

„DAS EVANGELIUM DER ENTSPANNUNG“. EUROAMERIKANISCHE ENTSPANNUNGSKULTUR UND DIE GENESE DES MODERNEN YOGA

KARL BAIER

Umfassende kultur- und körperhistorische Studien zur Ökonomie von Anspannung und Entspannung stehen noch aus. Selbst Einzelstudien zu den letzten 130 Jahren, in denen dieses Thema weltweit so intensiv wie nie zuvor in Theorie und Praxis Beachtung fand, sind rar. Angesichts dieser Forschungslage kann der vorliegende Aufsatz nicht mehr, als die bisherigen vereinzelt erkundungsgänge in weitgehend unerforschtem Terrain fortzusetzen, mit dem Ziel, provisorische Wegmarkierungen für künftige Forschungen zu erarbeiten. Das Ziel der Arbeit besteht darin, eine Einführung in die Entstehungsgeschichte und Charakteristika der modernen westlichen Entspannungskultur zu geben und anhand einer konkreten Yogaübung den Einfluss dieser Kultur auf den modernen Yoga zu analysieren. Das Zitat „Evangelium der Entspannung“ im Titel spielt auf einen Essay von William James an. Bei James, auf den unten ausführlicher eingegangen werden wird, zeigt sich exemplarisch die schillernde Mehrdeutigkeit moderner Entspannungskultur.

Schlüsselwörter: Geschichte der methodischen Entspannung, Lebensreform, Yoga, Entstehung des modernen Yoga, westliche Einflüsse auf den Yoga

Meine Überlegungen konzentrieren sich in der vorliegenden Arbeit auf die Zeit zwischen dem Ende des 19. Jahrhunderts und dem Beginn der 1930er Jahre, also auf die Epoche, die oft „klassische Moderne“ oder auch „Hochmoderne“ genannt wird. Im Zentrum stehen die Beziehungen zwischen Entwicklungen in Nordamerika und dem in Südasien entstehen-

den modernen Yoga.¹ Letzterer ist, wie die Forschung der vergangenen Jahre zeigen konnte, nicht die ungebrochene Fortsetzung einer jahrtausendealten Tradition, wie bis heute insbesondere von Yoga-Anbietern immer wieder behauptet wird. Aus historischer Sicht lässt er sich zutreffender als südasiatischer Zweig der globalen Lebensreformbestrebungen

¹ In diesem Artikel wird der Begriff Südasien anstelle des umgangssprachlich gebräuchlicheren „Indien“ verwendet. Südasien umfasst den indischen Staat plus heute davon getrennte Nationen wie Pakistan, Bangladesch, Bhutan, Nepal und Sri Lanka.

der Hochmoderne beschreiben; als ein Zweig, der sich weltweit überlebensfähiger als viele andere lebensreformerische Projekte dieser Zeit erwies und gegenwärtig boomt wie nie zuvor (zur Geschichte des modernen Yoga vgl. Alter, 2004, De Michelis, 2004, sowie Singleton, 2010; zum Yogaboom siehe etwa Jain, 2014).

Dies gilt, wie gezeigt werden soll, auch für die Entspannungsübungen, die im modernen Yogaunterricht einen festen Platz einnehmen. So, wie sie heute gelehrt werden, gehen diese Praktiken weitgehend auf den Einfluss moderner euroamerikanischer Entspannungskultur zurück. Mark Singleton veröffentlichte bereits vor etlichen Jahren einen bahnbrechenden Aufsatz zu diesem Thema (Singleton, 2005). Die hier vorgetragenen Ausführungen basieren auf dieser Arbeit, bestätigen ihre Ergebnisse und führen sie mit einer etwas anderen Methodik weiter. Während Singleton auf Entspannungs- und Yogaliteratur aus dem gesamten 20. Jahrhundert als Beispiele zurückgreift, konzentriert sich die vorliegende Arbeit auf die Entstehungsphase des modernen Yoga. Es geht nicht um die Herausarbeitung der generellen Bedeutung von Entspannung im modernen Yoga. Statt dessen werden verschriftlichte Anleitungen zu einer bestimmten Yogahaltung analysiert, anhand derer sich die Transformation des Yoga in

der Hochmoderne exemplarisch aufzeigen lässt.

Zuvor ist aber ein Blick auf die euroamerikanischen Entwicklungen zu werfen, die den prägenden historischen Kontext für das Thema Entspannung im modernen Yoga darstellen.

Das Diskursfeld² „Entspannung“ der klassischen Moderne in Europa und Nordamerika

Entspannung stand während der in Frage stehenden Zeit auf dem Programmzettel verschiedener teilweise miteinander verlinkter Strömungen kultureller Erneuerung, die sich damals von der westlichen Welt ausgehend international etablierten und deren Ausformungen im deutschsprachigen Raum großteils unter dem Begriff der Lebensreform subsumiert wurden. Dazu zählte die Kritik an der viktorianischen bzw. wilhelminischen Prüderie, der Steifheit im zwischenmenschlichen Umgang und dem einengenden bürgerlichen Dresscode; Entwicklungen im Bereich performativer Künste (Gesang, Schauspiel, Tanz) und im Rahmen neuer Formen des Körpertrainings (etwa Gymnastik, Bodybuilding, Atemschulen); Methoden der (Auto-)Suggestion; religiöse und parareligiöse Übungsformen, die als Antwort auf Säkula-

risierungsprozesse die Quellen religiöser Erfahrung neu zu erschließen trachteten und den Menschen aus der Hektik des Alltags in kontemplative Stille führen wollten. Die rund um den Erdball verbreitete Körperkulturbewegung lag im Schnittbereich dieser Neuerungen. Anders als im Sport spielte das Moment des Wettkampfs in ihr kaum eine Rolle. Man kombinierte Gymnastik-, Atem- und Entspannungsübungen (manchmal in meditativ-spiritueller Ausrichtung) mit Regeln der Hygiene, Ernährung und Lebensführung zum Zweck der ganzheitlichen Gesundheitsbildung und alternativen Therapie.

Der Entspannungsgedanke drang selbst in Bereiche moderner Körperpraktiken ein, wo man ihn landläufig eher nicht vermuten würde, so etwa bei dem damals weltberühmten, aus Österreich stammenden Bodybuilder Max Sick (1882-1961), der unter dem Namen Maxick bekannt wurde. In seinem Buch *Muscle Control* (1910) betonte er, dass Muskelentspannung ein genauso wichtiges Prinzip des Muskeltrainings darstellt wie die muskuläre Anspannung. Entspannung war also angesagt – vom Bodybuilding bis zur Mystik.

Entspannungsprogramme wurden in diesen Feldern aus verschiedenen, teilweise widersprüchlichen Gründen ins Spiel gebracht:

- 1) im Rahmen der Kritik an einer als rigid und verkrampft empfundenen traditionellen Kultur,
- 2) zum Zweck der Leistungssteigerung bzw. des Aufbaus der Muskulatur und

- 3) als Gegenentwurf zum Bild des von der Modernisierung der Gesellschaft überforderten Menschen (vgl. zum letztgenannten Thema Maryniewicz, 2013) sowie
- 4) als Medium einer neuen Transzendenz Erfahrung.

Man erhoffte sich von ihnen eine Kompensation der Stressfaktoren in der neuen kapitalistischen Arbeits- und Freizeitwelt, wie der Beschleunigung und Mechanisierung der Arbeitsprozesse und des wachsenden Leistungsdrucks, der Reizüberflutung und Nervosität modernen Großstadtlebens. Entspannungstechniken fungierten sowohl als Mittel zur Anpassung an diese neuen Verhältnisse als auch als Praxis im Rahmen kulturkritischer Projekte einer anderen, menschenfreundlicheren, entschleunigten und religiös offenen Moderne (zu den Entwürfen einer anderen Moderne im deutschen Sprachraum siehe Rohrkrämer, 1999). Oft war man überzeugt, dass die alle Lebensbereiche betreffende Fähigkeit des Loslassens (engl. *letting go*, damals wie heute ein Synonym für Entspannung) die Rückkehr zu einer naturgemäßen Lebensweise unterstützt, die damals von Reformbewegungen unterschiedlicher Couleur gefordert wurde (Barlösius, 1997).

Kurzum: Entspannung sollte zugleich Öl und Sand im Getriebe der rastlosen Leistungsgesellschaft sein. Sie wird in Therapien sowie zur Gesundheitsbildung eingesetzt. In alternativreligiösen Milieus, aber auch innerhalb der etablierten Religionen werden Heilserwartungen und spiri-

² Mit dem Begriff „Diskursfeld“ wird im Folgenden die Verflochtenheit der sprachlichen Darstellungen und Diskussionen zu einem Thema (hier Entspannung), der Ausbildung von Institutionen, die sich mit dieser Sache befassen, und konkreten Praktiken in den Blick genommen.

tuelle Erfahrungen mit ihr verknüpft. Dies gilt, wie sich zeigen wird, gleichermaßen für den euroamerikanischen Bereich wie für Südasien.

Bevor auf den Einfluss dieses Diskursfeldes auf die Entstehung des modernen Yoga eingegangen wird, sollen nun einige Schlüsselpersonen, die die Entwicklung im Westen prägten und z.T. in Südasien rezipiert wurden, etwas näher betrachtet werden.

Pionierinnen und Pioniere euroamerikanischer Entspannungskultur

François Delsarte

Unter den Begründern modernen Entspannungstrainings ist an erster Stelle François Delsarte (1811-1871) zu nennen (zu Delsarte vgl. Spohr, 2013). Der französische Gesangs- und Schauspiellehrer wollte die natürliche Ausdrucksfähigkeit des Menschen wiederherstellen. Er verband zu diesem Zweck in seiner „angewandten Ästhetik“ Stimm- und Atemübungen sowie mit dem Training expressiver Bewegungen. Die theoretische Begründung seiner Praktiken ähnelt dem frühsozialistischen und okkultistischen Denken eines Henri de Saint-Martin. Delsartes Methode inspirierte die Avantgarde moderner Tanz- und Körperkultur, u.a. Isadora Duncan, Émile Jaques-Dalcroze, Rudolf Laban, Frederick Matthias Alexander und Genevieve Stebbins. Sein Trainingssystem wurde beson-

ders im amerikanischen Delsartismus um 1900 rezipiert und weiter entwickelt. Im frühen 20. Jahrhundert kehrte der Delsartismus aus den USA nach Europa zurück und beeinflusste v.a. durch das Wirken der Gymnastiklehrerinnen Bess Mensendieck und Hade Kallmeyer auch die Körperkultur im deutschsprachigen Raum.

Von Delsarte ausgehend wurden im Delsartismus verschiedene Verfahrensweisen zur Entspannung der einzelnen Körperteile praktiziert. Man ließ sie einfach fallen oder hängen, schwang sie hin und her, schüttelte oder massierte sie. Entspannte Gliedmaßen galten als Voraussetzung für den flexiblen, zwanglosen Ausdruck von Emotionen in Gebärden (Ruyter, 1999, S. 85).

Annie Payson Call

Die amerikanische Reformpädagogin und Journalistin Annie Payson Call (1853-1940) gehörte zum Kreis der kreativen Delsartisten. Im Jahr 1891 erschien ihr einflussreiches Werk *Power through Repose*. Das Buch wandte sich gegen einen in Amerika verbreiteten Habitus nervöser Überspanntheit, der damals unter der Bezeichnung „Amerikanitis“ diskutiert wurde. Call zeigte den Wert von Entspannung in verschiedenen Lebensbereichen auf und lieferte das Modell für viele spätere Entspannungslehren. Sie verband Übungen im Stil von Delsarte mit Konzepten aus dem New Thought wie etwa Autosuggestionen.³ Eine Kombination

von Dehnungs-, Balance-, Entspannungs- und Atemübungen einerseits und Imaginationen andererseits sollte tiefsitzende Verspannungen lösen, die Nervenkräfte regenerieren und den Geist von innerer Unruhe befreien.

Zu Beginn ihres Buches meint Call, es gäbe schon jede Menge gute Literatur zur Pflege und zum Training des menschlichen Körpers. Zwar werde darin immer wieder auf die schlechte Behandlung des Körpers durch Vernachlässigung von Ruhepausen und daraus resultierender Überarbeitung hingewiesen, „aber es scheint noch niemandem eingefallen zu sein, dass diese Überlastung in großen und kleinen Angelegenheiten durch Training gezielt abgebaut werden kann und soll, in einem Prozess, der von den ersten einfachen Schritten zu komplexeren führt, wie das auch in der Arbeit zur Entwicklung muskulärer Stärke der Fall ist“⁴ (Call, 1891, S. 1). Diese Stelle lässt erkennen, dass die bereits elaborierten Systeme modernen Körpertrainings eine Vorbildfunktion für das Entstehen ausgefeilter Methoden zur Stressreduktion und Entspannung hatten.

Das Einüben von Entspannung ist für Call in erster Linie eine Schulung im klugen Haushalten mit der die Muskelaktivität kontrollierenden Nervenkräfte. Man soll lernen, jede unnötige Anspannung zu vermeiden, um das eigene Energiereservoir möglichst rational einzusetzen. Eine von ihr an zentraler Stelle beschriebene Entspannungsübung enthält eine Reihe von Elementen, die für die moderne methodische Entspannung typisch sind. Man liegt dabei in Rückenlage am Boden ausgestreckt und stellt sich zunächst vor, dass nacheinander die Beine, die Arme, der Rumpf und der Kopf ganz schwer sind, so schwer, dass man sich darüber wundert, wie der Boden so ein Gewicht tragen kann. Im zweiten Teil der Übung konzentriert man sich auf die Atmung, wobei die Einatmung ruhig und mühelos geschehen soll und die Ausatmung mit einem Gefühl von Befreiung und dem Ruhenlassen des Körpers auf dem Boden verbunden ist (Call, 1891, S. 103-104). Diese Atmung wird nach einiger Zeit in eine vertiefte rhythmische Atmung überführt. In einer dritten Phase werden

³ Die in ihrer Bedeutung meist unterschätzte New Thought-Bewegung, auch unter der Bezeichnung *mind cure* und anderen Namen bekannt, war ursprünglich eine alternativ-religiöse Heilungsbewegung, die auf dem Prinzip beruhte, dass alle Krankheiten aus dem menschlichen Geist entspringen. Die Therapie habe bei der Überwindung falschen Denkens anzusetzen und vollende sich durch die Erneuerung der Verbindung des Menschen mit dem ihm innewohnenden göttlichen Geist als unzerstörbarer Quelle der Gesundheit. Eine besonders wichtige New Thought-Praxis war die Arbeit mit Affirmationen, kurzen Formeln positiven Inhalts, die autosuggestiv verwendet wurden. Um 1900 war New Thought zu einer internationalen Massenbewegung geworden, die für die Verbindung von positivem Denken, spiritueller Selbstverwirklichung durch Praktiken wie das „Sitzen in Stille“ und ökonomischem Erfolg stand. Siehe dazu Baier 2009, 429-543.

⁴ Die in diesem Artikel verwendeten Übersetzungen aus dem Englischen stammen vom Autor.

die Gliedmaßen, immer noch in Rückenlage, nacheinander etwas angehoben und wieder losgelassen.

Call bindet ihre Entspannungspraktiken in einen religiösen Rahmen ein. Abbau von Verspanntheit bedeutet für sie eine Rückkehr zu einem der Natur entsprechenden Leben, was für sie gleichbedeutend ist mit der Erneuerung der Verbindung mit Gott und den Gesetzen seiner Schöpfung. Sie ist davon überzeugt, dass ihre Methode den universalen Wahrheiten, die in allen Religionen gelehrt werden, entspricht.

Genevieve Stebbins

Auch die ebenfalls aus dem amerikanischen Delsartismus kommende Genevieve Stebbins, eine einflussreiche Schauspielerin, Tänzerin, Gymnastiklehrerin und Okkultistin verband mit ihren Übungen ein spirituelles Anliegen. Sie sollten zur Verbindung mit einer den Kosmos belebenden göttlichen Lebenskraft führen, die besonders durch die Atmung aufgenommen wird, und die durch Willen und Imagination gelenkt werden kann. Wie bei Call gehen auch bei Stebbins Entspannung und rhythmische Atmung Hand in Hand. Sie wendet sich gegen das Missverständnis von Entspanntheit als Faulheit bzw. Nachlässigkeit. Es gehe um Regeneration auf der Basis des Verlagerens der Lebenskraft auf die unwillkürliche Muskulatur und die mit ihr verbundenen physiologischen Prozesse.

„Entspannung bedeutet nicht in einer laschen, faulen Manier zu handeln. Sie bedeutet Ruhe nach Anstrengung; *vollkommene Ruhe nach vollkommener Anstrengung*. [...] Wahre Entspannung bedeutet den Körper ganz den Gesetzen der Schwerkraft überlassen, den Geist der Natur, wobei die gesamte Energie auf die dynamische Atmung übertragen wird. Die völlige Entspannung der willkürlichen Muskulatur überträgt die Energie sofort auf die unwillkürlichen Teile. [...] Diese Energieübertragung durch willkürliche Aktion und unwillkürliche Reaktion bringt das notwendige Gleichgewicht für eine Erneuerung der Stärke hervor“ (Stebbins, 1892, S. 77-78; Herv. i. T.).

In dem Kapitel ihres Buches, das Atemübungen gewidmet ist, beschreibt sie unter dem Titel „Yoga Breathing“ eine Übung, die in der Entspannungskultur des 20. Jahrhunderts sehr beliebt wurde. Sie sagt von ihr, man nenne sie „Yoga-Atmung“, weil sie von den Brahmanen und Yogis Indiens angewandt werde. In der Rückenlage auf dem Boden liegend verbindet man mit rhythmischem, langsamem Atmen die Vorstellung, den aus- und einströmenden Atem nacheinander durch die einzelnen Gliedmaßen, Becken, Rumpf und Kopf sowie durch den ganzen Körper strömen zu lassen, damit dieser mit neuer Lebenskraft erfüllt werde.

Interessanterweise bemerkt sie an anderer Stelle, dass ihr Konzept des „dynamischen Atmens“ auf einer Inspiration von südasiatischer Seite beruht. Sie schreibt 1898: „Vor mehreren Jahren, während ich mich

in London aufhielt, erweckte eine bestimmte Methode zur Heilung der Erschöpfung des Gehirns meine Aufmerksamkeit. Die Patienten waren müde Hirnarbeiter, einige davon Oxford-Professoren; der Lehrer ein Hindu Pandit⁵. Ich begann daraufhin zu forschen und wurde auf der Basis weiterer Untersuchungen mit der Entdeckung dessen belohnt, was ich ‚Dynamisches Atmen‘ oder die Entsprechung von Atem und Geist nannte“ (Stebbins, 1898, S. 21). Was genau an ihrem System auf diese Quelle zurückgeht, lässt sich (wenigstens nach heutigem Forschungsstand) nicht sagen. In dem gerade angeführten Zitat sagt Stebbins nur, dass sie durch den Pandit zur Entdeckung einer engen Beziehung von Atem und Geist angeregt wurde. Die Entsprechung zwischen der Art des Atmens (unstet, ruhig) und der geistigen Verfassung (unstet, ruhig) wird tatsächlich im traditionellen Yoga thematisiert und in Atemübungen mit religiöser Zielsetzung eingesetzt. Über dieses allgemeine Prinzip hinaus erwähnt Stebbins keine konkreten Praktiken, die sie übernommen hätte. Ihr „Yoga Breathing“ wäre der naheliegendste Kandidat für südasiatischen Einfluss.

William James

Der berühmte Psychologe und Philosoph William James (1842-1910) unterstützte die Entspannungskonzepte von Annie Payson Call und anderen Autorinnen und trug zu ihrer theoretischen Fundierung bei. Auch Hinweise auf die regenerative und leistungssteigernde Wirkung von Yogaübungen finden sich in diesem Zusammenhang bei ihm. Er beruft sich dafür auf Berichte eines Freundes, des polnischen Philosophen Wincenty Lutoslawski, der seit 1905 autodidaktisch mit Praktiken experimentierte, die er Vivekanandas Buch *Rāja Yoga* entnahm (vgl. Lutoslawski, 1906, und James, 1911, S. 26-29). James veröffentlichte zwei wichtige Essays zum Thema: *The Gospel of Relaxation* (1899) und *The Energies of Men* (1907), die später gemeinsam unter dem Titel *On Vital Reserves* (1911) veröffentlicht wurden. In seinem religionspsychologischen Grundlagenwerk *The Varieties of Religious Experience* (1902) fasst er in dem New Thought gewidmeten Abschnitt („The Religion of Healthy-Mindedness“) seine Gedanken zur Bedeutung von Entspannung zusammen.

Die Überlegungen von James stehen unter dem Vorzeichen der Mobilisierung menschlicher Kraftreserven. Er vertritt die Auffassung, dass das Phänomen der Regeneration durch Entspannen und Loslassen (*regene-*

⁵ Der Ausdruck „Pandit“ bezeichnete ursprünglich einen religiösen Gelehrten aus dem Brahmanenstand und wurde später auf akademische Lehrer im Allgemeinen übertragen. Wenn Stebbins von einem Hindu Pandit spricht, dürfte es sich um einen Brahmanen gehandelt haben.

ration by relaxing, by letting go) eine feststehende Tatsache der menschlichen Natur darstellt. Wer das kleine, private und verkrampfte Selbst lasse, dem gehe ein größeres Selbst als Quelle neuer Kraft auf (James, 1985, S. 111). Dieses psychologische Gesetz lässt nach James verschiedene Erklärungen zu. Die theistische Deutung beruft sich auf göttliche Gnade, die eine neue Natur im Menschen erschafft, sobald er die alte ernsthaft aufgibt. Die pantheistische Erklärung, wie sie im New Thought bevorzugt werde, spreche von einem Verschmelzen des engen privaten Selbst mit dem großen Geist des Universums, der als das eigene, bislang im Unbewussten verborgene Selbst entdeckt werden würde, sobald die Schranken des Misstrauens und der Angst fallen. Die medizinisch-materialistische Begründung bestünde darin, dass die einfacheren Gehirnvorgänge unbehinderter ablaufen, wenn sie sich selbst überlassen werden und höhere Prozesse temporär ausgeschlossen werden würden, deren Regulierungsversuche den Erfolg nur behinderten. Er lässt es offen, ob die dritte Erklärung durch eine psychophysische Interpretation des Universums mit einer der beiden anderen zu vereinbaren ist, scheint aber in diese Richtung zu denken. Damit würden wohl in James Sicht die einfacheren Gehirnvorgänge die physische Seite der basalen Verbundenheit mit dem Geist des Universums darstellen, während die komplexeren zerebralen Prozesse, die in der Entspannung zur

Ruhe kommen, für das individuierte „kleine Selbst“ stehen.

William Walker Atkinson

Wie gerade schon anklang, waren die Vertreter des New Thought und der neuen Formen der euroamerikanischen Körperkultur an Asien und besonders am Yoga interessiert, der nach dem spektakulären Auftreten Swami Vivekanandas beim Parlament der Weltreligionen in Chicago 1893 und seiner darauf folgenden Lehrtätigkeit in Nordamerika und Europa rasch bekannt wurde. William Walker Atkinson (1862-1932), einer der zu seiner Zeit bekanntesten und produktivsten New Thought-Autoren, verfasste unter dem Pseudonym Yogi Ramacharaka einige Yoga-Bücher. Ähnlich wie Stebbins hatte er direkten Kontakt mit einem Hindu, in seinem Fall mit Baba Premananda Bharati, dem ersten vishnuitischen Missionar in den Vereinigten Staaten. Ob er etwas von Bharatis Lehren übernahm, die ihrerseits vom New Thought beeinflusst waren, lässt sich nicht mehr rekonstruieren.

In *Hatha Yoga. The Yogi Philosophy of Physical Wellbeing* (1904) betrieb Atkinson die konsequente „Yogisierung“ moderner westlicher Körperkultur und ihrer Entspannungspraktiken, die er einfach als traditionellen Yoga präsentierte. „Die Wissenschaft der Entspannung“, so liest man bei ihm, „bildet einen sehr wichtigen Teil der Yoga Philosophie“ (Atkinson, 1904, S. 169). Er preist die

vermeintlichen Entspannungsübungen der Yogis als Rückkehr zu einem natürlichen Leben an, das im Westen verlorengegangen sei. Sein Konzept von Entspannung als Weg zu dynamischem, aktiven Leben durch ökonomischen Gebrauch der Lebenskraft, die vor allem im Atem und in den Nerven strömt, ähnelt den Ansätzen von Call und Stebbins. Auch viele seiner Übungen folgen den modernen, in Amerika erfundenen Übungen zur systematischen Entspannung und Kräftigung der Nerven, die rhythmische Atmen in Bewegungsabläufe bzw. Übungen in Ruhelage integrieren. Als Yoga präsentiert erhalten sie den attraktiven Nimbus exotisch-asiatischer Weisheit. Atkinson lässt wie Call und Stebbins die Aufmerksamkeit zu den einzelnen Körperteilen wandern, um sie sukzessive zu entspannen. Er schreibt:

„Die folgende Praxis zählt zu den Favoriten der Yogi-Entspannungsübungen: Lege Dich flach auf den Rücken. Entspanne so gründlich Du kannst, lass alle Muskeln los. Dann, immer noch entspannt, lass Deinen Geist über den Körper wandern, vom Kopf bis zu den Zehen. Indem Du dies tust, wirst Du entdecken, dass da oder dort bestimmte Muskeln immer noch in einer angespannten Verfassung sind – lasse sie los. Wenn Du dies sorgfältig machst, – Du wirst durch Übung besser darin – dann führt dies dazu, dass jeder Muskel im Körper ganz entspannt ist und die Nerven ruhig sind“ (Atkinson, 1904, S. 180).

Die Yogaschriften Atkinsons wurden im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts in verschiedene Sprachen übersetzt (etwa ins Deutsche oder Japanische) und waren international erfolgreich. Sie wurden in der Regel als Werke eines südasiatischen Yogi rezipiert und gestalteten so das Bild des Yoga in der Hochmoderne mit.

Emilé Coué

Der Apotheker und Heiler Emilé Coué (1857-1926) und die Vertreter der von ihm gegründeten Neuen Schule von Nancy reformulierten Konzepte früherer europäischer Hypnose und mesmeristischer Praxis unter dem Einfluss von New Thought und der Psychologie des Unbewussten. Ihre auch Couéismus genannte Heilmethode, die auf Autosuggestion beruhte, fand damals innerhalb und außerhalb Europas viele Anhänger. In ihr spielte Entspannung eine zentrale Rolle. Sie galt als die wichtigste Voraussetzung für den erfolgreichen Einsatz von Autosuggestionen, da man glaubte, dass sich nur in einem entspannten Geisteszustand die Pforten zum Unbewussten öffnen. Autosuggestionen wären aber nur wirksam, insofern sie ins Unbewusste eingepflanzt werden würden. Die Anhänger Coués sahen Parallelen zwischen ihrer Methode und dem Yoga sowie repetitiven religiösen Praktiken wie dem Rezitieren von Mantras und dem Rosenkranzbeten (siehe Baudouin 1923, 159-160). Das Werk *Suggestion et autosuggestion* von Charles

Baudouin lieferte eine philosophische und psychologische Grundlegung der Methode Coués und fand besonders in seiner englischen Version weite Verbreitung.

Mit Coué möchte ich die Darstellung wichtiger früher Vertreterinnen und Vertreter moderner Entspannungslehren abschließen. Es zeigte sich, dass sie nicht nur eine in Theorie und Praxis reich differenzierte Kultur hervorbrachten, sondern auch bereits Fühler nach Südasien ausstreckten. Im nächsten Teil werfen wir einen Blick auf den Subkontinent, und untersuchen die Rezeption dieses neuen Bereiches bei den Schöpfern des modernen Yoga.

Die Integration der euroamerikanischen Entspannungskultur in den modernen südasiatischen Yoga

Das Interesse von New Thought, Couéismus und amerikanischer Körperkulturbewegung am Yoga beruhte auf Gegenseitigkeit. Die südasiatischen Yogis, die den Yoga als wissenschaftlich fundierte Gesundheitsbildung für die breite Öffentlichkeit neu erfanden und damit zuerst bei der westlich gebildeten südasiatischen Mittelschicht und dann auch international gut ankamen (s.u.), studierten die neuen Entwicklungen im Westen inklusive der entstehenden Entspannungskultur während ihrer Aufenthalte in Amerika oder durch einschlägige englischsprachige Literatur, die in Südasien mit großem Interesse

aufgenommen wurde. Elemente aus vormodernen Yogapraktiken wurden den Bedürfnissen des städtischen Bürgertums entsprechend modifiziert und in einen konzeptuellen Rahmen gestellt, der euroamerikanisch geprägt war. Im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts entstand so der moderne Yoga als eine soweit als möglich medizinisch untermauerte Körperkultur und Therapieform nach westlichem Vorbild, die viel Wert auf Hygiene, Fitness und Entspannung legte und die sich außerdem (wie damals ja auch etliche vergleichbare westliche Übungssysteme) zu Gute hielt, eine spirituelle Dimension zu besitzen. Der westliche Einfluss wurde freilich aufgrund der nationalistischen Stimmung in der Mittelschicht des unter britischer Herrschaft leidenden Subkontinents meistens unterschlagen oder wenigstens heruntergespielt. Es war wichtig, die Kontinuität zwischen einheimischen, vorkolonialen Traditionen und dem neu konzipierten Yoga herauszustreichen und die Größe des nationalen Erbes zu betonen. Man erhob den Anspruch, der westlichen Kultur ein durch großes Alter und mystischen Tiefgang geadeltes und überlegenes Übungssystem entgegenhalten zu können (vgl. dazu Alter, 2004; de Michelis, 2004; Singleton, 2010).

Um zu verstehen, welche Innovation die Einführung moderner westlicher Entspannungsmethoden in den südasiatischen Yoga bedeutete, ist zunächst ein Blick auf die vormodernen Yogapraktiken und die Anknüpfungspunkte, die sie für die

moderne Entspannungspraxis boten, nötig (vgl. Birch & Hargreaves, 2014). In etlichen Yogaschriften wird seit dem 15. Jahrhundert eine *śavāsana* (wörtlich „Leichenstellung“) genannte Haltung beschrieben, bei der man in Rückenlage auf dem Boden liegt. Sie wird meist ohne weitere Erläuterungen zur Erholung und Beruhigung des Geistes empfohlen. Nach einer Version der *Yogacintāmaṇi* aus dem 17. Jahrhundert (Ujjain Manuskript, f. 61r) wurde diese Haltung auch herangezogen, um bestimmte Meditationspraktiken durchzuführen. Ihre Wirkung wird in dieser Schrift u.a. mit Termini aus der ayurvedischen Medizin beschrieben. In der *Yogayājñavalka* 7.6-31ab (14. Jahrhundert) wird außerdem ohne Angabe der dazu einzunehmenden Körperhaltung eine Praxis beschrieben, bei der man *pratyāhāra* (das Zurückziehen der Sinne) übt, indem man den Atem in achtzehn über den ganzen Körper verteilten vitalen Punkten (*marmasthāna*) „hält“ bzw. von Punkt zu Punkt zieht. Diese Übung erinnert an die moderne Praxis des sukzessiven Entspannens der einzelnen Körperteile, die oben bereits mehrfach erwähnt wurde und die bisweilen den Atem bzw. mit dem Atem verbundene propriozeptive Wahrnehmungen miteinbezieht. Es ist nicht ausgeschlossen, wenn auch nicht sehr wahrscheinlich, dass diese alte Yogatechnik bei der Entstehung moderner Entspannungskultur eine Rolle spielte. Genevieve Stebbins etwa könnte sie bei ihrem Hindu Pandit in London kennengelernt und in modifizierter Form in den modernen

Entspannungsdiskurs eingeführt haben.

Im Folgenden wird die Praxis von Śavāsana im modernen Yoga analysiert. Detaillierte, methodisch vorgehende Übungsanleitungen zur Entspannung werden in vormodernen Yogaschriften nicht mit dieser Haltung verbunden. Man findet sie nach heutigem Kenntnisstand in südasiatischer Yogaliteratur erst bei Autoren der 1920er und 1930er Jahre, deren Anleitungen an westlichen Vorbildern, insbesondere Handbüchern aus den Bereichen Gymnastik, Bodybuilding und Autosuggestion orientiert sind.

Vivekananda als Wegbereiter

Swami Vivekananda (1863-1902) und besonders sein enorm populäres *Rāja Yoga* (1896) bereiteten den kulturellen Transfer, um den es hier geht, vor (zur Bedeutung von Vivekananda für den modernen Yoga siehe de Michelis, 2004). Er formulierte seinen Yoga bereits unter dem Einfluss des von New Thought, Delsartismus und diversen okkulten Strömungen dominierten alternativreligiösen Milieus Nordamerikas, aus dem sich seine Anhängerschaft in den USA rekrutierte. Doch weder spielt der Begriff „*relaxation*“ in diesem Schlüsselwerk des modernen Yoga eine Rolle, noch wird eine systematische Entspannungsanleitung für das Liegen in Rückenlage gegeben. Was sich aber sehr wohl bei Vivekananda finden lässt, ist der Ausdruck „*rest*“ („Ruhe, Erholung“; ein Wort, das Annie Payson Call ger-

ne als Synonym für „relaxation“ verwendet) im Zusammenhang mit einer Anleitung zu rhythmischem Atmen im Sitzen.

„Zunächst sollten Sie nur lernen, gleichmäßig ein- und auszuatmen. Das harmonisiert das System [des Organismus]. Nachdem Sie dies eine Weile geübt haben, werden Sie gut daran tun, die Wiederholung eines Wortes damit zu verbinden, wie z.B. des ‚Om‘, oder irgendeines anderen heiligen Wortes. Lassen Sie dieses Wort rhythmisch und harmonisch mit dem Atem ein- und ausströmen, dann werden Sie erfahren, dass der ganze Körper im Rhythmus mitschwingt. So werden Sie lernen, was Ruhe ist. Verglichen damit, ist Schlaf keine Ruhe. Wenn sich diese Ruhe eingestellt hat, werden sich die meisten erschöpften Nerven erholt haben, und Sie werden sehen, dass Sie sich noch nie zuvor wirklich ausgeruht haben“ (Vivekananda, 1920, S. 56).

Wie dieser Stelle und ihrem Kontext zu entnehmen ist, übernimmt Vivekananda in *Rāja Yoga* in einer für den modernen Yoga typisch bleibenden Weise Elemente, die in der Körperkultur der Hochmoderne im Westen geläufig waren: physiologische Konzepte in Bezug auf (überspannte) Nerventätigkeit, rhythmische Atmung, Erschöpfung und Erholung; die Abgrenzung der wahren Ruhe von bloßer Inaktivität, Nachlässigkeit und Schwäche (vgl. Vivekananda, 1920, S. 107); Harmoniekonzepte nach Art von Stebbins „*harmonial gymnastics*“; die repetitive Wiederholung von Formeln zu Zwecken der

Autosuggestion und Konzepte einer Lebenskraft, die zugleich als kosmische Energie fungiert. Er mischt all dies mit traditionellen Praktiken des Yoga in der Form von Atemübungen oder der Wiederholung der heiligen Silbe Om und interpretiert sein modernes Energiekonzept mit dem traditionellen Begriff *prāṇa*, der damit eine neue Bedeutung erlangt. Vivekananda erhebt außerdem bereits einen deutlichen Überlegenheitsanspruch des Yoga gegenüber den westlichen Verfahrensweisen.

Auf beispielgebende Weise wurde die moderne *Śavāsana*praxis dann aber in der nächsten Generation südasiatischer Yogalehrer entwickelt. Hier sind allen voran drei Pioniere des als Körperkultur konzipierten modernen Yoga zu nennen, die in den 1920er und 1930er Jahren eine Bewegung in Gang brachten, die nach dem zweiten Weltkrieg die ganze Welt erfasste: Swami Kuvalyananda, Sri Yogendra und Yogacharya Sundaram.

Swami Kuvalyananda

Jaganath G. Gune (1883-1966), auch bekannt unter dem Namen Swami Kuvalyananda, den er in den 1920er Jahren annahm, gründete 1924 den Kaivalyadhama Yoga Ashram in Lonavla, der als Forschungsstätte und Trainingszentrum eine führende Rolle bei der Umgestaltung des Yoga zu einer mit den Methoden westlicher Medizin begründeten Form der Gesundheitsbildung und Therapie spielte (zu Kuvalayananda siehe Alter, 2007).

1926 erschien in der vom Ashram herausgegebenen Zeitschrift *Yoga Mīmāṃsā* eine erste ausführliche Anleitung zu *śavāsana*.⁶ Er konzipiert die Übung als eine in der Rückenlage stattfindende Muskelentspannung. Die einzelnen Körperteile werden in einer bestimmten Reihenfolge entspannt (Brust, Bauch, Extremitäten, Gehirn). Mit der Entspannungsübung wird eine dreistufige Atemübung verbunden. Die Anleitung dazu nimmt bei Kuvalayananda breiten Raum ein. Man soll zuerst lernen, konzentriert dem Fluss des Atems bis zu zehn Minuten lang zu folgen, ohne ihn zu kontrollieren. Um den gesundheitsschädlichen Effekten unregelmäßiger Atmung zu begegnen, wird nach etwa vierzehn Tagen in einem zweiten Lernschritt damit begonnen, den Atem zu rhythmisieren, indem man die Dauer von Aus- und Einatmung vereinheitlicht. Kuvalayananda betont, wie vor ihm schon Vivekananda, dass das rhythmische Atmen vorsichtig und gewaltlos entwickelt werden soll. Nach ungefähr einem Monat kommt noch eine Vertiefung des Atems hinzu. Ähnlichkeiten zu dieser Abfolge lassen sich bei Call und Stebbins finden (bei Call entspanntes Atmen vor dem rhythmischen Atmen; bei Stebbins die Unterscheidung von rhythmischem Atmen und vertieftem rhythmischem Atmen). Da Kuvalayananda seine Quellen nicht offenlegt,

lässt sich über die tatsächlichen Einflüsse nur spekulieren.

Als Wirkungen von *śavāsana* werden angegeben: Muskelentspannung als Vorbedingung zu besserer Anspannung; freiere Blutzirkulation; Beruhigung der Nerven und Erfrischung des Gehirns. Mit Ausnahme der Bezeichnung „*śavāsana*“ für das Ruhen in Rückenlage wird bei Kuvalyananda in seinem ursprünglichen Artikel nicht auf Yogatraditionen zurückgegriffen. Die Beschreibung der durch die Übung zu erzielenden Wirkungen bedient sich ausschließlich der Sprache moderner westlicher Medizin.

In der 1932 veröffentlichten zweiten Auflage der bisher erschienenen Jahrgänge von *Yoga Mīmāṃsā* werden in der überarbeiteten Version dieses Artikels interessante Neuerungen eingeführt (vgl. Kuvalyananda, 1932, S. 232). Er unterscheidet jetzt zwei Arten der Praxis von *śavāsana*. Ein *physical culturist*, d.h. jemand, dem es beim Üben bloß um Körperkultur geht, sei mit dem ersten Teil der Übung zufrieden. Er brauche das rhythmische Atmen nicht unbedingt, obwohl es auch ihm nützen könne. Anders der *spiritual culturist*, d.h. jemand, der mit dem Üben einen spirituellen Zweck verfolgt. Für ihn sei das rhythmische Atmen von größter Bedeutung. Es bereite nämlich auf *prāṇayāma* vor, d.h. auf die Atemübungen, die nach den Haltungsübungen praktiziert werden würden

⁶ Johannes Heinrich Schultz druckte den englischen Originaltext dieses Artikels in seinem Aufsatz *Oberstufe des autogenen Trainings und Raja-Yoga* von 1931 ab und nahm ihn in der Folge auch in sein Hauptwerk *Das Autogene Training* auf.

(und die, wie man ergänzen kann, traditionell zur Meditation hinführen). Damit bindet er nun die Praxis von *śavāsana* in ein umfassendes Übungsprogramm ein, das an den religiösen Zielen älterer Yogaformen festhält.

Zwei andere südasiatische Pioniere des modernen Yoga sind ihm diesbezüglich vorausgegangen: Sri Yogendra und Yogacharya Sundaram.

Sri Yogendra

Der erste, Sri Yogendra (1897-1989), gründete 1918 in einer Vorstadt Bombays ein Yogainstitut, das vermutlich das erste gesundheitsorientierte Yogazentrum im modernen Sinn war (vgl. zu Yogendra Alter, 2014). Zwischen 1919 und 1922 arbeitete er als Yogalehrer in Nordamerika, wo er seine Form der Yogatherapie verbreitete und ein weiteres Yogazentrum ins Leben rief. Das 1928 erschienene *Yoga Asana Simplified* ist wohl sein einflussreichstes Werk. Yogendra beschreibt darin westlichen Entspannungskonzepten folgend Entspannung als primär muskuläres Phänomen und als eine natürliche Ergänzung zum Muskeltraining, die praktiziert werden sollte, wann immer Müdigkeit auftritt (Yogendra, 1997, S. 119). Seine Beschreibung von *śavāsana* ist dadurch gekennzeichnet, dass er Genevieve Stebbins' *Harmonial Gymnastics* nicht nur wörtlich zitiert, sondern auch ausführlich paraphrasiert (Yogendra, 1997, S. 156-157). Er beruft sich zugleich auf einen Kommentar zur *Haṭhāpradīpikā* in Bezug

auf die Empfehlung von *śavāsana* bei Müdigkeit. Sri Yogendra unterscheidet zwischen partieller und genereller Entspannung in *śavāsana*. Die partielle entspricht dem im vorliegenden Beitrag schon mehrfach erwähnten sukzessiven Entspannen einzelner Körperteile. Bei der diesbezüglichen Anleitung bezieht er sich unter dem Begriff *marmasthānāni* auf „sensitive zones“, auf die man die Aufmerksamkeit richten und sukzessive abziehen soll. Diese Bereiche des Körpers und die Reihenfolge ihrer Aufzählung entsprechen *Yogayājñavalka* 7.6-31ab. Die generelle Entspannung besteht in Konzentration auf die Aus- und Einatmung, wodurch die Nervenreize nicht sukzessive, sondern in allen Teilen des Körpers zugleich ausgeschaltet werden würden. Tiefes rhythmisches Atmen würde die beruhigenden Effekte der Übung auf das Nerven- und in der Folge auf das muskuläre System verstärken. Yogendra empfiehlt eine Übungsdauer von drei bis fünf Minuten. Geübt werden sollte an einem ungestörten, ruhigen Ort. Am Schluss seiner Ausführungen zu *śavāsana* deutet er an, dass die innere Stille und das Ausblenden sinnlicher Eindrücke in der Entspannung auch für Konzentrationsübungen und besonders für die Identifizierung mit dem Gegenstand der Konzentration herangezogen werden kann. Damit bekommt *śavāsana* bei ihm Züge einer Meditationsübung. Diese Tendenz kommt beim nächsten Yogalehrer noch deutlicher zum Vorschein.

Yogacharya Sundaram

Bei Seetharaman Sundaram (1901-1994), der als Yogacharya (ein Ehrentitel, wörtl. „Yogalehrer“) Sundaram bekannt wurde, handelt es sich um einen Schüler und Mitarbeiter des südasiatischen Bodybuilders Kolar Ventakesha Iyer, der eine Synthese von Yoga und Bodybuilding vertrat. Sundaram wurde von seinem Lehrer als Yogaspezialist aufgebaut. Sein im selben Jahr wie Yogendras *Yoga Asana Simplified* erschienenenes *The Secret of Happiness or Yogic Physical Culture* ist laut Singleton „eines der frühesten und erfolgreichsten mit Photographien illustrierten Do-it-Yourself-Bücher, die *haṭha yoga* zu Gymnastik, Hygiene und Bodybuilding umgestalteten“ (Singleton, 2010, S. 126). Sundaram betont in seiner einflussreichen Anleitung zu *śavāsana* als einer methodischen Entspannungsübung, dass der Prozess der Entspannung bewusst und systematisch durchgeführt werden muss. Man soll den Körper von den Zehen an nach oben sukzessive entspannen. Die Konzentration auf die einzelnen Körperteile wird von Autosuggestionen begleitet, die Friede, Harmonie, Kraft und Entspannung zum Inhalt haben. Außer zur Vertiefung der Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens werden Autosuggestionen während der Entspannung auch als Mittel gegen angsterfüllte, besorgniserregende oder zerstreute Gedanken empfohlen.

Nach Sundaram kann das Abziehen des Geistes von Sinneswahr-

nehmung und äußerer Aktivität in *śavāsana* dazu führen, dass man einschläft, oder aber dass man in einen Zustand der tiefen Versenkung (*turīya*) eintritt, in dem man die Einheit des Atman (von ihm auch als *self* oder *inner seer* bezeichnet) in ihrem universalen Aspekt realisiere. Um in diesen meditativen Zustand zu gelangen, empfiehlt er die Konzentration auf die Silbe Om und die Alleinheit (*the Unity of Everything*; Sundaram, 2000, S. 86). Er hebt, ohne diese Auffassung zu begründen, hervor, dass *Śavāsana* das Meditieren in verschiedenen Sitzhaltungen nicht ersetzen kann, was andererseits belegt, dass bei ihm die Entspannungsübung im Liegen eine den traditionell im Sitzen durchgeführten Meditationsübungen vergleichbare Funktion erfüllt.

Das Zurückkommen aus der Entspannung wird von Sundaram ebenfalls in verschiedene Schritte gegliedert. Die Übungsdauer von *śavāsana* kann sich von fünf Minuten bis zu einer halben Stunde erstrecken. Als Wirkungen der Übung werden einerseits typische Ziele der Entspannung im Rahmen moderner Körperkultur angegeben: Entlastung des Herzens, Beruhigung des Nervensystems, Beseitigung von Müdigkeit sowie Muskelentspannung, die Muskelwachstum anregen soll. In Bezug auf den letzten Punkt beruft sich Sundaram auf den Bodybuilder Maxick, der ja die Bedeutung der Muskelentspannung für die Entwicklung der Muskulatur betonte. Andererseits erwähnt er als Effekt der Erfahrung der Einheit des Atman in *śavāsana* eine vertiefte

Wahrnehmung der Einheit allen Lebens und der Schöpfung als Ganzer verbunden mit geistigem und moralischem Gleichgewicht (*mental and moral balance*).

Als Autoritäten für die Arbeit mit Autosuggestionen verweist er auf westliche Hypnose, Mesmerismus und die Schule von Nancy (womit er sehr wahrscheinlich nicht die ältere Schule Bernheims, sondern den damals populären Couéismus meint). Zugleich betont er, dass die Bedeutung der Entspannung schon den alten Yogis Indiens bekannt war und dass das Prinzip der Autosuggestion bereits auf unübertreffliche Weise in den vedischen Mantras angewendet worden sei. Die Behauptung, der traditionelle südasiatische Yoga habe die modernen Errungenschaften schon längst besessen, kann freilich nur aufrechterhalten werden, weil Sundaram außer Acht lässt, dass sein Blick auf den vormodernen Yoga bereits durch die Brille moderner euroamerikanischer Theorien und Praktiken erfolgt, und Traditionsbestände in ihrem Licht reinterpretiert. Der die Yogakultur Südasiens verändernde westliche Einfluss wird so als bloße Bestätigung uralten Yogawissens missverstanden – eine Denkweise, die im südasiatischen Yoga der klassischen Moderne generell vorherrscht.

Resümee

Aus der Analyse einschlägiger Übungsanleitungen lässt sich die

eingangs aufgestellte Behauptung, dass die Entspannungsübungen des modernen Yoga weitgehend auf der euroamerikanischen Entspannungskultur der Hochmoderne beruhen, eindeutig verifizieren.

Die im südasiatischen Yogakontext altbekannte Übung von *śavāsana* war der geeignete Anknüpfungspunkt, um die neuen Praktiken als traditionskonform zu präsentieren. Zwar waren auch die westlichen Gesundheits- und Lebensreformer dieser Zeit schon am Yoga interessiert, und es gab gelegentlich direkte Kontakte zu südasiatischen Lehrern, doch lässt sich ein konkreter Transfer von Entspannungstheorien und -praktiken von Südasiens nach Nordamerika und Europa wenigstens bislang nicht stringent nachweisen. Die in der *Yogayājñavalka* beschriebene Übung mit den vitalen Punkten (*marmasthāna*) käme dafür eventuell in Frage, doch lassen sich ähnliche Praktiken in westlichen Übungssystemen auch unschwer als Weiterentwicklung des Delsartismus erklären. Die spirituelle Dimension der Entspannungspraxis, die auch in der modernen westlichen Entspannungskultur bekannt war und u.a. von William James behandelt wurde, wird bei den südasiatischen Yogalehrern besonders betont. Die Entspannungsübungen in *śavāsana* scheinen für sie eine Brücke zwischen dem neuen, als Körperkultur definierten Yoga und yogischen Meditationsübungen mit religiösen Zielen gebildet zu haben. *Śavāsana* bot die Möglichkeit Meditationspraxis in den auf Haltungsübungen konzent-

rierten Unterricht zu integrieren. Es ließe sich zeigen, dass durch Berühmtheiten des modernen Yoga wie Swami Sivananda oder B. K. S. Iyengar dieses Verständnis von *śavāsana* auch in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts präsent blieb.

Einmal mehr zeigte sich, dass der heutige Yoga nicht einfach als Exponent einer uralten östlichen Weisheitstradition bezeichnet werden kann, auch wenn die Schöpfer des modernen Yoga diesen Mythos aus nationalistischen Gründen vertraten und Yogalehrende der Gegenwart weltweit erfolgreich mit ihm Werbung betreiben. Die heute üblichen Entspannungsmethoden des Yoga sind aus dem Kontakt Südasiens mit euroamerikanischer Entspannungskultur hervorgegangen. Sie sind viel stärker an letzterer orientiert als am vormodernen Yoga, obwohl Berührungspunkte zu älteren Yogapraktiken bestehen und zur Legitimation moderner Praxis herangezogen wurden.

Literatur

- Alter, J. (2004). *Yoga in Modern India. The Body between Science and Philosophy*. Princeton: Princeton University Press.
- Alter, J. (2007). Yoga and Physical Education: Swami Kavalayananda's Nationalist Project. *Asian Medicine* 3, 20-36.
- Alter, J. (2014). Shri Yogendra. Magic, Modernity and the Burden of the Modern Yogi. In Singleton, M. & Goldberg E. (Eds.), *Gurus of Modern Yoga*. Oxford: Oxford University Press.

Baier, K. (2009). *Meditation und Moderne. Zur Genese eines Kernbereichs moderner Spiritualität in der Wechselwirkung zwischen Westeuropa, Nordamerika und Asien*. Würzburg: Königshausen und Neumann.

Barlösius, E. (1997). *Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende*. Frankfurt a. M.: Campus.

Baudouin, Ch. (1923). *Suggestion und Autosuggestion. Psychologisch-pädagogische Untersuchung auf Grund der Erfolge der Neuen Schule von Nancy*. Dresden: Sybille.

Birch, J. & Hargreaves, J. (2014). *Yoganidrā. An Understanding of the History and Context*. http://theluminescent.blogspot.co.uk/2015_01_01_archive.html [13.01.2016].

Call, A. P. (1891). *Power Through Repose*. Boston: Roberts Brothers.

Jackson, M. (2013). *The Age of Stress. Science and the Search for Stability*. Oxford: Oxford University Press.

Jain, A. (2014). *Selling Yoga: From Counterculture to Pop Culture*. Oxford: Oxford University Press.

James, W. (1911). *On Vital Reserves*. New York: Henry Holt & Co.

James, W. (1985). *The Varieties of Religious Experience* [1902]. New York: Penguin.

Kerbs, D. & Reulecke, J. (1998). *Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880-1933*. Wuppertal: Hammer.

Kuvalyananda, S. (1926a). *Śavāsana or The Dead Pose. Yoga Mīmāṃsā* 2, 3, 231 ff.

Kuvalyananda, S. (1932). *Śavāsana or The Dead Pose. Yoga Mīmāṃsā* 2, 3, 229-232 (zweite Auflage).

Lutoslawski, W. (1906). *Willensübung und Gesundheit. Sonderdruck der Zeitschrift Hochland*. Kempten, München: Kösel'sche Buchhandlung.

- Martynkewicz, W. (2013). *Das Zeitalter der Erschöpfung. Die Überforderung des Menschen in der Moderne*. Berlin: Aufbau.
- de Michelis, E. (2004). *A History of Modern Yoga*. London, New York: continuum.
- Rohrkrämer, Th. (1999). *Eine andere Moderne? Zivilisationskritik, Natur und Technik in Deutschland 1880-1933*. Paderborn: Schöningh.
- Ruyter, N. L. Ch. (1999). *The Cultivation of Body and Mind in Nineteenth-Century American Delsartism*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Singleton, M. (2005). Salvation through Relaxation: Proprioceptive Therapy and its Relationship to Yoga. *Journal for Contemporary Religion* 20, 3, 289-304.
- Singleton, M. (2010). *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford: Oxford University Press.
- Spoehr, M. (Hg.) (2013). *Tanz der Zeichen. 200 Jahre François Delsarte*. Tübingen: Narr.
- Stebbins, G. (1892). *Dynamic Breathing and Harmonic Gymnastics. A Complete System of Psychical, Aesthetic and Physical Culture*. 2nd ed. New York: Edgar Werner & Co.
- Stebbins, G. (1889). *The Genevieve Stebbins System of Physical Training*. New York: Edgar S. Werner & Co.
- Sundaram, Y. (2000). *The Secret of Happiness or Yogic Physical Culture* [1928]. Coimbatore: The Yoga Publishing House.
- Vivekananda, S. 1920. *Rāja Yoga. Being Lectures by the Swāmi Vivekānanda with Patanjali's aphorisms, Commentaries and a Glossary of Terms* [1896]. New Edition, with enlarged Glossary. New York: Brentano's.
- Yogendra, S. (1997). *Yoga Asanas simplified* [1928]. Santa Cruz: The Yoga Institute.
- Yogi Ramacharaka [Pseudonym von Atkinson, W. W.] (1904). *Hatha Yoga. The Yogi Philosophy of Physical Wellbeing*. Chicago: Yogi Publication Society.

Dr. Karl Baier
Institut für Religionswissenschaft
Universität Wien
Schenkenstraße 8-10
A-1010 Wien
karl.baier@univie.ac.at

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren
Autogenes Training, Progressive Relaxation, Hypnose, Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren
(DG-E e.V.)

Herausgeber

V.i.S.d.P. für die Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.):
Dipl.-Psych. Oliver Nass

Redaktion

Dipl.-Psych. Prof. Dr. Wolf Polenz
Dipl.-Psych. Dr. med. Claus Derra
Dipl.-Psych. Oliver Nass

Redaktionsanschrift

Geschäftsstelle der DG-E e.V.
Dipl.-Psych. Dr. Claudia China
Blanckstraße 3
D-23564 Lübeck
E-Mail: geschaeftsstelle@dg-e.de
Internet: www.dg-e.de

Verlag



Pabst Science Publishers
Eichengrund 28
D-49525 Lengerich
Tel. +49 (0)5484 308
Fax +49 (0)5484 550
E-Mail: pabst.publishers@t-online.de
Internet: www.pabst-publishers.de
www.psychologie-aktuell.com

Erscheinungsweise: jährlich
Preis: 18,95 €
Abopreis für Nichtmitglieder: 16,50 €
Für DG-E-Mitglieder kostenfrei

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2016.

Die Zeitschrift und die in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der Zustimmung der Herausgeber.

Zum Titelbild:

Das Titelbild trägt den Namen „Seerosenteich“, stammt von Elvira Nass und befindet sich in ihrem Privatbesitz.

ISSN 1617-1586