

Angelika Liefke

# Ästhetische Bewegung



Die Seelenhaltung des Menschen  
drückt sich in der Bewegung aus

# Ästhetische Bewegung

Die Seelenhaltung des Menschen drückt sich in der Bewegung aus

## 1. Die Seelenhaltung des Menschen drückt sich in der Bewegung aus

Einige Anschauungen zur östlichen und westlichen Welt.  
Unterschiedlichen Umgangs- und Erlebensformen mit der „Zeit“  
als Spiegel des Bewusstseins

## 2. Wie kann eine Bewegung beseelt werden?

Bewusstseinsbildung mit Yogaübungen und ihre praktische Umsetzung  
ins Leben am Beispiel vom „Dreieck“

Lieber Leser,

Eine ästhetische Bewegung erfreut denjenigen, der sie ausführt und bereichert auch jeden, der es beobachtet. Das deutet darauf hin, dass sich in der Bewegung mehr ausdrückt, als eine bloße körperliche Fähigkeit. In der Ästhetik, wie ich sie hier verstehe drückt sich die ganze Persönlichkeit des Menschen aus und damit auch seine Seelen- und Geisteshaltung.

Der natürliche Sinn für eine seelisch begründete Ästhetik haben ist in der westlichen Kultur immer mehr verloren gegangen. Die Aufmerksamkeit kann aber wieder auf feinere Zusammenhänge gerichtet werden, um einen inneren Sinn für diese Thematik zu entwickeln.

Im *ersten Teil* beschreibe ich einige Bewegungsbilder aus der östlichen Welt und aus dem Westen. Hier beleuchte ich das Thema von verschiedenen Seiten, die bewusst ohne Schlussfolgerung als bildhafte Betrachtungen stehen bleiben.

Dabei fällt auch der Begriff des Kosmischen Bewusstseins. Dieser Begriff ist in Indien üblich, für uns Westler wird er vielleicht verständlicher, wenn man die Zeit, bzw. die Art und Weise wie man die Zeit erlebt und mit ihr umgeht betrachtet. Das Bewusstsein, dass der Mensch in größere „kosmische“ Zusammenhänge eingebunden ist spiegelt sich auch in der Bewegung wieder.

Im *zweiten Teil* stellt sich dann die konkrete Frage, wie eine Bewegung beseelt werden kann und welche praktischen Schritte dazu sinnvoll erscheinen. Dabei ist von besonderem Interesse, wie der Mensch auf seelischer Ebene eine neue Beziehung zur Bewegung aufbauen kann. Der Mensch selbst und seine Fähigkeit zur seelischen Aktivität rücken damit in den Mittelpunkt der Betrachtung.

Bei den Bildern von Heinz Grill, die im letzten Teil des Artikels beschrieben sind, kann man die Bewusstseinshaltung sehr anschaulich nachvollziehen. Sein Bewusstsein wirkt sehr wach und gegenwärtig und steht in harmonischer Weise in Beziehung zum Körper. Wachheit und Beobachtung, bewusstes Ergreifen des Körpers bei gleichzeitiger Entspannung, kennzeichnen seine Bewusstseinshaltung.

Ich wünsche Ihnen ein angeregtes Lesen

Oktober 2010

*Angelika Liefke*

# Die Seelenhaltung des Menschen drückt sich in der Bewegung aus

## Allgemeine Beobachtungen von Bewegungen

Wir Menschen sind stets in Bewegung. Wenn wir nicht gerade schlafen, oder uns ausruhen, so finden im Alltag doch beständig kleinere und größere Bewegungen statt.

Beobachtet man die Menschen, Männer wie Frauen und auch Kinder in verschiedenen Lebensaltern und verschiedenen Kulturräumen, so fällt auf, dass es viele Unterschiede in der Art, wie sie sich bewegen, gibt, und man kann beobachten, wie sich in der Bewegung die Persönlichkeit des Menschen ausdrückt.

Die Bewegungen von Menschen können im Alltag und Beruf, Freizeit und Sport immer beobachtet werden. Man kann sehen, wie dieselbe Bewegung bei jedem ganz anders aussieht. Beispielsweise: wenn einige Personen gemeinsam einen Spaziergang machen, so hat jeder einen anderen Gang. Der Eine neigt zu kleinen, langsamen Schritten, der Andere zu großen und schnellen, der Eine setzt mit den Fersen auf, der Andere nur mit den Fußballen, der Eine hebt die Füße weit über den Boden, der Andere schlurft am Boden entlang usw.

In der Freizeit und im Sport finden sich weiterhin auch spezifische Bewegungen, die es nur in der jeweiligen Sportart gibt, wie z.B. der Armzug- und der Beinschlag beim Schwimmen, oder das „In-die- Pedale- Treten“ beim Radfahren oder die markanten Eigenarten eines speziellen Tanzstils.

Was als eine schöne Bewegung bei sich oder anderen empfunden wird, kann einmal ganz subjektiv sein und im Laufe des Lebens einem persönlichen Wandel unterliegen.

Das Bewusstsein, also wie ich denke, wie ich fühle, welche Motive ich verfolge, kurz gesagt, was ich will, ist in jedem Menschen sehr individuell veranlagt und entwickelt sich im Laufe des Lebens beständig weiter. Dies drückt sich schließlich auch in der Bewegung aus.

## Beseelte Bewegungen im Osten

Wenn ich Menschen aus dem Osten, also aus Asien, beobachte, so fällt mir auf, dass die Bewegungen im Allgemeinen sehr weich, fließend und leicht wirken, geradezu natürlich und ungezwungen.

Das Bild einer Inderin, die in einem farbenfrohen Sari gekleidet einen schweren Wasserkrug auf dem Kopf trägt und anmutig aufgerichtet ihren Weg geht, oder das Bild einer Chinesin, die eine unglaubliche Beweglichkeit in alle Richtungen, insbesondere in einer Rückwärtsbeuge aufweist, sind Bewegungsbilder, die eine Anmut, Grazie und Leichtigkeit vermitteln.

Selbst Männer in einem reifen Alter bewahren sich noch eine gewisse Kindlichkeit im Gemüt und damit einen geschmeidigen Körper. Die Beweglichkeit bleibt bis ins hohe Alter noch eher erhalten, so dass ein Sitzen am Boden für einen Greisen immer noch möglich ist.

Bei Asiaten ist die Körperlichkeit tendenziell leicht und feingliedrig. Sie ist erstaunlich zäh und zu hohen Leistungen fähig und dennoch bleiben die zierlichen Gliedmaßen und schlanken Muskeln gewahrt. Sie verfügen von Natur aus über eine größere Beweglichkeit als die der westlichen

Bevölkerung. Beispielsweise sind die Fußgelenke so beweglich, dass sie in Positionen gebracht werden können, die für einen Europäer von vorneherein gar nicht möglich sind.

Als ich einmal nach Indien reiste, ist mir aufgefallen, dass ich während des Aufenthalts dort deutlich beweglicher wurde.

Wer Indien kennt, der weiß, wie sehr man als Europäer unter einer Nervenspannung stehen kann, da man sich dort in einem Chaos von unvorstellbaren Lebensbedingungen wiederfindet, umringt von vielen Menschen, die ihre Dienste anpreisen und auf ein gutes Geschäft hoffen. Jede kleine Alltagshandlung wird zu einer Herausforderung. Beispielsweise ein Zugticket zu kaufen, den richtigen Zug, der sich nur in Ausnahmefällen an den Fahrplan hält, zu finden und schließlich seinen, eigentlich schon reservierten Sitzplatz zu ergattern, ist mit einem enormen Krafteinsatz verbunden. Nervlich kann sich ein Europäer in Indien völlig verausgaben.

In dem ganzen Treiben ist die Atmosphäre aber wie beseelt. Eine Art zeitloses Fühlen entsteht, wo das irdische Leben zwar augenscheinlich vorhanden ist, aber in einem größeren Ganzen eingebettet, doch nicht mehr so wichtig erscheint. So wirken auch die Inder gar nicht so verankert im Irdischen, sondern bewahren sich eine gewisse Unberührtheit im Leben.

Tatsächlich hat die Zeit dort nicht einen solch bestimmenden und ordnenden Charakter, wie bei uns. Es kann schon vorkommen, dass man auf einer langen Reise in einen Zug einsteigt und seinen reservierten Sitzplatz besetzt vorfindet, und nach langem hin und her feststellen muss, dass der Zug zwar pünktlich in den Bahnhof eingefahren ist, dass dieser Zug jedoch derjenige vom Vortag ist! Das sind aber ganz normale Verhältnisse, wie mir meine indische Nachbarin lachend bestätigt, wenn ich ihr solche Erlebnisse schildere. Die Inder gehen mit solchen Alltagssituationen sehr spielerisch und leicht um, und es hat sich daher auch das Sprichwort der „indischen Leichtigkeit“ geprägt.

Die Atmosphäre erscheint dort allgemein wie beseelt und ich fühlte mich seelisch in einer Weise ausgebreitet, wo sich das Lebensgefühl über die Grenzen zwischen Geburt und Tod auszudehnen schien. Das, was jenseits dieser Grenzen liegt, schien allgegenwärtig und auch selbstverständlich im Leben der Inder integriert zu sein.

Die Asiaten erleben die Zeit und die Grenzen zwischen Leben und Tod nicht so fixiert wie wir und so konnten sie sich auch eher ein Gefühl zu dem, was nach dem Tode kommt, bewahren. Die Anschauung von dem Kreislauf von Geburt und Tod, dem Gedanken der Wiedergeburt konnte sich so natürlich im Bewusstsein der Menschen entfalten und drückt sich in der ganzen Lebenshaltung aus, was dort auch für Christen selbstverständlich ist.

Mit diesen Erfahrungen wurde mir deutlich, dass die Menschen in Asien noch mehr in einem kosmischen Bewusstsein ausgebreitet leben, einem Bewusstsein, das über das sichtbar Irdische hinausgeht und das Leben nach dem Tode selbstverständlich ins jetzige Leben mit einbezieht.

Praktisch drückt sich das mehr im Kosmos verankerte Bewusstsein in einer von Angst freieren Lebensweise und einem grazilen, sehr weichen, beweglichen Körper aus.

So war es für mich auch nicht verwunderlich, dass mein Körper während des Aufenthalts in Indien deutlich weicher und beweglicher wurde und mir schwierige Yogaübungen auf spielerisch- leichte Weise gelangen. Zurückgekehrt in Europa ließ diese Beweglichkeit wieder nach.

## Der Westen im Zeichen des Materialismus

Im Westen findet man ein ganz anderes Erscheinungsbild des Menschen.

Hier ist die Individualität des Menschen stärker ausgeprägt. Das Bewusstsein ist mehr auf sich selbst und seine persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet. Die materielle Erscheinungswelt wird als die zentrale Welt, in der sich das Leben bewegt, gesehen.

Während der Asiate im Bewusstsein noch ganz ausgebreitet in den kosmischen Welten lebt und damit sowohl im Irdischen wie auch im Kosmischen lebt, ist der westliche Bürger wie aus dem größeren Zusammenhang herausgegangen. Er macht sich im allgemeinen keine Vorstellung mehr über ein Zusammenwirken von der seelisch-geistigen Welt zur Irdischen und einem nachtodlichen Leben und erlebt sich dadurch nicht mehr in einem größeren Zusammenhang eingebunden, bzw. aus diesem hervor gegangen. Das Leben findet hier nur zwischen den Grenzsteinen von Geburt und dem Tod statt. Interessiert er sich für Dahinterstehendes, so liest er in Büchern darüber und geht mit den Inhalten mehr weltanschaulich oder philosophisch um.

Er fokussiert sein Bewusstsein auf das materiell Sichtbare, wodurch sich der Materialismus immer mehr ausbreiten konnte. Der physische Körper rückt in der Folge ganz in den Mittelpunkt. Er wird dadurch kompakter, unbeweglicher, die Bewegungen eckiger, schwerfälliger und angespannter. Eine zunehmende Abgeschlossenheit und Fixierung des Bewusstseins auf sich selbst, den Körper und die Leistung, sowie den persönlichen Erfolg ist beobachtbar.

### *Welche Bewegungsbilder können wir in Deutschland bei Erwachsenen beobachten?*

Der Alltag ist meist hektisch, die Menschen fühlen sich unter Zeitdruck und getrieben. Viele Menschen fühlen sich wie in einem Dauergetriebe, haben Verspannungen und Rückenbeschwerden. Wenn Ruhe eintritt, spüren sie ihre Erschöpfung, die sich z.B. durch nervliche Unruhe und eine innere Leere, oder im Gegenbild durch Antriebslosigkeit ausdrückt. Die Bewegungen wirken demzufolge eher angespannt.

Ein natürlicher Ausgleich dazu wird in leichter Bewegung in der Natur gesucht, beim Spaziergang, Radfahren oder Schwimmen. Sie finden dadurch zu einer ersten Entspannung.

Die Bewegung ist hier von unschätzbarem Wert. Ganz natürlich tritt eine Loslösung von den vielen nervlichen Belastungen und den angespannten Gedanken ein.

Die Fähigkeit, die Freizeit so zu gestalten, dass eine umfassende Entspannung und Regeneration eintreten kann, geht aber immer mehr verloren.

Eine weitere Tendenz zeichnet sich in der Freizeitgestaltung ab, wo der Sport sehr leistungsbetont betrieben wird. Die **Leistung** und Leistungssteigerung werden zum wichtigsten Kriterium, die mit dem Faktor der Schnelligkeit, also dem Verhältnis von Strecke und Zeit gemessen werden. „Wie schnell war ich?“ und „Bin ich schneller geworden?“ sind übliche Kriterien, die für den Sportler zum Messinstrument für den Erfolg werden. Die Bezeichnung von „privatem Leistungssport“ bezeichnet den Sachverhalt meines Erachtens ganz treffend.

Durch die ausschließliche Betonung der Leistung verlieren der Sport, und damit die Bewegung, ihren Seelencharakter. Der Sinn und die Wertschätzung für eine ästhetische Bewegung gehen zunehmend

verloren. Der Sportler kann dadurch immer weniger empfindsamen Anteil an seiner Bewegung nehmen und entfremdet sich mehr und mehr von sich selbst. Diese Entfremdung wird vielfach mit einem Selbstwertgefühl kompensiert, das an die erbrachte Leistung gebunden ist.

Bei den Italienern ist ein rhythmisches Bewegungsbild noch mehr verbreitet. Eine Rhythmik, eine Verspieltheit, ein Sinn für die Bewegung selbst haben dort trotz eines Leistungswillens im Sport immer noch ihren entsprechenden Platz.

Die *Zeit* hat hier im Westen, im Gegensatz zum Zeiterleben im Osten, einen begrenzenden Charakter. Ein Gefühl begleitet den Menschen, es stehe ihm nicht genügend Zeit zur Verfügung, bzw. er müsse in kurzer Zeit viel leisten, um zu Erfolg zu gelangen. Diese Grundtendenz drückt sich folglich auch in der Bewegung aus. Sie ist durch die Zentrierung auf die körperliche Leistung meist sehr vitalkräftig, die ganze Erscheinung wirkt auf den Betrachter eher angespannt und dominant. Eine Neigung zu verzerrten Gesichtern, Muskelkrämpfen, Verspannungen, Muskelverkürzungen und Schweregefühlen begleiten die Bewegung.

Vergleiche ich diese Leistungstendenzen im Sport mit der der Arbeitswelt, so entsteht bei mir der Eindruck, dass durchaus der Leistungsdruck, der in der Arbeitswelt besteht, auf die Freizeitgestaltung übertragen wird. Leistung und Zeit sind in der Arbeitswelt wie im Sport die wesentlichsten Faktoren.

Was steht eigentlich hinter diesem Phänomen? Auffallend ist, dass das Ziel Ausgleich und Entspannung ist, verbunden mit dem Wunsch nach innerer Ruhe und Selbstzufriedenheit. Erfahrungsgemäß wird die innere Unruhe und Erschöpfung erst so richtig spürbar, wenn äußerlich eine Ruhe eintritt. Da dies ein unerträglicher Zustand ist, sucht man sich berechtigterweise einen Ausgleich. Man geht beispielsweise Laufen, „powert sich aus“ und ist dann aufgrund der Erschöpfung müde und kommt so zur gewünschten Entspannung. Hier geht der Weg zur Entspannung über die Aktivität, bzw. Ermüdung. Das ist eine Möglichkeit. Man gibt der Unruhe in einer jetzt angenehmen Weise nach, z.B. beim Laufen in der frischen Luft und mit Natureindrücken. Dem Bedürfnis nach Bewegung und Entspannung kann so entsprochen werden und es tritt eine angenehme Regeneration ein. Man fühlt sich wieder bei sich angekommen. Den Wert von Bewegung als Ausgleich zum Alltags- und Berufsleben möchte ich als sehr hoch einschätzen.

Dennoch zeichnen sich in den letzten Jahren Tendenzen ab, die ich unter dem Kriterium der seelischen Gesundheit und Entspannungsfähigkeit als sehr kritisch bewerten muss. Eine Problematik liegt darin, wenn der Weg zur Entspannung nur noch über die Leistungserbringung und Erschöpfung gegangen werden kann. Dieses Prinzip findet sich auch beim Burn-out-Syndrom wieder, wo eine ständige Verausgabung stattfindet. Der Weg zur Entspannung kann in fortgeschrittenem Stadium nicht mehr gefunden werden, d.h. die Menschen sind nicht mehr in der Lage, gezielt bei Bedarf eine Entspannung einzuleiten. Dies ist ein sehr kritischer Zustand, der in der Gesellschaft weit verbreitet ist, und als Vorstufe des Burn-out-Syndroms bereits im Vorfeld erkannt werden müsste.

Genau genommen weiß der westliche Mensch kaum mehr, wie er auf direktem Wege zu einer wirklichen tiefen Entspannung gelangen kann, wenn er dem „Sich-getrieben-Fühlen“ nicht nachgeben will. Eine Möglichkeit ist, die Aktivität in Arbeit und Freizeit bewusst zu gestalten, also selbst eine Führung in die Verhältnisse zu bringen. Doch das muss gelernt sein.

## ***Bewegungsbilder bei Kindern***

Ein sehr freies Bewegungsbild findet man jedoch bei uns im Westen bei kleinen Kindern. Ihr Körper ist noch sehr weich, beweglich und die Gelenke sind geschmeidig. Möglicherweise sind die Bewegungen noch etwas unbeholfen, aber sehr frei.

Wenn ich die Kinder beobachte, so entsteht der Eindruck, dass sie noch viel mehr in einer seelisch-geistigen Welt leben, als dass sie schon im Irdischen angekommen wären. Die Bewegungen wirken noch wie von außen geführt und geleitet. Die sehr natürliche Bewegung erscheint viel mehr aus dem Umfeld motiviert, wie geleitet aus dem Umfeld heraus. Ein kleines Kind hat noch kein Bewusstsein für die Bewegung.

Mit zunehmendem Alter, wenn die Kinder mehr in die Welt hineinwachsen, gehen dieses freie Bewegungsspiel und die Beweglichkeit nach und nach mehr verloren. Die anfängliche engelhafte Sphäre verliert sich zunehmend mehr und eine Persönlichkeit reift heran. Das Kind wird älter, wächst aus dem Schutz der Eltern heraus und erweitert sein Lebensumfeld mit Schule, Freunden, sportlichen Aktivitäten. Es lebt sich mehr in die Welt hinein, erbaut sich nach und nach ein Bewusstsein und entfernt sich natürlicherweise aus der Führung des Kosmos.

Wenn ich in die Kindergärten schaue, dann muss ich jedoch die erschreckende Feststellung machen, dass dieses freie Bewegungsspiel zunehmend früher verloren geht und auch mehr pathologische Bewegungsformen beobachtbar sind.

Die Fähigkeit, den Körper zu gebrauchen, differenzierte Bewegungen auszuführen, ein Zusammenspiel der verschiedenen Gliedmaßen zu einer Gesamtbewegung zu kreieren, scheint nicht mehr selbstverständlich zu sein. Viele Kinder erwerben sich heute keine physischen Grundlagen zur Bewegung. Die Fähigkeit zu balancieren, rückwärts zu gehen, mit der Feinmotorik der Hände etwas zu kreieren, geschickte Bewegungen beim Spiel auszuführen, mit dem ganzen Körper in die Brücke zu gehen, oder ein Rad zu schlagen, sind schon nicht mehr selbstverständlich.

Ein beobachtbares Extrem ist dabei eine ***Überaktivität*** mit schnellen, zackig- eckigen, unkontrollierten Bewegungen, die nervlich überreizt wirken und kaum zu einer konkreten Handlung fähig sind. Die Bewegungen wirken sehr hektisch, unkoordiniert und unnatürlich kantig.

Das andere Gegenbild ist eine extreme ***Trägheit*** mit autistischer Tendenz, bei der das Kind nach innen abgeschlossen wirkt und fehlende Motivation oder Willen zur Bewegung hat. Die Bewegungen wirken dann unmotiviert und kraftlos, die Körperlichkeit ist undifferenziert und schlaff.

In beiden pathologischen Bewegungsbildern, die allerdings mittlerweile sehr weit verbreitet sind und schon fast zum gewohnten Bild der Gesellschaft gehören, ist die Bewegungsfähigkeit so weit gemindert, dass koordinierte Handlungen und die Fähigkeit, eine Sache konstruktiv zu gestalten, vielfach nicht mehr möglich wird.

Die Kinder wirken wie verfrüht aus einem größeren seelischen Zusammenhang herausgefallen und können sich gleichzeitig mangels ausgebildeten Fähigkeiten nicht gesund ins Irdische hinein integrieren. Ohne hier zu sehr auf diese Thematik einzugehen, kann ich aus meiner Beobachtung heraus diese Entwicklung mit der zu früh einsetzenden Intellektualisierung unmittelbar in Zusammenhang bringen. Bereits hier werden so die Weichen für ein materielles Bewusstsein gestellt. Den Kindern wird kaum mehr ein natürlicher Entfaltungsraum gewährt, wo sie kreativ und aus

eigener Motivation heraus spielen und sich zur Umwelt und Natur in Beziehung bringen können. Gerade die aktive Beziehungsaufnahme im Spiel legt die Substanz für später an, ganz entgegen der passiven Konsum- und Erwartungshaltung, eine Aktivität ins Leben hineinzuführen.

Solange sich die Kinder natürlich entfalten können, sind die Bewegungen frei, sehr geschmeidig, leicht, in alle Richtungen, auch nach rückwärts, beweglich. Sie ermüden kaum, sind zu erstaunlichen Leistungen fähig und für so manchen Erwachsenen ist es immer wieder erstaunlich, wie schnell sie regenerieren. Während wir noch müde sind, sind die Kinder schon wieder mit vollem Elan beim nächsten Spiel dabei.

Bei den östlichen Bevölkerungsgruppen, wie auch bei den Kindern, ist noch ein Eingebundensein in einen größeren kosmischen Zusammenhang beobachtbar. Im Westen, wo wir Menschen sehr stark im Persönlichkeitsgefühl und in der Körperorientierung beheimatet sind, ist das Bewusstsein für die kosmische Welt praktisch gänzlich verloren gegangen. Dadurch wird der Zustrom von geistigen Kräften behindert oder ganz vereitelt.

Viele Menschen leiden heute unter diesem Abgeschnitten- sein und suchen einen Ausweg. Es fragt sich, wie ein neuer Ansatz gefunden werden kann, der den Materialismus überwindet, über die technisch- methodischen Möglichkeiten hinaus schließlich gänzlich neue Perspektiven eröffnen kann. Mich beschäftigt dabei vor allem die Frage, wie der Mensch auf seelischer Ebene eine neue Beziehung zur Bewegung finden, und dabei gleichzeitig seine Seele kräftigen kann.

## Bewusstseinsbildung am Beispiel von Yogaübungen

Am folgenden Beispiel von Yogaübungen möchte ich verdeutlichen, wie die Bewegung, durch eine Führung aus dem Bewusstsein und eine Hinzunahme von gedanklichen Inhalten, neue Impulse erhalten kann. Anhand der Yogaübungen können diese Gedanken kennengelernt und studiert werden und schließlich in das eigene Leben, bzw. in die Bewegung integriert werden. Die Yogaübungen dienen lediglich einmal als Beispiel.

Im einfachen Sinne bedarf es eines Inhaltes, auf den der Ausführende schauen kann. Der *Inhalt* lenkt die Aufmerksamkeit zur Bewegung hin, und ist weniger auf die vitalisierende Wirkung oder den Erfolg, sondern auf Zusammenhänge der Bewegung selbst, ausgerichtet. Die eigene Seele kann sich dadurch zur Bewegung in Beziehung bringen, daran Anteil nehmen und sich während der Bewegung mit entfalten. Das Bewusstsein wird aktiviert.

Die Bewegung kann weiterhin über diese grundlegende, einfache Aktivierung hinaus, durch eine bewusste Auseinandersetzung mit *seelisch-geistigen Inhalten*, wieder einen Zustrom von höheren Kräften erhalten. Das, was als Kind noch unbewusst vorhanden war und natürlicherweise verloren gegangen ist, kann nun im Erwachsenenalter in eine bewusste und reife Stufe gehoben werden.

Der Fokus, der alleinig auf den physischen Körper gerichtet ist, wird erweitert, und so erhält die Bewegung wieder einen Zustrom von seelisch-geistigen Kräften. Ein empfindsames Fühlen zur Bewegung, dem eigenen Körper und der Wahrnehmung eines Eingegliedertseins in das Umfeld entwickeln sich zunehmend. Gerade die Wahrnehmung, wie die eigene Person und Körperlichkeit zum Umfeld in Beziehung steht, fördert ein erstes Fühlen zu seelischen Empfindungen.

Die Bewegung entfaltet sich sympathischer, freier, leichter und rhythmischer als gewohnt. Um diese Erweiterung möglich zu machen, bedarf es seelisch-geistiger Inhalte, die dem Menschen ein konkretes Bild von den kosmischen Zusammenhängen zur Bewegung ermöglichen.

Sehr ausführliche Darstellungen über die *seelische Dimension der Bewegung* finden sich bei Heinz Grill. Er hat in den letzten 25 Jahren mit dem „Neuen Yogawillen“ einen völlig neuen Ansatz einer Yogaübungspraxis begründet. Erstmals in der Geschichte des Yoga wurde die seelisch-geistige Dimension zu den Körperübungen aus dem kosmischen Zusammenhang herausgearbeitet. Die Inhalte geben dem interessierten Leser die Möglichkeit, den Blick vom rein Physischen der Bewegung auf den seelischen Zusammenhang zu erweitern und durch die Bewusstwerdung in die eigene Bewegung zu integrieren.

Interessant ist hierbei, dass es sich nicht um eine neue Methode handelt, die man anwenden kann, sondern um ein unmittelbares Aktivwerden aus der eigenen Seele.



Heinz Grill im gedrehten Dreieck, *parivrtta trikonasana*

Betrachtet man die Bilder von Heinz Grill, hier am Beispiel vom gedrehten Dreieck, so fällt auf, dass sich der Körper außergewöhnlich differenziert und gegliedert in die Bewegung einfügt, und ein harmonisches Verhältnis von Anspannung und Entspannung aufweist. Der Körper wirkt nicht dominant oder raumeinnehmend, sondern im Gegenteil sogar zurückgewichen und leicht, und fügt sich unaufdringlich ins Umfeld ein. Die Stellung wirkt so anmutig und leicht, dass man direkt von einem künstlerischen Ausdruck sprechen kann.

Mein Anliegen, die **Ästhetik der Bewegung hinsichtlich der Bewusstseinshaltung** zu betrachten, kann bei ihm sehr anschaulich nachvollzogen werden.

Sein Bewusstsein wirkt sehr wach und gegenwärtig. Es ist einerseits auf einen gedanklichen Inhalt ausgerichtet und andererseits auf die körperliche Ausführung mit ihren spezifischen Anforderungen. Wachheit und Beobachtung, bewusste Formung des Körpers bei gleichzeitiger Gelöstheit kennzeichnen die Bewusstseinshaltung.

Das Bewusstsein steht frei zum Körper in Beziehung. Es ist nicht zu sehr im Körper versunken oder abgeschlossen, aber auch nicht zu weit entfernt, abgespalten oder körperfremd.

Das Bewusstsein nimmt genau eine Mitte ein, ist wach und gegenwärtig und schafft so ein konkretes In- Beziehung- Gehen sowohl zum seelischen Inhalt, als auch zum Körper.

Die Körperübung, die *asana*, wie sie in Sanskrit genannt wird, bedeutet übersetzt Stellung. Der Körper wird in eine stillstehende Stellung geführt, einige Zeit ruhig gehalten und das Bewusstsein setzt sich wach, beobachtend und anteilnehmend dazu in Beziehung. Schließlich wird die Stellung wieder auf demselben Wege verlassen. Die „*asana*“, die Stellung oder Haltung, bezieht sich aber nicht nur auf den Körper, sondern beschreibt auch die Stellung oder Haltung des Bewusstseins.

Welche Haltung nimmt das Bewusstsein zum Körper, aber auch zur seelischen und geistigen Welt ein? Welche Stellung nimmt es dazwischen ein? Entscheidend ist, dass die seelisch- geistige Welt als eine real existente Welt angenommen wird, und dann über den Gedanken konkret in die Bewegung hinein geführt wird. Dies ist zunächst ein mentaler Prozess, der in der Folge neue seelische Empfindungen entstehen lässt.

Eine konkrete Vorgehensweise, wie das Bewusstsein geschult und wie es die Führung in der Bewegung übernehmen kann, hat Heinz Grill beispielsweise in „Die Seelendimension des Yoga“ im Kapitel „Die Entwicklung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Beziehungsfähigkeit“ beschrieben:

*„Das Bewusstsein wird aus sich selbst tätig und formt seine Möglichkeiten im Sinne von Aufmerksamkeit, Hinwendung und Beziehungsaufnahme zu den verschiedenen Bereichen des Körpers und zu den Gedanken der asana. Dabei ist zu beachten, dass der Begriff Aufmerksamkeit niemals in passiver Hinsicht als reiner Sinnesprozess verstanden werden soll. Die Aufmerksamkeit ist vielmehr ein produktiver und konstruktiver Bewusstseinsvorgang, der mit der Sinneswahrnehmung beginnt, aber sich in der Sinneswahrnehmung niemals verliert. Die Aufmerksamkeit ist in dieser Begrifflichkeit organisiert die Sinne, gestaltet den Sinneswahrnehmungsprozess durch die hinzukommende gedankliche Vorstellung und durch eine weitere natürliche Erinnerungstätigkeit.“<sup>1</sup>*

Hier führt das Bewusstsein, indem die Aufmerksamkeit gezielt zur Bewegung wie auch zu einem Gedanken ausgerichtet ist, eine bewusste Beziehung dazu aufnimmt, und schließlich die Bewegung nach diesen Vorstellungen formt.

Es wird deutlich, dass es sich nicht mehr nur um eine vitale Bewegung handelt, wo der Übende die Energien des Körpers entfacht und sich von ihnen tragen lässt. Beim Laufen werden z.B. die Gedanken nach einer gewissen Zeit frei, was durch die körperliche Betätigung eine natürliche und erwünschte Wirkung ist. Im Unterschied dazu ist es hier nicht nur ein Ziel, die Gedanken frei zu lassen, sondern gezielt Gedanken hereinzuführen und so die Bewegung zu formen. Eine mentale Aktivität kommt also zu der Bewegung hinzu.

---

<sup>1</sup> Bild- und Textquelle: „Die Seelendimension des Yoga“ und „Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen“ (Bild S.12), von Heinz Grill, Lammers- Koll- Verlag



Das Dreieck, *trikonasana*, Stand in der Vorbereitung

Am Beispiel vom **Dreieck**, *trikonasana* kann deutlich werden, wie ein Gedanke hinzugenommen und die Bewegung dadurch geführt werden kann. Ein wesentlicher Gedanke in dieser Übung ist die der **Dreigliederung**. Der Körper wird in drei Bereiche gegliedert:

- In einen stabilen Stand, den die Beine zusammen mit dem Becken bilden,
- eine dynamische Mitte, die mit einer frei fließenden Atmung unmittelbar in Verbindung steht, und die Aufrichtedynamik der Wirbelsäule motiviert,
- und einen entspannten Schulter-, Arm- und Kopfbereich.

Allen drei Regionen wird vor der Ausführung eine ausreichende Aufmerksamkeit geschenkt, so dass sich die jeweiligen Eigenschaften entfalten können. Der Stand wird stabiler, die Wirbelsäule dynamisiert sich und die Schulterregion entspannt sich zunehmend mehr.

Dann wird die Bewegung wechselweise zur Seite unter Wahrung und Beobachtung der Gliederung, großzügig und ungezwungen ausgeführt. Dabei erlebt der Übende, wie sein Körper in den Luftraum hinaus gleitet und die Atmung frei weiterfließen kann.



Das Dreieck, *trikonasana*, in der Seitbewegung

Diese Gliederung ist für die meisten Menschen, denen ich den Inhalt vermittelt habe, neu. Aufgrund des Gedankens der Dreigliederung und einer regsamen Beobachtung der Verhältnisse, kann sich z.B. die Wirbelsäulendynamik unter Wahrung einer freien Flankenatmung herausbilden und sich eine Verkrampfung in der Schulter- Nackenpartie lösen.

Bei Rückenbeschwerden ist dies natürlich von großem Vorteil, da sich die Spannungsverhältnisse günstiger verteilen. Stabilität, Dynamik und Entspannung können sich gleichzeitig entfalten und der Übende kann diesen Zusammenhang bei sich selbst körperlich beobachten, wie auch im Empfinden unmittelbar nachvollziehen lernen.

Dies dürfte für Sportler sehr interessant sein, da im Sport die Gleichzeitigkeit von Anspannung und Entspannung noch nicht ausreichend bekannt ist. Praktisch bedeutet dies, dass bei jeder sportlichen Bewegung der Oberkörper entspannt sein könnte.

Der Übende erlebt sich mit dem Gedanken der Dreigliederung, in einer Ordnung, innerhalb derer er sich bewegt. Der Stand wird stabiler, die Wirbelsäule dynamisiert sich und die Schulterregion entspannt sich zunehmend mehr. Interessanterweise entsteht dadurch keine Einschränkung, sondern in verblüffender Weise tritt das Gegenteil ein: ein größerer, persönlicher Entfaltungsraum entsteht. Die eigene Seele kann konkret wahrgenommen werden.

Wie im Körperlichen beobachtbar ist, so tritt im Bewusstsein ebenfalls eine neue Ordnung ein. Dies kann im eigenen Gedanken-, Empfindungs- und Willensleben unmittelbar wahrgenommen werden. Die Gedanken werden freier erlebt, die Emotionen treten zurück und der Wille mit seinem Drängen kommt zur Ruhe. Hier kann der Übende unmittelbar die Wirkung in der eigenen Seele realisieren. Die Seelenkräfte, das Denken, Fühlen und der Wille schulen sich parallel zur Bewegung, man kann realisieren, dass die Seelenkräfte, genauso wie die Muskeln des Körpers, trainiert werden können.

Schließlich kann ergänzend noch ein weiterer Inhalt hinzugenommen werden.

Die Ebenen von Körper, Seele und Geist können gedanklich der schon aufgebauten Dreigliederung zugeordnet werden und auch während der Ausführung bewahrt werden:

- Der Stand ist stabil, er entspricht der Körperebene.
- Die aktive Mitte mit Dynamik und Weite der Seelenebene
- und der entspannte Schulter- Kopfbereich der geistigen Ebene.

Durch diese einfache Zuordnung und die Erfahrungen, die innerhalb der Übung entstehen, kann eine praktische Auseinandersetzung über die Regionen, in denen sich das Leben bewegt, d.h. in der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene, eingeleitet werden.

Die Gliederung des Körpers wird, wie eingangs beschrieben, auch beim *gedrehten Dreieck* (Bild 1) sehr anschaulich sichtbar. Durch die vertikale Haltung der Arme wird hier noch zusätzlich eine Verbindung von einem Oberen zu einem Unteren hergestellt und bringt eine Verbindung von Geistigem zur Materie zum Ausdruck.

## Conclusio

In der Darstellung wird deutlich, dass die Bewegung vom Bewusstsein aus geführt wird. Der Übende schafft ein konkretes, aber sehr freies Verhältnis zum Körper und wirkt damit den heutigen Entfremdungstendenzen entgegen. Er sucht den Körper auf und formt ihn, ohne sich zu stark anzubinden. Er bleibt aber auch nicht distanziert, indem er ihn nicht richtig ergreift.

Das Bewusstsein bleibt damit frei und der Körper wirkt gegliedert, leicht, zurückgewichen und gleichzeitig gut geformt. Diese Bewegungsform kann als ästhetisch empfunden werden.

Angelika Liefke Yoga- & Atemlehrerin, Sportlehrerin

Rosenstrasse 8, 91781 Weissenburg, Tel. 09141 – 997222 [info@bst-yoga.de](mailto:info@bst-yoga.de) [www.bst-yoga.de](http://www.bst-yoga.de)