

Yoga./Kunst?!

wichtiger scheint es zu scheitern, als perfekt sein zu wollen

Es ist herzerfrischend, wenn die Yogastunde bunt gemischt ist; dick dünn alt und jung – alle scheitern wir gemeinsam. Es ist für mich der wichtigste Moment der Yogastunde, wenn sich der Teilnehmer das erste mal selber zulächelt. Der Körper hat nunmal seine Grenzen, und die findet man beim Yoga genau im 'Hier und Jetzt'.

In der Yogapraxis geht es nicht darum, in einer fernen Zukunft gut zu werden. Es kommt vielmehr darauf an, Zufriedenheit und Glück in der Gegenwart zuzulassen. Diese Zufriedenheit liegt in dem zum Scheitern verurteilten Versuch 'perfekt' sein zu wollen. Wir versuchen die Yogaübungen wirklich so gut es geht auszuführen und doch stoßen wir jedes mal wieder frontal auf unsere körpereigenen Grenzen. Der Reiz des Yogas ist, im Gegensatz zu unserer gewohnten Lebenseinstellung, mal nicht perfekt sein zu müssen zu wollen oder zu sollen. Sich vom Yoga das innere Lächeln der Unvollkommenheit auf die Lippen zaubern zu lassen, das ist für mich die Erkenntnis und die Kunst im Yoga. In der Akzeptanz dieses Scheiterns eröffnet sich dann beim Yoga nach und nach der Blick aus einem stillen Aspekt unseres Wesens heraus, aus dem Teil unseres Selbst, der das Scheitern beobachtet, der uns zulächelt und der zu lange keine Beachtung fand.

Ist Yoga Kunst?

Ich habe sehr reiche und gleichzeitig sehr unglückliche Menschen kennengelernt. Es geht im Leben nicht darum, was man sich alles kaufen kann, es geht darum, sich eine größere universellere Perspektive auf das Leben anzugewöhnen. Das ist der Weg der Yogis und der Künstler gleichermaßen. Viele Künstler streben nicht primär nach monetärem Reichtum, sondern nach eben dieser neuen Perspektive. Sie suchen eine andere Blickweise auf das Leben, um sich seiner wahren Größe zu nähern, und ... sie scheitern. Sie wissen sogar, dass sie im nächsten Versuch, bei ihrem nächsten Kunstwerk, wieder scheitern werden. Langsam beginnen auch sie, dieses innere Lächeln der 'Unvollkommenheit' zu spüren, das sich auf ihre Lippen zaubert und ... sie lassen los.

Tief einatmen und tief wieder aus. Genau hier liegt der Moment, in dem die Yogastunde ihre magische Kraft entfaltet. Die eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren, sich in einer komplizierten Körper- oder Lebenssituation zu entspannen, das ist die Kunst des Yogas, das ist das Ziel der Yogastellung, das ist das Ziel auch des Künstlers, das ist das Ziel des Lebens.

Lernt man im Schulterstand, in der Brücke oder im Baum die Kunst des Lebens?

In gewisser Weise ja, denn man erfährt beim Yoga am eigenen Körper, niemals vollkommen sein zu können und es auch nicht sein zu müssen. Yoga ist die Kunst, der feinen Linie aus Spannung und Entspannung zu folgen. Diese Erkenntnis hilft, das Leben zu meistern, so wie es diese Teilnehmerin beschreibt:

“Nach jeder Yogastunde ging ich gut gelaunt nach Hause, erfrischt, aber nicht ausgepowert. Ich fühlte mich wie ein Mensch gewordenen Pfefferminzbonbon! Und ich wurde ruhiger, war netter zu meinem Mann, zu meinem Baby und verlor nicht wie sonst die Geduld, wenn jemand vor mir an der Supermarktkasse nach Kleingeld kramte. Diese Stimmung wollte ich mir erhalten, deshalb bin ich immer noch dabei. Höre ich mich fanatisch an? Egal, bei mir funktioniert es einfach.”

Ist Kunst Yoga?

Der Künstler erlebt die Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Er reibt sich an den Widerständen seines kleinen begrenzten Geistes und sucht doch nach Antworten, nach Erkenntnis, nach Wahrheit und ... er scheitert. Persönlich wird er niemals mit seinem Werk zufrieden sein. Schließlich sucht er sein persönliches Ego zu verlassen, sich ganz der Kunst hinzugeben, sich selbst zu vergessen und ein Kanal für die universelle schöpferischen Kraft zu sein. Hier entstehen sie, die großartigen Kunstwerke immerwährender Wahrheit. “In allen spirituellen Traditionen ist Kunst in jeder Form des kreativen menschlichen Ausdrucks eng mit der geistigen Entfaltung des Menschen verbunden. (...) Die Gestaltung von Kunstwerken unterschiedlicher Ausdrucksformen wie Malerei, Bildhauerei, Musik usw. braucht natürlich dann den Menschen als offenen, unvoreingenommenen Empfänger. Alle Bilder können nur über die Aufmerksamkeit des Betrachters wirken, und diese Wirkung wiederum findet ihren Ausdruck in den Gefühlen, indem nämlich der

Mensch davon innerseelisch berührt wird." (Mystica Lexikon 2014). Selbst Wikipedia definiert Kunst wie folgt: "Das Wort Kunst bezeichnet im weitesten Sinne jede entwickelte Tätigkeit, die auf Wissen, Übung, Wahrnehmung, Vorstellung und Intuition gegründet ist".

Siva und Shakti sind eins

Der Künstler wird still, er wird Siva selbst, die reine statische Kraft des Bewusstseins. Aus diesem Bewusstsein heraus entsteht Shakti, die Kraft der Bewegung. Der Künstler vertieft sich in seinem Schaffen und wird eins mit seinem Kunstwerk. Shakti erschafft das Kunstwerk, erschafft die Asana, die Form, erschafft die Welt. Sarasvati, die Kreativität, dehnt sich aus und bleibt doch immer mit Siva, dem stillen Aspekt, verbunden. Shakti kann nun alle erdenklichen Formen annehmen: wunderschöne Farben, faszinierende Klänge, grandiose Figuren oder jedwedes Gefühl. Versenkt sich nun der Betrachter in solch ein Kunstwerk, kann auch er sich selbst als Bewegung, als Form oder Shakti erkennen und die Rück-Verbindung (Re-ligion) mit Siva, dem reinen Bewusstsein, erleben. So ist seit Anbeginn der Menschheit, jede Kultur darauf bedacht, ihre tiefen religiösen Erlebnisse in sakraler Kunst anzudeuten.

In einem Gespräch mit dem Musiker Al Gromer Khan erklärte mir der Künstler und praktizierende Yogi, dass "ein kreatives Schaffen für ihn nur dann stattfindet, wenn sich all seine geistigen und körperlichen Bewegungen in einer Art 'Nullpunkt-Energie' vereinen und der schöpferische Prozess quasi eigenmächtig beginnt." Keine Shakti ohne Siva. Keine Energie ohne Bewusstsein. Kein Leben ohne den stillen Aspekt im Inneren.

Das Erkennen des inneren Selbst ist das Ziel des Yoga. Es entsteht in einer rezeptiven Haltung höchster Aufmerksamkeit bei maximaler Entspannung. Jeder Künstler kennt dieses Gefühl, wach, frei und im 'Einssein' zu entspannen. Das Ziel von Yoga ist gleich dem Ziel der Kunst: Einssein mit der Quelle der Kraft und die Vielfältigkeit des Lebens, der Formen und Gedanken beobachten.

Stefan Datt beendete 1994 sein Studium der Physiotherapie. Kurz darauf zog es ihn in einen Ashram, in dem er sechs Jahre für Yoga und Meditation gelebt hat. Nach dieser Zeit im 'Kloster' konnte er ab 2003 zwei wunderschöne Physiotherapie Praxen, die Yogaschule "Lernen in Bewegung" und das "Yoga-

Café" in Berlin etablieren. Seine Lebensgefährtin Miriam und er organisieren in diesem Jahr vom 3.-6. Juli das 10. Berliner Yogafestival, die größte Yogaveranstaltung in Europa. Seit der Geburt der gemeinsamen Tochter Marie im September 2013 verlagerte Stefan Datt seinen Physiotherapie und Yoga Schwerpunkt vollständig nach Charlottenburg.

Info und Kontakt unter Tel.: 030-38 106 108 oder info@atlaskorrektur-berlin.de <tel:+493038106108>

www.yoga-berlin.de

www.yogafestival.de

www.atlaskorrektur-berlin.de

www.physio-charlottenburg.de