

ĀSANA-PRAXIS UND PHILOSOPHIE

Yoga und Faszien-Training

Faszien-Forscher beschreiben die grobstoffliche Natur unseres Körpers und helfen so, die Wirkungen der āsana zu verstehen. Ihr Ansatz ermöglicht es aber auch, über die körperliche Ebene hinaus zu gehen und den Menschen in allen Aspekten seiner Existenz zu betrachten.

Text: Lucia Nirmala Schmidt

Seit etwa vier Jahren begegnet mir das Thema »Faszien« immer wieder bei verschiedenen Kongressen und Fortbildungen. Die Faszien-Forscher betonen dabei immer wieder, dass sich Yoga-Übungen durch die vielen Dehnungen, Ganzkörperübungen und die achtsame Ausführung ganz wunderbar eignen, um die Faszien zu trainieren. Ist doch super, dachte ich, dann passt das ja. Und damit war mein Interesse an diesem Thema dann auch schon erloschen, denn um Training und Dehnung alleine geht es (mir) im Yoga nicht. Ganz abgesehen davon, dass es wunderbar ist, einen geschmeidigen, kraftvollen und gesunden Körper zu haben, interessieren mich eher die feinstofflichen, energetischen und philosophischen Aspekte des Hatha-Yoga. Ich sah also keinen Bedarf, intensiver in dieses Thema einzutauchen. Das Gespräch mit meiner Kollegin Annette Bach vor etwa eineinhalb Jahren hat dann alles verändert und mich auf eine innere Reise geschickt, die mit der Frage begann, wie die neuesten Erkenntnisse der Faszien-Forschung bewusst und gezielt in den Yoga Unterricht einfließen können, ohne dass Yoga auf einer rein körperlichen Ebene bleibt.

Yoga und die Beziehung zum Faszien-Training

In der vorletzten Ausgabe des Deutschen Yoga-Forums habe ich geschrieben, was es mit den Faszien alles auf sich hat. Um es kurz zusammen zu fassen: Faszien verbinden alles im Körper miteinander, sie übertragen Kraft, schaffen Raum zwischen den Knochen, sind wichtiges Sinnesorgan und bilden ein den Körper durchdringendes Netzwerk. Was die Faszien auf der grobstofflichen Ebene des Körpers ermöglichen, das interessiert auch den Yoga – auf einer geistig-philosophischen und im Tantrismus durchaus auch auf einer körperlichen Ebene. Die tantrische Strömung folgte einer spirituellen Ausrichtung, die darauf aufbaute, das, was in anderen Yoga-Systemen vorher oft negiert worden ist, aufzuwerten und ins Zentrum der Praxis zu stellen und gerade durch jene Dinge die Erleuchtung zu erlangen, die von früheren Weisheitslehren als unrein aus dem Bewusstsein verdrängt worden waren. Dies gilt insbesondere für den Körper.



Tantra wertet nicht – alles ist gleich wichtig und wertvoll. Meditative Praktiken sind nicht besser als Körperübungen.

*Die Frage ist nicht was,
sondern wie jemand übt – mit wie
viel Bewusstheit und Achtsamkeit,
mit wie viel Hingabe.*

So kann jemand im perfekten Lotus-Sitz sitzen und den Anschein erwecken, ein geübter Yogi zu sein, während er aber in Gedanken seine Einkaufsliste durch geht. Genauso kann aber auch jemand, der kraftvoll und dynamisch āsana übt, in tiefer Meditation sein. Mit der Wahrnehmung ganz im Körper anwesend zu sein, ganz in der sinnlichen Wahrnehmung dessen, was sich zeigt und darauf ausgerichtet, den inneren Raum zu weiten, führt in eine unmittelbare Präsenz – Yoga genannt. Begriffe, die sowohl im tantrischen Hatha-Yoga als auch in der modernen Faszien-Forschung eine zentrale Rolle spielen sind Verbindung, Raum, Schwingung und Achtsamkeit/Präsenz.

Verbindung

Max Planck, der Vater der Quantentheorie, hat 1944 einen Vortrag in Florenz gehalten. Darin beschrieb er ein Energiefeld, welches die gesamte Schöpfung durchdringt und alles miteinander verbindet. Seine Beschreibung der Existenz eines ursprünglichen Energiegewebes, welches unsere Körper, die Welt und alles im Universum miteinander verbindet, gleicht sowohl den Aussagen der ältesten Schriften, der Veden, als auch der Sicht der Tantrika. Die alten Weisheitslehren wussten um diese alles durchdringende und verbindende Kraft im Raum.

Eine der Übersetzungen und Bedeutungen von »Tantra« lautet »Gewebe, Geflecht, durchweben«. Das deutet einerseits darauf hin, dass alles mit allem verbunden ist, und andererseits, dass sich die Erfahrungen, die wir auf dem Yoga-Weg machen, in unsere Gedanken, Worte und Handlungen »hinein flechten« und unser ganzes Sein durchdringen. Die Yoga-Praxis führt vom Grobstofflichen, dem Körper im āsana, über das Feinstoffliche, den Atem und die Energie im prāṇāyāma, zur Meditation. In der Meditation öffnet sich der Mensch immer mehr dieser inneren Instanz, die sehen kann und die mit dem Wissen und der Weisheit verbunden ist. Er kann seinen wahren Wesenskern Atman erfahren und erkennen, dass er unvergänglich, ewig und unverletzbar ist. All jene, die solch eine transzendente Erfahrung gemacht haben, bei der sie eins geworden sind mit dem Raum beziehungsweise der Kraft, die hinter allem steht, und gespürt haben, dass sie weit mehr sind, als ihr Körper oder ihr Geist, und diese Verbundenheit mit allem erfahren haben, kehren verwandelt durch diese Erkenntnis in samādhi in die Welt zurück.

Auf der Ebene des Körpers sind es genau die Faszien, die alles mit allem verbinden und verflechten. In den Faszien lagert sozusagen unsere gesamte geistig-emotionale sowie körperliche Geschichte. Da können wir durch entsprechende Übungen Freiheit, Weite und Geschmeidigkeit entstehen lassen. Vieles kommt in Fluss und es lösen sich – Schicht für Schicht – die Dinge, die die Verbindung auf einer feineren Ebene bislang behindert haben.

Raum

Eine andere Übersetzung von Tantra kann zurückgeführt werden auf »Tan«, was so viel bedeutet wie »ausdehnen« und »weiten«, die Endung »-tra« deutet auf »eine Sache hin, die gut für etwas ist«. Beispielsweise »man-tra« – eine Praxis, die auf den Geist manas einwirkt. »Tan-tra« kennt somit viele »Werkzeuge« oder Übungen, die innere Weite entstehen lassen – im Körper, im Geist, im Herzen. Tantra ist eine Praxis, bei der es um die Erweiterung des Bewusstseins geht, sowie darum, alle Vorstellungen und Konzepte loszulassen, den Dualismus zu überwinden und mit dem Raum zu verschmelzen. Das Ziel des Yoga ist es, Verbundenheit zu erfahren, eins zu werden, eins zu sein. Alle Yoga-Traditionen gehen davon aus, dass der Mensch in eine größere Kraft eingebunden ist. Er hat es nur vergessen und erfährt sich als getrennt. Dadurch entsteht Leid.

Der Raum ist im Tantrismus von großer Bedeutung. In allen anderen Yoga-Traditionen geht es darum, irgendetwas zu überwinden und Leid zu vermeiden. Die Tantrika werten nicht. Insofern gibt es auch nichts, was überwunden oder vermieden werden muss, weil alles gleichwertig ist und uns dazu dient, eine Erfahrung zu machen. Die Tantrika wollen deshalb etwas, was unangenehm ist, nicht überwinden, sondern es ausdehnen und mit dem Raum verschmelzen. Sie wollen eins werden mit dem Raum, alles Tun aufgeben und sich vollständig hingeben. Auf der Körperebene bedeutet das, wenn wir es aus dem Blick der Faszien sehen, dass wir uns weniger an Muskeln oder der Muskelkraft orientieren.

*Wir lernen unser Sinnesorgan
Faszien zu spannen und zu
dehnen, bis die Energie und
Information durch unseren
ganzen Körper fließt.*

Dafür orientieren wir uns einerseits an den Knochen, die wir beginnen im Raum günstig auszurichten. Andererseits hilft uns eine klare Vorstellung des fasziellen Netzwerkes, um während und auch nach der Āsana-Praxis die Erfahrung von Leichtigkeit, Weite und Offenheit in Kombination mit innerer Zentriertheit zu erfahren.

Schwingung

»Spanda« bezeichnet ein wichtiges Konzept des Kaschmir-Shivaismus, welches besagt, dass das Absolute selbst in Bewegung ist. »Spanda« ist somit ein Begriff für das subtile, kreative Pulsieren des Universums. Er kann übersetzt werden mit »Vibration«, »Schwingung«. Spanda liegt allen lebendigen Prozessen zugrunde – sogar bei Einzellern ist spanda, dieses lebendige Pulsieren, sichtbar. Auch jeder unserer Atemzüge ist ein Ausdruck von spanda auf einer viel grobstofflicheren Ebene. Und so deckt sich das, was die tantrischen Mystiker erfahren haben, mit den neuesten Erkenntnissen der Quantenphysik: In der Tiefe allen Seins gibt es nur Raum und Schwingung.

Sowohl moderne Physiker als auch die alten Mystiker sind sich einig: Alles befindet sich in einem Zustand der Schwingung. Die alten Yogis sagten »nāda brahma« – »die Welt ist Klang«. Das Tönen ist zweifelsohne eine der ältesten Klangheilungsmethoden dieser Welt. Unter »Tönen« verstehen wir die Anwendung von selbst geformten Tönen – meistens lang anhaltende Vokale –, die im physischen, emotionalen, mentalen oder spirituellen Körper Resonanz finden. Das Tönen scheint, wie auch das Chanten von Mantras, seine größte Wirkung dann zu entfalten, wenn das Element der Absicht dazukommt.

Um in der Āsana-Praxis die Faszien anzusprechen, verbinden wir uns mit dem Atem und lassen aus ihm Mikro-Bewegungen entstehen. Der wichtigste Atemmuskel, das Zwerchfell, hat eine Form wie eine Medusa, eine Qualle. Sich während des Atemvorgangs mit dem inneren Bild einer im Ozean pulsierend fortbewegenden Qualle zu verbinden, die sich weich, geschmeidig und kraftvoll zugleich bewegt, ist ein überaus starkes Bild. Wenn die Bewegung, aus dem Atem geboren und von ihm umarmt, sich vom Atemmittelpunkt in die Peripherie – also die Arme und Beine – ausdehnt, entstehen ganz feine, oszillierende Mikro-Bewegungen. Dieses konzeptlose, organische, intuitive »Pulsieren« und »Schwingen« hilft, fasziale Verklebungen zu lösen. Das fasziale Gewebe wird detonisiert, das Energiesystem wird aktiviert und das Nervensystem reguliert und harmonisiert. Auf einer feineren Ebene hilft das Tönen, um fasziales Gewebe in Schwingung zu versetzen und gleichzeitig in den Zustand von laya, der Verschmelzung, zu kommen und Einheit zu erfahren.

Achtsamkeit/Präsenz

Die tantrische Praxis beinhaltet, sich ganz verfügbar zu machen, ganz präsent zu sein, im Gefühl der Wahrnehmung. Über den Atem können wir verhältnismäßig leicht in eine Achtsamkeit und Präsenz finden. Der Atem lässt uns verschiedene Qualitäten erfahren:

- Verbindung: In den Veden, heißt es: »Der Atem webt den Menschen« (Atharvaveda, X.2.13). Auch im Tantra gibt es

die Sichtweise, dass der individuelle Atem zum kosmischen Atem in Beziehung steht, dass der kosmische Atem den Menschen durchwebt.

- Raum: Der Atem lässt Raum im Körper entstehen. Mit dem Atem können wir innere Räume ausdehnen und uns gleichsam in diesem Raum ausdehnen und das Bewusstsein ausdehnen.
- Verschmelzen: Sich verbinden.
- Schwingung: Der Atem ist auch Impulsgeber für jede Bewegung. So wird er zu einem wunderbaren Medium für Konzentration, Achtsamkeit und Präsenz. Bleiben wir mit dem Atem verbunden, sind wir präsent im »Hier und Jetzt«. Wir können Weite erfahren und eins sein.

Eine Yoga-Haltung wird nicht durch äußere Anstrengung, Technik und Perfektion erreicht, sondern muss von innen her belebt werden. Es hilft, sich daran zu erinnern, dass die gesamte Erde wie auch unser Körper mehrheitlich aus Wasser bestehen.

*In den āsana das Fließende,
Weiche, Runde, Anpassungsfähige,
Sanfte zu suchen, bringt uns dem
Wesen unseres Seins näher und
entspricht mehr dem Leben als das
Feste, Starre und Angespannte.*

Im Faszien-Training bedeutet achtsam zu üben, dass man ganz bewusst darauf achtet, was man tut, wie man es tut und wie es einem dabei geht. Mit der Wahrnehmung ganz im Körper anwesend zu sein, ganz in der sinnlichen Wahrnehmung dessen, was sich zeigt und darauf ausgerichtet, den inneren Raum zu weiten, führt in eine unmittelbare Präsenz – Yoga genannt.



Lucia Nirmala Schmidt, Yogalehrerin BDY/EYU, ist Bewegungspädagogin, Atemtherapeutin sowie Beraterin für Psychosomatische Medizin (nach Dr. R. Dahlke) und Autorin. Ihre Schwerpunkte sind unter anderem ChiYoga – Meridian-Yoga im Fluss der Jahreszeiten, Prāṇāyāma und Yoga-Philosophie. Sie leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet an ihrem Ausbildungsinstitut BodyMindSpirit in Zürich. www.chiyoga.ch