

The Wrestler's Body

Eine anthropologische Studie von Josef S. Alter über die Ringerkultur in Indien wirft neues Licht auf den Hatha Yoga und seine modernen Abarten

Das Ringen, Wrestling, hat in Indien eine Tradition, die mindestens bis ins 11. Jahrhundert zurückreicht. Diese Tradition von „Bharatiya kushti“, wie das Wrestling in Indien genannt wird, umfasst einerseits eine Körperkultur aber gleichzeitig auch eine spezifische Ideologie und Lebensweise.

Der Anthropologe Joseph S. Alter, in Indien geboren und aufgewachsen, ist in seiner Studie der Ringerpraxis und -ideologie, wie sich sich heute zeigt, bzw. in der einschlägigen Literatur erscheint, nachgegangen. Seine Recherchen vor Ort konzentrierten sich vor allem auf die Stadt Benares und ihre Vororte. Dort gibt es etwa 180 sogenannte Akharas, d.h. Plätze bzw. Schulen wo Wrestling praktiziert wird. Diese Akharas haben jeweils zwischen einer Handvoll bis zu etwa siebzig Frequentanten. Die meisten Wrestler sind entweder Teenager oder in ihren frühen Zwanzigern. Etliche fahren jedoch auch später damit fort, nach den gleichen Idealen zu leben.

Guru und Chela

Wie bei den meisten traditionellen Schulungen in Indien spielt auch beim Wrestling die Meister-Schüler Beziehung eine wichtige Rolle. Der Meister instruiert seine Schüler individuell, d.h. er schreibt jedem die Übungen, die Übungszeit, die Nahrung etc. einzeln vor. Der Schüler muss seinerseits fähig und willens sein, sich vollständig auf die Guru-Beziehung einzulassen, um Zugang zu dessen Kraft und Weisheit zu erhalten. Der Guru sollte ein Vorbild im umfassenden Sinn sein, was natürlich nicht immer vollständig möglich ist. Der Autor berichtet z.B. von Gurus, die öffentlich den Vegetarismus predigen aber selbst regelmässig Fleisch essen. Neben solchen eher geringfügigen Ungereimtheiten, kann es jedoch auch grössere geben, die dann tatsächlich - ähnliches gilt auch für den Yogabereich - die ganze Sache in Gefahr bringen.

Die Aufgabe des Guru, beim Wrestling ist seine Beziehung zu den Schülern strukturell eher informell, jedoch psychologisch und spirituell strikt wie andernorts, besteht darin, als Mediator zwischen den hohen Idealen der Entsagung und der konkreten Lebenserfahrung des Schülers zu wirken. Der Guru ist der Transformationsagent und sollte zumindest Züge eines Heiligen haben. Die Wrestling Gurus, die noch vollendete Heilige waren, werden eher in die Vergangenheit projiziert, d.h. sie leben vor allem in Geschichten und Legenden und weniger in der täglichen Anschauung.

Die Akharas, wo das Training stattfindet, sind abgetrennte, geweihte Orte. Es herrscht eine spezielle sakrale Ambiance. Reinheit ist wichtig, meist hat es Bäume und immer einen Schrein für den Gott Hanuman, das grosse Vorbild der Ringer. Daneben sind ge-

legentlich Schreine für weitere Gottheiten oder für den Gründer des Akharas vorhanden. Die Ringer, für die das Training weit wichtiger als der Kampf ist, betreten den Platz in einer bestimmten Geisteshaltung, d.h. indem sie sich vorsätzlich auf ihre hohen Ideale ausrichten.

Mäzene

Die Schulen werden aus Donationen finanziert, d.h zur Wrestling-Kultur gehören immer auch Mäzene. Früher waren es vor allem Fürsten und Könige, heute können es wohlhabende Bürger, gelegentlich auch staatliche Stellen sein. Die goldenen Zeiten, in denen einzelne Maharajas für bis zu 300 Ringer sorgten sind jedoch vorbei und die meisten Wrestler müssen heute wohl oder übel einer Erwerbsarbeit nachgehen.

Der Mäzen, z.B. der Fürst, gibt mit seinem Prestige, dem was zwischen Guru und Schüler geschieht, eine öffentliche Bedeutung und unterstützt einen bestimmten Lebensstil. Auf der anderen Seite sind die Wrestler an seinem Hof auch Ausdruck der fürstlichen Macht. Wrestler an Höfen gab es wahrscheinlich schon in der Antike. Zu einer Blüte kam es in der ersten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts, als Wrestling eine zusätzliche ideologische Bedeutung für das nationale Selbstbewusstsein der Inder in ihrem Unabhängigkeitskampf gewann.



Der Autor erzählt die Geschichte des indischen Ringers Gama, der im Jahr 1910 von seinem Mäzen nach London an eine Weltmeisterschaft geschickt wurde. Da Gama kleinwüchsig war wurde er nicht zugelassen jedoch von einem kleinen Theater für Schau-ringkämpfe engagiert. Er machte seine Sache so gut, dass er doch noch den amtierenden Weltmeister herausfordern konnte und diesen schliesslich auch besiegte. Dieser Triumph war ein Triumph für ganz Indien und es hätte keine einzige Zeitung im Land gegeben, die nicht ausführlich darüber berichtete. Sechzehn Jahre später wurde nochmals ein Kampf zwischen Gama und dem Wrestling Weltmeister, diesmal im Palast des Rajas von Patiala, organisiert. Gama besiegte ihn vor 40'000 Zuschauern innert weniger Sekunden. Damit wurde er definitiv zu einem indischen Nationalheld und erhielt vom Maharaja ein ganzes Dorf geschenkt.

Der Tagesablauf

Wrestler sollten morgens um drei Uhr aufstehen, verschiedene Reinigungen vollziehen, dann den Übungsplatz aufsuchen, diesen vorbereiten und die Zeit bis neun Uhr der körperlichen Praxis widmen. Damit der Körper anschliessend an die Übungen nicht zu schnell abkühlt, wird er mit Erde eingerieben. Gegessen sollte erst zwei Stunden nach Beendigung der Übungen werden. Im Idealfall folgt dann eine Zeit der Ruhe und am Nachmittag von vier bis sieben Uhr nochmals eine Trainingssequenz. Bereits um acht Uhr sollte sich der Wrestler zum Schlafen hinlegen. Der Idealfall besteht darin, dass der Wrestler keinen anderen Arbeit nachzugehen hat, was, wie oben erwähnt, im heutigen Indien selten möglich ist und so müssen vom genannten Stundenplan regelmässig Abstriche gemacht werden.

Die Disziplin

Im indischen Denken, wie z.B. auch im Hatha Yoga, werden Körper und Geist als Einheit verstanden. Es ist daher auch kaum zu sagen, wo die körperliche Übung aufhört und die geistige beginnt. Während man im Westen unter Körperkraft die Muskelmasse, das beim Gewichtheben maximal geschaffte Gewicht etc. versteht, wird in Indien Kraft eher in Verbindung mit Pflichterfüllung, Hingabe und Moralität gesehen. Für den Inder zeigt sich Kraft nicht nur in der Grösse des Armes, sondern auch im Ausdruck der Augen, der z.B. einen moralischen Lebenswandel anzeigt.

Die ethischen Regeln und Tugenden des täglichen Lebens Yama und Nyama sind aus dem Yoga übernommen und bilden auch für den Wrestler die Grundlage, auf die er seine spezifische Übungspraxis aufbaut. Diese nennt sich „vyayam“ und ihre Philosophen betonen, dass dies auch eine Form von Yoga sei, denn wie beim Hatha Yoga gehe es sowohl um das disziplinierte Leben, als auch darum, die natürlichen physiologischen Möglichkeiten zu transzendieren.

Surya Namaskar und Kurzformen davon

Eine zentrale Übung der Wrestler ist der Sonnengruss. Wie fast alle Yoga Praktizierenden wissen, enthält der Sonnengruss traditionelle Stellungen des Hatha Yoga wie z.B.

die Kobra, doch entspricht die ganze Abfolge der Übungsserie bzw. die dynamische Art, wie sie praktiziert wird, nicht der (textlich) überlieferten Hatha Yoga Tradition. Dies weil wahrscheinlich die Wrestler für Ihr Training auf die Stellungen des Hatha Yoga zurückgriffen, aber um zusätzlich zu Kondition und Ausdauer zu kommen, diese in einer neuen Weise praktizierten. Später hat dann die Wrestling Kultur ihrerseits die modernen Entwicklungen des Yoga beeinflusst.

Im traditionellen Yoga wird mit statischen Übungen gearbeitet, während vyayam den Schwerpunkt bei anstrengenden Übungen mit repetitivem Charakter, das heisst beim „workout“ legt. Surya Namaskar und ähnliche Übungsketten sind also hybride Trainingsformen zwischen dem Hatha Yoga und dem Vyayam der indischen Ringer.

Obwohl es Surya Namaskar schon seit Jahrhunderten gab wurde es vom verstorbenen Raja von Aundh, Bhawanrao Pantpratinidhi erst im 20. Jahrhundert wirklich populär gemacht. Er war der Auffassung, dass wenn alle Inder diese Übung praktizierten, dies zu einer aufrechten Nation führen würde.

Die Folge der Körperübungen von Surya Namaskar wird von den Wrestlern, wie gelegentlich im Yoga, mit der Rezitation von sechs bija-mantras und den zwölf Namen der Sonne verbunden (vgl. S. 23). Von einem Wrestling Guru wird berichtet, er hätte Surya Namaskar täglich 1'200 mal ausgeführt. Auch wenn dies eine Spitzenleistung darstellt, kann davon ausgegangen werden, dass Wrestler in der Regel den Sonnengruss in dreistelliger Zahl in ihren Trainingsplan integrieren.

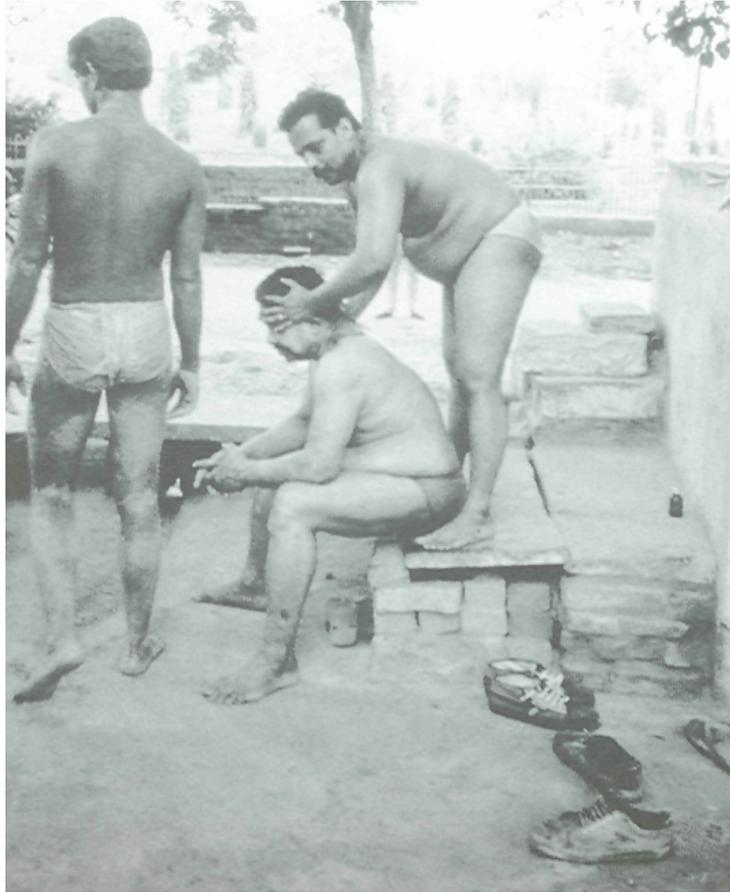
Neben dem Sonnengruss gibt es einige weitere typische Vyayam-Übungen, bei denen es sich im Prinzip um Kurzformen des Sonnengrusses handelt, z.B. eine Art von Kniebeugen bzw. das sich Niederwerfen und wieder Aufstehen. Diese Kurzformen werden bis zu 5'000 mal täglich geübt und versetzen den Übenden u.a. in einen speziellen Mentalzustand, der demjenigen, der sich durch das langdauernde laute Rezitieren von Mantras einstellt, nicht unähnlich ist.

Weitere Übungen

Eine andere, in der Wrestling Kultur beliebte Übung, ist der Kopfstand. Weiterhin gehört Pranayama in den Trainingsplan und zwar besonders der Atemrückhalt, kumbhak, mit dem die Wrestler Kraft und Ausdauer entwickeln. Bei Training und Kampf gilt immer der Grundsatz, durch die Nase zu atmen und zwar mit Überzeugung, Konzentration und Rhythmus, so dass der ganze Atemvorgang zu einem Kraft- und Gesundheitsritual wird.

Eine beliebte Übung, die auch Eingang in indische Yogashrams gefunden hat, jedoch bei uns weniger bekannt ist, ist das „Kegelschwingen“ (sh. Bild). Und schliesslich gibt es Übungen wie Rennen, Tauklettern, Gewichtheben, Partnerübungen etc., die von Guru zu Guru variieren.

Eine grosse Bedeutung hat die Massage und auch hier ist die Verbindung von körperlichen und geistigen Aspekten wichtig. Zu massieren ist eine Art, Respekt zu bezeugen. So massieren die Jüngeren die Älteren und die Älteren massieren die Sadhus. Durch das Massieren erlangt man so den Segen der Massierten.



Massage im Akshara

Ernährung

Auch bei der Ernährung der Wrestler finden sich grosse Parallelen zu den Hatha Yogis. Die wichtigsten Elemente sind Milch und Ghee, da diese als die „sattvischen“ der sattvischen Substanzen gelten. Bedingt durch das intensive körperliche Training nehmen Wrestler diese Substanzen jedoch in weit grösseren Mengen zu sich als die Yogis und zwar etwa zwei Liter Milch und einen halben Liter Ghee pro Tag. Es wird von einzelnen Wrestlern berichtet, die durch höchste Intensität des Trainings ihren Körper in einer Weise entwickelten, dass sie täglich fünf Liter Ghee zu sich nehmen konnten.

Die Ernährung eines aktiven Wrestlers ist für indische Verhältnisse relativ teuer und es ergibt sich heute recht oft, dass Wrestler in der Milchwirtschaft tätig sind und so einfachen Zugang zu Milch und Ghee haben.

Besonders dem Ghee wird nachgesagt, er führe zu einem langen Leben, zu Weisheit, Kraft, Gesundheit, Glück und Liebe. Zudem habe er die Fähigkeit, die wertvollen Säfte aus den anderen Nahrungsmitteln zu extrahieren, was insofern wichtig ist, als die Wrestler nicht ausschliesslich von Milch und Ghee leben. Um diese beiden Substanzen herum bauen sie ihre Ernährung auf. Beliebte Nahrungsmittel sind Mandeln und weitere Nüsse, Früchte, Gemüse, Linsen und wenig Reis sowie bestimmte Gewürze wie z.B. Pfeffer. Heute gibt es auch Wrestler, die Fleisch und Eier zu sich nehmen, also Nahrungsmittel, die nicht als sattvisch gelten. Tabu hingegen sind das Trinken von Alkohol und das Rauchen von Tabak.

Brahmacaria

Nach indischer Auffassung ist die Geschlechtsflüssigkeit die Essenz des Lebens. Sie sollte keinesfalls vergeudet werden. Für Wrestler wie für Yogis gilt diese Regel ganz speziell. Der Wrestler sieht die Geschlechtsflüssigkeit als die Quelle seiner körperlich-seelischen Entwicklung, d.h. von Kraft, Energie, Wissen und Geschicklichkeit. Für ihn ist brahmacharia, d.h. die vollständige sexuelle Selbstkontrolle, deshalb die wichtigste Grundlage seines Weges.

Ein Wrestler-Philosoph schreibt: „Brahmacaria ist die Essenz des Lebens. Die Geschlechtsflüssigkeit ist die Essenz des Körpers, wie Ghee die Essenz der Milch ist. Der Mensch sollte diese Essenz bewachen, wie der Juwelier seine wertvollsten Diamanten bewacht.“

Um die Geschlechtsflüssigkeit zu bewahren, muss der Wrestler sein sexuelles Begehren zügeln, sich nicht erotischer Stimulation aussetzen oder in erotischen Gedanken schwelgen. In der modernen Welt ist es jedoch nicht ganz einfach, der Sinnlichkeit in Gedanken und Taten entgegenzuwirken. Als Hilfe gibt es Regeln für die Übungspraxis, die Ernährung sowie die allgemeine Lebensführung, wie z.B. sich oft unter Gleichgesinnten aufzuhalten, das Gebet und überhaupt die Grundhaltung, nicht in weltlichen Dingen Genüge zu finden.

In diesem Zusammenhang spielt die oben erwähnte Milch als Hauptnahrungsquelle eine wichtige Rolle, denn nach indischer Auffassung entwickelt Milch die Sexualkraft ohne das Feuer der sexuellen Leidenschaft zu entfachen. Der Wrestler ist hochviril jedoch sexuell passiv. Wenn er (wie auch der Yogi) seine sinnlichen Emotionen in die Übungspraxis lenkt, hilft die Milch dabei, diese Emotionen zu transformieren. Ähnliches gilt für Ghee, denn dieser katharisiert im Gegensatz zu anderen öligen Substanzen, die in ihrer Essenz nicht stabil seien, „ojas“, d.h. die nach alchemistischer Lehre durch brahmacharia aus der Geschlechtsflüssigkeit gewonnene feinstoffliche Substanz, die die physische, moralische und spirituelle Stärke des Menschen aufbaut. Und obwohl sich Wrestler in vielerlei Hinsicht mit Yogis vergleichen, so doch vor allem in ihrer Fähigkeit, den Strom der Geschlechtsflüssigkeit neu zu bahnen.

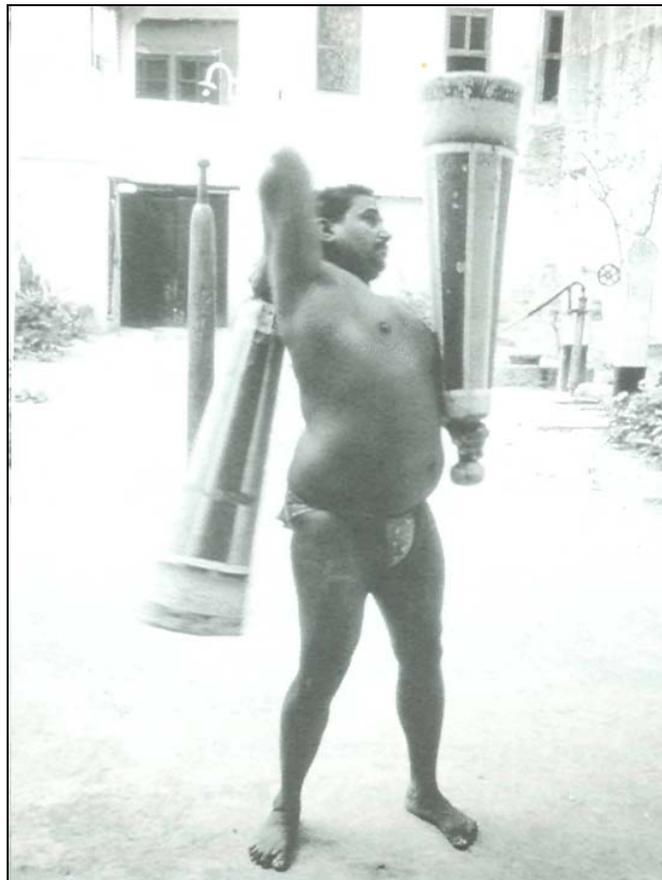
Hanuman

Wie bereits oben erwähnt, ist Hanuman das Leitbild des indischen Ringers. Hanuman gilt als eine Inkarnation Shivas. Er spielt eine prominente Rolle im Ramayana und ist deshalb eine bekannte Gottheit in Indien. Er steht für shakti (Energie) und bhakti (Gotteshingabe). Diese Eigenschaften hängen insofern zusammen, als seine Kraft der Ausdruck seiner Hingabe ist. Hanuman ist das Modell zur Findung der Identität als Wrestler und wird täglich rituell verehrt, indem sein Bild im Akhara geschmückt oder Pujas zu seinen Ehren zelebriert werden.

Shakti gilt zwar im metaphysischen Sinn als die Lebenskraft, die das ganze Universum erhält, wird aber von den Wrestlern eher praktisch ausgelegt. Sie verstehen unter shakti jede Form von Energie und Macht, meinen damit jedoch immer bereits eine Transformationsstufe der bloss rohen Kraft, nämlich diejenige Energie, die aus dem Gleichfluss von physischer Kraft, Hingabe, Selbstverwirklichung und Selbstüberwindung entsteht. „Shakti-shali“ beschreibt die Ausstrahlung des Körpers des Wrestlers. Jemandem der

nur stark oder mächtig ist, der aber kein gutes Leben führt, z.B. einem Bandenführer, wird keine shakti zugeschrieben. Da dieser seine Kraft egoistisch und schlecht verwendet, gilt er zwar als physisch stark, aber moralisch als schwach.

Shakti ist verbunden mit bhakti, der vollständigen Unterordnung unter den göttlichen Willen. Dies bedeutet nicht nur das Singen von Hymnen etc. sondern bhakti ist die Einstellung gegenüber dem Leben insgesamt und durchzieht alle täglichen Gedanken und Verrichtungen. Während den Körperübungen und Kämpfen sollen die Wrestler das Bild von Hanuman immer vor dem inneren Auge halten. Hanuman ist auch Symbol für brachmacaria. Brachmacaria ist das Zentrum aus dem shakti und bhakti hervorgehen. Die drei Aspekte steigern sich gegenseitig, denn auch brachmacaria gewinnt an Tiefe, wenn es gelingt, den Geist stets auf das Göttliche gerichtet zu halten.



Kegelschwingen

Parallelen zu den Sannyasins

Der Autor arbeitet in seinem Buch einige Parallelen zwischen Wrestlern und Sannyasins, d.h. den Entsagenden heraus:

Wrestler vollziehen eine teilweise Weltentsagung, indem sie sich von weltlichem Vergnügen und sinnlicher Lust abwenden. Es ist auch bei ihnen eine freiwillige innere Entscheidung mit der sie bis zu einem gewissen Grad aus der Kastenordnung heraustreten, besonders was ihre Beziehung untereinander anbetrifft.

Die Wrestling Ideologie zieht die moralischen Werte der Weltensagung in die Welt hinein und ruft nach einer Erneuerung des Individuums auf Grund eines ganzheitlichen, den Körper einbeziehenden Ansatzes.

Sowohl Wrestler als auch Sannyasin kontrollieren ihren Körper, wenn auch nicht auf genau gleiche Weise. Sie haben auch ein ähnliches Aussehen, d.h. bewegen sich fast nackt und haben eine spezielle Haartracht. Während Sannyasins ihren Körper mit Asche bedecken, bedecken die Wrestler den ihren mit Erde. Beide sind rein äusserlich gut vom Durchschnittsbürger zu unterscheiden. Und schliesslich werden beide (in Reinkultur) von anderen materiell unterstützt.

Es gibt natürlich auch Unterschiede und Nuancen:

So leben Sannyasins vorwiegend in der Einsamkeit und gehen auf den Almosengang, was bei den Wrestlern nicht der Fall ist. Auch kennen die Wrestler, abgesehen von ihrer teilweise sehr harten Übungspraxis keine Kasteiungen. Hier sei jedoch angemerkt, dass bei weitem nicht alle Sannyasins ihren Körper kasteien und dass gerade die Yogaübungen nicht eigentliche „Bussübungen“ sind, sondern eher, vegleichbar dem Wrestling-Training, dazu dienen, ein höheres Niveau der Körperalchimie zu erreichen.

Es gibt in Indien und natürlich im ganzen fernen Osten Sannyasins und Mönche, die sich mit Kampfkünsten beschäftigen. Dies dient nicht einfach der Selbstverteidigung oder anderen praktischen Zwecken, sondern ist ein integraler Teil des Weges zur Verwirklichung.

Zu den Idealen des Wrestlers gehört auch, dass er die Welt dadurch verbessert, dass er andere zum Wrestling bringt, also eine Art „Mission“ betreibt. Ganz besonders betrifft dies natürlich die Gurus, die als Multiplikatoren wirken, denn einzelne ihrer Schüler eröffnen vielleicht später eigene Schulen. Schliesslich sollten Wrestler später auch eine Familie gründen. Brahmacharia ist dann natürlich nicht mehr möglich und wird so interpretiert, dass die sexuelle Pflicht ohne Lustgewinn erfüllt wird.

Soziale Mission

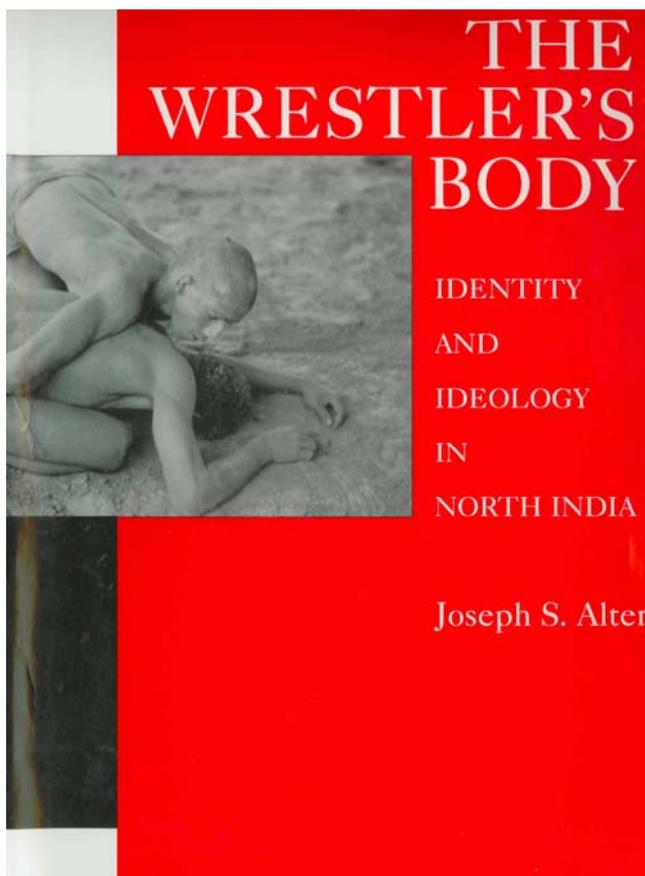
Wrestler sehen ihre Mission auch darin, als Vorbild zu wirken, den inneren Feind zu besiegen. Den modernen Massenmenschen, gelenkt durch die Manipulationen und die Verführungen der Konsumwirtschaft, zerstreut durch Fernsehen, Video, Kino etc. betrachten sie vor allem als innerlich schwach. Die Ernährung mit Junk Food, das Benutzen von Kosmetika etc. lehnen sie ab. Wegen der verbreiteten Gewohnheit, rund um die Uhr schwatzend Tee zu trinken, nennen sie den Tee „kalyug ki amrit“, das „Elixier des dunklen Zeitalters“, das die Sinne reizende Getränk, das die Menschen davon abhält, reines Wasser oder reine Milch zu trinken. Weiterhin kritisieren sie die Degeneration des Staates durch Bürokratie und Korruption sowie den allgemeinen Zerfall der Ehrlichkeit, z.B. im Geschäftsleben.

Die Wrestler haben zwar keine Philosophie im hohen Sinn oder gar soziale oder politische Programme aber irgendwie wollen sie zu einer Reform beitragen. Besonders äussert sich dies in der populären Wrestling-Literatur in der das Utopia einer durch die Ideale der Wrestler verbesserten Gesellschaft heraufbeschworen wird.

Schlussbemerkungen

Das Buch von Joseph S. Alter ist zwar nicht auf Deutsch erhältlich aber es ist in einem leicht lesbaren Schreibstil verfasst, so dass es auch ohne perfekte Englischkenntnisse mit Nutzen gelesen werden kann. Der Autor beobachtet scharf und interpretiert verständnisvoll. Beim Lesen kann man an vielen interessanten Gedankengängen teilnehmen. Man findet im Buch auch viele Hintergründe zur indischen Mythologie, sowie technische Aspekte zum Wrestling, die in dieser Zusammenfassung weggelassen wurden.

Der einzigartige Wert des Buches für Yoga-Interessierte liegt jedoch darin, dass es manch fehlendes Glied in der Kette nachliefert. Wer selbst in Indien in traditionellen Ashrams Yoga praktiziert hat, oder auch nur mit modernen Yoga-Formen bekannt geworden ist, wird beim Lesen der detailgenauen Schilderungen von Joseph S. Alter immer wieder frappante Parallelen entdecken und damit indirekt auch sein eigenes Bild von Yoga vervollständigen können. Offensichtlich haben sich in Indien Hatha Yoga und Wrestling interagierend entwickelt und die modernen, vor allem die sogenannten dynamischen Abarten des Yoga sind, einmal abgesehen von eher westlichen Einflüssen wie Gymnastik, Sport, militärischen Trainingsformen etc., vor allem durch die indische Wrestling Kultur geprägt worden.



The Wrestler's Body
Identity and Ideology in North India
Joseph S. Alter
University of California Press
ISBN 0-520-07697-4