

Judith Hanson Lasater

Yoga Myths. What You Need to Learn and Unlearn for a Safe and Healthy Yoga Practice

Shalamba Publications, Boulder, Colorado, 2020, 256 Seiten

Buchbesprechung von Annette Blühdorn

Die Autorin

Judith Hanson Lasater ist eine US-amerikanische Yoga-Lehrerin, Physiotherapeutin und promovierte Psychologin sowie Autorin mehrerer Bücher. Sie war Mitbegründerin des Iyengar-Yoga Institutes von San Francisco sowie der US-amerikanischen Zeitschrift *Yoga Journal*. Lange Zeit war sie Schülerin von B.K.S. Iyengar und wurde von ihm persönlich als Senior Teacher qualifiziert, letztendlich hat sie sich jedoch von der Iyengar-Methode gelöst. Ein Schwerpunkt Hanson Lasaters ist der regenerative Aspekt der Asana-Praxis, zwei ihrer Bücher beschäftigen sich mit diesem Thema, und sie gilt heute als Expertin für „Restorative Yoga“. Darüber hinaus ist ihr eigener Yoga-Ansatz, wie auch im Iyengar-Yoga üblich, von anatomischer Präzision geprägt, davon zeugen ihr 2009 erschienenes Buch *Yogabody. Anatomy, Kinesiology, and Asana* und das hier besprochene Buch mit dem Titel *Yoga Myths*. Darin geht Hanson Lasater auf elf angeblich in der Yoga-Welt kursierende Missverständnisse ein, die ihrer Ansicht nach auf anatomischen Fehlinterpretationen beruhen und schließlich konkret die Übungspraxis betreffen. Jedem dieser sogenannten Yoga-Mythen ist ein eigenes Kapitel gewidmet, in dem die Autorin den mythischen Schleier lüftet und ihre Sichtweise auf die dahinter liegenden anatomischen, wissenschaftlichen Fakten aufzeigt. B.K.S. Iyengar ist der einzige Referenzpunkt aus dem Bereich des Yoga, auf den sie sich dabei bezieht und zwar nur positiv. Denn Hanson Lasater ist B.K.S. Iyengar immer verbunden geblieben. Besonders deutlich wird das in einem Nachruf, den sie nach seinem Tod geschrieben hat.¹ Diese Verbundenheit könnte also eine erste Erklärung dafür sein, warum ihr Buch für uns als Iyengar-Yoga-LehrerInnen interessant ist. Welche anderen Gründe gibt es, die Iyengar-Übende dazu veranlassen könnten, sich mit einem Buch zu befassen, dessen Autorin nicht mehr in der strengen Iyengar-Tradition steht?

Yogaschulen und neue Perspektiven

Toleranz und Anti-Diskriminierung zu verwirklichen, gilt als zivilisatorischer Fortschritt und Zeichen politischer Korrektheit. Beides zeigt sich in vielen sozialen Kontexten und Lebensbereichen, von unserer Aufgeschlossenheit gegenüber den verschiedensten sexuellen Orientierungen, Lebensformen und Selbstverständnissen bis zu unserer Suche nach den richtigen Worten, um Menschen mit nicht weißer Hautfarbe zu beschreiben. Wer eine solche Haltung als selbstverständlich verinnerlicht hat, der oder die sollte offen dafür sein, eine weitere Perspektive einzunehmen und sich auch mit den Ansichten derer kritisch auseinanderzusetzen, die jenseits des Tellerrands der Iyengar-Yoga-Welt denken und handeln. B.K.S. Iyengar selbst legte Wert darauf, die Einheit aller Yogastile in dem einen Geist des Yoga zu betonen. In einem Interview erklärte er: „Es ist falsch, traditionellen Yoga von Iyengar-Yoga zu unterscheiden. Es gibt keinen Unterschied zwischen den Yogaschulen, alle haben dieselben Wurzeln und denselben Zweck.“²

In einem langen Artikel³ setzt sich Abhijata Sridhar intensiv mit einer Bemerkung Gurujis auseinander, die er machte, als er sie Marichyasana üben sah. Sie übte die Haltung exakt so, wie Guruji es ihr am Vortag erklärt hatte. Trotzdem war er unzufrieden mit dem, was er jetzt sah, wies sie zurecht und ging davon mit den Worten: „Habit is a disease“. Abhijata war durch diesen Vorfall stark irritiert. Um den Sinn von Gurujis Aussage zu ergründen, untersucht sie in dem Artikel detailliert, in welcher Weise sich „habit“ (Gewohnheit) negativ im Sinn von „disease“ (Krankheit) auf die Asana-Praxis auswirken kann. Sie identifiziert beispielsweise *bhoga*, das Bedürfnis, Angenehmes in einer Haltung zu empfinden, sowie die Vermeidung von Schmerz und Unannehmlichkeiten, also *dukha*, Vorurteile, die durch unser Erinnerungsvermögen entstehen, außerdem Angst und Unsicherheit, Grenzen zu durchbrechen, schließlich mangelnde Bereitschaft, sich auf Unbekanntes einzulassen. Dabei, so sagt sie, nehmen wir Grenzen oft gar nicht als solche wahr, sondern bezeichnen sie als unsere Methode oder System. Sie kommt zu folgendem Schluss: „Habit is indeed a disease. What is the remedy? It is to be open, to be sensitive and be aware“.

Nur in der Auseinandersetzung mit Neuem wachsen wir und festigen unseren Standpunkt. Wenn wir immer nur im geschützten Raum der Iyengar-Yoga Echo-Kammer bleiben, werden wir eindimensional und schließlich selbstreferentiell. Darüber hinaus verlieren wir langfristig unser Stehvermögen. Denn ähnlich wie das Immunsystem aus einer Herausforderung gestärkt hervorgeht, werden wir durch die kritische Auseinandersetzung mit anderen Standpunkten gefestigt. Wenn wir wirklich gut geerdet auf unseren Iyengar-Beinen stehen wollen, sollten wir vor gelegentlichen kräftigen Windstößen nicht mit weichen Knien davonlaufen, sondern ihnen standhalten. Nur wenn wir in der Lage sind, uns mit Meinungen, die außerhalb der gewohnten und etablierten Denk- und Übungsstrukturen liegen, gründlich und kritisch auseinanderzusetzen, nur dann werden wir unseren eigenen Standpunkt auch sicher vertreten können. Die Konfrontation mit dem Anderen ist möglicherweise eine Kraftanstrengung, sie erfordert Mut und Selbstvertrauen. Wenn meine Iyengar-Beine am Ende einknicken, waren sie offenbar im Vorfeld schon schwach. Aber wenn ich fest darauf stehen bleibe, weiß ich gesicherter, warum ich gerne und überzeugt Iyengar-Yoga-Lehrerin bin; ein schönes Gefühl!

Struktur und Form

Das Buch hat eine sehr klare und einfache Struktur; auf ein Vorwort und eine Einleitung folgen elf gleich aufgebaute Kapitel. Im theoretischen Teil jedes Kapitels erläutert eine kurze Einführung das jeweilige Thema, der nächste Abschnitt begründet seine Relevanz (Why You Need to Know This), es folgen anatomische, physiologische oder psychologische Erklärungen (Your Structure) und deren Anwendung auf die Asana-Praxis (Your Anatomy in Action), abschließend fasst ein deutlich hervorgehobener Kasten die wichtigsten theoretischen Punkte prägnant zusammen. Der praktische Teil jedes Kapitels (Attentive Practice) stellt Asanas vor und erklärt, wie sie unter Einbeziehung des vorher vermittelten Wissens zu üben sind. Der immer gleiche Aufbau der Kapitel trägt zu der ruhigen Gangart des Buches bei, in dem man sich als Leser*in gut zurechtfindet. Das letzte Kapitel bietet Antworten auf häufig gestellte Fragen, abschließend folgen Anmerkungen, ein Index sowie Informationen zur Autorin.

Das Buch ist großformatig, ungefähr DIN A4, und hat eine gute, feste Bindung. Das Druckbild aller Seiten bietet einen sehr breiten Rand und damit Platz für eigene Notizen. Der Text ist in einem auch für Nicht-Muttersprachler leicht zugänglichen Englisch geschrieben, die besprochenen Sachverhalte werden zusätzlich durch zahlreiche Abbildungen und Fotos erklärt. Alles ist durchgehend in Schwarz-Weiß gehalten, das Model ist immer gleich und schlicht gekleidet, was zu der ruhigen Atmosphäre des Buches beiträgt. Ein Nachteil ist, dass im Text nicht immer eindeutig auf die Fotos hingewiesen wird, außerdem, dass zwar der Fotograf und Illustrator erwähnt werden, nicht aber das Model, dem ein Dank gebührt hätte.

Inhalt

Fast alle Kapitel, also alle „Mythen“, beziehen sich auf anatomische Missverständnisse, die laut Hanson Lasater zu Fehlinterpretationen bei der Ausübung der Asanas führen. Sie betreffen Knochen und Gelenke, z.B. Becken, Wirbelsäule, Knie und Schultern, oder bestimmte Muskelgruppen wie die Bauchmuskeln. Außerdem bietet das Buch ein Kapitel zur speziellen Übungspraxis für Frauen während Menstruation, Schwangerschaft und Menopause, eines zur korrekten Atmung in Pranayama und eines zur Tiefenentspannung in Shavasana. Immer wieder nehmen die Kapitel aufeinander Bezug, so dass eine abgerundete und harmonische Ganzheit entsteht.

Das Ziel des Buches ist, die Leser*innen bzw. Übenden zu mehr „bodyfulness“ und „movement literacy“ zu führen. Der erste Begriff wird im Untertitel des Vorworts anders formuliert und dadurch erklärt: „Trust yourself first“, lerne, deinem eigenen Körper zu vertrauen. Dafür ist notwendig, was der zweite Begriff meint, nämlich in der Lage zu sein, „to read our own and our students' movements“. Wir brauchen also anatomisches Wissen über das Zusammenspiel aller Körperteile, das Hanson Lasater das „orchestra' of the body“⁴ nennt bzw. „the body's natural intelligence“. Auch B.K.S Iyengar hat die Bedeutung der „Intelligenz des Körpers“ immer wieder betont. In seinem Buch *Licht fürs Leben* (2007) beschreibt er sie als „Instinkt, Gefühl oder Fähigkeit“. Im zweiten Kapitel dieses Buches („Stabilität – Der physische Körper“) rät er uns eindringlich, auf unsere Körperintelligenz zu hören. Geist und Körper sollten sich gegenseitig durchdringen. Das Gehirn müsse in der Lage sein, Körperimpulse

wahrzunehmen, um dann den Körper entsprechend anzuleiten. „Ihre Intelligenz sollte ein inniges Verhältnis zu ihrem Körper haben. Sie sollte in engem Kontakt mit ihm sein und ihn gut kennen. Besteht kein inniges Verhältnis zwischen Geist und Körper, dann existiert Dualität, dann existiert Trennung, und es gibt keine Integration“. Hier sind klare Parallelen zu Hanson Lasaters Konzepten „bodyfulness“ und „movement literacy“ zu erkennen, die ihre fortdauernde Verbundenheit mit der Iyengar-Tradition demonstrieren.

An vielen Stellen finden wir als Iyengar-Yoga-LehrerInnen unser Wissen und unseren Übungsansatz bestätigt, beispielsweise in dem Kapitel „Aligning the Knees“. Einer der wichtigsten Aspekte hierbei ist laut Hanson Lasater, dass das Knie im Zentrum der kinetischen Achse liegt, die von Fuß- und Hüftgelenken gebildet wird, und daher nur im richtigen Zusammenspiel mit diesen beiden Gelenkpole sicher bewegt werden kann. Im Praxisteil geht sie vorrangig auf das korrekte Üben von Padmasana ein, einer Haltung, die als eher fortgeschritten gelten kann. Die hier gezeigten Schritte, die zur Endhaltung führen, entsprechen im Wesentlichen der Iyengar-Methode. Häufiger geübt und unterrichtet werden vermutlich die Stehhaltungen Parshvottanasana, Virabhadrasana 1 und Parivrtta Trikonasana, in denen bei eingeschränkter Fähigkeit, den Fuß des hinteren Beins einzudrehen, ohne die Ferse vom Boden zu heben, und dem gleichzeitigen Bemühen, das Becken parallel und frontal auszurichten, ebenfalls starke Dreh- und Zugkräfte auf das Knie einwirken und Schaden am Innenmeniskus verursachen können. Einige Bemerkungen dazu wären bei der Schwerpunktsetzung des Kapitels naheliegend und wünschenswert gewesen.

In dem Kapitel über die Anatomie von Kopf, Nacken, Händen und Ellenbogen in Umkehrhaltungen finden wir ebenfalls vieles, was wir aus der Iyengar-Tradition kennen, von der hohen Bedeutung, die Hanson Lasater generell den „Upside Downs“ beimisst, bis zur Unterstützung des Nackens in Sarvangasana und der korrekten Ausrichtung von Händen, Ellenbogen und Schultern in Pincha Mayurasana. Auch was wir über die Atemtechnik in Pranayama lesen sowie über Shavasana, dürfte uns nicht allzu sehr überraschen. Das Kapitel über die spezielle Praxis für Frauen ist sogar ausdrücklich von der Iyengar Methode inspiriert.

Andere sogenannte Mythen fordern uns als Iyengar-Yoga-LehrerInnen jedoch stärker heraus. In dem Kapitel über die Schultern geht es hauptsächlich um die Frage, wann, wie und in welchem Ausmaß die Schulterblätter bewegt werden sollen. Wir werden aufgefordert, die Rotation der Arme in Adho Mukha Shvanasana neu zu durchdenken. Denn Hanson Lasater behauptet, dass die Außenrotation der Oberarme in dieser Haltung dazu führt, dass die Supraspinatussehne zwischen Schulterhöhe und Oberarmkopf eingeklemmt werden kann. Sie rät daher, die Oberarme, ganz nah am Schulterbereich, nach innen zu rotieren, um den Oberarmkopf tief in die Gelenkpfanne des Schulterblatts zu ziehen. Das widerspricht meiner bisherigen Iyengar-Übungspraxis in dieser Haltung. Ich habe gelernt, die Unterarme einzudrehen, um die Innenseiten der Handflächen, Daumen und Zeigefinger, besser zu erden, dabei gleichzeitig die Oberarme auszdrehen, um mehr Raum zwischen Nacken und Schultern zu schaffen; eine sogenannten „wringing action“ der Arme. Jahrzehntlang habe ich Adho Mukha Shvanasana so geübt, die Arme wollten es nie richtig akzeptieren. 2018 wurde am rechten Schultergelenk ein Riss der Supraspinatussehne diagnostiziert. Das sind unbequeme Wahrheiten.

In den beiden Kapiteln über das Becken und die Wirbelsäule (Free Your Pelvis and Spine, Part 1 und Part 2) formuliert Hanson Lasater die Theorie, dass das Becken, aufgrund seiner Verbindungen einerseits mit der Wirbelsäule über das Kreuzbein und andererseits über die Hüftgelenke mit den Beinen, in allen Asanas mitbewegt werden soll bzw. muss. Sie demonstriert das an Stehhaltungen und Rückbeugen (Part 1) sowie an Drehhaltungen und Vorwärtstreckungen im Sitzen (Part 2). Während wir im Iyengar-Yoga gewohnt sind, in sitzenden Drehhaltungen die Sitzknochen fest geerdet zu lassen, das Becken dadurch also in gewisser Weise fixieren, plädiert sie zum Schutz der Iliosakralgelenke dafür, das Becken in die Drehbewegung teilweise mitzunehmen. Diesen Ansatz hatte Hanson Lasater bereits 2015 im Yoga Journal (US) vertreten,⁵ ebenso wie 2009 Roger Cole,⁶ renommierter zertifizierter Iyengar-Yoga Lehrer und Wissenschaftler aus den USA. Ganz unbekannt ist also auch im Iyengar-Yoga der Gedanke nicht, das Becken in Drehhaltungen mit zu bewegen. In einem Workshop für LehrerInnen im Mai 2008 erklärte Rajiv Chanchani die Frage „Why do we do what we do?“ zum Motto des Tages. Er ermutigte uns dazu, nicht immer dogmatisch zu sein, sondern manchmal den Mut zum Kompromiss zwischen Dogmatismus und Pragmatismus zu haben. In diesem Sinn unterrichtete er Bharadvajasana

auf dem Stuhl mit den Worten „yeald into the pose“ und forderte uns auf, das Becken geschmeidig in die Drehbewegung mitzunehmen, statt es starr auf dem Stuhlsitz zu fixieren. Hanson Lasater liefert ausführliches Material, um sich mit der Thematik der Beckenbewegung, übrigens auch des Beckenbodens, noch einmal gründlich zu befassen. Und Rajiv Chanchanis Ermutigung zu Flexibilität im eigenen Denken und Üben gibt das Placet dazu.

Wirklich auseinandersetzen muss man sich mit der in Kapitel 1 gemachten Aussage: „Stop Tucking Your Tailbone“, denn es vergeht wohl kaum eine Iyengar-Yoga-Stunde, in der wir nicht hören: „Gesäß nach unten“, „Nabel zur Wirbelsäule“, „unterer Rücken lang“. Die Betonung des Steißbeins in dieser Aktion ist mir aus dem englischsprachigen Raum eher bekannt als aus dem deutschsprachigen, und sie blieb mir immer etwas fremd, teilweise, weil die Anweisungen nicht eindeutig waren. Im Teacher Training hatten wir lange Diskussionen darüber, wie man am besten formuliert: „tuck your tailbone in“ oder „tuck your tailbone under“ oder „draw the tip of your tailbone up“? Es hängt eben davon ab, an welchen Teil dieses gekrümmten Endabschnitts der Wirbelsäule man denkt. Vielleicht weil das alles etwas unklar ist und es auch kein gutes Äquivalent für „to tuck“ gibt, benutzen wir im Deutschen andere Formulierungen: „länge den unteren Rücken“, „zieh das Gesäß nach unten“, „hebe die Bauchwand an“, „zieh den Nabel leicht zur Wirbelsäule hin“, „bewege das Steißbein zum Schambein“. Wir wollen damit erreichen, dass der zum Hohlkreuz neigende untere Teil der Wirbelsäule entlastet wird, die Lendenwirbelsäule sich nicht unnatürlich krümmt. Hanson Lasater dagegen will, dass sie sich durch eine Anweisung wie „tuck your tailbone in“ nicht übermäßig abflacht, also die natürlichen Kurven der Wirbelsäule verloren gehen. „It’s All about the Curves“ ist der Titel dieses Kapitels und der Gedanke „keep your natural curves“ zieht sich wie ein Mantra durch das gesamte Buch.

Dabei behandelt Hanson Lasater das Thema äußerst differenziert. Sie rät nicht pauschal davon ab, die Lendenlordose zu verflachen, vielmehr ist dieser Bewegungsvorgang ihrer Meinung nach gebunden daran, wie der gesamte Körper sich im Raum verhält, in welchem Verhältnis zur Schwerkraft er sich befindet und welche Muskelgruppen dafür sorgen, dass wir nicht zum Boden kollabieren. So rät sie, in Adho Mukha Shvanasana das Steißbein „just a little“ nach innen zu ziehen, um das Becken zu stabilisieren. In dem Kapitel über die Bauchmuskeln lernen wir, dass es Haltungen gibt, in denen die Anweisung „tuck your tailbone under“ sehr wohl sinnvoll und notwendig ist.

Im aufrechten Stand trifft das laut Hanson Lasater dagegen nicht zu. Vergleicht man jedoch ihre bildliche Darstellung von einem idealen Tadasana, bei dem die natürlichen Kurven der Wirbelsäule erhalten sind, ohne dass das Steißbein nach innen gezogen ist, mit der Abbildung aus dem Iyengar-Yoga Standardwerk *Yoga - Asana - Anatomie* von Hermann Traitteur (2016), in dem für Tadasana geraten wird, „das Kreuzbein mit dem Gesäß nach unten (zu) bewegen“, um den Übergang zwischen Lendenwirbelsäule und Kreuzbein zu entlasten, dann sehen diese Bilder weitgehend identisch aus. Beide Abbildungen zeigen eine gut ausgeprägte Lordose der Lendenwirbelsäule. In beiden Fällen ist das Ideal, eine lotrechte Linie von den Ohren, durch die Schulter- und Hüftgelenke bis in die Fußgelenke zu ziehen. Das bedeutet, dass die Ausgangshaltungen in beiden Fällen unterschiedlich sein müssen. Hanson Lasater geht offensichtlich davon aus, dass für die meisten Yoga-Übenden ein natürliches Stehen „with a natural alignment“ von selbst zu einer gesunden Aus- und Aufrichtung in Tadasana führt. Traitteur nimmt realistischer an, dass passives Stehen, das nicht durch aktive Muskelarbeit – wie die bewusste Bewegung des Kreuzbeins nach unten – unterstützt wird, zu einer zwar bequemen, aber auf die Dauer ungesunden Haltung führt. Dieser Aspekt wird bei Hanson Lasater nicht diskutiert, was ein klares Defizit ist. Ein weiteres Missverständnis scheint in ihrer Annahme zu liegen, dass die Vorwärtsbewegung der Oberschenkel, die mit der „tucking“-Bewegung des Steißbeins einhergeht, nicht korrigiert wird, die Oberschenkel also vorn bleiben. Entgegen dieser Auffassung nehmen wir im Iyengar-Yoga in Tadasana die Oberschenkel, die durch den Zug des Kreuzbeins nach unten tatsächlich leicht nach vorn wandern, wieder bewusst zurück.

Man gewinnt den Eindruck, dass Hanson Lasater in diesem ersten Kapitel über das Steißbein, dessen Bedeutung auch in den Abschnitten zum Becken noch einmal besprochen wird, bewusst ein wenig überspitzt oder übertreibt. Das fällt umso mehr auf, als das Buch insgesamt sehr objektiv geschrieben ist. Die Autorin behält durchgehend einen sachlichen Ton, auch wenn der Grundtenor ist, sich von anderen, vermeintlich falschen Thesen abzusetzen. Nur hier ist das anders. Besonders deutlich wird das in zwei Abbildungen. Die bildliche Darstellung von Tadasana, das mit nach innen gezogenem

Steißbein gehalten wird, entspricht absolut nicht dem, was wir unter einem korrekten Tadasana verstehen, in dem wir den unteren Rücken längen. In der Abbildung scheint bewusst übertrieben zu sein, die lotrechte Körperlinie ist vollkommen zerstört: der obere Rücken ist gerundet, der Bauch hängt schwer nach vorn, die Oberschenkel ziehen ebenfalls nach vorn und sind fast in einer Linie mit den Zehenspitzen. Es erscheint unglaublich, dass Hanson Lasater davon ausgeht, irgendjemand könne Tadasana ernsthaft so anleiten oder praktizieren. Noch extremer ist die Abbildung von Bhujangasana, das angeblich mit nach innen gezogenem Steißbein geübt wird, laut Hanson Lasater „the opposite of its normal movement in backbending“. Das Model hängt mit gerade durchgestreckten Armen in den Schultern, die nach oben gezogen sind, der gesamte Oberkörper ist hinter den Armen, die Brustwirbelsäule ist flach, statt sich zu wölben; all das vermeintliche Folgen des nach unten gezogenen Gesäßes, des Versuchs, den unteren Rücken lang zu lassen. Eine solche Abbildung kann man kaum ernst nehmen. Für alle aufrichtig Übenden – und an solche richtet sich ja das Buch – ist die Annahme bzw. Unterstellung, so in Tadasana zu stehen oder in Bhujangasana zu hängen, fast eine Beleidigung.

Fazit

Trotz dieser Unzulänglichkeit ist das Buch unbedingt lesenswert und steckt voller Yoga-Weisheit: „Remember, the safest way to practice yoga asana is to prioritize alignment over range“ (148); „The point is that each asana should be a question that we ask ourselves every time we practice a pose“ (170); „Yoga is an experiential practice first and foremost“ (200). Für Sätze wie diese würde es sich lohnen, eine Art Yoga-Poesiealbum anzulegen; es gibt einige davon. Darüber hinaus ist das Buch eine Bereicherung für alle, insbesondere für LehrerInnen, die sich mit speziellen anatomischen Fragen intensiver beschäftigen wollen. Einzelne Sichtweisen sowie ihre Anwendung auf die Asana-Praxis weichen von dem ab, was wir aus dem Iyengar-Yoga kennen. Das zwingt uns, die Dinge neu zu durchdenken, selbst zu experimentieren, zu prüfen, statt vielleicht manchmal unreflektiert und bequem an unseren Gewohnheiten festzuhalten. Wenn man, was bei Iyengar-Yoga-LehrerInnen der Fall ist, anatomisches Vorwissen mitbringt, vermittelt das Buch die interessante Erkenntnis, dass dieselben anatomischen Gegebenheiten offenbar zu durchaus unterschiedlichen Auslegungen führen. Im Bereich der Anatomie scheint es reichlich Interpretationsspielraum zu geben, keineswegs immer eindeutige und verlässliche Antworten. Umso mehr Bedeutung gewinnt das Zitat Hanson Lasaters, das als Untertitel für das Vorwort gewählt wurde: „Trust yourself first.“ Die Frage ist: Muss ich von der Iyengar-Lehre abfallen, wenn ich zum Schutz meiner Schultern die Oberarme in Adho Mukha Shvanasana nicht mehr nach außen rotiere? Oder wenn ich, weil es meinem unteren Rücken guttut, in sitzenden Drehhaltungen das Becken etwas mitnehme in die Drehbewegung? Wenn ich auch meine Schüler*innen an diesem Wissen teilhaben lasse? Muss Dogmatismus über Pragmatismus gehen? Müssen wir im Gewohnten stecken bleiben? Ich denke nicht.

¹ 'B.K.S. Iyengar, my teacher', <https://www.elephantjournal.com/2014/08/b-k-s-iyengar-was-a-human-being-judith-hanson-lasater/>, zuletzt aufgerufen am 6.12.2020

² 'Meeting B.K.S. Iyengar', Interview vom Mai 1984, erschienen in *Yoga Today* (heute *Yoga and Health, UK*), zitiert in: B.K.S. Iyengar, *Mein Yoga. Entspannung – Fitness – Inspiration*, Dorling Kindersley, München 2009 (englische Originalausgabe London 2009) 2009: 47

³ 'Habit is a Disease', *Rahasya* Vol. 17, No. 1, S. 44-55; auf Deutsch von Marina Pagel, zuerst in *Abhyasa* 3/2011; in diesem Heft noch einmal abgedruckt.

⁴ Dasselbe Bild benutzte Rajiv Chanchani in einem Workshop für Iyengar-Yoga-LehrerInnen, gehalten im Mai 2008 im Yogazentrum Yogawest in Bristol, UK.

⁵ 'Anatomy 101: Understanding Your Sacroiliac Joint', <https://www.yogajournal.com/yoga-101/anatomy-101-understanding-sacroiliac-joint>, zuletzt aufgerufen am 6.12.2020

⁶ 'Try This Twist Without Squaring Your Hips', <https://www.yogajournal.com/practice/turning-point>, zuletzt aufgerufen am 6.12.2020