

Bei vielen Yogalehrenden ist die Beschäftigung mit den unteren drei Chakren zwar nicht gerade verpönt, wird aber nicht als so wichtig erachtet wie die mit den oberen Chakren: Denn Wurzel-, Sakral- und Nabel-Chakra sind verbunden mit Grundbedürfnissen und Gelüsten, mit Standfestigkeit und Materialismus, mit Ausscheidung, Fortpflanzung und Sexualität, mit Wut, Gefühlen und Macht. Wer Yoga betreibt, möchte sich meist von diesen »niedereren Dingen« befreien, sich erheben aus dem Sumpf des Allzumenschlichen. Stattdessen strebt der/die Yogi/Yogini nach Verfeinerung, unendlicher Liebe, gewaltfreier Kommunikation, Intuition und natürlich Verbindung mit dem Universum und nach Erleuchtung.

Das wäre ja auch eine feine Sache, sich so zu entwickeln und zu entfalten, so zu leben. Die Frage ist nur, ob das realistisch ist. Allen Anstrengungen zum Trotz bleiben wir Menschen mit Schwächen, Stimmungsschwankungen und Stoffwechselfvorgängen. Eben noch erfahren wir in einer wunderbaren Yoga-Stunde oder einem berührenden sādhanā Stille, Ausgeglichenheit und Heiligkeit. Dann holt uns das Leben prompt in all seiner Körperlichkeit wieder ein, wir regen uns über Kleinigkeiten auf, fallen aus der allumfassenden Liebe heraus und landen kopfüber im Alltag.

Ich habe im Laufe meiner mehr als 20 Jahre dauernden Yoga-Praxis – die natürlich Höhen und Tiefen erlebt hat – die unteren drei Chakren und damit die Tiefenmuskulatur immer mehr zu schätzen gelernt. Am Anfang konnte ich mit dem beliebten Wurzelverschluss, mūla-bandha genannt, nicht allzu viel anfangen. Die Muskeln um Rektum und Geschlechtsorgane sollten hochgezogen und die untere Bauchmuskulatur zur Wirbelsäule gezogen werden, hieß es. Dadurch würde die Energie eine Etage höher steigen. Gern wurde das am Ende einer Übung praktiziert. Jahrelang habe ich das ohne tieferes Verständnis versucht, mal mehr, mal weniger bemüht – man sieht ja nichts.

Später habe ich zwei Kinder bekommen und mich dadurch gezwungenermaßen mit dem Beckenboden beschäftigen müssen – das erste Mal nach einer Zangen-geburt mit Dammschnitt inklusive Dammriss dritten Grades. Das bedeutet der Sphinktermuskel ist fast vollständig entzwei gerissen, was keine sehr angenehme Erfahrung ist. Das zweite Kind, dank mehrerer Jahre Yoga-Erfahrung und einer zuvor absolvierten Ausbildung zur Yogalehrerin für Schwangere, konnte ich selbstbestimmt und chantend auf einem Geburtshocker gebären. Trotzdem musste die Beckenbodenmuskulatur danach wieder aufgebaut werden.

Daran war nicht nur der Dickkopf meines Sohnes schuld, sondern auch vernarbtes Muskelgewebe. Den Beckenboden spürte ich in

den folgenden zwei Wochen intensiv und unangenehm, so als würden die gesamten Organe nach unten drücken. Ich mochte kaum gehen und stehen konnte ich nur mit gekreuzten Beinen.

Später wurde es dank Rückbildungs-Yoga mit vielen geschlossenen Positionen, mūla-bandha, das ich endlich richtig verstand, Feueratem und noch später sanften nābhi-kriyā besser. Meine Wertschätzung der Beckenbodenmuskulatur wuchs. Ich begriff, dass die Tiefenmuskulatur die Organe im nach unten geöffneten Becken an ihrem Platz hält. Sie zu trainieren und mit der Rumpf- und Rückenmuskulatur zu vernetzen ist immens wichtig. Zumal alle Muskeln im Laufe des Lebens zu erschlaffen drohen. Die gute Nachricht lautet aber, dass Muskeln nicht altern und auch im fortgeschrittenen Alter noch wirksam trainiert werden können. Das ist übrigens auch für Männer wichtig. Ihr Beckenboden ist zwar meist stärker und anatomisch bedingt nicht so offen, aber Untersuchungen belegen, dass das Training von bandha den typischen Altmännerbeschwerden rund um Prostata und nachlassender Potenz vorbeugen kann.

Ein Schlüsselerlebnis zu mehr Verständnis war auch die Beschäftigung mit Pilates. Was im Pilates als Powerhouse bezeichnet wird, entspricht mehr oder weniger mūla-bandha, nur dass die meisten Pilates-Trainer schönere und griffigere Bilder vermitteln. Die Folge konsequenten Trainings der Tiefenmuskulatur sind eine innere Aufrichtung und eine verbesserte Körperhaltung. Rückenschmerzen verschwinden meist oder bessern sich sehr und die Organe werden an ihrem Platz gehalten. Das Kraftzentrum Bauch und Beckenboden wird bei vielen Sportarten gestärkt, ob beim Reiten oder Tanzen. Andererseits erzeugt ein herausforderndes Bauchmuskultraining wie im Kampfsport Durchsetzungskraft, denn die Kraft und Energie kommt buchstäblich aus der Körpermitte.

Das Nabelzentrum gilt als Sitz der Gefühle. Das weiß auch der Volksmund, der beispielsweise davon spricht, dass jemand Wut im Bauch hat. Manche Menschen sind eben von Grund auf gelassener, andere neigen zu Wutausbrüchen, auch wenn sie schon seit Jahren Yoga praktizieren. Yoga wirkt zwar ausgleichend, aber das Grundnaturell eines Menschen ändert sich nicht. Die Frage ist, wie sich Wut und Zorn, diese allzu menschlichen Eigenschaften, mit den »yogischen« Tugenden der Gelassenheit und des Mitgefühls vereinbaren lassen. Sicher ist es nicht ratsam, jeder Gefühlregung nachzugeben, die Gefühle raus zu lassen, damit man sie nicht in sich hineinfrisst, was ja auch nicht gut sein soll. Aber sich hinterher Schuldgefühle aufzuladen, weil man sich so »unyogisch« verhalten hat, ist auch keine Lösung. Schuld und Scham, Strafe und Buße sind typische Druckmittel der Kirche und entspringen einem dualistischen Weltbild. Im Yoga sind wir darüber hinaus und können die Energie transzendieren und nutzen: Als Kraft für Veränderung.