

## INSTINKT

Ich wurde in der Iyengar-Tradition ausgebildet, die mit rigoroser Disziplin glänzt und es auf makellose Positionen abgesehen hat. Ich nahm viel Technik mit, viel Wissen, wie ich Schüler\*innen behilflich sein kann, indem ich Positionen für sie abwandle, um sie für sie zugänglich zu machen. Doch ich habe mit den Jahren sämtliche Zwanghaftigkeiten über Bord geworfen, die ich in dieser Tradition erlebt habe. Ich greife vielmehr auf Sprachbilder zurück, um Körperliches zu vermitteln, als mich technischer Anleitungen zu bedienen. Und da eben die meisten zunächst via körperbetonter Kurse in Berührung mit dem weiten Feld des Hatha-Yoga kommen, hier mein Kondensat an Grundlagen, die ich zu predigen pflege. Stellen wir uns den Umgang mit dem Körper wie gärtnern vor. Da kannst du planieren und zupfen und in Form schneiden und düngen. Oder du bezärtelst das Grünzeug, befreist die schiefe Staude von allzu viel Unkraut, kannst aber auch deine Freude am uneingeladen blühenden Löwenzahn haben, ohne gleich deine Autorität in Frage gestellt zu fühlen.

**“Do not kill the instinct of the body for the glory of the pose.”** (Scaravelli, 1991, S. 38)

Präzision ist wichtig – einerseits, um Verletzungen vorzubeugen, andererseits, weil sie zu vermehrter Aufmerksamkeit führt und uns damit davor bewahrt, blind ein Übungsprogramm abzuspuhlen, während wir gedanklich kaum bei der Sache sind. Doch sie muss keineswegs über Disziplin und Technik erlernt werden, das funktioniert wunderbar auch auf der Instinktebene. Wie soll ich mein Bein ausrichten, damit sich meine Knochen perfekt übereinanderstapeln und ich mich möglichst wenig anstrengen muss? Würde mein Bein aus der Hüfte baumeln und von der Schwerkraft magnetisch angezogen werden – wie würde es sich ausrichten? Dann wäre mein Knie schön brav oberhalb der Ferse platziert und stünde nicht wie bestellt und nicht abgeholt irgendwo seitlich vorbei. Damit haben wir die Richtung, in die es gehen soll, identifiziert. Nun geht es darum, die Finger davon zu lassen, auf Biegen und Brechen eine optisch adrette Endposition zu fabrizieren. Wir pirschen in die Richtung, richten dabei einen fragenden Blick nach innen, hören dem eigenen Körper zu, um herauszufinden, wie weit und wohin es gehen soll. Sollte die eine oder andere Muskelpartie brüllen, dann bitte: Geh ein Stück zurück. Wir schleichen uns eben langsam an, ohne uns in Positionen zu quetschen, gegen die der Körper rebelliert. Wir gehen behutsam, ja zärtlich mit uns um. Von Chakren und Energiebahnen kann ich euch nichts erzählen, weil ich mich nicht damit auskenne. Ich spüre sie nicht. Was ich aber durchaus intensiv wahrnehme, ist die zentrierende Wirkung, wenn ich meine Körperhälften symmetrisch ausrichte. Wenn ich beinah geometrische Figuren weich anstrebe. Da passiert etwas – körperlich wie geistig. Da scheint etwas sehr Gesundes im Gange zu sein.