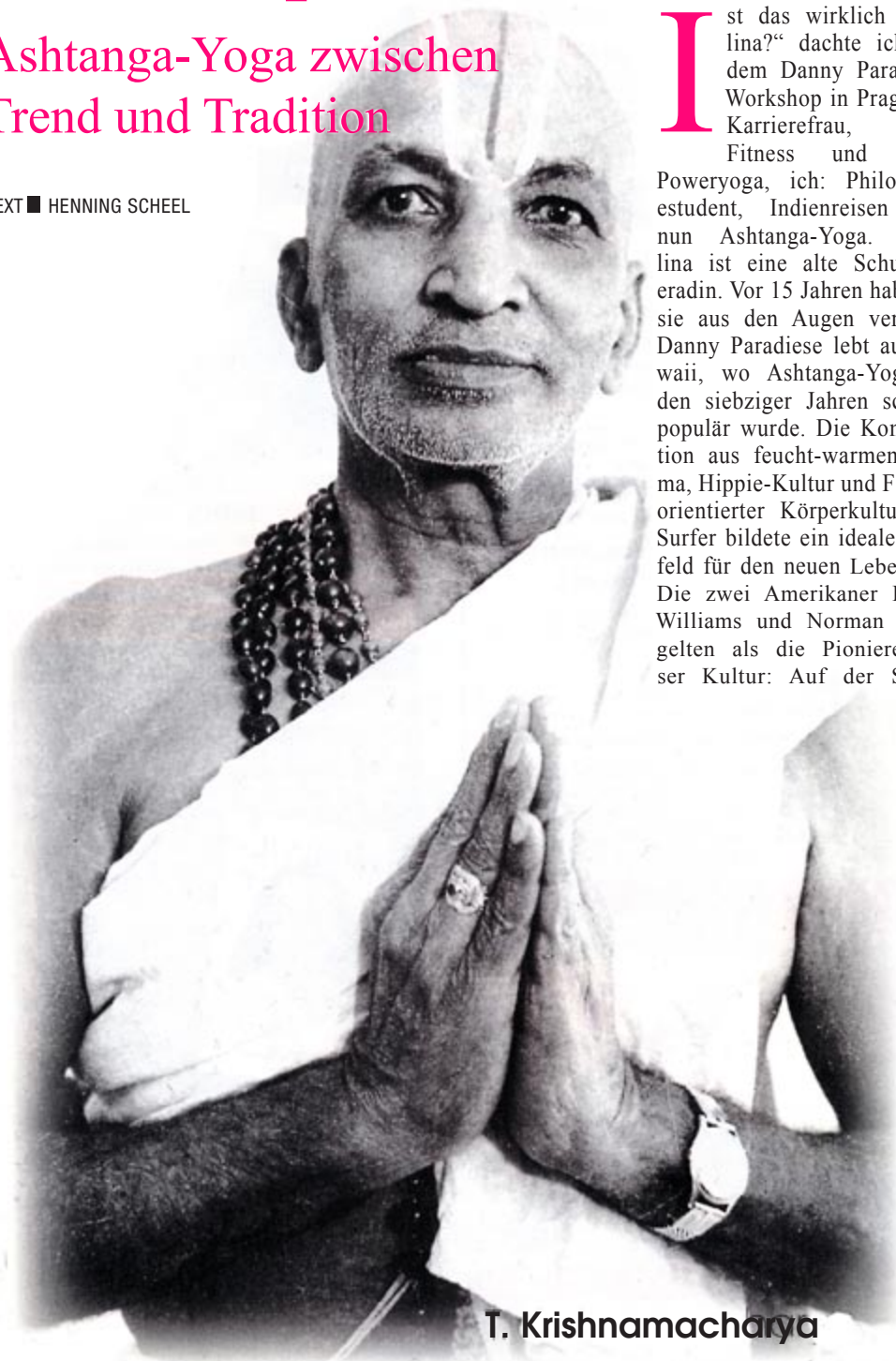


# Die Yoga Hipsters

## Ashtanga-Yoga zwischen Trend und Tradition

TEXT ■ HENNING SCHEEL



T. Krishnamacharya

„Ist das wirklich Karolina?“ dachte ich auf dem Danny Paradiese-Workshop in Prag. Sie: Karrierefrau, Sport, Fitness und dann Poweryoga, ich: Philosophiestudent, Indienreisen und nun Ashtanga-Yoga. Karolina ist eine alte Schulkameradin. Vor 15 Jahren habe ich sie aus den Augen verloren. Danny Paradiese lebt auf Hawaii, wo Ashtanga-Yoga in den siebziger Jahren schnell populär wurde. Die Kombination aus feucht-warmem Klima, Hippie-Kultur und Fitness orientierter Körperkultur der Surfer bildete ein ideales Umfeld für den neuen Lebensstil. Die zwei Amerikaner David Williams und Norman Allen gelten als die Pioniere dieser Kultur: Auf der Suche

nach spirituellen Erfahrungen wohnten sie 1973 als erste Amerikaner einer atemberaubenden Yoga-Demonstration bei. Pattabhi Jois Sohn Manu praktizierte die Ashtanga Serie am Swami Gitananda's Ashram in Pondicherry/Indien. Die beiden Amerikaner erlernten die Technik und luden Jois in den folgenden Jahren mehrfach nach Kalifornien ein.

Pattabhi Jois gilt als die führende Autorität im Ashtanga-Yoga. Gemäß seiner Lehre wurde die Ashtanga-Serie von dem Seher Vamana in vorschrittlicher Zeit entwickelt. Im Westen wird diese Sicht häufig geteilt.

Danny Paradiese hält die Ashtanga-Serie für eine alte, schamanistische Praxis zur Stärkung des Immunsystems. Demnach handelt es sich bei Ashtanga um eine Überlebenstechnik, die in Zukunft noch mehr Bedeutung gewinnen könnte, um chronische Krankheiten zu verhindern.

Gemeinsames Schicksal aller Yogarichtungen war es jedoch im Laufe der letzten Jahrhunderte nahezu in Vergessenheit zu geraten. Das Wissen wurde in abgeschiedenen Klöstern gewahrt oder von obskuren Einsiedlern weitergetragen.

T. Krishnamacharya wird als Großvater des modernen Yogas bezeichnet. Auf seine Lehren werden neben Ashtanga vor allem Vini- und Iyengar-

rückgeführt. Der Professor für Sanskrit musste viele Pilgerreisen unternehmen, um das Wissen rekonstruieren zu können. Sein Weg führte ihn im Jahre 1917 bis in den Himalaya. Am Fuße des Weltenberges Kailash blieb er sieben Jahre bei seinem Lehrer Brahmachari. Jois betont, dass Krishnamacharya dort die Grundlage des Ashtangas erlernt hätte. Es handelt sich dabei vor allem um Asana-Gruppen, Vinyasas, Bandhas, Mudras und Drishtis, die auf der Yoga-Korunta beruhen. Die Yoga-Korunta ist ein antikes Manuskript, das dem Vamana Rishi gewidmet ist. Jahre später fand der Professor für Sanskrit das Dokument in der Calcutta University Library und arbeitete an dessen Rekonstruktion. Die Echtheit des Textdokumentes lässt sich nicht überprüfen. Es existiert nicht mehr.

Krishnamacharya wurde nach seiner Pilgertour durch den Maharadscha von Mysore unterstützt, welcher ein großer Mäzen der Kunst, der Kultur und vor allem des Yogas war. Der Maharadscha finanzierte die Gründung der Yogashala, einer Yogaschule am Palast. Darüber hinaus unterstützte er Yoga-Tourneen an den Schulen in Südindien und ermutigte zum Verfassen einiger Bücher, um das Wissen über Yoga weiter zu verbreiten.

In der Yoga-Tradition des Palastes von Mysore vermutet der Forscher Sjoman die wichtigste Quelle für Krishnamacharyas Asana-Praxis. Sjoman untersuchte die Sitattvanidhi, ein Textdokument, das im 19. Jahrhundert vom Prinzen des Palastes aufgezeichnet wurde. Auf diesen Tafeln befinden sich 122 Asanas, die in der Ashtanga-Serie und in Iyengars Buch „Light on Yoga“ zu finden sind, jedoch in keinem älteren Textdokument. Geradezu blasphemisch erscheint da der weitere Vergleich der Asanas mit der am Palast auch praktizierten englischen Gymnastik und

den Aufwärmübungen der südindischen Wrestling-Tradition. Sjoman schlussfolgert, dass Krishnamacharya seine Asana-Praxis und damit die Ashtanga-Serie erst Ende der zwanziger Jahre am Palast entwickelt hätte und dass es ein Potpourri aus verschiedenen Quellen sei.

Mit der Unabhängigkeit Indiens 1947 ging die Entthronung des Maharadschas einher. Durch die Schließung der Yogashala, die als Symbol der alten Ordnung galt, fand der Aufenthalt Krishnamacharyas in Mysore ein jähes Ende. In Chennai begann für ihn eine neue Lebensperiode. Dort widmete er sich ausschließlich der therapeutischen Behandlung durch Yoga.

Patabli Jois wahrte die Tradition Krishnamacharyas aus jener frühen Periode und gründete 1948 in seinem Privathaus das „Ashtanga Yoga Research Institute“. Ashtanga im klassischen Sinne bezeichnet den „achtfachen Pfad“ wie er von dem indischen Gelehrten und Mystiker Patanjali vor wahrscheinlich 2000 Jahren in den Yoga-Sutren aufgeschrieben wurde. Jois ist der Überzeugung, dass die Korunta-Praxis der Struktur des achtfachen Pfades entspricht und nannte sie deshalb Ashtanga.

Erst 1964 suchte der erste Westler, der Belgier Andre van Lysbeth, Jois auf und erwähnte ihn mit Bild und Anschrift in seiner Veröffentlichung „Pranayama“.

Die Popularisierung des modernen Yogas im Westen ist aber maßgeblich durch B.K.S. Iyengars Publikation „Light on Yoga“ (1960) entstanden. B.K.S. Iyengar, der Schwager Krishnamacharyas, hatte das dynamische Asana-System in Puna auf statische Asanas reduziert und diese in neue Gruppen aufgeteilt. Damit konnte er die Ausrichtung in

den einzelnen Asanas stärker herausarbeiten und die Asanas selbst in einer bis dahin nie gesehene Klarheit und Transparenz darstellen.

Die modernen Yogarichtungen haben sich im angloamerikanischen Raum heute zu einem Volkssport entwickelt. Ashtanga hatte sich nach Hawaii und Kalifornien schließlich auch in New York verbreitet. Beryl Bender Birch lernte die Technik 1981 durch einen Workshop von Norman Allen kennen. Da sie anfangs im New York Road Runners Club unterrichtete, hielt sie die Bezeichnung Power-Yoga für besser geeignet und veröffentlichte auch das gleichnamige Buch. Ashtanga-Yoga wurde dadurch in den USA auch unter dem Namen Power-Yoga bekannt. Fitnessstudios benutzen die Bezeichnung inzwischen, um jegliche Yoga-Varianten darunter anzubieten.

In den neunziger Jahren vollendeten schließlich die Größen der Popkultur den Trend. Die Greatful Deads,

Sting und schließlich Madonna machten Yoga endgültig salonfähig. Auf ihrem Album „Ray of light“ veröffentlichte Madonna Chant-Gesänge. In dem Film „The next best thing“ spielte sie die Rolle einer Ashtanga-Lehrerin.

„All these people who have spend many years making money and stressing out are now coming to us, the people who have been out of the mainstream“, so Nancy Gilgoff, eine Ashtanga-Veteranin aus Hawaii mit über 30 Jahre Erfahrung. „We never expected it to be such a big think“.

#### Mehr Info

Henning Scheel unterrichtet Ashtanga-Yoga in Berlin. Seine Yoga-Schule eröffnet am 15. Juni 2004.

E-mail: [Henning@shala.cc](mailto:Henning@shala.cc)  
Internet: [www.shala.cc](http://www.shala.cc)

**Bild unten: Krishnamacharya mit seinen Schülern in der Yogashala im Palast von Mysore**

