



ANNE SCHEWE
IYENGAR-YOGA

PRESSE

Frankfurter Allgemeine Zeitung | August 2014

ER BRACHTE YOGA IN DIE WELT

Der Meister B.K.S. Iyengar, der unerbittlich auch gegen sich selbst war, ist im Alter von 95 Jahren gestorben.

Er war einer der bedeutendsten Gurus der Gegenwart, brachte die Yoga-Lehre in den Westen und begründete die Yoga-Therapie. Am Mittwoch ist Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar im Alter von 95 Jahren in Pune (Poona) in Indien gestorben. Die Mission des Meisters war es, das Licht des Yoga in die Welt zu tragen. Fast 80 Jahre seines Lebens widmete er der Lehre.

Dabei stand sein Leben unter einem schlechten Stern: Als B.K.S. Iyengar 1918 als elftes von 13 Kindern in Bellur im südindischen Bundesstaat Karnataka zur Welt kam, grassierte eine lebensgefährliche Grippe-Epidemie. Schon kränklich geboren, litt er in seiner Kindheit an Malaria, Tuberkulose und Typhus. Die Familie war verarmt, auch wenn sie der Kaste der Brahmanen, der Gelehrten und Priester, angehörte. Später sagte Iyengar selbst über diese Zeit, in seinem kümmerlichen Körper habe auch eine kümmerliche Seele gewohnt.

Das Blatt wendete sich, als ihn Krishnamacharya, sein Schwager und der Begründer des modernen Yogas, zu sich nach Mysore holte. Dort begann der damals Fünfzehnjährige regelmäßig zu praktizieren, und sein Gesundheitszustand besserte sich. Im Alter von 19 Jahren ging er ins westindische Pune, um dort selbst Yoga zu unterrichten, gründete seine eigene Schule – und entwickelte langsam aus Krishnamacharyas Lehre seine Methode. Das Iyengar-Yoga arbeitet als Form des Hatha-Yogas vor allem mit Asanas, bestimmten Körperstellungen, die lange und bewusst gehalten werden. „Meditation in Aktion“ nannte er das. Iyengar legte dabei vor allem Wert auf anatomische Genauigkeit und präzise Körperausrichtung. Um die Positionen möglichst schonend ausüben zu können, setzt die Methode Hilfsmittel ein, etwa Gürtel, Holzklötze, Kissen oder Stühle. Durch diese sogenannten Props sollen auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen die Asanas leicht und anatomisch korrekt halten können. Diese Übungen, davon war der Yogi überzeugt, wirken nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist: „Mit Yoga dehnen wir nicht nur die Glieder, wir dehnen auch das Bewusstsein.“

Seite 1/2

Anne Schewe | Certified Teacher

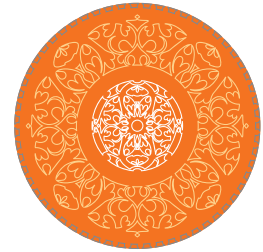
Hauptstraße 31 | 78183 Hüfingen

Telefon +49 771 64873

Mobil +49 151 29162814

anne.schewe@iyengar-yoga-teacher.de

www.iyengar-yoga-teacher.de



ANNE SCHEWE
IYENGAR-YOGA

PRESSE

Frankfurter Allgemeine Zeitung | August 2014

Seite 2

Iyengar wurde zum Wegbereiter der Yoga-Therapie, die auch in die moderne Medizin Eingang fand. Für seinen Beitrag zur therapeutischen Anwendung des Yogas bekam er viele Auszeichnungen. Auch heute legt das Iyengar-Yoga großen Wert auf Qualitätssicherung und gut ausgebildete Lehrer. Im Westen bekannt wurde Iyengar vor allem durch seine Freundschaft mit dem Violinisten und Dirigenten Yehudi Menuhin, den er seit 1952 unterrichtete. Menuhin arrangierte für ihn Yoga-Shows in Paris, London und in der Schweiz, später auch in den Vereinigten Staaten. Mehr als 15 000 öffentliche Vorführungen machte Iyengar im Laufe seines Lebens. „Ich habe damit ziemlich gute Werbung für Yoga gemacht“, sagte er. Sie trug Früchte: Heute gibt es in rund 50 Ländern der Welt Iyengar-Schulen. Auch sein 1966 erschienenes Buch „Licht auf Yoga“, das heute als Standardwerk des Hatha-Yogas und als Pflichtlektüre für jeden Praktizierenden gilt, verschaffte ihm internationale Berühmtheit.

Doch als sanfter Lehrmeister galt Iyengar nicht. So streng, präzise und diszipliniert wie sein Stil – so wurde auch der Meister selbst beschrieben. In dem Dokumentarfilm „Der atmende Gott“ über die Ursprünge des modernen Yogas gibt es eine Szene, in der Iyengar einen Schüler züchtigt, weil der die Matte falsch hingelegt hatte. Eisern war er aber auch zu sich selbst. In einem seiner letzten Interviews sagte der damals 93 Jahre alte Yogi, dass er täglich drei Stunden praktiziere: „Ich bin wie ein Diamant. Er ist hart, aber sein wahrer Wert liegt darin, dass Licht hindurchscheint.“

Anne-Christin Sievers

Anne Schewe | Certified Teacher

Hauptstraße 31 | 78183 Hüfingen

Telefon +49 771 64873

Mobil +49 151 29162814

anne.schewe@iyengar-yoga-teacher.de
www.iyengar-yoga-teacher.de