

**Ohad Nachtomy und Eyal Shifroni**

***The Psycho-Physical Lab. Yoga Practice and the Mind-Body Problem***

**Mudita Books, ohne Ort, 2019**

Rezension von Annette Blühdorn

Eyal Shifroni, der den meisten Iyengar Yoga Praktizierenden durch seine Buchserie *Props for Yoga* bekannt ist, und Ohad Nachtomy, Yoga Schüler von Shifroni und Professor für Philosophie an der Bar-Ilan University in Israel, haben gemeinsam ein außergewöhnliches Projekt unternommen. Die Suche nach der Wirkung der äußeren, körperlichen Aspekte des Yoga, also der Asanapraxis, auf unser seelisch-geistiges Innenleben führt sie zur Philosophie der westlichen Welt. Sie verfolgen die komplizierte Philosophiegeschichte des Geistes von den Anfängen bis in die Gegenwart, um abschließend ihr eigenes Konzept der Verbindung zwischen Körper und Geist vorzustellen. Gerade in einer Zeit, in der Patanjalis Yoga-Sutra für den Modernen Yoga an Bedeutung verliert, ist das im Titel des Buches angesprochene „Mind-Body Problem“ ein äußerst interessantes und spannendes Thema. Im Yoga gehen wir davon aus, dass wir durch die körperliche Asanapraxis eine Verbindung zu unserem Geist, zu unserer Seele, zu unserem Selbst herstellen können – das unterscheidet Yoga von Gymnastik. Auf diese spezielle Wirkung der Asanas hat B.K.S. Iyengar immer wieder hingewiesen. Als Übende bzw. Lehrende streben wir danach, diese Wirkung selbst zu erfahren und in unserem Unterricht erfahrbar zu machen. Doch die Frage, wie genau diese Verbindung zustande kommt, liegt gewissermaßen jenseits der im Rahmen des Yoga üblichen und als selbstverständlich geltenden Denkmuster. Das vorliegende Buch stellt mit der Untersuchung genau dieses Problems etwas zur Diskussion, was bisher verbindlich als das Fundament des Yoga angenommen wurde. Insofern ist das Buch ein Meilenstein.

Nach getrennten Vorworten beider Autoren, mit deren Lektüre die Leserin das Buch wie durch einen harmonischen, freundlich einladenden Vorraum betritt, erklärt eine sehr gute, knappe Einleitung die Zielsetzung und Struktur des Buches. Sie beantwortet die wesentliche Frage, warum das Verhältnis von Körper und Geist aus der Perspektive der westlichen Philosophie und aus der des Yoga betrachtet wird, und gibt den wichtigen Hinweis, dass das Buch nicht von vorne nach hinten gelesen werden muss, sondern man einzelne Teile separat lesen kann. Die ausführliche, kleinschrittige Kapitelübersicht erlaubt es der Leserin, sich gut in dem Buch zurechtzufinden. Zusätzlich erleichtert ein Asana-Index ganz am Ende des Buches die Orientierung.

Alle vier Kapitel sind in einem sehr verständlichen Englisch geschrieben. Das erste, sehr umfangreiche Kapitel, von Eyal Shifroni verfasst, enthält Übungsanleitungen zu Asanas verschiedener Kategorien, die mit unterschiedlichen Hilfsmitteln und dadurch auf verschiedene Weise praktiziert werden. Den Schwerpunkt dieser insgesamt 62 „Explorations“, die zur einen Hälfte für Übende aller Niveaustufen gedacht sind, zur anderen für Fortgeschrittene, bildet dabei die Erforschung der eigenen, differenzierten Körperwahrnehmung sowie das Erfassen möglicher Auswirkungen der Körperhaltungen auf die inneren Empfindungen und Erfahrungen. Die Untersuchungen führen die Übende in kleinen Schritten, die von gezielten, offenen und nur selten suggestiven Fragen begleitet sind, durch viele Haltungen und helfen dabei, beim Üben deren mögliche Effekte auf physischer und psychischer Ebene subtiler wahrzunehmen, das Körperbewusstsein und die Selbstbeobachtung zu schulen. Wer viel allein übt, hat das eine oder andere Experiment vielleicht schon ausprobiert, ist dann aber unsicher geblieben, wie die eigene Beobachtung einzuordnen ist. In sehr unaufdringlicher Weise löst Shifroni in vielen, aber nicht allen Experimenten diese Ungewissheit auf, indem er seine Beobachtungen mit uns teilt, die dabei ganz klar als seine persönliche Erfahrungen dargestellt werden. Die Ausführungen sind gut bebildert in Schwarz-Weiß-Zeichnungen, die auf der Grundlage von Fotografien der Models gestaltet wurden. Auch hier waltet Bescheidenheit, man wird nicht durch grelle Fotos abgelenkt. Die Seiten sind

übersichtlich gestaltet, kleine Symbole helfen, zwischen Übungsanleitung, Beobachtungsfragen und den Erfahrungen des Autors zu unterscheiden. Wer die Props-Bücher von Shifroni kennt, wird nicht nur einige Übungsaufbauten wiedererkennen, hier aber mit ganz eigener Zielsetzung, sondern sich auch im Layout gleich zu Hause fühlen. Insgesamt ist das Kapitel Svadhyaya pur!

Kapitel 2, von beiden Autoren gemeinsam verfasst und deutlich kürzer als das vorige, geht der Frage nach, wie physische Gegebenheiten, z.B. Beweglichkeit, Stabilität und Gleichgewicht, aber auch Schmerz, sowie psychische Bedingungen, etwa Angstzustände, Freude, Stress, durch die Praxis von Yoga, insbesondere Asanas, beeinflusst werden. Hier entsteht ein Bild der Asanapraxis, das weit über körperliche Ertüchtigung hinausgeht. Ganz in diesem Sinn werden auch einzelne Yamas diskutiert und die Frage, wie man Yoga jenseits der Yogamatte realisieren kann.

Im dritten Kapitel unternimmt Ohad Nachtomy den Versuch, die Geschichte der Konzepte Psyche und Soma, also Seele und Körper, sowie die Verbindung zwischen beiden darzustellen. Er spannt den Bogen von Sokrates bis zur Gegenwart, um vor diesem Hintergrund einen eigenen Entwurf zur Lösung des „mind-body“ – Problems zu entwickeln. Dieses sehr komplexe Projekt ist deutlich über 100 Seiten lang und in zwei Teile gegliedert.

Der erste Teil der Kapitels trägt die Überschrift „Psyche-Soma Relations from Socrates to Kant“. Hier werden, beginnend mit der Antike, die Sichtweisen einzelner Philosophen auf die genannte Fragestellung behandelt. Die Darstellung endet sehr abrupt mit Immanuel Kant ohne eine Erklärung, warum genau hier dieser Schnitt erfolgt. Im zweiten Teil des Kapitels, der „Contemporary Approaches to Mind-Body Relations“ heißt, stellt Nachtomy zeitgenössische Ansätze vor, um das Verhältnis zwischen Körper und Geist zu erfassen. Schnell landen wir im 20. Jahrhundert und bei aktuellen VertreterInnen der Kognitions- und Neurowissenschaften sowie Repräsentanten der gegenwärtigen Philosophie des Geistes, deren Ansätze Nachtomy ausführlich erläutert.

Bereits in den Titeln der beiden Teile deutet sich eine begriffliche und konzeptuelle Ungenauigkeit an, die sich dann durch das ganze Kapitel zieht. Die Begriffe Psyche, Seele („soul“) und Geist, Denkvermögen („mind“), werden nicht nur in der Überschrift, sondern häufig auch im laufenden Text so verwendet, als ginge es um das Gleiche, als seien sie austauschbar. Diese Begriffsverwirrung bleibt ungeklärt und resultiert beim Lesen in einer tiefgreifenden und das Verständnis störenden Unsicherheit; nebenbei reduziert sie das Vertrauen in den Autor.

Nachtomys Ausführungen sind ohne Zweifel äußerst interessant, aber sehr weitschweifig geschrieben, sie drehen sich oft im Kreis, man liest mehrmals dasselbe nur aus einer anderen Richtung kommend. Im ersten Teil werden einige Protagonisten zu Beginn ihrer Abhandlung mit Lebensdaten kurz eingeführt und in die Philosophiegeschichte eingereiht, andere nicht; so fehlt beispielsweise bei Plotin die Einordnung in die Neuplatoniker, bei Thomas von Aquin die in die Scholastik, so dass die Bedeutung dieser Vertreter im größeren Zusammenhang der Philosophiegeschichte unscharf bleibt. Nachtomy baut stellenweise sehr lange Zitate in seinen Text ein, die er besser selbst hätte paraphrasieren und bündig erklären sollen. Mehr Abstraktion, Verkürzung und Analyse, weniger Erzählung wären nützlich gewesen. Es fehlen eine stringente, klare rote Linie und zielführende Struktur. Bei einem solch abstrakten Thema wäre es für die Leserin beispielsweise sehr hilfreich, wenn Zwischenüberschriften die einzelnen Gedankenschritte klarer machten, wenn an den Seitenrändern wichtige Begriffe aufgeführt würden, wenn es am Ende jedes Kapitels eine Zusammenfassung der wichtigsten Punkte gäbe, so dass man die Kernaussagen der insgesamt zehn Philosophen des ersten und die des noch komplexeren zweiten Teils leichter verarbeiten und besser zueinander in Beziehung setzen könnte. Viele Klammern im Text erschweren zusätzlich den Lesefluss, zumal manche Klammern ohne Partner bleiben. Insgesamt vermittelt das Kapitel den Eindruck von Nachlässigkeit; vieles wäre sicher leicht zu verbessern gewesen.

Die Herleitung und Entwicklung der eigenen Position der Autoren bildet den Schluss des Kapitels, an dessen Ende man nur mit Mühe die vielen Informationen überblickt, die man bekommen hat; und sich angesichts der schlichten Lösung, die die Autoren für das im Titel des Buches genannte „mind-body problem“ vorschlagen, auch fragt, ob so viel Vorinformation eigentlich nötig war. Weniger, aber mit Präzision und Systematik vorgebracht, wäre möglicherweise mehr gewesen.

Im vierten und letzten Kapitel stellt Eyal Shifroni mehrere methodisch aufgebaute Übungssequenzen zur Reduzierung (z.B. von Angstzuständen) oder zur Förderung (z.B. von Freude) bestimmter Gemütszustände vor, die dem Autor zufolge auf ein Ungleichgewicht der Gunas zurückzuführen sind und durch spezielle Asanas sinnvoll gesteuert werden können. Eine einfache Bebilderung, genaue Zeitangaben und knappe Erläuterungen mit Verweisen auf detaillierte Hinweise im ersten Kapitel oder in anderen Werken Shifronis stellen diese Sequenzen auf eine solide Basis und machen sie benutzerfreundlich.

Verschiedene Anhänge, u.a. ein hilfreiches Glossar der verwendeten Sanskrit-Begriffe sowie ein ausführliches Literaturverzeichnis, runden das Buch ab.

Die Grundidee des Buches, also auf der Suche nach der Wirkung des Yoga dessen körperliche Aspekte mit der westlichen Philosophie in Verbindung zu bringen, ist ein einmaliges und faszinierendes Projekt. Leider verlieren sich die Ausführungen im theoretischen Teil in Weitschweifigkeit und Unschärfe, wodurch viel Potential verspielt wird. Es bleibt aber der ausgezeichnete praktische Teil, der viele inspirierende Ideen beinhaltet, die man für die eigene Praxis oder gegebenenfalls für den Unterricht sehr gut umsetzen kann. Am Ende des Erscheinungsjahrs liegt übrigens schon eine Übersetzung ins Spanische vor.