



Intime Anatomie

Nein, es geht in diesem Artikel nicht um die Anatomie intimer Körperbereiche. Was wir betrachten, ist die Anatomie selbst und wie wir mit ihr eine intime Perspektive einnehmen können. Wie können wir das Potenzial der Anatomie nutzen – und was sind die Fallstricke? Wie wird Anatomie zu Poesie?

■ Text und Grafiken: Martin Schmid*

Es gibt verschiedenste Wege, Kulturfremdes in eine Kultur zu integrieren, es zu inkulturieren. Das ist auch bei Yoga im Westen so. Wir können zum Beispiel argumentieren, das Fremde sei gar nicht fremd. Wir können auf das Gemeinsame verweisen. Im Falle des Yoga ist dies, dass alle Menschen relativ exakt dieselbe Anatomie besitzen. Dass sich also aus dieser schlichten Tatsache heraus allgemeingültige, kulturübergreifende Aussagen machen lassen. Eine weitere Möglichkeit der Inkulturierung ist, das Fremde durch die eigene Brille zu betrachten und zu schauen, ob und wie es Sinn macht. Zum Beispiel durch die Brille der westlichen Anatomie und Physiologie, die uns Möglichkeiten offenbart, innerkörperliche Vorgänge sehr anschaulich zu illustrieren. Zudem können wir uns auch entscheiden, das Fremde uns gar nicht anzu-

eignen, sondern es ganz einfach als Exotisches zu vermarkten und zu praktizieren. Das Exotische hat immer seinen Reiz. Oder aber wir machen daraus einfach einen weiteren lukrativen Zweig. In unserem Fall wird Yoga solchermaßen in die Beauty- und Wellnessindustrie eingegliedert. Kurz: Yoga ist sexy.

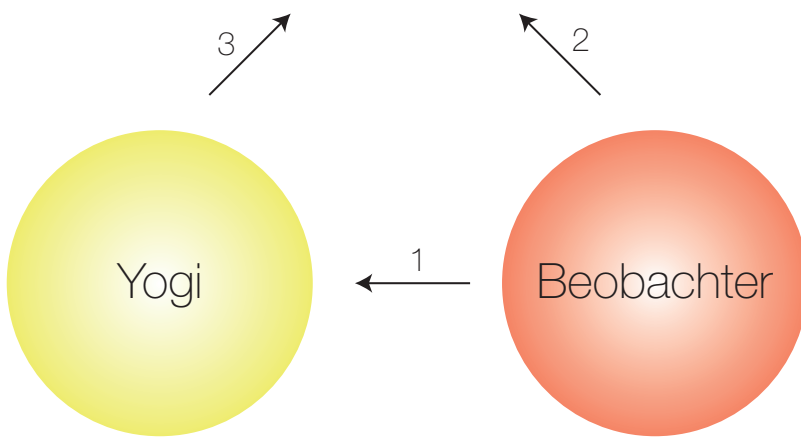
Gehen wir jetzt davon aus, dass wir nicht interessiert sind, nur Exotisches zu praktizieren, und nur sexy reicht uns auch nicht. Worum es dann geht, lässt sich am einfachsten an der Sprache selbst zeigen: Östliche Begriffe sind, eingebettet in ihre Sprache und Kultur, geläufige Begriffe. Einem indischen Yogi muss man «prana» oder «bhakti» nicht erklären. Er hat sofort ein intuitives, intimes Verständnis dafür. Das heisst nicht, dass er auch ein wissenschaftliches Verständnis davon haben muss. Ein intimes Verständnis entsteht dadurch, dass der Verstehende und das zu Verstehende sich zumindest überlappen, es einen gemeinsamen Bereich gibt, der hier nur schon sprachlich und kulturell bedingt ist. Durch das Leben in einer Kultur entsteht eine solche Intimität. Für uns sind diese Begriffe erst einmal fremde Begriffe, da wir nicht in einem intimen Verhältnis dazu stehen. Wir sind nicht damit gross geworden und sie sind nicht Teil unseres kulturellen

«Die westliche Anatomie lässt sich wunderbar auf Yoga anwenden.»

Erbes. Wir müssen sie uns erarbeiten, sowohl aus einer wissenschaftlichen Perspektive, um unseren rationalen Verstand ruhig zu stellen, als auch aus einer intimen Perspektive durch die jeweilige Bewegungspraxis.

Fremde Begriffe setzen eine Interpretationskompetenz voraus oder fördern sie, die diejenigen, welchen diese Be-

Anatomie



Anatomie entsteht durch die Trennung von Beobachtetem (hier des praktizierenden Yogi) und Beobachtendem, welcher nicht Yogi sein muss. Die «wissenschaftliche Perspektive», Anatomie als übergeordnetes Prinzip.

griffe nicht fremd sind, bereits mitbringen. Für uns werden sie zu einem Deutungssystem, dem wir die Deutung abringen müssen. Das ist an sich eine gute Sache und das Potenzial in jeder Begegnung mit dem Fremden, in welcher Form auch immer dieses Fremde sich zeigt. Jedes Übungssystem wie Yoga oder eine andere Bewegungskunst (und ihre jeweilige Vielfalt von Stilen) ist immer auch ein Deutungssystem. Sie sind eine Art der Fragestellung, die ihre jeweilige Art der Antwort vorsehen.

Umgang mit Fremdem

In dieser Situation zeigen sich verschiedene Potenziale: Entweder wird das Fremde als Fremdes erkannt und anerkannt. Das Potenzial darin ist, dass keine Assimilation und oberflächliche Inkulturierung angestrebt wird, sondern eine Bereicherung durch nicht vereinbare Pole, zwischen denen evolutionäre Spannung entsteht.

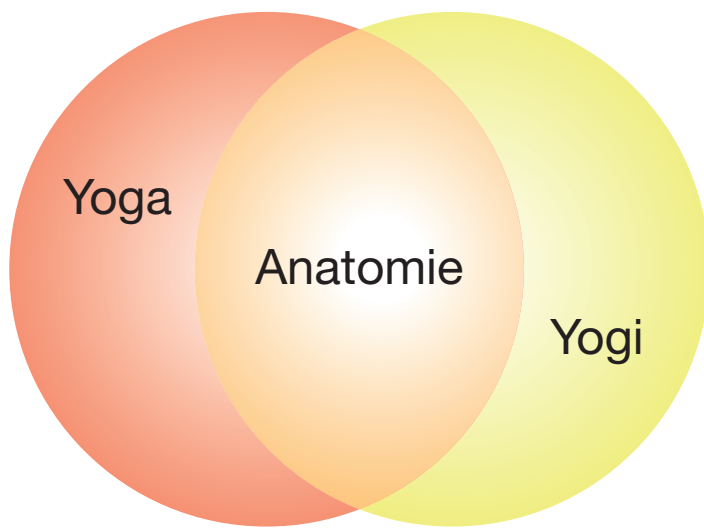
Ein anderes Potenzial in der Begegnung mit dem Fremden zeigt sich, wenn wir beginnen, das Fremde in unserer eigenen Sprache zu entdecken. Und damit vielleicht auch die Grenzen unserer Sprache und unseres Begreifens. Einerseits können wir dadurch unsere Begrifflichkeit und somit unser Begreifen ausdehnen, wo dies möglich ist. In integraler Bewegung sind dies Verben wie «verwesentlichen» oder «subtilisieren». Andererseits können wir uns das Nicht-Begreifen eingestehen und uns ergreifen lassen.

Die westliche Anatomie lässt sich nun wunderbar auf Yoga anwenden. Erkennen wir jedoch die Anatomie nicht als Einladung, ja Aufforderung, in ein differenzierteres intimes Verhältnis mit uns selbst zu treten, wird daraus eine kulturfremde und schliesslich wesensfremde Vereinnahmung des Yoga. Denn **Yoga ist, wie alle Wege des Ostens,**

ein Weg der Intimität. Vielleicht klingt «wesensfremde Vereinnahmung» etwas hart. Der achtgliedrige Pfad wird jedoch durch unsere westliche Perspektive schneller untergraben als im ursprünglichen östlichen Kontext. Dass diese Tendenz besteht, ergibt sich aus Erfahrungen an Workshops, aus sehr guten Anatomie-Büchern, die darauf nicht hinweisen, und aus der Beobachtung, dass Yoga gerne zu einem Spektakel gemacht wird – zu Hochleistungsakrobatik, zu Gymnastik oder zu Tanz. Das sind alles legitime Tendenzen, wenn dadurch nicht die intimen Qualitäten leiden. Yoga muss nicht spektakulär sein, um gut zu sein.

Die Anatomie der Anatomie

Die Anatomie-Brille, durch die wir Yoga betrachten können, ist eine echte Bereicherung. Die Darstellungen von Asanas von scheinbar lebensechten durchsichtigen Menschen, die involvierten Muskelgruppen vielleicht in verschiedenen Farben hervorgehoben, sind eine unschätzbare Hilfe, um die inneren muskulären Vorgänge zu beschreiben. Doch liegt darin eine kleine und feine Falle, die so subtil ist, dass wir, selbst wenn wir sie sehen sollten, ihre Tragweite nur schwer erfassen. Das ist so, weil diese Falle unser ganzes westliches Wahrnehmen und Interpretieren durchdringt. Der westliche Geist betrachtet «die Welt da draussen» als gegeben. Zwar legen sowohl unsere mystischen Traditionen als auch die moderne Physik nahe, dass dem nicht so ist – doch unser Geist verharrt in der aufgeklärten Differenzierung (und schliesslich Entfremdung), dass es ausserhalb des Selbst eine objektiv beschreibbare Welt gibt. Diese wissenschaftliche Perspektive findet sich auch im Zweig der Wissenschaft der Anato-



Anatomie entsteht in der Begegnung von Yoga und Yogi/ Yogini. Eine intime Perspektive des Empfindens, welche nur Praktizierenden des Yoga zugänglich ist. Diese ist ebenso objektiv wie die der wissenschaftlichen Perspektive, jedoch nicht übergeordnet.

mie. Und natürlich ist diese Perspektive nicht falsch. Sie ist aber nur eine Teilwahrheit, eine Teilperspektive.

Prinzipien entstehen im westlichen Bewusstsein dadurch, dass ein Betrachter etwas von aussen betrachtet und daraus Schlüsse zieht. Prinzipien können wir hier ganz breit fassen, auch Erfahrungswerte, auf die wir zurückgreifen und die wir betrachten, sind Prinzipien. Anatomie entsteht durch einen Schritt zurück und der daraus entstehenden Beobachtung. Die Tendenz besteht nun, Yoga nur aus diesem «Schritt zurück», dieser westlichen Vorstellung von Erkenntnisgewinnung zu praktizieren. Doch Yoga ist nicht einfach das Verkörpern dieser Art von Prinzipien. Yoga-Prinzipien entstehen ganz anders. Sie entstehen dort, wo Yogi/Yogini und Yoga sich decken, begegnen, in der Schnittmenge. **Yoga ist Beziehung. Yoga ist Dialog.** Gegenseitiger Austausch. Gegenseitige Bereicherung. Nicht nur im Aussen, sondern gegen innen – unter anderem mit der eigenen Anatomie. Anatomie ist das Fundament und der Anker. Der erste Schritt nach innen. Sie soll vor allem kein Schritt nach aussen sein. Und sie soll nicht der einzige Schritt sein. Und: Sie ist nicht etwas Getrenntes, das «da draussen» existiert.

Die Sprachen, die sich aus diesen zwei Perspektiven ergeben, sind ganz verschieden, doch beide sind direkt und objektiv. Die anatomische Sprache der wissenschaftlichen Perspektive finden wir in allen Anatomiebüchern. Die anatomische Sprache der intimen Perspektive finden wir in poetischen Beschreibungen und assoziativen Bildern.

Teil sein: bhaktische Anatomie

Wir setzen das Potenzial des Yoga nicht frei, wenn wir mit der Anatomie nicht in einen Dialog treten. Die Prinzipien, die die äussere Anatomie beschreibt, bleiben dabei erhalten und gültig. Doch statt auf Abstand zu gehen, gehen wir nun voll und ganz in die Anatomie hinein, verschmelzen mit ihr. Eine Art von bhakti. Anatomie wird zu Poesie. Poesie wird in der Materie verankert.

Es ist ein kleiner, feiner Unterschied, ob wir einem wörtlich vorgezeichneten anatomischen Ideal, einer Idee, nacheifern oder ob wir uns und Yoga gemeinsam als Untertrenntes verwirklichen. Jetzt und unmittelbar, als sich verkörpernde Poesie. Dieser Unterschied, gerade weil er so subtil ist, kann den grossen Unterschied machen und uns neue Welten eröffnen. Man könnte meinen, es sei ein

weiter Weg von trockener Anatomie hin zu einer Anatomie, die in uns Leidenschaft und Hingabe weckt. Doch der Weg ist nicht weit, wir müssen nichts im Aussen ändern. Es reicht,

in die Anatomie, die wir sind, einzutauchen. Dann kann sie begeistern und inspirieren. Das Fallen eines Schulterblattes, die subtile Drehung eines Wirbels kann zu einem Ereignis werden, das eine ungeahnte dialogische Tiefe besitzt. Da die Praktizierenden des Westens die westliche Aufklärung durchlaufen haben und diese mit in den Dialog bringen, wird daraus eine integrale Anatomie. Und Yogis und Yoginis werden zu Poeten und Poetinnen.

.....
*Martin Schmid führt zu integraler Bewegung in verschiedenen Erscheinungsformen. Er ist Autor mehrerer Bücher zum Thema. www.integralmovement.info

**«Yoga muss nicht spektakulär sein,
um gut zu sein.»**