

SHIVAS TANZ

DER BEFREITE TANZ DES GROSSEN YOGI SHIVA KANN BEIM GESCHICKTEN UMGANG MIT UNSEREN EMOTIONEN HELFEN.

VON AMRIT STEIN

Die Ikone des Nataraja, die Shiva als König des Tanzes zeigt, ist in ihrer archetypischen Aussagekraft zu einem der bekanntesten Symbole des Hinduismus geworden. Die aus Bronze gegossenen Nataraja-Statuen wurden vor allem im tamilischen Südindien während des Chola-Reichs (9. bis 13. Jahrhundert) verehrt. Der Legende nach führte Shiva seinen „Ananda Tandava“, seinen glückseligen Tanz, im Zentrum des Universums auf. Dieser mystische Ort in Tamil Tillai ist die südindische Tempelanlage Chidambaram. Es heißt, sogar Patanjali, der Urheber des Yoga, habe hier dem kosmischen Tanz Shivas beigewohnt. Bis heute ist der Kult des Nataraja in Chidambaram lebendig, wo shivaitische Priester die Gottheit verehren und Gläubige in tanzender Andacht der Form Shivas als kosmischem Tänzer huldigen.

DER SCHÖPFUNGSTANZ

Der kosmische Tanz des Nataraja ist ausdrucksstark, unbändig und wild. Dieser vollendete Yogi tanzt den Schöpfungstanz, einen Reigen aus Entstehen, Bleiben, Vergehen, Illusion und Erlösung, und seine Schritte verkörpern die sich unentwegt wandelnde Urbewegung des Universums. Von einer Aureole lodender Flammen umgeben, formt sich die grobe Materie zum pulsierenden Rhythmus seiner Handtrommel, der Damaru. Die verfilzten Locken des Urasketen, Zeichen eines Yogin, wehen im Wirbel seines Tanzes. Seine Haarpracht zieren die Leben spendende Flussgöttin Ganga und die gefährliche Kobra, Symbol seiner Macht über die Kundalini-Kraft. Mit einem Repertoire schier endloser Schritte und Gesten schmückt der göttliche Tänzer die letztendliche Daseins-Sphäre, sein ekstatischer Tanz ist Ausdruck spontanen Gewahrseins. Gleich flüchtigen Wolkenformationen am Himmel lösen sich die Gebärden des tanzenden Gottes in die unendliche Weite des Raumes auf, dessen schöpferische Grundnatur sogleich



neue Formen hervorbringt. Jede Pose seines energischen Tanzes ist ein kurzes Aufleuchten in den Galaxien der Ewigkeit. Shiva tanzt mit vollendeter Grazie und alles durchdringender Kraft. Welches Geheimnis verbirgt sich hinter seiner grenzenlosen Freiheit?

SHIVAS GEHEIMNIS

Der Schlüssel liegt in der symbolischen Gestensprache des vierarmigen Nataraja. Seine obere rechte Hand hält Agni, das zerstörende und transformierende Feuer. Die obere linke Hand hält die sanduhrförmige Damaru-Trommel, zu deren Pulsieren die Welt immer neue Gestalt annimmt. Die Segens- und Schutzgeste des Urasketen bringt seine vom Handgelenk senkrecht nach oben angewinkelte rechte Hand zum Ausdruck, während die linke, vom geraden Arm nach unten angewinkelte Hand zum Boden zeigt und damit auf den Pfad der Befreiung verweist. Dort hält Shiva mit seinem energisch aufstampfenden Fuß den Urdämonen Apasmara in Schach, die Verkörperung von Unwissenheit und solch negativen Eigenschaften wie Wut, Begehren, Gier, Eitelkeit und Eifersucht. Nur weil der Mächtigste aller Tänzer die zerstörerischen Kräfte des Urdämons mit seinem rechten Bein unter ständiger Kontrolle hält, kann er sein linkes, leicht angewinkeltes Bein mit unvergleichlicher Grazie und Leichtigkeit zur rechten Seite hin anheben. Mit dieser raumgreifenden und perfekt ausbalancierten Geste, dem Hauptmerkmal der klassischen Nataraj-Pose, umspannt der glückselige Tänzer und Yogin den gesamten Lebensraum der Menschheit und wird zum Sinnbild für vollendete Bewegungsfreiheit.

TANZ UND EMOTIONEN

Die Bedeutung Shivas als Weltentänzer auf der kosmischen Bühne ist nicht die einzige Bedeutung seines vieldimensio-

Shiva Nataraja hält mit seinem Tanz nicht nur den Kosmos in stetigem bewegtem Wandel, er tanzt auch in unseren Herzen und lenkt unsere feinstofflichen Energien.

nalen Tanzes. Shiva tanzt nicht nur in der Weite unendlich ferner Galaxien oder in der heiligen Tempelstätte Chidambaram. Shiva tanzt auch in unseren Herzen. Hier lenkt sein subtiler, innerer Tanz unsere psychophysischen Energien und bestimmt den Zustand unseres feinstofflichen Prana, des Atems und Bewusstseins. Sind wir im Umgang mit diesem feinstofflichen Tanz geschickt und können wir unsere psychophysischen Energien lenken, dann leben wir

Wenn unsere Emotionen zu schmerzhaft sind, wollen wir ihre Intensität zunächst nicht spüren. Wir kennen unendlich viele Tricks, um unseren störenden Emotionen nicht bewusst zu begegnen. Vielleicht unterdrücken wir unsere Wut oder Leidenschaft und leugnen, dass wir solche Gefühle haben. Oder wir rechtfertigen unsere Gefühle und klammern uns an eine subjektive Version von Wirklichkeit, indem wir sagen: „Ich habe das Recht, wütend zu sein“,

DIE TANZENDEN FÜSSE ZUM KLANG DER GLÖCKCHEN DIE EINZELNEN SCHRITTE ZUR BEGLEITUNG DER LIEDER DIE FORM DES TANZENDEN SHIVA, DES HÖCHSTEN GURU FINDE DIESE IN DIR SELBST UND DEINE FESSELN WERDEN FALLEN!

TIRUKUTTA DARSHANA (VISION DES HEILIGEN TANZES)

mitten in unserer Kraft. Wir fühlen uns lebendig und sind in Kontakt mit unserem Körper. Unser Geist ist wach und klar und wir erfreuen uns seelischer Gesundheit. Wir sind in der Lage, mit unseren Gefühlen umzugehen, auch wenn wir sie als einengend, schmerzlich oder sogar destruktiv wahrnehmen, denn wir haben den ständig lauerten Dämon der Unwissenheit unter Kontrolle gebracht. Neben allen Facetten des Lebens besitzen wir auch die Fähigkeit des Wandels. Wir bewegen uns und auch etwas in der Welt. Wir können alte Gewohnheitsmuster und vergangene Erlebnisse loslassen.

Tanzen wir unseren Lebenstanz aber auf einer illusionären Bühne aus Selbstbezogenheit, die Scheinwerfer unentwegt auf unser Ego gerichtet, sind wir einem ausweglosen Kreislauf aus Hoffnung und Furcht unterworfen. Dann tanzt der dunkle Dämon der Unwissenheit mit uns. Wir gestalten unser Leben nicht wirklich selbst. Unausgeglichenheit, Steifheit, Verspannungen, Krankheit und Schwankungen in der Psyche sind nur einige der Folgen unseres unbewussten Verhaltens.

DER WEG DES YOGA

Als Praktizierende des Hatha-Yoga sollten wir nicht nur nach mehr Beweglichkeit und Präzision in den Asanas streben, sondern auch lernen, unseren Atem und unseren Geist zu meistern. Die präzise Beobachtungsgabe, die unerlässlich für die Analyse einer körperlichen Empfindung ist, kann auch zu einem wichtigen Werkzeug für den bewussten Umgang mit unserer Psyche werden. Denn wenn wir aufmerksam betrachten und tief in uns hinein spüren, sind wir auf Tuchfühlung mit unseren Emotionen. Das ist der erste Schritt zum befreiten Umgang mit unseren Gefühlen.

„Es ist in dieser Situation vollkommen richtig, eifersüchtig zu reagieren“, oder „Heute habe ich genügend Grund, schlecht gelaunt zu sein“. Aber ganz gleich welche Taktik wir anwenden, wir müssen der störenden Emotion zuerst begegnen, damit wir sie auflösen können. Damit wir aber tief in unsere Hoffnungen und Ängste blicken können, brauchen wir eine liebevolle Einstellung. Uns selbst anzunehmen, ermöglicht erst, den inneren Kampf zu beenden und Transformation in unserem Gefühlsleben zuzulassen. Ahimsa, die Abwesenheit von Gewalt als oberstes Prinzip der Yogalehre, schließt dieses seelische Nicht-Verletzen mit ein.

DIE ROLLE DES ATEMS

Um Körper und Geist in Einklang zu bringen, bedarf es einer Methode, einer Technik. Abgesehen von einer positiven Einstellung spielt das Atembewusstsein für unseren emotionalen und geistigen Zustand eine Schlüsselrolle. Es ist der innere Energiekörper des Atems, der Körper und Geist belebt und miteinander verbindet. Damit der Atem ungehindert fließen und das Volumen der Lungen optimal genutzt werden kann, ist eine harmonische Grundausrichtung des gesamten Körpers unerlässlich. Asanas sind hier von unschätzbarem Wert: Sie verhelfen zu einer ausgewogenen Koordination von Füßen, Beinen, Becken, Oberkörper, Schultergürtel und Kopf und erhöhen die Qualität des Atems. Denn wenn der Atem tief und rhythmisch durch die feinstofflichen Kanäle, die Nadis, fließt, erleben wir uns als harmonischer und befreiter. Der Stress-Level sinkt und gewohnheitsbedingte Verhaltensmuster können sich auflösen. Sind wir erst einmal mit unserer natürlichen Atembewegung vertraut, können wir dieses Bewusstsein auch im Umgang mit störenden Emotionen nutzen. Das ist

keineswegs einfach, wird aber mit einer positiven Einstellung und fortwährender Übung möglich. Taucht eine starke Emotion auf, sollten wir unsere Aufmerksamkeit nicht im Affekt nach außen und damit sofort auf das vermeintliche Objekt unserer Emotion richten. Stattdessen sollten wir tief nach innen schauen – direkt in das Gefühl hinein; in das lodernde Feuer der Wut, in die Tränen der Enttäuschung oder in die kühle Ruhe der Gleichgültigkeit. Haben wir erst einmal diesen Zugang zu dem Energiekörper eines Gefühls geschaffen, können wir direkt in das Gefühl hinein atmen und unseren Atem anschließend lang und tief ausfließen lassen.

Durch dieses Innehalten und die Rückbesinnung auf den Atem entsteht in einem Bruchteil von Sekunden die Freiheit, zu entscheiden, ob und vielleicht auch wie wir einem starken Gefühl Ausdruck verleihen möchten. Das bewahrt uns davor, Gefühle blind auszuleben. Wir vermeiden törichtes Handeln, finden zu innerem Abstand und können unsere Situation gegebenenfalls in aller Ruhe und ohne Reue überdenken. Das verleiht unseren Entscheidungen Klarheit und Glaubwürdigkeit und erlaubt uns auch, ohne Furcht mit starken Emotionen umzugehen.

HILFREICHE ASANAS

Im Hinblick auf eine Asanapraxis, deren Übungssequenz das bewusste Lösen von Emotionen thematisiert, können Drehhaltungen und Rückbeugen besonders effektiv sein: Erstere entspannen das Zwerchfell, letztere bringen die Emotionen an die Oberfläche und haben dadurch eine befreiende Wirkung. Ganz allgemein ausgedrückt sind die „Ich-Kräfte“ oder das Ego im Bereich des Zwerchfells und

des Nabels angesiedelt. Halten wir an einem allzu starren Selbstbild fest, kann dies zu starken Verspannungen im Zwerchfell und in der Nabelgegend führen, was eine tiefe Atmung verhindert. Drehhaltungen wie Marichyasana III auf einer gut erhöhten Sitzunterlage oder Pasasana-Variationen (Pasasana kann auch modifiziert, z.B. auf einem Stuhl sitzend, oder in der Hocke mit Hilfe einer Wand, geübt werden) haben eine besonders entkrampfende Wirkung auf das Zwerchfell, vorausgesetzt die Drehbewegung geht von der unteren Bauchdecke aus und die Lendenwirbelsäule bleibt während der Drehung lang und integriert. Auch der in allen Yogarichtungen gängige Hund, Adho Mukha Shvanasana, lockert das Zwerchfell und kann die Drehübungen gut vorbereiten. Rückbeugen, in Verbindung mit einer die Rückbeugen ausgleichenden, abgerundeten Übungssequenz, wirken sich positiv auf das Loslassen von Emotionen aus. Durch die starke Öffnung des Brustkorbs geben wir unseren Gefühlen genügend Raum, sich auszudrücken. Indem Gefühle an die Oberfläche unserer Wahrnehmung gelangen, kommen wir mit der ihnen innewohnenden Kraft in Berührung. Wir fühlen uns befreit, selbstbewusst und voller Tatendrang.

AMRIT STEIN absolvierte eine klassische Tanzausbildung in Indien. Dort begegnete sie ihrem Yogameister B. K. S. Iyengar. Amrit ist Co-Direktorin des Iyengar-Yoga-Instituts München. Ihre Mantra-CDs und das Hörbuch „Yoga & Gesang“ sind bei Windpferd erschienen. (www.yoga-amritstein.de)

TIPP: Am 1. Februar 2015 gibt Amrit Stein ein Gastseminar zum Thema „Asana und der geschickten Umgang mit Emotionen“ bei Jivamukti München. (www.jivamukti.de).