

„Alles dreht sich um Energie“

FOTO: PRIVAT

05/2015

34
YOGA JOURNAL

Der Yogaphilosoph Ralph Skuban hat zusammen mit dem Yogalehrer Richard Hackenberg das demnächst erscheinende „Chakra Yoga-Praxisbuch“ geschrieben. Perfektes Timing für ein Gespräch über die philosophischen und energetischen Aspekte der Chakras und ihre Wechselwirkung auf Asanas, Meditation und Pranayama.

Von Daniela Voß

Wie wird man vom Politikwissenschaftler zum Yoga-philosophen und Energiexperten?

Stimmt, von meinem beruflichen Herkommen war alles sehr geerdet: Ich bin ausgebildeter Wissenschaftler und habe dann jahrelang ein Pflegeheim geleitet. In der Altenhilfe wurde richtig gearbeitet, gelitten und gestorben. Ich bin auch einer, der sich nicht leicht tut mit esoterischem Zeugs. Aber was den Energiekörper betrifft, den begann ich vor vielen Jahren selber zu fühlen – noch bevor ich auch nur ein Satz über Chakras gelesen hatte. Ich wußte nur, dass es so was geben soll. Und dann begann in einer Phase großer Anspannung und Stress der Punkt zwischen meinen Augenbrauen zu brennen, außerdem hatte ich so ein seltsames Kopfweh. Ich werde nie den Augenblick vergessen, als ich dann bei mir im Büro saß und googelte „throbbing eyebrow chakra“. Da fand ich plötzlich Berichte von ganz vielen Menschen, die dort so ein Pulsieren spüren. Und irgendwie war ich dann schon im Thema.

Jetzt ist daraus ein Buch entstanden, ein sehr umfassendes, wie ich finde, zusammen mit Richard Hackenberg. Wie kam es dazu?

2013 habe ich gemeinsam mit Richard in Korfu ein Seminar geleitet zum Thema Energiekörper. Mein Skript war so umfangreich, dass ich dachte, ich könnte eigentlich ein ganzes Buch daraus machen. So habe ich das erste Buch über den Energiekörper geschrieben. Danach hat der Verlag angeregt, ob man nicht auch ein spezielles Chakra-Yogabuch realisieren könnte. Ich wusste: Wenn ich so etwas noch einmal anpacken wollte, dann müsste es anders sein: auch praxis- und körperbezogen. So kam es, dass ich Richard fragte. Wir wollten ein Buch machen, das vielen Menschen leicht zugänglich ist. Es sollte Spass machen und trotzdem die Tiefe wahren. Das haben wir zumindest versucht.

Du hast über diese energetischen Erfahrungen angefangen, dich mit dem Energiekörper und den Chakras zu beschäftigen. Was macht die Chakras so essenziell?

Ich kann immer nur sagen, was es für mich bedeutet: An solchen Punkten wie bei meinem pochendem Ajna Chakra, wenn man etwas zu fühlen beginnt, was jenseits des physischen Körpers liegt oder ihn irgendwie erweitert, da hört eine Sache auf, nur esoterisches Kuriosum oder philosophische Metapher zu sein. Dann wird es plötzlich etwas Lebendiges und auch etwas Valides. Einen Zugang zu finden, der mich spüren lässt, dass ich einen Energiekörper habe, das erweitert ganz einfach das Verständnis meines eigenen Seins.

In welcher Beziehung stehen die Chakras zum Energiekörper?

Die Chakras sind ein Teil dessen, was in der Gesamtheit als der Energiekörper oder Pranamaya Kosha bezeichnet wird. Der Energiekörper ist Energie (Prana), die kann man spüren und die kann man sich zugänglich machen. Gleichzeitig wird alles, was sich um die Chakras rankt, zur Metapher für ganz verschiedene Dinge im Leben, die auf verschiedenen Ebenen zu uns sprechen. Zum Beispiel auf einer psychologischen Ebene.

Wie kommt man an den Energiekörper heran?

Der Energiekörper ist seiner Idee nach eine Brücke zwischen dem Physischen und dem Mentalen. Wir können ihn zum Beispiel über den Atem adressieren und können Einfluss nehmen auf die Vitalenergie, die immer in Bewegung ist. So sollen Momente geschaffen werden, in der diese komplett zu einer Ruhe kommt. Um damit auch Ruhe im Geist zu schaffen. Und diese Ruhe im Geist ist ja für sich selber schon eine Definition von Yoga. Ich finde, das ist eine physische Übersetzung dessen, wie Patanjali Yoga definiert. In den Asanas nutzt man den Körper und im Pranayama physisch die Atmung, aber eigentlich geht es gar nicht um Körper und Atmung, sondern um Prana, also Energie. Das ist, glaube ich, vielen gar nicht klar: Die Atmung ist nur das physische Tool, das ich nutze. Wenn aber etwas mit Prana passieren soll, stellt sich die Frage: Was ist denn Prana, wie kann ich es fühlen? Prana ist Energie – Lebensenergie – alles dreht sich im Yoga um Energie, deswegen ist es sinnvoll sich mit den ganzen Energieideen des Yoga auseinanderzusetzen.

Ihr bezeichnet im Buch Prana als strukturierte Energie ...

Und das sind wir Menschen ja auch. In gewisser Hinsicht ist alles leerer Raum, in dem Energiepartikel fließen, die irgendwie in Relation zueinander stehen. Uns erscheint das Ganze dann in dieser oder jener Weise so strukturiert, wie diese Energie unseren Sinnesorganen mit ihren Begrenzungen und Funktionen erscheint.

Im Yoga wird die menschliche Erscheinung durch die Koshas dargestellt, ein Modell aus drei Körpern oder fünf Hüllen.

Das ist ein Modell, das meistens als eine Zwiebel oder Matroschka dargestellt wird. Tatsächlich ist die Idee aber eher die eines Schwammes, der von Wasser durchdrungen ist: Du könntest sagen, da ist Schwamm und da ist Wasser, aber wo ist Schwamm und wo ist Wasser? Das Wasser durchdringt den Schwamm vollkommen. Genauso durchdringt unser Energiekörper den physischen Körper. Als lebendige Einheit, die wir sind, durchdringen alle Schichten einander und bedingen einander und brauchen einander, sonst funktionieren wir nicht.

Ein sinnvolles Verständnis der Koshas ist für mich deshalb eines der Erweiterung – und der ganze Prozess im Yoga ist der einer Ausdehnung: Wir lassen Begrenzungen los. Dabei beginnen wir mit körperlichen Begrenzungen, die wir ja tatsächlich loslassen. Du erweiterst deine Wahrnehmung in diesem Prozess und dehnt die Grenzen deiner Wahrnehmung aus. Irgendwann fühlst du vielleicht deinen Energiekörper stärker. Dann dehnt du schon die Vorstellung deiner selbst aus: Was bin ich? Aha, da ist noch was ganz anderes, was in mir wirkt. Und so macht man Erfahrungen unterschiedlichster Natur und merk: Ich bin mehr, als das, was ich bisher dachte. Oder: Ich könnte noch mehr an mir entdecken. So verstehe ich diesen ganzen Prozess als einen Ausdehnungsprozess, der sich in den Koshas abbildet.

...und unsere Persönlichkeit und Individualität beschreibt.

Ja, das kannst du genauso auf die Chakras anwenden – eigentlich auf alles! Ob wir jetzt die Chakras anschauen, die Gunas, die Koshas oder ob wir Citta anschauen: Das sind verschiedene Konzepte, die versuchen, auf ganz unterschiedliche Weise die Welt, uns Menschen zu beschreiben. Aus verschiedenen Blickwinkeln. Die Koshas sind eher der energetische Blickwinkel, die Gunas sind ein Kompositum aus Grundeigenschaften, die in jedem Menschen und jedem Ding individuell ein bisschen anders aussehen. Und die Chakras kann ich mir anschauen als Repräsentanten unterschiedlicher Lebensthemen, mit denen wir alle zu tun haben, aber für jeden sind sie anders wichtig und spielen eine jeweils andere Rolle.

Kann man an den Chakras gezielt üben? Ist es überhaupt sinnvoll, einzeln an ihnen zu arbeiten?

Das ist eine gute Frage. Generell ist es immer empfehlenswert, so sieht es auch Richard Hackenberg, das Ganze balanciert zu machen. Ich halte es nicht für sinnvoll, sich nur um ein einzelnes Chakra zu kümmern. Ich halte es, ehrlich gesagt, noch nicht mal für machbar, weil wir den Themen,

für die sie stehen, ja sowieso nicht entkommen. Nehmen wir mal das erste Chakra, Muladhara, und für was es steht: das Überleben! Ob ich mich da nun gerade drum kümmere oder nicht, es ist immer da. Sich darum gar nicht zu kümmern, wäre glaub ich nicht ratsam ...

Und aktiviert man diese Chakras nun oder balanciert man sie?

Oft werden die Chakras als eine Aufstiegs-idee begriffen: „Unten ist bäh, wir müssen oben hin.“ Die Idee, dass wir nicht nur erdig sind, hat schon eine gewisse Berechtigung. Wir sind auch Herzwesen und Geistwesen und möglicherweise, ich sag's mal so vorsichtig, haben wir auch etwas Heiliges in uns, das wir entdecken können. So betrachtet ist dieser Weg des Yoga dann auch ein Weg des Aufstiegs. Aber das macht für mich nur Sinn, wenn es bewusst wertneutral ist. Es bedeutet nämlich nicht, das es unanständig wäre, wenn in irgendeiner Form da unten was passiert. Vor allem ist es ein Weg der Balance! Das macht vor allem der psychologische Aspekt begreiflich. Um nochmal das Wurzelchakra als Beispiel zu nehmen: Überleben, das heißt heute, ich brauche auch Geld zum Leben. Die Frage ist nur, wie viel brauche ich und welchen Preis bin ich dafür bereit zu zahlen? Da betreten wir Felder, wo es um Balance geht. Und wenn ich es in einen größeren Kontext stelle: Wie viel von dem, was ich zu brauchen meine, ist nicht nur gut für mich, sondern auch für meine Umgebung oder vielleicht für die ganze Welt?

Diese Betrachtung der Balance innerhalb eines Chakras macht nur Sinn, wenn du es als einen Entwicklungsweg begreifst und als einen Weg, wo ich die Kräfte, die in mir wirken, alle zu einer sinnvollen guten Mitte führe, zu einem rechten Maß. Das führt uns schon fast zur abendländischen Antike, wo es auch viel um das rechte Maß geht.

Hat sich das Wissen und deine Beschäftigung mit dem Energiekörper auf deine Praxis ausgewirkt?

Es wäre für mich unbefriedigend, etwas nur zu spüren. Ich möchte auch etwas wissen darüber. Nehmen wir den Klang Om: Da gibt es so viele Ideen dazu, dass es echt lohnenswert ist, sich das genauer anzuschauen. Wenn du das gemacht hast und dann das nächste Mal das Zeichen vor dir siehst oder den Klang hörst oder selbst chantest, dann ist das nicht nur ein Om, das du irgendwie spürst, sondern etwas ganz Gesättigtes – größer und mehr und tiefer. Das bedeutet nicht, dass ich in dem Moment, wo ich Om singe, an all das denke, aber es ist da.

Und wenn ich mir Asanas aussuche und im Hinblick darauf übe, dass mit den Chakras etwas passieren soll, dann macht es Sinn, wenn ich ein bisschen mehr drüber weiß: Aha, das sind Energiefelder, aber es sind eben nicht nur Energiefelder, wir betreten da ein riesiges Feld an Symbolik, Esoterik, Energie, Psychologie – und das ist alles gleichzeitig da. Alles Sein ist ein Spiel von Bewusstheit und Energie!



DANIELA VOSS hat Ralaph Skuban kufzöb laiw7fp w9FTZ7PWf7tzpwf7zb
 pq387rzprq397zrtp37rtp73trp 379rtbpb39r3197br39t7rpb
 137rtp12 3ert79p19rt7p 197rtp391rt7p1 rprt7p137rtp
 rt7pr7t3 pr7t3etc. pp

Richard Hackenberg und Ralph Skuban: Das Chakra Yoga Praxisbuch.

ashtangayoga.info



ÖFFNE DIE GRENZE DES MÖGLICHEN.

WEITERBILDUNG UND AUSBILDUNG.
 DEUTSCHLANDWEIT.
 MODULAR. QUALIFIZIERT.



AYINNOVATION
 Traditionelles Ashtanga begegnet
 progressiver Wissenschaft für
 eine achtsame Ausrichtung auf das
 Lebendige – nach Dr. Ronald Steiner.

MODULAR THERAPY COURSE.

Individuelle Weiterbildung in Anatomie,
 Alignment und Yogatherapie.

STARTE DEINE AYI® INSPIRED YOGALEHRER-AUSBILDUNG.

Fundierte Wissen in Praxis, Technik
 und Philosophie über 1,5 Jahre.

Ab April 2016: Augsburg und Stuttgart

Ab Mai 2016: Wiesbaden

Ab Oktober 2016: Bremen und Erlangen

GEHE WEITER, WO ANDERE AUFHÖREN.

AYI® Advanced Ausbildung
 mit Sportmediziner und
 Ashtangalegende Dr. Ronald Steiner
 in fünf Retreat-Wochen über 2,5 Jahre.

Ab März 2016: Bei Wiesbaden

Ab August 2016: Pullach/München

Infos: AshtangaYoga.info/Termine/