



Grafik: Fabian Wilczek Foto: FORTEPAN / Szávost-Vass Dániel, CC BY-SA 3.0

YOGA-FORSCHUNG

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

Noch Anfang des 20. Jahrhunderts hatte der Hatha-Yoga in Indien ein eher negatives Image. Da der heute weltweit praktizierte moderne Yoga als Derivat des Hatha-Yoga gilt, stellt sich die Frage, wann und wie der Imagewandel dieses Derivats vor sich ging, unter welchen Einflüssen der moderne Yoga entstand. Als Schlüsselfigur in diesem Kontext und als »Vater des modernen Yoga« gilt T. Krishnamacharya, dessen einflussreiche Schüler B. K. S. Iyengar, K. Pattabhi Jois und T. K. V. Desikachar den Yoga im Westen zur Volksbewegung machten.

Text: Annette Blühdorn

Diese Entwicklungsphase des modernen Yoga, also die Zeit zwischen der Veröffentlichung von Vivekandas »Raja-Yoga« im Jahr 1896 und der Lehrtätigkeit Krishnamacharyas in Mysore von den frühen 1930er bis in die frühen 1950er Jahre, verfolgt Mark Singleton in seinem 2010 erschienenen Buch »Yoga Body«.

Der Weg des modernen Yoga

Seine Darstellung beginnt im 19. Jahrhundert, als in der Nachfolge der Turnbewegung unter Friedrich Ludwig Jahn (1778 bis 1852), bekannt als »Turnvater Jahn«, und der Heilgymnastik des Schweden Pehr Henrik Ling (1776 bis 1839) der Körper als Instrument der physischen, aber auch geistig-seelischen Erneuerung und Kräftigung entdeckt wird. In Großbritannien entsteht für diese Bewegung Ende des Jahrhunderts der Begriff »physical culture«, »Körperkultur«. Damit verbunden ist die Idee, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele, das sich durch die Zivilisation in Richtung Geist und Vernunft verlagert habe, wieder in Harmonie zu bringen. Sehr wichtig in diesem Kontext – eine auffällige Lücke bei Singleton – ist die um die Jahrhundertwende vornehmlich in Deutschland und der Schweiz entstehende Lebensreformbewegung, die aus einem Leiden an der Zivilisation der Moderne heraus alternative Lebensformen anstrebt. Zielsetzungen waren unter anderem die Neuentdeckung des Körpers und der Leiblichkeit, Rückbesinnung auf die Naturverbundenheit des Menschen, Überwindung der Zivilisation und das praktische Leben einer Gegenkultur. Im Rahmen der Lebensreformbewegung entstanden Freikörperkultur, Naturheilkunde, Vegetarismus, Gymnastik und moderner Tanz. Das Christentum wurde als dominante Religion hinterfragt, gleichzeitig erhielten östliche Weisheitslehren und Religionen einen neuen Stellenwert. In diesem Kontext wurde auch Yoga entdeckt.

Über die Kolonialmacht der Briten setzt sich der Turn- und Gymnastikunterricht der Körperkultur- und Lebensreformbewegung

auch in Indien durch. Mit Eugen Sandow (1867 bis 1925) dringt außerdem Bodybuilding aus der westlichen Welt nach Indien vor und ist anschlussfähig an die Konzepte des Yoga, denn Sandow propagierte Bodybuilding als Befreiung des Körpers und religiöse Praxis. Diese Wiederentdeckung des Körpers als geheiligte Stätte ermöglichte Anknüpfungspunkte zwischen Sandows Methoden und dem Hatha-Yoga und diese Verschmelzung von Bodybuilding und Yoga wird Anfang des 20. Jahrhunderts durch populäre Repräsentanten des Bodybuildings noch intensiviert. Herausragend ist hier Kolar Venkatesh Iyer, der in Mysore auch Kontakt zu Krishnamacharya hatte und dessen System Singleton als eine bewusste »Ehe« von Bodybuilding und Yoga beschreibt¹; ebenso Bishnu Charan Gosh, ein Bruder Yoganandas und durch diesen mit Yoga vertraut, der sich in Bezug auf Bodybuilding an dem deutschstämmigen Bodybuilder Max Sick (Maxick) und dessen Praxis der gezielten Muskelbeherrschung orientierte. Die körperliche Praxis des Yoga wurde mit einer Art religiösen beziehungsweise spirituellen Arbeit und Zielsetzung verbunden, die Singleton »the resacralization of the body through fitness training«¹ nennt, was deutlich erinnert an die Aussage von B. K. S. Iyengar: »Mein Körper ist mein Tempel, meine Asanas sind mein Gebet.«

Der Einfluss religiöser Bewegungen

Sehr großen Einfluss auf die Entwicklung der Āsana-Praxis hatte auch die Arbeit der YMCA (Young Men's Christian Association), deutsch CVJM (Christlicher Verein Junger Menschen) in Indien. Das Symbol der YMCA – umgekehrtes rotes, gleichseitiges Dreieck mit waagrechttem schwarzen Balken darüber, der die jeweilige nationale Abkürzung des Vereins in weißen Großbuchstaben trägt – demonstriert den Grundgedanken der Bewegung: nämlich dass der Mensch in seiner Ganzheit im Zentrum steht; der obere Querbalken symbolisiert den »Geist«, der sich stützt auf die beiden Balken für »Körper« und »Seele«. Die nordamerikanische YMCA hatte sich in der Zeit der Jahrhundertwende auch in Indien etabliert und im

Rahmen der Missionsarbeit Gesundheitskampagnen durchgeführt, was Sportangebote einschloss. In diesem Kontext kam es in den 1920er Jahren einerseits zur Verbreitung der Ideen von Körperkultur; andererseits wurden erstmals ganz bewusst āsana in das Trainingsprogramm aufgenommen und dadurch in Beziehung gebracht zu dem Konzept einer ganzheitlichen Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Laut Singleton veränderte der weitreichende Einfluss dieser Trainingsprogramme das kulturelle Ansehen von sportlicher Ertüchtigung und diese veränderte Sichtweise trug mit dazu bei, dass der moderne āsana-dominierte Yoga aufgefasst wurde – und noch wird – als ein System zur ganzheitlichen Herausbildung der jeweils individuellen Einheit »Körper-Geist-Seele«. Diesen Ansatz, betont Singleton, teilt der Yoga mit einer ganzen Palette von Gymnastiksystemen, die innerhalb und außerhalb Indiens in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entstanden.¹

Wesentlich beeinflusst wurde die Entwicklung des modernen Yoga auch durch die New Thought- beziehungsweise Neugeist-Bewegung, die gegen Ende des 19. Jahrhunderts in den USA auf der Basis des Christentums entstand, sich jedoch religionsübergreifend und auch außerhalb der USA weiterentwickelte. Charakteristisch ist unter anderem die Überzeugung, dass das Göttliche allgegenwärtig und in jedem Individuum lebendig ist. Diese Grundsätze wurden auch in den ersten praktischen Lehrbüchern des Yoga vertreten, so dass Yoga und die Neugeist-Bewegung in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts eine deutliche Verflechtung aufweisen. Mit Repräsentanten wie Vivekananda, dessen »Raja-Yoga« von neugeistlichen Vorstellungen durchdrungen ist, sowie Yogananda und seiner »Gemeinschaft der Selbstverwirklichung« wird diese Verbindung konkret und lebendig. In den USA, so Singleton, wird Yoga »als eine östliche Variante der in der Neugeist-Bewegung

praktizierten Körperkultur« betrachtet und Praktiken wie »Kalisthenie, Tiefenatmung, Ernährungslehre, Naturheilkunde und positive Auto-Suggestion«¹ waren »für Tausende Amerikaner die Essenz von Yoga«.¹

Yoga und Gymnastik

Eine der wichtigsten Quellen für die Herausbildung der neuen Formen des Hatha-Yoga ist die so genannte »harmonische Gymnastik«, die insbesondere die Amerikanerin Genevieve Stebbins (1857 bis 1934) um die Jahrhundertwende auf der Basis der Bewegungslehre des Franzosen Francois Delsarte entwickelte. Ihr Ansatz beinhaltete neben (heil)gymnastischer Bewegung auch gezielte Atemübungen, die klare Parallelen mit prāṇāyāma aufweisen, Entspannungsübungen² sowie fließende, tanzähnliche Bewegungsabläufe, die laut Singleton die Praktiken des heute besonders in den USA üblichen »Flow-Yoga« vorwegnehmen. Auch in Großbritannien setzt sich die harmonische Gymnastik in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts infolge der Initiativen von Mollie Baggot Stuck, die nach einem Indienaufenthalt auch āsana in ihr gymnastisches Übungsprogramm aufnimmt, durch. Obwohl sie ihr Konzept nie als Yoga bezeichnete, können laut Singleton die Übungsformen ihrer harmonischen Gymnastik als Vorläufer von Yoga-Klassen im heutigen London interpretiert werden, denn es gibt kaum Unterschiede zwischen den Praktiken von damals und heute – außer dem einen: Damals wurde das Ganze nicht mit einer indischen Spiritualität verbrämt, wie es heute üblich ist.

Kennzeichnend für die Gymnastikbewegung in Deutschland, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts entsteht und die im Rahmen der Lebensreformbewegung zu sehen ist, sind ihr ganzheitlicher Ansatz, also die Betonung der Einheit von Körper, Geist und Seele, sowie die Überwindung der Grenzen zwischen Religion und Spiritualität einerseits, Wissenschaft und

Medizin andererseits. RepräsentantInnen sind Louise Langgaard und Hedwig von Rohden, Initiatorinnen der Loheland-Gymnastik, Hede Kallmeyer, Schülerin von Genevieve Stebbins, sowie Elsa Gindler, Schülerin von Hede Kallmeyer, außerdem Rudolf Bode, der die Ausdrucksgymnastik begründet. Eng mit der Gymnastikbewegung verbunden beziehungsweise aus ihr hervorgegangen sind unter anderem die Feldenkrais-Methode, die Alexander-Technik und das Rolfing, auch die Eurythmie der Waldorf-Pädagogik ist im größeren Kontext dieser Ansätze zu verorten.

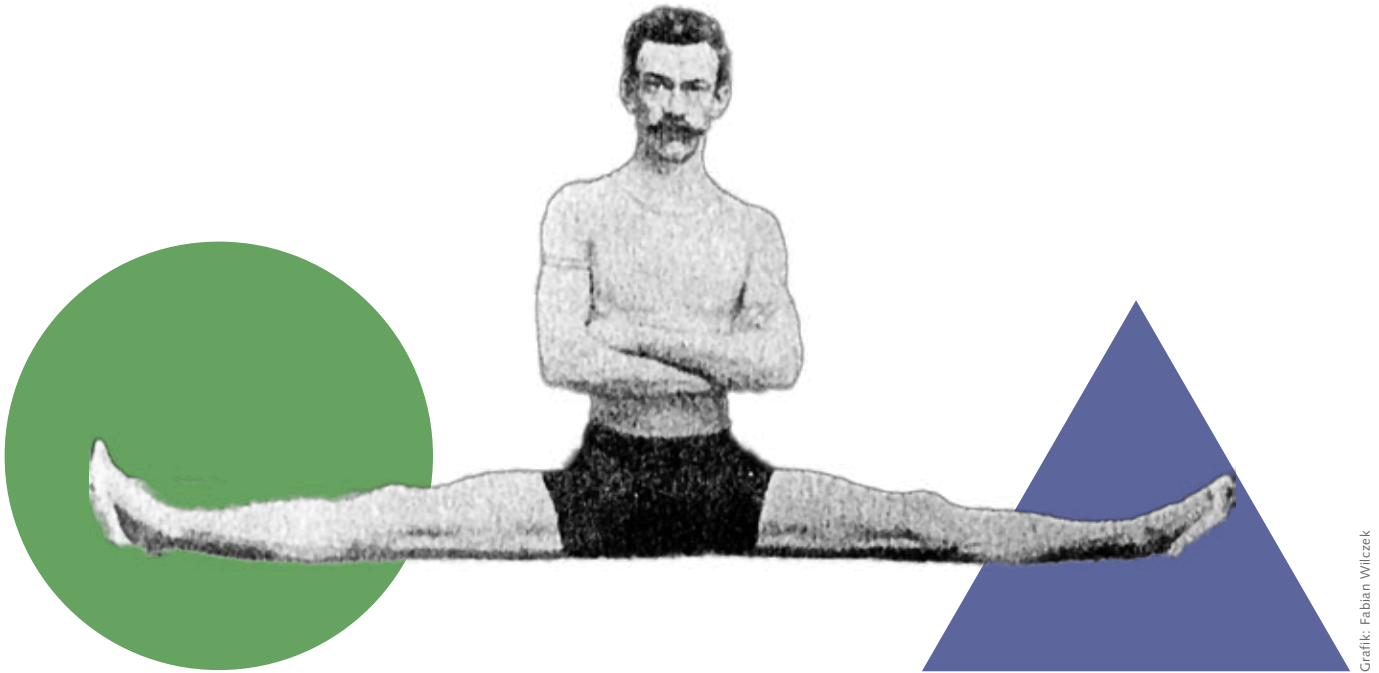
Der Yoga, der seit circa 1920 durch Repräsentanten wie Yogananda, Aurobindo, Kavalayananda und andere Āsana-Pioniere an Popularität gewann, traf also in der westlichen Welt auf eine Situation, die durch das Entstehen der harmonischen Gymnastik und anderer Varianten der Körperkultur, einschließlich des damit verbundenen theoretischen und metaphysischen Überbaus aus spirituellen Überzeugungen und reformerischen Glaubenssätzen, aufnahmebereit für Yoga war. Singleton schreibt, die moderne Āsana-Praxis habe sich in einem dialektischen Verhältnis zur Körperkultur-Bewegung und harmonischen Gymnastik herausgebildet, indem sie bestimmte Elemente aus diesen Unterrichtsstilen absorbierte, dann das Übernommene als einen integralen Bestandteil und als Eigentum für sich beanspruchte, um es schließlich an die interessierten AbnehmerInnen im Westen als authentischen Ausdruck der indischen Körperkultur zurück zu exportieren.¹ Umgekehrt hat sich im Westen unter dem Einfluss von Körperkultur-, Lebensreform- und Neugeist-Bewegung sowie anderer religiös-spiritueller Erneuerungsbewegungen wie zum Beispiel der Theosophie eine ganzheitliche Übungskultur entwickelt, die viele Yoga-Elemente verarbeitete, sich aber bis in die Zeit von Krishnamacharya nicht als Yoga bezeichnete.

Krishnamacharya und die Geburt einer neuen Tradition

Krishnamacharyas Arbeit und Leistung auf dem Gebiet des Yoga bilden das letzte Kapitel und gewissermaßen den Höhepunkt von Singletons Buch. Ausführlich erläutert er, unter welchen Bedingungen und Einflüssen Krishnamacharya in seiner Zeit am Palast von Mysore, also von Beginn der 1930er bis in die frühen 1950er Jahre, seinen kraftvoll-dynamischen Yoga-Stil entwickelte, der im Hinblick auf die Entwicklung des modernen Yoga bestimmend werden sollte.

Im Zusammenhang mit der ungeklärten Frage nach Krishnamacharyas Quellen setzt Singleton sich auch mit der Behauptung auseinander, in dem angeblich von Krishnamacharya benutzten Text »Yoga Korunta« gebe es eine Verbindung zwischen dem dynamischen »Jumping«-System und dem Yoga-Sūtra des Patañjali. Er interpretiert Feststellungen wie diese als symptomatisch für das nachträgliche Aufpfropfen des modernen Yoga auf eine angebliche »Patañjali-Tradition«, die von der Orientalistik und der modernen indischen Yoga-Renaissance etabliert wurde. Der Sinn und Zweck solcher Aussagen sei, Patañjali als glaubwürdige, autoritative Quelle und Legitimation für eine Āsana-Praxis zu gewinnen, die tatsächlich tiefgreifende Wurzeln in der Gymnastik habe und den heutigen modernen Yoga dominiere.¹ In diesem »modern merger«¹ von gymnastisch geprägter Āsana-Praxis und der Patañjali-Tradition ist Krishnamacharya eine entscheidende Figur, weil für ihn einerseits das Yoga-Sūtra im Verhältnis zu Hatha-Yoga-Texten die größere Autorität ist, er jedoch andererseits die moderne Āsana-Praxis positiv beurteilt.

Singleton kommt zu folgendem Schluss: Vor dem Hintergrund von Krishnamacharyas eindeutigem Bekenntnis zur »Patañjali-Tradition« und seiner kompromisslosen Ablehnung der shat-karma (Reinigungstechniken des Hatha-Yoga) mit der Begründung, sie würden in den Yoga-Sūtras nicht erwähnt, erscheint es ziemlich weit hergeholt, eine Form von



Grafik: Fabian Wilczek

rhythmischer Āsana-Praxis zu verfechten, deren Verbindung zu dieser Tradition auf ziemlich wackeligen Beinen steht. Krishnamacharyas Hochstilisierung der Gymnastikformen des 20. Jahrhunderts und ihre damit einhergehende Eingliederung in die Patañjali-Tradition bedeutet weniger den Nachweis einer historisch belegbaren Abstammungslinie von »klassischen« āsana, als vielmehr den Beleg für ein modernes Projekt, dessen Ziel es ist, den Yoga-Sūtras eine gymnastische oder rhythmische Āsana-Praxis überzustülpen. Letztendlich bedeutet es die »Geburt einer neuen Tradition«.¹

Abschließend kann man also feststellen, dass der moderne Yoga offensichtlich das Produkt einer wechselseitigen Beeinflussung verschiedener Strömungen ist; dazu gehören die komplette Neuauflage des indischen Hatha-Yoga unter Einbeziehung der um die vorvergangene Jahrhundertwende im kolonialen Indien verbreiteten Körperkultur-, Gymnastik- und Bodybuilding-Bewegungen, aber auch die in der westlichen Welt um diese Zeit

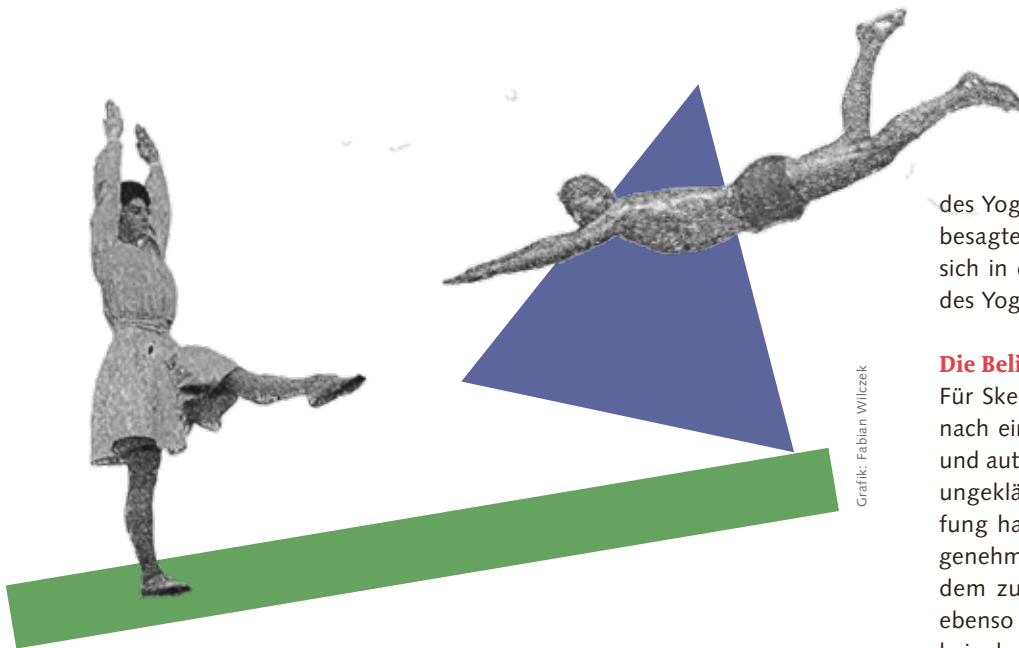
entstehenden außerkirchlich-religiösen, spirituellen und ganzheitlichen Strömungen wie New Thought, Lebensreform und harmonische Gymnastik. Interessant ist dabei erstens die Tatsache, dass mit der Herausbildung des modernen Yoga eine Verschmelzung von körperlichen und spirituellen Erfahrungen verbunden war, der moderne Yoga also einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt, und zweitens, dass die Verbindung zu den Sūtras des Patañjali offenbar bewusst konstruiert wurde.

Moderner Yoga in der Tradition von Patañjali – ein Pfropfreis

Im Vorwort von »Raja-Yoga« hatte Vivekananda für sein Konzept von Rāja-Yoga, dessen Ziel die Verwirklichung des Göttlichen im Individuum durch Geisteskontrolle, also Selbstverwirklichung ist, Patañjalis Yoga-Sūtra als höchste Instanz anerkannt. De Michelis weist jedoch darauf hin, dass diese Identifizierung keine Basis in der klassischen Tradition hat, sondern vielmehr ein Konstrukt der Theosophin Helena Petrova Blavatsky ist und in der Theosophischen Gesellschaft seit Ende des 19. Jahrhunderts verbreitet wurde.³

Diese Fehlinterpretation avancierte jedoch zur allgemein anerkannten Wahrheit und hat laut de Michelis im kulturellen Umfeld des modernen Yoga sowie in der globalen Gemeinschaft von Sinnsuchenden längst tiefe Wurzeln geschlagen – ohne dass dabei allerdings der inhaltlichen Komplexität des Yoga-Sūtras wirklich immer Rechnung getragen wird.

Singleton nennt die Verbindung der Patañjali-Tradition mit dem modernen Yoga die »Geburt einer neuen Tradition«, das heißt die Verschmelzung von Patañjalis theoretischen Erläuterungen zum Yoga der inneren Befreiung und der Selbstfindung mit dem stark körperbetonten modernen Yoga muss als etwas Neues und willkürlich Geschaffenes, als ein neuer Spross betrachtet werden. Singleton geht jedoch einen Schritt weiter als de Michelis und hinterfragt die Authentizität nicht nur der Verbindung zwischen den Sūtras und Vivekanandas »Raja-Yoga« – und seither mit



Grafik: Fabian Wilczek

dem modernen Yoga –, sondern auch die des Yoga-Sūtra selbst. Wie bereits Feuerstein, der bezweifelte, dass es sich bei den Sūtras um ein originelles Werk handelt, geht Singleton davon aus, dass das Yoga-Sūtra eine Kompilation verschiedener religiös-philosophischer Schulen ist und niemals der Quellentext eines »klassischen Yoga« war.¹ Umso auffälliger sei, dass sich Yoga-Praktizierende der Gegenwart so hartnäckig an der Idee einer klassischen Tradition festhalten und ihre eigene Übungspraxis auf das Yoga-Sūtra und die anhängigen Kommentare zurückführen wollten, auch – und gerade – wenn diese Praxis āsana-lastig ist.¹

Zum Wachstum und Gedeihen dieser neuen Tradition hat B. K. S. Iyengar wie kaum ein anderer beigetragen. Für ihn als einen Schüler Krishnamacharyas war die Verknüpfung der āsana-dominierten Yoga-Praxis mit den Yoga-Sūtras des Patañjali ein etablierter Sachverhalt. Er baute diese Verbindung weiter aus, indem er lehrte, Hatha-Yoga und Rāja-Yoga seien miteinander verquickt, Hatha-Yoga der Weg, um das Ziel des Rāja-Yoga zu erreichen – wobei jedoch genau genommen das, was er

als Hatha-Yoga bezeichnet, schon die relativ weit fortgeschrittenen Entwicklungsstufen des modernen Yoga sind. Baier erklärt, B. K. S. Iyengar sei »vielleicht nach Vivekananda derjenige, der am meisten dazu beigetragen hat, dass die Sutren zur Bibel des modernen Yoga wurden.«⁴

Die Tatsache, dass es sich bei der Verbindung von Patañjali und dem modernen Yoga, der sich, wie oben gezeigt, aus vielen westlichen Quellen speist, offenbar um etwas künstlich Geschaffenes, um einen Pfropfreis handelt, mag für viele das Ende der Frage bedeuten, warum Patañjali im modernen Yoga eine so bedeutende Rolle spielt: Es handelt sich eben um ein willkürliches Konstrukt, ein Hybrid. Zweifel an dessen Wirkmächtigkeit zerschellen rasch an den faktischen Gegebenheiten. Laut Singleton befindet sich die internationale Yoga-Gemeinschaft der Gegenwart in einer sowohl hermetischen als auch tautologischen Blase, »insofern als die moderne Kategorie ›klassisch‹ die Funktion angenommen hat, bestimmten Texten einen kanonischen Status zu verleihen, und diese Texte dann ihrerseits ihre neu gewonnene Autorität auf die Exponenten

des Yoga übertragen, die ihnen, also den besagten Texten, dazu verholfen haben, sich in den modernen Ausdrucksformen des Yoga zu etablieren.«⁵

Die Beliebigkeit der Verknüpfung

Für SkeptikerInnen bleibt aber die Frage nach einer ursprünglichen, notwendigen und authentischen Verbindung offen und ungeklärt. Die Beliebigkeit der Verknüpfung hat einen unbefriedigenden, unangenehmen Beigeschmack, sie lädt außerdem zu Spekulationen ein: Hätte man, ebenso wie Patañjali willkürlich als Standbein der Authentizität und als Ziel gewählt wurde, auch andere Sinnstifter und Identifikationsfiguren wählen können? Hätte man damit ganz andere Zusammenhänge konstruieren können? Im Umfeld von New Thought, Theosophie, Lebensreform hätten sich möglicherweise Anknüpfungspunkte ergeben. Wird Patañjali mit seinen zeitlosen Lehren im heutigen, modernen Yoga deshalb so bereitwillig angenommen, weil er sich als nicht religiöse, legendenhafte und dadurch nicht greifbare Figur, angesiedelt im Indien der Vorzeit, weit außerhalb unseres abendländischen Kulturkreises, der für viele durch ein verstaubtes Christentum spirituell und in Bezug auf einen Wertehimmel nur wenig zu bieten hat, besser zur spirituellen Leit- und Identifikationsfigur eignet? Diesen Erklärungsansatz verfolgen Klaus König und Eckard Wolz-Gottwald in einem jüngst veröffentlichten Aufsatz.

Sie argumentieren, dass die Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts, allen voran B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois und T. K. V. Desikachar, sich bei der Verbreitung des Yoga im Westen genötigt sahen, den Yoga einerseits aus allen hinduistischen Kontexten zu lösen, um die säkulare Schülerschaft im Westen anzusprechen, ihn andererseits aber dennoch als einen

philosophisch-spirituellen Weg präsentieren wollten, um seinen tieferen Sinn aufzuzeigen, an den sie selbst, »immer tief in der Religion des Hinduismus verwurzelt«⁶, glaubten. Hier schien der »säkular-philosophische Charakter«⁶ des Yoga-Sūtras ein ideales Vermittlungsinstrument zu sein. Auf diese Weise sei Patañjali »zum modernen Heiligen des Yoga und seine Yoga-Sūtras zur neuen heiligen Schrift«⁶ geworden, was jedoch mit der geschichtlichen Sachlage nichts zu tun habe. Trotzdem schlagen die Autoren vor, es im Wesentlichen bei dieser Situation der Scheinwahrheit zu belassen. Man solle ein Verständnis für die tiefere Bedeutung des Yoga-Sūtras als Inspirationsquelle für den heutigen Yoga schaffen. So könnten die Sūtras dabei helfen, »die eigene Yoga-Praxis in die Tiefe und darüber hinaus mitten ins Leben zu führen«⁶.

Diese Interpretation ist systemimmanent, denn sie hinterfragt nicht wirklich die artifiziell konstruierte Verbindung zwischen Patañjalis Yoga-Sūtra und der eigenen Yoga-Praxis, die ein Trieb ist am Pfropfreis des modernen Yoga mit seinem Hintergrund aus harmonischer Gymnastik, Tanz, Bodybuilding und neuspirituellen Strömungen. Sie geht nicht der Frage nach, wie genau eine kausale, tragende und befriedigende Verbindung zwischen der eigenen, āsana-dominierten Yoga-Praxis und dem im Yoga-Sūtra formulierten Ziel der Selbstverwirklichung eigentlich aussieht. Wie können hier die Sūtras zum Hilfsmittel werden? Warum sollen sie es überhaupt, wenn ihre Bedeutung für den modernen Yoga erklärtermaßen nicht den Tatsachen entspricht? Warum soll die eigene Yoga-Praxis ohne überzeugende Begründung auf einer Konstruktion basieren, deren Authentizität einsturzgefährdet ist? Eine Antwort auf diese Fragen bleiben König und Wolz-Gottwald schuldig.

Natürlich kann man bei B. K. S. Iyengar exakt nachlesen, wie der Weg vom āsana zur Selbstverwirklichung aussieht – wo āsana ist, muss dhyana und am Ende hoffentlich auch samadhi sein – und im Unterricht wird man regelmäßig hören, dass

die Āsana-Praxis »Meditation in Aktion« ist. Sehr naheliegend ist die Verbindung trotzdem nicht. B. K. S. Iyengar »braucht einen ziemlichen Aufwand an Interpretation, um die Yoga-Sutren auf die konkreten Übungen, die er lehrte, zu beziehen«.⁴ Und Patañjali selbst scheint āsana im Sinne von körperlich fordernden Haltungen auch nicht viel Gewicht beigemessen zu haben. Wie genau ist also die Bedeutung, die das Yoga-Sūtra im heutigen modernen Yoga hat, zu begründen und zu rechtfertigen? Kann das Praktizieren des modernen, āsana-dominierten Yoga zu Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung im Sinne Patañjalis führen? Führt der Weg zum Ziel?

Literatur

- 1 **Singleton, Mark:** Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice. Oxford, New York: Oxford University Press 2010 (Zitate im Text übersetzt von der Autorin)
- 2 **Baier, Karl:** Yoga auf dem Weg nach Westen. Beiträge zur Rezeptionsgeschichte. Würzburg: Königshausen & Neumann 1998
- 3 **De Michelis, Elizabeth:** A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism. London: Continuum 2005
- 4 **Baier, Karl:** Tradition. Moderne. Hathayoga. Elke Pichler und Karl Baier im Gespräch. In: Abhyasa 11/2018, S.30–39
- 5 **Singleton, Mark:** The Classical Reveries of Modern Yoga: Patanjali and Constructive Orientalism. In: Singleton, Mark; Byrne, Jane (Hg.): Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives. Oxon: Routledge, S.77–99
- 6 **König, Klaus; Wolz-Gottwald, Eckard:** Der Patañjali-Mythos (Teil 2) – Der Aufstieg zum Basistext der modernen Yoga-Philosophie. In: Deutsches Yoga-Forum 2/2019, S. 25–27



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