



# Babacar Khane

## Yoga als Präventivmedizin

In Senegal in eine Sufi-Familie geboren, kam Babacar Khane schon als Kind mit dem Yoga in Berührung. Sein grosses Interesse an den altägyptischen Hieroglyphen und die Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten führten dazu, dass er seinen eigenen, therapeutischen Stil entwickelte.

 Text: [Karin Reber](#)



In den altägyptischen Abbildungen werden Menschen oft in einer Drehhaltung gezeigt.

«Yoga hat im Sufismus einen sehr hohen Stellenwert: Umkehrhaltungen und Pranayama werden dringend empfohlen, um den Praktizierenden bei ihrer spirituellen Suche zu helfen», sagt Babacar Khane. Einer der grössten Sufis aller Zeiten, **al-Hallaj**, der 857 in Iran geboren wurde, habe intensiv den Kopfstand praktiziert. In Senegal übte der Gründer der Tidjania-Bruderschaft, **El Hadj Malick Sy**, Pranayama und lehrte es seinen engsten Anhängern. Zudem bestand der grosse Sufi-Scheich **Serigne Hady Touré** im letzten Jahrhundert ebenfalls auf der Praxis des Pranayama. Diese Unterweisung erfolgte diskret; man musste den religiösen Familien nahestehen, um eingeweiht zu werden. Babacar Khane erhielt mit zwölf Jahren seine Einweihung in den Mantra Yoga der Sufi-Tradition. Später wurde er von einem Delegierten des Yogis Hindu Shankara, der in London lebte, in den Mantra Yoga nach indischer Tradition eingeführt. «Wie jeder Sufi suchte ich nach Möglichkeiten, Tawhid, Einssein, zu entwickeln.» Dieser tiefe Mystizismus hindere einen Sufi jedoch nicht daran, mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu stehen, das Leben zu lieben und alle Geschöpfe zu respektieren, betont er.

### Einladung von Yogananda

Schon als Kind war der inzwischen 87-Jährige von Indien und Ägypten fasziniert. Als ihm ein Freund eine Monografie von **Yogananda** auslieh, war er von deren Inhalt überwältigt. «Ich las den Text mehrmals und begann zu meditieren. Als ich mich nach einer langen Meditation schläfrig hinlegte, sah ich ein sehr helles Gesicht, das mir sagte 'Lies mein Buch'.» Dies sei die direkte Einladung von Yogananda gewesen, seine Autobiografie zu lesen. Babacar Khane besuchte mehrmals Yoganandas Organisation, die Self-Realization Fellowship, die dessen Lehre von Los Angeles und vom indischen Ranchi aus weiterverbreitete, und besuchte auch andere Yoga-Hochburgen. So traf er 1968 **TKV Desikachar** und dessen Vater **Krishnamacharya** in Madras. «Desikachar bestätigte mir, dass man, um möglichst vielen Menschen zu helfen, einfache Asanas vorführen muss. Zudem solle der Yoga

den Menschen angepasst werden, nicht umgekehrt.» Das entsprach Babacar Khanes eigenem Bedürfnis, therapeutisch zu arbeiten.

Als er 1960 in Dakar zu unterrichten begonnen hatte, beschränkte er sich zuerst auf den Hatha Yoga. Doch mystische Gründe und der Wunsch, einen therapeutischen Ansatz anzubieten, führten dazu, dass er sich mit den im alten Ägypten dargestellten Körperhaltungen auseinandersetzte und diese in seine Methode aufnahm. Der entscheidende Faktor, der ihn zur ägyptischen Tradition hinführte, war die Begegnung mit dem Arzt **Philippe Baumgartner** in den 1960er Jahren. Da dieser von den positiven Auswirkungen des Yoga überzeugt war, bat er Babacar Khane, mit ihm zu den Internationalen Medizinischen Tagen in Dakar zu kommen. Dort sollte er rückenfreundliche Stellungen demonstrieren, die bei der Behandlung von Rheuma helfen. «Ich beschloss, Beispiele für sehr einfache, von der ägyptischen Tradition inspirierte Haltungen zu zeigen, und kam auf die Idee, die Kontraktionen und Entspannungen des Kung Fu einzubauen.» Die Anwesenden waren von der Vorführung begeistert.

«Man muss einfache Asanas vorführen.»

### Arbeit mit Rheumakranken

Babacar Khane reiste danach mit Baumgartner nach Aix-Les-Bains, um dessen Patientinnen und Patienten Yoga zu unterrichten. Er erschrak, als er die Menschen sah, die an sehr fortgeschrittenem Rheuma litten. Doch nach und nach entwickelte er im Kontakt mit den Kranken eine Therapiemethode, die hauptsächlich auf der ägyptischen Tradition und den inneren Stilen des Kung Fu beruhte.





## «Der ägyptische Yoga tut der Wirbelsäule gut.»

Als er merkte, dass viele Yogapraktizierende irgendwann an Gelenkbeschwerden leiden, beschloss er, seine neue Methode in all seine Kurse zu integrieren, um den Körper auf die Asanas vorzubereiten und den Übenden zu helfen, ihre Muskeln und Bänder zu stärken.

«Neben seinen Auswirkungen auf geistiger und spiritueller Ebene kann der ägyptische Yoga auch als eine Form der Präventivmedizin betrachtet werden.» Das sei im Kontext der damaligen Zeit keineswegs anachronistisch. Laut **Herodot** hätten die alten Ägypter einen Lebensstil gehabt, der hygienischen Praktiken einen hohen Stellenwert einräumte.

Die Antike war sich durchaus bewusst, dass körperliche Bewegung einer der Schlüssel zur Gesundheit ist. Der griechische Philosoph **Platon** schrieb, dass derjenige, der Gymnastik betreibt, ohne Arzt auskommen könne. Platon gehörte zusammen mit Pythagoras und Hippokrates zu den vielen griechischen Philosophen und Gelehrten, die nach Ägypten reisten, um sich dort aus- und weiterzubilden. Platon bewunderte besonders die Tatsache, dass die alten Ägypter in ihren Tempeln schöne Körperhaltungen darstellten und kodifizierten.

Babacar Khane weist auf den etwa 4000 Jahre alten ägyptischen **Edwin-Smith-Papyrus** hin, der uns etwas über das Wissen der alten Ägypter in Bezug auf die Vertebrotherapie verrate. Dieser sehr methodische Papyrus erkläre insbesondere, wie man verschiedene Wirbelsäulenerkrankungen erkennen und behandeln kann.

### Die Wirbelsäule stärken

«Mit seinen Drehungen ist der ägyptische Yoga eine Methode zur Rehabilitation der Wirbelsäule und des Bewegungsapparats», betont der Yogalehrer. Die Wirbelsäule sei in Ägypten durch ein sehr wichtiges Symbol, die Djed-Säule, dargestellt worden. «Einige Experten sind der Ansicht, dass die Form des ägyptischen Lebenskreuzes, des Ankh-Kreuzes, durch das Bild eines Wirbels inspiriert worden sein könnte.»

In der ägyptischen Ikonografie ist die Verdrehung oft mit einer Haltung gekoppelt, bei der der Rücken aufgerichtet wird: der **Kerzenhalter-Haltung**. Diese sehr einfache Haltung sei ein Geschenk für den Rücken, die Schultern

und den Atmungsapparat: «Indem sie den Rücken aufrichtet, ermöglicht sie eine volle Öffnung des Brustkorbs und befreit die Lungenbläschen im oberen Teil der Lunge, die durch unsere Fehlhaltungen oft zusammengedrückt und quasi inaktiv werden. Sie hat auch wichtige Auswirkungen auf die energetische und spirituelle Ebene.»

In Ägypten sei das Bild von zwei Armen in Form eines Leuchters als Hieroglyphe verwendet worden, um das Konzept des KA, des energetischen Doppelgängers eines jeden Wesens, zu symbolisieren.

Auch der stehende Mann mit verdrehtem Rumpf und Armen wie ein Kronleuchter war eine Hieroglyphe: Dieses Zeichen diene dazu, den Begriff der Freude auszudrücken. Eine sitzende männliche Gottheit in Form eines Halbdiamanten, mit verdrehtem Rumpf und Kronleuchter-Armen wies auf die ägyptische Vorstellung von Unendlichkeit und Ewigkeit hin.

### Atem und Spiritualität

Durch umfangreiche Recherchen zusammen mit seiner Frau Geneviève, einer Professorin für Literaturwissenschaften und Ägyptologin, entdeckte Babacar Khane in Ägypten eine symbolische und spirituelle Dimension, die der indischen Tradition sehr ähnlich ist. Gemeinsam entschlüsselten die beiden ein wichtiges hieroglyphisches Symbol, das perfekt zum Konzept des Hatha Yoga passt: **Die Hieroglyphe «Sema»** verwendet das Bild der Luftröhre und der Lunge, um die Idee der Vereinigung heraufzubeschwören. «Deutlicher kann man das Wesen des Yoga und die Rolle des Atems auf dem spirituellen Weg nicht ausdrücken», sagt er.

### Babacar Khane in Bern

Am 18.3.23 wird Babacar Khane nach der Generalversammlung von Yoga Schweiz in der Aula vom PROGR in Bern einen Workshop geben zum Thema «Vom ägyptischen Yoga zu den Asanas des Hatha Yoga».

Weitere Infos: [www.yoga.ch/events](http://www.yoga.ch/events)