

Rita Keller

Iyengar-Yoga für gesundes Altern. Aufrecht, heiter und gelassen

**Unter Mitarbeit von Dr. med. Kerstin Khattab, mit einem Vorwort von Prof. Dr. med. Gustav Dobos
Yoga Akademie Wissen, Graftschaft, 2019, 240 Seiten**

Buchbesprechung von Annette Blühdorn

Rita Keller ist innerhalb der deutschsprachigen Iyengar-Yoga-Szene und weit darüber hinaus bekannt und renommiert, u.a. als Co-Autorin der beiden umfangreichen Bücher *Iyengar Yoga für Mütter und werdende Mütter* (2018), 2010 zunächst in englischer Sprache erschienen, und *Iyengar Yoga in der Menopause* (2018). Mit dem vorliegenden Buch, das B.K.S Iyengar gewidmet ist und mit einer Danksagung an Geeta S. Iyengar beginnt, geht Rita Keller wieder auf die speziellen Bedingungen eines Lebensabschnitts ein, nämlich den Prozess des Alterns, und zwar für alle Geschlechter.

Das großformatige, dennoch leicht zu handhabende Buch versteht sich in erster Linie als Übungsbuch. 190 der insgesamt 240 Seiten sind der Asana-Praxis gewidmet, entsprechend detailliert und fundiert sind hier die Erklärungen. Vorab informiert Keller in dem Kapitel „Grundlagen“ über die Hintergründe, Inhalte und Ziele von Yoga. In dem dann folgenden Praxisteil erklärt sie zunächst einige generelle Prinzipien des Übens und gibt außerdem kurze Hinweise speziell für Senioren (auf sprachliche Genderisierung verzichtet sie durchweg). Anschließend werden sehr ausführlich insgesamt 33 verschiedene Asanas vorgestellt, hier jeweils „Übung“ genannt, mit sehr umfassenden Anweisungen zu Technik, Wirkungen, Verweildauer, manchmal Kontraindikationen, mit vielen Variationen und dem Angebot, Hilfsmittel zu benutzen, um das Üben zu erleichtern. Das entspricht der Zielsetzung des Buches, die in einem der – mehrfach im Text zu findenden – farblich hervorgehobenen „Merke“-Kästen erläutert wird: Alle Übungen sind so ausgesucht, „dass sie auch von älteren Menschen mit körperlichen Einschränkungen ohne Probleme alleine erlernt und umgesetzt werden können“ (14).

Im Anschluss an diesen ersten allgemeinen Übungsteil erklärt die Autorin in einem kurzen Kapitel die Wirkkräfte des Yoga aus der Perspektive der Yoga-Philosophie und des Ayurveda, bevor der Praxisteil mit zwölf Sequenzen fortgesetzt wird. Diese speziellen, sehr unterschiedlich langen Übungsprogramme (zwischen 5 und 16 Haltungen) zielen einerseits auf Prävention, also die Gesunderhaltung bestimmter körperlicher Funktionen und Fähigkeiten (z.B. Mobilität, Kräftigung des Herzens, Prostata gesund erhalten), andererseits widmen sie sich bestimmten gesundheitlichen Problemen (z.B. Depressionen, hohem Blutdruck, Osteoporose), so dass man auf der Grundlage des Buches gezielt üben kann. Alle Haltungen sind mit nummerierten, dadurch klar den Erklärungen zuzuordnenden Fotos sehr gut bebildert. Die sparsam verwendeten Farben sind harmonisch aufeinander abgestimmt, so dass ein ruhiges Gesamtbild entsteht. Rita Keller fungiert selbst als Model – von einigen ganz wenigen Ausnahmen abgesehen, bei denen die Bilder offensichtlich aus den oben erwähnten früheren Büchern übernommen wurden. Der damit verbundene Farbwechsel bringt an diesen Stellen ein wenig Unruhe in das Buch.

Ein Exkurs zu den Sequenzen 10 bis 12, die der Vermeidung von Osteoporose und Gesunderhaltung von Beckenboden und Prostata dienen, beendet den Praxisteil. Keller geht hier auf die wichtige Bedeutung eines gesunden Stoffwechsels ein sowie auf die negativen Auswirkungen von Stoffwechselstörungen, in denen die meisten Zivilisationskrankheiten ihre Ursache haben; genannt

werden beispielsweise Übergewicht, Schlafstörungen, Arthrose und verminderte Leistungsfähigkeit (226). Sie argumentiert, dass gezieltes Fasten, eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil in Orientierung am Yoga und Ayurveda Stoffwechselstörungen und die damit verbundenen Krankheiten zu vermeiden helfen. Die in dem Exkurs gegebenen Informationen und Erklärungen sind also nicht nur für die in der Überschrift erwähnten Sequenzen relevant, sondern generell von Interesse für ältere Menschen, die mit Yoga einen Neustart wagen möchten. Darüber hinaus sind sie auch konkret auf die Übungsfolgen 4 und 5 anwendbar, die sich mit Erschöpfung und Schlafstörungen befassen. Durch die Form des auf wenige Aspekte beschränkten Exkurses wurde hier die Möglichkeit verspielt, den gesamten Praxisteil gelungen abzurunden.

Bevor das Buch mit Literaturangaben (obwohl fast nie mit Quellen zitiert wird) und anderen praktischen Informationen schließt, bietet die Autorin zwei kurze Kapitel zu der Ausübung von Mudras und Mantras; beide Praktiken sind im Iyengar-Yoga weniger üblich. Das Kapitel über Mantras umfasst nur eine Seite und enthält fast keine Informationen zu diesem Thema, vielmehr werden assoziativ verschiedene Zitate aneinandergereiht – wiederum ohne Quellenangabe. Unter der Überschrift „Wachstumsauftrag“ lesen wir auch einige Aphorismen von B.K.S. Iyengar in englischer Sprache. Den Zusammenhang dieser Zitate untereinander sowie mit dem laut Kapitelüberschrift zu erwartenden Thema „Mantras – die Kraft des Klangs“ muss die Leserin selbst konstruieren.

Hier zeigt sich eine generelle Schwäche des Buches: Wer eine klare Struktur erwartet, tut sich möglicherweise schwer. Zwar beginnt das Buch mit einem sehr detaillierten und übersichtlich gestalteten Inhaltsverzeichnis, darüber hinaus folgt Rita Keller jedoch, ungeachtet des im Vorwort formulierten Anspruchs der Wissenschaftlichkeit, einem eher assoziativen Ansatz. Im größeren Aufbau des Buches zeigt sich das in der sehr unterschiedlichen Länge der Kapitel sowie in den häufig kommentarlos zwischengeschalteten Abschnitten, deren Zusammenhang mit dem Vorigen oder Nachfolgenden sich nicht immer erschließt. Bei der Gestaltung auf kleinerer Ebene fällt auf, dass teilweise die Überschriften anderes andeuten als das, was der folgende Inhalt dann realisiert, dass assoziativ Zitate aneinandergereiht werden, ohne deren logische Verbindung zu erklären. Beispielsweise beginnt die „Einführung zu der langen und kurzen Sequenz“ bei Depression (184) mit einem Zitat aus der Taittiriya-Brahmana-Upanishad, auf das im folgenden Text mit der Überschrift „Lebensglück ist Lebenskompetenz“ dann aber nicht Bezug genommen wird; statt dessen erklärt die Autorin, dass die allgemeine Lebenserwartung „Anfang des 20. Jahrhundert (sic!) deutlich länger als noch vor 100 Jahren“ (ebd.) ist, und wir uns besonders im Alter von materiellem Wohlstand und äußerlichem Kaufglück befreien müssen. Der Abschnitt endet mit einer Maxime von Aristoteles – „Mit sich selbst befreundet sein“, dessen Quelle nicht genannt wird und dessen Zusammenhang mit dem einführenden Zitat aus der Taittiriya-Brahmana-Upanishad unklar bleibt – ebenso wie die Frage, inwiefern diese Ausführungen in die Übungssequenzen zu Depression einführen. Hilfreich für die von Depression Betroffenen wären vermutlich Informationen darüber gewesen, welche Rolle der Blutdruck bei Depressionen spielt, denn Rita Keller unterscheidet zu Beginn der langen und kurzen Sequenzen Übungen für Depressionen bei niedrigem und bei hohem Blutdruck; auch, worauf speziell die vorgestellten Übungssequenzen abzielen, wie sie wirken, wann bzw. wie oft man sie üben soll, wird hier nicht angesprochen.

In den nicht wissenschaftlichen, eher spekulativen Bereich fallen auch häufig die für einzelne Haltungen genannten positiven Wirkungen. Es ist weder für Yoga-Laien noch für aufgeklärte Yoga-Praktizierende ohne weitere Begründung ersichtlich, warum Urdhva Hastasana in Tadasana Tinnitus

reduziert (48), warum Adho Mukha Shvanasana hilfreich ist „bei Gefühlen von ‚Nicht-Organisiertheit‘“ (66), warum Kopf- und Schulterstand „die Funktion der Fortpflanzungs- und Ausscheidungsorgane regulieren“ (126) bzw. was „regulieren“ exakt bedeutet. Hier wären medizinische Erklärungen und Konkretisierungen notwendig, um diese Aussagen aus dem Bereich von Glaubenssätzen in den Bereich wissenschaftlich belegbarer Fakten zu überführen. Am Ende des Buches werden auf mehr als zwei Seiten wissenschaftliche Studien zum Yoga aufgelistet. Mehr inhaltliche Bezugnahme auf diese Studien im Text wäre vorteilhaft gewesen.

Rita Keller erklärt zu Beginn, dass „jeder zu jedem Zeitpunkt in jedem Gesundheitszustand“ (14) mit Yoga beginnen kann, unabhängig von der persönlichen Fitness, von Gelenkigkeit und vom Gesundheitszustand. Sie möchte „gerade diejenigen, die beeinträchtigt oder krank, müde oder erschöpft, steif oder ‚unsportlich‘ sind, ermutigen, Yoga zu praktizieren“ (ebd.). Sie wendet sich also an Menschen, die in fortgeschrittenem Alter und weniger trotz, vielmehr aufgrund ihrer gesundheitlichen Probleme neu in die Yogapraxis einsteigen wollen. Dem Anspruch, dieser Personengruppe geeignetes Material zu liefern, wird das Buch nur teilweise gerecht. Natürlich gibt es unkomplizierte Haltungen wie Tadasana, natürlich ist die Empfehlung nützlich, Armarbeit wie Baddhanguliasana nicht in Tadasana, sondern im Sitzen auf einem Stuhl auszuführen, natürlich wirkt es unterstützend, wenn möglicher Misserfolg offen angesprochen und aufmunternd mit den Worten kommentiert wird: „Seien Sie nicht frustriert! Akzeptieren Sie Ihren Körper“ (107). Genau das kann jedoch dazu führen, dass schon eine Haltung wie Supta Urdhva Hastasana (49) oder Shavasana (36ff) für die als Zielgruppe genannten Menschen eine Herausforderung ist: Schaffe ich es, mich auf den Boden zu legen? Kann ich wirklich alleine vom Boden wieder aufstehen? Abgesehen davon, dass wohl die wenigsten Yoga-Einsteiger*innen, unabhängig von ihrem Alter, einen Yoga-Stuhl zu Hause haben, werden ältere Menschen, die ‚beeinträchtigt‘, ‚krank‘, ‚müde‘, ‚erschöpft‘, ‚steif‘ und ‚unsportlich‘ sind, eher Schwierigkeiten damit haben, sich zunächst überhaupt in den Stuhl zu setzen (dazu werden keine Anweisungen gegeben) und ihren Oberkörper dann in Dwi Pada Viparita Dandasana nach hinten, ins Unbekannte, über den Stuhlsitz zu wölben (76f). Sie werden es vermutlich auch problematisch finden, von innen die Stuhlbeine zu greifen. Zwischen dem, was die Abbildungen des Buches zeigen – akkurat ausgeführte Haltungen, Prasarita Padottanasana (69) beispielsweise mit vollkommen durchgestreckten und weit gegrätschten Beinen, der Oberkörper problemlos und lang zum Boden gestreckt; oder Ardha Chandrasana (61), die Hand zwar gestützt auf einen Stuhl oder Klotz, aber die Beine gut gestreckt, der Oberkörper lehrbuchmäßig aufgedreht, eine Version sogar auf einem Klotz stehend (62) – und den körperlichen Fähigkeiten der explizit formulierten Zielgruppe, also älterer, steifer, ungeübter und unsportlicher Menschen, liegen Welten.

Das vorliegende Buch ist daher für diese Personengruppe kaum geeignet. Aufgrund einer insgesamt ansprechenden äußeren Gestaltung, aufgrund der gelungenen Auswahl der Übungen und der präzisen Übungsanweisungen, aufgrund der präventiven und zu Heilungszwecken vorgeschlagenen Sequenzen kann es aber eine Hilfe und Unterstützung sein für ältere Menschen, die schon Yoga geübt haben, die etwas Vorwissen und ein gewisses Maß an Fitness und Gelenkigkeit mitbringen und die nach Wegen suchen, ihre Yogapraxis im Alter neu und gezielt auf mögliche Beschwerden auszurichten.