

# KÖRPER- ÜBUNGEN IN BUDDHISTISCHEN TRADITIONEN

*Wie eng Körper und Geist zusammenhängen, war schon im alten Indien bekannt. Die Autorin stellt einige buddhistische Übungen vor, in denen der Körper integriert wird.*

VON ANDREA LIEBERS

**D**enkt man an Buddhismus, denkt man an den Buddha. Die Haltung, in der er in Meditation sitzend die Befreiung erlangte, ist fast synonym mit ihm selbst. Erleuchtung, Buddha und Lotossitz gehören irgendwie zusammen. Setzt man sich selbst auf diese Weise hin, verschränkt die Beine im Lotos- oder Schneidersitz, hält die Augen halb geschlossen und legt die Hände im Schoß ineinander, bekommt man eine leise Ahnung davon, wie sich ein zur Ruhe gekommener Geist in einem stabilen Körper anfühlen könnte. Natürlich nur sehr kurz,

denn der untrainierte Geist wird sofort von einem Schwall an Gedanken, Erinnerungen und Gefühlen fortgerissen und dem Üben zumindest erst einmal keinen dauerhaften Frieden schenken.

Die Meditationshaltung, die wir vom Buddha übernommen haben, ist Gold wert. Das äußere Sich-Sammeln in einer unbewegten zentrierten Körperhaltung unterstützt, dass der rasende Geist seine Geschwindigkeit drosselt und abbremst. Damit wir dann nicht der Versuchung erliegen, mit unseren Gedanken einfach weiter spazieren zu gehen, lehrte der Buddha die Achtsamkeit auf den Atem. Den Atem haben wir immer bei uns. Wir brauchen keine Statuen, Glocken und Malas mit uns herumzutragen, um zu meditieren. Selbst ein Meditationskissen ist nicht notwendig, sitzen kann man im Prinzip überall, auch auf einem Stuhl.

Der Atem ist zudem ein genial einfacher Indikator für unseren Geisteszustand. Sind wir unruhig, atmen wir flach und stoßweise, bei Angst halten wir den Atem an. Gelingt es uns zu entspannen, atmen wir lang und tief aus. Atem und Geist gehören zusammen. Deshalb ist die grundlegende Meditation die Achtsamkeit auf den Atem. Wird der Atem ruhiger, kommt auch der Geist zur Ruhe.

**A**ber nicht nur der Atem begleitet uns ein Leben lang, auch der Körper. Ohne Körper könnten wir nicht atmen, und ohne zu atmen, könnte der Körper nicht leben. Auch anhand der Bewegungen erkennt man, wie jemand gestimmt ist. Ein unruhiger Geist veranlasst zu hektischen, abrupten, fahrigem Bewegungen, eine wütende Stimmung zu aggressiven, verkrampften, explosiven Bewegungen, ein ruhiger Geist zu entspannten, langsamen Bewegungen.

## IM GEHEN MEDITIEREN

So lehrte der Buddha auch die Achtsamkeit auf den Körper. Es gibt vier Zustände, in denen sich der Körper befinden kann: Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Und in jedem dieser Zustände ist Meditation möglich. In der Tradition der Waldmönche spielt die Gehmeditation eine große Rolle. Ajahn Martin Piyadhammo, der seit vielen Jahren als Mönch und Schüler von Ajahn Mahā Bua in einem thailändischen Waldkloster lebt, erklärt diese Methode wie folgt:

„Man sucht sich einen Weg von ungefähr 25 bis 30 Metern Länge und markiert den Anfang und das Ende des Weges. Fängt man mit der Gehmeditation an, dann stellt man sich an den Anfang des Weges, schließt seine Augen und fasst den Entschluss: Die nächsten ein, zwei oder drei Stunden, oder wie lange ich es mir vornehme, mache ich Gehmeditation. Als Meditationsobjekt wähle ich entweder das Wort ‚Buddho‘, den Atem an der Nasenspitze oder einen der 32 Teile des Körpers. Von diesem Meditationsobjekt weiche ich nicht ab.

Dann fängt man an zu gehen, den Blick ungefähr einen Meter vor sich auf den Boden gerichtet, nicht nach links oder rechts schauend. Das Gewahrsein liegt auf dem Meditationsobjekt. Ist man am Ende des Weges angekommen, dreht man um und reflektiert kurz, wie lange man bei seinem Meditationsobjekt bleiben konnte. Für den nächsten Weg nimmt man sich erneut vor, nicht vom Meditationsobjekt abzuweichen.

Wir werden bemerken, dass wir, je unruhiger der Geist ist, desto schneller gehen. Der Schritt wird natürlicherweise langsamer, wenn der Geist zur Ruhe gekommen ist. Aber es wird nie ein Schleichtempo! Ist man zu Beginn unruhig, kann man auch rasch gehen. Gehen wir lange genug (viele Stunden) und es kehrt Ruhe ein, können wir die angrenzende Sammlung erreichen. Es fühlt sich an wie nur noch gehen, und es ist keiner mehr da, der geht.“

Auch im Zen-Buddhismus wird das achtsame Gehen als Methode benutzt, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Friederike Boissevain, die Leiterin des „Wind und Wolken-Saṅgha“, einer

Zen-Gemeinschaft bei Kiel, erklärt anhand eines Gedichtes, um was es dabei geht:

*Nimm meine Hand / wir werden geben / diesen friedlichen Weg  
wie ein Grashalm / wie Lerchen am Feldrand /  
wie die Wolken am Himmel  
sehen / hören / schmecken / riechen  
ohne Ziel / nur dieser stille Weg  
und meine freie Hand.*

Diese Art zu gehen wird im Zen „Kinhin“ genannt. Friederike Boissevain sagt dazu: „Kinhin ist Meditation in Bewegung. Eine der ältesten Bewegungen, die wir kennen, ist das Gehen. Ob vor 2500 Jahren auf den staubigen Straßen Indiens, ob in der langen Linie der Pilgerreisenden vieler Traditionen – das meditative Gehen erfordert eine mindestens genauso sorgfältige Übung wie eine gute und solide Haltung bei der Sitzmeditation. Dabei muss das Tempo keineswegs dem langsamen Schritt folgen, den wir im Sōtō-Zen im Zendo [jap. Meditationsraum, Anmerkung der Redaktion] praktizieren. Was wir im Zendo üben – gleichmäßige Schritte,



einen ruhigen Atemfluss – kann als Vorlage für Bewegungen verschiedenster Tempi in unserem Alltag dienen. Somit erfüllt das Kinhin eine weitere wichtige Funktion: Es dient nicht nur unseren manchmal angespannten Gliedern als Ausgleich nach dem Sitzen, sondern wirkt auch als Bindeglied. So wie unser Atem das Hara, jenes Lebenszentrum unterhalb des Nabels, mit unseren Gedanken verbindet, so schlagen wir mit unserem Kinhin eine Brücke zwischen dem (oft im Verborgenen stattfindenden) Zazen und unserem gesamten, öffentlichen Leben.

Die Meditation des Kinhin trägt den Geist des Zendos in unsere alltäglichen Handlungen, in unsere Füße, in unsere Hände, unsere Ohren, unseren Mund. Welche Schritte wir dabei tun, wie sie sich anhören und ob wir dabei grimmig schauen oder freundlich, ist genauso unsere Wahl wie die Gedanken in unserem Kopf während des Sitzens. Frieden zu finden und ihn mit anderen zu teilen, sind Spuren, die wir beim Kinhin auf besonders eindruckliche Weise täglich erfahren können.“

## WIE DER KÖRPER AUF DIE GEFÜHLE WIRKT

Dass Körper und Geist eng zusammenhängen, ist inzwischen durch Experimente der Kognitions- und der Gehirnforschung bestätigt. Vor allem das Konzept des Embodiment (deu. Verkörperung) untersucht diese Verbundenheiten und Wechselwirkungen. Erkenntnisse besagen, dass Verstand, Gefühle und Körper in einem komplexen Zusammenspiel miteinander verbunden sind.

**E**in Experiment, das Sie leicht nachmachen können, ist das sogenannte „Facial Feedback“, das der Sozialpsychologe Fritz Strack an der Universität Mannheim (zusammen mit Leonard Martin und Sabine Stepper) 1988 durchgeführt hat: Versuchspersonen sollten einen Bleistift nehmen und mit den Lippen festhalten; dadurch wird der Muskel Orbicularis Oris aktiviert. Eine andere Gruppe wurde angewiesen, den Stift mit den Zähnen festzuhalten; dadurch wird der Zygomaticus Major aktiviert. Die Probanden schauten daraufhin Cartoons und hatten zu bewerten, wie lustig sie diese fanden.

Die Versuchspersonen mit dem Stift zwischen den Zähnen fanden die Cartoons sehr viel lustiger als die anderen. Warum? Der Zygomaticus Major ist der Muskel, der für das Lächeln zuständig ist. Allein das Aktivieren des Lächel-Muskels führt zu einer Stimmung, in der man offener für Lustiges ist. Natürlich hilft diese Übung nicht, wenn man aus guten Gründen traurig ist, aber es zeigt, dass man den Einfluss, den der Körper auf das Wohlbefinden hat, nicht unterschätzen darf.

Auch die Experimente, die John Riskind und Carolyn Gotay 1982 gemacht haben, weisen in diese Richtung. Es geht dabei um Körperhaltungen. Die Versuchspersonen der Gruppe 1 mussten acht Minuten lang in einer gekrümmten Körperhaltung dasitzen (Rücken gebeugt, Kopf fällt nach vorne). Die Probanden der Gruppe 2 saßen aufrecht (Rücken gerade, Kopf gerade, Kinn leicht angehoben).

Nun mussten beide Gruppen acht Minuten lang ein schwieriges Puzzle legen. Gemessen wurde, wie viele Puzzleteilchen die Versuchspersonen von einem Stapel nahmen, um an einer Stelle weiterzubauen, bis sie frustriert an einer anderen Stelle weitermachten. Die Ergebnisse sind eindeutig: Probanden der Gruppe 1 wechselten nach rund 11 Teilchen, jene der Gruppe 2 erst nach etwa 17. Die Körperhaltung der Mutlosigkeit machte die einen eher mutlos, die Körperhaltung der Freude und des Selbstbewusstseins ließ die anderen weniger schnell aufgeben.

## KÖRPER-ÜBUNGEN IM TIBETISCHEN BUDDHISMUS

Im tibetischen Buddhismus wird der Körper vielfach in die Praxis miteinbezogen. Die Niederwerfungen, die man im Rahmen der Vorbereitenden Übungen traditionellerweise 111.111 Mal ausführt, sind ein Ausdruck der Erkenntnis, wie eng Körper und Geist zusammenhängen. Die geistige Vorstellung des Zufluchtnehmens und des Respekts wird unterstützt durch die körperliche Bewegung. In den Texten heißt es, die Verbeugungen reinigten von Stolz.

Wahrscheinlich waren die Körper-Geist-Zusammenhänge, die von der Wissenschaft euphorisch „neu“ entdeckt werden, im alten Indien längst bekannt. Schon vor der Zeit des Buddha gab es in Asien die Tradition des Yoga, ein weit entwickeltes System von körperlichen und geistigen Übungen, bei denen die wechselseitigen funktionellen Beeinflussungen zwischen Körper, Gehirn, Geist und Psyche genutzt wurden.

Die Traditionelle Chinesische Medizin basiert auf den gleichen Grundlagen. Hier gibt es die Vorstellung, dass die Lebensenergie in inneren Kanälen oder Meridianen durch den Körper fließt, was sich die Akupunktur, aber auch Qi Gong- und Tai Chi-Systeme zunutze machen.

Im buddhistischen Tantra geht es darum, „die physischen Elemente sowie die Potenziale im menschlichen Körper und Geist in vollem Umfang zu erforschen“, wie S.H. der Dalai Lama im Buch *Die Lehren des tibetischen Buddhismus* (Hoffmann&Campe 1998) schreibt. Hier wird mit Körper und Geist auf subtilen Ebenen gearbeitet. Der Dalai Lama spricht vom „System der Energiekanäle (skr. *nadi*), Winde (skr. *prāṇa*), die innerhalb der Kanäle fließen, und den subtilen Tropfen (skr. *bindu*) an bestimmten Stellen des Körpers“.

Wenn ein Yogi in der Meditation den Geist auf Aspekte des subtilen Körpers richtet, so kann er dadurch bestimmte Geisteszustände induzieren und damit arbeiten. So wie der äußere Atem als Lufthauch spürbar ist, können Meditierende den inneren Atem spüren, eine Energie (tib. *lung*), die sich in den Kanälen bewegt. Je entspannter und ungehinderter dieser innere Atem in den Kanälen fließt, desto größer ist die innere Ausgeglichenheit und Ruhe (s. auch das Interview mit Tsoknyi Rinpoche, S. 16ff). Störungen dieser inneren Energien können sich im Äußeren bemerkbar machen, zum Beispiel als Nervosität, Schlaflosigkeit oder Unruhe.

Der innere Energiefluss kann durch Atem- und Körperübungen beeinflusst werden. Ziel dieser Übungen ist es, den Geist aus der Zerstretheit und Aufgeregtheit herauszubefördern und ihn zu harmonisieren und zu sammeln. Tantrische Praktiken sollen nicht öffentlich gelehrt werden, sondern werden vom Lehrer direkt auf den Schüler übertragen.

Lama Öser, der als Mönch viele Jahre im französischen Retreatzentrum in Le Bost verbracht hat, hat in Anlehnung an tibetische Yoga-Übungen eine Abfolge von Körperübungen entwickelt, die er „Mahākaruna-Yoga“ nennt. „Mahākaruna“ ist das Sanskritwort für das Große Mitgefühl. Inspiriert durch die tibetischen Yoga-Übungen, die er im Retreat praktizierte, hat er Atem- und Körperübungen aus dem indischen und tibetischen Yoga sowie aus der japanischen, koreanischen und chinesischen Tradition miteinander kombiniert.

Herausgekommen ist eine einfach auszuführende fließende Bewegungsabfolge. Die Körper- und Atemübungen helfen, Blockaden im Körper aufzulösen, so dass die subtile Lebensenergie wieder freier fließen kann. Durch die ergänzende Meditation von Liebe und Mitgefühl wird das Herz geöffnet und so die Energie in den Chakren geweckt und aktiviert. Die vier Unermesslichen Kontemplationen [Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut] werden dadurch besser verinnerlicht. Sie werden buchstäblich verkörpert, statt nur „im Kopf“, intellektuell, bereit zu stehen.

## KÖRPER-ÜBUNGEN ZUR SAMSÄRISCHEN EXISTENZ

Einen ähnlichen Ansatz findet man im „buddhistischen Yoga“, den Lama Dorothea im tibetischen Kagyü-Zentrum in Heidelberg unterrichtet. Dieses ganzheitliche Übungssystem wurde 1984 von Kalu Rinpoche (1905–1989) gelehrt und verbindet Kontemplationen, die den Geist vom Daseinskreislauf abwenden, mit Körperübungen, Mantrien und Visualisationen.

Der Yoga beginnt mit ausgiebigem Nachspüren und Erleben, wie viel Glück und wie viel Leid im Daseinskreislauf erfahren wird (und wie unbeständig beide sind). Dazu legt man sich zunächst unbequem auf den Bauch und kontempliert über die Leiden, die aus Hass, Gier, Geiz und Unwissenheit entstehen, im Bereich der Höllenwesen, Hungergeister und Tiere. Danach dreht man sich auf den Rücken, dehnt sich aus und denkt nach über das Glück der Menschen, Halbgötter und Götter, das aber getrübt wird durch Begierde, Missgunst und Stolz.

Da weder Glück noch Leid von Dauer ist, rollt man anschließend dreimal nach rechts, dreimal nach links und vergegenwärtigt sich dabei Unbeständigkeit. In der Sitzhaltung des Nachdenkens, müde von all dem Glück und all dem Leid, spürt man Überdross und entwickelt den Wunsch, sich aus dem Kreislauf der leidvollen Wiederholungen zu befreien. Mit der Erkenntnis, dass alles wie ein Traum, wie eine Illusion ist, richtet man sich auf und lacht „A HA HA, O HO HO!“ und erkennt, dass es aber weitere Methoden braucht, um die Leerheit von Glück und Leid wirklich zu erfahren.

So verneigt man sich in alle Richtungen vor den Buddhas, die alle Leid bringenden Emotionen in die unterschiedlichen Arten von Weisheit umgewandelt haben. Danach kontempliert man über das Entstehen in wechselseitiger Abhängigkeit, in dem man die zwölf Glieder nacheinander durchschreitet und dabei der Frage „nachgeht“, wie sie einander jeweils bedingen, wie auf der Basis von Unwissenheit (dem Nichterkennen der Natur des Geistes) karmische Bildekräfte wirken, die schließlich dazu führen, dass sich



## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

unser Bewusstsein mit einem Körper verbindet, in dem die entsprechenden karmischen Resultate, Glück und Leid, erfahren werden. Mit dem Tod dieses Körpers würde der Kreislauf von vorne beginnen. Daher dreht man sich an diesem Punkt um und geht in umgekehrter Reihenfolge zurück, mit der Frage, woraus die einzelnen Glieder jeweils entstehen. Bei Unwissenheit angekommen, meditiert man auf ihre Essenz und kann dadurch ihre Leerheit erfahren und Befreiung aus dem Kreislauf karmisch bedingter Wiedergeburten erlangen.

Danach entwickeln wir großes Mitgefühl für alle Lebewesen, wie es der Praxis des Mahāyāna entspricht. Wir üben das Annehmen von Leiden und das Geben von Glück und beziehen dabei den ganzen Körper ein. Wir verstehen, dass wir unseren Körper benutzen können, um anderen zu dienen und ihnen das Gefühl der Verbundenheit zu geben. Der Teil, der uns auf Liebe und Mitgefühl vorbereitet, wird durch Streich- und Klopfübungen aus dem Kum Nye unterstützt, um die Knoten aus den feinstofflichen Kanälen zu lösen, denn diese Blockaden sind mit psychischem und körperlichem Leid verbunden.

Am Ende der Übungsabfolge sind wir im tantrischen System angelangt, wo der Körper als eine Einheit von Leerheit und Klarheit verstanden wird. Wir kontemplieren die Energiekanäle und die Chakren, aus denen farbiges Licht strahlt. Dazu werden Keimsilben gesungen. Durch diese Praxis können wir eine Ahnung davon bekommen, dass Körper, Rede und Geist untrennbar von der Leerheit sind, dass jede Erscheinung von der Essenz eines Regenbogens ist, jeder Klang wie ein Echo und die Essenz des Geistes Freude.

- Gehmeditation, Anleitungen aus der Tradition der thailändischen Waldmönche über Bhikkhu Ajahn Martin: [www.theravadadhamma.org/page1/page83/page83.html](http://www.theravadadhamma.org/page1/page83/page83.html) (oder kürzer: <http://tinyurl.com/ng49mlh>)
- Gehmeditation im Zen (Kinhin) in der Tradition des Wind- und Wolken Saṅgha: [www.wind-wolken-sangha.de](http://www.wind-wolken-sangha.de)
- Mahākaruna-Yoga von Lama Öser Bünkert: [www.mahakarunayoga.de](http://www.mahakarunayoga.de)
- Tibetisches Yoga von Lama Dorothea Nett: [www.kcl-heidelberg.de](http://www.kcl-heidelberg.de)
- Zum Konzept des Embodiment: Storch, Cantieni, Hüther, Tschacher: *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*, Verlag Hans Huber, Bern 2011



Die Übungsserien von Lama Öser sind in zwei Stufen unterteilt. Stufe 1 besteht hauptsächlich aus Übungen im Stehen und Liegen, die alle halbwegs gelenkigen Leute üben können. Stufe 2 enthält Übungen im Sitzen. Dazu muss man in der Lage sein, auf einem ca. zwei Finger dünnen Kissen zu sitzen.

Stufe 1 - Übungen im Stehen:

Foto 1: Arme ausbreiten, die Hände drehen

Foto 2: Kopf und Arm biegen

Übungen im Liegen:

Foto 3: anspannen, entspannen

Foto 4: wie ein Seestern

Stufe 2 - Übungen im Sitzen:

Foto 5: Brust, Kehle und Nacken öffnen

Foto 6: sich zur Seite neigen