

William J. Broad

The Science of Yoga

Was es verspricht – und was es kann

Aus dem Amerikanischen
von Maren Klostermann

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Für Nancy
In Memoriam

Titel der Originalausgabe:

William J. Broad: The Science of Yoga. The Risks and the Rewards

ISBN 978-1-4516-4142-4 (Hardcoverausgabe)

ISBN 978-1-4516-4143-1 (Paperback)

Die Originalausgabe ist 2012 erschienen bei Simon & Schuster,
New York, London, Toronto, Sydney, New Delhi.

Copyright © 2012 by William J. Broad

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal

Satz: Layoutsatz Kendlinger

Herstellung: fgb · freiburger graphische betriebe

www.fgb.de

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-30685-3

Inhalt

Liste der Illustrationen	9
Yoga-Stile	10
Protagonisten.	12
Vorwort	25
I Gesundheit	41
II Fit und vollkommen.	85
III Stimmungen	125
IV Das Verletzungsrisiko	161
V Heilung.	205
VI Göttlicher Sex	239
VII Muse	283
Epilog	311
Nachwort.	323
Chronologie	339
Weiterführende Literatur	349
Anmerkungen	351
Bibliografie	395

Liste der Illustrationen

Kopfstand, <i>Sirsasana</i>	60
Gestreckter Seitwinkel, <i>Uttbitha Parsvakonasana</i>	65
Dreieck, <i>Uttbitha Trikonasana</i>	66
Heuschrecke, <i>Salabhasana</i>	73
Sonnengruß, <i>Surya Namaskar</i>	98
Hand-unter-Fuß-Haltung, <i>Padabastasana</i>	118
Totenstellung, <i>Savasana</i>	130
Schulterstand, <i>Sarvangasana</i>	145
Herabschauender Hund, <i>Adho Mukha Svanasana</i>	168
Fersensitz, <i>Vajrasana</i>	170
Vorwärtsbeuge im Sitzen, <i>Paschimottanasana</i>	171
Kobra, <i>Bhujangasana</i>	177
Rad oder Bogenhaltung, <i>Urdhva Dhanurasana</i>	179
Ausgestreckte Hand zum großen Zeh, <i>Uttbitha Padangusthasana</i>	189
Pflug, <i>Halasana</i>	190
Heldenstellung, <i>Virabhadrasana</i>	218
Drehsitz, <i>Ardha Matsyendrasana</i>	245
Bogen, <i>Dhaurasana</i>	246
Kopf-Knie-Stellung, <i>Janu Sirsasana</i>	298

Yoga-Stile

Anusara. Heiter. Legt Gewicht auf den Einklang von Körperbeherrschung und optimistische Denkhaltung. Verwendet Hilfsmittel zur Erleichterung der Positionen.

Ashtanga. Ernst. Umfasst zusammenhängende Stellungen, die ineinanderfließen, wie beim Sonnengruß. Verbindet Atmung mit Haltungsfluss. Körperlich anspruchsvoll.

Bikram. Heiß und schweißtreibend. Geheizte Übungsräume sollen Gelenke und Muskeln geschmeidig machen. Umfasst 26 Positionen und zwei Atemübungen. Herausfordernd.

Flow. Anmutig. Gängiger Name für Stilarten, die zusammenhängende Stellungen umfassen.

Hatha. Althergebracht. Aus dem indischen Mittelalter stammender Vorläufer aller Yoga-Varianten, die auf Körperhaltungen ausgerichtet sind. Moderne Formen sind größtenteils sanft.

Iyengar. Populär und präzise. Konzentriert sich auf die Ausrichtung des Körpers und das Halten von Posen. Nutzt Blöcke, Gurte und Decken, um die Haltungen zu verbessern und Verletzungen zu vermeiden. Anders als bei vielen anderen Stilarten müssen die Lehrer eine mindestens zweijährige Ausbildung absolvieren.

Kripalu. Introspektiv. Legt Gewicht darauf, dass anspruchsvollere Stellungen langsam eingeführt und länger gehalten werden. Betont Bewusstheit.

Kundalini. Intensiv. Ist eher auf Atmung, Gesang und Meditation und weniger auf körperliche Haltungen ausgerichtet. Soll Kundalini-Energie an Rückenbasis wecken.

Power. Steroid-Ashtanga. Viele Varianten.

Sivananda. Umfassend. Fördert Lifestyle, der moderate Stellungen, Atmung, Entspannung, vegetarische Ernährung und heitere Einstellung umfasst.

Viniyoga. Sanft. Betont Sonnengruß als Aufwärmung für kraftvollere Streckübungen.

Vinyasa. Fließend. Verbindet Körperbewegungen mit Atmung in einem kontinuierlichen Fluss. Ein Yoga-Ballett.

YogaFit. Athletisch. Zielt auf Fitness- und Sportclubs. Mischt Haltungen mit Sit-ups, Push-ups und anderen Übungen.

Die Wissenschaft des Yoga

Vorwort

Bei den Wohlhabenden und Gebildeten ist Yoga allgegenwärtig. Man muss sich nur ein bisschen umsehen und merkt schnell, dass das Beugen, Strecken und tiefe Atmen zu einer Art Sauerstoff für die moderne Seele geworden sind. Bauprojekte für Eigentumswohnungen locken mit Yoga-Studios. Kreuzfahrtschiffe werben ebenso wie tropische Urlaubsorte mit den Fähigkeiten ihrer Yoga-Lehrer. Seniorenzentren und Kindermuseen bieten ein paar Streckübungen als Extra-Bonus – *Hey, Eltern, Fitness kann Spaß machen*. Hollywoodstars und professionelle Sportler schwören darauf. Ärzte verschreiben es als Mittel der alternativen Medizin. Krankenhäuser bieten Anfängerkurse an ebenso wie viele Schulen und Colleges. Klinische Psychologen empfehlen ihren Patienten, Depressionen mit Yoga zu bekämpfen. Schwangere Frauen praktizieren es (sehr vorsichtig) als Form der Geburtsvorbereitung. Die Veranstalter von Schreib- und Mal-Workshops lassen ihre Teilnehmer ein bisschen Yoga machen, um ihre kreativen Kräfte zu wecken. Das Gleiche gilt für Schauspielschulen. Musiker nutzen Yoga, um ihr Lampenfieber zu lindern, bevor sie auf die Bühne müssen.

Ganz zu schweigen von all den regulären Kursen. In New York City, wo ich arbeite, stößt man alle Naslang auf ein Yoga-Studio. Man kann aber auch Kurse in Des Moines oder in Duschambe, Tadschikistan, buchen.

Einst die esoterische Praxis einer auserlesenen Eliteschar, hat sich Yoga inzwischen zu einem globalen Phänomen ebenso wie zu einem universellen Sinnbild der Gelassenheit gewandelt, das ein starkes Echo in gestressten Urbanitäten findet. Die Stadtverwaltung von Cambridge, Massachusetts, bedruckt ihre Strafzettel für unerlaubtes Parken seit 2010 mit beruhigenden Yoga-Posen.

Die Popularität des Yoga beruht nicht nur auf seiner Stressabbauenden Wirkung, sondern seine Traditionen stehen für einen faszinierenden Gegenpol zum modernen Leben. Yoga ist „unplugged“ und natürlich, uralte und zentriert – eine Art Anti-

Zivilisationspille, die den zersetzenden Einfluss des Internet und die Flut der Informationen, der wir alle ausgesetzt sind, ausgleichen kann. Die Gelassenheit früherer Jahrtausende bietet eine moderne Form des Trostes.

Ein Zeichen für den sozialen Aufstieg des Yoga ist, dass die großen Zentren häufig in ehemaligen Kirchen, Klöstern und Priesterseminaren in ländlichen und inspirierenden Umgebungen untergebracht sind. Kripalu, auf mehr als 120 Hektar sanfter Hügellandschaft der Berkshires im Westen von Massachusetts gelegen, ist ein ehemaliges Jesuitenseminar. Jedes Jahr werden hier Tausende neuer Yogis und Yoginis (weibliche Yogis) ausgebildet.

Sogar das Weiße Haus hält große Stücke auf Yoga. Michelle Obama machte es zu einem Bestandteil von *Let's Move* – ihrem landesweiten Sportprogramm für Kinder, das sich dem Kampf gegen das Übergewicht verschrieben hat. Die First Lady spricht über Yoga, wenn sie Schulen besucht, und betont die Disziplin bei der jährlichen Easter Egg Roll, dem größten sozialen Event auf dem Terminkalender des Weißen Hauses. Seit dem Start 2009 umfasste diese Osterveranstaltung wiederholt einen Yoga-Garten mit bunten Matten und hilfreichen Lehrern. Das Übungsangebot fängt frühmorgens an und wird den ganzen Tag über fortgesetzt.

Im Jahr 2010 nahm ein Erwachsener, der als der „Kater mit Hut“ (eine Figur aus dem Dr.-Seuss-Buch) verkleidet war, auf dem Rasen des Weißen Hauses eine stehende Pose auf einem Bein ein. Bei einer anspruchsvolleren Vorführung waren fünf Yogis zu sehen, die alle gleichzeitig einen Kopfstand machten. Bei dem Event im Jahr 2011 vollführte der Osterhase eine komplizierte Gleichgewichts-Stellung. Die Kinder schauten zu, spielten weiter und nahmen eine klare Botschaft mit nach Hause: Der Präsident und seine Frau halten Yoga für eine gute Methode, um sich in Form zu halten.

Yoga gehört zu den weltweit am schnellsten wachsenden Gesundheits- und Fitness-Aktivitäten. Die in Kalifornien angesiedelte Yoga Health Foundation schätzt die derzeitige Zahl der Yoga-Praktizierenden in den USA auf 20 Millionen und weltweit

auf mehr als 250 Millionen.* Viele weitere Menschen sind daran interessiert, Yoga einmal auszuprobieren. Um die Kunde zu verbreiten, organisiert die Stiftung den sogenannten Yoga Month – eine jährlich im September stattfindende Feier, die die gesamten Staaten mit kostenlosen Yoga-Kursen, Aktivitäten und Gesundheitsmessen überzieht.

Auf alle Fälle ist die Aktivität zu weit verbreitet und das Klientel zu wohlhabend, als dass die Werbung und die Nachrichtenmedien sie ignorieren könnten. Gesundheits- und Schönheitsmagazine bringen regelmäßig Beiträge dazu. Die *New York Times*, bei der ich arbeite, hat Hunderte von Artikeln dazu veröffentlicht und seit 2010 erscheint eine regelmäßige Kolumne – „Stretch“ – zu dem Thema. Darin ist alles behandelt worden – angefangen bei Studios, die Hot-Yoga in überheizten Räumen anbieten, bis hin zu einer Versammlung von Tausenden im Central Park, die von den Veranstaltern als größter Yoga-Kurs der Welt bezeichnet wurde. Eine Hauptattraktion dieses Events waren die Unternehmengeschenke. Die Teilnehmer erhielten Jet-Blue-Yogamatten, SmartWater-Flaschen und ChicoBags gefüllt mit kleinen Leckereien. Der Reiz war so groß, dass viele Menschen in Warteschlangen am Einlass feststeckten, bis ein Regenguss alle verjagte.

Yoga liegt wohl kulturell in der Luft. Doch es ist auch ganz offensichtlich Big Business – ein großer Wirtschaftsfaktor. Händler verkaufen Matten, Kleidung, Magazine, Bücher, Videos, Reisegutscheine, Cremes, heilsame Mittelchen, Schuhe, Soja-Snacks und viele Accessoires, die als unabdingbar für die Praxis – ebenso wie für die Kurse – gelten. Puristen bezeichnen das als den Yoga-Industrie-Komplex. Die großen finanziellen Einsätze haben den traditionellen Ethos in zunehmendem Maße auf den Kopf gestellt. Bikram Choudhury, der Begründer des Hot-Style-Bikram-Yoga, sicherte sich das Urheberrecht auf seine Abfolge von Yogapositionen und ließ seine Anwälte hun-

*In Deutschland praktizieren mindestens drei Millionen Menschen regelmäßig Yoga laut Berufsverband der Yogalehrenden. Die Zahl der Lehrkräfte, die in Deutschland Yoga anbieten, hat sich in den letzten 20 Jahren verfünffacht und liegt laut BDY bei mehr als 10000.

derte von Drohbriefen an kleine Yoga-Studios verschicken, die gegen diese Rechte verstießen. Er ist nicht der Einzige. In den USA bemühen sich Yoga-Unternehmer um die Wahrung ihrer Exklusivität, indem sie unzählige Patente, Handelsmarken und Urheberrechte anmelden.

Markt-Analytiker erkennen Yoga als Teil eines demografischen Trends, des sogenannten LOHAS – für *Lifestyles of Health and Sustainability*. Die besser gestellten, gebildeten Vertreter dieser Strömung fühlen sich von einer nachhaltigen Lebensweise und ökologischen Initiativen angezogen. Sie fahren Hybrid-Autos, kaufen biologisch kontrollierte Produkte und bemühen sich um eine gesunde Lebensweise. Laut Marktstudien neigen sie dazu, die Kleidung für ihre Kinder an solchen Orten wie Mama's Earth zu kaufen, wo die Waren aus biologischer Baumwolle, Hanf und recycelten Materialien angefertigt werden.

Ein Faktor, der das moderne Yoga von seinen Vorläufern unterscheidet, ist der Wandel von einer Berufung zu einem teuren Lifestyle. Ein weiterer ist, dass Frauen die große Mehrheit der Praktizierenden stellen – eine Tatsache, die das Wesen des Marktes tief greifend beeinflusst. Frauen kaufen mehr Bücher als Männer, lesen mehr, geben mehr Geld für Konsumgüter aus und achten stärker auf ihre Gesundheit und ihr Äußeres.

Yoga Journal – die führende Zeitschrift auf diesem Gebiet, gegründet 1975 – hat zwei Millionen Leser, von denen 87 Prozent Frauen sind. Das Magazin hat seine wahre Freude an den Eigenschaften seiner weiblichen Leserschaft, verweist auf hohes Einkommen, eindrucksvolle Berufe und hohe Bildungsabschlüsse. Eine Broschüre für potenzielle Werbekunden erwähnt, dass mehr als 90 Prozent ein College besucht haben.

Die bunten Seiten der Zeitschrift bieten ein lebendiges Beispiel dafür, wie Unternehmen den demografischen Trend ansprechen. Hunderte von Anzeigen bewerben Hautpflegeprodukte, Sandalen, Schmuck, biologische Seifen, spezielle Vitamine und Enzyme, alternative Kuren und Therapien, lächelnde Gurus und umweltfreundliche Autos. Jede Ausgabe umfasst ein Register der Werbeträger. Einer meiner Favoriten ist Hard Tail, eine Bekleidungskette, deren Werbung attraktive Frauen in eindrucksvollen

Posen zeigt. „Forever“ lautet der minimalistische Werbetext. Zu meinen weiteren Lieblingen zählt Lululemon Athletica, eine hippe Marke für Yogakleidung, die für ihre formgebenden Outfits bekannt ist, insbesondere für die Eigenschaft, den Po vorteilhaft zur Geltung zu bringen. Kürzlich identifizierte ein Marktforscher Lulus Markenzeichen als die Groove-Hose für 98 Dollar – „versehen mit allen möglichen speziellen Einsätzen und flachen Säumen, um eine enge Gesäßbefriedigung von nahezu perfekter Kugelform – wie ein Wassertropfen – zu erzeugen“.

All das steht im Zusammenhang damit, was Yoga (im Gegensatz zu seinen Accessoires) für Körper und Geist bewirkt oder, genauer gesagt, was Gurus, Spas, Bücher, Lehrvideos, Händler, Fernsehsendungen, Magazine, Resorts und Sportclubs ihm an Wirkung nachsagen.

In dieser Hinsicht ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass Yoga keine leitende Körperschaft hat. Das heißt, keine Hierarchie von Funktionären oder Organisationen, die für die Reinheit und für die Einhaltung von allgemein akzeptierten Fakten und Posen, Regeln und Vorgehensweisen, Ergebnissen und Erfolgen sorgen sollen. Das ist anders als bei einer Religion oder in der Medizin, wo strenge Ausbildungsregeln, Zulassungsverfahren und Gremien darauf ausgerichtet sind, einen hohen Grad an Konformität zu erzeugen. Und die staatliche Aufsicht kann man ebenfalls vergessen. Es gibt keine staatlichen Verbraucherschutzverbände oder Ausschüsse in Gesundheitsbehörden, die dafür sorgen, dass Yoga seinen Versprechungen gerecht wird. Stattdessen ist alles offen für alle – und war es immer. Im Laufe der Epochen hat diese Freiheit zu einem Gelärme widersprüchlicher Behauptungen geführt.

„Der Anfänger“, so der indische Gelehrte I. K. Taimni, „fühlt sich wahrscheinlich abgestoßen von dem Durcheinander und den übertriebenen Behauptungen.“ Das schrieb er vor einem halben Jahrhundert. Heute ist die Situation noch schlimmer. Zum einen hat die Explosion von – gedruckten und elektronischen – Veröffentlichungen den Lärm zur Kakophonie verstärkt. Ein weiterer Faktor ist das Profitstreben.

Heute stehen Milliardenbeträge auf dem Spiel, wenn es um die öffentliche Darstellung der Wirkungen geht, die durch Yoga erzielt werden können, und die Versuchung ist groß, dass man seine Erklärungen mit allem Möglichen ausschmückt – von Selbsttäuschung und großzügiger Ungenauigkeit bis hin zur gezielten Fehldarstellung und Verschleierung der Wahrheit. Eine weitere Versuchung besteht darin, jede Erwähnung von Schäden oder negativen Konsequenzen zu vermeiden – ein Schweigen, das häufig in wirtschaftlichen Überlegungen begründet ist. Warum die ganze Geschichte erzählen, wenn die Enthüllung der ganzen Wahrheit die Kunden vertreiben könnte? Warum den Kaufanreiz verringern? Warum die Sache nicht so darstellen, dass sie alles für alle sein kann?

Jeder, der eine Zeit lang Yoga gemacht hat, kann eine Reihe von Vorteilen aufzählen. Es beruhigt und entspannt, erleichtert und erneuert, gibt neuen Schwung und stärkt. Irgendwie sorgt es dafür, dass es einem besser geht.

Doch jenseits dieser elementaren Fakten stößt man auf eine schaumige Melange von öffentlichen Behauptungen und Versicherungen, von Verkaufsslogans und New-Age-Versprechungen. Zu den Themen gehören einige der wichtigsten Lebensziele: Gesundheit, Attraktivität, Fitness, Heilung, Schlaf, Sicherheit, Langlebigkeit, Frieden, Willenskraft, Gewichtskontrolle, Glück, Liebe, Erkenntnis, sexuelle Befriedigung, persönliche Reifung, Erfüllung und die Grenzfragen nach dem Sinn unserer menschlichen Existenz, von Erleuchtung ganz zu schweigen.

Das vorliegende Buch versucht, etwas Ordnung in das Durcheinander zu bringen, das das moderne Yoga umgibt, und zu beschreiben, was die Wissenschaft uns sagt. Es legt die Ergebnisse von gut 100 Jahren Forschung dar, um deutlich zu machen, was real ist und was nicht, was hilft und was schadet, und – fast genauso wichtig – was die Gründe dafür sind. Es wirft Licht auf die verborgenen Mechanismen des Yoga ebenso wie auf die irritierende Realität falscher Behauptungen und gefährlicher Auslassungen. Im Grunde erhellt es die Risiken und die Belohnungen.

Viele davon sind, wie sich herausstellt, unbekannt.

Ich bin als sachkundiger Amateur zu diesem Buch gekommen. Während meines ersten Jahres am College, 1970, entdeckte ich meine Begeisterung für Yoga, weil es sich gut anfühlte und mich geistig und körperlich zu stärken schien. Mein erster Lehrer sagte, es sei wichtig, dass man Yoga jeden Tag – und sei es nur ein kleines bisschen – praktiziere. Das war immer mein Ziel trotz des üblichen Kampfes mit guten Vorsätzen. Yoga ist mir ein guter Freund geworden, zu dem ich immer wieder zurückkehre, ganz gleich, welche Kapriolen mein Leben gerade schlägt.

Im Jahr 2006 begann ich mit meinen Recherchen. Mein Plan war einfach. Ich wollte die besten wissenschaftlichen Ergebnisse, die ich finden konnte, zusammentragen und viele Fragen beantworten, die sich im Laufe der Jahre angesammelt hatten – Sachen, über die ich nachgedacht hatte, ohne je Gelegenheit zu finden, ihnen auf den Grund zu gehen.

Als Erstes entdeckte ich zu meiner Überraschung, dass sich Yoga in eine verwirrende Ansammlung von Stilen und Markennamen gewandelt hatte. Ich wusste genug davon, um zu verstehen, dass der Ursprung des Ganzen beim Hatha-Yoga lag – der Spielart, die sich auf Stellungen, Atmung und Übungen konzentriert und Körper und Geist stärken soll (im Gegensatz zu den ethisch und religiös ausgerichteten Yoga-Varianten). Heute sind Hatha-Yoga und seine Abkömmlinge die am häufigsten praktizierten Yoga-Formen auf unserem Planeten und haben vielfältigste Variationen hervorgebracht, angefangen bei den lokalen Varianten, die in fast jedem Land bestehen, bis hin zu allgegenwärtigen globalen Marken wie Iyengar und Ashtanga.

Da ich generell gern Sport treibe und schwimme, hatte ich auch von daher eine gewisse Perspektive darauf, wie sich Yoga von gängigen sportlichen Betätigungen unterscheidet. Im Allgemeinen (mit Ausnahmen, die noch detailliert besprochen werden) ist es eher langsam als schnell, betont statische Haltungen und fließende Bewegungen und weniger die schnellen, kraftvollen Wiederholungen, wie sie etwa beim Drehen oder Laufen im Vordergrund stehen. Sein sanftes Wesen ist körperlich weniger anspruchsvoll als traditionelle Sportarten, was den Reiz für junge Menschen ebenso wie für die älter werdende Baby-Boom-Genera-

ration erhöht. Physiologisch gesprochen hat Yoga einen minimalistischen Ansatz, was die Kalorienverbrennung, Muskelkontraktion und die Belastung des Herz-Kreislauf-Systems betrifft. Der auffälligste Unterschied ist vielleicht, dass Yoga großes Gewicht auf die Atemlenkung legt und eine innere Bewusstheit für die Körperhaltung fördert. Fortgeschrittenen-Yoga geht wiederum weiter und regt zur Konzentration auf subtile Energieströme an. Alles in allem lenkt Yoga im Gegensatz zu westlich geprägten Sportarten und anderen Formen körperlicher Betätigung die Aufmerksamkeit nach innen.

Ich ging mit einer gewissen Vorsicht an die Yoga-Literatur heran. Vor langer Zeit, als ich an der University of Wisconsin an einer Studie über Atmungsphysiologie arbeitete, stieß ich auf einen krassen Widerspruch zu einer der zentralen Lehren des modernen Yoga – nämlich dass schnelles Atmen den Körper und das Gehirn mit revitalisierendem Sauerstoff versorgt. Im Gegensatz dazu sagte ein Lehrbuch, das ich damals las, dass das Tempo der menschlichen Atmung „auf die Hälfte fallen oder auf das über Hundertfache des Normalen steigen kann, ohne die Sauerstoffversorgung des Blutes nennenswert zu beeinflussen“. Heute sehe ich, dass ich diesen Abschnitt 1975 ziemlich dick unterstrichen habe.

Leider entsprach meine Durchsicht der Literatur meinen niedrigen Erwartungen. Einige Bücher und Autoren überstrahlen alle anderen (siehe unter „weiterführende Literatur“). Doch alles in allem stellte ich fest, dass die Literatur stinklangweilig und verschroben war, voll von unbelegten Behauptungen und einer überraschenden Zahl von offenkundigen Unwahrheiten. Ich suchte nach Anhaltspunkten für solide wissenschaftliche Grundlagen, aber das Ergebnis war ein einziges großes Kuddelmuddel. Wie sich herausstellte, zeigten alte ebenso wie neuere Werke einen Hang zum Kauzig-Dogmatischen und enthielten bestenfalls ein paar oberflächliche wissenschaftliche Informationen. Vieles davon glich dem, was Richard Feynman, einer der Begründer der modernen Physik, als Cargo-Kult-Wissenschaft bezeichnet hat – das heißt Material, das den Anschein von Wissenschaftlichkeit weckt, aber keinen sachlichen Zusammenhang hat.

Im Gegensatz dazu erwies sich mein Ausflug in die wissenschaftliche Literatur als ermutigend. Die Bundesverwaltung der National Institutes of Health in Bethesda, Maryland, betreibt eine wunderbare elektronische Bibliothek mit internationalen medizinischen Beiträgen, das sogenannte PubMed (für Public Medicine). Ich stellte fest, dass Wissenschaftler nahezu 1000 Aufsätze geschrieben hatten, die sich auf Yoga bezogen – wobei die Zahl der Beiträge Anfang der 70er Jahre anstieg und dann noch einmal in jüngerer Vergangenheit in die Höhe schnellte, als quasi alle paar Tage neue Veröffentlichungen hinzukamen. Die Skala reichte von exzentrischen und oberflächlichen Studien bis hin zu gründlichen und präzisen wissenschaftlichen Untersuchungen. Zu den Autoren gehörten Wissenschaftler von der Princeton, Duke, Harvard und Columbia University, doch auch Forscher aus Schweden oder Hongkong haben ernsthafte Beiträge veröffentlicht, was das weltweite Interesse an dem Thema widerspiegelt.

Ein genauerer Blick auf die Literatur zeigte allerdings, dass die Informationen eher begrenzt waren. Einige allgemeine Themen waren recht gut abgedeckt – zum Beispiel die entspannenden und heilenden Wirkungen des Yoga. Doch viele andere wurden ignoriert und ein Großteil der Veröffentlichungen erwies sich als eher oberflächlich. So erfordern zum Beispiel Studien für die Zulassung eines neuen Medikaments die Teilnahme von Hunderten, wenn nicht Tausenden von Probanden, weil die große Zahl die Verlässlichkeit der Ergebnisse erhöht. Im Gegensatz dazu hatten an den Untersuchungen zum Yoga teilweise weniger als ein Dutzend Personen teilgenommen. Bei einigen sogar nur eine einzige Person.

Die Oberflächlichkeit hatte ziemlich offensichtliche Ursachen. Die Yogaforschung war häufig ein Hobby oder eine Nebenbeschäftigung. Sie hatte keine großen Unternehmenssponsoren (weil keine Aussicht auf Entdeckungen bestand, die zu teuren Pillen oder medizinischen Geräten führen könnten) und relativ wenig finanzielle Unterstützung von staatlicher Seite. Staatliche Stellen neigen dazu, sich auf fortgeschrittene Formen exotischer Forschung zu konzentrieren und auf drängende Fragen der öf-

fentlichen Gesundheit und lassen ihre Untersuchungen typischerweise von Instituten und Universitäten durchführen. Kurz – die moderne Wissenschaft schien wenig Interesse an Yoga zu haben.

Als Ausnahme erwiesen sich die Bereiche, in denen Yoga sich mit anderen Disziplinen überschneidet oder kühne Behauptungen aufstellt, die in krassem Widerspruch zu herkömmlichen Überzeugungen stehen. Solche Schnittstellen führten zu fruchtbaren wissenschaftlichen Untersuchungen. So haben etwa Wissenschaftler, die sich für Sportmedizin und Bewegungsphysiologie interessieren, viel Aufmerksamkeit auf die Fitness-Thesen des Yoga gerichtet. Ähnlich hat auch die Sicherheit, die Yoga für sich in Anspruch nimmt, das Interesse von Medizinern geweckt.

Die Grenzen der gegenwärtigen Fachliteratur veranlassten mich dazu, mein Netz weit auszuwerfen, und ich machte sofort einen großen Fang: ein sehr altes Buch – *A Treatise on the Yoga Philosophy*, geschrieben von einem jungen indischen Arzt und erschienen im Jahr 1851 in Benares (heute Varanasi), der alten Stadt am Ganges, die für das spirituelle Herz des Hinduismus steht. Ich wurde darauf aufmerksam, weil einige westliche Wissenschaftler es quasi im Vorbeigehen erwähnt hatten.

Ich hatte Glück und stellte fest, das Google-Books kürzlich die Harvard-Ausgabe in sein elektronisches Archiv aufgenommen hatte, sodass ich das ganze Ding auf einen Schlag herunterladen konnte. Die Sprache war archaisch. Doch der Autor hatte die Wissenschaft des Yoga mit großen Geschick in Angriff genommen und einen wichtigen Aspekt der Atmungsphysiologie beleuchtet, den viele anerkannte Experten auf dem Gebiet bis heute missverstehen.

Das Buch überraschte mich, weil ich gehört hatte, dass die indische Yoga-Forschung zwar bahnbrechend, aber normalerweise von geringer Qualität sei. Doch ich fand ein Juwel nach dem anderen und entdeckte zahlreiche wissbegierige Forscher, häufig in Indien geboren oder dort tätig, die irgendein Rätsel des Yoga in Angriff genommen und wichtige Entdeckungen gemacht hatten. Das galt nicht nur für die Atemphysiologie, sondern auch für Psychologie, Kardiologie, Endokrinologie und Neurologie.

Diese Wissenschaftler waren häufig mit großer Hartnäckigkeit vorgegangen und gegen den Strom der Zeit geschwommen.

Fasziniert reiste ich nach Indien, um mehr über diese frühen Forscher zu erfahren, und verstand sie letztlich als eine Art intellektueller Vorhut. Ihre Beiträge gingen den elektronischen Archiven von PubMed meistens zeitlich voraus, was sie unsichtbar für moderne Forscher machte. Doch ihre Entdeckungen waren von zentraler Bedeutung für die Entwicklung des Bereichs.

Als ich meine Recherchen ausweitete, hatte ich das Riesenglück, bei Mel Robin, einem erfahrenen Yoga-Lehrer und Star der Yoga-Wissenschaft, in die Lehre gehen zu dürfen. Mel hatte fast 30 Jahre lang für die Bell Telephone Laboratories (den Geburtsort des Transistors, dem Herzen des Computerchips) gearbeitet, bevor er sich der Erforschung des Yoga zuwandte. Seine liebevolle Arbeit brachte zwei dicke, fast 2000 Seiten umfassende Bücher hervor. Das Einzigartige an Mels Ansatz war, dass er weit über die Grenzen der Yoga-Literatur hinausging, um zu zeigen, wie die allgemeinen Entdeckungen der modernen Wissenschaft mit der Disziplin zusammenhängen. Sein Beispiel ermutigte zu der Art unabhängigen Denkens, das ich an der Universität von Wisconsin kennengelernt hatte.

Im Laufe der Jahre brachte die Erweiterung meiner Recherchen mich außer mit Mel auch in Kontakt mit einer wunderbaren Vielzahl von Wissenschaftlern, Heilern, Yogis, Ärzten, Mystikern, Staatsbediensteten und anderen Menschen, die sich dafür interessieren, was die Wissenschaft uns über Yoga sagen kann. Wenn die Wissenschaft das Rückgrat dieses Buches bildet, so sind diese Menschen das Fleisch und Blut.

Mein Fokus ist praktischer Art. Gelegentlich berührt das Buch Themen östlicher Spiritualität – Meditation und Achtsamkeit, Befreiung und Erleuchtung –, macht aber nicht den Versuch, ihnen auf den Grund zu gehen. Es konzentriert sich vielmehr konsequent auf die Frage, was die Wissenschaft uns über das Stellungen-Yoga sagt. Das ist keine Respektlosigkeit gegenüber der hinduistischen Religion oder spirituellen Traditionen, die auf auf den großen Zusammenhang ausgerichtet sind. Doch wenn dieses Buch erfolgreich ist, dann weil es sich auf einen

kaum bekannten Bereich reduktionistischer Ergebnisse beschränkt. Gleichwohl sollte ich anmerken, dass ich wie jeder wahre Gläubige den wissenschaftlichen Erkenntnisprozess für begrenzt halte und nicht der Ansicht bin, dass er die Hauptfragen des Lebens beantworten kann. Der Epilog erforscht, was jenseits dieser Grenzen liegen könnte.

Am Ende ergab meine Untersuchung nicht nur eine Fülle von Entdeckungen, sondern auch einen auffälligen Mangel an Wissen bei Yogis, Gurus und Praktizierenden im Hinblick auf die Untersuchungen und Abhandlungen. Es ist reine Spekulation, aber ich wäre überrascht, wenn die Gemeinschaft ein Hundertstel oder Tausendstel dessen wüsste, was Wissenschaftler im Laufe von eineinhalb Jahrhunderten herausgefunden haben.

Dieses Buch erzählt diese Geschichte. Im Grunde bietet es eine unparteiische Bewertung eines wichtigen sozialen Phänomens, das vor Jahrtausenden seinen Anfang nahm. Und es ist, mit Verlaub, das erste Projekt dieser Art.

Ich habe das Buch so aufgebaut, dass es mit Themen von allgemeinem Interesse beginnt und mit Themen endet, die weniger vertraut sind. Dieser Fluss gleicht, wie sich herausstellt, der historischen Entwicklung des wissenschaftlichen Interesses. Von daher ist das Buch auch locker chronologisch geordnet.

Das sich abzeichnende Bild vom Yoga unterscheidet sich in wichtigen Hinsichten von den üblichen Behauptungen. In einigen Fällen bietet es positive Überraschungen.

Eine Reihe von Lehrern schreibt Yoga zum Beispiel eine belebende Wirkung auf die Sexualität zu. Die Wissenschaft bestätigt diese These nicht nur, sondern zeigt auch, wie bestimmte Haltungen als Aphrodisiaka wirken können, die zur Ausschüttung von Sexualhormonen und zu Hirnwellenaktivitäten führen, die identisch mit denen von Liebenden sind. Allgemeiner gesprochen untermauern neuere wissenschaftliche Studien die Vorstellung, dass Yoga das Sexleben von Männern und Frauen verbessern kann, und belegen, dass Yoga-Anfänger nicht nur von einer Steigerung ihrer sexuellen Lust und Befriedigung berichten, sondern auch von größerer emotionaler Nähe zu ihren Partnern.

Auch die gesundheitlichen Vorteile sind beträchtlich. Obwohl viele Gurus und Ratgeberbücher Yoga als den Königsweg zum ultimativen Wohlbefinden beschreiben, bleiben die Ausführungen in der Regel vage. Die Wissenschaft bringt die Vorteile auf den Punkt.

Jüngere Studien deuten zum Beispiel darauf hin, dass Yoga körpereigene Substanzen im Gehirn freisetzt, die eine starke antidepressive Wirkung haben, was große Möglichkeiten für die Förderung des persönlichen Wohlbefindens verheißt. Weltweit leiden mehr als 100 Millionen Menschen unter Depressionen. Die empfundene Hoffnungslosigkeit führt jedes Jahr zu fast einer Million Suizide.

Amy Weintraub, eine der Hauptfiguren in diesem Buch, berichtet, wie Yoga ihr das Leben rettete, indem es die dunklen Wolken der Niedergeschlagenheit vertrieb.

Auch wenn einige Ergebnisse die Unmenge kühner Behauptungen und angebotener Heilwirkungen bestätigen, gibt es doch auch andere, die ihnen widersprechen.

Nehmen wir das Körpergewicht – ein ungeheuer sensibles Thema für jeden, der gut aussehen möchte. Seit Jahrzehnten haben Yogalehrer die Disziplin als großartige Methode zum Abnehmen angepriesen. Doch es stellt sich heraus, dass Yoga den Stoffwechsel so prima herunterfährt, dass – bei ansonsten gleichen Bedingungen – Personen, die die Praxis aufnehmen, weniger Kalorien verbrennen, was dazu führt, dass sie an Gewicht zulegen und neue Fettpolster anlegen. Und man hat wissenschaftlich nachgewiesen, dass Frauen besonders gut darin sind, ihren Stoffwechsel zu verlangsamen, wobei dahingestellt bleibt, ob dies etwas Gutes oder etwas Schlechtes ist. Andere Elemente des Yoga wirken den überflüssigen Pfunden natürlich durchaus erfolgreich entgegen. Die Disziplin erhöht das Bewusstsein für den Körper und ihr beruhigender Einfluss kann die Neigung zu Fressattacken bei Stress verringern. Die meisten Yogalehrer sind schlank, nicht pummelig. Wissenschaftliche Studien deuten allerdings darauf hin, dass eine erfolgreiche Gewichtsreduzierung beim Yoga *trotz* – nicht *wegen* – seiner grundlegenden Wirkung auf den Stoffwechsel zustande kommt.

Das ist eines der schmutzigen kleinen Geheimnisse des Yoga. Wie sich herausstellt, gibt es noch viele weitere und einige recht bedeutsame.

Yoga hat Wellen von Verletzungen ausgelöst. Dazu gehören zum Beispiel Schlaganfälle, zu denen es kommt, wenn verstopfte Gefäße den Blutfluss im Gehirn behindern. Mediziner haben festgestellt, dass bestimmte Haltungen zu Hirnschäden führen können, die Yoga-Praktizierende in Behinderte mit hängenden Augenlidern und gelähmten Gliedmaßen verwandeln.

Ein weiteres dunkles Geheimnis ist, dass einige Koryphäen Yoga mit drohendem Wahnsinn in Verbindung bringen. So warnte etwa C. G. Jung davor, dass fortgeschrittenes Yoga „eine Quelle von Leiden eröffnen kann, von denen man sich in gesunden Sinnen nicht hätte träumen lassen“. Viele Yoga-Bücher berufen sich anerkennend auf C.G. Jung, scheinen aber dieses Zitat regelmäßig zu übersehen. Trotzdem gibt es die wohldurchdachte Meinung wieder, zu der Jung nach zwei Jahrzehnten gründlicher Beschäftigung und Reflexion gelangt war.

Alles in allem erwiesen sich die Risiken und Vorteile als wesentlich größer, als ich es je für möglich gehalten hätte. Yoga kann töten und verstümmeln – oder Ihr Leben retten und Ihnen das Gefühl geben, ein Gott zu sein. Das ist eine ganz schöne Bandbreite. Verglichen damit wirken die meisten anderen Sportarten und körperlichen Betätigungen wie Kinderkram.

Meine Recherchen haben mich dazu veranlasst, meine eigene übliche Praxis zu verändern. Auf bestimmte Stellungen lege ich weniger Gewicht oder habe sie ganz aufgegeben, während ich andere hinzugefügt habe, und ich gehe ganz generell mit größerer Vorsicht und Sorgfalt vor. Ich hoffe, dass Sie auf ähnliche Weise von den Ausführungen profitieren werden.

Ich betrachte dieses Buch als eine Art gut informierte Einwilligung – so ähnlich wie bei den Informationen, die man Probanden bei medizinischen Experimenten und neuen Therapien gibt, um sicherzustellen, dass sie die Risiken, das Für und Wider der Behandlung verstehen.

Für mich überwiegen die Vorteile eindeutig gegenüber den Nachteilen. Alles in allem bewirkt die Kunst der Ausgewogenheit

mehr Positives als Negatives. Dennoch ergibt Yoga nur Sinn, wenn man es auf kluge Weise anwendet, um sich selbst so wenig wie möglich zu gefährden. Ich bin überzeugt, dass schon moderate Vorsichtsmaßnahmen Wellen des Schmerzes, der Reue, des Kummers oder der Behinderung abwenden können.

* * *

Die Helden dieses Buches sind Hunderte von Wissenschaftlern und Medizinern, die sich im Laufe der Jahrzehnte ohne großes Aufhebens bemüht haben, die Wahrheit aufzudecken, obwohl sie kaum finanzielle Unterstützung erhielten und gegen gleichgültige Institutionen kämpfen mussten. Ihre frühen Untersuchungen haben nicht nur den Erkenntnisprozess im Hinblick auf Yoga in Gang gesetzt, sondern auch eine bemerkenswerte Nebenwirkung gehabt. Sie haben dazu beigetragen, das Wesen der Lehre zu verändern.

Anfangs war Yoga ein obskurer Kult, tief getränkt in Magie und Erotik. Am Ende war es auf Gesundheit und Fitness fixiert.

Zu meiner Überraschung stellte sich heraus, dass die Wissenschaft eine wichtige Rolle bei dieser Modernisierung gespielt hat. Als die Forscher allmählich natürliche Erklärungen für die scheinbaren Wunderwirkungen des Yoga aufdeckten, hat die Disziplin hart daran gearbeitet, sich selbst neu zu erfinden. Eine neue Generation von Gurus spielte das atemberaubende und magische Element herunter und konzentrierte sich stattdessen auf das materielle Wohlbefinden. Im Grunde stellten sie Yoga auf den Kopf, indem sie das Körperliche über das Spirituelle stellten und damit dazu beitrugen, die weltliche Lehre zu schaffen, die heute rund um den Globus praktiziert wird.

Das erste Kapitel befasst sich mit dieser Umwälzung. Es ist eine wichtige Geschichte, nicht nur, um die Ursprünge der Gesundheitsagenda zu verstehen, sondern auch, um Hauptcharaktere und -themen einzuführen. So stellt sich beispielsweise heraus, dass mehrere angebliche Wunderwirkungen des Yoga zwar nachweislich unwahr sind, aber dennoch bedeutsame physiologische Veränderungen umfassen, die eine Fülle echter Vorteile pro-

duzieren können. Sie können die Stimmung heben. Sie können Herzerkrankungen entgegenwirken. Neueste Studien deuten darauf hin, dass sie möglicherweise sogar die biologische Uhr verlangsamen.

Was nicht heißt, dass die Wissenschaft alle Antworten hätte.

Im Gegenteil – die Erforschung der Lehre begann in Reaktion auf ein erstaunliches Spektakel vor fast zwei Jahrhunderten, das auch heute noch eine Reihe von grundlegenden Fragen aufwirft.

Die Wissenschaft des Yoga enthüllt nicht nur Geheimnisse. Sie trägt auch dazu bei, echte Mysterien aufzuklären.

I

Gesundheit

Ranjit Singh war ein hässlicher kleiner Mann, der sich gern mit wunderschönen Frauen umgab. Als Kind war er an Pocken erkrankt, wodurch er sein linkes Auge verloren und schwere Narben im Gesicht zurückbehalten hatte. Er war ungebildet. Doch Singh baute ein Imperium durch Charakterstärke auf und einte die kriegführenden Stämme Westindiens. Er wurde Maharadscha von Punjab und sammelte ein riesiges Vermögen an, zu dem auch der Koh-i-Noor, damals der größte Diamant der Welt, gehörte. Er konnte großzügig sein. Obwohl selbst ein Sikh, spendete er einem Hindu-Tempel eine Tonne Gold. Singh war ein militärisches Genie und ein Despot. Vor allem kannte er die Menschen.

Im Jahr 1837 erfuhr Singh, dass ein umherziehender Yogi an den Hof gekommen war und den Vorschlag unterbreitet hatte, sich lebendig begraben zu lassen, um seine spirituellen Kräfte unter Beweis zu stellen. Der König willigte ein, das Begräbnis zu unterstützen, ergriff aber einige Vorsichtsmaßnahmen. Der heilige Mann sollte in einem kleinen Gebäude in der Nähe des Palastes bestattet werden. Zu den Vorkehrungen gehörte, dass Singh die vier Türen mit Ziegelsteinen und Mörtel versiegeln ließ, was das offene Gebäude – positiv ausgedrückt – in eine Art Gefängnis und – negativ ausgedrückt – in eine Krypta verwandelte.

Militäroffiziere ebenso wie europäische Ärzte schauten zu, als der Yogi sich in eine sitzende Position brachte. Wahrscheinlich handelte es sich um einen vollen Lotus mit übereinandergeschlagenen Beinen und den Füßen auf den Oberschenkeln. Ein Beobachter verglich die Stellung mit der eines „Hindu-Götzenbildes“.

Anschließend wickelten die Teilnehmer den Yogi in weiße Tücher und setzten ihn in eine Holzkiste. Sie stand in einer flachen Grube im Boden des Gebäudes. Auf Erde wurde verzichtet, weil der Yogi die Sorge geäußert hatte, dass Ameisen seinen Körper angreifen könnten. Die Männer des Maharadscha sicherten die Kiste allerdings mit Schloss und Riegel. Dann verschlossen sie die Eingangstür zu dem Gebäude und schütteten einen Erdwall auf, um die improvisierte Zelle von der Außenwelt abzuschotten.

Nach allgemeiner Einschätzung gab es an dem Gebäude keine Öffnungen, die eine Luftzufuhr oder das Durchreichen von Nahrungsmitteln ermöglicht hätten. Posten hielten Tag und Nacht Wache. Ein älterer Offizier des Hofes kam regelmäßig vorbei, um die Sicherheitsvorkehrungen zu überprüfen und dem Maharadscha Bericht zu erstatten.

Die Bestattung dauerte 40 Tage und Nächte – ein Zeitraum, der seit biblischen Zeiten für Vollständigkeit und ungebrochene Zyklen steht. Dann kam der König auf einem Elefanten angeritten, stieg vor seinem versammelten Hofstaat ab und nahm die Ergebnisse in Augenschein.

Die weißen Tücher sahen schimmelig aus, als ob sie seit langer Zeit unberührt gewesen wären. Die Arme und Beine des Yogis waren kalt und steif, die Haut blass und verschrumpelt. Es war kein Puls mehr zu fühlen.

Dann öffnete er die Augen.

Der Körper des Yogi wurde von einem wilden Zucken erfasst. Seine Nasenflügel blähten sich auf. Ein schwacher Herzschlag war jetzt vernehmbar. Nach einigen Minuten weiteten sich die Augen. Die Haut nahm wieder Farbe an.

Als der Yogi sah, dass der König neben ihm stand, fragte er mit leiser, kaum vernehmbarer Stimme: „Glaubt Ihr mir jetzt?“

Yoga war in den vergangenen Jahrhunderten ein mystisches Wunderland, in dem die Praktiken sich von den unseren auf eine Weise unterschieden, die vom Weltlichen bis zum fast Unvorstellbaren reichte. Grundlegend war, dass man es eher im privaten Rahmen als in Gruppen praktizierte. Noch wichtiger war, dass es relativ wenige Frauen beim Yoga gab. Das war verständ-

lich angesichts der chauvinistischen Ausrichtung der alten Gesellschaften. Der radikalste Unterschied betraf die Lebensweise der Männer.

Yogis waren häufig Vagabunden, die sich auf rituellen Sex einließen, oder Showmänner, die ihren Körper verrenkten, um Almosen zu erhalten – auch wenn sie ihr Leben einem hohen spirituellen Ziel verschrieben hatten. Der Punjab-Yogi bildete da keine Ausnahme. Chronisten berichten, dass er seine Bestattungsfeiern immer „gegen gutes Entgelt“, wie einer es formulierte, ausführte. Nachdem er seine vierzigstägige Einkerkering überlebt hatte, erhielt er eine Perlenkette, goldene Armreifen, Seidenstoffe und Schultertücher von jener Art, wie sie von „den indischen Prinzen normalerweise nur an Personen von hohem Rang verliehen wurden“.

Yogis waren Zigeuner ebenso wie Zirkuskünstler. Sie lasen aus der Hand, deuteten Träume und verkauften Zaubersprüche. Die besonders Strenggläubigen saßen oft nackt da – mit ungestutzten Bärten und verfilztem Haar – und schmierten sich mit Asche von Begräbnisfeuern ein, um die Vergänglichkeit des Körpers zu unterstreichen.

Die Kanphata-Yogis, Anhänger einer große Sekte, standen in dem Ruf, Kinder zu entführen. Um neue Mitglieder zu gewinnen, adoptierten sie Waisen und stahlen oder kauften Kinder, wenn sich die Gelegenheit bot. Gute Familien fürchteten verständlicherweise ihre Anwesenheit. Manchmal machten Yogi-Banden Jagd auf Handelskarawanen und überfielen Kaufleute, um Geld und Nahrung von ihnen zu erpressen. Wenn sie als Wachleute eingestellt wurden, bildeten sich gewalttätige Gruppen, die man heutzutage als Schutzgelderpresser bezeichnen würde.

Manche Yogis rauchten Ganja und kauten Opium. Einige trugen Bettelschalen. Wieder andere waren vermutlich Heilige. Doch die britische Beamtschaft ebenso wie gebildete Inder entwickelten einen Widerwillen gegen die heiligen Männer, die sie nicht nur als potenziell gefährlich einstufte, sondern auch als wirtschaftliche Belastungen für die Gesellschaft. Bei einem britischen Zensus zeigte sich die herablassende Haltung sehr deutlich