

# Der prāṇāyāma-Ansatz in der Yoga-Richtung nach Yesudian, Haich und Fuchs

Seit drei Generationen lehren und lernen Menschen hierzulande Yoga im Stile Yesudians. Er unterscheidet sich wesentlich von anderen Ansätzen.

Wer schon einmal an einer Stunde im Yesudian-Stil teilgenommen hat, wird wissen, dass es mindestens drei Punkte gibt, die unsere prāṇāyāma-Praxis von anderen Ansätzen unterscheidet. Sie sind wesentliche Bestandteile des »Yesudian-Stils«.

1. Die prāṇāyāma-Übungen stehen in der Regel am Beginn der Übungspraxis; d.h. sie kommen in der Reihenfolge vor den eigentlichen āsanas.
2. Die prāṇāyāma-Übungen werden von der Yogalehrerin bzw. dem Yogalehrer angesagt; d.h. die Gruppe läßt sich bei der Ausführung der Übungen stimmlich führen.
3. Nach Ausführung der prāṇāyāma-Übungen folgt – im Gruppenunterricht – eine Bekräftigung der spirituellen Dimension der Übung durch den Lehrenden mittels der sogenannten Affirmation.

## Prāṇāyāma vor āsana

Wir kennen aus den klassischen Haṭha-Yoga-Texten – wie z.B. der Haṭha-pradīpikā oder der Geranda-Samhita – die Reihenfolge umgekehrt: Dort heißt es sinngemäß, dass die prāṇāyāma-Praxis erfolgen soll, wenn die āsanas gemeistert sind. Wie und warum kamen Yesudian und Haich auf die Idee, die prāṇāyāma-Praxis der āsana-Praxis voranzustellen?

Um eine Antwort auf diese wichtige Frage zu finden, müssen wir kurz gemeinsam in die Geschichte der Rezeption des Yoga im Westen eintauchen. Als Svāmi Vivekananda 1893 auf dem sogenannten »Weltparlament der Religionen« in Chicago seine epochemachende Rede über Yoga hielt, gab es im Westen bereits einen kleinen Kreis von Menschen, der Yoga praktizierte. Diese waren zumeist der sogenannten »Theosophischen Gesellschaft« zugehörig, die 1875 in New York unter anderem von Helena Petrovna Blavatsky (1831-1891) gegründet worden war. Sowohl diese frühen Theosophen als auch viele Schüler des berühmten Vivekananda praktizierten bei ihrer Anwendung von Yoga ausdrücklich keinen Haṭha-Yoga. Sowohl Vivekananda als auch Frau Blavatsky hatten dessen Anwendung nachdrücklich abgelehnt. Hauptsächlich, weil sie die große Gefahr sahen, dass es dem westlichen Menschen im Haṭha-Yoga vor allem um die Nützlichkeit der Übungen geht. Beiden ging es beim üben den Umgang mit Yoga aber dezidiert um die spirituellen Ziele dieses Weges, weshalb sowohl die frühen Theosophen als auch Vivekananda in erster Linie konzentrierte und meditative Techniken üben ließen.

Yesudian wiederum bezog sich in seiner spirituellen Ausrichtung sehr stark auf Vivekananda. Als er im Januar 1997 die Leitung seiner Schule an den Schweizer Franco Romano übergab, schrieb er in einem (letzten) Lehrbrief über eine Vision bzw. »Visitation« seines »Meisters Svāmi Vivekananda« aus dem Jahre 1948. Dieses tiefe spirituelle Erlebnis gab Yesudian – nach eigener Aussage – nicht nur die Legitimation für seine Yoga-Arbeit, sondern es überzeugte ihn auch nachhaltig von der Notwendigkeit, dass jedes Üben ganz am spirituellen Ziel des Yoga ausgerichtet sein muß. Als ich Herrn Yesudian im Juli 1986 interviewt habe, legte dieser großen Wert auf die Feststellung, dass mit der Voranstellung der prāṇāyāma-Praxis die spirituelle Ausrichtung der Übungen bereits zu Beginn der Stunde sichtbar gemacht wird. Oder, anders ausgedrückt: Indem die Achtsamkeit gleich zu Anfang auf die höheren Aspekte der Energie ausgerichtet wird, ist die Gefahr geringer, dass die anschließenden Körperübungen nur auf der materiellen und »nützlichen« Ebene praktiziert werden.

## Die historische Entwicklung der Yoga-Tradition nach Yesudian, Haich und Fuchs



Die von Elisabeth Haich (1897-1994) und Selvarajan Yesudian (1916-1998) begründete Yoga-Richtung ist eine der ältesten in Mitteleuropa. Die beiden Yoga-Pioniere haben bereits vor dem zweiten Weltkrieg in Budapest mit praktischem Yoga-Unterricht begonnen und ihre Tätigkeit dann nach 1948 in der Schweiz fortgesetzt. Diese Tradition hat auch den deutschen Yoga in den fünfziger und sechziger Jahren entscheidend geprägt. So ist es kein Wunder, dass viele Yoga-lehrende der »ersten Generation« Schüler und Schülerinnen bei Frau Haich und Herrn Yesudian in Zürich oder Ponte Tresa (Tessin) waren.



Die Tradition wurde und wird dann von Yogalehrenden der »zweiten Generation« weitergeführt. Zu dieser Generation gehört auch mein Vater Rudolf Fuchs. Er hat die Impulse von Yesudian/Haich – vermittelt über seinen Schweizer Lehrer Herbert Hildebrand – dankbar aufgegriffen und um neue Aspekte erweitert: Er bezog zum Beispiel indische Quellentexte stärker ein, besonders das Yoga-Sūtra, Yoga-Nidra und baute den übenden Umgang mit Sanskrit aus.



Meine Frau, Kerstin Fuchs, und ich sind gewissermaßen Vertreter der »dritten Generation«. Unser Anliegen war und ist es, die tiefen Weisheiten dieser Yoga-Tradition mit unseren eigenen Erfahrungen und Hintergründen zu verbinden. Bei Kerstin Fuchs sind dies besonders die Verbindung mit pädagogischen Themen einerseits und die Einbeziehung von praktischen Elementen aus Gesang, Tanz, Massage etc. andererseits. Bei mir selbst sind das vor allem die Themen, die aus meiner intensiven Beschäftigung mit der indischen Yoga-Philosophie und mit der Yoga-Geschichte in Deutschland entstehen.

### Besondere Stimmführung

Ein wichtiges Element des in dieser Tradition gelehrteten Yoga-Stils ist die besondere Art der Stimmführung. Yesudian pflegte die Übungen eher zu singen als zu sprechen, und die meisten seiner Schülerinnen und Schüler taten und tun es ihm gleich. In dieser Schule ist die Stimme des Lehrers wie ein Seil, wie der »rote Faden«, der sich durch die ganze Übungsstunde zieht.

#### Was ist der tiefere Sinn dieser Praxis?

Um diese Frage zu beantworten, wollen wir einen Vergleich heranziehen. Was macht einen guten Dirigenten bei der Aufführung eines Musikstückes aus? Oder umgekehrt gefragt: Welche Aufgabe hat der Dirigent eines Orchesters nicht? Nun, ein

guter Dirigent wird zu keiner Zeit versuchen, die Musiker in seinem Orchester zu ersetzen, ihnen quasi das Musizieren abzunehmen. Ganz im Gegenteil! Ein guter Dirigent wird das Beste aus jedem seiner Orchestermitglieder herauslocken, wird die Talente seiner Musiker fördern und ihr Spiel zu höchsten Höhen führen. Indem der Dirigent den Takt vorgibt und den Rhythmus der vielen Individuen in seinem Orchester zusammenführt, hilft er entscheidend mit, dass die Harmonie und Botschaft der jeweiligen Musik im gemeinsamen Spiel ihren großartigen Ausdruck finden kann.

Nicht anders ist es im Yesudian-Stil: Durch die rhythmische Intonation der Übungen stellt der Yogalehrende eine

gemeinsame Schwingungsbasis – quasi einen Grundton – her, der den einzelnen Übenden mit der Zeit ermöglicht, ihr eigenes kreatives Spiel zu finden, ihrer ureigenen innersten Musik zu lauschen, die sie zu einmaligen Wesen macht.

Damit sollte auch unmißverständlich klar sein, dass der Lehrende in diesem Stil, wie ein guter Dirigent, stets der Diener seiner Übenden ist und bleibt, gerade weil er im Sinne der »Musik« den gemeinsamen Takt der Übungen vorgibt, ja vorgeben muss.

## 8 Thema



Kerstin Fuchs beim prāṇāyāma-Kongress des BDY, im September 2005 in Bensberg



Im Workshop geht Kerstin Fuchs näher auf die Besonderheiten der Lehrmethode nach Yesudian / Haich / Fuchs ein



Die TeilnehmerInnen können im Praxisteil die typischen Übungen ausprobieren

### Die Affirmation

Der dritte Punkt der Besonderheiten prāṇāyāma-Praxis nach Yesudian sind die so genannten Bekräftigungsformeln oder Affirmationen. Diese Sätze, die in der Gruppenstunde vom Lehrenden und bei der häuslichen Praxis vom Übenden laut gesprochen werden sollen, gelten bei vielen als »typisch Yesudian«. Einige Beispiele:

- Ich bin frei von jeder Bindung. Ich bin frei. Ich bin frei.
- Mein Bewußtsein erweitert sich von Moment zu Moment.
- Ich bin die strahlende Sonne meines Lebens.
- Ich offenbare das Leben im Körper und in der Seele. Ich offenbare das Leben im Körper als strahlende Gesundheit und in der Seele als Harmonie.

Mit diesem praktischen Element wird sichtbar, dass der von Yesudian gelehrt und gelebt Yoga tief in den uralten Erfahrungen des indischen Mantra-Yoga wurzelt. Was den modernen Naturwissenschaften heute als »bahnbrechende« Erkenntnis erscheint, ist den Yogins aus ihrer Praxis seit Jahrtausenden bekannt: Schwingung (nama) schafft Gestalt (rūpa), Klang (mantra) schafft Wirklichkeit (sat); oder anders ausgedrückt: »Die Welt ist in ihrer Essenz Klang« (nāda-brahma).

Wenn aber gilt: »Am Anfang war das Wort ...« (Prolog zum Johannes-Evangelium), dann hat das für unser Üben und unser Leben eine weitreichende Konsequenz. Entweder wir überlassen es anderen oder gar dem berühmten »Zu-Fall«, welche Worte in uns schwingen und Wirklichkeit schaffen. Oder wir ergreifen die Initiative und schaffen uns selbst unsere eigene Wirklichkeit. Über die von ihm geprägten Affirmationen sagte Yesudian: Wie man eine Pflanze bei der Wurzel gießt, so wirken diese Befehle kraftspendend, lebensspendend und befreiend in jeder Hinsicht. Entweder können diese Sätze während der Übungen gesprochen werden, oder im Bett, unmittelbar vor dem Einschlafen. (Haṭha-Yoga-Übungsbuch, 5. Auflage 1993, S.143.)

Ich möchte meine Ausführungen zu diesem Thema mit einer persönlichen Bemerkung schließen, die bewusst etwas provokant daherkommt: Aus meiner Erfahrung als Übender und Lehrender im Yoga macht es keinen Sinn von einer separaten prāṇāyāma-Praxis zu sprechen, da die so genannten Atemübungen für mich untrennbar mit dem Ganzen der Übungspraxis verbunden sind. Ebenso wie ich es inzwischen im Grunde ablehne, den so genannten Haṭha-Yoga von der so genannten Yoga-Philosophie und anderen Teilbereichen des Yoga zu trennen. So wie mein Fuß nicht ohne meinen Kopf funktioniert und dieser wie-

derum eine enge Verbindung zu meinem Bauch und nicht zuletzt zu meinem Herzen hat, ist die (vermeintliche) Aufteilung des Yoga in verschiedene Teilbereiche für mich nur eine akademische Angelegenheit. Die Menschen, die zu mir/uns in den Unterricht kommen, suchen vor allem das Ganzheitliche im Yoga. Und so wie die beiden Begründer unserer Tradition nicht auf die Idee gekommen wären, nun separate »Atemübungen« zu machen, so ist und bleibt für mich die prāṇāyāma-Praxis selbstverständlicher und untrennbarer Teil des gesamten Yoga-Weges.

*Dr. Christian Fuchs*

**Besonderer Dank gilt Herrn Dr. Christian Fuchs zur Genehmigung des Yesudian-Artikels.**

*Christiane Peltner*