



**Henning Scheel** ist Gründer und Leiter der Yoga Shala Berlin. Er absolvierte die BDY-Ausbildung mit Schwerpunkt Triyoga bei Urvasi Leone und internationale Ausbildungen bei Shiva Rea und dem ukrainischen Yogameister Andrey Lappa. Henning unterrichtet Matsyodara-Yoga, einen offenen Vinyasa-Yoga-Stil, der Prinzipien des Yoga der Energie auf kreative Weise umsetzt. Sein Wissen gibt er in stilübergreifenden Fortbildungen im Shala-Seminarhaus im italienischen Piemonte weiter.

Mehr Infos zu Henning Scheel unter [www.shala.cc](http://www.shala.cc).

## NEUN FRAGEN AN HENNING SCHEEL

# Ausgleich der Gegensätze

Yogische Balance als Möglichkeit, den Herausforderungen der Welt zu begegnen? Ja, sagt Henning Scheel aus Berlin, und fördert einen freieren Übungsansatz ohne vorgegebene beschränkende Übungsmuster. Bei dem Bemühen um ein inneres Gleichgewicht helfen die Regeln der Energielenkung: Mit Hilfe der Spiraldynamik kann der Übende seine Haltungen ausbalancieren, die Statik und Dynamik ausgleichen und so den Ruhepol finden.

Text: Lubosch Bublák

**Lubosch Bublák: Wirtschaftliche Globalisierung, Finanzkrise, Rentenproblematik oder Integration sind nur einige aktuelle Probleme unserer Bundesrepublik, die ein Zusammenleben der Menschen zukünftig so erschweren könnten, dass sich ihr Interesse künftig von Freizeitbeschäftigungen abwenden**

**und sich mehr den existenziell wichtigen Dingen zuwenden könnte. Kann man angesichts dieser Bedrohungen entspannt Yoga üben?**

Henning Scheel: Offensichtlich gerät das Gleichgewicht auf der Welt im Kleinen wie im Großen immer mehr aus den Fugen. Das Prinzip der Gewinnmaximierung stammt noch aus der Zeit des Imperialismus und basiert auf der Annahme »Homo homini lupus« – »Der Mensch ist des Menschen Wolf«. Diese Struktur führt die Systeme zu großen Schwankungen. Man kann mit dem Lösen der Probleme irgendwann nicht hinterherkommen, wenn die innere Struktur nicht stimmt. Das Prinzip der Balance im Yoga beinhaltet dagegen ein Geben und Nehmen, ein Auspendeln von Pol und Gegenpol, die Suche nach dem Optimum aus Stabilität und Veränderung. Das Verinnerlichen des Prinzips der Balance wird in Zukunft individuelle und kollektive Überlebensstrategie, um dem Wahnsinn noch zu entrinnen.

**Noch immer rücken manche Redakteure die Lehre des Yoga in eine esoterische Ecke. Dennoch – kann der philosophische Blickwinkel der indischen Yogis von uns im Westen gefahrlos übernommen, kann also das alte Gedankengut der Yoga-Lehre auf unser heutiges Leben praktisch angewandt werden?**

Die Yoga-Philosophie erfahre ich im alltäglichen Leben als Trinität aus jñāna, bhakti und shakti. Jñāna sind Techniken der Selbst-Reflexion, der Musterlösung und der Frage nach Illusion und Wirklichkeit. Bhakti ist die Liebe, die nicht nach dem eigenen Vorteil fragt, die Leichtigkeit des Verliebtseins, aber auch das innere Verlangen nach Tiefe. Shakti heißt Energie und beinhaltet die Ausbalancierung und Steuerung der Energie. Der Westen hat die Chance, von der Yoga-Lehre eine Ethik von innen heraus neu zu lernen, die nicht von Institutionen aufgezwungen ist. Also zum Beispiel das Prinzip des Gleichgewichts und den Umgang mit der Erde zu erlernen. Diese innere Ethik muss in jede einzelne Entscheidung in Wirtschaft und Politik Kriterium werden und das reine Macht- und Geldansammlungsdenken ersetzen.

**Konkreter nachgefragt: Kann der westliche Körper, der im Schreibtisch- und im Sofa-Sitzen ausgesprochen gut trainiert ist, gefahrlos die körperlich oft recht anspruchsvollen Haltungen üben?**

Geht man mit der »Viel bringt viel«-Einstellung an die schwierigsten Haltungen zuerst heran, führt das schnell zur Stagnation oder zu Verletzungen. In meiner Praxis von Iyengar- oder Aṣṭāṅga-Yoga waren die āsana oder die Sequenzen gegeben. Die Idee dahinter blieb mir, und ich glaube auch einigen meiner Lehrer, verborgen. Ein Umdenken führte mich dann eine Stufe tiefer. Ich stellte mir die Frage, welche Position ich wie ausführen muss, um Energie zum Beispiel im rechten Bein zu spüren. Oder welche Atemübung es mir ermöglicht, Energie in der linken Kopfseite zu erfahren. Welche āsana muss ich wie kombinieren, um in die Balance zu kommen. Dafür reichten ganz einfache Übungen aus, denn sie beinhalten bereits alles.

**4** In deiner Yoga-Schule in Berlin bietest du verschiedene Angebote an. Häufig ist der Ratschlag zu hören, die Yoga-Richtung zu üben, die zum eigenen Wesen am besten passt. Danach würdest du dich jedoch der gemütliche Spätaufsteher eher im passiven Yoga versuchen, während sich leistungsorientierte Menschen besser bei den bewegungsreichen Yoga-Arten bis zur Erschöpfung verausgaben. Wird man damit den Zielen des Yoga gerecht? Sollte der Gemütlichere nicht eher Vinyāsa-Yoga üben und der gestresste Arzt anstatt im Aṣṭāṅga-Yoga zu schwitzen nicht lieber im sanften Yoga entspannendes Seufzen lernen?

In jedem Übungsstil ist es möglich, die Übungssequenzen im Hinblick auf Balance zu optimieren. Ha = Sonne und tha = Mond heißt ja nicht nur, sich in die Rhythmen der Natur einzufinden, sondern auch Hitze und Kühle zu verbinden. Hitze, Feuer, agni, also aktive transformierende Übungen, werden mit Kühle, Wasser, soma, also reflektierenden und stabilisierenden Übungen verbunden. Dieses Optimum an Balance lässt sich innerhalb eines āsana durch die Kombination von āsana und in der geeigneten Verbindung unterschiedlicher Praktiken wie āsana, prāṇāyāma und Meditation finden. Ist eine Übungspraxis ausgeglichen, fühlt man sich am Ende der Klasse klar, wach und geerdet. Das ist die Kunst der Verbindung der Praktiken.

**5** Du bist ein Spezialist in Yoga-Anatomie und beschäftigst dich mit Spiraldynamik. Was genau ist das? In welcher Form findet Spiraldynamik in deinem Unterricht statt und welche Vorteile hat das für die Yoga-Praxis der Teilnehmenden?

In der Anatomie des menschlichen Körpers finden wir die Spirale als Bauprinzip beispielsweise für Knochen und Muskeln. Auch die Form des Herzens enthält eine Spiralstruktur. Spiralen und Wellen sind auch Urformen der Bewegung. Die Welle erleben wir als Rhythmus in der Zeit und die Spirale als Gleichgewicht im Raum. Die Spiraldynamik als funktionelle Anatomieschule erforscht das Spiralprinzip im Zusammenspiel der Bewegungen wie beim Laufen, Tanzen oder in den Yoga-Positionen. Die Übenden lernen hier eine Anatomie von der Energie her, vom inneren Gefühl zu verstehen. Ein āsana ist dann perfekt ausgeführt, wenn man den Ruhepol findet, in dem Statik und Dynamik optimal ausgependelt sind.

**6** Wie merkt ein Schüler, dass er eine Haltung – gemäß der Spiraldynamik – richtig eingenommen hat? Und wenn er im Üben der Haltung nichts spürt, muss er sich Sorgen machen, falsch zu üben?

Ein Torbogen zum Beispiel verkörpert eine optimale Kombination aus Stabilität und Leichtigkeit. Die Kraft wirkt an den beiden End-Polen, dazwischen spannt sich der Bogen. Der Torbogen ist in sich stabil und gewinnt unter Spannung seine Tragfähigkeit. Das Bogenprinzip findet sich im Körper zum Beispiel im Fußgewölbe, im Beckenboden, in den Schultern oder in der Wirbelsäule als Ganzes wieder. Ein Bogen im Raum gedreht wird zu einer Spirale. Die Anwendung dieser Prinzipien beinhaltet das Finden eines Pols und Gegenpols und ein immer subtileres

Auspendeln der Pole wie bei einer Waagschale. Das Finden der beiden Pole gelingt jedem Anfänger. Das weitere Auspendeln beinhaltet eine Steigerung von Stabilität und Leichtigkeit, also mehr Sicherheit und Freiheit zugleich.

**7** Freizeit-Yogis tun sich mitunter schwer damit, ihre im Becken »schlafende« Energie zu erwecken. Kann man auch die »Coach Potatoes« an ihre energetischen Ressourcen heranführen oder bleibt einem nur der, wie Iyengar es notiert, zwölf Jahre während beharrliche Übungsweg, verbunden mit einer yogischen Diät, bevor sich jene »ungeahnten Kräfte« zeigen?

Die Kuṇḍalinī-Energie ist sehr verspielt und zeigt sich in Bogen- und Spiralformen und in Wellen- und Kreisbewegungen. Vom Gefühl her ist sie ekstatischer Natur. Dieses intensive Gefühl entsteht bei der Vertiefung durch regelmäßige Praxis der Techniken, die im energetischem Yoga – Shakti – enthalten sind. Zentral ist dafür die Energielenkung entlang der Wirbelsäule durch die Aufmerksamkeit. Eine ujjāyī-soham-Einatmung wird dann von einer intensiven Gefühlswelle aufsteigender Energie begleitet und eine ujjāyī-soham-Ausatmung von einem Gefühl tiefer Entspannung durch absteigende Energie. Bandha und mudrā wirken als Stabilisator oder als Verstärker. Die Praktiken wirken tief und lassen sich durch bewusste Kombination noch verstärken. Sie sind auch von Anfängern ausführbar, sobald eine Offenheit für das Denken im Ausgleich der gegensätzlichen Pole besteht.

**8** Manche denken bei dem Stichwort »spirituelle Entwicklung« an Flucht aus der Realität. Angesichts der oben angedeuteten Probleme fällt es leicht, sich einer Praxis hinzugeben, die Wohlgefühl bereitet. Wie können aber verantwortungsbewusst Yoga-Praktizierende beide Pole zusammenbringen – einerseits ein Üben, das zu Selbstverwirklichung führt, andererseits die zahllosen Probleme und Konflikte, die um sie herum zu finden sind?

Die Shakti-Energien sind die Qualitäten von Shiva, dem Bewusstsein. Davon gibt es einige in der Yoga-Praxis zu entdecken. Eine der Qualitäten ist Balance, aber auch Musterlösung durch die Überwindung der Ignoranz oder das Gefühl von bhakti durch Überwindung von Arroganz. Kommen diese Energien in unser Bewusstsein, dann übertragen sie sich auf unser äußeres Leben. Diese inneren Qualitäten realisieren sich im Umgang mit anderen, aber auch auf einer kollektiven Bewusstseinssebene.

**9** Die leichteste Frage zum Schluss: Was ist das beste Yoga-Üben für Dich?

Shakti, bhakti und jñāna erfahre ich im Zusammenspiel. Die Resonanz der Praktiken wechselt im zeitlichen Verlauf. Auf der Yoga-Matte entsteht in meiner vinyāsa-Praxis immer wieder eine Energielenkung entlang der Wirbelsäule. Dabei kommt eine Vielfalt der Praktiken zur Anwendung, also āsana, prāṇāyāma, mudrā und Mantra. Meditation dient dabei immer wieder der Reflexion.