

WENN ALLE YOGA MACHTEN

«Meine Mutter verbrachte ein halbes Jahr in Indien, auf der Höhe der Hippiezeit und des Aufbruchs 1969. Ihre Erinnerungen prägten meine Vorstellungskraft. Am meisten mochte ich die Geschichten der Götter, Krishna, Shiva, Vishnu, und die des fliegenden Affengottes Hanuma. Der Elefantengott Ganesh wurde mein Liebling, Beseitiger von schlechtem Einfluss von aussen und Förderer von Wissen, Weisheit und Reichtum. Nur die blauen Gesichter und das selige Lächeln der Götter auf den Postkarten und Postern beruhigten mich anfangs ein wenig.

Als Kind bedeutete Yoga Atemübungen, Meditation, kein Fleisch und fliegende dünne Männchen, genannt Yogis. Ich liebte die Bilder von diesen Yogis in körperlichen Verdrehungen, bei denen man lange brauchte, um zu verstehen, wo welcher Körperteil ist. 1995 lebte ich, inzwischen Tänzerin, in New York. Nach zu vielen Shows hatte ich mir einen Muskel angerissen, konnte für eine Weile nicht tanzen und besuchte eine Hatha-Yoga-Stunde. Hatha-Yoga ist eine sanfte Yogaform, man wiederholt jedes Asana (so heisst im Yoga eine Übung) und beschliesst die Praxis mit Shavasana, der Totenstellung. Die Stille und Ruhe nach diesen Stunden konnte ich in dieser Zeit dringend gebrauchen. Die Idee, dass wir liebenswert, gut und speziell sind, ohne etwas zu leisten, war eine eher fremde Vorstellung. Aber die Saat war gesetzt. Später kam ich zum Vinyasa-flow-Yoga, wo ein Sonnengruss dem anderen folgt: Diese Yogaform unterrichte ich heute.



Auch wenn Yoga gegen Rückenschmerzen, schwache Knie und allerlei andere Leiden hilft und den Körper geschmeidiger macht, ist es vor allem eine mentale Praxis. Auf der Matte übt man das, was im Leben oft nicht gelingt: nicht auszuweichen oder davonzulaufen, wenn es schmerzhaft wird oder eben: allzu anstrengend. Meine Aufgabe als Lehrerin ist es, die Schüler dazu zu bringen, über diesen Punkt hinauszugehen – und ihre Aufgabe ist es, auf sich selbst zu hören, wann genug ist.

Es ist nicht immer einfach, in dreissig angestrenzte Gesichter hinein die nächste Serie von Asanas anzukündigen. Meine Herausforderung ist, die Motivation der Klasse aufrechtzuerhalten, die Schüler zu fordern und sie trotzdem daran zu erinnern, liebevoll mit sich zu sein.

Ich spreche in den Yogaklassen oft davon, das Ego loszulassen. Für viele ist es zunächst uneinsichtig, wie man einerseits streng mit sich sein und gleichzeitig das Ego loslassen kann. Nun, das Ego ist eigentlich die Schlange im Paradies, die verführt. Es macht sich abhängig von

Lob und den Reaktionen von aussen. Das wahre Selbst, von dem man im Yoga spricht – Purusha, wie es im Sanskrit heisst –, ist die innere Stimme, das wahre Ich, das leiser spricht als das Ego.

Die Posen im Yoga sind herausfordernd, die schönste Yogapraxis aber hat nicht der, welcher die Füsse hinter dem Kopf verknöten kann – auch wenn so viel Artistik dem Ego gefällt. Die schönste Praxis hat, wer mit der grössten Anmut, Gelassenheit und Ruhe durch seine Schwierigkeiten auf der Matte geht.

Ich weiss bei vielen Schülern nicht, wer sie in der Aussenwelt sind. Ich kenne sie nur anhand ihrer Körper: den, der starke Arme hat und einen verspannten Nacken, und die, deren Rücken sich in Adho Mukha Shavasana, dem «nach unten schauenden Hund», nicht strecken will. Auf der Matte ist es egal, wie reich oder erfolgreich man ist, es zählt weder Status, Name, Hautfarbe noch Macht. Was zählt, ist die Hingabe an die Praxis, die Atmung – die Arbeit, die getan werden muss, um die innere Stille zu finden. Die Suche nach den Momenten der Klarheit und des Friedens am Ende jeder Yogapraxis ist der Grund, warum wir immer wieder zur Matte zurückkehren. Ein anderer ist die Beweglichkeit: Der Yogi misst sein Alter an der Geschmeidigkeit seiner Wirbelsäule. Wie wäre es wohl, wenn die ganze Welt Yoga machte – wenn sich alle aufmachten, an ihrer Grosszügigkeit und Dankbarkeit zu arbeiten, an ihrer Liebe zu sich und anderen?» Aufgezeichnet von Katrin Kruse

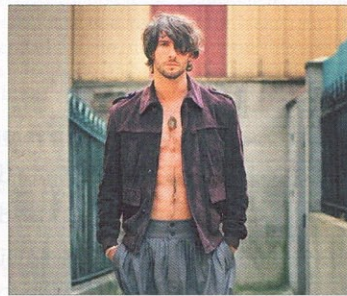


Olive Ssembuze ist Yogalehrerin für Vinyasa Flow in Zürich. Informationen über Klassen, Workshops und Yoga-Retreats unter www.olivesland.net.

VORSCHAU

«Z – Die schönen Seiten» 7/07 zum Thema HERBSTMODE erscheint am 15./16. September, u. a. mit folgenden Themen:

- In Onkel Toms Hütte: Ex-Gucci-Designer Tom Ford und sein fulminantes Comeback als globale Stil-Instanz
- Megatrend Individualismus: Wie die internationalen Designer die Konsumentinnen und Konsumenten in den Herbst schicken



LETZTE SEITE