

B.K.S. Iyengar

Der Mann, der uns Yoga schenkte



Mit seinem Buch „Yoga Dipika“ aus den 50er Jahren führte Mr. Iyengar die westliche Welt in das Geheimnis der Asanas ein. Sein Werk „Licht auf Yoga“, das 1966 erschien und das bis heute als die „Bibel“ der Asana-Praxis gilt, zeigt über 600 Yoga-Haltungen. Es ist bis zu diesem Zeitpunkt das umfangreichste, bebilderte Yoga-Buch mit zum Teil spektakulären und akrobatisch anmutenden Asanas. Es folgten zahlreiche andere Werke wie „Baum des Yoga“, „Licht auf Pranayama“ oder „Der Urquell des Yoga“, „Licht fürs Leben“ usw.

Wurde B.K.S. Iyengar darauf angesprochen, welches wohl das schwierigste Asana sein könnte, erhielt man eine überraschende Antwort. Nicht etwa der Kopf- oder Schulterstand, Unterarmstand oder Handstand oder Lotussitz – nein – die schwierigste Haltung war für ihn vielmehr ein Asana, das kaum körperlichen Einsatz vom Üben erfordert – Savasana – die Totenstellung. Ein Asana, das am Ende einer jeden Yoga-Stunde zur vollkommenen Entspannung führt.

In seinem Buch „Licht auf Pranayama“ beschrieb Mr. Iyengar dieses Asana in über 20 Seiten, z. T. mit detaillierten Fotos, um die Wichtigkeit dieser Yoga-Haltung vor Augen zu führen. Für Mr. Iyengar lag der tiefere Sinn dieser Yoga-Haltung nicht nur darin, körperlich loszulassen, sondern auch darin, das Ego abzulegen, um so einen Zustand zu erlangen, vollkommen befreit vom Ich, der zu wahrer Freiheit führt. Dies bildete für ihn die Essenz des Yoga. Das mag sich zunächst seltsam anhören, ist der indische Meister doch berühmt für seinen Perfektionismus, mit dem er die Asanas einnimmt. Letztlich zählte für ihn jedoch die innere Erfahrung mehr als die äußere Vollkommenheit. Das war seine Aussage, in einem der letzten Interviews.

B.K.S. Iyengar starb am 20. August 2014 in Pune / Indien. Das Asana, das er als Vorbereitung auf seinen Tod bewusst in den letzten Tagen und Stunden geübt hat, war Savasana.

Bellur Krishnamachar Sundara Iyengar wurde am 14. Dezember 1918 als elftes Kind von 13 Kindern im Dorf Bellur im Süden Indiens in die Kaste der Brahmanen hineingeboren. Seine Mutter Sheshamma war während der Schwangerschaft an Grippe erkrankt. Als Iyengar geboren wurde war er kränklich und schwach. Im Laufe seiner Kindheit litt er an Tuberkulose, Typhus und Malaria. Sein Vater Krishnamachar war Schullehrer, dennoch war die Familie arm – ohne Reichtümer.

Zu Iyengar Vornamen: Bellur = Name seines Heimatdorfes, Krishnamachar = Name seiner Sippe, Sundara = sein eigentlicher Vorname

Als Iyengar 14 Jahre alt ist, stirbt sein Vater. Nun muss er für den Unterhalt seiner Familie aufkommen. Aufgrund seiner schlechten Konstitution kommt er mit 16 Jahren in die Obhut seines Schwagers Krishnamacharya nach Mysore in den Palast des Maharadschas, wo Krishnamacharya Yoga unterrichtet. Er schafft es, ihn wieder gesund zu machen. Iyengar wird ein eifriger Schüler des Yoga – aber nicht unbedingt der Lieblingsschüler von Krishnamacharya. Der junge Iyengar darf sich die Yoga-Asanas nur äußerlich anschauen. Krishnamacharya gibt ihm keinerlei Anweisungen oder Details zu den Asanas.



In dem Film „Der atmende Gott“ wird Iyengar zu seinem Verhältnis zu Krishnamacharya gefragt. Und er – als traditioneller Inder – sagt von sich er sei ein „self-made-man“. Und erklärt, dass K. ihm keinerlei Fragen zu den Asanas beantwortet hat. Er solle einfach nur üben. Iyengar betrachtet sich selbst nicht in der Tradition seines Gurus. Kein Yogi vor ihm hat sich jemals geweigert, die Traditionslinie zu unterbrechen. Alle waren oder sind stolz zu einer traditionellen Yoga-Linie („Parampara“) zu gehören.

1936 – mit nunmehr 18 Jahren – schickt Krishnamacharya Iyengar nach Pune, um dort Yoga zu lehren. In Pune ist er absolut fremd, ohne Familie oder Freunde und er kann auch den dortigen Dialekt nicht sprechen. Zu Beginn hat er nur wenige Schüler und es bleibt ihm viel Zeit, Yoga zu üben. Er verdient wenig Geld und hat oft nichts zu essen. Eine Aussage von ihm zu dieser Zeit ist:

„I may have missed my daily meals, but I never missed my practice.“

In dieser Zeit festigt und verfeinert sich seine Asana-Praxis. Er spürt in sich hinein, nimmt feinste Reaktionen seines Körpers in den Haltungen wahr, experimentiert sehr viel, übt stundenlang, um die Technik eines jeden Asanas zu verstehen und um die Wirkungsweisen zu erforschen. So gelangt er zu seiner tiefgreifenden Kenntnis der Anatomie.

B.K.S. Iyengar entwickelte ein eigenes System, nach dem heute in den Iyengar-Studios auf der ganzen Welt unterrichtet wird:

- akribische Genauigkeit am alignment, der korrekten Ausrichtung des Körpers,
- dem sinnvollen Einsatz der Hilfsmittel, so dass jeder – ganz gleich welchen Alters oder gesundheitlichen Zustands – Asanas üben kann.
- Auch das Zusammenstellen der Yoga-Haltungen bleibt nicht dem Zufall überlassen. Die Asana-Praxis wird abgestimmt auf z.B. die Tageszeit, auf den physischen und psychischen Zustand oder hängt auch vom Wetter ab.

Seine intensive Erforschung der Asanas brachte ihm mehr Schüler. Dennoch konnte er vom Yoga-Unterrichten allein nicht leben. Er lebte von der Hand in den Mund. Da er ein ungewöhnlich junger Yogi war, drängte man ihn dazu, ein Sanyasin zu werden.

Ein Mensch also, der der Welt entsagt und sich in völliger Besitzlosigkeit einzig der Meditation widmet. Doch er lehnte sich gegen diese Forderung auf. Er wollte als ganz normaler Familienvater dem Weg des Yoga folgen und die Yoga-Praxis den Normalsterblichen nahebringen.

Im Jahr 1943 begegnete er Ramamani, einem 16jährigen Mädchen, das er nur 14 Tage später auf Anraten seiner Brüder heiratete. Ramamani hatte keinerlei Ahnung, was Yoga ist, unterstützte ihn jedoch zeit ihres Lebens. Sie selbst hatte nie Yoga praktiziert, animierte jedoch ihre Kinder, es dem Vater gleichzutun.

Geeta Iyengar, die älteste Tochter erblickte 1944 das Licht der Welt. Es folgten noch 4 Schwestern und ein Bruder, Prashant. Beide sind bis heute maßgeblich am Institut tätig und ebenfalls prägend für den Yoga nach Iyengar.

Allmählich wurde Iyengar nun ein angesehener Yoga-Lehrer. Er unterrichtete nun auch berühmte Persönlichkeiten, wie Krishnamurti oder die belgische Königin. Er gab nach eigenen Angaben mehr als 10.000 dreistündige Yoga-Vorführungen, die er im Laufe seiner Karriere veranstaltet. Aufgrund der Initiative von Anthony Lobo, ein ehemals katholischer Priester und Schüler von Iyengar, wurde er sogar von Papst Paul VI. empfangen.



Die wichtigste Begegnung war jedoch sein Zusammentreffen mit Yehudi Menuhin, dem Meister der Violine, im Jahre 1952. Menuhin wurde Schüler von Iyengar und die ganze Familie Menuhin wurde jahrelang von ihm persönlich unterrichtet. Iyengar begann zu reisen und er wurde nach Frankreich, England, Schweiz, Italien und die USA eingeladen.

Im Jahre 1973 war die Grundsteinlegung des Institutes in Pune, das 1975 eingeweiht wurde. Ein bahnbrechender Erfolg für seine weitere Yoga-Arbeit. Jedoch im selben Jahr – nur wenige Tage nach der Grundsteinlegung – verstarb unerwartet seine Frau. Ihr zu Ehren

nannte er das Institut: Ramamani Iyengar Yoga Institute.

Nach den ersten Besuchen in Europa in den 50er und 60er Jahren, die eher im kleinen Kreis stattfanden, folgten internationale „Iyengar Yoga Conventions“. Das erste Großereignis fand 1984 in San Francisco statt. Die erste Veranstaltung dieser Art in Europa war 1993 in London. Mehr als 1.000 Iyengar-Anhänger reisten damals nach London, um über 5 Tage die Gemeinschaft zu zelebrieren und um neue Impulse des Meisters zu erleben.

In Deutschland war Iyengar schon einmal 1986, und zwar in Saarbrücken und in München. Während dieser Zeit wohnte er bei Luise Wörle und sie organisierte einen Saal, wo ihn Hunderte von seinen Anhängern live erleben



konnten. Zehn Jahre später (1996) kam er wieder nach Deutschland, diesmal nach Berlin. Das Kongresszentrum wurde angemietet und viele Hundert konnten Mr. Iyengar damals auf der Bühne erleben. Er gab einige Interviews und erzählte den anwesenden Reportern viel zum Thema „Yoga-Sutra“, was nicht von allen verstanden wurde.

In den Jahren 1975 - 1984 hat Iyengar fast nur alleine im Institut unterrichtet. Danach wurden immer mehr Geeta und Prashant involviert. Auch andere sogenannte senior teachers wurden eingesetzt, um zu unterrichten. Iyengar selbst unternahm viele Reisen in alle Teile der Welt, um auf Mega-Veranstaltungen seine Yoga-Stilrichtung zu etablieren. Noch im Jahre 1998 – zu seinem 80. Geburtstag – hat er über eine Woche lang ca. 800 Yoga-Übende in Pune unterrichtet.

Aber auch die Spiritualität kam auf seinem Yoga-Weg nicht zu kurz. Ab den 60er Jahren ließ er immer mehr seine Einsichten aus den klassischen Werken, wie Bhagavadgita, Upanishaden, Hatha-Yoga-Pradipika und insbesondere dem Yoga-Sutra beim Unterrichten mit einfließen. Seine Ausführungen in seinem Buch „Der Urquell des Yoga“ tragen entscheidend dazu bei, die Asana-Praxis als einheitliches Körper-Geist-Seele-Erlebnis zu verstehen.

Im Jahr 1988 beauftragte Mr. Iyengar Luise Wörle eine Yoga-Lehrer-Ausbildung in Deutschland zu begründen. Sie begann ihre Tätigkeit bei der SKA und erläuterte ihm, was es mit dieser „Gesundheitsorganisation“ auf sich hat. Sie bekam eine Liste von Asanas, die für einen Yoga-Lehrer von Bedeutung sind. Diese Liste ist heute noch die Grundlage für die „Yogasana-Yoga-Lehrer-Ausbildung“.

B.K.S. Iyengar hat sich über 80 Jahre für Yoga und die Weitergabe von Yoga und yogischen Werten eingesetzt. In den späteren Jahren seines Lebens kam er zu bescheidenem Wohlstand. Damit förderte er den Aufbau seines Heimatdorfes und ließ eine Schule, ein Krankenhaus und den ersten Patanjali-Tempel Indiens errichten. Seine einzige Bedingung war, dass in der Schule auch Yoga unterrichtet wird.

Nach seinem Tod erzählte Geeta Iyengar bei der Zeremonie zur Einäscherung:

„Nur mit seinem Körper ist es vorbei. Die Bemühungen einer einzigen Person haben die Sicht der ganzen Welt auf Yoga geändert.“

Auch die Enkelin, Abhijata Sridhar-Iyengar, die sich ebenfalls schon zu einer Autorität in der Iyengar-Yoga-Welt entwickelt hat, wird sein Vermächtnis weiterführen. Am Abend vor seinem Tod hat er ihr gesagt: „Ich habe dir all diese Dinge gezeigt. Nun liegt es an dir, sie für dich selbst zu realisieren.“