



Der Löwe von Pune wird am 14. Dezember 90 Jahre alt. Der Mann mit der silbernen Haarmähne und den buschigen Augenbrauen strahlt nach wie vor eine Vitalität aus wie kaum ein zweiter – und schon gar nicht jemand in seinem Alter. Selbstverständlich ist dies nicht. Nicht für einen Neunzigjährigen, und erst recht nicht für B.K.S. Iyengar.

■ Text: Karin Reber Ammann

Happy Birthday,
Mr. Iyengar!

Als B.K.S. Iyengar im November 2005 mit einem strahlenden Lächeln durch einen grossen Saal im Stadtzentrum von Washington DC schritt, um über sein Leben und sein neustes Buch «Licht fürs Leben» zu sprechen, erfüllte seine Persönlichkeit und sein Charisma den Raum. Von den über tausend Anwesenden, die ihm minutenlang stehend applaudierten, hatten viele Tränen in den Augen – vor Dankbarkeit für sein unermüdliches Schaffen fürs Yoga und überwältigt von der Tatsache, dass der damals 87-Jährige sich noch einmal aufgemacht hatte, den Westen zu besuchen.

Als er 1918 als 13. Kind in eine arme Familie geboren wurde, rechnete niemand damit, dass er alt werden würde. Seine Mutter hatte sich wäh-

kränklich ist längst nichts mehr an Iyengar. Seine enorme Energie hat Millionen von Menschen inspiriert, und mit seiner Begeisterung fürs Yoga und seinem ansteckenden Glucksen wickelte er auf seiner wohl letzten USA-Tournee nicht nur Iyengar Yogafans um den Finger. Renommierte Zeitungen wie die «Washington Post» sangen Loblieder auf den Yogameister, der wesentlich dazu beigetragen hat, den Yoga im Westen zu verbreiten.

Inspirierendes Lachen

Schon früher hatte sein Lachen die Leute in seinen Bann gezogen. «Möge dieses Lachen dich im Yoga inspirieren», schrieb er in den Siebzigerjahren Joan White auf eine Fotografie von sich selbst. Sie wurde inspiriert: Heute ist sie eine der angesehensten

Iyengar Yogalehrerinnen in den USA und hat nicht nur un-

zähligen Leuten Iyengar Yoga näher gebracht, sondern auch zahlreiche Lehrer ausgebildet.

Mit 16 Jahren traf Iyengar den Mann, der sein Leben für immer veränderte: T. Krishnamacharya. Dieser hatte sich als junger Mann entschieden, Yoga zu studieren. Obwohl Yoga in dieser Zeit kaum Ansehen genoss, verbrachte Krishnamacharya viele Jahre in Nepal und in Tibet bei Yogis und studierte an den besten Univer-

sitäten Indiens die indische Philosophie. Der Maharaja von Mysore nahm Krishnamacharya schliesslich unter seine Fittiche und beauftragte ihn, an seinem Hof Yoga zu unterrichten. Derart gesichert, beschloss der Yogameister, eine Familie zu gründen und heiratete eine von B.K.S. Iyengars älteren Schwestern.

Yoga am Königshof

Da Krishnamacharya im Auftrag des Maharajas viel im Land herumreiste, um Yoga zu unterrichten und vorzuführen, holte er Iyengar nach Mysore, damit dieser auf seine Schwester aufpasse. Iyengar, der gehofft hatte, am Hof seine beschränkte Schulbildung zu verbessern, wurde stattdessen ins Yoga eingeführt. Sein kränklicher Körper und seine Unbeweglichkeit enttäuschten seinen Schwager sehr. Am Anfang konnte B.K.S. beim Vorwärtsbeugen mit seinen Fingern nur gerade bis zu seinen Knien reichen. Doch seine Hartnäckigkeit und sein eiserner Wille führten dazu, dass er in den kommenden zwei Jahren seine Gesundheit verbesserte und zu einem herausragenden Yoga-Schüler wurde.

Seine Obsession mit Yoga haben B.K.S. Iyengar zu einem der grössten Yogameister der Welt gemacht. Heute praktiziert er nur noch ein paar Stunden Yoga; früher widmete er sich zehn, zwölf Stunden seiner Asanapraxis. Diese Disziplin erwar-

«Möge dieses Lachen dich inspirieren.»

rend der Schwangerschaft an der weltweiten Grippenepidemie angesteckt, die allein in Indien 16 Millionen Menschenleben forderte. Die Folge davon war, dass Bellur Krishnamachar Sundararaja ein schwächliches, kränkliches Baby war und seine ganze Kindheit von langen Krankheiten geprägt wurde. Er konnte während Monaten nicht zur Schule gehen, war chronisch unterernährt und litt an Malaria, Typhus und Tuberkulose.

tet er auch von seinen Schülerinnen und Schülern. Dass viele Leute heute zu beschäftigt seien, um Yoga zu üben, sei eine faule Ausrede, sagt er in Washington. «Ich stand früher oft um drei Uhr nachts auf, wenn meine Frau und meine sechs Kinder schliefen, damit ich Zeit fürs Üben hatte.»

Der Löwe von Pune erhielt diesen Namen nicht nur wegen seiner Haarmähne. Er erinnert auch an seine berühmt-berüchtigten Wutausbrüche, wenn er bei seinen Schülern fehlenden Enthusiasmus oder zu wenig Engagement zu erkennen glaubte. Viele, die ihn heute liebevoll «Guruji» nennen, erinnern sich an einsame, tränennasse Stunden im Hotelzimmer in Pune, nachdem der Meister im nach seiner verstorbenen Frau benannten Ramamani-Institut stundenlang auf ihnen herumgehackt hatte.

Schwieriges Verhältnis

Die Härte, die bei Iyengar immer wieder zum Vorschein kam, erlebte er selber bei seinem Guru Krishnamacharya. Dieser hatte ihn notfallmässig in seine Yogatruppe aufgenommen, nachdem sein Lieblingsschüler spurlos verschwunden war und eine wichtige Demonstration anstand. Als Krishnamacharya Iyengar einmal zwang, unvorbereitet in den Spagat, Hanumanasana, zu gehen, rissen ihm beide Kniesehnen. Dies und die Kälte, mit der ihm sein Meister begegnete, führ-

te zu einem angespannten Verhältnis zwischen den beiden Schwagern. Iyengar war nicht unglücklich, als er nach zwei Jahren die Gelegenheit bekam, von Mysore wegzuziehen und im angesehenen Sportklub von Pune Yoga zu unterrichten.

Iyengar Yoga zeichnet sich aus durch die präzise Ausrichtung des Körpers in den Asanas. Das lange Verweilen in einer Stellung und das Arbeiten mit den Muskeln, den Knochen, den Organen und der Haut erfordern viel Konzentration und machen es praktisch unmöglich, mit den Gedanken

abzuschweifen. Anders als in andern Stilen, in denen die spirituelle Entwicklung im Vordergrund steht, sah Iyengar Körper und Geist immer als Einheit an. Er vertritt die Auffassung, dass sich die mentale Disziplin auf der Ebene des Körpers trainieren lässt und dass der Körper der Spiegel des mentalen Zustandes ist. «Yoga ist ein Spiegel, durch den wir uns von innen her betrachten können», sagte er einmal.

«Der Körper – mein Tempel»

Die Konzentration auf den eigenen Körper, das fürs Iyengar Yoga so ty-



pische Sezieren der Asanas – «zieht die Nieren in den Körper hinein», «bringt die hinteren Rippen Richtung Brustbein», «lasst die Haut des Fussrückens vom äusseren Knöchel zur grossen Zehe fliessen» – leeren den Kopf und lassen eine tiefe Ruhe im Geist einkehren. Iyengar, der die Ausführung der Asanas auf eine ganz neue Ebene gebracht hat und dessen Buch «Licht auf Yoga» zur Bibel des Yogas geworden ist, sieht sich bis heute dem Vorwurf ausgesetzt, er habe ob dem körperlichen den spirituellen Aspekt des Yogas vergessen.

Dieser Vorwurf hat ihn tief verletzt. «Der Körper ist mein Tempel und Asanas sind meine Gebete», ist ein berühmter Ausspruch von Iyengar, der seine Arbeit mit dem Körper immer als spirituelle Arbeit betrachtete.

Körper als Versuchslabor

Der Aufstieg Iyengars zu einer der grössten Yoga-Autoritäten der Welt war lang und beschwerlich. Als er 1937 im renommierten Sportklub von Pune begann, Yoga zu unterrichten, wurde er mit Schülern konfrontiert, die nicht nur gebildeter und reicher als er waren, sie waren auch besser ernährt, stärker und gesünder als ihr Lehrer. Zudem merkte er, dass er nie eine systematische Technik erlernt hatte, um die Ausübung von Asanas weiterzugeben. Iyengar liess sich davon nicht unterkriegen.

Anstatt aufzugeben, begann er, zehn Stunden täglich zu üben, und benutzte seinen Körper als Versuchskaninchen: Die Iyengar-Methode entstand durch Ausprobieren – durch Erfolg und Misserfolg. Einige Strategien taten ihm gut, andere brachten Schmerzen. Iyengar litt enorm, als er Yoga zu seinem Lebensinhalt machte, doch zugleich verbesserte sich seine Gesundheit zunehmend.

Die Königin im Kopfstand

Durch sein unermüdliches Üben entwickelte Iyengar eine klare, systematische Annäherung ans Yoga. Dank dem Einsatz von Hilfsmitteln und der Anpassung der Asanas machte er Yoga zudem für alle Menschen zugänglich – egal in welchem Alter

und mit welchen Gebrechen sie zu ihm kamen. Für Schlagzeilen sorgte 1958 der Wunsch, ja Befehl der resoluten belgischen Königin Elisabeth an Iyengar, ihr den Kopfstand beizubringen. Iyengar brachte die 85-Jährige nicht nur sicher in die Stellung hinein, sondern ebenso sicher wieder aus ihr heraus – und hatte damit eine treue Freundin gewonnen. Der Yogameister arbeitete jedoch auch mit einfachen Leuten aus der Bevölkerung, die mit Rückenschmerzen oder mit den Folgen schwerer Krankheiten zu

ihm kamen, und versuchte, ihnen Linderung zu geben. Die therapeutische Wirkung des Iyengar Yogas ist heute wissenschaftlich erwiesen.

Es dauerte lange, bis B.K.S. Iyengar genug verdiente, um einigermassen anständig leben zu können. Oft hatte er nicht mehr als eine Tasse Tee pro Tag oder füllte sich den Bauch mit Wasser, um ohne nagende Hungergefühle üben zu können. Als er Ramamani heiratete, waren sie auf Geschenke und Spenden von Schülern angewiesen, um ihren Haushalt aufzubauen. Doch sein Ruf als exzellenter Yogalehrer begann sich zu verbreiten, und ab 1940 unter-

«Iyengar gilt als «inoffizieller Papst der Yogawelt».»

richtete er im sechs Zugstunden entfernten Mumbai Wochenendklassen. Dieser Schritt öffnete ihm die Türe in eine andere Welt: 1952 traf er in der Grossstadt den Geigenvirtuosen Yehudi Menuhin, der vom intensiven Geigenspielen an Muskelbeschwerden und Schlafstörungen litt.

Einladung nach Gstaad

Iyengar gelang es, den ständig unter Anspannung stehenden Mann mit der Entspannungsstellung Savasana innerhalb einer Minute zum Einschlafen

IYENGAR YOGA IN DER SCHWEIZ

kra. Seit 2001 existiert die Iyengar Yoga Vereinigung Schweiz (www.iyengar.ch). Zur Zeit ist Shahid Khan, der in Bern Iyengar Yoga unterrichtet, Präsident der Vereinigung, die 100 Mitglieder zählt. Ziel der Vereinigung ist, die Qualität des Unterrichts zu sichern, indem sie Fortbildungen anbietet und Prüfungen für angehende Lehrer organisiert. Daneben ist sie Bindeglied zu B.K.S. Iyengar und zum Institut in Indien.

.....
Wer nähere Informationen haben möchte oder sich für eine Mitgliedschaft interessiert, kann sich an folgende Email-Adresse wenden: info@iyengar.ch

zu bringen. Menuhin, der zu einem passionierten Yogaschüler wurde, lud B.K.S. zwei Jahre später nach Gstaad ein. Seine Frau Diana beschreibt in ihren Memoiren «Durch Dur und Moll. Mein Leben mit Yehudi Menuhin», wie Iyengar im Chalet «Les Frènes» eintraf: «Die Auffahrt herauf schritt im durchnässten Dhoti Mr. B.K.S. Iyengar, Yehudis Leibguru. Mit einem gedämpften Ausruf eilte Yehudi vom Tisch weg und schoss in die Halle, um die Vordertüre zu öffnen und Mr. Iyengar mit einer Umarmung zu begrüßen. «Darling, habe ich es dir nicht gesagt?», fragte Yehudi mit unschuldiger Miene. «Mr. Iyengar verbringt den Sommer mit uns.» Ebenso wenig hatte er uns gesagt, dass Yoga-Übungen in diesem Sommer eine gemeinschaftliche Anstrengung sein würden. Wir alle mussten um 7 Uhr früh für die Tagesübung aufstehen.»

Von da an reiste Iyengar regelmässig in den Westen, um die stetig wachsende Gemeinschaft von Yogapraktizierenden zu unterrichten. In den ersten Jahren reiste er nur nach Europa, ab den Siebzigerjahren begann er auch in den USA Kurse zu geben. Damit

leitete er eine Entwicklung ein, von der er wohl kaum zu träumen gewagt hat. Die USA gelten heute als Mekka für Yogis und Yoginis und verfügen nicht nur im Iyengar Yoga über Lehrer von höchster Qualität. Mit Patricia Walden und Manuso Mano leben die zwei am höchsten qualifizierten Iyengar Yogalehrenden in den USA.

Der Neunzigjährige reist inzwischen nicht mehr ins Ausland. Das überlässt er seiner Tochter Geeta, die zusammen mit seinem Sohn Prashant das Ramamani-Institut in Pune leitet.

Aus der ganzen Welt pilgern heute Leute in dieses Institut, um an der Quelle ihr Wissen über das Iyengar Yoga zu vertiefen und von Iyengars Nachkommen – und mit etwas Glück vom Meister selber – Anleitungen für eine vertiefte Asana-Praxis zu erhalten. Am 14. Dezember findet nicht nur in Pune eine Geburtstagsfeier für Guruji statt, sondern es werden auf der ganzen Welt Feiern für den Mann abgehalten, den das Magazin «Vanity Fair» zum «inoffiziellen Papst der Yogawelt» erkürt hat.

DER EINFLUSS KRISHNAMACHARYAS AUF DIE EYU

gh. Das Ausbildungsprogramm der von Yoga Schweiz anerkannten Ausbildungsschulen wurde ursprünglich von einer grossen Yogapersonlichkeit entwickelt, von Sri T. Krishnamacharya.

Als Vater und Lehrer vieler noch heute praktizierender Persönlichkeiten im Yoga – neben B.K.S. Iyengar, T.K.V. Desikachar, Sri T.K. Sribhasyam, und Sri K. Pattabhi Jois – ist uns dieser Gelehrte auch heute noch bekannt.

Zusammen mit Krishnamacharya entwickelten europäische Yoga-interessierte, die sich als Europäische Yoga Union (EYU) zusammenschlossen, ein Basisprogramm, das Europäische Basis Programm (EBP). Yoga Schweiz ist ein Gründungsmitglied der EYU. Seit mehr als dreissig Jahren bieten Mitglieder der EYU eine einheitliche Ausbildung an, die auf vier Jahre verteilt ist und mindestens 600 Stunden umfasst. Angesichts der heutigen Berufsentwicklungen und der damit einhergehenden Qualitätsanforderungen war die damalige europäische Yogaszene in dieser Beziehung absolut revolutionär und zukunftsweisend.

Damit werden die Lehren des grossen weisen Yogis Krishnamacharya nicht nur durch B.K.S. Iyengar weitergegeben, sondern auch durch jeden Yogalehrenden, der nach den Richtlinien des EBP unterrichtet und geprüft wurde.