

Die mittelalterlichen Texte und deren Bezug zur Medizin

In den letzten beiden Artikeln der Reihe Yoga und Medizin hatten wir uns zunächst mit dem Verständnis von Krankheit und Medizin bei Patañjali und dann mit der Beziehung zwischen Yoga und Ayurveda beschäftigt. Nach dem Einblick in die Geisteswelt der Zeit der Upanishads erfolgt nun ein Blick in das Verständnis von Erkrankungen und deren Therapie im Mittelalter.

Text: Dr. Hedwig Gupta

Im Mittelalter entstand eine neue Entwicklung des Geisteslebens in Indien. In allen Bereichen der Vedischen Wissenschaften entstehen neue, bis heute wichtige Werke, die die Veränderungen der Sichtweise im Verlauf der Zeit sehr gut nachvollziehen lassen.

Im Yoga sind die bekanntesten Werke dieser Epoche die Hatha-Yoga-Pradīpikā, die Gheraṇḍasaṃhitā und die Śivasāṃhitā. Was sich beim Studium dieser Schriften sofort eröffnet, ist, dass sich die Yoga-Praxis selbst verändert hat. Der Yoga, der vorgestellt wird, ist der Hatha-Yoga. Verschiedene Haltungen und Übungsverfahren werden genau beschrieben. Die drei mittelalterlichen Hauptwerke sind äußerst ähnlich. Daher werden hier nur die ersten beiden genauer vorgestellt, da sich die Kernaussage zu der Entwicklung des Medizinverständnisses mit diesen beiden Schriften hinreichend beleuchten lässt.

Hatha-Yoga-Pradīpikā

Die Hatha-Yoga-Pradīpikā wurde von Svāmi Svātmārāma etwa im 15.

Jahrhundert nach Christus verfasst. Sie ist der bedeutendste und einflussreichste klassische Text des Yoga im Mittelalter.

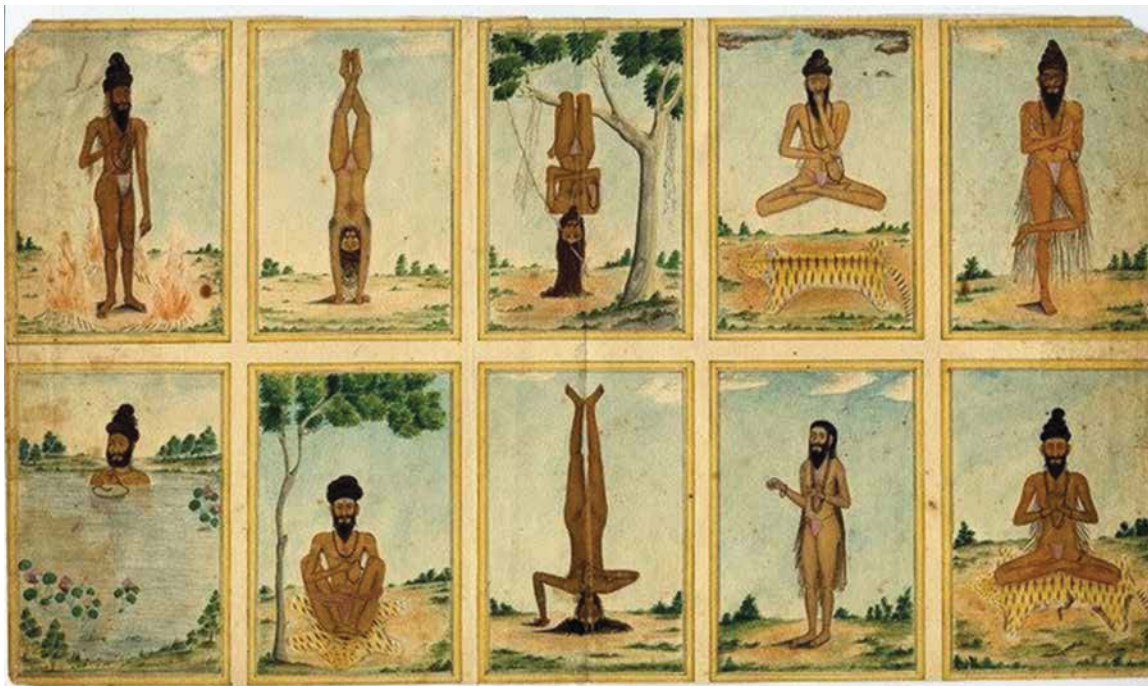
Seit Patañjali hat sich die Yoga-Praxis verändert. Die rein spirituellen Ziele, die in der Zeit der Upanishads vorherrschten, werden nun begleitet von auch weltlichem Nutzen der Yoga-Praxis. Der Hatha-Yoga, der definierte körperliche Übungen beschreibt, ist entstanden und damit eine veränderte Wahrnehmung der Bedeutung des Körpers. Körperliche Heilung und Reinigung bekommen damit einen größeren Stellenwert auf dem Weg zur Ruhe des Geistes.

Im ersten Kapitel wird zunächst die Bedeutung von yama und niyama unterstrichen, um den Übenden für die körperlichen Schritte vorzubereiten. Dann werden einzelne āsana vorgestellt. Dies erfolgt konsequent in der immer gleichen Reihenfolge: erst wird beschrieben wie ein āsana ausgeführt werden soll. Danach werden die therapeutischen Wirkungen dieses speziellen āsana deutlich hervorgehoben.

Nehmen wir ein Beispiel: mayūrāsana. Nach den Ausführungsanweisungen wird dazu beschrieben:

HYP I: 33 »Dieses āsana zerstört alle Erkrankungen und entfernt Bauchkrankheiten und auch die, die von Unregelmäßigkeiten von kapha, pitta und vāta hervorgerufen werden. Es verdaut ungesunde Nahrung, die im Übermaß aufgenommen wurde, fördert den Appetit und zerstört das maximal tödliche Gift.«

Schon an diesem einen Beispiel wird ersichtlich: so wie sich die Praxis des Yoga im Vergleich zu dem von Patañjali vorgestellten verändert hat, so hat sich auch die Sicht auf Krankheit und Medizin verändert. Krankheiten sind nicht mehr ein spirituell-geistiges Thema, die über primär meditative oder meditationsvorbereitende Übungspraktiken in ihrer Wurzel entfernt werden kann. Krankheiten werden moderner verstanden. Sie sind konkret die Erkrankungen, wegen derer die Menschen bis heute den Arzt suchen: Fehlverdauen, Appetitmangel, Baucherkrankungen...



Hatha Yoga Pradīpikā, Mughal painting, ca. 1820

Da Beschreibungen der Erkrankungen in Indien zu dieser Zeit eine Domäne des Ayurveda, des Vedischen Medizinsystems, waren, werden Erkrankungen exakt so eingeteilt, wie in den ayurvedischen Schriften. An dem Beispiel von mayurāsana sieht man, dass Unregelmäßigkeiten von kapha, pitta und vāta Baucherkrankungen hervorrufen können. Damit bezieht sich Svātmārāma direkt auf die dosha-Lehre des Ayurveda: dosha sind dort als kybernetische Kräfte beschrieben, die im individuellen Gleichgewicht die Funktionen in einem Individuum korrekt steuern. Im Übermaß erregt können diese dosha jedoch Störungen im Menschen hervorrufen, die dann in Krankheiten enden.

Das Krankheitsverständnis in der Hatha-Yoga-Pradīpikā entspricht also dem des Ayurveda.

Aber dort bleibt der Text nicht stehen. Anders als in den klassischen ayurvedischen Lehrbüchern, in denen der Yoga nur sehr knapp erwähnt wird, wird in der Hatha-Yoga-Pradīpikā die Therapie mit Yoga

angepriesen. Jetzt wird die Therapie nicht mehr allgemein im Sinne der Beherrschung der Geistesbewegungen verstanden. Nein, jedem sana wird eine konkrete Wirkung auf bestimmte – energetische wie körperliche – Erkrankungen zugeordnet.

Je nachdem, was für eine Erkrankung vorliegt, durch welchen dosha hervorgerufen und welches Organsystem betreffend, werden jetzt die individuell korrekten āsana therapeutisch indiziert.

Das zweite Kapitel widmet sich prāṇāyāma und krīya. Diese werden in ihrer heilenden, aber auch gesundheitsgefährdenden Potenz beschrieben.

HYP II: 16–17 »Wenn prāṇāyāma und Ähnliches ordentlich durchgeführt werden, dann rotten sie alle Erkrankungen aus, aber eine fehlerhafte Anwendung ruft Krankheiten hervor. hikkā (Schluckauf), śvāsa (Dyspnoe), kāsa (Husten), Schmerz im Kopf, den Ohren und den Augen, diese und andere Erkrankungen werden hervorgerufen durch Störungen des Atems.«

Hier kommt ein anderer neuer Aspekt der medizinischen Sicht in einem Yoga-Text zu Tage: ein Verfahren, das eine Wirkung hat und korrekt eingesetzt therapeutisch wirksam ist, kann, wird es fehlerhaft angewendet, selbst zu Erkrankungen führen. Damit ist das Konzept der unerwünschten Nebenwirkung beschrieben. Um einen therapeutischen Effekt zu erreichen, ist die korrekte Durchführung wesentlich, sonst kann sich der Zustand des Übenden auch verschlechtern.

Bei der Beschreibung der Erkrankungen, die durch Störungen des Atems hervorgerufen werden können, fällt auf, dass es vor allem die Erkrankungen sind, die klassisch als Erkrankungen der prāṇavaha-srotāmsī, der prāṇa-(Lebensatem) tragenden Kanäle, beschrieben sind. Dass ein Übungsverfahren, das als »prāṇa-āyāma« die Kontrolle über prāṇa erreichen soll, einen speziellen Einfluss auf die prāṇa-tragenden Kanäle hat und dieses System bei fehlerhafter Anwendung direkt angreifen kann, erscheint aus ayurvedischer Sicht unmittelbar einleuchtend. Auch hier erkennt man, dass

das ayurvedische Verständnis der Physiologie in der Hatha-Yoga-Pradīpikā in der Beschreibung der Wirkungen von yogischen Übungen eingesetzt wird.

Für das weitere Verständnis des Textes muss beachtet werden, dass die beschriebenen Erkrankungen nicht den übersetzten Begriffen wirklich entsprechen: unter »hikkā« – »Schluckauf« zum Beispiel versteht die Schulmedizin ein störendes, aber ungefährliches Zwerchfellzucken. In der Einordnung der Erkrankungen im Ayurveda versteht man darunter Atemstörungen, die vom leichten Schluckauf bis hin zu lebensgefährlichen Atemaussetzern fünf verschiedene Formen annehmen können. Damit wird noch einmal deutlich, dass die ayurvedische Krankheitslehre und die im Ayurveda beschriebenen Erkrankungen dem Medizinverständnis der Hatha-Yoga-Pradīpikā zugrunde liegen.

Auch im zweiten Kapitel zu prāṇāyāma und kriyā wird – analog zu den āsana – nach der Beschreibung der Ausführung der therapeutische Nutzen der Praxis genannt. Hier zwei Beispiele:

HYP II: 25 »Es gibt keinen Zweifel, dass kāsa (Husten), śvāsa (Dyspnoe), plihāvṛddh (Milzvergrößerung), kuṣṭha (Hauterkrankungen) und die zwanzig Erkrankungen durch kapha durch die Praxis von Dhauti-karma verschwinden.«

Dhauti-karma betrifft vor allem die obere Körperhälfte. Der Magen und der Brustraum werden im Ayurveda als Wurzelsitz von kapha angesehen. Insofern ist es nach ayurvedischer Sicht logisch, dass ein karma, das den Magen reinigt, die klassisch beschriebenen zwanzig Erkrankungen von kapha und Erkrankungen im Atemtrakt und Schwellungen im oberen Magen-Darmsystem lindert.

Auffällig ist aber neben der ayurvedischen Logik hier, dass die Wirkung geradezu drastisch versprochen wird. »Es besteht kein Zweifel, dass die (...) Erkrankungen durch die Praxis (...) verschwinden«. Dies

ist ein Heilsversprechen, von dem jeder Mediziner heute grundsätzlich Abstand hält. Im Mittelalter wurden jedoch diese plastischen Ausdruckformen verwandt, um die Kraft der Therapie zu verdeutlichen.

HYP II: 58 »Diese śitalī-kumbhikā heilt gulma (Pseudotumoren im Bauch), plihāvṛddhi (Milzvergrößerung), jvara (Fieber), Erkrankungen durch pitta, Hunger, Durst und wirkt gegen viṣa (Gift).«

Śitalī ist ein kühlendes Verfahren. Pitta wird im Ayurveda als heiß beschrieben. Es hat seinen Wurzelbereich im Bauch. Daher ist erneut die Zuordnung der Wirkung der kumbhikā aus ayurvedischer Sicht sinnvoll. Aber auch hier kommt ein neuer medizinischer Aspekt in den Text, der in den frühen Yoga-Schriften keine Erwähnung findet: viṣa (Gift). Gift als Krankheitsursache ist ebenfalls ein Phänomen, das im Ayurveda betrachtet wird. Es gibt dort einen eigenen Zweig der Therapie, agadatantra, die Toxikologie. In der Hatha-Yoga-Pradīpikā wird auch reinigenden kriyā wie śitalī-kumbhikā eine entgiftende Wirkung zugesprochen.

Im dritten Kapitel geht es um mudrā und bandha. Im Anfang wird beschrieben wie die Kuṇḍalinī wirkt und wie durch das Leiten von prāṇa durch Suṣumnā-nāḍī der Geist befreit wird und der Tod vermieden werden kann. Dafür wird die Praxis von mudrā empfohlen. Ihnen wird sehr große Heilkraft zugesprochen.

Auch hier ein Beispiel anhand von Mahāmudrā:

HYP III: 14 »Die mahākṛeśas und Schmerzen, ebenso wie der Tod, werden von ihm zerstört, deswegen wird es von weisen Männern Mahāmudrā genannt.«

HYP III: 16 »Es gibt nichts Gesundheitsförderliches oder -schädliches, weil die Übung von dieser mudrā die verletzenden Wirkungen aller rasas (Geschmacksrichtungen) zerstört. Auch das tödlichste Gift wirkt, wenn es eingenommen wird, wie Nektar.«

HYP III: 17 »kṣaya (Auszehrung), kuṣṭha (Hauterkrankungen), gudāvarta (Rektumprolaps), gulma (Pseudotumoren im Bauch), und alle Erkrankungen durch ajīrṇa (Fehlverdauen), all diese Unregelmäßigkeiten werden beseitigt durch die Übung von Mahāmudrā.«

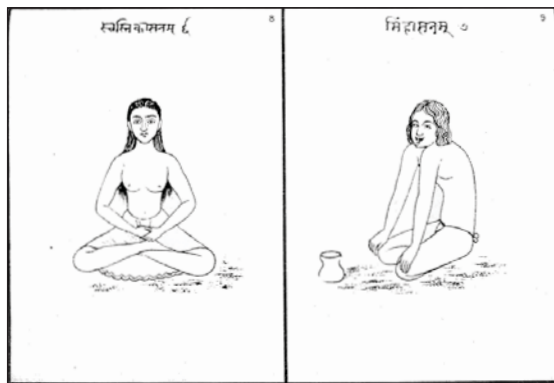
HYP III: 18 »Diese Mahāmudrā ist beschrieben als der Spender von mahāsiddhis für die Menschen. Sie sollte mit großer Anstrengung geheim gehalten werden und nicht allen und jeden gezeigt werden.«

Die starke Wirkung dieser mudrā wird damit unterstrichen, dass sie alle noch so schweren Erkrankungen heilen können soll. Aufgezählt werden daher ausschließlich Erkrankungen, die im Ayurveda als nicht-heilbar eingestuft werden. Erklärt wird die Wirkung, die sich der ayurvedischen Therapie der Logik (yuktivyapāśraya-cikitsā) entzieht, durch die Entwicklung von mahāsiddhi, also übersinnlichen Kräften.

Dies stellt die nächste Stufe im Krankheits- und Medizinverständnis in der Hatha-Yoga-Pradīpikā dar: Erkrankungen, die nach dem gängigen medizinischen Verständnis nicht mit logischen Methoden behandelt werden können, können aber durch die Therapie mit Yoga und hier insbesondere durch die Nutzung der Leitung der Kuṇḍalinī-Kraft durch eine hochpotente mudrā wie Schnee in der Sonne schmelzen. Damit bezieht sich dieser Text auf die daivayapāśraya-cikitsā, die göttliche Therapie von Erkrankungen, die im Ayurveda dann eingesetzt werden kann, wenn die logische Form Krankheiten nicht heilen kann.

Diese Darstellung unterstreicht die extrem hohe Wirkpotenz von den subtilen Yoga-Techniken. Aufgrund der hochpotenten Wirkung wird dieses Yoga-Wissen geheim gehalten wie im Text beschrieben.

Das vierte Kapitel beschäftigt sich mit samādhi. Samādhi ist jenseits der Suche nach Freiheit von Erkrankungen.



Payer, Alois 1944, Illustrationen zur Gheraṇḍasaṃhitā, Erstmals publiziert in: Schmidt, Richard 1866–1939: Fakire und Fakirtum im alten und modernen Indien: Yoga-Lehre und Yoga-Praxis nach den indischen Originalquellen. Die Abbildungen stammen von einem Yogin und wurden 1886 vom Tübinger Indologen Richard Garbe (1857 – 1927) in Benares erworben.

HYP IV: 112 »Derjenige spürt weder Hitze noch Kälte, Schmerz noch Freude, Respekt noch Disrespekt. Solch ein Yogi ist in samādhi versunken.«

HYP IV: 113 »Der Yogi, der in samādhi entrückt ist, kann mit keinem Instrument getötet werden und ist jenseits der Kontrollkraft von Wesen. Er ist jenseits der Reichweite von Beschwörungen und Zauber.«

Die höchste Form des Yoga bleibt für die spirituelle Entwicklung zentral. Sie ist auch im Mittelalter dem Bereich der körperlichen Krankheiten, Gift und Zauberei entzogen.

Gheraṇḍasaṃhitā

Dieser zweite zentrale Yoga-Text entstand im späteren Mittelalter, vermutlich im späten 17. Jahrhundert und fasst als Aufzeichnung der Lehren von Gheraṇḍa verschiedene Aspekte aus früheren Texten zusammen.

Ähnlich der Hatha-Yoga-Pradīpikā ist der Text aufgebaut. Er wandert über mehrere Kapitel vom »Training des physischen Körpers« über āsana, mudrā, pratyāhāra, prāṇāyāma, dhyānayoga und schließlich samādhi durch die verschiedenen Glieder des Yoga.

Die ṣaḍkriyā werden früh eingeführt, um über Reinigung des Systems den Praktizierenden für die höhere Reinheit im Yoga vorzubereiten. Zu jeder Praxis wird in der

Gheraṇḍasaṃhitā analog zur Hatha-Yoga-Pradīpikā der therapeutische Nutzen von jeder Technik genannt. Diese entsprechen oft fast wörtlich den Beschreibungen der Hatha-Yoga-Pradīpikā.

Zum Beispiel:

GS I: 20 » Agnisāra (...) heilt alle Erkrankungen des agni (Verdauungsfeuer) und steigert den agni.«

GS I: 39 »Vamana-dhauti. Indem man diesen Yoga täglich übt, werden Erkrankungen von kapha geheilt.«

GS III: 8 »Die Übung von mahāmudrā heilt kṣaya (Auszehrung), kāsa (Husten), gudāvarttam (Rektumprolaps), plihā (Milz-(Schwellung)), ajīrṇa (Fehlverdauung) und jvara (Fieber). Wahrhaft, es heilt alle Krankheiten.«

Die Gheraṇḍasaṃhitā entspricht damit in ihrem Krankheitsverständnis, der Darstellung der Wirkung und der Einordnung der Wirkungen der jeweiligen Yoga-Praxis vollständig der Hatha-Yoga-Pradīpikā.

Zusammenfassung

Im Mittelalter hat sich die Yoga-Praxis verändert. Die zentralen mittelalterlichen Yoga-Werke beschreiben den Hatha-Yoga. Dieser ist gekennzeichnet von genaueren Beschreibungen der einzelnen Übungen. Jeder Übungsschritt wird dort in seiner Wirkung separat aufgeführt. Das Krankheits- und Medizinverständnis in den mittelalterlichen Werken spiegelt vollständig

das des Ayurveda als des zentralen Medizinsystems Indiens dieser Zeit wider. Krankheiten werden nicht mehr als rein geistig-spirituell verursacht und behandelbar angesehen, sondern energetisch-körperlich verstanden.

Verschiedene Übungen haben verschiedene Wirkungen auf unterschiedliche Funktionssysteme des Körpers und auf unterschiedliche dosha. Je feiner die Übungsschritte, desto stärker werden sie in ihrer Wirkpotenz. Von den subtilen Techniken wird über die Entwicklung von siddhi eine so intensive Wirksamkeit beschrieben, dass zu dieser Zeit eigentlich unheilbare Erkrankungen durch den Einsatz der Yoga-Techniken überwunden werden. Auch in den mittelalterlichen Yoga-Texten ist das Überwinden von Krankheit eine wichtige Motivation für den Yoga-Übenden.

Literatur

Hatha-Yoga-Pradīpikā

Gheraṇḍasaṃhitā

Carakasāṃhitā

Suśrutasāṃhitā

Aṣṭāṅgahṛdayam

(die Zitate sind eigene

Übersetzungen der Autorin)



Dr. med. Hedwig H. Gupta, Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin, Leiterin der Vidya Sagar Akademie für Ayurveda und Yoga-Therapie. ausbildung@vidya-sagar.de, www.vidya-sagar.de