

Solange wir unseren Geist nicht kontrollieren können, sind wir nicht fähig, die wahre Natur der Dinge zu erkennen.

Dalai Lama

Cross-Over Yoga, Yoga der transzendentalen Selbsterfahrung

Dr. Christian Brehmer

Kurzfassung: Im westlichen Kulturkreis versteht man unter Yoga allgemein Körper- und Atemübungen, die der Entspannung und der Gesundheit dienen. Es wird ein Teilaspekt des Hatha-Yoga herausgegriffen, der den Bedürfnissen und der Mentalität unserer Gesellschaft entgegenkommt. Klassischerweise jedoch dienen die Körper- und Atemübungen der Vorbereitung auf den Raja-Yoga, dem geistigen Yoga, also der Meditation. Somit tritt das eigentliche Ziel der *Praxis* des Yoga, nämlich die Hinführung zum *Zustand* des Yoga = Erfahrung des transzendentalen Selbst, in den Hintergrund. Um dem entgegenzuwirken, hat der Autor ein Yoga entwickelt, das Körper und Geist gleichermaßen anspricht, beide aber immer wieder überschreitet – coss-over – um eine Erfahrung des transzendentalen Selbst zu ermöglichen. Im Beitrag wird ein Beispiel der schrittweisen Hinführung vorgestellt.

Was ist Yoga?

Yoga = anjochen, ist die bewusste Anbindung der Persönlichkeit mit ihrem transzendentalen Selbst. „All life is Yoga“, sagt Sri Aurobindo und bringt damit zum Ausdruck, dass das ganze Leben auf die Verwirklichung des transzendentalen Selbst hin angelegt ist. Es ist der nächste Schritt in der Evolution der Menschheit. Hat die Evolution bisher den Menschen unbewusst bis zur gegenwärtigen Stufe geführt, so wird sie mit Yoga bewusst, und damit beschleunigt, weitergeführt. Hierbei wird Yoga im erweiterten, alle spirituellen Wege umfassenden Sinne verstanden und nicht

nur auf den engeren, den indischen Kulturkreis begrenzten Sinn. Ähnlich der ursprünglichen Bedeutung von Religion = lat. re-ligio = Rückbindung (an den Ursprung).

Hatha-Yoga

Wenn man im westlichen Kulturkreis von Yoga spricht, meint man allgemein den Hatha-Yoga = (wörtl.) Yoga der Kraft. Man verbindet damit Körper- und Atemübungen, die dem Abbau von Verspannungen und der geist/körperlichen Gesundheit dienen. Der klassische Quellentext, die Hatha-Yoga-Pradipika, umfasst ursprünglich 10 Kapitel. Im Kapitel 1 wird Hatha-Yoga als „Leiter“ bezeichnet, um zur höchsten Stufe des Raja-Yoga = Samadhi, die (absolute) transzendente Selbsterfahrung oder Einheitserfahrung aufzusteigen. Kapitel 2 befasst sich mit den Asanas, den Körperhaltungen und ihren gesundheitsfördernden Wirkungen. Im Kapitel 3 geht es um physische Reinigungstechniken, den Kriyas; im Kapitel 4 um Atemtechniken, den Pranayamas; im Kapitel 5 um die Weckung der psychophysischen Energie, der Kundalini an der Basis der Wirbelsäule. In den weiterführenden Lehrabschnitten werden u.a. Meditationstechniken und wird Nada-Yoga, der Yoga des inneren Kluges vorgestellt.

Der in unserer Gesellschaft praktizierte Hatha-Yoga greift also schwerpunktmäßig die erwähnten Teilaspekte heraus, die Asanas und das Pranayama, und legt dabei Wert auf Achtsamkeit während der Praxis. Am Ende der Yogastunde erfolgt eine Hinführung zur Tiefenentspannung. Es ist der abschließende Höhepunkt der physiologisch aufeinander abgestimmten Abfolge von Yogahaltungen. In Shavasana, der so genannten Totenhaltung, liegt der Praktizierende bequem und regungslos auf der Matte, folgt der ruhigen Stimme und den suggestiven Worten des Yogalehrers und gleitet dann meist in Yoga-Nidra, in einem angenehmen Wachschlaf. Der Körper ruht, aber das Bewusstsein ist wach und erfreut sich seiner Befindlichkeit.

Yoga-Nidra

Yoga = Verbindung, Nidra = Schlaf, verweist auf einen Schlaf im Zustand der Verbindung mit dem transzendentalen Selbst, das als sanfter Zeuge präsent ist. Einen Anflug von diesem Zustand erlebt man gewöhnlich beim Übergang vom Wachen zum Schlafen und umgekehrt vom Schlafen zum Aufwachen. In Yoga-Nidra hat das neuronale System in einem natürlichen Phasenübergang ein Regime höherer Ordnung angenommen und ermöglicht den Beobachtermodus. Diesen Phasenübergang kann man nicht willentlich herbeiführen. Man kann nur die Voraussetzungen schaffen, dass dieser Zustand eintritt. Das weiß jeder Meditierende, das weiß auch jeder Yoga-Praktizierende am Ende der Yogastunde. Hier, nach Beendigung der Körper-Atem- und Achtsamkeitsarbeit, sind die Voraussetzungen gegeben, dass Körper und Geist spontan in einen Ruhezustand gleiten, also schlafen, während das Bewusstsein wach ist und alle Vorgänge in Körper, Geist und Umfeld sanft registriert. Dieser Zustand ermöglicht eine optimale Geist/Körper Regeneration und Selbstregulation, wirksamer als im Tiefschlaf. Deshalb spricht man auch von einem „Heilschlaf“. Bei Vertrautheit mit Yoga-Nidra vermag der Wach-Schlafende nicht nur seine Gedanken und Träume zu steuern, sondern sich auch von ihnen zu lösen, um eine reine transzendente Selbsterfahrung zu ermöglichen: Samadhi = Einheitserfahrung.

In Japan ist Yoga-Nidra weit verbreitet und wird bereits in Grundschulen erlernt. Yoga-Nidra wird hier als *Inemuri* bezeichnet, i = anwesend sein, nemuri = schlafen. In der U-Bahn z.B. reagieren viele Japaner wie Pawlowsche Hunde. Sie setzen sich hin und versetzen in einem zeitlich überschaubaren Wachschlaf. Ein innerer Wecker sorgt dafür, dass sie wieder zu sich kommen, just bevor sie aussteigen müssen. Überall, im Parlament, in Vorstandssitzungen und auf Kongressen wird, wenn ermüdet, im Sitzen *Inemuri* praktiziert; gleichzeitig werden aber alle Vorgänge im Umfeld registriert und, falls erforderlich, darauf reagiert: eine Vorstufe des integralen Bewusstseins!

Die systematische Erschließung von Yoga-Nidra als eine Technik der Bewusstseinsweiterung geht auf die tantrische Tradition zurück. Swami Satyananda Saraswati hat diese Technik gegen Ende des vergangenen Jahrhunderts für den modernen Menschen modifiziert und zugänglich gemacht. Dabei erfolgt im Liegen eine progressive Ablösung von den zuvor vom Lehrer oder einer CD vermittelten Anweisungen. Die Aufmerksamkeit wird z.B. schrittweise durch die einzelnen Körperteile gelenkt; dann nimmt der Praktizierende seinen Atem wahr, evokiert Gefühle und Empfindungen, um sie dann wieder loszulassen, oder er ruft Visualisierungen hervor und transzendiert sie alsdann. Gegen Ende gleitet der Ruhende spontan in einen angenehmen Wachschlaf, in Yoga-Nidra: Körper und Geist schlafen, das Bewusstsein nimmt wahr.

Wissenschaftliche Untersuchungen

Entspannung gepaart mit Bewusstsein ist bedeutend erholsamer und heilsamer als gewöhnliche Entspannung. Das haben zahlreiche Untersuchungen, vor allem in der Mediationsforschung gezeigt (www.smmr.de, oder www.PubMed.com, Stichwort Meditation). Die aufrechte Sitzhaltung in der Meditation fördert die Wachheit. Es ist anzunehmen, dass die liegende Position in Yoga Nidra das aufsteigende retikuläre Aktivierungssystem im Hirnstamm zu einer reduzierten neurophysiologischen Anregung des Cortex veranlasst und somit die Wahrnehmung der inhaltlichen Vorgänge in der Großhirnrinde dämpft. Gleichzeitig durchströmt das transzendente Bewusstsein das ganze System, was durch die Neigung zur Kohärenz der an unterschiedlichen Stellen des Schädels abgeleiteten Hirnaktionsströme (EEG) bestätigt wird. Die Herbeiführung des transzendentalen Bewusstseins erfolgt dabei durch die suggestiven Worte des Yogalehrers am Ende der Yogastunde oder die spezielle Yoga-Nidra Technik (s.o.).

Der Sammelband „Yoga-Nidra – Neue Erkenntnisse“ (Satyananda Yoga Zentrum e.V., Ananda Verlag 2003) vereinigt empirische Untersuchungen und philosophisches Hintergrundwissen zu Yoga Nidra. So berichtet beispielsweise Dr. A.K. Ghosh in dem Beitrag „Yoga-Nidra – veränderter

Bewusstseinszustand“ von seiner Studie an der „Charing Cross Medical School“ in London. Er verwendete bei seinen Probanden ein Gerät (BEAM), das die elektrische Aktivität des Großhirns von der dreidimensional gebogenen Oberfläche des Schädels in ein zweidimensionales Farbbild umwandelt. Die Ableitung der Hirnaktionsströme erfolgte über 26 platzierte monopolare Elektroden. Die Versuchsgruppe (Yoga-Praktizierende) verzeichnete während der Hinführung zu Yoga-Nidra stufenspezifische Farben, anders als die Kontrollgruppen. In der abschließenden Phase, dem Übergang zum Zustand von Yoga-Nidra, breitete sich im visuellen Display der Versuchsgruppe eine blaue Farbe aus: Ein Alpha-Zustand hatte sich über beide Gehirnhemisphären verteilt und das ganze Gehirn durchzogen. Alpha-Wellen sind ein Hinweis auf einen Zustand entspannter Wachheit.

Aktuelle Studien über Yoga-Nidra findet man auch in www.PubMed.com, Stichwort Yoga-Nidra. So dokumentiert z.B. der Artikel von Eastman-Mueller, H. et al. „iRest Yoga Nidra on the College Campus: Change in Stress, Depression, Worry, and Mindfulness“ (International Journal Yoga Therapy, 2013; 23.2), die Herabsetzung von Stress, Depressionen und innerer Unruhe sowie erhöhte Achtsamkeit unter Studenten. Andere Studien berichten über einen Anstieg des Neurotransmitters Dopamin, im Volksmund als Glückshormon bezeichnet.

Cross-Over Yoga

„Yogas citta-vritti-nirodah“: Yoga ist die Auflösung der Anregungen des Bewusstseins. So die Definition von Yoga nach Patanjali. Denn durch das zur Ruhe kommen der geistigen Vorgänge kann das transzendente Bewusstsein freigelegt werden und, wenn aufrecht erhalten, den Beobachter-Modus ermöglichen, zunächst im Wachschlaf, im Yoga-Nidra, dann im Alltag als integrales Bewusstsein. In der absoluten Stille kann Samadhi, kann eine Einheitserfahrung eintreten.

Gemessen an obiger Definition tritt das Ziel des Yoga, die Beruhigung von Gedanken, Gefühlen, Bildern oder anderen Bewusstseinsinhalten in der Praxis des Hatha-Yoga oft in den Hintergrund. Vorbereitende und

erstrebenswerte Motive wie Gesundheit, Fitness und Wellness dominieren und verselbständigen sich oft. Die vorübergehende Erfahrung von Yoga-Nidra am Ende der Yogastunde wird als Tiefenentspannung genossen und nicht als Brücke zum eigentlichen Ziel des Yoga erkannt. Denn der Beobachter-Modus in Yoga-Nidra optimiert nicht nur die Selbstheilungskräfte des Organismus, sondern ist auch vorrangig das Tor zum integralen Bewusstsein, das stille Hintergrund-Bewusstsein, als Grundlage dynamischer, situativ-angemessener Handlung im Alltag. *Es ist dieses postrationale integrale Bewusstsein, diese Hintergrundpräsenz der kosmischen Intelligenz während des Denkens und Handelns, das in der Evolution des Bewusstseins als nächste Stufe dem Menschen erschlossen wird.* Ohne den Rückbezug zur ganzheitlichen kosmischen Intelligenz sind Konflikte, Verwerfungen und Leiden vorprogrammiert. Der unbeobachtete Verstand kann den wahren Sachverhalt der Dinge nicht erkennen (vgl. Eingangszitat). Von daher die Brisanz nicht nur der Erfahrung, sondern auch des *Verstehens* der Bedeutung von Yoga-Nidra für den Praktizierenden.

Ausgehend von diesen Erkenntnissen wurde Cross-Over Yoga entwickelt, ein Hatha-Yoga, das die Erfahrung des transzendentalen Bewusstseins und den Übergang in den Beobachter-Modus im Zustand von Yoga-Nidra in den Mittelpunkt rückt. Während des Aufbaus, der Haltung und der Auflösung der Asanas ermuntert der Yogalehrer die Praktizierenden immer wieder zu spürender Achtsamkeit. So vorbereitet, werden sie nach jeweils zwei komplementären Asanas, also mehrmals während der Yogastunde, in Shavasana durch nachhaltig - achtsames Hineinspüren in den Körper zur Tiefenentspannung geführt. Yoga-Nidra kann eintreten, nicht nur am Ende der Yogastunde.

Als Beispiel einer solchen Teilsequenz in der Cross-Over Yogastunde werden zwei sich ergänzende Körperhaltungen kurz vorgestellt mit den dazu gehörigen Anleitungen. Für Anfänger/innen ist es vorteilhaft, wenn der/die Yogalehrer/in die Asanas kurz vorführt.

1. Aufbau, Haltung und Auflösung von *Pashcimottanasana*, der Rumpfbeuge nach vorn aus dem Sitz mit gestreckten Beinen.

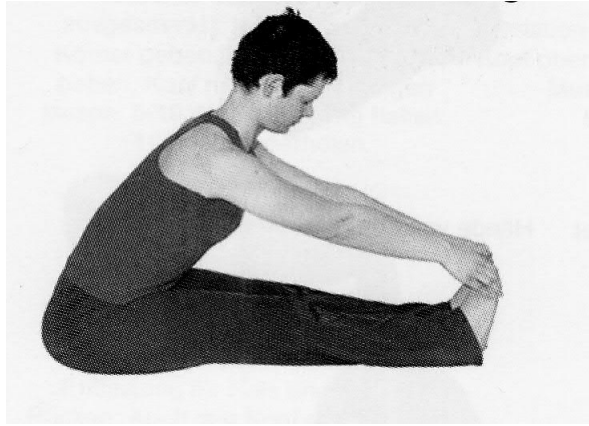


Abb. 1: Das Yoga Vidya Asana- Buch, S. 97

Die Ansage erfolgt in ruhiger, entspannter Stimme: „Wir sitzen bequem auf der Matte, haben die Beine gestreckt, das Rückgrat ist gerade und aufrecht, die Hände umfassen locker die Knie. Sanft spürend neigen wir uns mit einer Ausatmung, unter Beibehaltung der geraden Wirbelsäule und mit einem kleinen Druck aus dem Lendenbereich, nach vorn. Wir schließen die Augen und spüren sanft in unsere Grenze, verharren einen Moment in Achtsamkeit (ca. 30 Sek.) und erfreuen uns des kleinen Dehnschmerzes im Rücken, atmen dort hinein. Alsdann ziehen wir die Gesäßbacken etwas zusammen und, wenn es unser Rücken zulässt, neigen wir uns mit einer Ausatmung und dem sanften Druck aus dem Lendenbereich weiter nach vorn. Dabei gleiten die Hände auf den Schienbeinen in Richtung Füße, der Rücken beugt sich ein wenig und zum Schluss lässt sich der Kopf fallen. Die Augen bleiben geschlossen. Wir dehnen uns nach vorn in unsere persönliche Grenze hinein und begradigen die Kniegelenke; vielleicht berühren wir sogar die Füße, ohne dass die Arme einen Zug ausüben. Jetzt verweilen wir ein Weilchen in sanft spürender Achtsamkeit. Wir überlassen uns ganz der Suggestiv-Botschaft der Rumpfbeuge nach vorn: Entspannen, Loslassen, Hingabe“. – Nach ca. 30 Sek. Stille: „Vielleicht können wir uns noch ein wenig mit einer Ausatmung einfühlsam nach vorn dehnen, die Ellbogen winkeln etwas ab. Sollte ein Schmerz eintreten, nehmen wir uns zurück. – Wir sind ganz

gesammelt und bringen uns immer wieder zurück, wenn die Aufmerksamkeit abwandert, wir bleiben gaaanz bei uns selbst“ – wieder ca. 30 Sek. Stille.

„Behutsam holen wir uns wieder zurück. – Der Oberkörper richtet sich langsam mit einer Einatmung auf. Dabei rutschen die Hände über die Schienbeine zurück, die Daumen verhaken sich. Jetzt sitzen wir aufrecht und mit einer Ausatmung gleiten wir langsam in die Rückenlage. Dabei ziehen die Hände in Richtung Füße und bremsen, die Bauchdecke kommt ins Spiel. Zum Schluss legen wir die Hände neben dem Körper ab, die Handrücken nach unten. Wir entspannen achtsam spürend, erfreuen uns der Nachwirkungen in unserem Körper: das kleine Wabern und Tingeln, wir bleiben gaaanz bei uns selbst“. (Ca. 30 Sek.)

2. Aufbau, Haltung und Auflösung von *Sethu Bandhasana*, der Schulterbrücke aus der Rückenlage:



Abb. 2: Ibd.

S.144

„ Behutsam bringen wir uns wieder zurück und räkeln uns ein wenig. Als Ausgleich zur Vorwärtsbeuge machen wir jetzt eine Rückbeuge aus dem Liegen: die Schulterbrücke. Wir bringen die Füße hüftbreit auseinander zum Gesäß und stellen die Knie auf. Die Hände liegen neben dem Körper. Wir atmen noch einmal tief durch, sammeln uns im Körper, die Gesäßbacken und der Beckenboden sind etwas angespannt, und mit der nächsten tiefen Einatmung drücken wir das Becken kräftig empor, Füße und Beine parallel. Der Oberkörper mit den Schultern bleibt auf der Matte. Die Hände umfassen

stützend die Gesäßbacken oder, falls möglich, umfassen sie die Beckenschaukeln, Daumen nach außen. Wir atmen einige Male tief durch, und mit einer Ausatmung legen wir Arme und Becken behutsam Wirbel um Wirbel wieder zum Boden ab. – Ein kurzes Verweilen und durchatmen. Und dann, mit einer Einatmung, drücken wir erneut das Becken empor, gleichzeitig bringen wir Arme und Hände hoch über das Becken und legen sie gestreckt hinter dem Kopf ab. Nach einer Zwischenatmung trippeln dann die Füße noch etwas zum Gesäß und, mit einer Einatmung heben sich jetzt die Fersen, die Zehen drücken kräftig, das Becken ist weit empor gewölbt, das Brustbein hebt sich in Richtung Kinn. Indem wir die Einatmung halten, erfreuen wir uns der Brücke zur Freiheit: der Kopf ist ganz frei, da ist nur noch die reine Körpererfahrung, die Dehnung himmelwärts in den Raum. Und indem wir achtsam bei uns selbst bleiben, können wir die Schulterbrücke für einen Moment halten – der Körper weit geöffnet! – Wir verweilen mit einer Zwischenatmung, und dann, mit einer Ausatmung, gehen erst Arme und Hände zurück zum Becken und am Ende der Ausatmung senken sich Arme und Hände parallel mit den zurückrollenden Wirbeln und dem Becken. Wir atmen ein und lassen ausatmend Beine und Füße ausgleiten.“

3. Cross-Over zur transzendentalen Selbsterfahrung: (Die Bindestriche verweisen auf angemessene Pausen.)

„Bequem ruhen wir auf unserer Matte. Vielleicht haben wir uns auch zugedeckt – Die Augen und Lippen sind geschlossen. – Wir wedeln einige Male mit den Füßen, Drehpunkt Fersen, und lassen sie dann zur Seite nach rechts und nach links fallen. – Desgleichen spielen wir mit den Händen ein paar Mal locker in den Handgelenken und legen sie dann mit dem Handrücken nach unten neben dem Körper ab. – Jetztwiegen wir noch mit dem Kopf 2 – 3-mal sanft nach beiden Seiten, - kommen wieder zur Mitte, das Kinn senkt sich etwas nach unten. – Die Stirn ist glatt und angenehm kühl, und unter den geschlossenen Augenlidern schauen die Augen ein wenig nach innen zur Nasenwurzel. – Zunge und Kinn liegen locker, die Lippen zeichnen ein kleines Lächeln. – Und lächelnd spüren wir in unseren Körper, erfreuen uns der Nachwirkungen der beiden sich ergänzenden

Asanas. Wir haben unsere Wirbelsäule erst nach außen, dann nach innen gebogen, haben sie flexibel gemacht und Verspannungen gelöst. – Indem wir achtsam spürend im Körper verweilen, unterstützen wir die Selbstregulationskräfte des Organismus: dieses oder jenes kann zurechtgerückt werden. – Wenn irgendwo ein kleiner Nachschmerz sich meldet, atmen wir dorthin und verweilen achtsam spürend. – Allmählich breitet sich ein Feld sanft spürender Achtsamkeit aus, in das wir uns ganz einbegeben, von dem wir uns ganz erfüllen lassen. – Wir bewahren dieses Feld, und kehren dort immer wieder zurück, wenn die Gedanken abwandern, wenn Bilder vielleicht auftauchen oder Geräusche uns ablenken. – Alles was verbleibt ist nur noch dieses Feld sanft spürender Achtsamkeit. – Eine Achtsamkeit, die nur noch auf sich selbst achtsam ist! – Und da ist nur noch DAS, zart flimmernde Stille – da ist nur noch DAS – nichts als DAS. – Wir bewahren DAS – und kehren dort immer wieder spielerisch zurück – immer wieder...“ – Nach etwa 1 Min.: „Wir verweilen in Achtsamkeit, in unserem Sosein – einfach so – nur so.“ (2 – 4 Min.)

Meist ist jetzt eine Entspannung eingetreten, die möglicherweise in Yoga-Nidra eingemündet ist, in eine cross-over Erfahrung: transzendentes Bewusstsein. Danach gilt es die Praktizierenden sanft und mit leiser Stimme zurückzuholen: „Gaaanz behutsam kommen wir wieder zurück – und räkeln uns ein wenig. – Dann umfassen wir ein Knie, geben uns einen Schubs, und kommen in den Sitz. – Hat jemand etwas zu sagen oder fragen?“ – Vielleicht berichtet jemand von seiner Erfahrung. Und, falls noch nicht erfolgt, ergibt sich jetzt die Gelegenheit, das Erlebnis des kurzen Wachschlafs im Rahmen der Yoga-Philosophie und der Evolution des Bewusstseins einzuordnen. Eine Praxis des Yoga ohne dieses Hintergrundwissen würde hinter ihren Möglichkeiten zurückbleiben. Allerdings könnten Anfänger zunächst damit überfordert sein.

Die Erfahrung des transzendentalen Bewusstseins ist ein Meilenstein in der Entwicklung des Menschen. Sie motiviert den Weg in Richtung integralem Yoga weiter zu gehen, den Weg in die Freiheit.