Padmasana, Lotussitz, Swami Ramdevji und Natarajasana, Haltung des Tänzers, Moumita Kar, Haridwar, 2007

Kukkutasana, Haltung des Hahns, Jyoti Bhushan Mishra, Varanasi, 2009

Niralamba Shirshasana, freihändiger Kopfstand, Dharma Mittra, New York, 2006

Natarajasana, Haltung des Tänzers, Shiva Rea, El Mirage Lake, Kalifornien, 2005

Versuch einer Antwort in Bildern

Was ist Yoga?

Kann man die individuelle ganzheitliche oder spirituelle Erfahrung durch Yoga in Wort oder Bild wirklich erfassen? Wohl kaum. Der Fotograf Michael O'Neill hat es dennoch versucht. Herausgekommen ist ein Buch über Yoga, in dem jedes Porträt ein positives Bekenntnis zum Leben und ein Statement menschlicher Vitalität ist.

Was ist Yoga? Schwer zu sagen. Je nachdem, wen man fragt, erhält man unterschiedliche Antworten: eine Philosophie, eine spirituelle Wegbeschreibung, ein Fitnessprogramm, eine Sportart, eine Therapie, eine Meditation, ein Modetrend, eine Religion oder eine wissenschaftliche Richtung. Der legendäre Gelehrte Vyasa, imaginärer Autor des Versepas Bhagavad Gita, beantwortet die Yogafrage so: „Yoga ist die Weisheit im Handeln ... Yoga ist die Bezwingung des eigenwilligen ungestümen Geistes ... Yoga ist Einssein mit dem Selbst.“ Die aktuelle Definition im Vorwort des vorliegenden Buches lautet: „Der Yogapfad ist ein Pfad der Vereinigung – des Einswerdens von Atem und Körper, von Geist und Muskeln, von Körper, Seele und Geist, und letztlich von Schöpfung und Schöpfer.“

Wissenschaft und Selbsterkenntnis

Yoga existiert seit etwa 5.000 Jahren und entwickelte sich im indischen Kulturkreis. Seit den frühesten Anfängen galt Yoga als Wissenschaft, verbunden mit Experiment, Erfahrung und Erkenntnis. Yoga ist die Wissenschaft vom Geist, die Wissenschaft von der völligen Selbsterkenntnis. Die zweite grundlegende indische Wissensrichtung ist Ayurveda, die Wissenschaft vom Leben. Ayurveda kann als universelle Grundlage aller

Heilsysteme der Menschheit betrachtet werden. Die ganzheitlichen Aspekte von Gesundheit für Körper und Geist finden sich etwa in den Vorgaben des Regimen sanitatis im Mittelalter wieder – Zielvorstellung: mens sana in corpore sano.

In den wichtigsten überlieferten Schriften ist Yoga ein Weg der Selbstvervollkommnung, zu dem außer körperlicher Ertüchtigung auch die richtige Lebensführung und ethische Grundwerte gehören. Seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wird der körperbezogene Yoga (z. B. HathaYoga) im Westen bevorzugt – eine Entwicklung, die bereits im 15. Jahrhundert in Indien zu beobachten war. Yoga der Moderne ist nicht mehr an eine einzelne Schule gebunden. Die Praxis des Yoga steht im Vordergrund. Manche modernen Yogasysteme betonen eher meditative, andere körperbezogene Aspekte.

Askese, Vitalität, Glamour

Der Autor selbst entdeckte über die eigene Leidensgeschichte den Weg zum Yoga. O'Neill führte als Auftrags- und Porträtfotograf ein Leben mit 14-Stunden-Tagen und beruflicher Höchstleistung bis er eines Tages auf dem Operationstisch aufwachte – mit gelähmtem rechten Arm. Durch Askese, Achtsamkeitstraining, Hydrotherapie, Meditation und Yoga schaffte er die komplette Rehabilitation. Yoga war fortan für ihn unabdingbar.

Michael O'Neill: Über Yoga: Die Architektur des Friedens

Mit Beiträgen von Eddie Stern und Swami Chidanand Saraswatiji.
26,7×37,4 cm, 290 Seiten, Hardcover mit Ausklappen, Taschen 2015, 49,99 €; ISBN 978-3836506045; www.taschen.com

Yoga wurde nun auch zum Thema seiner fotografischen Arbeit. Im Buch finden sich etwa 200 Bilder, die während zehn Jahren auf Reisen in Indien und in den USA entstanden. Es ist konzentrierte Ruhe, die uns aus diesen Asana-Porträts anspricht. O'Neill gelang es durchaus, eine Vorstellung der belebenden meditativen Wirkung von Yoga-Haltungen ins Bild zu setzen. Die Fotos zeigen auch, welche Gesundheitskraft durch Yoga freigesetzt werden kann. Seine Yogis wirken in jedem Lebensalter extrem vital – vom Kind bis zum über 100-Jährigen.

O'Neill erzählt seine subjektive Yoga-geschichte mit Yoga-Praktizierenden aus Indien und Tibet, aber auch mit prominenten Yoga-Adepten wie Sting, Donna Karan sowie bedeutenden Yoga-Lehrern wie B. K. S. Iyengar. Ein Bild zeigt den Dalai Lama bei der Yoga-Meditation. In diesem Fotoband sind Tradition und Moderne des Yoga einträchtig versammelt. O'Neill erklärt: „Yoga befindet sich an einem Scheideweg seiner langen Geschichte. Ich wollte der Ahnenreihe des klassischen Yoga meine Reverenz erweisen und diesen einzigartigen Moment begreifen, ehe er vorüber ist.“ Herausgekommen sind motivierende Bilder, die im Betrachter die Lust auf Yoga wecken.

Dr. Eberhard J. Wormer