

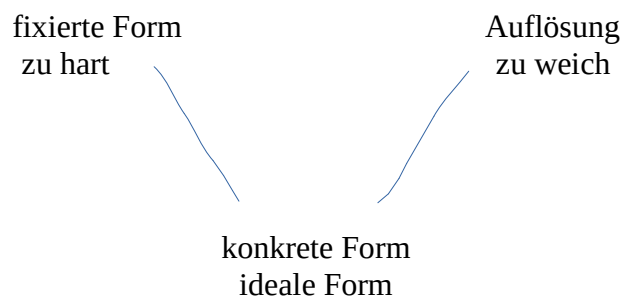
Bericht zur *āsana*-Fortbildung „Die Formbildekräfte“ Ostern 2017 in Tenno, Italien

Eine gute Grundlage, was Formbildekräfte sind, wie sie wirken und wie eine ideale Form entsteht, wurde im sozialen Prozess mit Heinz Grill über die Tage von ersten ungeformten Anfängen zu immer klareren Formen und Bildern herausgearbeitet.

Zu Beginn führte Heinz Grill den Gedanken ein, dass die Teilnehmer in einer solchen Fortbildung lernen, Beiträge so zu formulieren, dass sie Klarheit und Tiefe haben. Und es ein Ziel ist, die eigenen Beiträge und Worte so auszudrücken lernen, dass damit das Lebensniveau nicht nur von jedem selbst, sondern auch von anderen angehoben wird. Dies ist in jedem Beruf möglich.

Was für Formen gibt es im Leben?

Jede Erscheinung besitzt eine Form. Es gibt viele Formen im Leben: In der Sprache, in der Ernährung, in der Architektur, in der Körperform, die Formentgleisung beim Krebsgeschehen usw... Die Körperform kann z. B. durch Übergewicht entgleiten. Ein vorgeschriebenes ideales Maß (BMI) gibt es hier nicht, denn ein Mensch z. B. ein Pykniker ist schwerer, ein Astheniker ist leichter. Was für den einen stimmt, ist für den anderen nicht passend. „Was ist eine harmonische Form?“ - Nach dieser Frage kann man die rechte Form beurteilen. So gibt es kein Maß, sondern ein Gefühl für eine harmonische Form, das Formgefühl.



Die Frage stellte sich zu Beginn, wenn eine Asana sehr stark strukturiert ist, sehr körperbetont ist, z. B. eine Iyengar-Übung, was fehlt bei dieser Übung? Genauso, wenn eine Form eher zur Auflösung neigt, die Form nicht mehr sichtbar ist, was fehlt dort?

Warum beschäftigen wir uns als Yogalehrer mit der Form?

Häufig suchen Menschen im Yoga oder in der Meditation den Weg „nach innen“ auf. Man begibt sich mit dem Weg in die Innenwelt jedoch in eine formlose Struktur. Dieses Erleben verdeutlichte Irene Fährndrich (Yogalehrerin und Vorstand vom EAY-Berufsverband) mit einer Übungsanleitung zum Drehsitz (*ardha matsyendrāsana*) mit Pranayama (*prāṇāyāma*). Dadurch konnte im Seminarverlauf eine bessere Unterscheidung zwischen einem Hineingehen in eine formlose Innenwelt und einer konkreten Formung mit Außenbezug aufgebaut werden. Man konnte dadurch gut nachvollziehen, dass mit dem Hineingehen in die Innenwelt, die Fähigkeit des Menschen, sich mit Formen auseinanderzusetzen und selber Formen im Leben zu gestalten, erheblich geschwächt wird.

Diese Fähigkeit zur Konfrontation und zur Lebensgestaltung nach nächstmöglichen, besseren und idealeren Formen ist aber für die Entwicklung des Menschen maßgeblich. Denn die Entwicklung des Menschen ist nicht linear, sondern besteht immer in einer Metamorphose von einer Form zu einer nächsten. So beschäftigen wir uns als Yogalehrer mit der Form, um uns darin zu schulen ideale Formen kennenzulernen und für uns und die Menschen idealere Formen im Leben aufzubauen und zu fördern.

Wie sieht eine ideale Form aus?

Dem formlosen Erleben im Inneren kann der Einzelne ein klares Erleben einer Form entgegenzusetzen, wenn er bewusst und objektiv auf Formen blickt, denen er im Leben begegnet. Ein Kriterium einer idealen Form wie bei der Asana ist, dass das Denken frei und der Wille zentriert ist. Dadurch entsteht der Ausdruck einer gleichzeitigen Offenheit und Zentriertheit. Eine ideale Form wirkt anregend, sympathisch und Interesse fördernd. Das Erscheinungsbild ist offen, es ist nicht missionarisch.

An der Haut zeigt sich eine Art Glitzern und der Spannungszustand der Haut hält den Körper zusammen. Ein Vortrag von Martin Ningelgen (Physiotherapeut, Lymphdrainagetherapeut und Yogalehrer) zeigte auf, wie das Wässrige im Gewebe beständige Formkräfte benötigt, um nicht zu entgleiten. Genauso auch ein Beitrag von Christina Kullmann (Physiotherapeutin und Osteopathin), die die Entwicklungsfreude und Formbarkeit des Bindegewebes und der Faszien darstellte.

Die Augen blicken wach und mit Interesse, aber ohne zu ergreifen nach außen. An diesem Bild, wie die Augen nach außen blicken, erkennen wir das Bild der Gewaltlosigkeit (*ahimsā*). Der Blick berührt die Oberfläche ohne sie aber zu ergreifen.

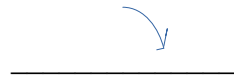
Die formende Wirkung der gedanklich geführten Sinneswahrnehmung

Bei der Pflanze kommen Licht und Wärme von außen an die Pflanze heran und formen die Substanz. Dieses Bild, wie eine Offenheit und Zentrierung an der Pflanze entsteht, zeigte ein Bildvortrag von Manuela Maria Walbrühl (Yogalehrerin, Gesangspädagogin und Sozialpädagogin). Eine Pflanze war abgedeckt bei der ersten Frühlingswärme gewachsen, sie hatte keine Farbe, Form und Struktur, nach ungefähr 2 Wochen in der Sonne, war eine klare zentrierte Formgestalt und Farbe ersichtlich. Beim Menschen berühren die von den Gedanken oder Vorstellungen geführten Sinne die Haut des betrachteten Menschen und formen und gestalten sie. Die Sinne sollten berühren, sonst können sie nicht formen, aber sie sollen nicht ergreifen, so dass der Reiz nicht bis in die Organe dringt, wie es bei einem großen Schreck sein könnte, bei dem sich das Herz spürbar zusammenziehen kann. So bleibt das Innere frei, indem an der Oberfläche gestaltende Kräfte wirken. An allen Oberflächen des Körpers und der Organe ist eine Anreicherung von Silicea, der Kieselsäure, die wir z. B. im Bergkristall in seiner Reinform finden, vorhanden. Diese Substanz ist lichtdurchlässig und bildet gleichzeitig einen Schutz vor Verletzungen und unterstützt die Heilung. Durch die geführte Sinnestätigkeit wird der Kieselmantel an der Haut angeregt.

An einem praktischen Beispiel erklärte Heinz Grill nochmals, wie der gewaltlose Blick entsteht. Wenn wir einen Kursteilnehmer, der die Kopf-Kniestellung (*paścimottānāsana*) ausführt mit dem Ideal der Ausdehnung der Wirbelsäule betrachten, so sind wir nicht ergreifend, sondern gestaltend an der Oberfläche tätig. Dies ist eine lichtvolle Tätigkeit, die eine feine Kieselbildung an der Haut des anderen und auch bei sich selbst aktiviert.

Diese lichte Formung des Menschen an seiner Oberfläche ist für die Gesundheit des Menschen sehr wichtig. So lernt er diese gestaltende Fähigkeit für sein soziales Leben. Es ist ein Schutz davor, dass verletzende Kräfte nach innen dringen können oder Traumen und Muster von innen nach oben ungewollt aufsteigen.

Außen – die Sinne blicken mit einem Gedanken auf einen Menschen.



Peripherie, dort entsteht die Berührung,
sie ist mit einer Kieselbildung verbunden

Innen – bleibt unberührt

Heinz Grill beschrieb diese Wahrnehmung, diese Berührung an der Peripherie, als eine Anstrengung, denn sie bedarf des beständigen Aufrichtens. Der Mensch muss in die Beziehung nach außen treten. Träumt der Mensch, fällt er nach innen.

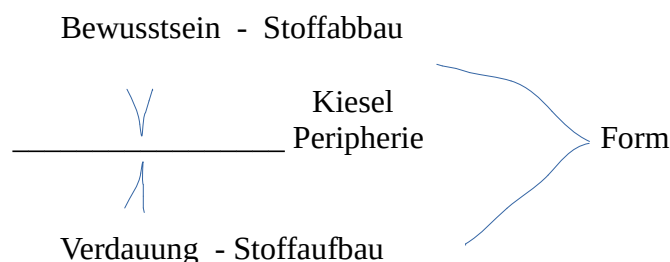
Wie entsteht eine ideale Form?

Eine Form entsteht immer aus der Bewegung. Die Ursache, dass sich eine Form in eine nächste metamorphosiert ist physikalisch die Wärme. Hier trug ein Vortrag von Günter Pauli (Physiker) über die Wärmefreigabe bei der Änderung der Aggregatzustände vom Gröberen zum Feineren anschaulich bei. Rudolf Steiner wie auch Heinz Grill beschreiben, dass Wärme im spirituellen Gedanken, in einem nächstmöglichen Ideal lebt. Sie wird frei verfügbar indem ein Gedanke bis in die Form, bis in die irdische Anschaubarkeit geführt wird.

Der Beginn liegt in einem Gedanken, der eine kosmisch-geistige Wahrheit in sich trägt. Aus diesem wird eine Vorstellung von der Form erschaffen. Diese Vorstellung bringt eine Bewegung und diese bewirkt die Form. Bei den Asana haben wir den Bereich, wo wir mit den Sinnen und dem Bewusstsein nach unseren Vorstellungen am Körper gestaltend tätig werden. So können wir den Weg mit vier aufeinanderfolgenden Begriffen beschreiben:

Gedanke – Vorstellung – Bewegung – Form

Anhand der Stoffwechselftigkeit hat Heinz Grill auf die Entstehung der Form hingewiesen. Es gibt einen abbauenden Stoffwechsel, der maßgeblich durch das Bewusstsein aktiviert wird und einen aufbauenden Stoffwechsel. Zwischen Abbau (Katabolismus) und Aufbau (Anabolismus) ist der Moment, aus dem die neue Form entstehen kann. Es findet eine Formbildung durch Kiesel statt. Für eine weitere Vertiefung der Zusammenhänge wurde die Auseinandersetzung mit der Proteinsynthese angeregt.



Schwarzenegger war ein Beispiel, sich die Frage zu stellen, ob sein Körper wirklich geformt ist. Haben die feinen, differenzierenden und abbauenden Lichtkräfte an der Peripherie diese Form erschaffen, oder dominieren mehr die Stoffwechselkräfte von unten?

Die Formbildung in der Asanapraxis

Bei der Asanapraxis kann man den Moment schaffen, in dem der Körper ganz ruhig wird, als ob er tot wäre. Der Atem wird ganz frei gelassen, das Bewusstsein kommt dadurch in einen freien Überblick gegenüber den körperlichen Bedingungen und kann frei und führend nach der Vorstellung eingreifen. Das ist der Moment, in dem eine Form in eine nächste oder weitere überführt wird. Heinz Grill beschrieb, dass der Ätherleib (diejenigen Kräfte, die die Materie beleben und allgemein für die Kraft und die Fähigkeit zum Denken zuständig sind) in diesem Moment vollkommen in Ruhe gelassen wird und dadurch frei wird. Er kann somit regenerierend und erbauend tätig werden. Die Intensität der Bewegung, das Grenzüberschreiten, der freie kraftvolle Bewegungsimpuls kann somit geschehen. Im Gegensatz dazu wird durch das Festhalten am Körper, durch gebundene Motive sowie durch Unruhe der Ätherleib in seiner freien Bewegung gestört. Dadurch können keine schönen Formstrukturen erbaut werden.

So ist die gesamte Übungsweise des Neuen Yogawillens und auch die Korrekturen nach diesen weisheitsvollen Gesetzen des Ätherleibes (Ablösung und Neuschaffen) aufgebaut. Anhand einer intensiven, grenzüberschreitenden Asanapraxis mit Korrekturen, die die Formbildung unterstützen, war es möglich, die Entwicklung von einer alten Form in eine neue Form erleben zu können. Vom Stoffwechsellieben her gesehen ist es so, dass durch ein gutes Stoffwechsellieben vermehrt die Kraft gegeben ist, neue Formen zu bilden. Das Grenzüberschreiten der bisherigen alten Formen, führt zu neuen Möglichkeiten, zu bisher nicht ergriffenen Formen. Je zentrierter der Wille ergriffen wird, desto besser die Umsetzung zur neuen Form. Dies wurde besonders am Beispiel der Kopf-Knie-Stellung (*paścimottānāsana*) deutlich. Durch die Kräfte, die von oben kommen, wird die Form beseelt. Dies unterscheidet sich von einer Übung, in der das Bewusstsein nicht ausgehend von kosmisch-geistigen Idealen eingreift.

Heinz Grill wies über die Yogapraxis hinausgehend auf die Bedeutung und die Verantwortung jedes Einzelnen für die Entwicklung der Menschheit hin. Ein Mensch kann z. B. zehn andere Menschen mit Inhalten und idealen Formen erbauen, die diese dann in ihr Umfeld weitertragen können. Dadurch kann auch eine Gewalttat verhindert werden. Gerade in unserer heutigen Zeit ist die Bedeutung des sozialen Prozesses, bei dem spirituelle Inhalte in den sozialen Dialog geführt und damit sozialfähig werden, außerordentlich wichtig. Themen, an denen der Einzelne Interesse hat, können z. B. in öffentlichen Vorträgen dargestellt und damit bekannter werden. Dieses wäre eine Möglichkeit, einen Beitrag zur Gewaltlosigkeit in unserer heutigen Zeit zu leisten.

Friederike Braun
(Yogalehrerin, Physiotherapeutin)