



ANNE SCHEWE  
IYENGAR-YOGA

## PRESSE

---

Frankfurter Allgemeine Zeitung | August 2014

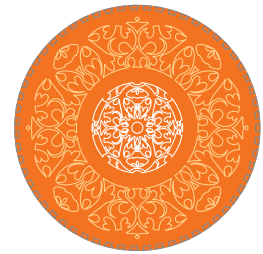
### **DAS KLARE BEWUSSTSEIN IM LINKEN DRITTEN ZEH**

Yoga, das ist ein Raum jenseits der Sprache und der Wahrheit: Zum Tod des großen Lehrers BKS Iyengar

Um den Blick zu senken, muss man nicht den Kopf hängen lassen. Als der Mann, der Yoga im Westen bekanntgemacht hat, 1966 in München vor seinem Auftritt den gebohnerten Parkettboden sah, wurde er kurz nervös. Während draußen im Land die Große Koalition vorbereitet wurde, überfiel den schüchternen Besucher, der nur wenig Englisch sprach, die Befürchtung, bei seinen spektakulären „Zirkusnummern“, denn als solche empfand er sie selbst, auszurutschen. Auf der Suche nach einer geeigneten Unterlage schnitt er sich jedoch kurzerhand eine rutschfeste Teppichunterlage zurecht und erfand so die Yogamatte als Utensil, an dem sich der orientierungslos gewordene Westen festhalten konnte.

Dass sich alles im Leben der Form unterordnen muss, um an Bedeutung zu gewinnen, hat uns ausgerechnet ein Mann beigebracht, dem das Leben zunächst jede Chance verweigert hat. Ein Mann, dessen kümmerlicher Gesundheitszustand die Mutter zum Anlass nahm, kein Schulgeld für ihn zurückzulegen, da sie bald mit seinem Tod rechnen musste. Ein Inder, der sich vor den Augen der ehemaligen Kolonialherren in London verknoten musste, um ihre Aufmerksamkeit zu erregen: BKS Iyengar, der 2004 vom „Time Magazine“ zu einem der hundert einflussreichsten Menschen der Welt gewählt wurde, weil er Millionen von Menschen auf der Welt dazu brachte, regelmäßig auf die Matte zu gehen, um Boden unter den Füßen zu gewinnen.

Wenn man sie heute eingeklemmt unter den Armen eiliger Großstadtmenschen sieht, diese in hübsche Taschen zusammengerollte Matte, die bis zu mehrere hundert Euro kosten kann, steckt in ihr trotz allem Kulturpessimismus, der in der riesigen Verbreitung von Yoga nur ein Geschäft wittert, immer noch das, was Iyengar damals in ihr sah: die Hoffnung der Yogis, durch den Versuch, ihre Wirbelsäule aufzurichten, auch etwas Aufrichtigkeit in ihr Leben zu bringen, was maschinenartig und greifbar.



ANNE SCHEWE  
IYENGAR-YOGA

## PRESSE

---

Frankfurter Allgemeine Zeitung | August 2014

Seite 2

Iyengars Karriere ging richtig los, als sein Schüler Yehudi Menuhin ihn mit auf Tournee nahm. Bei der ersten Begegnung in Bombay 1952 wollte der Geiger dem Yogalehrer noch imponieren und hob sich schnaufend und schwitzend in den Kopfstand. Nachdem er von Iyengar so korrigiert wurde, dass er problemlos stehen konnte, schlief er bei der anschließenden Entspannungshaltung ein und verschlief um ein Haar sein Konzert. Sein Auftritt wurde an diesem Abend derart bejubelt, dass Menuhin fortan behauptete, sein bester Geigenlehrer sei Iyengar, den er nicht mehr von der Seite ließ, und schließlich Anfang der siebziger Jahre in den Salons von Kensington vor der Londoner Upper Class herumturnen ließ.

Der steifen Upper Class, deren Verhältnis zum Körper so definiert war, dass nur dazugehörte, wer einmal die Woche badete, nicht etwa öfter. Und nun eine Vorbeuge, seriously, dear? Es war kein schlechter Zeitpunkt. In der allgemeinen Ratlosigkeit und Katerstimmung nach dem Scheitern der 68er-Revolution fügte sich Yoga prima in die Suche nach alternativen Lebensentwürfen ein. Wer es sich leisten konnte, erweiterte sein Bewusstsein nicht nur durch Drogen und Sex, sondern eben auch durch diese abgefahrene neue Sportart, bei der man Räucherstäbchen abbrennen und sich verbiegen sollte. Iyengar, der weder Alkohol noch Fleisch zu sich nahm, hatte derweil andere Sorgen.

Er war entsetzt über das englische Essen, „Bohnen, Kartoffeln, Karotten, alles paniert“, und die vielen Drinks auf den Partys, zu denen man ihn einlud. Er fragte Menuhin, der ihm riet: „Nimm ein Glas in die Hand und sag immer danke. Keiner wird merken, wenn du nichts trinkst.“ Bald brauchte er die Einführung durch Menuhin nicht mehr und füllte alleine große Säle. Zu seinen Schülern zählten Intellektuelle ebenso wie Filmschauspieler und Politiker, Schriftsteller wie Aldous Huxley oder die Königin Elisabeth von Belgien, der er im Alter von achtzig auf ihren Wunsch noch den Kopfstand beibrachte.

Anne Schewe | Certified Teacher

Hauptstraße 31 | 78183 Hüfingen

Telefon +49 771 64873

Mobil +49 151 29162814

[anne.schewe@iyengar-yoga-teacher.de](mailto:anne.schewe@iyengar-yoga-teacher.de)

[www.iyengar-yoga-teacher.de](http://www.iyengar-yoga-teacher.de)



ANNE SCHEWE  
IYENGAR-YOGA

## PRESSE

---

Frankfurter Allgemeine Zeitung | August 2014

Seite 3

Sein berühmtes Standardwerk „Licht auf Yoga“ von 1966 ist nur vordergründig ein Buch über alle Haltungen, ach was, das bis heute wichtigste Buch über Yogahaltungen, ihre Technik und ihre Wirkungen. In Wahrheit geht es dabei um das Gefühl von Präsenz und Leidenschaft im Yoga, obwohl davon an keiner Stelle explizit die Rede ist. Es geht darum, seine Zellen zu fühlen, sein Bewusstsein zu dehnen, seinen Geist schwitzen zu lassen. Und es geht darum, wie schön es ist, etwas von Grund auf richtig zu machen. Und wenn es nur die Berghaltung ist, bei der man einfach nur steht, und für die er folgende Anweisungen gibt, die der Leser gerne anwenden kann:

1. Gerade stehen, mit den Füßen zusammen, die Mittelfußknochenköpfe nach unten drücken und die Zehen flach ausstrecken.
2. Die Kniescheiben nach oben ziehen, die Hüften zusammen und die Muskeln auf der Rückseite der Oberschenkel nach oben.
3. Den Bauch einziehen, die Brust heben, die Wirbelsäule lang ziehen und den Hals strecken.
4. Ja nicht das Gewicht des Körpers allein auf den Fersen ruhen lassen oder den Zehen, sondern es gerecht auf beide verteilen.
5. Idealerweise dabei die Arme über den Kopf nach oben strecken, aber zur Not einfach nach unten nehmen (aber keinesfalls baumeln lassen).

Die bitterarme Kindheit, die der als elftes von dreizehn Kindern in eine Brahmanenfamilie geborene und an Malaria, Typhus und Tuberkulose erkrankte kleine Iyengar wie durch ein Wunder überlebte, soll nicht näher beschrieben werden. Auch nicht, wie ihn sein Schwager, der furchteinflößende und heute als Urvater des modernen Yogas geltende T. Krishnamacharya in der sengenden Sonne der südindischen Kleinstadt Mysore schikanierte. Oder wie er später durch die harte Yogadisziplin gesundete und sich 18-jährig, lediglich im Besitz einer Ehefrau und eines Topfes, die Grundlagen seiner Yogamethode in monatelanger Arbeit erarbeitete und dabei Gurte, Klötze, Seile und Decken verwendete, jene berühmten Hilfsmittel, die bis heute in jedem Iyengar-Studio mit fröhlichem Fetischismus verwendet werden.

Anne Schewe | Certified Teacher

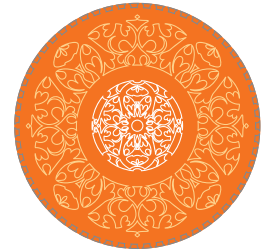
Hauptstraße 31 | 78183 Hüfingen

Telefon +49 771 64873

Mobil +49 151 29162814

[anne.schewe@iyengar-yoga-teacher.de](mailto:anne.schewe@iyengar-yoga-teacher.de)

[www.iyengar-yoga-teacher.de](http://www.iyengar-yoga-teacher.de)



ANNE SCHEWE  
IYENGAR-YOGA

## PRESSE

---

Frankfurter Allgemeine Zeitung | August 2014

Seite 4

Denn über die Besonderheit dieses Mannes sagt seine harte Kindheit wenig aus. Seine Leistung besteht vielmehr in dem Raum, den er uns zugänglich gemacht hat, der weder im Osten noch im Westen liegt, einem Raum jenseits der Sprache. Jenseits der Wahrheit. Zu abstrakt? Von wegen.

Wenn man sich die äußerst schwierigen Haltungen im Netz ansieht, bei denen sich Iyengar 1938 filmen ließ, halbsprecherische Rückbeugen, Balanceübungen mit einem Bein hinter dem Kopf, „Asanas“, wie man auf Sanskrit sagt, die er wie ein bedrohliches Insekt in Zeitlupe und vollkommener Eleganz dem Gesetz der Schwerkraft abtrotzt, fällt außer dem hübschen Bildausschnitt (man wähle die wilde Natur, vermutlich um die historische Dimension der fünftausend Jahre alten Tradition zu unterstreichen) auf, dass Iyengar an einer Stelle lachen muss, der Film jedoch genau an dieser Stelle unterbrochen wird.

Dabei muss es dieses Lachen sein, aus dem sich seine Zuversicht, das Richtige zu tun, speiste. Denn in ihm liegt das Wissen zugrunde, dass Yoga keine Gymnastik ist. Über ein halbes Jahrhundert, bevor der Aufmerksamkeit so viel Respekt entgegengebracht wurde, dass man eigens ein neues Wort erfand (Aufmerksamkeitsökonomie), beschloss er, dass der Schlüssel zu einem friedlichen Leben und einem klaren Bewusstsein darin liegt, möglichst verschwenderisch mit ihr umzugehen: Schickt sie zwischen die Schulterblätter, tief hinein in die Hüfte, die Nieren, den linken dritten Zeh, den Trapezmuskel und die Zwischenwirbelscheibe!

Bis er am Mittwoch im Alter von 95 Jahren an Nierenversagen starb, führte „Guruji“, wie ihn seine Schüler nannten, ein unspektakuläres Familienleben. Obwohl sich die Frauen dem ehemals Lungenkranken, der im Laufe der Jahre einen mächtigen Brustkorb entwickelte, auf seinen Tourneen und zu Hause in Pune an den Hals warfen, blieb er seiner Frau auch nach deren Tod 1973 stets treu. Kein PR-Team erwartete einen, wenn man zu Besuch kam, sondern lediglich ein scheppernder Ventilator, der im Keller seines Hauses, seiner Bibliothek, von der Decke hing.

Anne Schewe | Certified Teacher

Hauptstraße 31 | 78183 Hüfingen

Telefon +49 771 64873

Mobil +49 151 29162814

[anne.schewe@iyengar-yoga-teacher.de](mailto:anne.schewe@iyengar-yoga-teacher.de)

[www.iyengar-yoga-teacher.de](http://www.iyengar-yoga-teacher.de)



ANNE SCHEWE  
IYENGAR-YOGA

## PRESSE

---

Frankfurter Allgemeine Zeitung | August 2014

Seite 5

Hier erzählte er mir, die Wangen leicht gerötet nach einem Mittagsschläfchen, die weißen Haare noch zerzaust, was es mit seinen wilden Augenbrauen auf sich hat: „Die hat mir Gott geschenkt. Mit ihrer Hilfe konnte ich mir die Frauen gut vom Hals halten.“ Es wurde viel gelacht an diesem Nachmittag. Er sagte die seitdem in der Yogaszene vielzitierten Sätze: „Ihr im Westen denkt oft, ihr könnt emotionale Probleme intellektuell lösen“ und „Wenn du erleuchtet bist, kannst du keinen Bus nehmen.“

In der Vergangenheit war es üblich, dass Yogaschüler bei ihren Lehrern einziehen und erst mal die Stube auskehren. Hinterher hätten wir uns gemeinsam ein Cricketspiel ansehen können. Das geht nun nicht mehr, denn auch ein Berg kann wackeln. Idealerweise vor Lachen.

Kristin Rübesamen

Anne Schewe | Certified Teacher

Hauptstraße 31 | 78183 Hüfingen

Telefon +49 771 64873

Mobil +49 151 29162814

[anne.schewe@iyengar-yoga-teacher.de](mailto:anne.schewe@iyengar-yoga-teacher.de)

[www.iyengar-yoga-teacher.de](http://www.iyengar-yoga-teacher.de)