

INTERVIEW

# Neun Fragen an ...

In loser Folge stellt das Deutsche Yoga-Forum die »nachwachsende« YogalehrerInnen-Generation aus unterschiedlichen Traditionen vor. Diesmal Dr. Ronald Steiner.

Text: Lubosch Bublák



Dr. Ronald Steiner zählt zu den fortgeschrittensten Praktikern des Aṣṭāṅga-Yoga in Deutschland. Er arbeitet als von Sri K. Pattabhi Jois autorisierter und BNS Iyengar zertifizierter Lehrer. Ausgehend von seinem Hintergrund als Arzt verbindet er medizinische Erkenntnisse mit traditionellem Aṣṭāṅga-Yoga. Sein Wissen gibt er auf Workshops und in Ausbildungen an Yoga-Übende und -lehrende weiter. Mehr über Ronald Steiner: [www.ashtangayoga.info](http://www.ashtangayoga.info)

**Lubosch Bublák: Lieber Ronald, Du bist Lehrer für Aṣṭāṅga-Yoga und Arzt in der Sport- und Rehamedizin. Wie bringst Du Dich als aufgeklärter Wissenschaftler in Einklang mit den auf spirituellem Verständnis gegründeten Empfehlungen des Yoga?**

Ronald Steiner: Im Aṣṭāṅga-Yoga wird der physische Körper als integraler Bestandteil des Menschseins wahrgenommen. Physis, Energie, Emotion und Gedanke durchdringen sich gegenseitig und beeinflussen sich fortwährend. So können wir über eine Körperarbeit auf unser Empfinden und Erleben einwirken. Der Weg geht über physische Harmonie zu innerer Harmonie. – Und hier begegnen sich westliche Medizin und die Lehren des Yoga, denn in beiden Systemen ist der physische Körper und dessen Wohlbefinden ein angestrebtes Ziel.

**PhysiotherapeutInnen bemitleiden alle Iliosakralgelenke dieser Welt, wenn sie das Wort Yoga hören. Wären nicht die als gesundheitsfördernd eingestuften krankengymnastischen Bewegungsabläufe vorzuziehen oder kann man trotz angeblichen Gefahrenpotenzials des Yoga auf die Erfahrung vieler Generationen Yogis vertrauen? Können sich Yogis irren?**

Ja, natürlich. Yogis können sich irren. Yoga ist eine uralte Tradition des Erprobens, Erlebens und Weitergebens. So entstand über Generationen hinweg eine Praxis mit dem Ziel, dem Menschen als Ganzes zu dienen. Die Praxis des Yoga unterliegt dabei einer ständigen Evolution. Es ist ein Prozess, der niemals abgeschlossen sein wird. Authentisch in einer Tradition zu stehen bedeutet, eine Brücke zu bauen zwischen Altem und Neuem.

**Häufig wird ohne Sachverstand behauptet, Aṣṭāṅga-Vinyāsa-Yoga sei nur etwas für SportlerInnen. Ist Aṣṭāṅga-Yoga auch für den durchschnittlichen Menschen geeignet, der mit steifen Muskeln und zähen Sehnen zur ersten Übungsstunde erscheint?**

»Jeder Mensch kann Yoga üben« – ist ein berühmter Ausspruch meines Lehrers Pattabhi Jois. Es bedarf allerdings der Erfahrung und des Gespürs des Lehrenden, eine individuelle Praxis für die SchülerInnen zu entwickeln. Naturgemäß besteht ein Unterschied in meinem Unterricht, ob ich mit achtzigjährigen HerzpatientInnen oder mit zwanzigjährigen LeistungssportlerInnen arbeite.

**Nach langjähriger Übungspraxis neige ich immer mehr dazu, einen sanfteren, verbalen Zugang zum Aṣṭāṅga-Yoga zu unterrichten. Traditionell jedoch spielen die »adjustments«, mit denen Lehrende SchülerInnen in eine Haltung »zwingen«, eine große Rolle. Wie stehst Du zu adjustments?**

Du setzt hier adjustments mit einem harten Unterrichtsstil und nur verbale Ansagen automatisch mit sanft gleich. Oft ist jedoch gerade das Gegenteil der Fall und eine Stunde, die nur aus verbalen Ansagen besteht ist diejenige, die auf die individuellen Bedürfnisse des einzelnen weniger eingeht. Was also oft mit »adjustment« bezeichnet wird, ist eine physische Hilfestellung der Lehrenden für die SchülerInnen. Ziel dieser Hilfestellungen soll es sein, die Aufmerksamkeit der Yoga-SchülerInnen auf einen bestimmten Aspekt der Praxis zu lenken. Eine Berührung ist oft effektiver als viele Worte. Es gibt jedoch zwei Arten dieser physischen Hilfestellungen: Solche, die ihre Aufgabe erfüllen, und solche, die es nicht tun. Ein »adjustment«, das Yoga-Übende in eine Position, für die sie nicht bereit sind, »zwingt«, gehört ganz klar in die zweite Kategorie. Meine Meinung ist, dass solche »adjustments« nur dem Ego der Lehrenden und/oder dem der SchülerInnen dienen. Sie können zu Verletzungen führen. Eine physische Hilfestellung, die ihre Aufgabe erfüllt, kann vielfältig aussehen. Oft genügt eine leichte Berührung, um das Bewusstsein dorthin zu lenken.

**Nach der überlieferten Lehre sollte man die Abfolge der Haltungen des Aṣṭāṅga-Yoga strikt befolgen und die nächste Haltung erst dann üben, wenn man die vorherige beherrscht. Nach dieser Anleitung würden die meisten SchülerInnen bei den ersten Haltungen verhungern, weil sie auf Grund unregelmäßigen Übens nicht über sie hinaus kämen. Wie gehst Du damit um?**

Wieso verhungern? Schon die ersten Bewegungen des Aṣṭāṅga-Yoga haben genug Gehalt, um ein Leben lang davon genährt zu werden. Ich habe schon über 40 000-mal sūrya-namaskāra ausgeführt – und es gibt so viel, was ich immer noch dabei lernen kann. Sūrya-namaskāra ist, manchmal mit kleinerer Abwandlung, für fast jeden Menschen erlern- und praktikierbar. Es ist ein perfekt abgestimmtes körperliches Übungsprogramm, das die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gleichermaßen fördert. Es ist eine physische Praxis, die zu innerer Harmonie führen kann, sofern man sie versteht. Da wir Menschen oft etwas schwer von Begriff sind, verstehen wir die einfache Botschaft von sūrya-namaskāra oft nicht. Dann bietet das Aṣṭāṅga-Yoga mit einer nächsten Bewegungsfolge eine neue Chance – und noch eine und noch eine. Der eigentliche Fortschritt im Yoga ist internal, unabhängig von der Anzahl der Bewegungen, die jemand »turnen« kann.

**Angenommen Yoga-Übende leiden an einer Verletzung. Können sie Aṣṭāṅga-Yoga dennoch üben und wie sollten sie/er es abwandeln?**

Wir erinnern uns: Jeder Mensch kann Yoga üben – egal in welcher Situation. Immer können wir eine Praxis finden, die zu uns passt. Für den wahren Fortschritt im Yoga ist eine Verletzung manchmal sogar eine Chance, denn sie wirft dich auf das Wesentliche zurück: Die innere Transformation. Wie Patañjali im Sūtra 1.12 sagt, kann diese durch eine Praxis in der Balance aus Enthusiasmus und Gelassenheit erreicht werden. Die Ursache für Verletzungen liegt oft in einer Verwechslung. Wir glauben, die physische Praxis wäre das Ziel des Yoga und das Erlernen einer neuen Position würde uns zu innerer Erkenntnis verhelfen und zu besseren Menschen machen. Doch tatsächlich transformiert uns die Praxis an sich. Es lohnt also nicht, irgendeine Position einzunehmen, die das Risiko einer Verletzung birgt. Es gibt genügend Möglichkeiten, gefahrlos Yoga zu üben.

**Der heutige Mensch ist gestresst und selten mit genügend Freizeit ausgestattet. Wie kann man dennoch zu einem zufriedentstellenden Yoga-Üben finden?**

Das Aṣṭāṅga-Yoga ist geradezu ideal für den Menschen von heute. Im Gegensatz zu vielen anderen Traditionen vereint es grundlegende Yoga-Techniken in nur einer einzigen Praxis: Körperübungen, Atemübungen und Meditation sind miteinander verwoben. Auch aus sportmedizinischer Sicht ist die Praxis des Aṣṭāṅga-Yoga eine Kombination aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination in nur einer einzigen Trainingseinheit. Die WHO empfiehlt tägliche Bewegung für die Gesundheit. Das Yoga empfiehlt tägliche Meditation. Ist es nicht genial, hier beides gemeinsam zu haben?

**Traditionell wird Aṣṭāṅga-Yoga aber sehr früh geübt, gerne schon ab 4:30 Uhr. Wie lässt sich das von einem berufstätigen Menschen umsetzen?**

Wann jemand übt, hängt von dessen Vorlieben und seiner Lebenssituation ab. Es ist kein Nachteil, am Nachmittag oder am Abend zu üben. Ich persönlich übe morgens von 5 bis 7 Uhr. Hier bin ich ungestört. Um 8 Uhr beginne ich dann wach, ausgeglichen und entspannt meine Arbeit in der Klinik. Im Sommer praktiziere ich gerne im Freien. – Man glaubt gar nicht, wie viele Menschen schon sehr früh morgens draußen Sport treiben. Viele Jogger, Radfahrer und Skater sind da anzutreffen.

**Ist das geforderte Übungspensum von sechs Mal wöchentlich mit einem regulären Beruf überhaupt vereinbar?**

Für mich schon – trotz meiner Vollzeit-Beschäftigung in der Klinik. Vielleicht sollte ich den heute schon zweimal zitierten Satz von Pattabhi Jois fortsetzen: »Jeder Mensch kann Yoga üben, außer faule Menschen«. Man findet natürlich immer eine Ausrede, warum man gerade heute nicht praktizieren kann. Eine gute Yoga-Praxis braucht jedoch nicht viel Zeit. Sie kann leicht in den Tagesablauf integriert werden.