



«Yoga und ich sind eins»

B.K.S. Iyengar gehört zu den grössten Yoga-Autoritäten weltweit, und das Magazin «Vanity Fair» hat ihn zum «inoffiziellen Papst der Yogawelt» gekürt. Der 91-Jährige hat zwar die Leitung seines Instituts im indischen Pune längst abgegeben, doch präsent ist er nach wie vor: im luftigen Übungsraum, wo er jeden Morgen während drei Stunden Asanas praktiziert, und in der vollgestopften Bibliothek im Keller, wo er am Nachmittag liest und seine Bücher schreibt.

■ Text: Karin Reber Ammann

Wenn B.K.S. Iyengar auf sein Alter angesprochen wird, beginnt er zufrieden zu glucksen: «Ich bin in meinem 92. Altersjahr», erklärt er nicht ohne Stolz und richtet sich zu seiner vollen Grösse auf. Nicht erst in diesem Moment ist der Mann, den das «Time Magazine» im Jahr 2004 zu **einem der 100 einflussreichsten Menschen der Welt** wählte, eine imposante Persönlichkeit: Sein Rücken ist kerzengerade, seine weisse Haarmähne fällt ihm über die Schultern, die buschigen Augenbrauen entwickeln ein Eigenleben und seine rehraunen Augen durchdringen das Gegenüber bis ins Innerste – und strahlen zugleich eine herzerwärmende Güte aus. Eine Begegnung mit dem grossen Yogameister ist ein unvergessliches Erlebnis.

Yoga helfe ihm, die Gründe fürs Älterwerden zu verstehen, sagt Iyengar, der jeden Nachmittag in der schmalen, mit Büchern vollgepflegten Bibliothek im Keller des Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) sitzt. Hier liest er alte Yogatexte, schreibt seine Bücher – zurzeit



arbeitet er an zwei neuen –, gibt Interviews und instruiert Anwesende in Theorie und Praxis. «Vom vielen Sitzen in der Bibliothek haben meine Füsse das Gefühl der Verbundenheit mit der Erde verloren und waren lange geschwollen», erzählt er. Er habe hart daran gearbeitet, seine Füsse wieder zu spüren, das Problem herauszufinden und zu beheben.

B.K.S. IYENGAR

kra. B.K.S. Iyengar wurde 1918 geboren und war während seiner ganzen Kindheit und Jugend schwächlich und krank. Erst die Begegnung mit seinem Schwager T. Krishnamacharya änderte sein Leben grundlegend: Er kam mit Yoga in Berührung und entwickelte sich dank unermüdlichem Üben zu einem gesunden Mann.

1937 begann er in Pune zu unterrichten, wo er später das Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute baute. Seine Reisen nach Europa und in die USA trugen massgeblich dazu bei, den Yoga im Westen bekannt zu machen, und seine Bücher «Licht auf Yoga», «Licht auf Pranayama» oder «Urquell des Yoga» zählen zu den Klassikern der Yogaliteratur.

Sowohl seine Tochter Geeta als auch sein Sohn Prashant traten in seine Fussstapfen; Geeta Iyengar hat sich mit ihrem Buch «Yoga für die Frau» einen Namen gemacht. Heute übernimmt seine Enkelin Abhijata eine immer wichtigere Rolle im Institut.

In der Schweiz existiert seit 2001 die **Iyengar Yoga Vereinigung Schweiz**. Ihr Ziel ist, die Qualität des Unterrichts zu sichern, indem sie Fortbildungen anbietet und Prüfungen für angehende Lehrende organisiert. Daneben ist sie Bindeglied zu B.K.S. Iyengar und zum Institut in Indien. Nähere Infos: www.iyengar.ch

«Das Alter muss kommen»

Dieses Erkunden des eigenen Körpers und das Überwinden gesundheitlicher Probleme prägen Iyengars 76-jährige Yogapraxis. «Ich war schon immer neugierig und finde immer noch neue Sachen heraus», sagt er. Zugleich ist sein Umgang mit seinen geschwollenen Füßen ein Beispiel dafür, wie er gegen das Alter ankämpft. «Das heisst nicht, dass ich Angst vor dem Alter habe. Das Alter muss kommen», betont Iyengar. «Aber ich will auch im hohen Alter bei guter Gesundheit sein.»

Das ist er zweifellos. Er **sprüht vor Energie**, wenn er durch sein Institut marschiert, das er zu Ehren seiner früh verstorbenen Frau Ramamani gebaut hat, wenn er in den therapeutischen Yogaklassen langjährige Iyengar-Yogalehrer instruiert oder gleich selbst Hand anlegt, und wenn er auf dem Weg ins Familienhaus gegenüber dem Institut kurz Pause macht, um ein angeregtes Gespräch mit einem Bekannten zu beginnen.

Besonders eindrücklich ist Iyengars persönliche Yogapraxis. Täglich mindestens 3½ Stunden übt er – am Morgen vor dem Frühstück eine Stunde Pranayama in seinem Zimmer und am späteren Vormittag, nachdem die erste Yogaklasse zu Ende gegangen ist, Asanas im Übungsraum des RIMYI. Um 9.30 Uhr kommt der Löwe von Pune, wie Iyengar wegen seiner Haarmähne und seinem Temperament genannt wird, in weissen Shorts und mit nacktem Oberkörper in den grossen, runden Raum. Durch die offenen Fenster dringt der Lärm der Strasse herauf, an den



hellgrün gekachelten Wänden hängen hunderte Fotos mit dem Meister in Yogastellungen, überall stehen die typischen Hilfsmittel seines Stils bereit: Holzbänke, Decken, Seile, Gurte, Blöcke und Kissen.

15 Minuten im Kopfstand

Während Guruji, wie Iyengar im Institut respekt- und liebevoll genannt wird, zuerst einmal 15 Minuten in Sirsasana, im Kopfstand, aufwärmt, beobachtet er das Geschehen um ihn herum. Seine Enkeltochter Abhijata und eine Handvoll langjähriger Praktizierender arbeiten an ihren eigenen Übungsprogrammen. Iyengar, der inzwischen vor allem mit Hilfsmitteln arbeitet, weil «mein Körper nicht mehr so kräftig ist wie früher», steht zwar vor einer Wand Kopf, aber seine Beine bleiben die ganzen 15 Minuten gerade in die Luft gestreckt, ohne sich dieser Wand anzunähern. **Sein ganzer Körper strahlt Ruhe und Stabilität aus**, nur die Augen schweifen ab und zu herum. Als er schliesslich aus der Stellung kommt, geht er zu seiner Enkelin und hilft ihr bei ihrer Arbeit in Padmasana, dem Lotossitz.

Er, der das Unterrichten eigentlich längst aufgegeben hat, kann nicht ganz aus seiner Haut heraus. Er bringt Abhijatas Knie näher zusammen, hilft ihr, die Arme hinter dem Rücken zu kreuzen und dann die grossen Zehen zu fassen, und fragt nach, wie sich ihre Leisten anfühlten.

Befriedigt nickt er mit dem Kopf, als sie antwortet, die Leistengegend sei weich und angenehm, und beginnt mit seinem Fuss, ihre Arme hinter dem Rücken herunterzustossen. Als sie danach liegend Padmasana ausführt, steht er auf ihre Oberschenkel und lässt sich auch dann nicht erweichen, als sie zu stöhnen und jammern beginnt. «Ich weiss, was ich tue», herrscht er sie an und lässt einen Moment den Löwen in sich durchschimmern.

«Ich will auch im hohen Alter bei guter Gesundheit sein.»

Später, als er in Ardha Chandrasana, der Halbmondstellung, steht, indem er das Bein an der Wand und die Hand auf einem Block stützt, ruft er seine Enkelin und zwei weitere Lehrerinnen zu sich und klärt sie über seine Erkenntnisse zum Lotossitz auf. Weich müssten sie werden, sagt er, und sich in die Stellung ergeben. Während die drei in Padmasana gehen und wieder herauskommen, wechselt Iyengar selbst über einen Barhocker in Urdhva Dhanurasana, den aufwärts gerichteten Bogen.

Tägliche Praxis seit 1934

Die drei Stunden, die Guruji im grossen Übungsraum verbringt, sind eine Mischung aus persönlichem Üben, Anleiten, Diskutieren, Schwatzen und – immer wieder – herzhaftem Lachen. «Yoga und ich sind eins», sagt er einmal, und seine morgendlichen Asana-Stunden zeigen, was er damit meint. Iyengar, der seit 1934 täglich Yoga prak-

tiziert, erklärt, dass er heute total verbunden sei mit jeder Zelle seines Körpers. Deshalb ist es für ihn kein Problem, seine persönliche Praxis zu unterbrechen, um ändern zu helfen oder ein Gespräch zu führen. Wenn er danach wieder ein Asana ausübt, ist er so fokussiert, als hätte er seine Praxis nie unterbrochen. «Früher hörte mein Körper nicht zu. Heute sind meine Stellungen besser als auf den Fotos in «Licht auf Yoga», sagt er und macht eine ausschweifende Bewegung über die Fotos an der Wand.

B.K.S. Iyengars Buch «Licht auf Yoga» gilt vielen als Bibel des Yoga. Als kränkliches Kind, dem die Ärzte ein kurzes Leben prophezeiten, fand er dank seinem Schwager, dem grossen Yogameister T. Krishnamacharya, zum Yoga und dank beharrlichem Üben wuchs er zu einem gesunden, starken jungen Mann heran. Iyengars grosses Verdienst ist, dass er das Praktizieren der Asanas auf ein neues Niveau brachte. Sein ganzes Leben lang experimentierte er mit seinem eigenen Körper, wie die richtige Ausrichtung in einem Asana sein muss, damit dieses den grössten Nutzen bringt. Diese präzise Ausrichtung des Körpers und das lange Verweilen im Asana zeichnen den Iyengar Yoga aus, der die meisten heutigen Yogastile massgeblich geprägt hat.

Mahatma Gandhi und M. L. King

Iyengars Augenmerk auf die Asana-Praxis hat bei vielen Yogis zu Nasenrümpfen geführt. Ihm wird bis heute vorgeworfen, er habe ob dem körperlichen den spirituellen Aspekt des Yoga vergessen. Dieser Vorwurf hat ihn tief getroffen, und er hat über all die Jahre viele Vorträge und Aufsätze zu diesem Thema geschrieben. «Asanas sind eine Brücke, um Körper und Geist zu verbinden», sagt der Yogi, der seine Arbeit mit dem Körper immer als spirituellen Akt betrachtet hat.

Patanjali, der Verfasser der Yogasutras, spreche vom achtfachen Yogaweg, führt Iyengar aus. Jedes dieser Glieder führe zu Samadhi, zur Erleuchtung oder Erkenntnis der Seele. «Intellektuelle Akrobaten machen sich einen Sport daraus, diese Blätter des Yogabaumes zu zerpfücken und gegeneinander auszuspielen», ärgert er sich. Die Schönheit des Yoga sei aber, dass er uns automatisch gegen innen führe, ohne dass jemand sagen müsse «dieser Weg führt zu Gott».

«Yoga ist EIN Weg»

Wenn wir die Geschichte anschauten, zeige sich, dass jedes dieser acht Glieder Menschen zur Schau ihrer Seele geführt hätte. Zwei Beispiele aus der jüngsten Geschichte sind für Iyengar Mahatma Gandhi und Martin Luther

King: «Sie lebten beide Ahimsa, die Gewaltlosigkeit, und erreichten mit diesem Teil der Yamas die höchste Stufe.» Wieso sollte die Asana-Praxis die Menschen also nicht zur

«Meine Asana-Praxis hat mich gelehrt, näher zu meiner Seele zu kommen.»

Erleuchtung bringen? «Meine Asana-Praxis hat mich gelehrt, näher zu meiner Seele zu kommen.» Wie bei einem Spiegel, in dem wir uns betrachten wollten, «müssen wir unseren Körper jeden Tag reinigen, damit die Seele in uns scheinen kann», führt der Yogameister aus.

B.K.S. Iyengar unterteilt Yoga in drei Teile: Yama und Niyama, die ethischen Regeln und die Selbstdisziplin, bezeichnet er als «die Kunst des Lebens». Asana, Pranayama und Pratyahara (das Zurückziehen der Sinne) seien das Labor, um die wissenschaftliche Methode des Yoga auszuprobieren. «Dazu braucht es unsere Intelligenz, um den Körper zu erkunden.» Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation) und Samadhi schliesslich seien die philosophischen Aspekte von dem, was man experimentiere. Iyengar betont, dass diese acht Yogaglie-

der zusammengehörten und es keine Rangordnung gebe. Ebenso wenig sei ein Yogastil besser als der andere. «Yoga ist EIN Weg – egal, wie viele Namen wir ihm geben.»

Arbeit an seinem Vermächtnis

Sein Alter beunruhigt B.K.S. Iyengar nicht. Für sich persönlich hat er erreicht, was er erreichen wollte. Doch er spürt, dass die Zeit zu drängen beginnt, und er setzt all seine Kräfte ein, um denjenigen, die ihm nachfolgen, möglichst viel mitzugeben. «**Es ist mein tiefer Wunsch, dass mein Ende euer Anfang sein kann**», schrieb er schon in seinem Buch «Licht fürs Leben».

Im RIMYI arbeitet er täglich mit seiner Enkelin Abhijata, um ihre Praxis und ihren Unterricht so weit wie möglich voran zu bringen. Die junge, resolute Frau spielt bereits heute eine wichtige Rolle im Institut – sowohl im Unterricht als auch in der Administration. «**Alles, was ich gelernt habe, gebe ich den Lehrenden weiter**. Sie können von dort aus starten, wo ich bin», erklärt Iyengar. Die heutigen Menschen seien intelligenter, sie könnten schneller verstehen. «Ihr Weg geht deshalb zügiger voran als meiner.»

Auch zur Yogatheorie hat B.K.S. Iyengar noch einiges zu sagen. Soeben hat er das Buch «The yogic mind» (das Yoga-Gemüt) zu Ende gebracht. Darin geht er der Frage nach, wie das Yoga-Gemüt, dieses reine Gemüt, das in sich ruht, denn erreicht werden kann.

Das zweite Buch dreht sich um die Yogasutras. «Ich schreibe dieses Buch für künftige Generationen», sagt er. Es umfasse 18 Kapitel und zeige die Klippen und die Fallen, die es auf dem Weg zu Samadhi zu umschiffen gebe. «Ich baue die 196 Sutras so um, dass sogar Kinder sie verstehen können», erklärt der Yogameister und beginnt glucksend zu lachen.

Sein Lachen ist nicht nur ansteckend, sondern auch herzerwärmend.

