

Tara Fraser: Ashtanga Yoga für Einsteiger: Schritt für Schritt zu neuer Energie. Das vollständige Übungsprogramm für zu Hause, Knauer-Verlag

Ein „delikates“ Yogabuch

Eins vorweg: Ich mag dieses Buch, trotz allem. Ich werde es (eingeschränkt) empfehlen, obwohl es einige Schwächen hat und der Knauer-Verlag eine Zitrone für „Pfuscher am Buch“ erhalten sollte. Tara Fraser mag ich auch, obwohl sie - als Engländerin eben - an einer latenten Rechts-Links-Schwäche leidet und obwohl ihre Zehen, wie sie im Text vermerkt, kurioserweise an ihren Fußgelenken entspringen, doch zu solchen Lappalien später mehr.

Zwar ist eine Links-Rechts-Verwechslung in einem Buch scheinbar nicht so gravierend wie bei einer OP. Aber gerade in einem Yoga-Buch ist es nicht unwesentlich, ob man in einer Haltung das rechte oder linke Bein hebt; im besten Falle stockt man und runzelt die Stirn, im schlimmeren Fall erleidet man eine Trümmerfraktur und wird nach der Genesung anstatt Ashtanga zu üben lieber Schach spielen.

Tara, my dear!, rechts ist rechts und links ist da, wo rechts nicht ist, das gilt auch im Lande der Queen.

Doch auch die Fachleute des Knauer-Verlags leiden, nämlich an der gefürchteten *In-sufficientia Grammaticalis*, und das erheblich:

- 14 Rechtschreibfehler
- 33 fehlende Leerzeichen
- komplett fehlende Wörter
- stilistisch unglückliche Formulierungen und
- falsche Anweisungen oder Erklärungen

pflastern den Weg dieser Einleitung ins Ashtanga-Yoga.

Trotzdem, das Buch ist von der Autorin mit Mühe zusammengestellt, da haben schon andere Werke unser Auge matt getrübt. Schöne, großformatige Fotos animieren zum Nachüben, und wenn auch die Anweisungen im vermaledeiten Fließtext schwer auseinanderzuhalten sind (wann hört diese Unsitte in Yoga-Büchern endlich auf?), so ist diese Einführung übersichtlich gestaltet. Inhaltlich gibt Tara dem Neuling einen umfassenderen Überblick über dieses Yoga als die meisten anderen Ashtanga-Bücher. Immer wieder sind interessante Passagen zu finden, die sich nicht nur im alten Indien verlieren, sondern auch den Bezug zur Gegenwart finden.

- Anhand der ayurvedischen Sichtweise vermag sich der Übende des Ashtanga-Yoga so einzuordnen, dass er seine Praxis auf sein Grundnaturell abstimmen kann. So soll beispielsweise der feurige Pitta-Typ darauf achten, „konstant und sorgfältig zu üben“, weil er zu Überhitzung und Burnout neigt.
- Zu Feinstofflichem des Körpers sowie zu den wichtigen Bandhas werden anschauliche Erklärungen und Vorübungen geboten.
- Auch ihre Ausführungen zur fünften, sechsten und siebten (nicht „siebenten“, Knauer-Verlag!) Stufe des Yoga-Modells nach Patanjali, bei denen es um die Sinnesbeherrschung, Konzentration und Meditation geht, liest sich interessant.

- Und nicht zuletzt sind auch die Übersetzungen der Sanskritnamen im Register einer löblichen Erwähnung wert, denn welcher Anfänger kann sich flinkerhand merken, was sich hinter „prasarita padottanasana“ verbirgt?

Doch dann wiederum lässt der Verlag yogische „Grund-Weisheiten“ wie diese stehen:

„Als Anfänger ist Geduld nötig“

Mei, als Anfänger ist immer Geduld nötig. Oder wie unser Lukas, der Fußball-Podolski, bekennt: Auf dem Platz ist wichtig. Podolski immerhin trifft damit ins Schwarze, aber der Knauer-Verlag schießt unermüdlich solche Eigentore. Hier eine kleine Auswahl:

„Es gibt dafür mehrerer Gründe“ (S. 20)

„In einem positivierem Sinn ...“ (S. 20)

„Das Schwitzen während des Yoga ist reinigend, da es Giftstoffe aus Ihrem Körper ausgescheidet“ (S. 34)

„untscheiden“ (S. 34)

„Der Übungsraum wird aufgezeizt“ (S. 34) (mein Lieblingsfehler)

„finden Sie die Sie auf siehe S. 138“ (- was ist hier bloß gemeint?, S. 45)

Insgesamt tobt der Text von „enormen“ oder gar „unheimlichen Kräften“ (S. 24, 23), von „enormer Energie“ (S. 21), „aufgelegten Matten“ (nicht Matten sind aufgelegt, sondern ich, und zwar schlecht, denn Matten werden ausgerollt); Brustkörbe werden „gebogen“, der Unterbauch „delikat“ gedreht. Und das alles mit „Abfall“ im Leib.

Auch die Anweisung, „in eine Haltung steigen“ ruft eine gewisse Abenteuerlustigkeit in mir hervor und lässt Reinhold Messner an der Nordwand hängend vor meinem Auge erscheinen. Der kann „steigen“, in der Tat, aber ein Yogi? Der soll in Tolasana „steigen“, aber bitte nur „stet“. Wo, Reinhold, ist mein Steigeisen? Wer hat das übersetzt?

Und der Verlag korrigiert seine begeisterte Bergsteigerin Tara - bzw. den Übersetzer - nicht, wenn sie bezüglich der ersten Serie auf S. 89 ehrlich bekennt: „Ich kann selbst nicht die Vollversion“. - Richtiger hieße es doch: Ich selbst kann die Vollversion nicht.

Solche Schludrigkeiten können tatsächlich zur „Verdummung des Ashtanga Yoga“ führen (S. 21). Denn Ashtangis pausieren eben nicht „meist“ an Vollmond- und Neumondtagen, sondern grundsätzlich und generell, und das übrigens nicht nur in Mysore. (S. 27), sondern auf der ganzen Welt.

Dafür bräuchten sie bei der Haltung Bhujapidasana viel „Finesse hinsichtlich der Balance, Körperkontrolle und Muskelkraft“. Nein, sie brauchen keine „Finesse“, sondern *nur* Balance, Körperkontrolle und Muskelkraft. (S. 87).

Und die „delikate“ Drehung des Unterbauchs (S. 79) möchte ich einmal sehen, gerne zu Hause, aber nicht „daheim“ (S. 118).

Und noch ein Letztes: Tara, warum rätst du uns vom Üben des Ashtanga-Yoga ab?

„Ziehen Sie eventuell eine sanftere Yogaform als Alternative in Betracht“ (S. 31). Warum?

Ältere Menschen fänden Ashtanga-Yoga „eher zehrend als kräftigend“ (S. 29). Kommt darauf an, wie sie es üben. Lino Vati war schon über 60, als er mit Ashtanga anfang, und Gwendoline Hunt, eine angesehene Ashtanga-Lehrerin, war ebenfalls über 60 Jahre alt, als sie gemeinsam mit Lino Miele eine DVD zur zweiten (!) Serie aufnahm.

Während einer Schwangerschaft „möchten (Sie)... lieber mit ihrem Partner kuscheln ...! Sie können Ashtanga Yoga auch später (wieder) beginnen“ (S. 31). - Oder, vielleicht gar nicht?

Auch die Ausführungen zu den **Blickrichtungen** sind zumindest übersetzungstechnisch wohl in einer Felsspalte hängen geblieben: Bei den Drishtis versuchen wir kein „Starren“ auf einen bestimmten Punkt herzustellen (S. 39). Dies würde uns von unserer inneren meditativen Versenkung nach außen bringen und unsere Aufmerksamkeit unterbrechen. Im Gegenteil, der Blick wird weich und entspannt, und auch wenn er in eine bestimmte Richtung gelenkt wird, hält er lediglich den Aufmerksamkeitsfluss aufrecht. Tara unterrichtet das sicher korrekt, aber ein Übersetzer, der von der Materie keine Ahnung hat, sollte sich lieber an Kochbücher halten.

So gern ich das Buch besser loben würde, gibt es einige weitere „NOgoS“, die sich bei der verlagstechnischen Umsetzung eingeschlichen haben:

Vertauschen von Rechts und Links:

Trikonasana	linke Übungsseite: in die linke Hüfte beugen, nicht in die rechte
Parivritta Trikonasana	rechte Übungsseite: rechter Arm geht zuerst hoch, nicht der linke. Und der linke Arm wird bei der Drehung nach links überhaupt nicht mehr erwähnt, warum auch? „Ferse in den Boden drücken“ - welche, ich habe wenigstens zwei.
Parivritta Parshva- konasana	Linker Ellbogen an rechten Oberschenkel - gut! Linke Hand auf den Boden - perfekt! Linken Arm über den Kopf heben - Nogo, mitnichten. Es ist der rechte, der zuerst gestreckt wird.
Ardha Baddha Padmottanasana	wenn der rechte Fuß gehoben wird, geht er zuerst an die linke Hüfte, nicht an die rechte
Virabhadrasana I	Rechte Seite: die linke Ferse nach innen drehen, nicht die rechte.
<u>Vinyasa</u>	Kann man aus einem hinaufschauenden Hund zwischen die Zehen schauen? Tara kann's, kein anderer Yogi dieser Welt. Nach dem Zurückspringen ins Chaturanga kommt zuerst ein <u>aufwärtsblickender</u> Hund, dann ein <u>abwärtsblickender</u> Hund, nicht umgekehrt.
Pashimottanasana	Kein Wort zum vorsichtigen Üben hinsichtlich des unteren Rückens. Das ist bei dieser Haltung gerade in einem Buch für Einsteiger grob fahrlässig.

Marichyasana A	Arm „wickeln“ würde ich auf Wadenwickel (oder Kleinkinder) beschränken. Kein Wort zum unteren Rücken, eine „delikate“ Haltung.
Marichyasana C	Wenn überhaupt wird der nach vorn gehende Arm über die Knie <u>au</u> ßenseite vorgestreckt, um ihn dann nach innen zu führen, nicht über die Knie <u>in</u> nenseite, s. dazu auch Marichyasana D, wo es ja richtig ist.
Marichyasana D	Kein Wort dazu, dass dies eine der anspruchsvollsten Haltungen der gesamten ersten Serie ist (ein so genanntes „gateway asana“).
Kurmasana	Keine Angaben dazu, dass diese Haltung den unteren Rücken durchaus gravierend verletzen kann, wenn man nicht auf sie vorbereitet ist. Siehe dazu die eindeutigen Warnhinweise bei Gregor Maehle in „Ashtanga-Yoga: Practice and Philosophy“.

Irritiert hat mich zudem die vortreffliche Ermunterung, in der Haltung **Navasana** (Boots-haltung) möge der Übende zwischen den Bein-streckungen im Sitzen jeweils in den Handstand hochgehen. Nichts leichter als das, Tara, machen das die „Einsteiger“, für die dieses Buch gedacht ist, in Deinen Kursen auch? Das möchte ich gerne sehen, zumal es für einen Neuling nicht nur beschwerlich sein dürfte, überhaupt in einen Handstand zu gehen (geschweige aus der sitzenden Position!), sondern sich außerdem die Frage stellt, ob ein Anfänger überhaupt einen Handstand üben sollte (- nein!).

Warum die Abschluss-Folge mit Dhanurasana (halbe Brücke) eingeleitet wird, kann ich nicht nachvollziehen. Immerhin gibt auch Sri K. Pattabhi Jois, auf den wir uns berufen, auf seiner offiziellen Seite (Ashtanga-Yoga-Research-Institute, www.ayri.org) als erste Haltung der finishing postures den Schulterstand an, keine andere.

Alles in allem doch ein schönes und letztlich empfehlenswertes Buch und besser als diese Kritik, wenn man weiß, wo die „englischen“ oder verlags-technischen Gefahren liegen, hoffentlich bringt der Knaur-Verlag keine medizinischen Fachbücher heraus.

Leerzeichenfehlen auf folgenden Seiten

21, 21, 24, 24, 26, 28, 28, 29, 34, 38, 39, 58, 62, 63, 63, 65, 67, 68, 70, 79, 86, 87, 89, 89, 93, 94, 95, 98, 102, 102, 113, 113, 117