
YOGA-FORSCHUNG

Führt der Weg zum Ziel? Überlegungen zur Verbindung des modernen Yoga mit Patañjalis Yoga-Sūtra – Teil I

Als im Juni 2015 zum ersten Mal weltweit der Internationale Yoga-Tag begangen wurde, traten sehr schnell KritikerInnen auf den Plan, die dieses Ereignis als politische Machtdemonstration der national-konservativen indischen Regierung interpretierten. Yoga solle hier als ausschließlich indisches Erbe und Kulturgut dargestellt werden, während doch tatsächlich der heute überall auf der Welt praktizierte moderne Yoga auch von vielfältigen Strömungen und Einflüssen des Westens geprägt worden sei.

Text: Annette Blühdorn

So ungefähr lautete damals die Kritik, die mir geradezu ketzerisch erschien; ziemlich heftig wurde da an den Grundfesten meiner heilen Yoga-Welt gerüttelt. Sehr bald wurde es mir ein Bedürfnis, mich mit dieser Kritik konstruktiv auseinanderzusetzen.

Inzwischen sind die Inhalte dieses Forschungszweigs, der sich mit der Tradition und Entwicklung des Yoga beschäftigt, bei mir angekommen. Ich habe von dem so genannten Hatha-Yoga-Projekt der School of Oriental and African Studies der University of London erfahren, in der groß aufgestellten Webseite von Modern Yoga Research gestöbert und viel Interessantes zu dem Thema gelesen. Während der Beschäftigung mit den verschiedenen Texten ist dann allerdings fast so etwas wie Panik in mir aufgestiegen. Denn vor dem Hintergrund der neuesten Forschungsergebnisse, die zeigen, dass der moderne Yoga mit seinen Einflüssen aus Bodybuilding, Körperertüchtigung und Drill – auch für militärische Zwecke –, Gymnastik und Tanz sehr stark körperbetont und nur teilweise auf den indischen Hatha-Yoga zurückzuführen ist, weiß ich nicht mehr, wie eigentlich das Yoga-Sūtra des Patañjali in diesem System zu verorten ist.

Jahrelang habe ich Yoga-Unterricht besucht, der mit der Anrufung an Patañjali begann, jahrelang habe ich selbst meinen Unterricht so begonnen, weil die Yoga-Sūtras, besonders Sūtra 1.2, als Basis unserer gesamten Yoga-Praxis betrachtet werden. Und das scheinen, bei allen Unterschieden im Detail, viele Stilrichtungen des zeitgenössischen, modernen Yoga genauso zu sehen. Was aber hat Patañjalis Sūtra mit dieser modernen Form des körperorientierten Yoga zu tun, der nicht nur auf der indischen Yoga-Tradition basiert, sondern auch aus Quellen völlig anderen Ursprungs gespeist wurde? Wie sinnvoll ist es, sich beim Praktizieren einer Variante von Yoga, dessen Schwerpunkt wie beim Iyengar-Yoga Körperhaltungen bilden, auf einen Autor zu berufen, der dem Thema āsana nur einen verschwindend kleinen Teil seiner Abhandlung über Yoga widmet, in Zahlen ausgedrückt etwa 1,5 Prozent

seines Textes? Bin ich in den letzten 30 Jahren einem Irrglauben aufgesessen?

Dieser Frage möchte ich im Folgenden nachgehen. Da die Fragestellung komplex ist und die Literatur zum Thema schnell immer umfangreicher wird, ist die Zielsetzung dabei eher, die Frage mit dem Mut zur Lücke zu umreißen als eine abschließende Antwort zu formulieren. Unter der Überschrift »Führt der Weg zum Ziel?« werde ich zuerst das bisher angenommene Ziel des Yoga betrachten, also Patañjalis Yoga-Sūtra; dann den Weg dorthin, wie er bisher häufig gesehen wurde, also Hatha-Yoga; schließlich möchte ich mithilfe der aktuellen Forschungs-Wegweiser die Entwicklung des heute praktizierten, modernen Yoga verfolgen, um am Ende zu sehen, welche Verbindungen es von hier zu Patañjalis Yoga-Sūtra gibt.

Rāja-Yoga und das Yoga-Sūtra des Patañjali

Patañjalis Yoga-Sūtra gilt als der grundlegende Text für die Definition des Yoga im Rahmen der indischen Philosophie. Denn Yoga, so wie Patañjali ihn beschreibt, ist Bestandteil der sechs darshana und insofern hat sein »Leitfaden«, auch wenn es sich dabei eher um eine Materialsammlung als um ein originelles Werk handelt¹, einen besonderen Stellenwert. Patañjalis Yoga-Weg ist ein Weg der Selbstdisziplinierung und Selbstverwirklichung, dessen Gipfelpunkt die Erkenntnis der eigenen Seele beziehungsweise das Einswerden des eigenen Selbst, der eigenen Seele, mit dem all-einen, höchsten Selbst ist: samadhi. Körperhaltungen spielen auf diesem Weg, der Rāja-Yoga, königlicher Yoga, genannt wird, eine äußerst geringe Rolle; nur drei Sūtras handeln bekanntlich von āsana, keine einzige Haltung wird erklärt oder beschrieben. Zwar geht Uwe Bräutigam davon aus, dass Patañjali mit »āsana« auch schon verschiedene Stellungen meint; das sei implizit in dem Begriff enthalten, der durch den Gebrauch in der Literatur vor Patañjali semantisch entsprechend aufgeladen worden sei.² Diese Sichtweise scheint aber eher die Ausnahme zu sein. Feuerstein

beispielsweise argumentiert, dass für Patañjali »die Immobilisierung des Körpers« der Hauptzweck von āsana sei, denn āsana diene ausschließlich als Hilfsmittel bei der Meditation.^{1, 3} Edwin Bryant bestätigt in seiner umfangreichen Ausgabe der Sūtras diese Interpretation.⁴ Trotz Patañjalis – im Vergleich mit der heutigen Yoga-Praxis – recht einseitigem Verständnis von āsana berufen sich viele moderne Yoga-Schulen der Gegenwart auf seinen Leitfaden des Yoga und übernehmen sein Ziel der Selbstverwirklichung als ihr Ziel. Wie kann das sein? Die Methodik des modernen, körperorientierten Yoga scheint nicht sehr geradlinig auf das von Patañjali formulierte Ziel der Geistes- und Seelenruhe hinzuführen, zumal nicht im Iyengar Yoga. Denn hier liegt der Schwerpunkt auf der detaillierten Āsana-Praxis, prānāyāma wird im Vergleich dazu weniger oft geübt und Meditation, das Instrument zur Erreichung von innerer Stille und Leere, ist als eigenständige Übungsmethode – anders als im Hatha-Yoga – nicht vorgesehen. Mit seinem integrativen Ansatz hat B. K. S. Iyengar für diesen heiklen Punkt eine geniale Lösung gefunden. Jede einzelne der acht Stufen, von denen Patañjali spricht, sei potenziell in der anderen zu finden, das heißt die Āsana-Praxis schließe alle anderen Stufen des Yoga ein: »Deshalb besteht für mich kein Unterschied zwischen Asana und Dhyana. Wo Dhyana ist, muß Asana sein. Wo Asana ist, muß Dhyana sein«, erklärt er in seinem Buch »Der Baum des Yoga«⁵, das seine integrative Sichtweise umfassend erläutert. So wird die Āsana-Praxis zur »Meditation in Aktion«. Diese Interpretation ist einmalig und sie hilft dabei, eine Verbindung zwischen der Āsana-Praxis und Patañjalis Yoga-Sūtra herzustellen, aber sie ist auch ein recht eigenwilliges Konstrukt, das manche Yoga-Praktizierende und ForscherInnen so nicht akzeptieren können.⁶ Schon in der Einleitung zu »Licht auf Yoga« war B. K. S. Iyengar bemüht zu erklären, dass Hatha-Yoga und Rāja-Yoga sich ergänzen und »einen einzigen Zugang zur Befreiung«⁷ bilden. Die Ansicht, »dass Raja-Yoga und Hatha-Yoga vollkommen verschieden, gesondert und einander entgegengesetzt sind, dass die



Foto: © jarkady_2 / Adobe Stock

Yoga-Sutras des Patañjali sich mit geistiger Disziplin und die Hatha-Yoga-Pradipika des Swatmarama sich allein mit körperlicher Disziplin beschäftigt⁷, hält er für falsch und erklärt: »So wie ein Bergsteiger neben Steigeisen und Seilen auch körperliche Geschicklichkeit und Disziplin braucht, um die eisigen Gipfel des Himalaya zu besteigen, so bedarf der Yoga-Schüler des Wissens und der Disziplin des Hatha-Yoga des Swatmarama, um die Höhen des Raja-Yoga zu erreichen, von denen Patanjali spricht⁷.

Auch dieses Bild ist, ebenso wie das vom Baum des Yoga, sehr anschaulich und einleuchtend. Kann man aber nach dem aktuellen Stand der Forschung noch bei der Behauptung bleiben, dass es sich bei Hatha-Yoga um »den gleichen Pfad«⁷ handelt wie bei dem, den Patañjali beschreibt? Und kann diese Gleichsetzung auch noch für den modernen Yoga gelten?

Der Weg des Hatha-Yoga

Die aktuelle Yoga-Forschung hat gezeigt, dass Iyengar-Yoga, so wie er sich im Laufe des 20. Jahrhunderts entwickelt hat, eine der zahlreichen Spielarten des körperorientierten modernen Yoga ist. B. K. S. Iyengar verstand seine Form des Yoga jedoch als Hatha-Yoga, der dem Ziel dient,

zu Rāja-Yoga zu gelangen, wie Patañjali ihn lehrt. 1966 veröffentlichte er »Light on Yoga« und stellte dem Inhalt in diesem Sinn zwei Gebete voran, eines an Patañjali und eines an Ādiṣvara, den ersten Lehrer des Hatha-Yoga, »a science that stands out as a ladder for those who wish to scale the heights of Raja Yoga«. Die zweite, überarbeitete deutsche Ausgabe (1993) des Buches trägt den Untertitel »Das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga«. Als B. K. S. Iyengar seine Laufbahn als Yogalehrer in Indien begann, etwa zeitgleich mit der damals gerade einsetzenden, dann rasant voranschreitenden Entwicklung des modernen Yoga, »hielt die allgemeine Gesellschaft«, so schreibt er selbst in seinem Buch »Licht fürs Leben«, »einen jeden, der Karriere als Yoga-Lehrer machen wollte, für verrückt und einen Taugenichts. ... Yoga als Beruf war schlichtweg indiskutabel«⁸. Wie kam es zu dieser gesellschaftlichen Geringschätzung des Hatha-Yoga?

Mit dem 10. Jahrhundert lässt die Dominanz von Patañjalis Yoga-Sūtra für das Gesamtphänomen des Yoga nach. Jetzt gewinnt der Hatha-Yoga an Bedeutung, dessen Entwicklung, wie Jason Birch erklärt⁹, nur sehr wenig von den Sūtras und wesentlich mehr vom Menschenbild des

Tantra beeinflusst wurde. Mit dem Üben von āsana waren im Hatha-Yoga primär drei Ziele verbunden¹⁰, nämlich a) das Erlernen einer stabilen Sitzhaltung für prānāyāma, die Mantra-Rezitation und Meditation; b) die Kasteiung des Körpers, um altes Karma aufzulösen und c) die Erlangung übernatürlicher Kräfte, so genannter siddhis. Ab dem 13. Jahrhundert steht der gesundheitliche Nutzen der Yoga-Praxis im Vordergrund. Die Hatha-Pradipikā, entstanden im 15. Jahrhundert und wichtigster Text des Hatha-Yoga, betont sehr deutlich die körperlichen Aspekte der āsana, die hier nicht nur der Gesunderhaltung des Körpers dienen, sondern darüber hinaus auf die Überwindung des Todes abzielen.² Gleichzeitig erklärt der Autor Svātmārāma, dass Hatha-Yoga zum Ziel des Rāja-Yoga führt (HP 1.1–3, 2.75–77, 3.126), wobei allerdings Rāja-Yoga nie mit den Inhalten von Patañjalis Yoga-Sūtra gleichgesetzt wird, sondern, wie 4.4 klarmacht, ein Synonym für den höchsten Zustand der Glückseligkeit, samadhi, ist. James Mallinson bestätigt, dass Rāja-Yoga in Sanskrit-Texten das Ziel des Yoga, also samadhi, bezeichnet, jedoch nicht den Weg dorthin.¹¹ In Übereinstimmung mit dieser Zielsetzung wird in fast allen Texten zum Hatha-Yoga Meditation als separate Übungspraxis angeleitet und der Anspruch, dass āsana auf prānāyāma und Meditation vorbereiten sollen, besteht im Hatha-Yoga weiterhin; das Ausüben der āsana ist also kein Selbstzweck. Mallinson weist auch darauf hin, dass etwa ab dem 15. Jahrhundert Elemente des Hatha-Yoga in die militärische Ausbildung Indiens eindringen und dass »die militärisch geschulten Yogis«¹⁰ im 18. Jahrhundert bei der Unterwerfung Nordindiens auf Seiten der East Indian Company kämpften. Hatha-Yoga erweist sich also auch schon innerhalb der indischen Tradition als komplex und vielschichtig.

Im 16. und 17. Jahrhundert entstehen im Rahmen des Hatha-Yoga immer mehr āsana, gleichzeitig erhält der gesundheitliche Aspekt der Yoga-Praxis noch mehr Gewicht – und diese Tendenz wirkt weiter bis hinein ins 19. Jahrhundert. In des-

sen zweiter Hälfte entsteht in Indien unter dem Einfluss der britischen Besatzung, der christlichen Missionierung und der europäischen Orientalistik der Neo-Hinduismus. Das Zusammenspiel dieser Bewegungen mit esoterischen Kreisen im Westen, besonders der theosophischen Szene unter Helena Petrowna Blavatsky^{2, 12, 13}, bewirkt schließlich eine veränderte Sichtweise auf den Yoga, die besonders gegen Ende des 19. Jahrhunderts durch Swami Vivekananda energisch vorangetrieben wird: Er lehnt die körperlichen Praktiken des Hatha-Yoga als unwürdig, geradezu verwerflich ab und stellt den geistigen, spirituellen Rāja-Yoga des Patañjali als Ideal dagegen. So kommt es zu der generell negativen Beurteilung des Hatha-Yoga, von der noch B. K. S. Iyengar zu Beginn seiner Karriere Anfang des 20. Jahrhunderts betroffen war. »Oft in einen Topf geworfen mit dem moslemischen Fakir«, schreibt Mark Singleton, »symbolisierte der Yogi alles, was falsch lief in bestimmten Strömungen des Hinduismus. Die körperlichen Verrenkungen des Hatha-Yoga wurden mit Rückwärtsgewandtheit und Aberglauben assoziiert, und man kam zu dem Schluss, dass diese Art von Yoga im Umfeld des wissenschaftlichen und modernen Yoga nichts verloren habe.«¹⁴


Nach dem Erscheinen der Hatha-Pradīpikā entstanden auch die Yoga-Upanishaden sowie Kompendien verschiedener Quellentexte des Yoga. Dadurch kam es zu einer Verknüpfung zwischen dem physisch orientierten Hatha-Yoga und eher philosophisch-spirituellen Schriften, zum Beispiel den Purānas, der Bhagavadgītā, einigen frühen Upanishaden und eben auch dem Yoga-Sūtra des Patañjali.⁹ Laut Mallinson besteht zwischen dem Yoga, den Patañjali beschreibt, und den Techniken des Hatha-Yoga keine Diskrepanz, vielmehr ergänzten die Letzteren die Praktiken des von Patañjali dargelegten achsstufigen Pfads des Ashtanga-Yoga. Im 17. Jahrhundert sei Hatha-Yoga zu einem festen Bestandteil der meisten Konzepte von Yoga geworden, auch solcher, die auf Patañjalis Yoga-Sūtra basierten. Mallinson beruft sich auf einen Gujarati-Gelehrten

des 18. Jahrhunderts, der Patañjalis Yoga und Hatha-Yoga gleichsetzte.¹¹

Diese Erläuterungen konstatieren eine enge Verbindung, geradezu eine Gleichsetzung des Yoga, den Patañjali lehrt, mit den Praktiken des Hatha-Yoga, aber sie erklären nicht, worauf diese Verbindung beziehungsweise Gleichsetzung beruht. Wie wurde die Bedeutung des Yoga-Sūtra für den Hatha-Yoga – und umgekehrt – begründet? Auf welchen inhaltlichen Parallelen beruht die Verbindung? Wie kommt es dazu, dass angeblich der Weg des körperorientierten Hatha-Yoga zu den Höhen des geistig-spirituell ausgerichteten Yoga des Patañjali führt, der als Rāja-Yoga bezeichnet wird? Und worin liegt die Bedeutung der Sūtras für den heute praktizierten modernen Yoga, den Mallinson als ein Derivat des Hatha-Yoga bezeichnet?¹¹ Um mögliche Antworten auf diese Fragen zu finden, soll im zweiten Teil dieses Artikels nachgezeichnet werden, unter welchen Einflüssen und Bedingungen sich der moderne Yoga aus der bestehenden Tradition herausgebildet hat und welche Rolle Patañjali dabei spielte.

Literatur

- 1 **Feuerstein, Georg:** Die Yoga Tradition. Geschichte, Literatur, Philosophie & Praxis. Wiggensbach: Yoga Verlag 2008
- 2 **Bräutigam, Uwe:** Die Welt der Asana. Zur Geschichte der Körperübungen des Yoga. In: Viveka – Hefte für Yoga 33, S 6–15
- 3 **Feuerstein, Georg:** The Yoga-Sutra of Patanjali. Bombay: Inner Traditions 1989
- 4 **Bryant, Edwin F.:** The Yoga Sutras of Patanjali. New York: North Point Press 2009
- 5 **Iyengar, B. K. S.:** Der Baum des Yoga. München, Wien: O. W. Barth 1991
- 6 **Baier, Karl:** Tradition. Moderne. Hathayoga. Elke Pichler und Karl Baier im Gespräch. In: Abhyasa 11/2018, S. 30–39
- 7 **Iyengar, B. K. S.:** Licht auf Yoga. Frankfurt am Main: O. W. Barth 1993
- 8 **Iyengar, B. K. S.:** Licht fürs Leben.

- Frankfurt am Main: O. W. Barth 2014
- 9 **Birch, Jason:** The Hatha Yoga Project. Link: https://www.academia.edu/24233544/The_Ha%E1%B9%ADha_Yoga_Project_a_Talk_Presented_at_the_British_Museum_April_2016_
 - 10 Ein Gespräch mit **James Mallinson**. In: Viveka – Hefte für Yoga 56, S. 37–43
 - 11 **Mallinson, James:** Hatha Yoga. Link: https://www.academia.edu/1317005/Ha%E1%B9%ADha_Yoga_-_entry_in_Vol._3_of_the_Brill_Encyclopedia_of_Hinduism
 - 12 **Baier, Karl:** Yoga auf dem Weg nach Westen. Beiträge zur Rezeptionsgeschichte. Würzburg: Königshausen & Neumann 1998
 - 13 **Fuchs, Christian:** Yoga in Deutschland. Rezeption – Organisation – Typologie. Stuttgart: Kohlhammer 1990
 - 14 **Singleton, Mark:** Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice. Oxford, New York: Oxford University Press 2010 (Zitate im Text übersetzt von der Autorin)
-
-  DR. ANNETTE BLÜHDORN
2005 erste Zertifizierung als Iyengar-Yoga-Lehrerin in England; seither kontinuierliche Lehrtätigkeit und mehrfache Weiterqualifizierung; gründete 2014 das erste und einzige Iyengar-Yoga-Studio in Kärnten, Österreich. Ehrenamtliche Mitarbeit bei »Iyengar Yoga Austria« und im Redaktionsteam der Verbandszeitschrift »Abhyasa« von »Iyengar Yoga Deutschland e. V.«; langjährige Lehrtätigkeit als Universitätsdozentin; Promotion in Germanistik; mehrere Veröffentlichungen.
www.yoga-weinleiten.at