

Phänomen-Verlag

Rahimo Täube / Brigid S.Täube

Drachenyoga

Erfahrungen – Übungen – Hintergründe
Heilige Schriften

Handbuch

Phänomen-Verlag

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Rahimo Täube / Brigid S.Täube
Drachenyoga
EAN 978-84-943147-2-8

Copyright © der deutschen Ausgabe 2015 by Phänomen-Verlag

Phänomen-Verlag
Web: www.phaenomen-verlag.de
E-Mail: kontakt@phaenomen-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und der Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitungen und Zeitschriften, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Textteile

Satz & Gestaltung: Phänomen-Verlag

Danksagung

Dieses Buch ist fast schon ein Gemeinschaftswerk. Viele interessierte Menschen nahmen an seiner Entstehung regen Anteil. Ihnen danke ich hier von ganzem Herzen. Sie haben mir wichtige Anregungen gegeben und mich mit bestärkenden Worten über die Jahre begleitet.

Besonderer Dank gilt meiner verständnisvollen und auch antreibenden Drachenfrau und Weggefährtin – Brigid. Mit ihr konnte ich meine und unsere gemeinsamen Erfahrungen gründlich reflektieren und sinnvoll einordnen. Sie unterstützte mich mit viel Geduld – und auch Ungeduld. Und gelegentlich auch mit gnadenloser Kritik. Sie trug richtungsweisende Ideen bei und war Lotsin meines Schreibens.

Ganz herzlich danke ich auch den engagierten Freundinnen und Freunden und Angehörigen, die meine Manuskripte lasen, mir wichtige Rückmeldungen gaben, Veränderungen anregten und damit auch Weichen stellten:

Angela Janssen, Angelika Gerstacker, Anke Conrad, Dr. Arpana Hindelang, Bertram Schäfer, Birgit Patzer, Christel Bluhm, Dr. Dietmar Täube, Dr. Klaus Täube, Gandalf Lipinski, Gisela Pappenheimer, Prof. Dr. Günther Irle (gest.), Hans-Ulrich Möhring, Irmela Herr, Jagran Schloßnies, Dr. Jakob Täube, Johanna Voss, Karen Nölle, Kathrin Wiebe, Kerstin Juschkat, Linda Szlagowski, Lydia Viol, Marion Schneider, Prof. Dr. Matthias Grundmann, Olaf Schultze, Olivia Schütz, Paloma Moncada, Rosi Becker-Ubbelohde, Styrbjörn Yllner, Ulrike Schriever, Dr. Uwe Döhn, Verena Nick, Viola Helwig, Dr. Wolfgang Karpa.

Schließlich danke ich all denen, deren Erfahrungen und Geschichten ich hier – mit leichter Veränderung ihrer Identität – wiedergeben durfte.

Dankbar bin ich auch Manfred Schüßler und Wolfgang Meibohm, meinen allzeit hilfsbereiten Computerexperten.

Und ich danke Mathias Tietke, dem Yogalehrer und Sachbuch-Autor, der mich dem Phänomen Verlag empfohlen hat.

Besonders herzlicher Dank geht an den Verleger Tom Eichler – für seinen Mut, seinen Pioniergeist und seine Weitsicht, dieses aus dem Rahmen fallende Yogabuch zu veröffentlichen.

Inhalt

Vorwort	10
Einführung	13
Kapitel 1: Schlange und Drache – Symbole für das Leben in uns	23
1.1 Der Verlust der Stammesgemeinschaft – Yoga als Zuflucht	24
1.2 Die Kundalini – ein Relikt der zerstörten Schlangenkultur	33
1.3 Der Drache in uns – ein Lebensgefühl	43
1.4 Unsere christlichen Wurzeln: Der Drache wird verbannt – und kehrt wieder	56
1.5 Wie und warum der Drachenyoga entstand	69
Kapitel 2: Hathayoga – Den Drachen aufspüren und wiederbeleben	87
2.1 Heilsame Räume – Yoga im ständigen Wandel	88
2.2 Einführung – Grundlegende Körperübungen	97
2.3 Ein tranceartiges Yoga-Üben	113
2.4 Prana, die Atemkraft – zwischen Tun und Geschehen(lassen)	122
2.5 Der Weg zur Atemfülle – und die Hindernisse	132
2.6 Lässt die Yoga-Werteordnung Raum für Gefühle?	141

Kapitel 3: Psychotherapeutischer Yoga – Mit dem Drachen spielen, reden, fühlen	153
3.1 Körpergefühl – dem Körper eine Stimme geben	154
3.2 Vom direktiven zum dialogischen Yoga	163
3.3 Sich schlängeln – ein Dialog mit der inneren Schlange	179
3.4 Was Fühlen bedeutet: Die fünf Felder der inneren Bühne	183
3.5 Das Fühlen lernen – Der Drache wird heftig	191
Kapitel 4: Selber mal Drache sein. Ausdruck – Katharsis – Ekstase	199
4.1 Den Drachen befreien – Geschehen lassen	200
4.2 Rituale zum Aus-sich-rausgehen	210
4.3 Heftige Gefühle kreativ lenken – und verwandeln	220
4.4 Den Drachen zufrieden stellen, damit er Frieden gibt	226
Kapitel 5: Meditation und Bewusstheit – Der Drache wird friedlich, der Kopf wird frei	237
5.1 Viele Wege, den Kopf mal frei zu bekommen	238
5.2 Mein zehntätiges Meditieren – Einfach-Dasein	246
5.3 Der Sog zum Einfach-Dasein – der Ruhetrieb	257
5.4 Die aufgeklärte Mystik des Patanjali – praktische Übungen	268

Kapitel 6: Selbstliebe und Verbundenheit – Drachenpräsenz im Alltag und in Beziehungen	283
6.1 Bewusstheit – auch im Alltag	284
6.2 Wie die Vaterkraft meine Beziehung bereicherte	294
6.3 Einen entspannten Beziehungsraum herstellen	302
6.4 Drachenpräsenz in der Partnerschaft	308
6.5 Drachenrituale – Gemeinschaft lernen	320
Kapitel 7: Drachenweisheit – Yoga-Leitbilder neu beleuchtet	335
7.1 Von der Stammeskultur zum Kastensystem	336
7.2 Shiva – Entwurzelte suchen neue Wurzeln	347
7.3 Upanishaden und Buddha – Eine Gegenkultur	356
7.4 Bhagavad-Gita: Folge Deiner Kastenpflicht	369
7.5 Vedanta – die Einheit der religiösen Vielfalt	387
7.6 Unser Leben - im Kreislauf von Tun und Geschehen(lassen)	393
Verwendete Literatur	403
Die Autoren	422

Vorwort – Der Natur in uns eine Stimme geben

Gegenwärtig gibt es ein starkes Bedürfnis, dem Körper und sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Körpererfahrungen jeglicher Art helfen uns, der Außenorientierung etwas ganz substanziell Eigenes entgegenzusetzen. Das zeigt sich in der enormen Sogkraft, die therapeutische und spirituell-esoterische Kreise ausüben. Hier kann man auch von einer neuen Art religiöser Orientierung sprechen, die uns nach der göttlichen Kraft in uns suchen lässt.

Jedoch ist diese Suche nach der Ganzwerdung häufig wiederum mit Körperbeherrschung, mit Naturbeherrschung gekoppelt. Fitness bedeutet dann eine besondere Leistungsfähigkeit, Yoga das programmgemäße Beherrschen von gymnastischen Übungen, Chi-Gong das „richtige“ Fließen usw.

Die spirituell-esoterische Szene hat viele Heilsangebote parat, die alle mehr oder weniger klar strukturierte und Ordnung stiftende Praktiken anbieten. All diese Techniken versprechen die Hinführung zum ganzen Menschen.

Aber oft sind sie nur ein weiterer Ausdruck einer durchrationalisierten Lebensführung. Das heißt: Auch wenn wir uns heutzutage vermehrt der Natur in uns zuwenden, so unterwerfen wir sie doch tendenziell den üblichen hohen Ansprüchen und Normierungen. Der Körper muss jung, schön, fit und hochleistungsfähig sein. Er wird instrumentalisiert für das gesellschaftlich Erwünschte.

Hier setzen Brigid und Rahimo Täube mit ihrem Drachenyoga an. Denn in diesem sehr eigensinnigen Konzept geht es nicht um die Beherrschung des Körpers, sondern darum, die eigene Körperstimme zu hören und ihr Raum zu geben. Wenn wir der Stimme unserer inneren Natur Gehör schenken, dann sagt sie uns, was wir gerade brauchen, welche Bewegungen uns gut tun, wie wir Unbehagen und Störungen in uns aufspüren und sie dann einfühlsam behandeln können. Das ist mitunter schwierige Bewusstseinsarbeit und keineswegs nur angenehm.

Auch unsere Sozialkontakte erfordern diese innere Arbeit: ein regelmäßiges Innehalten, eine genauere Besinnung darüber, was gerade ansteht. Dieses Nachspüren, diese Sensibilität für Beziehungen, nennen wir Sozialkompetenz. Das ist inzwischen bekannt. Wie steht es aber mit unserer Körper- und Selbstwahrnehmungskompetenz? Diese haben wir in der modernen Lebensform weitgehend verloren. Gerade an diesem Mangel schließen die beiden Autoren mit dem Drachenyoga an.

Mich haben die Überlegungen, praktischen Übungen und Beispiele dieses therapeutischen Yoga sofort angesprochen und überzeugt. Denn in ihnen scheint etwas auf, das sich auch in meinem Leben immer deutlicher zu Wort meldete, nämlich das Bedürfnis, mehr auch auf meine körperlichen Empfindungen und Signale zu hören.

Als rationalem Wissenschaftler war mir das bisher immer zu mühsam, und es schien auch nicht wirklich wichtig zu sein für meine Arbeit und mein Leben. Doch dann weckte die Lektüre des Manuskripts eine Sehnsucht nach gefühlter Körperlichkeit. Nach unseren im Körper gespeicherten Seelenqualitäten.

Seit ein paar Monaten praktiziere ich jeden Tag Drachenyoga. Eher spontan und „anarchisch“, aus dem Alltagsgeschehen heraus, eingebunden in die vielen Aktivitäten, die mein Leben bestimmen. Mich begeistert, wie der Drachenyoga mich unmittelbar ergreifen konnte. Nach Seminaren bei Rahimo Täube bekam ich auf so leichte Art und Weise mehr Zugang zu mir selbst – und zu spontanen therapeutischen Prozessen. So erlebe ich diesen lebendigen Yoga als eine Form der Selbsthilfe, fast schon als „Selbsttherapie“.

Die beiden Täubes gehen aus von ihrer Erfahrungen mit Yoga und Psychotherapie, zwei recht gegenläufigen kulturellen Bereichen. Sie verstehen es, beide geschickt und wirksam zu verbinden und zur Synthese zu bringen. So entsteht ein Zwischenbereich, eine Schnittmenge mit vielen Abstufungen und Übergängen – je nach individuellem Standort. Diese Yogatherapie ist eine kulturelle Bereicherung, die mir adäquat erscheint als Antwort auf unsere heutigen psychosozialen Störungen.

Noch eine wichtige Einsicht wurde mir durch dieses Buch vermittelt: Durch das Mehr-im-Körper-Sein kann ich mein Gedankenkarussell leichter abschalten. Und kann stattdessen meine Aufmerksamkeit mal ganz und gar meinem „Drachen“ schenken, meinen tierischen Impulsen. Eben diese Wiederentdeckung meiner Tiernatur hat vieles aufgedeckt, was bis dato verborgen war.

Und das Erfreuliche: Nach jedem Abstieg in meine „Drachenvelt“ erlebte ich einen gelingenden Wiederaufstieg – mit geistiger Klarheit, innerer Ordnung und oft neuen Ideen. Für meine akademische Laufbahn ist „der Drache“ bislang keine Beeinträchtigung, sondern eine wohltuende Bereicherung.

Was mich bei der Lektüre faszinierte, waren die vielen Analogien zu meinen eigenen Erfahrungen und sozialen Forschungen. Dieses Drachenbuch las ich als Wissenschaftler und gleichzeitig als Betroffener. Fachlich und persönlich berührt hat mich die besondere Essenz, der Geist des Ganzen: nämlich ein dialogischer und nicht-patriarchaler Umgang mit unserer inneren Natur.

Rahimo Täube beschreibt all das einfühlsam und gut nachvollziehbar – mit vielen Anregungen zu eigener Praxis. Ich bin mir sicher, dass es vielen Menschen mit dem vorliegenden Buch so gehen wird wie mir. Denn der Autor hat eine Fülle von Beispielen zusammengetragen, die wir alle mehr oder weniger kennen und in denen wir uns meist gut wiederfinden können. Und wenn wir diese Erfahrungen dann noch auf unser Leben übertragen, auf die Art und Weise, mit der wir uns in soziale Beziehungen einbringen und uns darin verwirklichen, dann wird Yoga zu einer sozialen Praxis, in der wir uns als Person in der Welt erspüren können.

Damit spricht der Drachenyoga etwas zutiefst Menschliches an: ein Lebensgefühl, das sich dann einstellt, wenn wir uns mit unserem Körper und zugleich mit der Welt verbinden, die uns umgibt. Es ist das gefühlte In-der-Welt-Sein, das uns als soziale und kulturelle Tiere auszeichnet. Schön, dass wir mit diesem Buch eine weitere Handreichung vorliegen haben, die uns dieser Wahrheit einen Schritt näher bringt!

Prof. Dr. Matthias Grundmann

Einführung – Praxis und Vision eines psychotherapeutischen Yoga

Ich beginne mit einem Brief, den wir vor einiger Zeit erhalten haben:

„Ich habe Yoga erst letztes Jahr kennengelernt (wie schade!) und habe bereits bei einem der ersten Kursabende die Erfahrung gemacht, dass mir während oder nach einer Rückbeuge-Übung Tränen aufstiegen, die für mich „aus heiterem Himmel“ kamen. Sie begannen zu laufen und ich ließ sie zu. Währenddessen folgte ich weiter der Anleitung. Es war schön – alles im Fluss.

Doch dann merkte ich, dass es für die anderen und den Lehrer etwas Ungewöhnliches sein musste. Von irgendwoher kam ein Impuls, die Tränen wegdrücken zu müssen. Für mich war das sehr schade, aber ich spürte, dass der Yogalehrer mit meinen Gefühlen nicht recht umzugehen wusste.

Und ich verstand, dass der so praktizierte Yoga unvollständig ist. Ich wünschte mir, einen Yoga zu finden, in dem Gefühle dazugehören, bzw. ihre Bedeutung behalten und auch Platz haben. Deswegen möchte ich sehr, sehr gerne zu Euch kommen.“

Yoga – das Streben nach Ganzheit

Was diese Frau schreibt, das hören wir in ähnlicher Weise häufig. Sie wünscht sich in ihrem Brief einen Yoga, in dem auch Gefühle Platz haben. Ihr Wunsch ist verständlich, denn sie scheint angesprochen zu sein von dem großen Heilsversprechen, das der Yoga schon immer beinhaltet:

„Yoga bewirkt die Einheit von Körper, Seele und Geist“

Wenn wir modernen Menschen, die mit sich zumeist *nicht eins* sind, diesen Satz wirklich ernst nehmen, dann führt er uns über Meditation und vertiefte Selbsterfahrung in die spirituelle Dimension: zur Vision vom mystischen Mit-sich-eins-werden, die in der Tradition des Yoga stets mit überliefert wurde.

Diese einstige Weite und Erhabenheit des Yoga sind in der modernen Gesellschaft leider verloren gegangen. Unter Yoga verstehen wir im westlichen Sprachgebrauch und in westlicher Praxis zumeist nur noch Hatha yoga, also hauptsächlich Körperübungen.

Und auch der Hathayoga, ursprünglich ein sehr weit gefasstes Übungssystem mit hochgesteckten spirituellen Zielen, ist auf dem Weg in die Moderne verkürzt worden.

Das alles ist nicht dem Yoga zuzuschreiben, sondern der heutigen Gesellschaft, wo wir meist unter Zeitdruck stehen, und die Muße keinen Platz mehr hat. Während die alten Yogis meist ihr ganzes Leben dem Yoga und dem inneren Einswerden widmeten, haben heutige Yogaanhänger*innen meist nur wenig Zeit und Energie zum Üben. Oft bleiben dafür nur eineinhalb Stunden pro Woche. Sie reichen dann gerade, um sich einigermaßen zu regenerieren. Um wieder arbeitsfähig zu werden. Das ist hilfreich für den Einzelnen, aber schade für den Yoga. Schade um dieses wertvolle Weltkulturerbe.

Die Essenz des Yoga – ein freier Kopf

Trotz alledem – auch der verkürzte Yoga weckt noch die überlieferten großen spirituellen Hoffnungen. So etwa die Aussicht, das eigentliche Ziel des Yoga, die Erleuchtung, irgendwann zu erreichen.

Um diesen meist mystifizierten Zustand ein wenig zu entmystifizieren, nenne ich ihn lieber: Den Kopf klar und frei bekommen, einfach nur Beobachter sein. Einfach-Dasein – ohne ein Denken, Tun und Wollen. Es ist ein vorübergehendes Gefühl, nicht mehr getrieben zu sein. Eine Art innerer Naturzustand, wobei unsere gewohnten kulturellen Mechanismen vorübergehend zur Ruhe kommen.

Diesen seelischen Elementarzustand habe ich als die wohltuende Essenz des Yoga erfahren dürfen. Ich liebe ihn und lebe mit ihm.

Auch der Altmeister des Yoga, der berühmte Patanjali, beschreibt, vor etwa 2000 Jahren in seinen Yoga-Sutras, das Ziel des Yoga in dieser nüchternen Weise.

Patanjali lehrt:

Yoga bedeutet: Du bringst Deine seelisch-geistigen Regungen (vrittis) zur Ruhe. (I/2)

Dadurch erscheint Dein innerer Beobachter (Seher) in seiner reinen Gestalt. (I/3)

Das Üben ist das Bemühen, diesen Ruhezustand zu festigen. (I/13)

Wenn Du nicht mehr danach dürstest, eine bestimmte Gestalt zu sein, dann erfährst Du das Einfach-Dasein (puruṣha). (I/16)
(Eigene Übersetzung)

Um diesen ersehnten friedvollen „Naturzustand“ zu erreichen, müssen wir laut Patanjali die Vrittis zur Ruhe bringen, wörtlich: das (in uns) sich Drehende und Kreisende. Dieses uralte Ziel ist heute wieder hochaktuell. Denn bei den meisten Menschen kreist das Gedankenkarussell gnadenlos.

Viele unserer Schüler*innen wollen im Yoga hauptsächlich mal wieder ihren Kopf frei bekommen und ihr Chaos im Kopf ordnen. Sie wissen und spüren aber, dass ihr Gedankenchaos mit dem Gefühlschaos zusammenhängt und von ihm in Gang gehalten wird. Deshalb wollen sie auch ihre Gefühle ausdrücken und ihr Gefühlsleben wieder einigermaßen ordnen und ins Gleichgewicht bringen.

Allerdings ist dies mit klassischem Hathayoga nicht so einfach zu erreichen. Deshalb haben wir viele neue Übungen entwickelt, die von den klassischen Übungen abweichen und sie kreativ ergänzen. Da kommt dann gelegentlich die Frage auf: Ist das denn noch Yoga?

Der Yoga – im ständigen Wandel

Was ist denn „der Yoga“? Was ist der „wahre Yoga“?

Yoga hat sich im Laufe seiner langen Geschichte viele Male grundlegend verändert – je nach sozialen und kulturellen Umständen. So ist beispielsweise der beliebte und berühmte Sonnengruß (*suryanamaskar*), dieser beschleunigte Yoga, ein Produkt des beschleunigten 20. Jahrhunderts.

Erfahrungsgemäß suchen und gestalten die Menschen sich immer den Yoga, von dem sie glauben, dass er ihnen und anderen weiterhilft. Auch wir tun das.

Beim Import in den Westen hat der Yoga seine einstige asketisch-patriarchale Strenge und Härte weitgehend verloren. Das ist gut so. Er wird von heutigen Anhänger*innen meist weicher, menschlicher und natürlicher praktiziert. Yoga ist heute für viele Menschen eine wunderbare Kraftquelle.

Wenn wir erschöpft sind, dann können wir in den Yoga-Haltungen, den Asanas, neue Kraft schöpfen. Bis unser Energietank wieder einigermaßen gefüllt ist, so dass wir wieder normal funktionieren können. Vielen genügt das.

Aber vielen anderen genügt das heute nicht mehr. Viele sind empfindsamer und anspruchsvoller geworden. Sie haben erkannt, dass sie mehr brauchen, als sich nur zu regenerieren.

Viele fragen sich inzwischen: Ist der landesübliche Hathayoga noch geeignet, mir dieses Mehr zu bieten und meine tieferen seelischen Bedürfnisse zu erfüllen?

Bekanntlich wurde die altbewährte Yoga-Heilkunst nicht für typisch moderne Probleme geschaffen. Unsere heutigen psychosozialen Nöte, etwa Vereinzelung, Leistungsdruck, Dauerstress und Gefühlsstau, fordern uns heraus, ganz neu nachzudenken über das, was wir mit Yoga erreichen können – und was nicht.

Vom Yoga zur Yoga-Psychotherapie

Mein Yoga-Weg führte mich einerseits zu wunderbaren inneren Veränderungen, andererseits aber auch an die Grenzen des Yoga. An seine Begrenztheit im begrenzten westlichen System. Als Teil dieses kranken Systems versuchte auch ich, meine Krankheit mit Hilfe von Yoga zu heilen.

Der Yoga half mir ganz enorm. Er alleine reichte aber bei mir nicht aus. Entscheidende und ergänzende Hilfen fand ich in Nachbarbereichen: bei vielerlei Körpertherapien, bei der humanistischen Psychotherapie und beim spirituell-rebellischen Meister Bhagwan, der sich später Osho nannte.

Weil aber der Yoga sozusagen meine Einstiegsdroge war, blieb ich ihm treu. Und ergänzte ihn durch therapeutische Methoden und Konzepte. Das führte zu diesem neuen, heilsamen Yogaweg.

Deshalb sollen diese biografischen Hintergründe hier auch erwähnt werden. Sie stehen ja nicht nur für die Geschichte meines Suchens, sondern auch für manch andere Heilungs- und Lebensgeschichte.

Oft erlebe ich mich als eine Art Sprachrohr einer neuen Zeitströmung. Als Sprecher für die Menschen, die nach etwas suchen, was sie noch gar nicht recht benennen können. Nach etwas, das seinen sprachlichen Ausdruck in Yogakursen, in der Yogaszene und in der Yoga-Literatur noch nicht gefunden hat. Nach etwas, für das es bisher kaum Angebote gibt. Aber die Nachfrage besteht seit Langem.

Der in diesem Buch beschriebene erweiterte Yoga entwickelte sich aus unserer jahrzehntelangen gemeinsamen Praxis als Yogafreunde, Yogalehrer – und zugleich Psychotherapeuten. Durch diese berufliche Doppelrolle waren wir hineingewachsen in ein Konfliktfeld mit konträren Ansprüchen: yogischen, therapeutischen und allgemein menschlichen. Sie zogen in unterschiedliche Richtungen.

Auf diese Weise ist aus dem klassischen Yoga im Lauf der Jahre ein therapeutischer Yoga entstanden, genauer: eine Yoga-Psychotherapie. Es ist ein Yoga mit Gefühl, mit Psychodynamik, sozialen Interaktionen, therapeutischen Prozessen und persönlichem Ausdruck – bis hin zu Katharsis und Ekstase. Auf solche intensiven seelischen Prozesse folgt dann gewöhnlich eine ganz natürliche innere Stille: Das Einfach-Dasein – mit einem freien Kopf.

Dabei müssen wir erwähnen, dass diese Yogatherapie mehr Zeit erfordert als die üblichen ein bis zwei wöchentlichen Kursstunden. Im Allgemeinen ein ganzes Wochenende.

Die Erweiterung der Kundalini-Theorie

Der hier angebotene Yoga ist nicht einfach eine weitere Yoga-Methode, sondern er beruht auf einer grundsätzlich anderen

geistigen Haltung zur Yoga-Tradition und zum Yoga-Geschehen. Zu dem, was auf unserer inneren Bühne geschieht. Für diese erweiterte Praxis braucht es auch eine weiter gefasste Theorie, eine Vision.

Der klassische Yoga bietet uns schon ein Konzept an. Nach ihm soll die Kundalini, die in unserem Beckenboden ruhende Schlangenkraft, befreit werden. Sie soll dem traditionell vorgezeichneten Weg folgen, der für alle der gleiche ist: vom Beckenboden ausgehend – durch die einzelnen Chakren – die Wirbelsäule aufwärts – bis zum Scheitel.

Diese Lehre erschien uns irgendwann allzu festgelegt und zu wenig offen. Die abweichenden, befreienden Erfahrungen, die wir und viele andere mit der Schlangenkraft machten, finden in diesem engen Konzept keinen Platz und keinen Ausdruck. Also haben wir das Konzept erweitert und umgestaltet. So ist aus dem Bild von der inneren Schlange die Vision vom inneren Drachen entstanden.

Die Vision vom inneren Drachen

Um zu dem heute weit verbreiteten positiven Drachenbild zu gelangen, müssen wir erst einmal die uns tief eingepprägten christlich-patriarchalen Bilder von der „bösen Schlange“ und dem „bösen Drachen“ aus unseren Köpfen vertreiben. Hier der mythologische Hintergrund – zunächst einmal in aller Kürze:

Die Schlange wurde ursprünglich, in der Ur- und Frühgeschichte, als heilbringendes, göttliches Wesen verstanden und verehrt. Als positives Symbol für das Leben und für den Kreislauf des Lebens.

Dann allerdings wurde sie, im jüdisch-christlichen Mythos vom „Sündenfall“, von Gott höchstpersönlich verflucht (1. Mose 3, 14-15). Sie wurde zum „bösen Drachen“, zum „Satan“ erklärt, ver-teufelt, niedergekämpft und verbannt (Offenbarung, Kap. 12 und 20). Diese Umdeutung wirkte einige Tausend Jahre lang. Und wirkt bis heute in vielen Köpfen beharrlich weiter.

Doch seit einigen Jahrzehnten, seitdem die Deutungshoheit der Kirche rapide schwindet, erleben wir eine erneute Umdeutung, eine erfreuliche Wende in der Wahrnehmung der Schlange und des Drachen. Die ursprünglichen, vorpatriarchalen Bilder werden, besonders von Frauen, wiederbelebt.

Der Drache kehrt in der öffentlichen Bilderwelt aus seiner Verbannung zurück. Gegenwärtig wird er, als positive Figur, zunehmend rehabilitiert und respektiert. Dieses aktuelle, positive Drachenbild greifen wir auf, um es hier zu verwenden.

In diesen ursprünglichen Bildern sind Schlange und Drache Symbole für das Leben, für unsere Lebensenergie. Im Yoga geht es darum, diese Energie ins Fließen zu bringen. Nach einigem Üben können wir sie als pulsierende und strömende Energie leibhaftig empfinden und bewusst wahrnehmen.

Wir verwenden das Bild des Drachen für das Leben, das wir in uns fühlen können, für ein neues Selbstgefühl und Lebensgefühl. Für die Freude an diesem Sich-lebendig-Fühlen, für die Freude am Dasein. Der Drache steht aber auch für das noch nicht Gefühlte, für das noch Unbewusste. Er steht für unsere inneren Triebkräfte, für die Energie, die sich in Handeln umsetzen will.

Der Begriff Drache mag an das Freud'sche Es erinnern, ist aber etwas Umfassenderes. Er ist kein präziser psychologischer Begriff, der zur strengen Analyse taugt. Er ist eher eine poetisch-mythische, spielerische Metapher, mit der wir über die Imagination unsere Selbstwahrnehmung anregen und ausgestalten können. Mit der wir unser Selbstbild bestärken können: Wir sind von Natur aus energetische, handlungsfähige, spirituelle und auch wehrhafte Wesen.

Dieses neue Drachenbild wurde im Laufe von Jahren zu einem Teil unseres eigenen Selbstbildes. Es begeisterte uns und packte uns als eine in allen Körperzellen fühlbare Vision. Sie trägt uns durch die Arbeit an diesem Buch. Sie möge der Orientierung dienen und die Leser*innen auf dem Stufenweg dieses Buches begleiten.

Der Drache – unser inneres Gegenüber

In diesem Buch wird die Symbolik des Drachen aus der Mythenwelt heraus genommen und auf unsere leibhaftige Innenwelt übertragen. Und auf unseren Yoga, um ihm neues Leben einzuhauchen und ihm ein neues Profil zu geben.

So bleibt der Drache nicht mehr im Bereich von Fiction und Fantasy, sondern rückt uns gleichsam auf die Pelle, kriecht uns unter die Haut und nimmt seinen uralten, angestammten Platz in uns wieder ein. Als positives Symbol für das Lebendige in uns.

Mit diesem Bild wird der abstrakte Begriff Leben konkretisiert, illustriert und verlebendigt. So wird der Drache zu einem konkreten inneren Gegenüber, mit dem sich unser bewusstes Ich zu beschäftigen hat. So kommt er uns ganz nahe, und wir müssen uns mit ihm auseinandersetzen, müssen wieder ganz neu mit ihm und seinen Kräften umgehen lernen. Ihn wohlwollend, akzeptierend und einfühlsam pflegen: das ist der Drachenyoga.

Drachenyoga – das Spiel mit dem inneren Drachen

Im Drachenyoga praktizieren wir die vertrauten Yogaübungen, jedoch mit einer besonderen inneren Ausrichtung. Sie könnte heißen: Mit dem Drachen in uns spielen, atmen, kommunizieren, fühlen.

Wir wollen nicht nur vorgegebenen Programmen folgen und dem Körper Weisungen erteilen, wie er sich zu bewegen und zu atmen hat, sondern auch auf ihn, auf sein Befinden und seine Bedürfnisse lauschen. Wir gehen nicht nur in ein direktives Verhältnis zu ihm, sondern auch in ein dialogisches.

Das traditionelle Yoga-Konzept tendiert dazu, den Körper wie ein Objekt zu behandeln. Da wird eingewirkt auf Glieder und Gelenke, Organe, Chakren und Hormone. In diesem Konzept hier soll der Körper eher als ein Subjekt begriffen werden. Als ein beseeltes Wesen, mit dem wir in Dialog treten.

Denn er hat uns auch viel zu sagen. Nämlich das, was er dringend braucht und wünscht. Körper und Seele wollen fühlen und

gefühlt werden. Und die Gefühle ausdrücken. Im Drachenyoga lassen wir dafür den nötigen Raum.

Hier wird ein Yoga vorgestellt, der viel mehr auf individuelle Belange eingeht, als es im Konzept des klassischen Yoga vorgesehen ist. Ein Yoga, der unser ganzes Lebenspotenzial mobilisieren kann. Nicht nur die vertraute Schlangenkraft, sondern auch ihren großen Bruder, den inneren Drachen.

Vorsicht: Dies ist kein normales Yogabuch

Der psychotherapeutische Yoga beruht auf dem Hathayoga und verdankt ihm seine Existenz. Doch er weicht von ihm ab und wächst über ihn hinaus.

Von solchen Abweichungen erwarten wir üblicherweise, dass sie erklärt und begründet werden. Deshalb wird hier öfter innegehalten zum Nachdenken über den Yoga und das von ihm Erhoffte. Das führt zu der notwendigen und engen Verbindung von Praxis und Theorie.

Das Buch mutet den Leser*innen schon einiges zu: Die praktischen Übungsanleitungen und lebendigen Fallgeschichten werden immer wieder von kleinen theoretischen Ausflügen unterbrochen und ergänzt.

So ist dies zwar schon ein Ratgeber-, Anleitungs- und Erlebnisbuch, aber auch ein Aufklärungs-, Orientierungs- und Bildungsbuch. Es ist aufgebaut wie ein klassischer Yoga-Stufenweg, wobei die Stufen in natürlicher Weise aufeinander folgen – angelehnt an meinen eigenen Yoga-Werdegang. Es ist auch, wie ein Handbuch oder Nachschlagewerk, zum Kreuz-und-quer-Lesen gut geeignet.

Die Absicht dieses Buches ist es, meine/unsere jahrzehntelangen Erfahrungen und Erkenntnisse festzuhalten und nun unseren vielen Schüler*innen und Klient*innen zugänglich zu machen. Aber auch einem größeren Kreis von aufgeschlossenen Interessent*innen.

Es richtet sich sowohl an „Anfänger*innen“, die praktikable Übungen für den Alltag suchen, wie auch an Menschen, die mehr wollen. An Menschen, die Gewohntes hinterfragen und Neues

ausprobieren möchten. Mit dem Gespür und dem Bewusstsein, dass in ihnen Lebenskräfte am Werk sind, die sich nicht so einfach behandeln lassen. Drachenkräfte, die gewürdigt, beachtet und befragt werden wollen: Was braucht Ihr?

Dies ist ein sehr persönliches Buch. Autor und Leser*innen werden sich nahe kommen wie in der persönlichen Atmosphäre einer vertrauten Yogagruppe.

Daher erlauben wir uns, Dich, geschätzte Leserin, geschätzter Leser, mit Du anzusprechen.

Dem Drachen begegnen – und ihn zähmen

Wir möchten Dir Anregungen und Anstöße geben. Und Sehnsucht wecken, Deinem eigenen inneren Drachen zu begegnen und ihn zu zähmen. Das bedeutet, mit ihm vertraut zu werden. So erklärt es der Fuchs in der Geschichte vom Kleinen Prinzen: Zähme mich!

Auch der Drache will gezähmt werden. Er will aus seiner Einsamkeit und Verbannung erlöst und verwandelt werden.

Der Dichter Rainer Maria Rilke kann Dir vielleicht helfen, Dich mit diesem Drachenbild anzufreunden. Er fühlt sich in die alten Drachenmythen ein und schmückt sie mit poetischen Bildern aus. Rainer Maria Rilke über die Drachen:

"Wie sollten wir jener alten Mythen vergessen können, die am Anfange aller Völker stehen, der Mythen von den Drachen, die sich im äußersten Augenblick in Prinzessinnen verwandeln; vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen, die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im tiefsten Grunde das Hilfloose, das von uns Hilfe will."

(Rainer Maria Rilke: Briefe an einen jungen Dichter, 12.08.1904)