

FITNESS

Guru der Gymnastik

Schauspielerinnen, Fußballstars und Millionen anderer Stressgeplagter suchen beim Yoga Gesundheit und Fitness, Entspannung und manchmal auch Erleuchtung. Ausgelöst hat den Boom der Inder B. K. S. Iyengar, der vor 70 Jahren die Kunst des Kopfstehens neu erfand.



Yoga-Meister Iyengar in seiner Institutsbibliothek in Pune: „Der Körper ist mein Tempel“

Draußen scheint Indiens Sonne, durch die offenen Fenster wehen das Knattern der Rikschas und die Rufe der fliegenden Händler unten auf der Straße hinauf. Sonst ist es nahezu still im großen Übungssaal des Ramamani Iyengar Memorial Institut.

Ein paar Menschen hängen kopfüber wie Fledermäuse in dicken Tauen von der Decke, andere biegen ihren Rücken wie Schlangenmenschen oder sitzen merkwürdig verdreht im Spagat. Lautlos und still geht das vor sich, 40 Schüler, die bewegungslos in ihren Yoga-Stellungen verharren, ein Skulpturengarten aus menschlichen Körpern.

Ein alter Mann mit langen weißen Haaren und nur mit Shorts bekleidet steht auf dem Kopf. Die Arme hat er abgespreizt, die Hände berühren nicht den Boden. Der Oberkörper bewegt sich kaum, ein leichtes Zittern vielleicht, manchmal korrigiert er seine Haltung kurz mit den Fingerspitzen. 15 Minuten lang steht er an diesem Morgen freihändig auf dem Kopf. 15 Minuten können ziemlich lange dauern.

Als B. K. S. Iyengar wieder auf den Füßen steht und sich etwas ausgeruht hat, sagt er: „Es gibt in meinem Alter niemanden, der das kann.“

Vor ein paar Tagen ist er 89 Jahre alt geworden, geboren 1918 in einem Dorf in

Südindien. Er ist stolz auf seinen Kopfstand und immer noch ein großer Performer. Seit 70 Jahren ist er Yoga-Meister, vor mehr als 30 Jahren hat er dieses Institut in einer Nebenstraße von Pune, dem früheren Poona, eröffnet. Im Internet gibt es einen Film aus dem Jahr 1938, der ihn beim Yoga zeigt. Es ist so etwas wie das erste Yoga-Video überhaupt.

Die anderen menschlichen Skulpturen sind Yoga-Lehrer, die aus aller Welt nach Pune gekommen sind, um sich am Institut von B. K. S. Iyengar fortbilden zu lassen. Sie kommen aus Jakarta und Moskau, aus Berlin und New York. Allein in den USA betreiben heute 16 Millionen Menschen re-

gelmäßig Yoga. Sie machen den Sonnen-
gruß oder üben andere Asanas, Figuren
und Haltungen, die Kamel oder Hund
heißen. Sie wollen gesund sein und fit und
ein wenig erleuchtet. Inzwischen gibt es
so viele Arten von Yoga, wie es früher
kommunistische Splittergruppen gab. Viele
lassen sich auf diesen weißhaarigen
Mann aus Pune in Indien zurückführen.

Das amerikanische Magazin „Time“ hat
ihn zu einer der einflussreichsten Personen
der Welt erklärt. Er hat der Mutter des bel-
gischen Königs Yoga-Stellungen gezeigt, in

ist mein Tempel“, sagt er, „und die Asanas
sind meine Gebete.“

Jeden Morgen steht er um fünf Uhr auf
und macht seine Atemübungen, an-
schließend liest er die Zeitung. „Ich muss
doch informiert sein.“ Manchmal klopfert er
Gesprächspartnern jovial wie ein Fußball-
trainer auf die Schulter. Man weiß nie ge-
nau, ob Iyengar ein Guru ist oder doch
nur ein etwas schräger Gymnastiklehrer.

Für Iyengars Form des Yoga braucht
man keine Räucherstäbchen und keine
Klangschalen, es ist eine Körperschule, in

Iyengar blieb. Weil es ihm gesundheit-
lich besserging und weil er bald schon eine
berufliche Chance sah. „Als ich begann,
gab es nur 20 Yoga-Lehrer auf dem indi-
schen Subkontinent – die Briten hatten
dafür gesorgt, dass wir unsere kulturellen
Wurzeln verloren hatten.“

Zehn Stunden lang übte der Junge täg-
lich. Er modifizierte die Haltungen, um sie
stimmiger und spektakulärer zu machen.
Er muss bald eine ziemliche Nervensäge
geworden sein, zeigte jedem das Album
mit den Fotos seiner Yoga-Positionen, auf
der Suche nach öffentlichen Auftritten und
Lehraufträgen. Und er brach mit den Tra-
ditionen, als er erstmals offene Klassen un-
terrichtete, an denen später auch Mädchen
teilnehmen durften. „Ich war ein Show-
mann“, sagt Iyengar, „und ich habe mir
immer die Frage gestellt, wie man Yoga
populär machen könnte.“

Er sagt seit 70 Jahren, dass Yoga heilen
kann, seit 70 Jahren ist er sich selbst sein
bester Beleg. Er hat Indiens ersten Staats-
präsidenten Rajendra Prasad im Yoga un-
terrichtet und auch den Geiger Yehudi
Menuhin, der ihn in den fünfziger Jahren
als Privatlehrer in die Schweiz einlud und
später in die Londoner Gesellschaft ein-
führte, wo er zum „Yogi der Stars“ wurde.
Sie machten gemeinsame Veranstaltungen,
Iyengar lernte Politiker und Pädagogen
kennen und war rasch mehr als nur eine
Zirkusnummer, nämlich ein Gelehrter, und
sein Institut in Pune wurde so etwas wie
das Oberseminar einer Körperuniversität.

Iyengar sitzt in der Bibliothek im Sou-
terrain seines Instituts, dort, wo er jeden
Nachmittag seinem Sekretär Briefe dik-
tiert, eigene Texte redigiert oder Besucher
aus dem Westen empfängt. Im Westen gibt
es kein Fitnesscenter mehr ohne Yoga-Kur-
se, keine Gelben Seiten, in denen zwischen
„Yachtcharter“ und „Zäune“ nicht das
Stichwort „Yoga“ auftaucht. Die italieni-
sche Luxusmarke Gucci hat Yoga-Matten
für 850 Dollar verkauft. „Meine erste Yoga-
Matte“, sagt er, „war ein Rutschstopper,
den man unter einen Teppich legt.“

Die Lizenzgebühren für Yoga-Studios
in 49 Ländern unter seinem Namen sind
gering, die Anforderungen an die Lehrer
hoch, ein reicher Mann ist Iyengar nicht
geworden. Dass berühmte Schüler wie
der Amerikaner Rodney Yee bei ihm ge-
lernt haben und sich nun unter eigenem
Namen vermarkten, scheint ihn zu krän-
ken. Es geht ihm um Respekt, nicht ums
Geld.

Iyengar ist ein Mann des Körpers. Er
sagt, Yoga sei etwas für praktische Men-
schen mit praktischen Problemen. Der
frühere Tennisprofi John McEnroe und der
achtfache Surfweltmeister Kelly Slater
machen Iyengar-Yoga, für den indischen
Cricket-Verband, einem der größten der
Welt, hat er sogar ein Buch mit Übungen
zusammengestellt. Manchmal schaut er
sich im kleinen Wohnhaus hinter dem



Yoga-Demonstration auf dem Times Square in New York: Gucci-Matten für 850 Dollar

amerikanischen Talkshows gesessen und
zweimal den Papst getroffen. Es ist das Ver-
dienst von B. K. S. Iyengar, Yoga globali-
siert zu haben. Fragt man ihn, was er von
dem Boom hält, den er ausgelöst hat, ant-
wortet er: „Das wird sich noch zeigen.“

Wenn er nicht auf dem Kopf steht, trägt
Iyengar einen bodenlangen, fast weißen
Überwurf und schmückt sich wie ein Rap-
per mit Goldketten. Er ist klein und hat
einen ziemlich dicken Bauch für einen
Mann, der ein Leben lang seinen Körper
trainiert. Auf der Stirn hat er einen dünnen
roten Längsstrich, das Familienzeichen der
Iyengars. Er sieht aus, wie man sich einen
indischen Weisen vorstellt. „Der Körper

der die Asanas, die Haltungen, alle Teile
des Körpers ausrichten und jeden Muskel
gezielt ansteuern sollen. Es ist eine ziem-
lich weltliche Form des Yoga, man muss
sich nicht mit Hinduismus und indischer
Philosophie auseinandersetzen, um die
Übungen zu verstehen.

Iyengar ist das elfte von 13 Kindern eines
Dorfschullehrers. Sein Vater starb, als er
neun war. Die Familie war arm, der Junge
von schwacher Konstitution, Malaria, Tu-
berkulose, Typhus. Mit 15 schickte man
ihn zu einer seiner Schwestern, die mit ei-
nem berühmten Yoga-Meister verheiratet
war: Sri T. Krishnamacharya. Doch der
Meister hielt den Jungen für untalentiert.



Patient bei der Therapie, Institutsgründer Iyengar mit Schülern: „Sogar die Fußballer von Manchester Union machen meine Übungen“

Institut die Fernsehübertragungen vom Cricket an, schließlich kenne er viele der Spieler. „Sogar die Fußballer von Manchester Union machen meine Übungen“, sagt Iyengar. Manchester Union? Seit 2003 gehört Iyengar-Yoga zum Trainingsprogramm aller Mannschaften von Manchester United.

Ein Sport im eigentlichen Sinne sei Yoga aber nicht, sagt er. Er habe zwar Wettbewerbe unterstützt und sogar Preise gestiftet, um Yoga zu fördern, zugleich sei es aber „keine Angelegenheit für einen Wettkampf – auch wenn ich bei Olympischen Spielen 20 oder 30 Goldmedaillen gewonnen hätte“.

Yoga, sagt Iyengar, sei heilig: „Es ist die Musik der Seele.“ Kurse, bei denen man in zwei Tagen Pranayama lernen soll, das gelenkte Atmen, nennt er „Betrug im Namen der Göttlichkeit“.

Iyengar ruft seinen Sekretär, der einen Brief vorlesen soll, den ihm die Zeitschrift des chinesischen Yoga-Verbands geschickt hat: ob der Meister ihnen einige Haltungen oder Übungen nennen könne, die die Sexualität verbessern? „Ich habe ihnen geantwortet, dass Yoga nicht dazu da sei, missbraucht zu werden.“

Zweimal in der Woche streift er durch den großen Übungsraum wie ein Malerfürst, der in seinem Atelier von Bild zu Bild geht. Dann drückt er Übenden die Schulter zurück oder raunzt Assistenten an, Gurte fester anzuziehen. Er schiebt hier Klötze unter einen Rücken und hängt dort Gewichte an das Kinn eines Mannes. Iyengars pragmatische Schule des Yoga ist auch ein Universum der Hilfsmittel. Wer üben möchte, soll nicht ausgeschlossen sein, weil er zu klein ist oder zu groß, zu alt, zu steif oder zu schwach. Deshalb gibt es lauter praktische Dinge wie Seile und Keile, Hocker und Bänke, Stäbe und Viertelhöl-

zer. Und manchmal hilft nur die Kraft eines fast 90 Jahre alten Mannes.

Die Amerikanerin Patricia Walden kommt seit drei Jahrzehnten nach Pune. Sie ist so etwas wie eine Musterschülerin. Zu Hause in Amerika nennt man sie die „Backbend-Lady“, weil sie ihren Rücken biegen kann wie eine Zirkusartistin. Sie ist inzwischen 60 Jahre alt und hat diverse Yoga-DVDs produziert. Sie versucht eine besonders schwierige Übung, bei der sie die rechte Seite ihres Oberkörpers auf ihren linken Oberschenkel legen soll – im Spagat, wohlgemerkt.

Vernügt und mit aller Kraft stellt Iyengar seinen Fuß auf Patricias linken Oberschenkel, dann drückt er ihre linke Schulter zurück. Schon das Zuschauen tut weh.



Lehrer Iyengar, Schüler Menuhin (1954)
„Die Musik der Seele“

Iyengar genießt den Schrecken im Blick derer, die zuschauen. Iyengar drückt und drückt, bis die Amerikanerin plötzlich glücklich strahlt und sagt: „Ja, genauso ist es richtig.“

In seinem Institut gibt es auch eine Therapiekategorie, wo mit Kranken und Verletzten gearbeitet wird. Einen Studenten, der mit zwei Jahren an Kinderlähmung erkrankte, drückt er so stark, dass man Angst hat, der Junge breche auseinander. „Ich bin hart zu den Krankheiten“, sagt Iyengar, „weil sie manchmal nicht hören wollen.“

Die Übungen, sagt der Student, ermöglichen ihm inzwischen ein normales Leben. „Sie würden das nicht glauben, wenn Sie gesehen hätten, wie wenig ich mich vorher bewegen konnte“, sagt er.

Solche Geschichten erzählen viele der Patienten, die zumeist aus Pune stammen. Sie lassen Bandscheibenvorfälle, Verkrüppelungen und Asthma behandeln oder kommen zur Nachsorge von Herzoperationen. In seinem Buch „Licht auf Yoga“, das er vor mehr als 40 Jahren veröffentlichte, eins von insgesamt 14 Büchern, beschreibt er auch die medizinischen Wirkungen einzelner Yoga-Stellungen. Wissenschaftlich belegen kann er sie nicht.

Nehmen all die Yoga-Schüler in den Metropolen der Welt, die nur ein wenig ihre Beine dehnen und ihren Rücken stärken wollen, vielleicht einen blinden Passagier mit an Bord? Entsteht ein metaphysischer Mehrwert, wenn man sich ganz auf die Übung des Hundes oder Kamels konzentriert? „Wer Yoga übt“, sagt Iyengar, „entfernt das Unkraut aus dem Körper, so dass der Garten wachsen kann.“

Die andere Frage ist: Kann ein 89 Jahre alter Mann wirklich 15 Minuten lang auf dem Kopf stehen, ohne sich mit den Händen abzustützen?

Natürlich ist es möglich.