



Interview

Sanjeev Bhanot über Antastha Yoga und Solar Impulse, das überlebenswichtige Trainingsprogramm für die Piloten des Solarfliegers

Wie begann Dein Weg mit Solar Impulse?

André und ich lernten uns 2004 kennen. Er praktiziert Antastha Yoga jetzt seit mehr als zehn Jahren.

Den Anstoß für unsere gemeinsame Arbeit gab seine klare Erkenntnis: Ein Mensch ist Körper, Psyche, Emotionalität und Spiritualität. Das Team von Solar Impulse ist zwar mit erstklassigen Ingenieuren und Technikern gesegnet, die dafür sorgen, dass das Flugzeug mit revolutionärer Technologie fliegt. Ein Mensch aber braucht eine professionelle, ganzheitliche Unterstützung, um sich der Herausforderung zu stellen, als Einzelpilot tagelang wach und hoch konzentriert zu sein.

Mit Antastha Yoga hat André eine tiefgehende Antwort gefunden. Meine Erfahrungen in der Yoga-Welt mit wissenschaftlichem Hintergrund bieten die ideale Basis, um die Anforderungen zu verstehen, denen André ausgesetzt ist, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene.

Was bedeutet Antastha Yoga?

Antastha kommt aus dem Sanskrit und heißt "das Tiefste".

Antastha Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, mit dem der Mensch als Gesamtheit begriffen und in den tiefsten Raum in sich selbst geleitet wird. Antastha Yoga verbindet das moderne Verständnis vom menschlichen Körper mit dem traditionellen, Jahrhunderte alten yogischen Wissen der Einheit von Körper, Geist und Seele.

Im Kern geht es um ein zweifaches Ziel: Rückzug der Sinne mit Pratyahara und Selbsterkenntnis mit Swadhyaya. Dem Yoga Übenden hilft dabei eine Augenbinde.

Ausgehend von den spirituellen und körperlichen Trainingszentren der alten Akharas-Traditionen entstand Yogamalish: heilende, flexibilisierende Übungen in einem warmen Raum mit einer Eigenmassage mit ayurvedischen Ölen bei speziellen Asanas, also Yogastellungen. Die Kombination vermittelt eine neue, überraschende Flexibilität, die den Übenden fließend in Asanas und Meditation gleiten lässt.

Schließlich ermöglichen spezielle Hands-on Korrekturen während der Antastha-Übungen, alte Positionen aufzugeben und unbekanntes körperliches Potenzial freizusetzen.

Antastha Yoga verbessert nicht nur Heilungsprozesse auf körperlicher Ebene, sondern ist auch ein effektiver Weg, um sich geistig und emotional zu entlasten.

Was ist das Besondere bei Antastha Yoga?

Wir sind täglich einer immensen Informationsflut ausgesetzt. Unser Gehirn und unser Erinnerungsvermögen müssen riesige Datenmengen verarbeiten. Es ist wirklich herausfordernd, zu meditieren, während der Geist ständig arbeitet.

Da fast alles unserer Welt auf Knopfdruck erreichbar ist, bewegen wir uns kaum noch. Das erzeugt einen rastlosen Geist und einen schmerzenden Körper. Der Geist also braucht Ruhe und der Körper will sich bewegen. Antastha ermöglicht eine großartige Kombination von gleichzeitiger Ruhe und Bewegung.

Mit Hilfe der Augenbinde verbindest du dich mit deinem tiefsten inneren Potenzial, um die Asanas zu praktizieren. Dadurch wird ein meditativer Zustand erreicht. Weil sich die Augen nicht auf einen Punkt fixieren können, schärft sich der Geist. Neue Realitäten können erschlossen werden. Du bist sofort ganz in dir versunken, frei von Körper- und Gefühlsblockaden. Das sind die Grundlagen für ein erfolgreiches und glückliches Leben.

Werkzeuge und Technik dafür wurden in den vergangenen Jahrzehnten zusammen getragen. Alte Yogaweisheiten für ein gesundes Leben, kombiniert mit neuen psychologischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen, bieten schnelle Unterstützung. Innere Ruhe und ein klarer Geist mit einem erfrischten und neu ausgerichteten Körper erwarten dich am Ende einer Antastha Yoga Sitzung.

Was ist Dein persönlicher Hintergrund?

Ich bin das, was die spirituellen, physischen, emotionalen und mystischen Dimensionen des Yoga sind. Sie machen mich aus. Seit meiner Kindheit hatte ich das Glück, von großen indischen Meistern zu lernen. Seither habe ich mir ein ganzheitliches, manchmal auch spontanes Verständnis von den heilenden Yogakräften angeeignet. So konnte ich Antastha Yoga entwickeln.

Ich habe Biologie studiert, Chemie und Naturheilkunde, um die physiologische und psychologische Dynamik des Menschen zu verstehen. Ich lehre nicht nur Yoga, ich begleite meine Schüler manchmal ein Leben lang, um ihnen zu helfen, ihr persönliches Potenzial zu erschließen.

Während meiner Arbeit habe ich Hunderte Yogalehrer und Tausende Mitarbeiter in internationalen Organisationen wie die Vereinten Nationen, die Weltbank, in großen Unternehmen wie Nokia/Siemens oder Microsoft begleitet. Ich habe Lehrer unterrichtet, für den Autor Deepak Chopra im Chopra Center in Kalifornien, der mehr als 80 Bücher über Spiritualität und alternative Medizin geschrieben hat, und Julia Roberts in ihrem Film *Eat, Pray, Love* unterstützt.

Antastha Yoga ist Ausdruck meiner lebenslangen Übung und Lehre und prägt meine Arbeit mit dem Piloten und Manager von Solar Impulse, André Borschberg.

Was hat dich zu Antastha Yoga gebracht?

Die Yogalehren und das gesamte wertvolle Wissen kommen nicht nur aus Büchern. Ganz viel davon wird von Lehrer zu Schüler und durch Gespräch und Austausch über persönliche Erfahrungen und Einsichten weiter gegeben.

Ich war bestrebt, zu erfahren, wie menschlicher Körper und Geist funktionieren und was die Verbindung zwischen beiden ausmacht. Das hat mich veranlasst, immer weiter zu lernen. Mit Antastha Yoga konnte ich Erfahrungen teilen. So kann ich versuchen, der Welt zu vermitteln, welche Wunder sich mit Antastha Yoga erschließen lassen.

Durch Antastha Yoga erreicht man schnell einen Zustand, der normalerweise erst nach Jahren oder Monaten eintritt. Diese wirksame Yoga Methode hat einen Sofort-Effekt auf Körper und Geist.

- Die Körperhaltung wird locker und gelenkig.
- Der Stresslevel sinkt.
- Der Körper fühlt sich gestärkt und gelöst.
- Der Geist ist ruhig und klar.

- Das Potenzial beginnt sich zu entfalten.
- Der Mensch versucht, die Wahrheit zu finden.

Yoga hilft also in 8.000 Metern Höhe. Was ist der Nutzen von Antastha Yoga für den normalen Menschen im Alltag?

Mit Antastha Yoga erreicht der menschliche Geist eine neue Ebene. Beim Solar-Impulse-2-Projekt haben wir die Erfahrung gemacht, dass Antastha Yoga auch in schwierigsten Situationen sehr effektiv ist.

Die meisten Blockaden - ob körperlich oder geistig - sind selbst gemacht. Im Moment, wenn du auf der Matte stehst und in die „das hab ich ja noch nie gemacht“- Positionen gehst, erweiterst du deine Grenzen und erreichst neue Bereiche in Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Was passiert mit Körper und Geist während des Fluges? Wie kann Antastha Yoga einen positiven Einfluss ausüben?

Die Solar Impulse Technik ist eine massive Herausforderung schon aus sich selbst heraus. In einer Kabine ohne Druckausgleich in 8.500 Metern Höhe zu fliegen ist vergleichbar damit, vier Tage lang täglich den Mount Everest zu bezwingen.

Körper und Geist befinden sich auf höchstem Stressniveau. Die Piloten müssen ständig absolut wach und in Alarmbereitschaft sein, nicht nur für den Erfolg, sondern allein um diese Herausforderung zu überleben. Der dauerhafte Überlebensmodus ermüdet tief und lässt wenig Raum für Meditation.

Antastha Yoga hilft André, geistig dennoch einen Zustand der Meditation herzustellen, zu durchleben und die Verbindung zwischen seinem Körper und Geist zu nutzen. Körperlich erhöht die Methode Andrés Flexibilität, senkt seinen Blutdruck, verringert Stresshormone, verbessert Gelenk- und Muskeltonus ebenso wie Verdauung und Schlafqualität. Antastha Yoga reguliert sein Herz-Kreislauf- und sein Hormonsystem und stärkt sein allgemeines Energieniveau.

Du sprachst von extremen Bedingungen, die die Piloten aushalten müssen. Was sind die besonderen Anforderungen und wie können sie bewältigt werden?

Eine der ganz großen Aufgaben ist das dauerhafte bewegungslose Sitzen auf sehr engem Raum über fünf oder mehr Tage und Nächte.

Aufgrund mangelnder Durchblutung kommt es zu Muskelverkürzungen, die den Körper schwächen und längere Regenerationsphasen erfordern. Außerdem entsteht mehr Kohlendioxid und Säure im Körper, sodass Immun- und Verdauungssystem angegriffen werden,

Mit verbundenen Augen während des Fluges wenden die Piloten CNS (Central Nervous System) Antastha Yoga an, das speziell dafür entwickelt wurde, das zentrale Nervensystem im Gleichgewicht zu halten. Es wird zusammen mit festgelegten klassischen, statischen Yogapositionen, Atemtechniken und Meditation ausgeführt. Der Nutzen ist gewaltig:

Die CNS Positionen vermitteln bessere motorische Fitness und Reflexe. Sie tragen dazu bei, während des Fluges die Belastungen durch Muskelkontraktion, Konzentrationsverlust und Unterfunktion der Körpersysteme zu neutralisieren.

Atemtechniken, so genannte Pranayama, helfen ihnen, die in großer Höhe mit extremen Temperaturen auftretenden Atemprobleme und Durchblutungsmangel auszugleichen: Mit Pranayama wird Andrés Atemfrequenz gesenkt, damit er sich besser an den Sauerstoffmangel anpassen kann und seine Konzentrationsfähigkeit und Gefühlslage stabil bleiben.

Positionen wie „Schulter-Nackenbrücke“, „Wirbelsäulendrehung“ oder „Knie an die Brust“ erhöhen die Durchblutung der wichtigen inneren Organe, entgiften, balancieren sein Hormonsystem und erhalten Gelenkigkeit und allgemeine Beweglichkeit.

Mit Meditation erhält er die lebensnotwendige Konzentration und reduziert seinen Schlafbedarf. Die Augenbinde verhindert die Wahrnehmung von Licht, so dass sich der Melatoninspiegel erhöht - Melatonin ist das wichtigste Schlafhormon - und reduziert Stress sofort.

Wie kannst du die Piloten während des Fluges unterstützen, wie kommuniziert ihr?

Um die Piloten vor, während und nach den Flügen zu unterstützen, reise ich mit dem Solar Impulse 2-Team, das den Flug begleitet. Ich bin währenddessen über Google Hangout-Videokonferenzen mit dem Cockpit verbunden. Wir haben außerdem Antastha Yoga Sitzungen aufgenommen, die im Cockpit durchgeführt werden können.

Das Antastha Yoga Programm verläuft in drei Phasen:

1. Vorbereitung auf den Flug

Intensive Körperarbeit und Training von Herz-Kreislaufsystem, Beweglichkeit und Fitness

2. Während des Fluges - Erhalt der Leistungsfähigkeit

Aufrecht erhalten der Wachsamkeit bei tiefer Entspannung während Schlafphasen und Verdauungsprozess; Meditation für die geistige Ausgeglichenheit sowie Yoga Nidra zum Erreichen unterer Bewusstseinschichten für die Tiefenentspannung

3. Nach dem Flug - Regeneration

Hilfestellungen für den Körper, um das durch Bewegungsmangel beim Flug entstandene Stickoxid abzubauen. Stärken der Muskulatur durch Massagen und Yoga. Yogamalish wirkt auf das Lymphatische System und nimmt die Müdigkeit aus dem Körper.

Was interessiert dich am meisten am Projekt?

Ich bin fasziniert und angetrieben durch die Leidenschaft, die innovative Vision und die Tatsache, dass zwei Menschen beinahe ihr Leben dafür riskieren, der Menschheit einen neuen Impuls für eine bessere Welt zu geben. Ihre unglaubliche Reise über die menschlichen Grenzen hinaus mit meinem Yogawissen bereichern zu können, ist ein Privileg. Mit gezielten Techniken loten wir diese Grenzen aus und erweitern sie.

Ich bin tief erstaunt, dass trotz ausgefeilter Technik und einer fast perfekten Maschine der menschliche Faktor letztlich entscheidend bleibt für den Erfolg der Expedition. Mit einer professionellen Kombination von moderner Technologie und einem Wissen, das fast 5000 Jahre alt ist, schmiedeten wir ein ganz neues Arbeitsumfeld für die Piloten. Teil und Zeuge dieses Prozesses zu sein ist extrem aufregend.

Wie sieht deine Zukunftsvision aus?

Für die Zukunft hoffe ich, dass jeder Mensch - egal welcher Religion, Herkunft oder mit welchem kulturellen Hintergrund - die positiven Wirkungen von Yoga, einem der größten Geschenke an die Menschheit, nutzen und genießen kann. Dass die Leute seine Schönheit über das rein Körperliche hinaus erkennen können.

Antastha Yoga ist mein Dharma – also mein Lebensanfang und Ziel. Ich habe das Glück, dies teilen und dazu beitragen zu können, tiefer in das Reich der Möglichkeiten einzutauchen.

Wie ist deine professionelle Vorstellung von einer modernen Yogaform, die unseren Bedürfnissen gerecht wird?

Ich hatte die Ehre und bin sehr dankbar dafür, dass ich mit großen Institutionen arbeiten konnte, den Vereinten Nationen etwa oder der World Meteorological Organization und auch im privaten Sektor, wo alle Menschen nach Perfektion streben. Auch hier wird Handwerkzeug benötigt, um erheblichem Stress standzuhalten, zum Beispiel bei der humanitären Hilfe.

Bei Solar Impulse können wir Yoga auf eine nächst höhere Ebene bringen, wodurch beide Piloten extreme Temperaturen und Höhenmeter aushalten. Obgleich sie Unterstützung durch herausragende Technologie erhalten, ist für Körper, Geist und Bewusstsein Yoga bisher die nachgewiesenermaßen beste „Technologie“.

Während des fünftägigen Dauerfluges haben die Piloten lediglich Überwachungs- und unregelmäßige Navigationsaufgaben. Die Technologie nimmt ihnen alles andere ab, besonders Routinearbeit.

Kann die während einer solch langen Flugphase notwendige Routine ausschließlich auf der Basis von Yoga und Meditation geschaffen werden?

Die Piloten arbeiten nach zwei regelmäßig zu absolvierenden Yogaabfolgen während der gesamten Flugreise.

In der Vorbereitungsphase konzentrieren wir uns auf die Fitness- und Leistungsstufen der Piloten. Mit einer Reihe von ausgewählten Yoga-Übungen erweitern wir ihre Flexibilität. Meditation schließlich wird entscheidend sein für ihre geistige Stabilität.

Die regulären Übungen werden mit iPads aufgezeichnet und sie haben während der Flugphase ständig Zugriff darauf. Zusätzlich wird es Google Hangout Videokonferenzen mit dem Kontrollzentrum geben, um sofort jedes eventuelle Problem in den Griff zu bekommen.

Tagsüber fliegt die Solar Impulse auf bis zu 8.500 Metern Flughöhe, nachts geht sie runter auf 3000. Die ständigen Höhenunterschiede bedeuten massiven Stress für den Körper. Das wirkt sich unmittelbar auf das Nervensystem aus, auf die kognitiven Reflexe und die Stickstoffmenge im Körper. Die Gefahr einer Höhenkrankheit steigt.

In der großen Höhe können sich die Piloten nur wenig bewegen. Bei niedrigerer Höhe ohne Maske und atmosphärische Probleme müssen die Batterien dann aufgeladen werden. Wir haben dafür Antastha Yogafolgen mit statischen Yogapositionen entworfen, um die Müdigkeit des Körpers abzuschütteln und Muskelverspannungen vorzubeugen. André hat seinen Pilotensitz in den Abmessungen seiner Yogamatte bauen lassen.

Eine andere Dimension sind Pranayama Übungen, die dem Körper helfen, schneller zu regenerieren. Sie unterstützen die Gehirnzellen, um Sauerstoff und frische Energie zu tanken. Gleichzeitig haben die Piloten gelernt, wie sie ihr Prana, ihren Energiefluss nachvollziehen können, um ihrem Körper fünf Tage und fünf Nächte lang Kraft zu geben.

Das Training am Boden vor der Reise und die Flugbedingungen weichen stark von einander ab. Die Piloten arbeiten dann bei ganz anderen Temperaturen und Lärmpegeln. Wie kann Yogatraining unter diesen Umständen Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten vorbeugen?

Dafür sind drei Phasen vorgesehen: Vorbereitung, Kräfteerhalt und Regeneration.

1- Während der Vorbereitung stärken die Antastha Yoga Übungen das Nervensystem und erhöhen die Flexibilität. Die Arbeit mit der Augenbinde erhöht das Bewusstsein für Verankerung und Fokussierung.

2 -Das In-flight Antastha Yoga konzentriert sich auf Stabilisierung und Widerstandskraft. In geringerer Höhe üben sie die Yogapositionen mit der Augenbinde, um einen meditativen Zustand zu erreichen. Die Yogastellungen bewirken eine gute Blutzirkulation, bewegliche Muskeln und Gelenke. Die Stressauswirkungen auf Körper und Geist werden dadurch aufgehoben.

Auf großer Höhe haben die Piloten nur die Möglichkeit, den Nacht/Tag-Temperaturschwankungen in der Kabine von 20 Grad Celsius minus bis 40 Grad plus mit Klimaanlage zu standzuhalten. So große Temperaturunterschiede belasten den menschlichen Körper enorm. Pranayama Atemtechniken helfen dabei, sie zu bewältigen.

3- Nach der Landung unterstützen verschiedene Yogafolgen die Piloten dabei zu regenerieren, sowohl im Cockpit als auch am Boden. Mit den Erholungsübungen lernen die Piloten, bewusst zu entspannen, um die Erholung in kürzester Zeit zu ermöglichen.

Körper und Geist sind dauerhaft extremen Bedingungen ausgesetzt. Was passiert wenn ein unvorhergesehenes Ereignis die Piloten über diesen ohnehin hohen Stresslevel hinaus katapultiert? Ein gewisses Spannungs- und Stressniveau ist ja notwendig, damit ein Mensch im Notfall den richtigen Überlebensinstinkt entwickelt und besonnen reagiert. Welches Yogatraining eignet sich, um solche Extremsituationen zu überstehen und im Gleichgewicht zu bleiben?

Stress ist eine gute Sache, wenn er bewusst eingesetzt wird: Stress hält wach und schärft die Wahrnehmung, stärkt die Blutzirkulation dort wo sie unter den Umständen nötig ist.

Wer nicht mit Stress umgehen kann, wird nervös und ängstlich. Die Urteilskraft wird geschwächt. Mit regelmäßiger Yogapraxis haben sie ein hohes Bewusstseinsniveau erreicht, das ihnen ermöglicht, ihre eigenen Reaktionen zu beobachten. Sie haben dabei gelernt, mit Hilfe von Meditation und Yoga über die Stressauswirkungen hinaus zu gehen.

<http://www.antasthayoga.com/yoga-solar-impulse/>

Sanjeev Bhanot
sanjeev@yogalife.org
+91 84 47 69 40 90
+41 793 86 42 17

Micaela Preguerman
micaela@yogalife.org
+91 68 39 42 75
+49 151 17 27 98 57