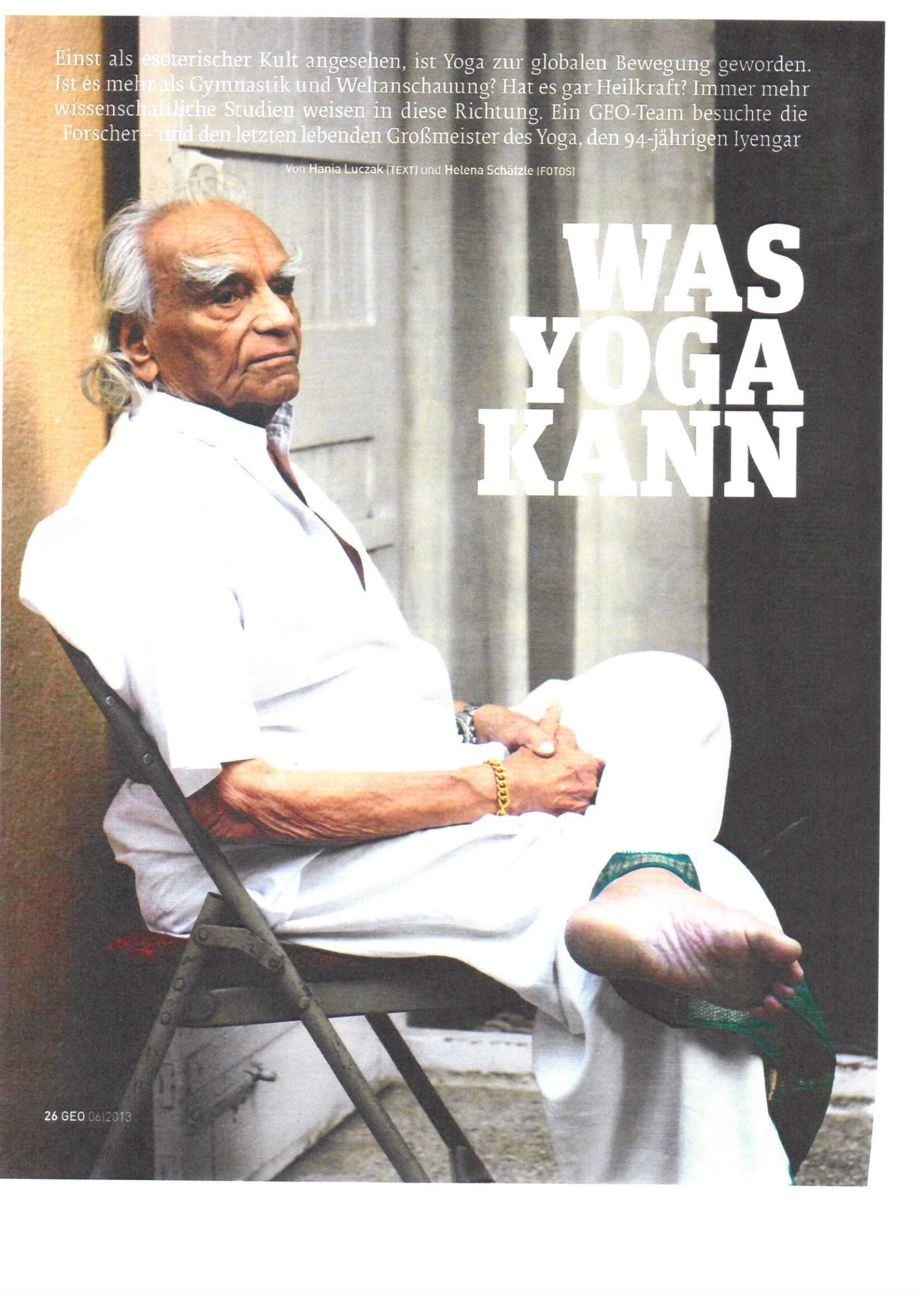


Einst als esoterischer Kult angesehen, ist Yoga zur globalen Bewegung geworden. Ist es mehr als Gymnastik und Weltanschauung? Hat es gar Heilkraft? Immer mehr wissenschaftliche Studien weisen in diese Richtung. Ein GEO-Team besuchte die Forscher – und den letzten lebenden Großmeister des Yoga, den 94-jährigen Iyengar

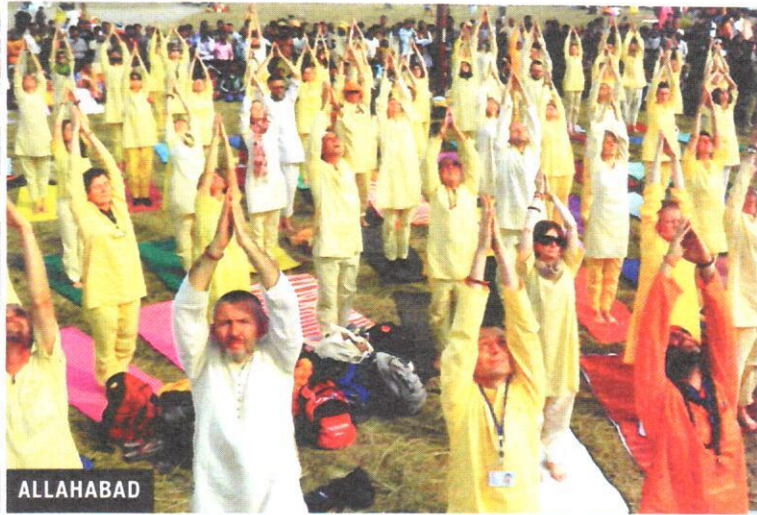
Von Hania Luczak (TEXT) und Helena Schätzle (FOTOS)

# WAS YOGA KANN

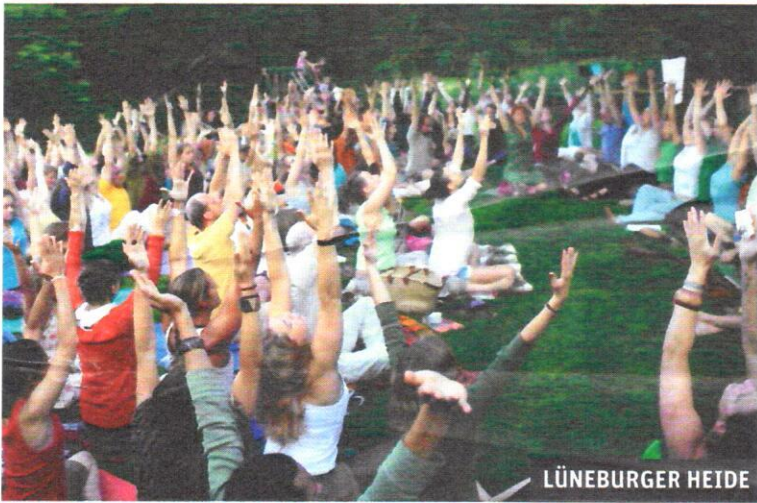




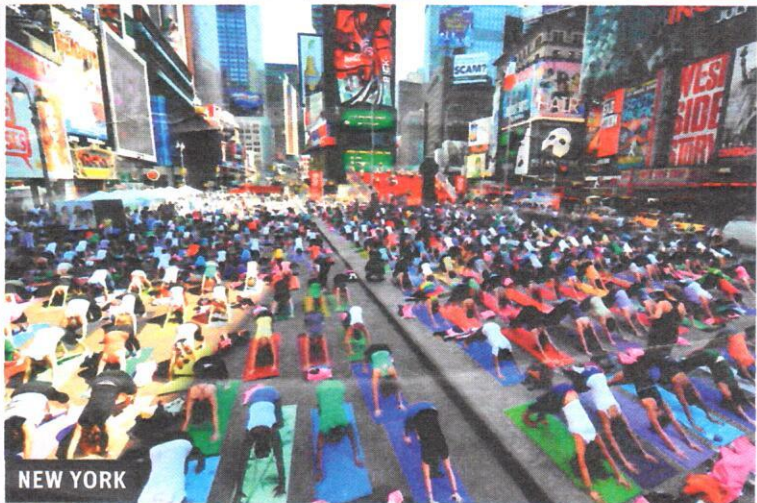
BERLIN



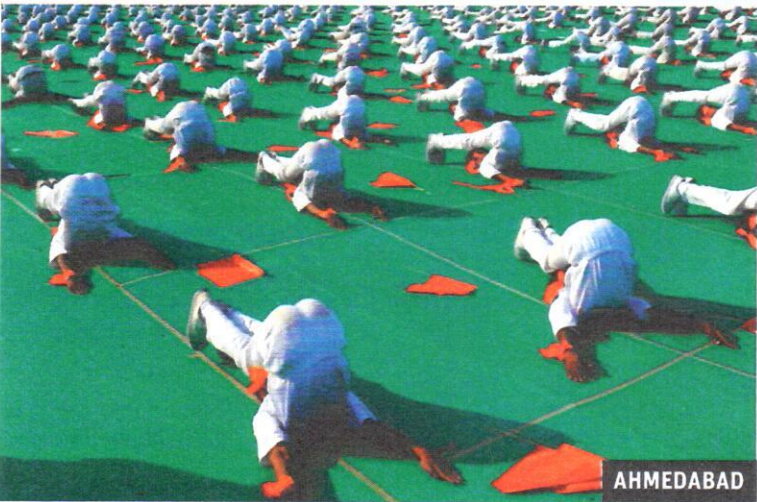
ALLAHABAD



LÜNEBURGER HEIDE



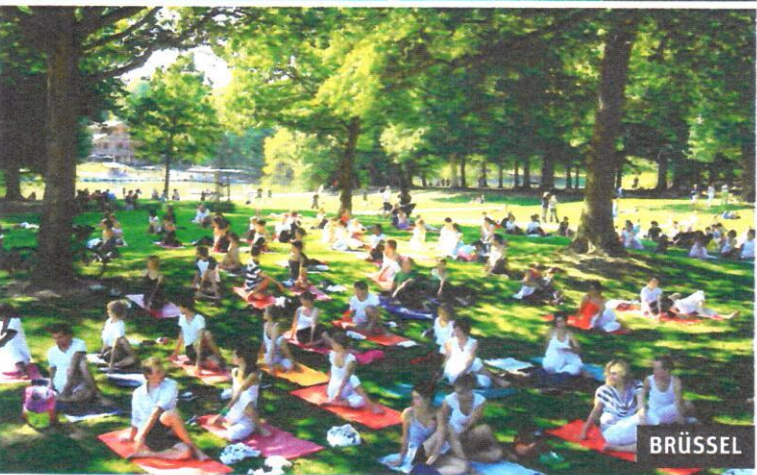
NEW YORK



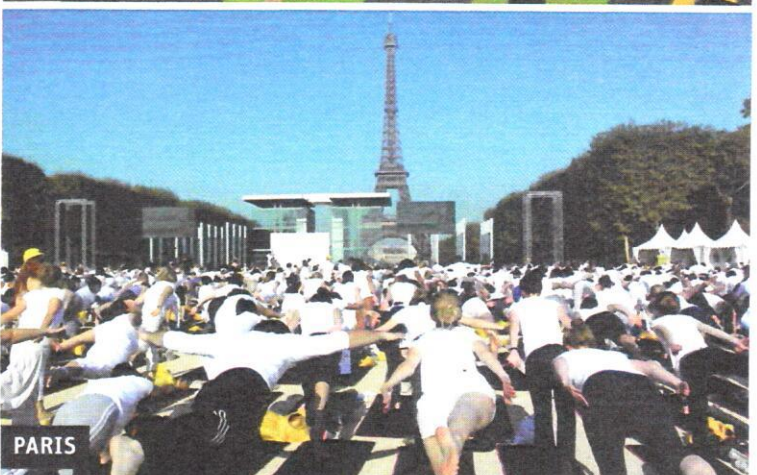
AHMEDABAD



TAIPEH



BRÜSSEL



PARIS



Iyengars Yoga-Institut in Pune – das »Reich der Asanas«. Bei den meditativen Körperhaltungen arbeiten die Yoga-Therapeuten mit Hilfsmitteln. So können selbst Kranke und Gebrechliche von den minutenlang gehaltenen Übungen profitieren





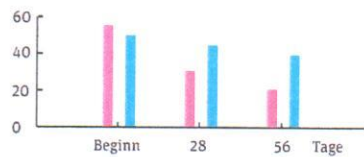


**Das Geheimnis des Loslassens: Vorwärtsbeugen an Seilen entlasten die Gelenke und sollen das vegetative Nervensystem beruhigen. Die Tauen helfen, das Rückgrat zu strecken und Raum zwischen den einzelnen Wirbeln zu schaffen**

## Yoga gegen Schmerzen? Besser als manche Pille

Nackenschmerzbeurteilung (nach VAS)\*

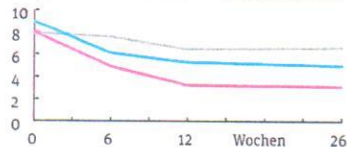
■ Yoga ■ Rückenschule



Charité Berlin, Nackenschmerz-Studie: Ein Teil der Probanden absolvierte über zehn Wochen einmal pro Woche 90 Minuten Yoga-Unterricht, ein anderer ein Rückenschulprogramm in Eigenregie. Resultat: Yogis berichteten von deutlich weniger Schmerzen.

Beeinträchtigung durch Rückenschmerz (nach RDQ)\*

■ Yoga ■ Rückenschule ■ Selbsthilfebuch



University of Washington in Seattle, Rückenschmerzstudie: mindestens einmal pro Woche Yoga für ein halbes Jahr – fast 80 Prozent der Yogis konnten auf Schmerzmittel verzichten.

## YOGA IST ETWAS FÜR PRAKTISCHE MENSCHEN MIT PRAKTISCHEN PROBLEMEN

ALLE ZITATE VON B. K. S. IYENGAR

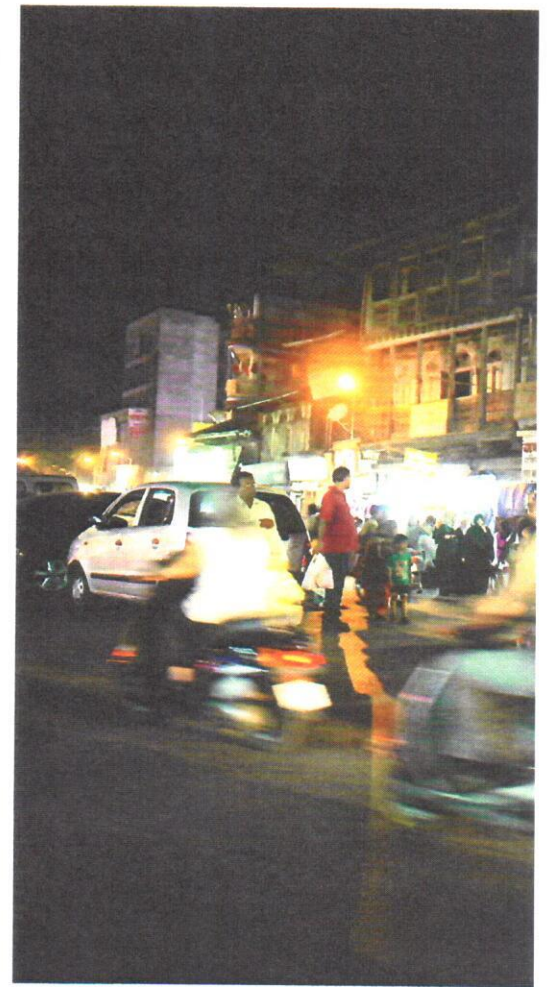
\* VAS = Visuelle Analogskala  
RDQ = Roland Disability Questionnaire

Kann es sein, dass der alte Lehrer dieses Gefühl meinte, als er vom Körper als Tempel sprach? Diese Empfindung, die sich am Ende meiner Reise einstellt, einer Reise um die Erde in die Welt des Yoga, in Forschungsinstitute, Labors und die verborgenen Kammern des eigenen Körpers? Ein flüchtiges, aber alles durchdringendes Wohlsein wiegt den Leib in Ruhe – sogar hier, im halbrunden lichtdurchfluteten Übungsraum der Shala im indischen Pune, wo von draußen Verkehrslärm ins Bewusstsein dröhnt. Die Yoga-Schule des 94-jährigen B. K. S. Iyengar, der einer der letzten lebenden Großmeister, Lehrer und Gurus ist, zählt zu den ältesten weltweit. In ihren Mauern lässt sich beinahe mit Händen greifen, was der hellwache Greis seit 70 Jahren behauptet: Yoga kann heilen.

Als ausgebildeter Naturwissenschaftlerin mit einer tiefen Skepsis gegenüber Heilsversprechen, die nicht der Prüfung messbarer Ursachen und Wirkungen genügen, gehen mir solche Worte nicht leicht über die Lippen. Um räucherstäbchenselige Sinnfindungsinstitute mache ich gern einen großen Bogen. Dass Entspannung und Wellness den meisten Menschen guttun, dass Sport eine Quelle von Kraft und Gesundheit ist, steht zwar außer Frage. Aber was hat Guru-Gymnastik mit echtem Heilen zu tun, mit handfester Behandlung von Leiden?

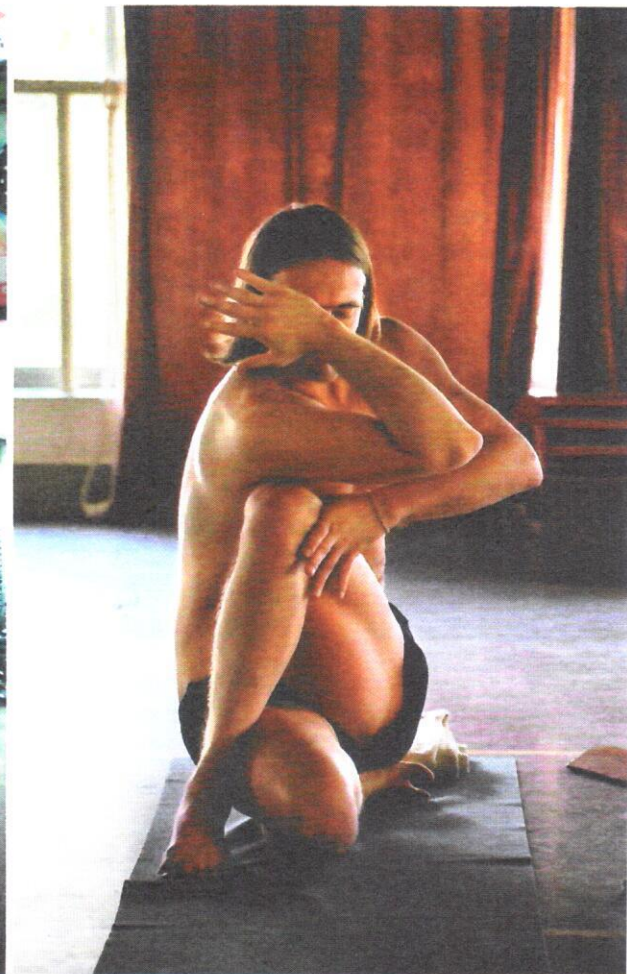
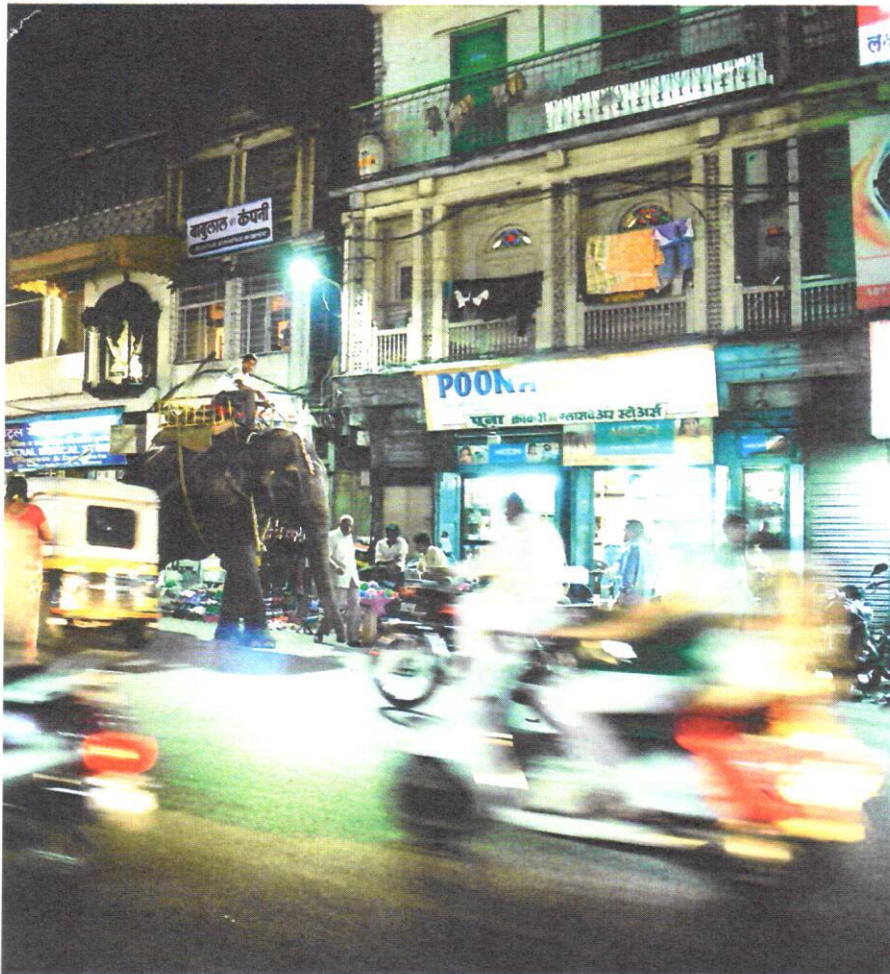
Die Antwort habe ich im nüchternen Ambiente anerkannter Experimentieranstalten gefunden; dort, wo es um wissenschaftlichen Erkenntnisgewinn geht.

**OB IN BERLIN,** Boston oder Bangalore, an der Harvard- oder Humboldt-Universität: Angesichts zahlreicher positiver Fallberichte von Ärzten und Therapeuten überwinden Wissenschaftler ihre Berührungssängste und stellen die altindische Körperkunst auf den Prüfstand. Seit die Nationalen Gesundheitsinstitute der USA (NIH) vor einigen Jahren öffentliche Gelder für Yoga-Forschung genehmigten, haben sie eine regelrechte Lawine aus-



gelöst. Mittlerweile listet Pubmed, eine Datenbank der medizinischen Forschung, mehr als 2000 Veröffentlichungen zum Thema auf.

Bergen „Sonnengruß“, Lotossitz und Om ein tieferes Geheimnis? Mehr als 20 Millionen Amerikaner und fünf Millionen Deutsche scheinen das zu glauben. Allein hierzulande verbreiten 20 000 Lehrer die uralte Body-Mind-Technik des indischen Subkontinents, die als „universelle Ikone der Gelassenheit“ im Gegensatz zu anderen Sportarten angeblich „alle Kraft nach innen lenkt“. Was ist dran an der „Yogamania“? Ist sie mehr als nur eine weitere Mode- und Wohlstandserscheinung, Rettungsanker für überspannte Großstädter und vor allem: ein Megageschäft? Wie steht diese Körper-



**In den rasant wachsenden Millionenstädten Indiens, zu denen auch Pune gehört, herrschen Stress, Beschleunigung, Lärm. Nicht nur hier einer der Gründe für die Renaissance des Yoga. Für achtsame Versenkungen, die regenerieren sollen**

Geist-Ertüchtigung da, wenn es jenseits esoterischer „Spiritualität“ um messbaren Nutzen geht? Was kann Yoga?

„**IN DEUTSCHLAND**“, sagt Britta Hölzel, „hat Yoga, anders als in den USA, immer noch etwas Befremdliches.“ Die Psychologin und Neurowissenschaftlerin ist kürzlich aus Boston zurückgekehrt, um eine Stelle in der Charité am Institut für Medizinische Psychologie anzutreten. Sie sitzt in ihrem kahlen Zimmer, die Umzugskisten noch nicht ausgepackt, und erzählt mit sanfter Stimme von ihrer Welt zwischen Gehirnen, Kernspintomografen und den drei Säulen des Yoga: Atemtechnik (Pranayama), Körperübung (Asana) – und Meditation, Hölzels Spezialgebiet.

Mehr als 2500 Jahre alt sind die Sanskrit-Schriften, die das Wort Yoga erstmals erwähnen – es bedeutet „Joch“ und wird als „Vereinigung“ gedeutet. Ursprünglich war die Lehre ein rein spiritueller Weg zur Erleuchtung, nur zu erreichen mit Meditation, der Königsdisziplin der Versenkung. Atemtechnik und Körperhaltungen dienten lediglich als Hilfsmittel auf dem Weg dorthin. Erst im Laufe der Zeit – so eine häufig zu hörende Version – erkannten Yogis, dass „Kerze“, „Kopfstand“ und „Pflug“ sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken können.

In ihrer letzten, weithin beachteten Studie konnte Britta Hölzel zeigen, dass schon eine tägliche 30-minütige Yoga-Meditation innerhalb von nur acht Wochen eine deutliche Veränderung

in den Gehirnen von extrem gestressten Männern und Frauen bewirkte. Den Teilnehmern ging es nach der Untersuchung nicht nur viel besser. Im Vergleich der Kernspin-Aufnahmen vor und nach den acht Wochen hatte in einigen Hirnregionen, zuständig für Gedächtnis, Lernen und Emotionskontrolle, auch die Dichte der grauen Zellen deutlich zugenommen.

Man wisse noch nicht genau, was diese Strukturveränderungen wirklich bedeuten, sagt die 35-Jährige, aber offensichtlich können gestresste Menschen „durch Meditation ihr Gehirn regelrecht umtrainieren“ und womöglich sogar ihre kognitiven Leistungen verbessern. Eine andere Untersuchung habe gezeigt, dass bei langjährigen Meditierenden die ty-



pisch altersbedingte Abnahme der frontalen Großhirnrinde ausgeblieben sei.

Die Kunst, in jenem Nichts zu verweilen, „das zwischen zwei Gedanken liegt“, so ein bedeutender Yogi, hat demnach Wirkung. In den alten Schriften heißt sie „Pratyahara“ oder Zurückziehen der Sinne. „Das Loslassen von Geschichten, die im Kopf kreisen“, nennt es Hölzel. Nach dem Stand der derzeitigen Forschung kann diese Art von geistiger Versenkung die „Selbstregulationsfähigkeit“ verbessern.

Yoga und Meditation, das haben Dutzende Studien gezeigt, können „weiche“ Faktoren wie Wohlgefühl, Lebensqualität und sogar das Mitgefühl steigern. Aber kognitive Leistungen? Und Yoga gar als Schutzwall gegen Demenz? Die Daten

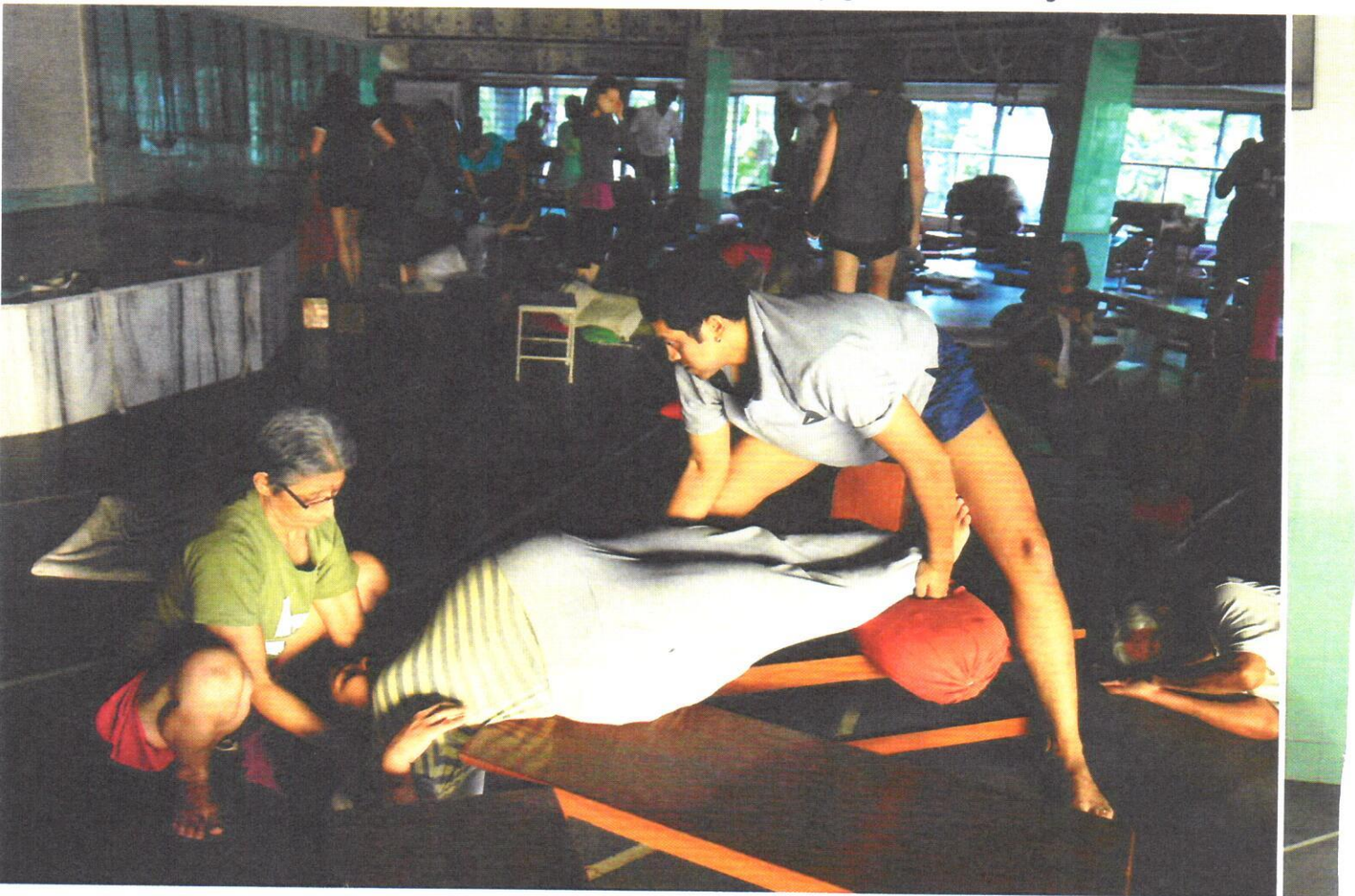
verdichten sich, sagt die Hirnforscherin. Aber es sei immer noch schwer, solche Veränderungen wirklich objektiv zu fassen. Eines werde schon jetzt immer klarer: Stress, der Fluch unserer Zeit, lasse sich durch nichts so gut besänftigen wie durch Meditation, Atemtechnik und Körperübungen. „Waren Sie schon bei dem Mann, der das hier in der Hauptstadt am besten weiß?“

**DIE MEISTEN PATIENTEN** von Andreas Michalsen in Berlin-Wannsee haben zu viel und zu lange von dem schleichenden Gift für Gehirn, Gemüt und Körper abbekommen. 80 Prozent der Deutschen fühlen sich „gestresst“, 30 Prozent „sehr“. Der Chefarzt und Professor für Naturheilkunde an der Charité erforscht die

Anti-Stress-Wirkung des Yoga nicht nur. Wie manch anderer im Boot der rationalen Erkenntnis praktiziert er es auch seit Langem. Er beugt sich über seinen Schreibtisch und spreizt die aufgestützten Finger in exakten Winkeln auseinander. „Daumen und Zeigefinger in 45 Grad!“ Jede Körperübung müsse bis ins Detail stimmen. Selbst Kleinigkeiten wie die Fingerstellung entfaltet Auswirkung bis in die Zehen.

Präzision, sagt Michalsen, sei die Basis jedes guten Yoga. Und für ihn sei das im Besonderen Iyengar-Yoga. Er hat den alten „Meister mit dem langen Atem“ besucht. Nicht umsonst werde Iyengar bisweilen als „Kontroll-Freak“ bezeichnet. Aber genau deshalb, so der Forscher, verwenden viele Wissenschaftler sein

**Pune, ein Ort voller Geschichten. Wie die von der jungen Schwangeren, die glaubte, »im Wasser ertrinken zu müssen«, das ihren Leib überschwemmte. Oder die des Schmerzpatienten, der von Arzt zu Arzt pilgerte, bei der »Öffnung des Brustkorbs«**



Yoga bei ihren Studien. Genauigkeit, Wiederholbarkeit, Vergleichbarkeit – darauf kommt es an.

Eine kaum überschaubare Vielfalt der Richtungen, Moden und Stile erschwert die Arbeit der Forscher. Ashtanga-, Bikram-, Kripalu-, Kundalini-, Sivananda-, Vini-Yoga... mal wird hauptsächlich meditiert, mal stehen Körperübungen im Vordergrund, mal wird mehr geatmet, mal werden zusätzlich Mantras gesungen, Gongs geschlagen, oder es geht, wie beim Power-Yoga, vor allem um Fitness. Das im Westen verbreitete Hatha-Yoga gilt als übergeordneter Begriff für all jene Systeme, die Körperhaltungen in ihr Programm integriert haben.

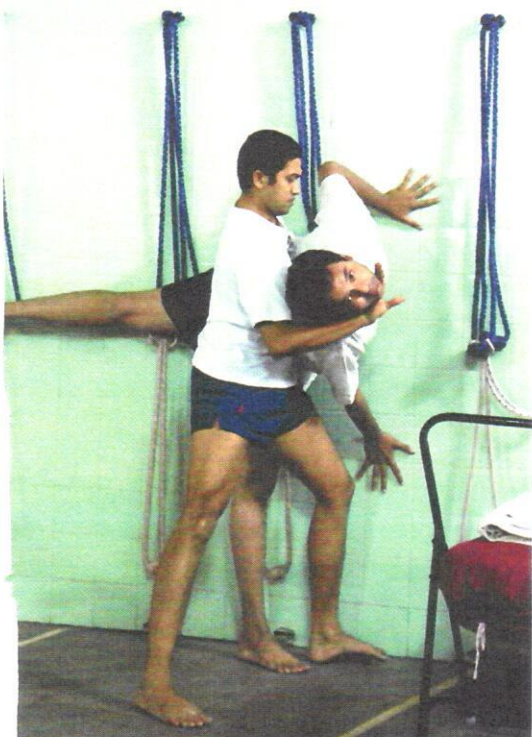
Nicht nur die mangelnde Vergleichbarkeit trägt dazu bei, dass nur wenige

Studien in der Vergangenheit den harten wissenschaftlichen Maßstäben standhielten, also kontrolliert und randomisiert (dem Zufallsprinzip unterworfen) waren. Häufig handelt es sich bis heute um Pilotstudien, die geringe Fallzahlen aufweisen. Mittlerweile hat sich die Datenlage allerdings derart verdichtet, dass manche Forscher von „großem Potenzial“ sprechen, vom „Heilmittel mit überraschend weitem Wirkspektrum“ oder gar von der „Wunderpille“. Die Frage lautet heute weniger, ob Yoga etwas kann, sondern was Yoga kann.

„Mit Iyengar krieg ich sie alle“, sagt der Mediziner in Berlin und meint damit vor allem seine männlichen Patienten aus den umliegenden Villen, erfolgreich und leistungsorientiert. Der Guru in Pune hat, wie er sagt, eine Art von Wissenschaft aus der alten Lehre gemacht. Sein Labor ist der eigene Körper und der eigene Geist, sein Werkzeug sind vor allem die Asanas – „Meditationen in Aktion“. Nach der ersten Stunde schon sei Michalsen beeindruckt gewesen, nicht so sehr vom höllischen Muskelkater, sondern von der Kraft, die er in sich gespürt habe. Danach war ihm klar, warum Trainer ihre Hochleistungssportler auf die Yoga-Matte legen, auch im Profifussball.

Michalsen spricht nicht von Muskel-, sondern von Widerstandskraft gegen den Stress, die eigentlich segensreiche Art des Körpers, auf drohende Gefahren zu reagieren. Chronischer Stress aber entfesselt das vegetative Nervensystem, ständige quälende Unruhe ist die Folge, ein zerstörerischer Zustand für Leib und Seele. Wird er zu viel, entgleisen Steuerungsreaktionen im Körper, selbst die Genaktivierung wird nachteilig verändert. Stress ist neurotoxisch. Folge: Depression, Angst, Sucht, chronische Entzündungen, Darmerkrankungen, Arthritis und erhöhter Blutzuckerspiegel. Bei bis zu 80 Prozent aller Krankheiten sollen Stress und ein damit verbundener ungesunder Lebensstil ursächlich oder beteiligt sein.

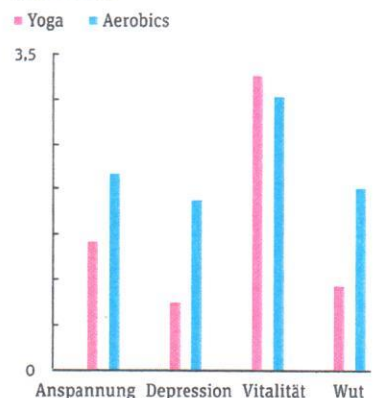
Stressreduktion, so Michalsen, sei weltweit der wichtigste Schlüssel zum



## DER KÖRPER IST DER BOGEN, DIE ASANA IST DER PFEIL, UND DIE SEELE IST DAS ZIEL

### Sport ist gut – aber Yoga ist oft besser

Selbstbeurteilung des Stimmungszustands (nach POMS)\*

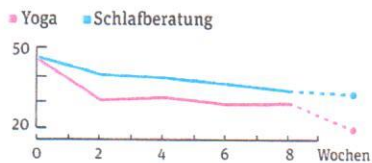


University of California in Los Angeles, Aerobics versus Yoga: Die Ergebnisse vieler Studien legen nahe, dass Yoga die positive Wirkung von Sport gegen Stress und Stimmungsschwankungen noch übertrifft. Gesundheitsempfehlung vieler Forscher: leichtes Ausdauertraining fürs Herz plus Yoga fürs Gemüt.

\* POMS = Profile of Mood States (Log-transformiert)

## Guter Schlaf mit Yoga? Ja, es zeigt Wirkung

Einschlafzeit (Minuten)



Schlafdauer (Stunden)



Harvard University in Boston, Schlafstudie: Nach acht Wochen zeigte die Yoga-Gruppe deutlich bessere Schlafqualität als die Beratungsgruppe. Ein Trend, der noch Monate später nachweisbar war (gestrichelte Linie) und auf Stressreduktion zurückzuführen ist.

Auch Daten der Yale University weisen auf eine Anti-Stress-Wirkung: Bluthochdruck-Patienten konnten ihre Werte mit Yoga derart normalisieren, dass Medikamente reduziert wurden.

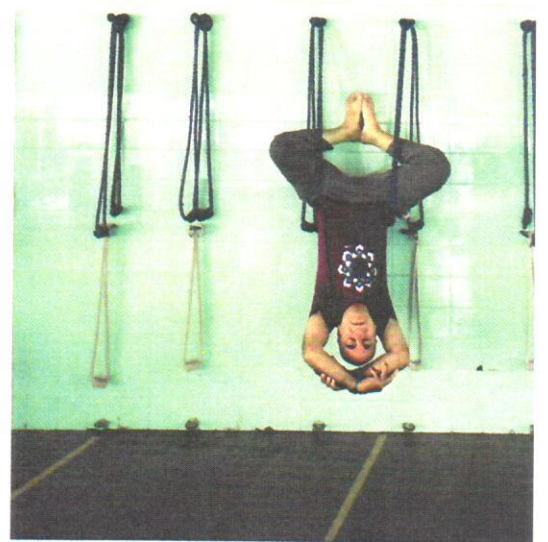
**WER YOGA ÜBT,  
ENTFERNT  
DAS UNKRAUT  
AUS DEM  
KÖRPER, SODASS  
DER GARTEN  
WACHSEN KANN**

Geheimnis des Yoga. Studie für Studie belege, dass Yogis ihr autonomes Nervensystem beeinflussen können, das unwillkürliche Reaktionen in Organen und Muskeln steuert. Es teilt sich in einen Beschleuniger, das sympathische System, und seinen Gegenspieler, das parasympathische, das wie eine Bremse wirkt. Yoga senkt nachweislich den Spiegel von Stresshormonen wie Cortisol im Blut.

Neuen Erkenntnissen zufolge reduziert es auch Entzündungsstoffe. Frauen, die regelmäßig zwei Jahre lang Yoga betrieben, wiesen weniger Interleukin-6 im Körper auf und reagierten weniger stark auf Stressoren als Ungeübte gleichen Alters und Gewichts. Das gelte aber nur, sagt der Arzt, wenn „restauratives Yoga“ praktiziert werde, das sich auf gemäßigte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen konzentriert und nicht zu sportlichen Höchstleistungen animiert. Das modische Power-Yoga sei dazu nicht geeignet.

Auch nicht bei den am weitesten verbreiteten Stress-Folgeerkrankungen: den Schmerzsyndromen. Erst kürzlich hat sich Michalsen mit Kollegen an einer Meta-Analyse beteiligt. Ergebnis der qualitativen Sichtung vieler Studien: „Yoga ist nach bisherigen Erkenntnissen die wirksamste Methode gegen chronischen Rücken- und Nackenschmerz und kann auch hilfreich sein bei Migräne.“ Eine solche Wirkung nur wegen der Stressreduktion? Nein, sagt der Professor, da müsse es noch weitere verborgene Heilkräfte geben, die Yoga anregen kann.

**WEITGEHEND UNERFORSCHT**, aber sehr spannend, sei ein eher simples Prinzip: Dehnung. Gut ausgeführte Asanas, die länger gehalten werden, bringen ungewohnte Muskel-, Bindegewebs- und Sehnenstreckung mit sich. Dazu seien allerdings extreme Gliederverrenkungen, wie erfahrene Yogis sie praktizieren, nicht nötig. Schon die leichtere Ausprägung führe zu einer außergewöhnlich tiefen Entspannung und Schmerzlinderung. So konnten Experimente an der



Universität Dresden zeigen, dass die starke Streckung von Muskelspindeln die Herzschlagvariabilität verändert, sozusagen das Herz beruhigt – ein starker Indikator für Relaxation.

Ähnliche Ergebnisse hat eine viel beachtete amerikanische Studie von Karen Sherman, University of Washington in Seattle, an Patienten mit chronischen Rückenschmerzen erbracht. Ein Teil der Probanden übte mit einem guten Selbsthilfebuch, ein anderer bekam Krankengymnastik und ein dritter Yoga. Letztere Gruppe profitierte in Bezug auf Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung am ganzen Körper deutlich mehr als die beiden anderen. Wurde in einer Folgestudie die Krankengymnastik mit Elementen des Yoga, minutenlang gehalten



Der »Beinstrecker« – eine gute Übung bei Ischias-Problemen, heißt es hier. Kopfüber an Seilen zu hängen, soll nackenschonend die Bandscheiben entlasten und die Atmung verändern. Denn die Bauchorgane drücken auf das Zwerchfell

nen Dehnungsübungen, „verbessert“, wirkte sie plötzlich ebenso gut wie Yoga.

In aller Regel, so Michalsen, dürfte es ein Wechselspiel verschiedener biologischer Faktoren sein, das Yoga sein weites Wirkungsspektrum verleiht. Bei Bluthochdruck etwa oder bei Herzerkrankungen könnten neben der Anti-Stress-Wirkung noch andere unerforschte Mechanismen, etwa die Wechselwirkung von Atmung und Gefäßregulation, mitspielen. Amerikanische Studien hätten gezeigt, dass hohe Blutdruckwerte durch Yoga derart normalisiert wurden, dass die Versuchsteilnehmer ihre Medikamente deutlich reduzieren konnten. „Hätten wir eine ähnlich wirksame Pille auf dem Markt“, sagt Michalsen, „wäre das eine Sensation.“ Jede der drei Säulen

des Yoga – Meditation, Übungen und Atmung – kann heilsam sein, aber gemeinsam seien sie unschlagbar. Wenn ich also mehr darüber erfahren wolle, was Yoga könne, müsse ich in die USA, in die heutige „Nation of Yoga“.

**HAMBURGER-LUNCH** im „Owl Diner“ in Lowell bei Boston. Mit Kevin Fahy, 51, einem früheren Truckfahrer, dicker, ruhiger Typ. Und mit Jeff Hall, 46, ehemals Unteroffizier bei der US-Navy, schlank und agil. Beide Männer leiden an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS): Übererregbarkeit bei gleichzeitig schwindender Anteilnahme, extreme Schlaflosigkeit, höchstens zwei Stunden Schlummer pro Nacht trotz der Medikamente, quälende Alpträume,

Todesangst. Zwei Männer, bei denen der Stress die Herrschaft über das Sein übernommen hat.

Fahy, der früher gern in Asien gereist ist, sieht im Traum eine aufgerichtete Kobra vor sich. Sein Trauma: Nach einem Unfall mit schwersten Rückenverletzungen wurde er für tot erklärt. Mit dem Leichentuch über dem Gesicht, das ihm den Atem nahm, sei er aufgewacht.

Jeff Hall träumt von toten Kinderkörpern und „kleinen Füßen im Staub, bekleidet mit kleinen Schuhen“. „Seither bin ich ständig auf der Flucht“, sagt er. „Seither“ bedeutet: seit Desert Storm.

Beide haben sich im Yoga-Studio kennengelernt, als Teilnehmer einer Untersuchung der Harvard-Universität an PTBS-Patienten. Drei Monate lang haben



**Gemeinsame Versenkung.** Eine Mutter hilft ihrem von Geburt an geistig und körperlich behinderten Sohn, in der »Relaxationshaltung« tiefe Ruhe zu finden. Die Gurte halten die Beine zusammen, was die Rückenentspannung intensivieren soll

sie zweimal pro Woche meditiert, geatmet, Asanas geübt. Haben zu Hause täglich 20 Minuten allein trainiert, eine spezielle Uhr getragen, die Bewegungen misst, Schlaftagebuch geführt, in der Klinik Elektrokardiogramme machen lassen, Fragebögen ausgefüllt, stets online mit den Forschern verbunden.

Am Ende scheint auf einem Bildschirm in einem bescheidenen Neubau unweit des ehrwürdigen Hauptgebäudes der Harvard Medical School eine Vorher/Nachher-Datentabelle auf. Sat Bir Khalsa, Professor am Institut für Schlafforschung, analysiert die Daten der beiden Probanden. Er ist ein Mann mit langem, grauem Bart und Turban, Augen hinter dicker Brille, ernsthaft, aber wohlwollend der Blick. Der Kanadier, Sikh

durch Wahl, nicht Geburt, hat sein gesamtes Forscherleben in Boston verbracht, das mittlerweile zu den Hotspots der Yoga-Forschung zählt.

Khalsa und seine Mitarbeiter messen die Veränderungen in der Aktivität des autonomen Nervensystems, das unter anderem Atmung, Pulsrate und Verdauung reguliert. Ihr Maßstab ist die „Herzfrequenzvariabilitätstheorie“. Hinter dem Wortungetüm verbirgt sich: Je schneller das Herz auf Stress hochfahren und wieder herunterkommen kann, desto gesünder ist der Mensch. Yoga, sagt der Forscher, steigere diese Variabilität. Die ständige Übererregung des Systems lasse nach.

Langfristig, so der Mann mit dem Turban, verändere die unbewusste Reaktion

die Biochemie des Körpers und errichte eine Art Blockade gegen negative Wirkungen der Stresshormone. Erste Vorläuferstudien zu chronischer Schlaflosigkeit zeigten bereits nach acht Wochen Yoga eine messbare Verbesserung. PTBS-Patienten berichteten über deutliche Fortschritte bei Symptomen wie „Flashbacks“, Alpträumen oder sozialem Rückzug.

„Irgendetwas in mir hat sich verändert.“ So beschreibt es Kevin Fahy, der Lastwagenfahrer. Er gehe plötzlich wieder gern unter Menschen. Soldat Hall, der Golfkriegsveteran, sagt, Yoga habe auf eigentümliche Weise seine Flucht gestoppt. Am Anfang nur während der Übungen. Jetzt breite sich die Ruhe langsam aus. Beide nehmen keine Schlaf-tabletten mehr. Vier Stunden pro Nacht

schlafen sie, doppelt so lange wie vor dem Beginn ihrer Yoga-Übungen.

Yoga sei ein Segen für die Bevölkerung, kommt Khalsa ins Schwärmen, der, wenn er von seinem Forschungsgegenstand spricht, auch große Worte wie „Mission“ und „Vision“ benutzt. Sollten nicht schon Kinder vorbeugend von der uralten Body-Mind-Technik profitieren? Denn genau das zeigen seine Forschungen an Schulklassen. Kürzlich rieten auch Wissenschaftler der Duke University in North Carolina zu Yoga bei Aufmerksamkeitsstörungen wie ADHS. In dieser großen Metastudie von 2013, die es sogar in die Nachrichten schaffte, hat die Datensichtung derart überzeugt, dass Yoga sogar als Zusatztherapie gegen Schizophrenie und die Volkskrankheit Depression empfohlen wird. Sei das nicht fantastisch?

Na ja, denke ich unwillkürlich, gerade das macht einen doch misstrauisch. Yoga, das Allheilmittel? Bei Rückenschmerzen, und jetzt auch noch bei psychischen Erkrankungen?

Khalsa scheint mir meine Gedanken und meine Skepsis angesehen zu haben. „Ich merke schon“, sagt er freundlich, „sie brauchen die ganz harten Fakten.“ Da sei ich in Boston richtig, hier arbeite schließlich auch Chris Streeter.

**DIE FRAU, DIE WEISS**, warum Menschen sich mit Yoga so viel besser fühlen, finde ich ein paar Straßen weiter: in der Boston University School of Medicine, Abteilungen für Psychiatrie und Neurologie. Hektische Weißkittel, lärmende Rettungswagen, immerwährende Alarmstimmung. Professor Streeter sitzt mit einer Stoppuhr in der Hand in einem kleinen Raum, der „Scanning Suite“, und gibt den Takt vor. Vor ihr eine Versuchsperson. Die Aufgabe: 60 Minuten Iyengar-Yoga nach festem Plan, alle Übungen und Atemzüge werden genau erfasst. Danach geht es gleich in die Röhre, Magnetresonanztomographie.

Streeter schätzt harte Fakten – und wirkt tiefenentspannt. Sie praktiziert Yoga seit dem siebten Schuljahr. „Hat

meinen Kopf verändert.“ Ihr Spezialgebiet: Gamma-Aminobuttersäure, kurz GABA, wichtigster hemmender Neurotransmitter im zentralen Nervensystem des Menschen. GABA beruhigt Neuronen und lindert die Angst. Alkohol und Valium binden an den GABA-Rezeptor an und entfalten deshalb ihre beruhigende Wirkung. Ein niedriger Gehalt dieses Botenstoffs im Gehirn geht häufig mit Depressionen einher.

Experimente der Mittvierzigerin kommen mittlerweile in den meisten Body-Mind-Vorlesungen vor. Erstes Experiment: Messung der GABA-Konzentration bei erfahrenen Praktizierenden vor und nach einer Yoga-Stunde. Das Ergebnis: Geübte Yogis seien wahre GABA-Quellen, sagt Streeter. Der Botenstoff stieg bei ihnen durchschnittlich um 27 Prozent an. Bei der Vergleichsgruppe gab es keine Veränderung.

Zweites Experiment: Vergleich Walking gegen Yoga über drei Monate. Eine Gruppe von Anfängern schreitet drei Mal die Woche aus. Eine andere Gruppe praktiziert ebenso häufig Asanas. Resultat: Bei beiden erhöhte sich der GABA-Spiegel im Gehirn signifikant, in der Yoga-Gruppe deutlich stärker, die Beteiligten fühlten sich besser. Quintessenz: Yoga kann etwas, das Sport nicht kann. Oder anders: Yoga kann es besser als Sport.

Bei den nächsten, bereits angelaufenen Experimenten will Streeter diese Trends mit größeren Fallzahlen und auch bei depressiven Menschen überprüfen. Außerdem will sie explizit noch mehr Atemübungen einbauen – die dritte Säule des Yoga scheint die Wirkung insgesamt noch zu steigern. Deshalb hat sie in New York in der Columbia University angerufen und das Psychiater-Ehepaar Richard Brown und Patricia Gerbarg vom New York Medical College mit ins Boot genommen. Zwei Menschen, die etwas erforschen, das nichts kostet: den Atem.

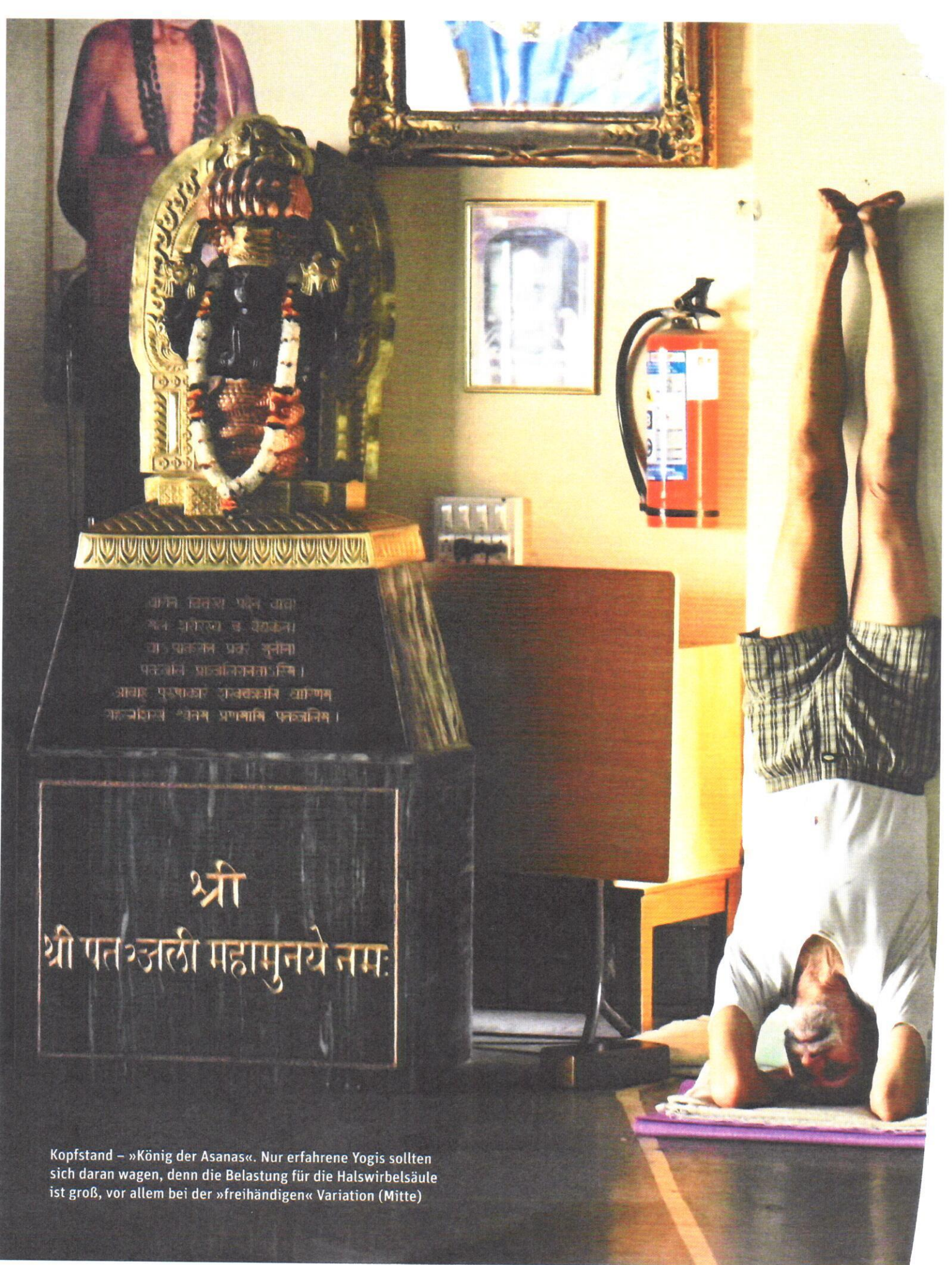
**WIE ATMEN SIE?** Eine Frage, die mich irritiert, als ich das Haus des Ehepaars in Kingston, New York, betrete. Aus und

## YOGA LEHRT UNS ZU HEILEN, WAS NICHT ERTRAGEN WERDEN MUSS, UND ZU ERTRAGEN, WAS NICHT GEHEILT WERDEN KANN

### Stimmungsaufheller Yoga – liegt es an Botenstoffen?



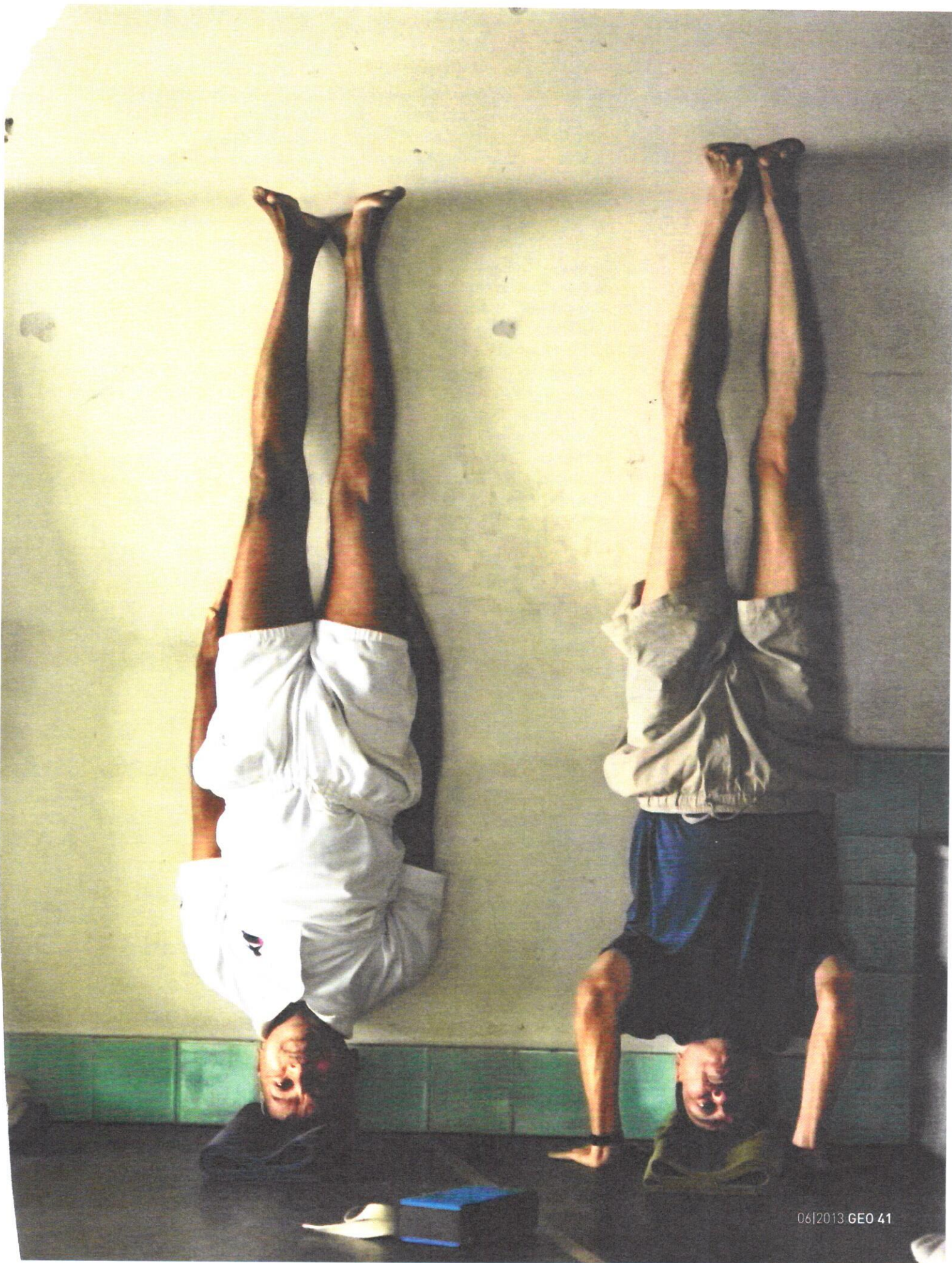
Boston University School of Medicine, Pilotstudie zu Yoga und GABA-Konzentration im Gehirn mit Magnetresonanztomographie: Es zeigte sich, dass Yoga-Stunden den Spiegel des beruhigenden Botenstoffs Gamma-Aminobuttersäure im Gehirn anheben können. Depressive und an Angst erkrankte Menschen weisen meist deutlich weniger GABA auf als gesunde.



श्रीमन्महादेवस्य श्रीवेंकटेश्वरस्य  
श्रीपद्मनाभस्य श्रीवेंकटेश्वरस्य  
श्रीपद्मनाभस्य श्रीवेंकटेश्वरस्य  
श्रीपद्मनाभस्य श्रीवेंकटेश्वरस्य ।  
श्रीपद्मनाभस्य श्रीवेंकटेश्वरस्य श्रीवेंकटेश्वरस्य  
श्रीपद्मनाभस्य श्रीवेंकटेश्वरस्य श्रीवेंकटेश्वरस्य ।

श्री  
श्रीपद्मनाभस्य श्रीवेंकटेश्वरस्य श्रीवेंकटेश्वरस्य

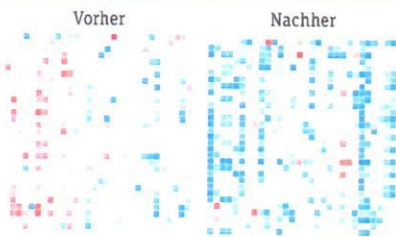
Kopfstand – »König der Asanas«. Nur erfahrene Yogis sollten sich daran wagen, denn die Belastung für die Halswirbelsäule ist groß, vor allem bei der »freihändigen« Variation (Mitte)





# WORTE KÖNNEN DEN WERT VON YOGA NICHT VERMITTELN, ES MUSS ERFAHREN WERDEN

## Gesund essen, Walking und Yoga wirken auf die Gene



University of California, Prostata-Krebs-Pilotstudie: 30 erkrankte Männer bekamen eine Art Kombinationstherapie verschrieben: täglicher Spaziergang, eine Stunde Yoga und vegetarisches Essen. Nach drei Monaten wurde aus der Vorsteherdrüse der Männer Gewebe entnommen und deren Genaktivierungsmuster mit älteren Proben verglichen.

Fazit: Viele Gene waren stumm geschaltet (blau), die vor der Kur aktiv waren – einige davon »Krebs-Gene«. Yoga trägt offenbar zum An- und Ausschalten von Erbanlagen bei.

ein, wie jeder andere auch. Der Westen, sagt Patricia Gerbarg, brauche eine Atemkultur. Die Botschaft sei simpel. „Prana“ heiße so viel wie Lebensenergie, „Yama“ in etwa: kontrollieren. Eine bewusste Regulierung der Atmung, so die Theorie des Pranayama, fördere die Sensibilität für Vorgänge in Leib und Seele. Emotionale Zustände offenbaren sich in physiologischen Mustern. Angst führt zu flacherer und schnellerer Atmung, Erschrecken zu Luftanhalten, Hyperventilieren kann sogar Bewusstlosigkeit erzeugen.

Atempraxis gilt als Bindeglied zwischen geistigen Prozessen und Vorgängen im Körper. Besonders für gestresste Menschen gilt der Leitsatz: Atme sanft und langsam. Jeder kann es, es ist völlig ungefährlich. 20 Minuten am Tag reichen, es zu lernen. Zehn bis 20 Atemzüge pro Minute sind in Ruhephasen normal. Fünf seien optimal, sagt Richard Brown. Dass Atemübungen ein angenehmes Gefühl der inneren Ruhe erzeugen können, sei unbestritten, sagt Gerbarg.

Lange galt eine Überflutung des Systems mit Sauerstoff als Ursache der Gelassenheit. Daran glaubt Gerbarg nicht mehr, seit sie eine Forschungsarbeit über die unzähligen Dehnungsrezeptoren im gesamten respiratorischen System gelesen hat, in der Lunge, in den Muskeln, im Gewebe der Bronchien. Bei jedem Atemzug senden sie millionenfach Botschaften über den Vagusnerv, den größten Nerv des Parasympaticus, der fast alle inneren Organe steuert. Eine Autobahn zum Gehirn, uralter Informationsweg, absolut überlebensnotwendig. Wird durch Übungen das Atemmuster ruhiger, überträgt sich das quasi direkt und mit voller Stärke auf Gehirn und Körper. Deshalb, so Gerbarg, sei Atmen das beste Einfallstor in die Innenwelt eines Menschen.

**WAS DAS PRAKTISCH BEDEUTET**, erfahre ich an der University of California in Los Angeles. Ein Campus wie gemacht für das Arkadien der amerikanischen Westküste. Laborgebäude zwischen ehrwürdigen Hallen mit Säulengängen, ein

Park mit modernen Skulpturen zwischen uralten Bäumen. Lauer Wind vom Pazifik, Sonne: Kalifornien, einst Geburtsstätte der New-Age-Bewegung, heute Hochburg der Yoga-Forschung – und neuer Ideen. Ein junger Mann steht still im Strom der Studenten und hält ein Schild in die Höhe. „A hug for free“, steht darauf, eine Umarmung umsonst. Cool zu sein sei out, Gefühle seien in, sagt er, nachdem er innig ein paar Fremde umarmt hat.

In diesem Umfeld geht Helen Lavretsky der Frage nach: Wie viel Yoga braucht der Mensch? Muss man wirklich stundenlang die Glieder verrenken, um eine Wirkung zu spüren? Die Professorin am Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior, selbst immer in Zeit-



not, hat sich einer wachsenden Gruppe von Probanden angenommen: meist Frauen, die alzheimerkranke Angehörige pflegen. „Die unbesungenen Heldinnen“, sagt Lavretsky, litten weit mehr als die Durchschnittsbevölkerung. Depression, Herz-Kreislauf-Leiden, hohe Krebsrate und Mortalität. Und sie haben ein Problem: Sie haben wenig Zeit für sich.

Wie viel Yoga reicht aus? Eine Hälfte der von Lavretsky rekrutierten Versuchspersonen erlernte ein nur zwölfminütiges, sanftes Yoga-Programm mit meditativen Atemübungen, das sie acht Wochen lang täglich praktizieren. Die Kontrollgruppe sollte sich nur ruhig hinsetzen und Entspannungsmusik lauschen. Danach zeigte die Yoga-Gruppe eindeutig weniger Symptome der De-

pression, höhere Werte für mentale Gesundheit und für kognitive Leistungen als die Relax-Gruppe. Besonders spannend: In der Yoga-Gruppe war die Aktivität der Telomerase erhöht. Das Enzym stellt die Enden der Chromosomen wieder her, die bei jeder Zellteilung ein kleines Stück kürzer werden. So wird die Zellalterung verlangsamt.

Lavretskys Arbeitsgruppe hat sich aber auch die Erbsubstanz der Leukozyten angeschaut. Die Profile der DNS vor und nach acht Wochen Yoga brachten ein erstaunliches Ergebnis: Bei 68 Genen waren Veränderungen in der Aktivierung zu messen. Die Produktion für Immun-Proteine ging nach oben, die für Entzündungsstoffe wurde dagegen heruntergefahren. Und das nach nur zwölf

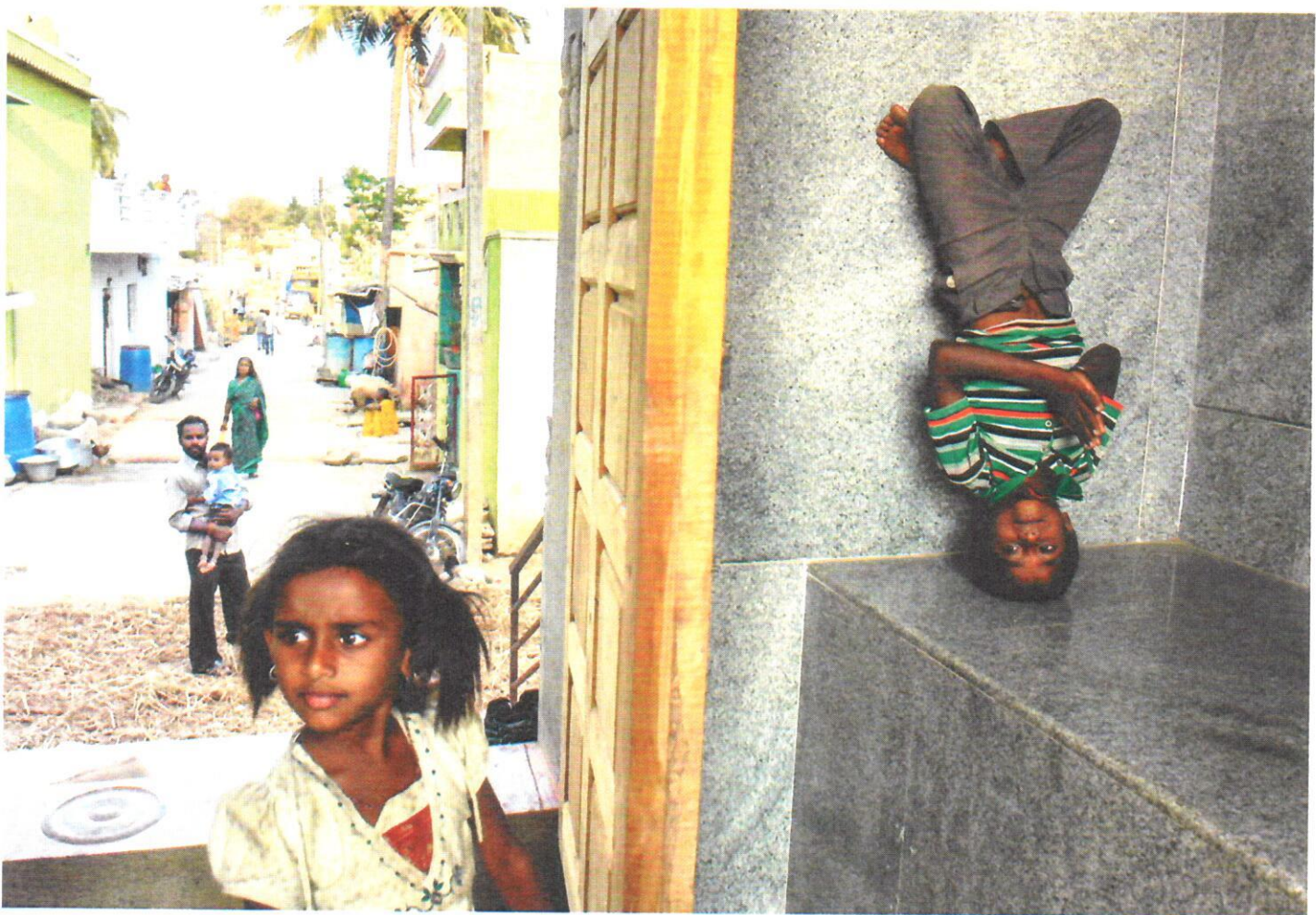
Minuten Yoga täglich, ohne sich übermäßig zu „verbrezeln“, sagt Lavretsky.

Allmählich weicht meine Skepsis zurück. Ich bemerke Momente, in denen ich bewusster atme und aufrechter sitze.

**IM DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY** ein paar Häuser weiter, der vorletzten Station auf meiner Erkundungsreise, bringen sie viele Befunde zur Wirkung von Yoga auf den Punkt: Es kann Medizin nicht ersetzen, manchmal aber Medikamente. Und Yoga kann selbst Schwerkranken effektiv zur Seite stehen. Ein Beispiel: Hier laufen die Daten einer viel beachteten Brustkrebs-Studie zusammen, die das Fachblatt „Cancer“ veröffentlichte. Eine Hälfte der Patientinnen erhielt über drei Monate zweimal wö-

**Eine Lehrerunterkunft in der Nähe des Instituts in Pune. Üben gehört zum Alltag der aus aller Welt angereisten Lehrer, die hier die jahrelange Ausbildung zum Yoga-Therapeuten absolvieren. Nur die erfahrensten »Seniors« dürfen Kranke behandeln**





**Bellur, Iyengars Heimatdorf. Vor wenigen Jahren noch ein »erbarmungswürdiges Nest«, stehen hier heute renovierte Häuser und kostenlose Schulen für etwa 1000 junge Leute aus der Gegend. Einzige Auflage des Stifters: Yoga im Stundenplan**

chentlich Yoga-Stunden, die andere traf sich zur Gesundheitsnachsorge. Resultat: signifikante Linderung des Fatigue-Syndroms, einer bis heute rätselhaften, jeden Lebenswillen lähmenden Müdigkeit, unter der nach einer Chemotherapie ein Drittel der Behandelten leiden, sowie Verbesserung des körperlichen und seelischen Zustands bei der Yoga-Gruppe – Methode Iyengar.

**ALS ICH IM INDISCHEN PUNE** lande, frage ich mich, welche Geheimnisse der Körper des alten Mannes bergen mag, der seit einem Dreivierteljahrhundert Yoga betreibt, lehrt, lebt und genauso lange dessen heilsame Wirkung predigt. Doch B. K. S. Iyengar, den das „Time Magazine“ zu einem der einflussreichsten

Männer der Welt gekürt hat, geht noch weiter: Yoga sei nicht nur generell heilsam, es könne auch dazu dienen, Krankheiten unmittelbar in Einzelbehandlungen zu heilen. Welche Ironie des Schicksals deshalb, was ich kurz vor meiner Ankunft höre: Der Meister selbst sei krank, zum ersten Mal im Leben leide er, habe er einem Vertrauten gesagt.

Dem rätselhaft vitalen Greis, der zwei Wochen zuvor noch ganze Klassen unterrichtet hat, täglich eine Viertelstunde auf dem Kopf stand und gerade von einer Vortragsreise auf Einladung der Regierung aus China zurückgekehrt ist und gleichsam die Globalisierung des Yoga verkörpert, diesem Weltstar des Yoga gelingt es zum ersten Mal im Leben nach einer Erkältung nicht, so schnell wie

üblich wieder auf die Beine zu kommen. Ausgerechnet dem Apologeten guten Atmens raubt schwefelgelber Smog die Luft – Pune gehört zu den drei Städten mit der höchsten Luftverschmutzung in der Welt, heißt es hier.

„Guruji“, von Töchtern und Enkelin in seinem bescheidenen Haus gleich neben dem berühmten Yoga-Institut regelrecht abgeschirmt, lässt sich entschuldigen. Er, von dem es heißt, er sei sich jedes Atemzugs bewusst, bekomme keinen Ton heraus. Doch auch ohne dass er sich zeigt, ist der alte Lehrer überall präsent. Im Treppenhaus, in der Bibliothek, im Büro. Sein Name auf Diplomen, Pokalen, sein Konterfei auf Fotos mit Päpsten und Präsidenten, dazwischen Dankesurkunden und Briefe von Forschern aus aller Welt.

Auch einige aus Kalifornien sind dabei. Und in der Shala, dem „Reich der Asanas“, hängen Hunderte Fotos aller Yoga-Haltungen an den Wänden, vorgeführt in „unnachahmlicher Präzision“ vom Meister selbst.

Zu Hunderten gehen Angestellte, Meisterschüler, Lehrer und Kursteilnehmer im Institut ein und aus, viele werfen im Vorbeigehen einen Blick auf die kleine Terrasse vor seinem Haus, wo er so gern sitzt, wenn er nicht sein Knie in gekrümmte Rücken drückt, mit fester Hand hängende Schultern nach hinten zieht oder in strengem Ton Assistenten korrigiert.

Alles andere als sanft und sentimental beschreiben seine Schüler „den Löwen von Pune“, der von stundenlang versunken meditierenden Yogis sagt, sie würden „nur herumsitzen und dösen“ und vom Leib nichts verstehen. Barsch, forsch, witzig, spontan, manchmal schräg, immer vital, bedingungslos offen. Und erleuchtet? „Wenn du erleuchtet bist, kannst du keinen Bus nehmen“, hat er einmal gesagt. Yoga sei etwas für praktische Menschen mit praktischen Problemen.

Wenn die Kranken zur täglichen Therapiestunde kommen, dann ist aus der Shala nur leises Gemurmel und manchmal ein Stöhnen zu hören. Der Anblick des Übungsraums gleicht einer Folterkammer aus alten Zeiten. Leiber, die kopfüber an Seilen von der Decke hängen, Knie, mit Bändern zusammengeschnürt, Metallgewichte liegen wie Steine auf menschlichen Becken, Frauen an Säulen wie gefesselte Gefangene – Yoga-Therapie, in Pune erfunden, weltweit im Kommen, ist in den USA der letzte Schrei.

Erst auf den zweiten Blick verwandelt sich das Bild. Viele der scheinbar Geplagten scheinen es zu genießen. Jeder hat seinen Therapeuten, der ihn ständig berührt und Hilfsmittel wie Holzklotze und Bänke, Stricke und Bänder so positioniert, dass selbst Schwächste die langen Haltungen ausführen können. Nur die

## Gefährliche Körperkunst?

Yoga als Leistungssport bringt nicht Entschleunigung und Entspannung, sondern Stress und Schmerzen

Wie jede körperliche Betätigung birgt auch Yoga Gefahren. 2009 befragten Forscher Yoga-Lehrer, -Therapeuten und Mediziner zu den Risiken der altindischen Bewegungslehre. Das Ergebnis: Ein Großteil von 1336 Spezialisten aus 35 Ländern bewertet falschen Ehrgeiz als die größte Gefahr, gefolgt von einer schlechten Anleitung durch Lehrer und mangelhafte Technik. Nacken, unterer Rücken, Schulter, Handgelenk und Knie werden demnach mit am häufigsten verletzt. Vorsicht ist auch angebracht bei hohem Blut- oder Augeninnendruck, denn bei Übungen mit langer Tiefstellung des Kopfes, etwa dem Schulterstand, könnten beide weiter in die Höhe klettern.

Zwar kann jeder prinzipiell auf die Yoga-Matte, aber spektakuläre Verdrehungen oder Kopfstände sollte ein Kurs für Yoga-Novizen gar nicht enthalten, der Schulterstand nur mit schonender Unterlage praktiziert und der typische Lotossitz mit gekreuzten Beinen nicht übertrieben werden – bei Schmerzen ist ein sofortiger Positionswechsel angebracht. Meditieren und Atemübungen ausführen kann jeder auch in einer bequemen Sitzposition. Sportmediziner warnen vor Überdehnung oder Reizung der Bänder, Sehnen und Gelenke; ältere oder ungeübte Yoga-Betreiber sollten Hilfsmittel wie Stühle, Sitzkissen oder Klötze verwenden.

Schmerz, vor allem wenn er plötzlich oder stechend auftritt, ist immer ein Warnsignal. So weit sollte es bei den Haltungen nie kommen. Leichter Dehnungsschmerz, der auch beim Stretching auftritt und als ein Ziehen beschrieben werden kann, ist jedoch nicht gefährlich, sondern ein gewünschtes Phänomen. Die Dehnung, die ein wichtiges Prinzip beim Yoga darstellt, muss allerdings immer angenehm bleiben und das Gefühl vermitteln, dem Körper etwas Gutes zu tun.

Die Verletzungsgefahr ist besonders hoch, wenn übereifrige Schüler auf schlecht ausgebildete Lehrer treffen.

Der Begriff Yoga-Lehrer ist nicht geschützt, jeder kann sich im Prinzip nach einem Wochenendkurs so nennen. Leider scheint für Yoga eine akademisch begründete Ausbildung, wie sie für Krankengymnasten vorgeschrieben ist, noch in weiter Ferne zu liegen. Ein guter Lehrer sollte seine Schüler nach Vorerkrankungen fragen und Rücksicht auf die körperliche Verfassung nehmen. Außerdem sollte er sämtliche Teilnehmer einzeln im Auge behalten. Vorsicht bei Massenkursen oder bei neuen Varianten, die weniger auf Entspannung und Achtsamkeitstraining setzen als eher auf körperliches Work-out wie etwa Power-Yoga oder Bikram-Yoga bei 40 Grad Celsius.

Wer achtsam übt und auf seinen Körper hört, hat nur wenig zu befürchten bei Yoga-Varianten wie beispielsweise:

**Ashtanga (Vinyasa):** Ein Stil des Hatha-Yoga (übergeordneter Begriff für alle Formen, die Körperübungen enthalten), der sich durch den fließenden Übergang der Haltungen auszeichnet, wobei der Atem streng synchronisiert werden soll.

**Iyengar:** Auf exakte Ausführung und bewusstes, langes Halten der Stellungen bedacht, wobei Hilfsmittel verwendet werden. Hoch qualifizierte, langjährige Lehrerausbildung.

**Kundalini:** Verbindet Aspekte indischer Philosophie mit Bewegungs- und Atemübungen. Mantra-Gesänge und Meditation sind wichtige Elemente.

**Sivananda:** Beruft sich auf den Arzt und Gelehrten Swami Sivananda, einen der großen indischen Lehrer, der in den 1960er Jahren verstarb. Gilt als noch ursprünglich indische Form, umfasst den gesamten Lebensstil, etwa vegetarische Ernährung oder ethisches Handeln. Gelehrt werden Meditation, Atemübungen und Körperhaltungen, aber auch Mantra-Singen, Satsang (eine Art spirituelle Zusammenkunft) und Pujas (hinduistische Rituale).

**Vini-Yoga:** sanfte Form des Hatha-Yoga, die sich an den individuellen Möglichkeiten der Schüler orientiert.

## Yoga heute – ein Multi-Kulti-Produkt

Modernes körperbetontes Yoga soll auch westliche Einflüsse integriert haben

Der Ursprung des Yoga ist umstritten und könnte bereits in den Schamanen-Kulturen der Steinzeit begründet sein. Aber erst bronzezeitliche Funde aus dem Indus-Tal zeigen etwa 5000 Jahre alte Abbildungen von Figuren in klassischer Meditationshaltung. In den altindischen Texten, den Veden (um 1500 v. Chr.), wird das Wort „Yoga“ erwähnt und in den Upanishaden (etwa 1000 v. Chr.) als Begriff vor allem für Meditation und Atemkontrolle angeführt. Auch der indische Gelehrte Patanjali hat Jahrhunderte später wohl nicht, wie es in vielen Quellen heißt, die Kunst der Körperübungspraxis begründet. In seiner **Yoga-Sutra** findet sich neben auch buddhistisch beeinflussten Lehren zur geistigen Erleuchtung nichts über konkrete Yoga-Stellungen.

Der älteste Text, der auch Körperübungen beschreibt, ist die **Hatha Yoga Pradipika**, etwa um das 14. Jahrhundert verfasst. Hinduistische Mönche, zum Beispiel Swami Vivekananda, brachten die Lehre im späten 19. Jahrhundert in den Westen – plädierten allerdings mehr für die rein meditativen Stilformen.

Neuzeitliches, körperbetontes Yoga soll erst Anfang des 20. Jahrhunderts entstanden sein. Einige Wissenschaftler gehen sogar davon aus, dass neben den alten Lehren auch eine Art transkulturelle Mischung aus britischem Bodybuilding, schwedischer Ling-Gymnastik und amerikanischem Sportunterricht Einfluss auf Indien und die legendären Großmeister des Hatha-Yoga gehabt haben könnte, etwa auf Swami Sivananda oder Tirumalai Krishnamacharya, den Lehrer Iyengars. Diese Männer brachten indische Philosophie und Körperpraxis zusammen und sorgten für den Durchbruch des Yoga. Den stärksten Popularitätsschub gaben allerdings die Beatles, als sie 1968 indische Yogis besangen.



**Kleine Yoga-Meisterinnen im wiederaufgebauten Tempel in Bellur. Schulen und Renovierungen wurden finanziert mit Iyengars Weltbestseller »Licht auf Yoga«**

erfahrensten Lehrer dürfen hier behandeln, über viele Jahre ausgebildet und geprüft. Ihr Credo: erst mobilisieren und das innere System in Bewegung bringen. Dann öffnen, gegensteuern, korrigieren und den Patienten beibringen, Heilungsprozesse zu fühlen und zu unterstützen.

Ein älterer Herr mit leicht gebeugtem Rücken lacht mich an. „Ich lebe immer noch.“ Als er mit Morbus Bechterew, einer versteifenden Wirbelentzündung, vor Jahren bewegungsunfähig und lebensmüde vor Schmerzen hierherkam, habe Iyengar persönlich die drei Stufen der Heilung an ihm vollzogen: getreten, gezogen und an die Wand gedrückt. Drei Wochen lang dachte der Patient, der Yogi sei verrückt. „Doch dann begann ich mich aufzurichten. Ich bin 70 geworden, fühle mich gesund, mache jeden Tag anderthalb Stunden Yoga.“

„Ich bin hart zu den Krankheiten“, hat Iyengar erklärt, „weil sie manchmal nicht hören wollen.“ Wer Yoga übe, entferne Unkraut aus dem Körper, damit der Garten wachsen könne. Viele Schwerkranke hier erzählen ähnliche Geschichten, verblüffend viele Mediziner darunter. Zufall? Nein, sagt Manoj A. Naik, ein junger Klinikarzt, der sich von Iyengar

ausbilden ließ und ihn jetzt vertritt. Bei dieser pragmatischen Form von Yoga gehe es nicht um Geisteilung und Placebo-Effekt, sondern um Biologie, Anatomie und Neurophysiologie.

„Es wirkt auch, wenn die Leute nicht daran glauben“, sagt der Internist. Jeder Patient erhalte individuelle Betreuung und eine spezifische Sequenz von Übungen. Die intensive Dehnungbürste Organe, Gelenke, Muskelfasern und Sehnen regelrecht frei. Das Weiten des Brustkorbs habe anregende Wirkung und zwingt die Gefäße mitzugehen, auch die des Herzens. Der Kopfstand am Deckentau schone den Nacken und stärke den Kreislauf. Rumpfbeugen beruhigen... Iyengar würde gern noch erleben, dass die Wissenschaft die medizinischen Wirkungen einzelner Asanas untersucht und seine Erkenntnisse vielleicht sogar bestätigt.

Das alles funktioniere aber nur, wenn ein wichtiger Punkt dazukomme: Achtsamkeit. „Spüren Sie die Kleider auf der Haut? Konzentrieren Sie sich!“ Und wirklich, erst wenn ich die Augen schließe und alle Aufmerksamkeit auf die Haut lenke, kann ich es fühlen, das leichte Schaben der Fasern, den Hauch von Kleb-



**Handstand für Könner. Fragt man die Kinder, was Yoga ihnen bringt, kommen Antworten wie: Ruhe, Konzentration, Kraft oder: »Ich weiß, was gut ist für mich«**

rigkeit, das Spannen der Träger. Normalerweise ignoriert das Gehirn solche leichten Mikroeize. Mehr von den physiologischen Regungen mit allen Sinnen zu erkennen, sei die Kunst. Hol den Körper in den Kopf, heißt es hier.

„Sind Sie sich bewusst, dass ihre rechte Schulter höher liegt als die linke“, fragt mich Doktor Naik. Er hat längst aus meiner Körperhaltung seine Diagnose erstellt. „Bänder verkürzt“, sagt er, „typisch Schreibtischhocker.“ Ehe ich mich versehe, verpasst er mir ein „Shoulder Jacket“ und zieht mit aller Kraft die Bänder um meinen oberen Rücken zusammen. Dabei dehnt er die Schultern so stark nach hinten und unten, dass er das Bein zu Hilfe nimmt. Ich soll dort hineinatmen, wo die Spannung am stärksten ist. Nach Minuten lässt das Ziehen nach, und da kommt sie, die Wohltat, die den ersten Hauch von Heilung spüren lässt.

Die ständige Aufmerksamkeit auf ein Ziel, auf den Atem, den Körper, die Haltungen, verändert auf Dauer das Denken: Es entstehen, wie Hirnforscher sagen, immer differenziertere „Körper-Karten“ im Kopf. Vorher unbewusste Regungen werden plötzlich wahrgenommen und deshalb besser kontrollierbar, auch

Schmerz, Aggression oder Trauer. Nach längerer Praxis, sagt Naik, verändere sich sogar das Verhalten, oft unbemerkt. Lust auf anderes Essen, gesünderer Lebensstil, bewussterer Freundschaften, Berufsleben wohlthuender. Mit Yoga rutsche man, fast ohne es zu merken, in ein Gesundheitsvorsorge-Programm.

„Wir dehnen nicht nur die Glieder“, sagt Iyengar, „wir dehnen auch das Bewusstsein.“ Transformation nennen das die Yogis, Umdeutung die Forscher. Doch beide meinen nicht Fitness und Anpassung, um noch windschnittiger mitstrampeln zu können im täglichen Hamsterrad. Nein, sagt die Tochter Iyengars, die mit 70 Jahren noch Meisterklassen führt. Yogis wüssten einfach besser, wann sie sich wehren müssen, und hätten im richtigen Moment die Kraft zu sagen: Bis hierhin und nicht weiter.

Iyengar lehrt: „Sei kein Opfer deines Lebens.“ In seinem Heimatdorf Bellur, eine Flug- und zwei Autostunden von Pune entfernt, finanzierte er vom Erlös seines Bestsellers „Licht auf Yoga“ und mit den Lizenzgebühren für Lehrer und Yoga-Studios in mehr als 50 Ländern unter anderem den Wiederaufbau alter Tempel und Schulen, die kostenlos sind.

Einzigste Auflage: Yoga auf dem Stundenplan.

Die Kinder von Bellur müssen seither nicht mehr in den Steinbrüchen der nahen Granitberge arbeiten, Highschool und College gibt es mittlerweile, an die 1000 junge Leute aus der Gegend werden hier ausgebildet.

An meinem letzten Tag in Pune geschieht, womit ich schon nicht mehr gerechnet habe. Abendstille, die Vögel übernehmen wieder die Stadt. Ihr Gezitscher überbört den Lärm der Straße. Da öffnet sich die Tür zu Iyengars Haus. Der alte Mann hat sich von seinem Krankenlager erhoben. Er tritt heraus, setzt sich auf einen Stuhl und winkt mich heran. Nur eine Frage hat mir seine Familie gestattet, das Reden falle ihm noch schwer. Ich suche seinen Blick. Starke Augen halten mich fest. Ein geschwächter Körper beugt sich nach vorn. Was fragt man einen wachen Greis, der fast 80 Jahre mit Yoga beschäftigt war und alles schon gesagt hat? Was, wenn nicht das Utopische, die letzte Konsequenz aus seinen Lehren? Ich versuche es:

„Wie sähe die Welt aus, wenn alle Menschen Yoga machten?“

Er lässt sich Zeit mit der Antwort. Dann kommt sie, kurz, aber energisch:

„Wie der Himmel auf Erden.“

Ein schöner Gedanke von einem, der einmal gesagt hat, Yoga sei die Musik der Seele. Wie gern möchte ich es ihm glauben. □



Die promovierte Biochemikerin und GEO-Redakteurin HANIA LUCZAK und die Fotografin HELENA SCHÄTZLE, hier nach einem Tempelbesuch (deshalb der Stirnfleck), sind sich nach der Recherche einig: Sie wollen Yoga in ihr Leben integrieren, irgendwie. Für Schätzle, die zwischen Indien und Deutschland pendelt, war diese Arbeit ein GEO-Debüt.