und es könnte von Mehrwert sein, diese Reflexionsarbeit auch auf die Techniken und Diskurse auszuweiten, die dieses »Selbst« anwendet. Somit könnten die Praktizierenden noch eine andere Art von »Klarheit« gewinnen, indem sie sich als in ihre soziokulturelle Umgebung eingebettet verstehen.

Zwischen psychologischem, seelsorgerischem, religösem, sportivem und therapeutischem Feld aufgespannt wurde gleichzeitig evident, dass das synthetische, interdependente Modell aus Praxis und Theorie, das heute Yogaphilosopie genannt wird, verschiedene (zwischen-)menschliche Bedürfnisse befriedigen kann, und sein Erfolg lässt ein gesellschaftliches Desiderat erahnen. Es scheint aktuell kein gesellschaftlicher Träger für das zu existieren, was Yogaphilosopie bereitstellt – einen explorativen Raum der Selbsterkundung, den regelmäßigen und systematischen Austausch mit Gleichgesinnten über »Gott und die Welt«, die Reflexion über ethische und gesellschaftliche Dilemmata sowie über den Umgang mit den Schwierigkeiten des Alltags und die Entwicklung effektiver Selbsttechniken. Auch von dieser Warte aus gesehen klingt die Feststellung von Hermann Hesse, mit der die vorliegende Studie begonnen hat – dass Yoga gerade das sei, »wonach Europa den wildesten Hunger hat« – derart aktuell. Sie hat zur Reflexion darüber eingeladen, welche genauen Bedürfnisse dieses heutige Yoga eigentlich befriedigt, nach deren Erfüllung Europa und mittlerweile viele weitere Teile der Welt verlangen, und hat gezeigt, dass es sowohl ähnliche sind wie zu Hesses Zeit, sich jedoch einiges geändert hat. In Anbetracht der Anpassungsfähigkeit dessen, was sich heute unter dem Überbegriff »Yoga« versammelt, ist es sogar denkbar, dass Hesses Zitat noch in 100 Jahren aktuell erscheinen wird – wenngleich wiederum unter neuen Prämissen.

# Glossar

## **Ashtanga (Vinyasa) Yoga**

Ein auf den Lehren T. Kṛṣṇamācāryas aufbauender, *āsana*-basierter, dynamisch-intensiver Yogastil, der in Mysore, Südindien beheimatet ist. Kṛṣṇamācāryas Schüler Pattabhi Jois entwickelte das System ab den 1970er Jahren weiter und gab ihm seinen Namen, der anklingen lässt, dass die geübten Körperpraktiken mit Patañjalis *Yogaśūtra* in Zusammenhang stehen.

## **Ashtanga Yoga Innovation®**

Ein Yogasystem, das sich in die Linie von Jois' Ashtanga Yoga einordnet, vom Sport-mediziner Dr. Ronald Steiner entwickelt wurde und in Deutschland ansässig ist. Steiners Aussagen nach verbindet Ashtanga Yoga Innovation die »traditionellen« Übungsserien des Ashtanga Yogas mit therapeutischen Modifikationen.

## **Heutiges Positionsyoga**

Rezente Yogaformen, in denen die *āsana*-Praxis im Vordergrund steht. Sie stellen Weiterentwicklungen des Positionsyogas des 20. Jahrhunderts dar und können mehr oder weniger eng mit weltanschaulichen Inhalten, zum Beispiel mit heutiger Yogaphilosophie, verbunden sein. Es gibt allerdings auch Stile heutigen Positionsyogas, die nicht mit einer speziellen Weltanschauung verbunden sind, sowie solche, die sich nicht auf Pātañjalayoga, sondern zum Beispiel auf den Daoismus beziehen, wie der Yogastil Katorah Yoga®.

## **Heutige Yogaphilosophie**

Ein sich im 21. Jahrhundert neu ausprägendes Verständnis von Patañjalis *Yogaśūtra*, das auf verschiedene Weise mit heutigem Positionsyoga in Verbindung steht.

## **Moderndes Positionsyoga**

Die *āsana*-zentrierten Yogaformen, die sich Anfang des 20. Jahrhunderts im Kulturturkонтakt zwischen dem kolonialisierten Indien und dem westlichen Kulturraum ausgebildet haben.



# Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Ann Pizer, Here Is How to Do the Yoga Triangle Pose (Uttihita Trikonasana), 2015, <a href="https://www.pinterest.de/pin/432345632952927322/">https://www.pinterest.de/pin/432345632952927322/</a> .....	228
Abb. 2: Hedwig Kallmeyer, »Gute Körperhaltung«, 1912. Seminar für Harmonische Gymnastik Kallmeyer: <i>Lehrerin der Harmonischen Gymnastik.</i> <i>Ein neuer Frauenberuf.</i> Berlin-Zehlendorf: Kulturverlag, S. 38 .....	235
Abb. 3: Edward T. Hall, Ringdiagramm zu Proxemics, 1963, <a href="https://en.wikipedia.org/wiki/Proxemics#/media/File:Personal_Space.svg">https://en.wikipedia.org/ wiki/Proxemics#/media/File:Personal_Space.svg/</a> .....	244
Abb. 4: Laura von Ostrowski, Die Verflechtung von Yogapraxis, Yogaphilosophie und Alltagspraxis, 2019 .....	253
Abb. 5: Laura von Ostrowski, Pyramide »Vermittlung von Yogaphilosophie im 21. Jahrhundert«, 2019 .....	256
Abb. 6: Laura von Ostrowski, Ringdiagramm »Die Stufen des ‚Yogaweges‘«, 2019.....	260
Abb. 7: Laura von Ostrowski, Die verschleierte Sicht auf die Welt, 2019 .....	303

# Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Qualitative Interviews, 2019 .....	57
Tab. 2: Formen von Körperwissen, 2020 .....	252



# Bibliographie

- Adelmann-Huttula, Willy (1922). *Der Yoga-Katechismus des Patanjali (Originaltext). Der Meister-Schlüssel zur Geheimlehre Indiens*. Pfullingen: Johannes Baum Verlag.
- Adelmann-Huttula, Willy (1923). *Jeder Deutsche ein Yogapraktiker!* Pfullingen: Johannes Baum Verlag.
- Alter, Joseph S. (2005). »Modern Medical Yoga: Struggling with a History of Magic, Alchemy and Sex«. *Asian Medicine*, 1, 119–146.
- Altglas, Veronique (2014). *From Yoga to Kabbalah: Religious Exoticism and the Logics of Bricolage*. New York: Oxford University Press.
- Angot, Michel (2012). *Le Yoga-Sūtra de Patañjali; Le Yoga-Bhāṣya de Vyāsa. La parole sur le silence*. Paris: Les Belles Lettres.
- Aupers, Stef/Houtman, Dick (2006). »Beyond the Spiritual Market Place: The Social and Public Significance of New Age Spirituality«. *Journal of Contemporary Religion*, 21, 201–222.
- Baba, Bangali (2010 [1976]). *Yogaśūtra Patañjali. With the Commentary of Vyāsa*. Delhi: Motilal Banarsiādass Publishers.
- Baier, Karl (1998). *Yoga auf dem Weg nach Westen*. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Baier, Karl (2001). *Modern Yoga Research: Insights and Questions*. Verfügbar unter: [https://www.academia.edu/1239028/Modern\\_Yoga\\_Research](https://www.academia.edu/1239028/Modern_Yoga_Research) [Zugriff: 1.9.2020].
- Baier, Karl (2006). »Unterwegs zu einem anthropologischen Begriff der Spiritualität«. In: Karl Baier/Josef Sinkovits (Hrsg.), *Spiritualität und moderne Lebenswelt*. Berlin: Lit-Verlag, 21–43.
- Baier, Karl (2009). *Meditation und Moderne*. (Bd. 1). Wien: Königshausen & Neumann.
- Bäumer, Bettina (1995). *Patañjali. Die Wurzeln des Yoga*. München: Otto Wilhelm Barth Verlag.
- Bernardi, Luciano/Gabutia, Alessandra/Portaa, Cesare et al. (2001). »Slow breathing reduces chemoreflex response to hypoxia and hypercapnia, and increases baroreflex sensitivity«. *Journal of Hypertension*, 19 (12), 2221–2229.
- Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V., (BDY) (2018). *Yoga in Zahlen*. Verfügbar unter: <https://www.yoga.de/yoga-als-beruf/yoga-in-zahlen/> [Zugriff: 9.9.2020].
- Beßler, Angelika (2017). »Geschichte der Präventionsförderung«. In: Friederike von Schwanenflug (Hrsg.), *50 Jahre BDY. o.A.*, 42–43.
- Bevilacqua, Daniela (2017). »Let the Sādhus Talk. Ascetic understanding of Haṭha Yoga and yogāsanas«. *Religions of South Asia*, 11 (2), 182–206.
- Birch, Jason (2014). »Rājayoga: The Reincarnations of the King of All Yogas«. *International Journal of Hindu Studies*, 17 (3), 401–444.

- Birch, Jason (2015). »The Yogatārāvalī and the Hidden History of Yoga«. *Nāmarūpa*, 20, 4–13.
- Birch, Jason (2018a). »Premodern Yoga Traditions and Ayurveda: Preliminary Remarks on Shared Terminology, Theory, and Praxis«. *History of Science in South Asia*, 6, 1–83.
- Birch, Jason (2018b). »The Proliferation of Āsana-s in Late-Medieval Yoga Texts«. In: Karl Baier/Philipp A. Maas/Karin Preisendanz (Hrsg.), *Yoga in Transformation. Historical and Contemporary Perspectives*. Göttingen: V&R unipress, 101–179.
- Birch, Jason/Hargreaves, Jacqueline (2016). *Textual Evidence for a Namaskāra as an Āsana*. Verfügbar unter: <https://www.theluminescent.org/2016/06/textual-evidence-for-namaskara-as-asana.html> [Zugriff: 19.8.2019].
- Birch, Jason/Singleton, Mark (2019). »The Yoga of the Haṭhābh्यासapaddhati: Haṭhayoga on the Cusp of Modernity«. *Journal of Yoga Studies*, 2, 3–70.
- Blair, Norman (8.5.2018). *Ashtanga Yoga Stories. Delights, Insights, Difficulties*. Verfügbar unter: [https://www.yogawithnorman.co.uk/space/1ff1de774005f8da13f42943881c655f/pdfs/ashtanga\\_yoga\\_stories\\_may\\_20181.pdf](https://www.yogawithnorman.co.uk/space/1ff1de774005f8da13f42943881c655f/pdfs/ashtanga_yoga_stories_may_20181.pdf) [Zugriff: 13.12.2021].
- Bloch, Maurice (2002). »Are religious beliefs counter-intuitive?«. In: Nancy K. Frankenberry (Hrsg.), *Radical Interpretation in Religion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Blom, Philipp (2013). *Böse Philosophen. Ein Salon in Paris und das vergessene Erbe der Aufklärung*. München: dtv.
- Bräutigam, Uwe (2004). »Die Welt der Āsanas. Zur Geschichte der Körperübungen des Yoga«. *Viveka*, 33, 6–15.
- Bronkhorst, Johannes (2011). *Karma*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Bronkhorst, Johannes (2012). *Absorption. Human Nature and Buddhist Liberation*. Paris u.a.: University Media.
- Bronkhorst, Johannes (2016). *How the Brahmins Won: From Alexander to the Guptas*. Handbook of Oriental Studies, Section 2: South Asia, (Bd. 30). Leiden u.a.: Brill.
- Bryant, Edwin F. (2009). *The Yoga Sutras of Patañjali. A new Edition, Translation and Commentary*. New York: North Point Press.
- Burley, Mikel (2007). *Classical Sāṃkhya and Yoga. An Indian metaphysics of experience*. Routledge Hindu Studies Series. London u.a.: Routledge.
- Ciołkosz, Matylda (2022). *Thinking in Āsana: Movement and Philosophy in Vinyoga, Iyengar Yoga, and Ashtanga Yoga*. Sheffield: Equinox Publishing Ltd.
- Clark, Dav/Schumann, Frank/Mostofsky, Stewart H. (2015). »Mindful movement and skilled attention«. In: Laura Schmalzl/Catherine E. Kerr (Hrsg.), *Neural Mechanisms Underlying Movement-Based Embodied Contemplative Practices*. Lausanne: Frontiers Media, 21–53.
- Colebrooke, Thomas H. (1837). *Miscellaneous Essays*. (Bd. 1). London: W.H. Allen.
- Csikszentmihalyi, Mihalyi/Csikszentmihalyi, Isabella S. (Hrsg.) (1991). *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses*. Stuttgart: Klett-Cotta.

- Csordas, Thomas J. (1993). »Somatic Modes of Attention«. *Cultural Anthropology*, 8 (2), 135–156.
- De Michelis, Elizabeth (2004). *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*. London: Continuum.
- De Michelis, Elizabeth (2007). »A Preliminary Survey of Modern Yoga Studies«. *Asian Medicine* 3, 1–19.
- De Michelis, Elizabeth (2020). »The Modern Spirit of Yoga. Idioms and Practices«. In: Gavin Flood (Hrsg.), *Hindu Practice*. Oxford: Oxford University Press, 425–454.
- Desikachar, Kausthub (2005). *The Yoga of the Yogi. The Legacy of T. Krishnamacarya*. New York: North Point Press.
- Desikachar, T.K.V. (1997). *Śrī Krishnamacharya The Pūrnācārya*. Chennai: Krishnamacharya Yoga Mandiram.
- Desikachar, T.K.V. (2012). *Yoga, Heilung von Körper und Geist jenseits des Bekannten: Leben und Lehren Krishnamacaryas*. Bielefeld: Theseus.
- Deussen, Paul (1899). *Allgemeine Geschichte der Philosophie: Die Philosophie der Upanishad's*. (Bd. 1,2). Leipzig: Brockhaus.
- Deussen, Paul (1922 [1908]). *Allgemeine Geschichte der Philosophie: Die nachvedische Philosophie der Inder*. (Bd. 1,3). Leipzig: Brockhaus.
- Dietrich, Arne (2004). »Neurocognitive Mechanisms Underlying the Experience of Flow«. *Consciousness and Cognition*, 13, 746–761.
- Donahaye, Guy (25.12.2018). *How We did not Acknowledge Sexual Assault Happening Before our Very Eyes*. Verfügbar unter: <http://yogamindmedicine.blogspot.com/2018/> [Zugriff: 18.10.2019].
- Donahaye, Guy (25.3.2019). *Parampara and the Cult of the Guru*. Verfügbar unter: <https://yogamindmedicine.blogspot.com/2019/03/parampara-and-cult-of-guru.html> [Zugriff: 19.4.2020].
- Donahaye, Guy/Stern, Eddie (2010). *Guruji. A portrait of Sri K. Pattabhi Jois through the eyes of his students*. New York: Northpoint Press.
- Dvivedi, Manilal Nabhubhai (1890). *The Yoga-Sutra of Patanjali*. Mumbai: Bombay Theosophical Publication Fund.
- Eliade, Mircea (1999 [1962]). *Der Yoga des Patañjali. Der Ursprung östlicher Weisheitspraxis*. Freiburg: Herder Spektrum.
- Eskine, Kendall J./Kozbelt, Aaron (2015). »Art That Moves: Exploring the Embodied Basis of Art Representation, Production, and Evaluation«. In: Alfonsina Scarinzi (Hrsg.), *Aesthetics and the Embodied Mind: Beyond Art Theory and the Cartesian Mind-Body Dichotomy*. London: Springer, 157–173.
- Feuerstein, Georg (2002). *The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Delhi: Motilal Banarsi Dass.
- Flick, Uwe (2000). »Triangulation in der qualitativen Forschung«. In: Uwe Flick/Ernst Von Kardorff/Ines Steinke (Hrsg.), *Qualitative Forschung: Ein Handbuch*. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 309–318.

- Foster, Stephen W. (1982). »The Exotic as a Symbolic System«. *Dialectical Anthropology*, 7, 21–30.
- Foxen, Anya P. (2020). *Inhaling Spirit. Harmonialism, Orientalism, and the Western Roots of Modern Yoga*. New York: Oxford University Press.
- Frauwallner, Erich (1953). *Geschichte der indischen Philosophie*. (Bd. 1). Wien: Otto Müller Verlag.
- Fuchs, Christian (1990). *Yoga in Deutschland: Rezeption, Organisation, Typologie*. Stuttgart [u. a.]: Kohlhammer.
- Fuchs, Christian (2016). »Yoga«. In: Kocku von Stuckrad (Hrsg.), *The Brill Dictionary of Religion*, (Bd. 1). Leiden u.a.: Brill, 1996–1997.
- Fuller, Robert C. (2001). *Spiritual but not religious: Understanding unchurched America*. New York: Oxford University Press.
- Fuss, Johannes/Steinle, Jörg/Bindila, Laura et al. (2015). »A Runner's High Depends on Cannabinoid Receptors in Mice«. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112.42, 13105–13108.
- Gallagher, Shaun (1995). »Body schema and intentionality«. In: José L. Bermúdez/Naomi Eilan/Anthony J. Marcel (Hrsg.), *The Body and the Self*. Oxford: Oxford University Press.
- Garbe, Richard (1896). *Samkhya und Yoga*. Strassburg: Karl J. Trübner.
- Gard, Tim/Noggle, Jessica J./Park, Crystal L. et al. (2014). »Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health«. In: Laura Schmalzl/Catherine E. Kerr (Hrsg.), *Neural Mechanisms Underlying Movement-Based Embodied Contemplative Practices*. Lausanne: Frontiers Media, 76–95.
- Gauci, Monica (17.5.2018). *Why I Left the Mysore Community in 1999 – My Statement*. Verfügbar unter: <https://chintamaniyoga.com/why-i-left-the-mysore-community-in-1999-my-statement/> [Zugriff: 5.7.2019].
- Gerritsen, Roderik J.S./Band, Guido P.H. (2018). »Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity«. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12:397, 1–25.
- Glaser, Barney G./Strauss, Anselm L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory*. Chicago: Aldine Transaction.
- Goldberg, Elliot (2016). *The Path of Modern Yoga. The History of an Embodied Spiritual Practice*. Rochester: Inner-Traditions.
- Grieser, Alexandra (2015). »Aesthetics«. In: Robert A. Segal/Kocku von Stuckrad (Hrsg.), *Vocabulary for the Study of Religion*, 1. Leiden: Brill, 14–23.
- Grieser, Alexandra/Johnston, Jay (2017). »What is an Aesthetics of Religion? From the Senses to Meaning – and Back Again«. In: Alexandra Grieser/Jay Johnston (Hrsg.), *Aesthetics of Religion: A Connective Concept*. Berlin u.a.: De Gruyter, 1–49.
- Halbfass, Wilhelm (1988). *India and Europe. An Essay in Understanding*. New York: State University of New York Press.

- Halbfass, Wilhelm (1991). *Tradition and Reflection. Explorations in Indian Thought*. Albany: State University of New York Press.
- Hall, Anthony Grim (2012). *Krishnamacharya's Yogasanagalu*. Verfügbar unter: <http://tinyurl.com/z9jy7cp> [Zugriff: 9.9.2019].
- Hall, Anthony Grim (5.3.2014). *Updated: DRISHTI: Overview of Drishtis indicated for the Suryynamaskaras by the different authors resp. Instructors ALSO Krishnamacharya's Gaze*. Verfügbar unter: <https://grimmlly1997.blogspot.com/2014/03/drishti-overview-of-drishtis-indicated.html> [Zugriff: 5.10.2019].
- Hall, Anthony Grim (28.8.2015). *Did Pattabhi Jois practice some or all of the Series he created and if so for how long?* Verfügbar unter: <http://grimmlly1997.blogspot.com/2015/08/did-pattabhi-jois-practice-some-or-all.html> [Zugriff: 7.10.2019].
- Hall, Anthony Grim (19.8.2019). *Balasahib's ›original‹ 1928 Surya Namaskar, sun salutation. The Ten Point Way to Health by Shrimant Balasahib Rajah of Aundh*. Verfügbar unter: <https://grimmlly1997.blogspot.com/2012/05/balasahibs-original-1928-suya-namaskar.html> [Zugriff: 7.6.2021].
- Hanegraaff, Wouter J. (1996). *New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. Leiden u.a.: Brill.
- Hargreaves, Jacqueline (2019). *Silenced Voices Panel*. Brighton Yoga Foundation. Transcript of Speech by Jacqueline Hargreaves.
- Hariharānanda Āryanya, Swāmi (1983 [1963]). *Yoga Philosophy of Patañjali*. Albany: State University of New York Press.
- Hartmann, Georg (2006). »Disenchantment/Re-enchantment of the World«. In: Kocku von Stuckrad (Hrsg.), *The Brill Dictionary of Religion* (Bd. 1). Leiden u.a.: Brill.
- Hauer, Jacob W. (1931a). »Eine Übersetzung der Yoga-Merksprüche des Patañjali mit dem Kommentar des Vyāsa«. In: Helmut Palmié (Hrsg.), *Yoga. Internationale Zeitschrift für wissenschaftliche Yoga-Forschung*, 1. 25–43.
- Hauer, Jacob W. (1931b). »Yoga und Zeitenwende«. In: Helmut Palmié (Hrsg.), *Yoga. Internationale Zeitschrift für wissenschaftliche Yoga-Forschung*, 1. 5–8.
- Hauer, Jakob W. (1937). »Der Yoga im Lichte der Psychotherapie«. In: Jakob W. Hauer (Hrsg.), *Glaubensgeschichte der Indogermanen*. Stuttgart: Kohlhammer, 293–318.
- Hauser, Beatrix (2013a). »Introduction: Transcultural Yoga(s). Analyzing a Traveling Subject«. In: Beatrix Hauser (Hrsg.), *Yoga Traveling: Bodily Practice in Transcultural Perspective*. New York: Springer, 1–34.
- Hauser, Beatrix (2018). »Following the Transcultural Circulation of Bodily Practices: Modern Yoga and the Corporeality of Mantras«. In: Karl Baier/Philipp A. Maas/Karin Preisendanz (Hrsg.), *Yoga in Transformation. Historical and Contemporary Perspectives*, 16. Wien: V&R unipress, 505–528.
- Heelas, Paul (2008). *Spiritualities of Life: Romantic Themes and Consumptive Capitalism*. Oxford: Blackwell.
- Heelas, Paul (2011). *Spirituality in the Modern World: Within Religious Tradition and Beyond*. (Bd. 1). New York: Routledge.

- Henrichsen-Schrembs, Sabine/Versteeg, Peter (2011). »A Typology of Yoga Practitioners: Towards a Model of Involvement in Alternative Spirituality«. *Practical Matters*, 4, 1–19.
- Hesse, Hermann (1920). »Keyserlings Reisetagebuch«. *Vivos Voco. Eine deutsche Monatszeitschrift*, 780–782.
- Hirschauer, Stefan (2008). »Körper macht Wissen – Für eine Somatisierung des Wissensbegriffes«. In: Karl-Siegbert Rehberg (Hrsg.), *Die Natur der Gesellschaft 2006*, 2. Frankfurt am Main: Campus, 943–960.
- Hitzler, Ronald (2011). »Ist da jemand? Über Appräsentationen bei Menschen im Zustand ›Wachkoma‹«. In: Reiner Keller/Michael Meuser (Hrsg.), *Körperwissen*. Wiesbaden: VS-Verlag, 69–84.
- Hitzler, Ronald/Gothe, Miriam (2015). »Zur Einleitung. Methodologisch-methodische Aspekte ethnographischer Forschungsprojekte«. In: Ronald Hitzler/Miriam Gothe (Hrsg.), *Ethnographische Erkundungen. Methodische Aspekte aktueller Forschungsprojekte*. Wiesbaden: Springer VS, 9–16.
- Hodder, Alan D. (2001). *Thoreau's Ecstatic Witness*. New Haven, London: Yale University Press.
- Hodder, Alan D. (2010). »Asian Influences«. In: Joel Myerson/Sandra Harbert Petrulionis/Laura Dassow Walls (Hrsg.), *The Oxford Handbook of Transcendentalism*. Oxford: Oxford University Press, 27–37.
- Honer, Anne (1989). »Einige Probleme lebensweltlicher Ethnographie. Zur Methodologie und Methodik einer interpretativen Sozialforschung«. *Zeitschrift für Soziologie*, 18 (4), 297–312.
- Huggan, Graham (2001). *The Postcolonial Exotic. Marketing the Margins*. London u.a.: Routledge.
- Hunley, Samuel B./Lourenco, Stella F. (2018). »What is peripersonal space? An examination of unresolved empirical issues and emerging findings«. *WIREs Cognitive Science*, 1–17.
- Huss, Boaz (2014). »Spirituality: The Emergence of a New Cultural Category and its Challenge to the Religious and the Secular«. *Journal of Contemporary Religion*, 29, N. 1, 47–60.
- Iyengar, B. K. S. (1983 [1981]). *Light on Prāṇāyāma. Prāṇāyāma Dīpikā*. London: Unwin Paperbacks.
- Iyengar, B. K. S. (2002 [1993]). *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali*. London: Thorntons.
- Iyengar, B. K. S. (2006). *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*. USA: Rodale.
- Jain, Andrea R. (2015). *Selling Yoga: From Counterculture to Pop Culture*. New York: Oxford University Press.
- Johnston, Anita (30.1.2018). *Using Metaphor and Storytelling to Heal Body Image*. Verfügbar unter: <https://www.edcatalogue.com/using-metaphor-storytelling-heal-body-image/> [Zugriff: 5.10.2019].

- Jois, Pattabhi (2002 [1999]). *Yoga Mala. The Seminal Treatise and Guide from the Living Master of Ashtanga Yoga*. New York: North Point Press.
- Josipovic, Zoran (2014). »Neural correlates of nondual awareness in meditation«. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 9–18.
- Judge, William Q. (1889). *The Yoga Aphorisms of Patanjali. An Interpretation by William Q. Judge. Preview*. Theosophical University Press electronic version.
- Kabat-Zinn, Jon (1994). *Wherever You Go, There You Are. Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Keller, Reiner (2013). »Zur Praxis der Wissenssoziologischen Diskursanalyse«. In *Methodologie und Praxis der Wissenssoziologischen Diskursanalyse, 1: Interdisziplinäre Perspektiven*. Wiesbaden: Springer, 27–68.
- Kellner, Carl (1989 [1896]). »Yoga. Eine Skizze über den psycho-physiologischen Teil der alten indischen Lehre«. In: Josef Dvorak (Hrsg.), *Satanismus, Geschichte und Gegenwart*. Frankfurt am Main: Scarabäus bei Eichborn, 315–327.
- Keyserling, Hermann (1919). *Reisetagebuch eines Philosophen*. München u.a.: Duncker & Humblot.
- King, Richard/Carrette, Jeremy (2005). *Selling Spirituality. The Silent Takeover of Religion*. London u.a.: Routledge.
- Klatzky, Roberta L. (1998). »Allocentric and egocentric spatial representations: Definitions, distinctions, and interconnections«. In: Christian Freksa/Christopher Habel/Karl F. Wender et al. (Hrsg.), *Spatial cognition – An interdisciplinary approach to representation and processing of spatial knowledge; Lecture Notes in Artificial Intelligence 1404*. Berlin: Springer Verlag.
- Klinkhammer, Gritt/Tolksdorf, Eva (Hrsg.) (2015). *Somatisierung des Religiösen: Empirische Studien zum rezenten religiösen Heilungs- und Therapiemarkt*. Bremen: Universität Bremen.
- Knoblauch, Hubert (2003). *Qualitative Religionsforschung*. Paderborn: Schöningh.
- Knoblauch, Hubert (2006). »Soziologie der Spiritualität«. In: Karl Baier (Hrsg.), *Handbuch Spiritualität: Zugänge, Traditionen, interreligiöse Prozesse*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Knoblauch, Hubert (2009). *Populäre Religion. Auf dem Weg in eine Spirituelle Gesellschaft*. Frankfurt u.a.: Campus.
- Koch, Anne (2005). »Spiritualisierung eines Heilwissens im lokalen religiösen Feld? Zur Formierung deutscher Ayurveden«. *Zeitschrift für Religionswissenschaft*, 13 (1), 21–44.
- Koch, Anne (2006). »Wie Medizin und Heilsein wieder verwischen. Ethische Plausibilisierungsmuster des Ayurveda im Westen«. *Zeitschrift für medizinische Ethik*, 52 (2), 169–182.
- Koch, Anne (2007a). »Die Religionswissenschaft als Theorieschmiede der Kulturwissenschaften: Religionsökonomische und kognitionswissenschaftliche Zugänge

- im Test«. In: Anne Koch (Hrsg.), *Watchtower Religionswissenschaft*. Marburg: Diagonal Verlag.
- Koch, Anne (2007b). *Körperwissen. Grundlegung einer Religionsästhetik. Habilitationsschrift*. Perspektiven der Religionswissenschaft. München: Ludwig-Maximilians-Universität München.
- Koch, Anne (2016). »Körper-Wissen – Körpermacht. Wie die Formierung des Körpers als Wissen ihn neuen Praktiken des Regierens unterwirft«. In: Almut B. Renger / Christian Wulf / Jan O. Bangen et al. (Hrsg.), *Paragrapna. Internationale Zeitschrift für Historische Anthropologie. Special Issue: Körperwissen. Transfer und Innovation*, 25.1. Boston u.a., 61–75.
- Koch, Anne (2017). »The Governance of Aesthetic Subjects through Body Knowledge and Affect Economies. A Cognitive-Aesthetic Approach«. In: Alexandra Grieser / Jay Johnston (Hrsg.), *Aesthetics of Religion. A Connective Concept*. Berlin: De Gruyter, 389–412.
- Koch, Anne (2018). »Übungswissen. Subjekttheoretische Bemerkungen zu somatischer Konditionierung, Widerständigkeit und Externalisierung«. In: Almut B. Renger / Alexandra Stellmacher (Hrsg.), *Übungswissen in Religion und Philosophie. Produktion, Weitergabe, Wandel*. Berlin u.a.: LIT-Verlag, 1–18.
- Kok, Bethany E./Singer, Tania (2016). »Effects of Contemplative Dyads on Engagement and Perceived Social Connectedness Over 9 Months of Mental Training. A Randomized Clinical Trial«. *JAMA Psychiatry*, E1–E9.
- Konecki, Krzysztof T. (2015). *Is the Body the Temple of the Soul? Modern Yoga Practice as a Psychosocial Phenomenon*. Lodz u.a.: Lodz University Press & Jagellonian University Press.
- Krishnamacharya, Tirumalai (2006 [1934]). *Yoga Makaranda*. Madurai: Madurai C.M.V. Press.
- Kuske, Silvia/Czerny, Astrid (2016). Orientalism/Exoticism. In: Kocku von Stuckrad (Hrsg.), *The Brill Dictionary of Religion*, (Bd. 3). Leiden u.a.: Brill, 1380–1382.
- LaFleur, William R. (1998). »Body«. In: Mark C. Taylor (Hrsg.), *Critical Terms for Religious Studies*. Chicago: The University of Chicago Press, 36–54.
- Larson, Gerald James (2016). »The End of Sacrifice and the Absence of ›Religion‹: The Peculiar Case of India«. In: Peter Jackson/Anna-Pya Sjödin (Hrsg.), *Philosophy and the End of Sacrifice. Disengaging Ritual in Ancient India, Greece and Beyond*. Shefffield: Equinox Publishing Ltd., 63–85.
- Lehmann, Hertmut (2009). *Die Entzauberung der Welt. Studien zu Themen von Max Weber*. Göttingen: Wallstein Verlag.
- Löscher, Gabriele (2006/2007). *Yogalehrer-Ausbildung 2006/2007, Handbuch*. Unveröffentlichtes Manuskript.
- Lüdeckens, Dorothea (2012). »Religion und Medizin in der europäischen Moderne«. In: Michael Stausberg (Hrsg.), *Religionswissenschaft*. Berlin u.a.: De Gruyter, 283–297.

- Maas, Philipp A. (2006). *Samādhipāda. Das erste Kapitel des Pātañjalajayogaśāstra zum ersten Mal kritisch ediert*. Aachen: Shaker Verlag.
- Maas, Philipp A. (2008a). »The Concepts of the Human Body and Disease in Classical Yoga and Ayurveda«. *Wiener Zeitschrift für die Kunde Südasiens*, 51, 125–162.
- Maas, Philipp A. (2008b). »Descent with Modification«: The Opening of the Pātanjalayogaśāstra. In: Walter Slaje (Hrsg.), *Śāstrārambha: Inquiries into the Preamble in Sanskrit*, 62. Wiesbaden: Harrassowitz, 97–119.
- Maas, Philipp A. (2009). »The so-called Yoga of Supression in the Pātañjalaya Yogaśāstra«. In: Eli Franco (Hrsg.), *Yogic Perception: Meditation and Altered States of Consciousness*. Wien: Verlag der Österreichischen Akademie der Wissenschaften, 263–282.
- Maas, Philipp A. (2010). »Valid Knowledge and Belief in Classical Sāmkhya Yoga«. In: Piotr Balcerowicz (Hrsg.), *Periodization and Historiography of Indian Philosophy*. Delhi: Motilal BanarsiDass, 371–380.
- Maas, Philipp A. (2013). »A Concise Historiography of Classical Yoga Philosophy«. In: Eli Franco (Hrsg.), *Periodization and Historiography of Indian Philosophy*. Vienna: Sammlung De Nobili, 53–90.
- Maas, Philipp A. (2014). »Der Yogi und sein Heilsweg im Yoga des Patañjali«. In: Karin Steiner (Hrsg.), *Wege zum Heil(igen): Sakralität und Sakralisierung in hinduistischen Traditionen?* Wiesbaden: Harrassowitz, 65–89.
- Maas, Philipp A. (2018). »Sthirasukham Āsanam«: Posture and Performance in Classical Yoga and Beyond. In: Karl Baier/Philipp A. Maas/Karin Preisendanz (Hrsg.), *Yoga in Transformation. Historical and Contemporary Perspectives*. Wien: V&R unipress, 49–100.
- Maas, Philipp A./Verdon, Noémie (2018). »On al-Bīrūnī's Kitāb Pātangal and the Pātañjalayogaśāstra«. In: Karl Baier/Philipp A. Maas/Karin Preisendanz (Hrsg.), *Yoga in Transformation. Historical and Contemporary Perspectives*, 16. Wien: V&R unipress, 283–334.
- Maehle, Gregor (2006). *Ashtanga Yoga. Practice and Philosophy*. Novato, CA: New World Library.
- Maehle, Gregor (23.6.2018). *Ashtanga or only Ekanga Yoga?* Verfügbar unter: <https://chintamaniyoga.com/ashtanga-or-only-ekanga-yoga/> [Zugriff: 27.7.2019].
- Maehle, Gregor (17.5.2018). *My Initial Response to Karen Rain's Interview About Sexual Abuse*. Verfügbar unter: <https://chintamaniyoga.com/my-initial-response-to-karen-rains-interview-about-sexual-abuse/> [Zugriff: 18.10.2019].
- Maehle, Gregor (29.6.2019). *Did KP Jois Invent Ashtanga Yoga?* Verfügbar unter: <https://chintamaniyoga.com/did-kp-jois-invent-ashtanga-yoga/> [Zugriff: 5.10.2019].
- Mallinson, James (2011a). »Hatha Yoga«. In: Knut A. Jacobsen (Hrsg.), *Brill Encyclopedia of Hinduism*, (Bd. 3). Leiden: Brill, 770–781.

- Mallinson, James (2011b). *A Response to Mark Singleton's Yoga Body by James Mallinson*. Verfügbar unter: [https://www.academia.edu/1146607/A\\_Response\\_to\\_Mark\\_Singleton\\_Yoga\\_Body](https://www.academia.edu/1146607/A_Response_to_Mark_Singleton_Yoga_Body) [Zugriff: 3.9.2020].
- Mallinson, James (2013). *Dattātreya's Discourse on Yoga*. Verfügbar unter: [https://www.academia.edu/3773137/Translation\\_of\\_the\\_Datt](https://www.academia.edu/3773137/Translation_of_the_Datt) [Zugriff: 9.10.2019].
- Mallinson, James/Singleton, Mark (2017). *Roots of Yoga*. London: Penguin.
- Maréchal, Claude (2013/2014). »Teachings of Professor Krishnamacarya«. In: Robert Moses/Eddie Stern (Hrsg.), *Nāmarūpa*. 52–58.
- Marx, Esther/Stephan, Thomas/Nolte, Annina et al. (2003). »Eye closure in darkness animates sensory systems«. *Neuroimage*, 19, 924–934.
- Masica, Colin P. (1991). *The Indo-Aryan Languages*. Cambridge u.a.: Cambridge University Press.
- Mauss, Marcel (1975 [1935]). »Die Techniken des Körpers«. In: Wolf Lepenies/Henning Ritter (Hrsg.), *Soziologie und Anthropologie*, 2. München: Carl Hanser Verlag, 199–220.
- McGowan, Tara (2010). »Abstract Deictic Gestures in Interaction: A Barometer of Intersubjective Knowledge Development in Small-Group Discussion«. *Working Papers in Educational Linguistics* 25/2, 55–79.
- Medin, Alexander R. (2004). »3 Gurus, 48 Questions. Matching Interviews with Sri T.K.V Desikachar, Sri B.K.S. Iyengar & Sri K. Pattabhi Jois«. *Nāmarūpa (Fall)*, 6–18.
- Mensendieck, Bess (1907 [1906]). *Die Körperfunktion des Weibes*. München: Verlagsanstalt F. Bruckmann A.-G.
- Menzler, Dora (1924). *Die Schönheit Deines Körpers*. Stuttgart: Verlag der Stuttgarter Sportbücher.
- Merleau-Ponty, Maurice (1974 [1966]). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: De Gruyter.
- Michaels, Axel (2016). *Homo Ritualis. Hindu Ritual and Its Significance for Ritual Theory*. New York: Oxford University Press.
- Miller, Tim (2003). *Tim Miller Interview. By Deborah Crooks*. Verfügbar unter: [http://www.ashtanga.com/html/article\\_miller\\_tim.html](http://www.ashtanga.com/html/article_miller_tim.html) [Zugriff: 16.8.2019].
- Millière, Raphaël/Carhart-Harris, Robin L./Roseman, Leor et al. (2018). »Psychedelics, Meditation, and Self-Consciousness«. *frontiers in Psychology*, 9, 1–29.
- Mitchell, Jules (2019). *Yoga Biomechanics: Stretching redefined*. Pencaitland: Handspring Publishing Limited.
- Mitra, Rajendralal (1883). *The Yoga Aphorisms of Patanjali*. Kalkutta: Asiatic Society of Bengal.
- Mohan, A.G. (2010). *Krishnamacarya. His Life and Teachings*. Boston u.a.: Shambhala.
- Mohan, A.G. (2012). *Yoga Makaranda (Part II)*. Verfügbar unter: <http://nitayoga.com/wp-content/uploads/2013/08/Yoga-Makaranda-Part-2-Sri-T-Krishnamacharya.pdf> [Zugriff: 5.4.2019].
- Mohan, A.G. (2013). *Yoga Yājñavalkya*. Wroclaw: Svastha Yoga (Amazon Fulfillment).

- Mohan, A.G./Mohan, Ganesh (2017). *Hatha Yoga Pradipikā with notes from Krishnamacharya*. Wroclaw: Svastha Yoga (Amazon Fulfillment).
- Mullan, Kelly (2016). »Harmonic Gymnastics and Somatics: A Genealogy of Ideas«. *Currents*, 16–28.
- Nardi, Greg (28.5.2016). *The Many Faces of Yoga: Greg Nardi*. Verfügbar unter: <https://clairmoves.com/the-many-faces-of-yoga-interview-with-greg-nardi/> [Zugriff: 17.12.2021].
- Naul, Robert (2008). *Olympic Education*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Nehring, Andreas/Ernst, Christoph (2013). »Populäre Achtsamkeit. Kulturelle Aspekte einer Meditationspraxis zwischen Präsenzerfahrung und implizitem Wissen«. In: Christoph Ernst/Heike Paul (Hrsg.), *Präsenz und implizites Wissen. Zur Interdependenz zweier Schlüsselbegriffe der Kultur- und Sozialwissenschaften*. Bielefeld: transcript, 373–401.
- Nevrin, Klas (2004). *Performing the Yogasutra – Towards a Methodology for Studying Recitation in Modern Hatha Yoga*. Paper on the Conference »Ritual Practices in Indian Religions and Contexts«. Lund, Sweden.
- Newcombe, Suzanne (14.2.2017). *Krishnamacharya on yoga as indigenous medicine*. Verfügbar unter: <http://ayuryog.org/blog/krishnamacharya-yoga-indigenous-medicine> [Zugriff: 31.7.2020].
- Nicholson, Andrew J. (2010). *Unifying Hinduism: Philosophy and Identity in Indian Intellectual History*. New York: Columbia University Press.
- Oberhammer, Gerhard (1977). »Strukturen Yogischer Meditation«. Österreichische Akademie der Wissenschaften, Philosophisch-Historische Klasse, *Sitzungsberichte*, 322 (13), 1–244.
- Olivelle, Patrick (1996). *Upaniṣads*. New York: Oxford University Press.
- Ostrowski, Laura von (15.3.2018). *Boris Sacharow: Germany's First Hathayoga Teacher*. Verfügbar unter: <https://www.theluminescent.org/2018/03/boris-sacharow-germanys-first-hathayoga.html> [Zugriff: 5.7.2020].
- Ostrowski, Laura von (2018b). »Is the Body the Temple of the Soul?: Modern Yoga Practice as a Psychosomatic Phenomenon. – by Krysztof T. Konecki«. In: Michael Baltutis (Hrsg.), *International Journal for Hindu Studies*, 22. Springer, 523–549.
- Ostrowski, Laura von (2018c). »Somatische Religion. Ein postsäkulares Phänomen?«. In: Stefanie Burkhardt/Simon Wiesgickl (Hrsg.), *Verwandlungen. Vom Über-Setzen religiöser Signifikanten in der Moderne*. Stuttgart: Kohlhammer, 75–78.
- Ostrowski, Laura von (2019). »Die sakrale Zeit des Hier und Jetzt. Deutung und somatische Herstellung von Gegenwärtigkeit in der rezenten deutschen Yoga-szene«. In: Julianne Engel/Mareike Gebhardt/Kay Kirchmann (Hrsg.), *Zeitlichkeit und Materialität – Kultur- und sozialwissenschaftliche Perspektiven auf die Interdependenz von Präsenz und implizitem Wissen*. Bielefeld: transcript, 179–192.
- Palm, Reinhard (2010). *Der Yogaleitfaden des Patañjali*. Stuttgart: Reclam.
- Paul, Nobin C. (1851). *A Treatise on the Yoga Philosophy*. Benares: Recorder Press.

- Payne, Peter/Crane-Godreau, Mardi A. (2015). »The preparatory set: a novel approach to understanding stress, trauma, and the bodymind therapies«. In: Laura Schmalzl/Catherine E. Kerr (Hrsg.), *Neural Mechanisms Underlying Movement-Based Embodied Contemplative Practices*. Lausanne: Frontiers Media, 54–75.
- Powell, Seth (2018). »The Yoga Sutra of Patanjali: A Biography, by David G. White (Review)«. *Religions of South Asia*, 11 (2–3), 351–353.
- Ramaswami, Srivatsa (2007). »My Studies with Śri Krishnamacharya«. *Nāmarūpa*, Spring, 13–23.
- Ramaswami, Srivatsa (31.8.2017). *Huge variety of Krishnamacharya's teachings – Interview with Srivatsa Ramaswami*. Verfügbar unter: <https://grimmlly2007yo.blogspot.com/2017/08/variety-of-krishnamacharyas-teachings.html> [Zugriff: 17.12.2021].
- Reckwitz, Andreas (2008). *Subjekt*. Bielefeld: transcript.
- Reckwitz, Andreas (2012). *Die Erfindung der Kreativität: Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung*. Berlin: Suhrkamp.
- Reckwitz, Andreas (2017a). *Die Gesellschaft der Singularitäten*. Berlin: Suhrkamp.
- Reckwitz, Andreas (2017b). *Zwischen Hyperkultur und Kulturessenzialismus. Die Spätmoderne im Widerstreit zweier Kulturalisierungsregimes*. Verfügbar unter: <http://www.sozopolis.de/beobachten/kultur/artikel/zwischen-hyperkultur-und-kulturessenzialismus/> [Zugriff: 4.5.2020].
- Remski, Matthew (2019). *Practice and all is Coming. Abuse, Cult Dynamics, and Healing in Yoga and Beyond*. New Zealand: Embodied Wisdom Publishing.
- Rennie, Scott (2009). Krishnamacharyas Yogavalli. Notes from a Workshop with T.K.V. Desikachar. Unveröffentlichtes Manuskript.
- Rincke, Eva (2015). *Joseph Pilates. Der Mann, dessen Name Programm wurde*. Freiburg: Herder.
- Rösel, Richard (1928). *Die psychologischen Grundlagen der Yogapraxis*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Ross, Alyson/Brooks, Alyssa/Touchton-Leonard, Katherine et al. (2016). »A Different Weight Loss Experience: A Qualitative Study Exploring the Behavioral, Physical, and Psychosocial Changes Associated with Yoga That Promote Weight Loss«. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2016, Article ID 2914745*, 11.
- Rothe, Katja (2014). »The Gymnastics of Thought: Elsa Gindler's Networks of Knowledge«. In: Laura Cull/Alice Lagaay (Hrsg.), *Encounters between Performance and Philosophy: Theatre, Performativity and the Practice of Theory*. Basingstoke: Palgrave Macmillan, 197–222.
- Russell, Tamara A./Arcuri, Silvia M. (2014). »A Neurophysiological and Neuropsychological Consideration of Mindful Movement. Clinical and Research Implications«. In: Laura Schmalzl/Catherine E. Kerr (Hrsg.), *Neural Mechanisms Underlying Movement-Based Embodied Contemplative Practices*. Lausanne: Frontiers Media, 14–30.

- Sacharow, Boris (1958). *Indische Körperertüchtigung (Hatha-Yoga). Praktische Methode der Körperfunktion in 12 Lehrbriefen nach indischem Muster.* (Bd. 2). Büdingen-Gettenbach: Lebensweiser-Verlag.
- Said, Edward W. (1993). *Culture and Imperialism.* London: Chatto & Windus.
- Schleip, Robert (2019). *Faszien Fitness.* München: Riva.
- Schmalzl, Laura/Kerr, Catherine E. (2016). *Neural Mechanisms Underlying Movement-Based Embodied Contemplative Practices.* Lausanne: Frontiers Media.
- Schmalzl, Laura/Powers, Chivon/Henje Blom, Eva (2015). »Neurophysiological and neurocognitive mechanisms underlying the effects of yoga-based practices: towards a comprehensive theoretical framework«. In: Laura Schmalzl/Catherine E. Kerr (Hrsg.), *Neural Mechanisms Underlying Movement-Based Embodied Contemplative Practices.* Lausanne: Frontiers Media, 96–114.
- Schmidt, Jacob (2020). *Achtsamkeit als kulturelle Praxis. Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens.* Bielefeld: transcript.
- Schmidt-Garre, Jan (24.8.2014). »Die Welt auf den Kopf gestellt«. In: *Welt am Sonntag.* Verfügbar unter: <https://www.welt.de/print/wams/lifestyle/article/131531151/Die-Welt-auf-den-Kopf-gestellt.html> [Zugriff: 16.12.2021].
- Schnäbele, Verena (2009). *Yogapraxis und Gesellschaft. Eine Analyse der Transformations- und Subjektivierungsprozesse durch die Körperpraxis des modernen Yoga. Bewegungskultur,* (Bd. 6). Hamburg: Verlag Dr. Kovac.
- Scholz, Susanne (2017). »Reading Patanjali's Yoga Sutra Like the Bible in Sunday School: About Orientalist and Western Protestant Hermeneutical Assumptions in Contemporary English Translations of Patanjali's Yoga Sutra«. In: Stanislav Grodz/Ulrich Winkler (Hrsg.), *Shifting Locations–Reshaping Methods: How New Fields of Research in Intercultural Theology and Interreligious Studies Elicit Methodological Extensions.* Berlin: Brill.
- Schröer, Norbert/Poferl, Angelika/Kreher, Simone et al. (2012). »Vorwort«. In: Norbert Schröer/Angelika Poferl/Simone Kreher et al. (Hrsg.), *Lebenswelt und Ethnographie. Beiträge der 3. Fuldaer Feldarbeitstage, 3. Juni 2011.* Essen: Oldib Verlag, 9–13.
- Schüler, Sebastian (2012). »Synchronized Ritual Behavior. Religion, Cognition and the Dynamics of Emodiment«. In: Davin Cave/Rebecca Sachs Norris (Hrsg.), *Religion and the Body. Modern Science and the Construction of Religious Meaning.* Leiden u.a.: Brill, 81–101.
- Schüler, Sebastian (2015). »Der Körper, die Sinne und die Phänomenologie der Wahrnehmung: Vom Embodiment-Paradigma zur Religionsästhetik«. In: Gritt Klinkhammer/Eva Tolksdorf (Hrsg.), *Somatisierung des Religiösen. Empirische Studien zum rezenten religiösen Heilungs- und Therapiemarkt.* Bremen: Universität Bremen, 13–46.
- Seminar für harmonische Gymnastik, Kallmeyer (Hrsg.). (1912). *Lehrerin der Harmonischen Gymnastik. Ein neuer Frauenberuf.* Berlin-Zehlendorf: Kulturverlag.

- Serino, Andrea (2019). »Peripersonal space (PPS) as a multisensory interface between the individual and the environment, defining the space of the self«. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 99, 138–159.
- Shapiro, Shauna L./Jazaieri, Hooria/Goldin, Philippe R. (2012). »Mindfulness-based stress reduction effects on moral reasoning and decision making«. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7 (6), 504–515.
- Shearer, Alistair (2020). *The Story of Yoga. From Ancient India to the Modern West*. London: Hurst & Company.
- Singleton, Mark (2005). »Salvation Through Relaxation: Proprioceptive Therapy and its Relationship to Yoga«. *Journal of Contemporary Religion*, 20, 289–304.
- Singleton, Mark (2008). »The Classical Reveries of Modern Yoga: Patañjali and Constructive Orientalism«. In: Mark Singleton (Hrsg.), *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*. London: Routledge, 77–99.
- Singleton, Mark (2010). *Yoga Body*. New York: Oxford University Press.
- Singleton, Mark (4.2.2011). *The Ancient & Modern Roots of Yoga. One scholar's quest to trace his practice back to its source ultimately gives him a glimpse of yoga's greater truth*. Verfügbar unter: <https://www.yogajournal.com/yoga-101/philoosophy/yoga-s-greater-truth/> [Zugriff: 17.12.2021].
- Singleton, Mark (2013). »Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga«. In: Beatrix Hauser (Hrsg.), *Yoga Traveling: Bodily Practice in Transcultural Perspective*. Heidelberg: Springer, 37–56.
- Singleton, Mark/Fraser, Tara (2014). »T. Krishnamacarya, Father of Modern Yoga«. In: Mark Singleton/Ellen Goldberg (Hrsg.), *Gurus of Modern Yoga*. New York: Oxford University Press, 83–106.
- Singleton, Mark/Larios, Borayin (2021). »The Scholar-practitioner of Yoga in the Western Academy«. In: Suzanne Newcombe/Karen O'Brien-Kop (Hrsg.), *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*. New York: Routledge, 37–50.
- Singleton, Mark/Narahimsan, M./Jayashree, M.A. (2012). »Yoga Makaranda of T. Krishnamacarya«. In: David Gordon White (Hrsg.), *Yoga in Practice*. Princeton u.a.: Princeton University Press, 337–352.
- Sjoman, Norman E. (1999). *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. New Delhi: Abhinav Publications.
- Skuban, Ralph (2011). *Patañjali's Yogasutra*. München: Arkana.
- Smith, Benjamin Richard (2008). »»With Heat Even Iron Will Bend«: Discipline and Authority in Ashtanga Yoga«. In: Mark Singleton/Jean Bryne (Hrsg.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. New York: Routledge, 140–160.
- Stebbins, Genevieve (1892). *Dynamic Breathing and Harmonic Gymnastics. A Complete System of Psychical, Aesthetic and Physical Culture*. New York: Edgar S. Werner & Company.

- Steiner, Ronald (2019). *Der Yoga-Doc, Heilen mit Yoga. Die besten Übungen für zahlreiche Beschwerden*. München: Riva.
- Stern, Eddie (2002). »Foreword«. In: Pattabhi Jois (Hrsg.), *Yoga Mala. The Seminal Treatise and Guide from the Living Master of Ashtanga Yoga*. New York: North Point Press, xiii–xvii.
- Stern, Eddie (2019). *One Simple Thing*. New York: North Point Press.
- Still, Thomas (2014). *1 Percent Theory. An Attempt to Reconstruct the Forgotten Lessons of Ashtanga Yoga as Taught by Shri K. Pattabhi Jois*. Leipzig: Amazon Distribution GmbH.
- Strauss, Sarah (2005). *Positioning Yoga: Balancing Acts across Cultures*. Oxford: Berg.
- Streib, Heinz/Klein, Constantin (2016). »Religion and Spirituality«. In: Michael Stausberg/Steven Engler (Hrsg.), *The Oxford Handbook of the Study of Religion*. Oxford: Oxford University Press, 73–83.
- Stuckrad, Kocku von (2004). *Was ist Esoterik? Kleine Geschichte des geheimen Wissens*. München: Verlag C.H. Beck.
- Stuckrad, Kocku von (2014). *The Scientification of Religion. A Historical Study of Discursive Change, 1800-2000*. Boston/Berlin: De Gruyter.
- Tietke, Mathias (2011). *Yoga im Nationalsozialismus*. Kiel: Verlag Ludwig.
- Turner, Victor (1991 [1969]). *The Ritual Process. Structure and Anti-Structure*. New York: Cornell University Press.
- Ulrich, Moritz (25.7.2021). *Sanskrit: Wozu sollen wir die Sprache der Yogis noch üben?* Verfügbar unter: <https://www.fuckluckygohappy.de/sanskrit-wozu-ueben-wir-die-sprache-der-yogis/> [Zugriff: 17.12.2021].
- van der Veer, Peter (2014). *The Modern Spirit of Asia. The Spiritual and the Secular in China and India*. Princeton: Princeton University Press.
- van Garmissen, Alexandra (2015). »»Was kann ich für mich tun, um zu überleben?« Komplementär- und alternativmedizinische Heilmethoden als (Be-)Handlungsoptionen für Frauen mit Brustkrebs«. In: Gritt Klinkhammer/Eva Tolksdorf (Hrsg.), *Somatisierung des Religiösen: Empirische Studien zum rezenten religiösen Heilungs- und Therapiemarkt*. Bremen: Universität Bremen, 283–299.
- van Gennep, Arnold (1960). *The Rites Of Passage*. Chicago: The University Of Chicago Press.
- Verrel, Julius/Almagor, Eilat/Schumann, Frank et al. (2016). »Changes in neural resting state activity in primary and higher-order motor areas induced by a short sensorimotor intervention based on the Feldenkrais method«. In: Laura Schmalzl/Catherine E. Kerr (Hrsg.), *Neural Mechanisms Underlying Movement-Based Embodied Contemplative Practices*. Lausanne: Frontiers Media, 201–211.
- Vivekānanda, Swami (2017). *The Complete Works of Swami Vivekananda*. (Bd. 1). New York: Discovery Publisher.
- Walter, Hermann (2009 [1893]). *Hatha-Yoga Pradīpikā. Die Leuchte des Hatha-Yoga*. Hamburg: Phänomen Verlag.

- Weber, Max (1995). *Wissenschaft als Beruf*. Stuttgart: Reclam.
- Wedemeyer-Kolwe, Bernd (2012). »François Delsarte und die deutsche Körperturbewegung«. In *Ars Semeiotica*, 35. Tübingen: Gunter Narr Verlag, 313–318.
- Weller, Michaela (2017). *Cross-Yoga für Sportler. 50 Übungen für die perfekte Balance*. München: Christian Verlag GmbH.
- White, David G. (2014). *The Yoga Sutra of Patanjali*. Princeton: Princeton UP.
- White, David Gordon (2009). *Sinister Yogis*. Chicago u.a.: The University of Chicago Press.
- Wildcroft, Theodora R. (2018). *Patterns of Authority and Practice Relationships in ›Post-Lineage Yoga‹*. PhD thesis The Open University. Verfügbar unter: [http://oro.open.ac.uk/59125/1/thesis\\_TRW19.pdf](http://oro.open.ac.uk/59125/1/thesis_TRW19.pdf) [Zugriff: 9.1.2022].
- Wilson, Margaret (2006). »Covert Imitation. How the Body Schema Acts as a Prediction Device«. In: Günther Knoblick/Ian M. Thronton/Marc Grosjean et al. (Hrsg.), *Human Body Perception From the Inside Out*. Oxford: Oxford University Press, 211–228.
- Wittmann, Marc (2015). *Wenn die Zeit stehen bleibt. Kleine Psychologie der Grenzerfahrungen*. München: C.H. Beck.
- Yoga-Alliance/Yoga-Journal (2016). *The 2016 Yoga in America Study*. Verfügbar unter: [https://www.yogaalliance.org/Get\\_Involved/Media\\_Inquiries/2016\\_Yoga\\_in\\_America\\_Stud...](https://www.yogaalliance.org/Get_Involved/Media_Inquiries/2016_Yoga_in_America_Stud...) [Zugriff: 9.1.2022].





Ist Yoga Gymnastik, Spiritualität, Philosophie oder Religion? Zur Beantwortung dieser Frage trägt seit jeher der Diskurs über »Yogaphilosophie« maßgeblich bei. Das vorliegende Buch widmet sich der Erforschung dieses Phänomens und fokussiert dabei auf das *Yogaśūtra*, ein meist als philosophischer Überbau der körperlichen Yogapraxis verstandenes, jedoch primär meditativen und soteriologischen Inhalten gewidmetes altindisches Werk. Von Ostrowskis Monografie konzentriert sich auf den Yogastil Ashtanga Yoga als Fallbeispiel und geht historisch und ethnographisch der bewegten Geschichte des *Yogaśūtras* bis in die Gegenwart nach.

Da die moderne Rezeption des Textes stets von der Suche nach einer praktischen Umsetzung geprägt war, legt das Buch einen religionsästhetischen Schwerpunkt auf die heute zunehmende Vernetzung von Textinhalten mit der Körperpraxis namens Yoga. Das längst in die Europäische Religionsgeschichte eingegangene Diskuselement »Yogaphilosophie« war und ist von Synthese und interkulturellem Transfer geprägt. Die Arbeit zeigt, dass es sich heute unter anderem mit Inhalten der Körperkulturbewegung, des New Age, der Positiven Psychologie und der Achtsamkeitsbewegung verbunden hat. Nicht zuletzt unterstreicht das Buch so die beständige Relevanz der (kultur-)wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit diesem vielschichtigen Diskurs.

**Laura von Ostrowski** studierte Indologie, Religionswissenschaft und Romanistik an der LMU München, promovierte an der LMU in Religionswissenschaft und gehörte als Stipendiatin dem DFG-Graduiertenkolleg „Präsenz und implizites Wissen“ an der FAU Erlangen-Nürnberg an. Sie praktiziert Yoga seit 2004, arbeitet als Yogalehrerin und freiberufliche Kulturschaffende und schreibt auf dem Blog »yoganerds\_de« über ihre Forschung.

49,90 €  
ISBN 978-3-487-161150



[www.olms.de](http://www.olms.de)