

AUSZUG AUS DEM VORWORT VON SIR YEHUDI MENUHIN

LYENGAR, B. K. S.: *Licht auf Yoga*. Barth Verlag 1990, S. 9



Die Übung des Yoga gibt ein entscheidendes Gefühl für Maß und Proportion. Auf unseren Körper bezogen, bedeutet dies, dass wir unser wichtigstes Instrument zu spielen und die größte Resonanz und Harmonie daraus zu ziehen lernen.

Mit unermüdlicher Geduld verfeinern und beseelen wir jede Zelle, wenn wir täglich zum Angriff übergehen, um die sonst brachliegenden und zur Erstarrung verurteilten Fähigkeiten zu erschließen und wieder lebendig zu machen.

Jeder unausgefüllte Bereich von Gewebe und Nerven, von Gehirn oder Lunge verlangt unseren Willen und unseren ganzen Einsatz, wenn wir ihn nicht der Frustration und Erstarrung aussetzen wollen.

Wer jemals den Vorzug hatte, Herrn Iyengars Aufmerksamkeit zu erhalten, oder Zeuge der Genauigkeit, Verfeinerung und Schönheit seiner Kunst wurde, ist jener Vollendung und unschuldigen Harmonie begegnet, in der der erstgeschaffene Mensch im Garten Eden – ohne Waffen und ohne Scham, als Sohn Gottes, des Herrn der Schöpfung - lebte.

Der Baum der Erkenntnis hat vielerlei Frucht hervorgebracht: süße, giftige, bittere, heilsame - je nachdem, wie der Mensch sie benutzt.

Aber wäre es heute nicht notwendiger denn je, den Baum zu pflegen und seine Wurzeln zu ernähren? Überdies: Wie gefährlich ist diese Erkenntnis für jene, die mit sich selbst in Unfrieden leben und die ihr Wissen lieber für die Handhabungen anderer - Menschen und Dinge - einsetzen, als für die Verwirklichung ihres Selbst?

Die Yogaübungen, die ich während den letzten fünfzehn Jahren ausgeführt habe, überzeugten mich davon, dass die meisten unserer grundlegenden psychischen Haltungen dem Leben gegenüber ihre physischen Entsprechungen im Körper haben.

Darum sollten Vergleich und Kritik damit beginnen, dass wir die linke und rechte Seite unseres Körpers so aufeinander einstellen, dass wir in der Lage sind, selbst feinere Korrekturen auszuführen. So können wir unseren Körper, unter Überwindung der Schwerkraft durch Willensstärke, von den Zehenspitzen bis zum Scheitel durchstrecken.

Triebkraft und Zielgerichtetheit mögen mit dem Gefühl für Gewicht und Geschwindigkeit durch freischwingende Glieder beginnen, anstatt mit der Beherrschung einer nicht nachlassenden Gleichgewichtshaltung auf einem oder beiden Füßen oder auf den Händen, welche uns Ausgeglichenheit gibt.

Ausdauer erreichen wir, wenn wir längere Zeit in verschiedenen Yogastellungen durchgestreckt verharren, während wir Ruhe durch gleichmäßiges starkes Atmen und Ausweiten der Lungen erwerben.

Kontinuität und ein Gefühl für das Universale entstehen im Zusammenhang aus dem Wissen um die Notwendigkeit einer Wechselbeziehung von Spannung und Entspannung im ewigen Rhythmus des Ein- und Ausatmens, der einen Zyklus, eine Welle oder eine Schwingung der Myriaden von Schwingungen darstellt, die das Weltall ausmachen.