

William J. Broad



YOGGA

Das
STANDARDWERK
aus den
USA

Was es verspricht –
und was es kann

HERDER

Yoga Journal – die führende Zeitschrift auf diesem Gebiet, gegründet 1975 – hat zwei Millionen Leser, von denen 87 Prozent Frauen sind. Das Magazin hat seine wahre Freude an den Eigenschaften seiner weiblichen Leserschaft, verweist auf hohes Einkommen, eindrucksvolle Berufe und hohe Bildungsabschlüsse. Eine Broschüre für potenzielle Werbekunden erwähnt, dass mehr als 90 Prozent ein College besucht haben.

Die bunten Seiten der Zeitschrift bieten ein lebendiges Beispiel dafür, wie Unternehmen den demografischen Trend anvisieren. Hunderte von Anzeigen bewerben Hautpflegeprodukte, Sandalen, Schmuck, biologische Seifen, spezielle Vitamine und Enzyme, alternative Kuren und Therapien, lächelnde Gurus und umweltfreundliche Autos. Jede Ausgabe umfasst ein Register der Werbeträger. Einer meiner Favoriten ist Hard Tail, eine Bekleidungskette, deren Werbung attraktive Frauen in eindrucksvollen Posen zeigt. „Forever“ lautet der minimalistische Werbetext. Zu meinen weiteren Lieblingen zählt Lululemon Athletica, eine hippe Marke für Yogakleidung, die für ihre formgebenden Outfits bekannt ist, insbesondere für die Eigenschaft, den Po vorteilhaft zur Geltung zu bringen. Kürzlich identifizierte ein Marktforscher Lulus Markenzeichen als die Groove-Hose für 98 Dollar – „versehen mit allen möglichen speziellen Einsätzen und flachen Säumen, um eine enge Gesäßbefriedigung von nahezu perfekter Kugelform – wie ein Wassertropfen – zu erzeugen“.

All das steht im Zusammenhang damit, was Yoga (im Gegensatz zu seinen Accessoires) für Körper und Geist bewirkt oder, genauer gesagt, was Gurus, Spas, Bücher, Lehrvideos, Händler, Fernsehsendungen, Magazine, Resorts und Sportclubs ihm an Wirkung nachsagen.

In dieser Hinsicht ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass Yoga keine leitende Körperschaft hat. Das heißt, keine Hierarchie von Funktionären oder Organisationen, die für die Reinheit und für die

Einhaltung von allgemein akzeptierten Fakten und Posen, Regeln und Vorgehensweisen, Ergebnissen und Erfolgen sorgen sollen. Das ist anders als bei einer Religion oder in der Medizin, wo strenge Ausbildungsregeln, Zulassungsverfahren und Gremien darauf ausgerichtet sind, einen hohen Grad an Konformität zu erzeugen. Und die staatliche Aufsicht kann man ebenfalls vergessen. Es gibt keine staatlichen Verbraucherschutzverbände oder Ausschüsse in Gesundheitsbehörden, die dafür sorgen, dass Yoga seinen Versprechungen gerecht wird. Stattdessen ist alles offen für alle - und war es immer. Im Laufe der Epochen hat diese Freiheit zu einem Gelärme widersprüchlicher Behauptungen geführt.

„Der Anfänger“, so der indische Gelehrte I. K. Taimni, „fühlt sich wahrscheinlich abgestoßen von dem Durcheinander und den übertriebenen Behauptungen.“ Das schrieb er vor einem halben Jahrhundert. Heute ist die Situation noch schlimmer. Zum einen hat die Explosion von - gedruckten und elektronischen - Veröffentlichungen den Lärm zur Kakophonie verstärkt. Ein weiterer Faktor ist das Profitstreben.

Heute stehen Milliardenbeträge auf dem Spiel, wenn es um die öffentliche Darstellung der Wirkungen geht, die durch Yoga erzielt werden können, und die Versuchung ist groß, dass man seine Erklärungen mit allem Möglichen ausschmückt - von Selbsttäuschung und großzügiger Ungenauigkeit bis hin zur gezielten Fehldarstellung und Verschleierung der Wahrheit. Eine weitere Versuchung besteht darin, jede Erwähnung von Schäden oder negativen Konsequenzen zu vermeiden - ein Schweigen, das häufig in wirtschaftlichen Überlegungen begründet ist. Warum die ganze Geschichte erzählen, wenn die Enthüllung der ganzen Wahrheit die Kunden vertreiben könnte? Warum den Kaufanreiz verringern? Warum die Sache nicht so darstellen, dass sie alles für alle sein kann?

Jeder, der eine Zeit lang Yoga gemacht hat, kann eine Reihe von Vorteilen aufzählen. Es beruhigt und entspannt, erleichtert und erneuert, gibt neuen Schwung und stärkt. Irgendwie sorgt es dafür, dass es einem besser geht.

Doch jenseits dieser elementaren Fakten stößt man auf eine schaumige Melange von öffentlichen Behauptungen und Versicherungen, von Verkaufsslogans und New-Age-Versprechungen. Zu den Themen gehören einige der wichtigsten Lebensziele: Gesundheit, Attraktivität, Fitness, Heilung, Schlaf, Sicherheit, Langlebigkeit, Frieden, Willenskraft, Gewichtskontrolle, Glück, Liebe, Erkenntnis, sexuelle Befriedigung, persönliche Reifung, Erfüllung und die Grenzfragen nach dem Sinn unserer menschlichen Existenz, von Erleuchtung ganz zu schweigen.

Das vorliegende Buch versucht, etwas Ordnung in das Durcheinander zu bringen, das das moderne Yoga umgibt, und zu beschreiben, was die Wissenschaft uns sagt. Es legt die Ergebnisse von gut 100 Jahren Forschung dar, um deutlich zu machen, was real ist und was nicht, was hilft und was schadet, und – fast genauso wichtig – was die Gründe dafür sind. Es wirft Licht auf die verborgenen Mechanismen des Yoga ebenso wie auf die irritierende Realität falscher Behauptungen und gefährlicher Auslassungen. Im Grunde erhellt es die Risiken und die Belohnungen.

Viele davon sind, wie sich herausstellt, unbekannt. Ich bin als sachkundiger Amateur zu diesem Buch gekommen. Während meines ersten Jahres am College, 1970, entdeckte ich meine Begeisterung für Yoga, weil es sich gut anfühlte und mich geistig und körperlich zu stärken schien. Mein erster Lehrer sagte, es sei wichtig, dass man Yoga jeden Tag – und sei es nur ein kleines bisschen – praktiziere. Das war immer mein Ziel trotz des üblichen Kampfes mit guten Vorsätzen. Yoga ist mir ein guter Freund geworden, zu dem ich immer wieder

zurückkehre, ganz gleich, welche Kapriolen mein Leben gerade schlägt.

Im Jahr 2006 begann ich mit meinen Recherchen. Mein Plan war einfach. Ich wollte die besten wissenschaftlichen Ergebnisse, die ich finden konnte, zusammentragen und viele Fragen beantworten, die sich im Laufe der Jahre angesammelt hatten – Sachen, über die ich nachgedacht hatte, ohne je Gelegenheit zu finden, ihnen auf den Grund zu gehen.

Als Erstes entdeckte ich zu meiner Überraschung, dass sich Yoga in eine verwirrende Ansammlung von Stilen und Markennamen gewandelt hatte. Ich wusste genug davon, um zu verstehen, dass der Ursprung des Ganzen beim Hatha-Yoga lag – der Spielart, die sich auf Stellungen, Atmung und Übungen konzentriert und Körper und Geist stärken soll (im Gegensatz zu den ethisch und religiös ausgerichteten Yoga-Varianten). Heute sind Hatha-Yoga und seine Abkömmlinge die am häufigsten praktizierten Yoga-Formen auf unserem Planeten und haben vielfältigste Variationen hervorgebracht, angefangen bei den lokalen Varianten, die in fast jedem Land bestehen, bis hin zu allgegenwärtigen globalen Marken wie Iyengar und Ashtanga.

Da ich generell gern Sport treibe und schwimme, hatte ich auch von daher eine gewisse Perspektive darauf, wie sich Yoga von gängigen sportlichen Betätigungen unterscheidet. Im Allgemeinen (mit Ausnahmen, die noch detailliert besprochen werden) ist es eher langsam als schnell, betont statische Haltungen und fließende Bewegungen und weniger die schnellen, kraftvollen Wiederholungen, wie sie etwa beim Drehen oder Laufen im Vordergrund stehen. Sein sanftes Wesen ist körperlich weniger anspruchsvoll als traditionelle Sportarten, was den Reiz für junge Menschen ebenso wie für die älter werdende Baby-Boom-Generation erhöht. Physiologisch gesprochen hat Yoga einen minimalistischen Ansatz, was die Kalorienverbrennung, Muskelkontraktion und die Belastung des Herz-Kreislauf-Systems

betrifft. Der auffälligste Unterschied ist vielleicht, dass Yoga großes Gewicht auf die Atemlenkung legt und eine innere Bewusstheit für die Körperhaltung fördert. Fortgeschrittenen-Yoga geht wiederum weiter und regt zur Konzentration auf subtile Energieströme an. Alles in allem lenkt Yoga im Gegensatz zu westlich geprägten Sportarten und anderen Formen körperlicher Betätigung die Aufmerksamkeit nach innen.

Ich ging mit einer gewissen Vorsicht an die Yoga-Literatur heran. Vor langer Zeit, als ich an der University of Wisconsin an einer Studie über Atmungsphysiologie arbeitete, stieß ich auf einen krassen Widerspruch zu einer der zentralen Lehren des modernen Yoga – nämlich dass schnelles Atmen den Körper und das Gehirn mit revitalisierendem Sauerstoff versorgt. Im Gegensatz dazu sagte ein Lehrbuch, das ich damals las, dass das Tempo der menschlichen Atmung „auf die Hälfte fallen oder auf das über Hundertfache des Normalen steigen kann, ohne die Sauerstoffversorgung des Blutes nennenswert zu beeinflussen“. Heute sehe ich, dass ich diesen Abschnitt 1975 ziemlich dick unterstrichen habe.

Leider entsprach meine Durchsicht der Literatur meinen niedrigen Erwartungen. Einige Bücher und Autoren überstrahlen alle anderen (siehe unter „weiterführende Literatur“). Doch alles in allem stellte ich fest, dass die Literatur stinklangweilig und verschroben war, voll von unbelegten Behauptungen und einer überraschenden Zahl von offenkundigen Unwahrheiten. Ich suchte nach Anhaltspunkten für solide wissenschaftliche Grundlagen, aber das Ergebnis war ein einziges großes Kuddelmuddel. Wie sich herausstellte, zeigten alte ebenso wie neuere Werke einen Hang zum Kauzig-Dogmatischen und enthielten bestenfalls ein paar oberflächliche wissenschaftliche Informationen. Vieles davon glich dem, was Richard Feynman, einer der Begründer der modernen Physik, als Cargo-Kult-Wissenschaft bezeichnet hat – das heißt Material, das den Anschein von