

Volkssport Yoga

Quelle des Wohlbefindens



Yoga in der Schweiz boomt und ist mittlerweile Teil der Alltagskultur geworden. In Westeuropa und Nordamerika denkt man bei dem Begriff Yoga oft nur an ein exotisches angehauchtes Fitness-Programm. Rita Kuni, Yoga-Lehrerin vom yoga shānti aus Basel, führt uns im Interview in die Geheimnisse von Yoga ein.

Das Wort Yoga wird vom altindischen Sanskrit-Wort „yui“ abgeleitet und bedeutet übersetzt „Joch“. Eigentlich werden doch unter dem Joch Zugtiere zum Ziehen des Karrens angeschirrt oder eingespannt?

Rita Kuni: Oft wird der Begriff Yoga deshalb mit „vereinigen“ und „beherrschen“ übersetzt. In der indischen Philosophie werden die Sinne und Gedanken vielfach mit Zugtieren gleichgesetzt; Yoga im umfassenden Sinn gilt als Weg oder Werkzeug zu deren Beherrschung.

Schauspieler aus Hollywood haben Yoga in letzter Zeit sehr bekannt gemacht. Ist Yoga ein Trendsport?

Rita Kuni: Die Welle schwappt jetzt gerade herüber von Amerika, aber ich unterrichte Yoga schon länger. Das yoga shānti hier am Klosterberg gibt es seit zwei Jahren und ich habe auch vorher schon mehrere Jahre unterrichtet. Es gibt verschiedene Yogastile: Asthanga ist ein sehr dynamischer Stil, Iyengar ist eine präzise Methode, die sich oftmals Hilfsmitteln bedient, Jivamukti Yoga ist ein kraftvoller Stil usw. Das gerade sehr bekannte Power Yoga ist abgeleitet vom Ashtanga Yoga und wird als Workout vor allem im Fitness-Center angeboten.

Welche Ausbildung sollte man als Yogalehrer haben?

Rita Kuni: Es gibt verschiedene Ausbildungen. Ich habe über vier Jahre eine Ausbildung an der Lotos-Schule in Basel gemacht und bin diplomierte Lehrerin der Schweizerischen Yoga Gesellschaft SYG, dem Berufsverband der Yogalehrenden. Die Ausbildung basiert auf den Vorgaben der Europäischen Yoga Union EYU. Zusätzlich zu den eigentlichen Yogatechniken beinhaltet diese Ausbildung Methodik und Didaktik, das Studium der Anatomie, der Philosophie und Geschichte. Es gibt auch schnellere Ausbildungsgänge, zum Teil nur wenige Wochen lang, das finde ich nicht sehr seriös. Ich habe als Lehrer eine extreme Verantwortung für meine Schüler.

Wichtig ist, dass man als Yogalehrer weiss, wie ein Körper funktioniert. Viele, die zu mir kommen, haben Probleme mit ihrem Bewegungsapparat und sei es nur ein verspannter Nacken. Wenn man dann die Übungen nicht anpasst, kann es schlimmer werden.

Muss man nach Indien gehen, um Yoga zu verstehen?

Rita Kuni: Ich bin noch nie dort gewesen. Yoga in Indien wird auch nicht so betrieben, wie wir uns

das vorstellen. Dort hat es eine eher therapeutische Funktion. Wenn der Patient zum Beispiel über Kopfweh klagt, arbeitet ihm der Lehrer ein Programm aus, übt es einige Male mit dem Patienten alleine und danach macht er diese Übungen in einem Übungsraum, in dem jeder für sich seine speziellen Übungen macht. In indischen Schulen wird Yoga auch gemacht, allerdings als Schulsport und dementsprechend zackig, fast militärisch. Hier im Westen müssen wir Yoga auf unsere Bedürfnisse umsetzen. Jeder Mensch hat einen anderen Körperbau, auch darauf muss man eingehen. Wenn jemand ein künstliches Hüftgelenk hat, muss man die Übungen oder Stellungen, wie auch mit jemandem, der ein Schleudertrauma hatte, entsprechend anpassen oder „abschwächen“. Zudem sind wir im Westen leider eine stuhlsitzende Gesellschaft, bei der Arbeit und in der Freizeit sitzen wir eigentlich nur auf Stühlen und das führt oft zu Haltungsschäden.

Wer kommt alles zu Ihnen ins Yoga Shanti?

Rita Kuni: Zu uns kommen alle Menschen, bewegliche und weniger bewegliche, Junge, Alte, Schwangere, Anfänger und Fortgeschrittene und wir versuchen, jedem sein optimales Umfeld zu geben. Unser Kurs für Schwangere wird von einer Lehrerin betreut, die eine spezielle Ausbildung



Fotos: yoga shānti, Fotograf Christian Weber



Body & Mind

gemacht und, ganz wichtig, auch eigene Kinder hat. In dieser Stunde wird unter anderem gelehrt, wie man Atmen muss und man wird auch psychisch auf die Geburt vorbereitet. Wir bieten auch Rückbildungsyoga an nach der Geburt, bei der der Beckenboden und die gesamte Haltemuskulatur gestärkt wird. Am morgen gibt es eine Klasse mit vorwiegend älteren Frauen. Eine Lehrerin macht Kleingruppen mit nur bis zu sieben Leuten oder es gibt Angebote für Fortgeschrittene. Da wird ein Grundwissen der Übungen vorausgesetzt und ist auch körperlich anstrengender. Sie sehen, es gibt für jeden eine Möglichkeit, das Beste zu finden.

Wie läuft so eine Stunde ab?

Rita Kuni: Wir versuchen, zu vermitteln, dass Yoga keine Hochleistungssportart ist und das gelingt uns auch. Es ist nicht wichtig, den Fuss hinter den Kopf zu bekommen. Ehrgeiz ist fehl am Platz und gleich die schwierigste Übung zu versuchen, macht keinen Sinn. Man muss die Schüler lehren, sich etwas Gutes zu tun.

Muss man eine bestimmte geistige Einstellung für Yoga haben oder mitbringen?

Rita Kuni: Ich biete Yogawochen in die Türkei oder nach Bali für alle Interessierten an. Dort ist dann auch Zeit, über die Philosophie des Yoga zu lernen und zu reden. Hinter Yoga steht eine grosse, jahrtausendalte, spannende Philosophie. Aber meine Erfahrung ist, wenn ich jemanden damit überschütte, erschrecke ich ihn nur. Das, wofür Yoga auch steht, muss man auf eine andere Art und Weise einbringen. Es kommt fast automatisch, wenn man sich an die drei wichtigen Aspekte Atmung, Meditation und Körper hält. In jeder meiner Stunden gibt es einen Entspannungsteil, der entweder ge-

führt wird oder eine Meditationsaufgabe vorgegeben wird.

Was bedeutet Meditation im Yoga?

Rita Kuni: Heute heisst es immer: „Wir sind alle so gestresst“ und man hat nur die Arbeit im Kopf, aber wenn man die alten Schriften des Yoga liest, dann steht dort: „Es gilt die Bewegung des Geistes stillzulegen.“ Dies bedeutet für mich, das Problem schien es schon damals gegeben zu haben. Meditation heisst, die Bewegung des Geistes stillzulegen durch Achtsamkeit. Was bedeutet Achtsamkeit? Wenn ich eine halbe Stunde über Achtsamkeit rede, erreiche ich niemanden. Der Zugang muss über den Körper erfolgen. Der Körper ist einem vertraut und wenn ich meine Schüler bitte, eine bestimmte Position einzunehmen, müssen sie auf ihren Körper achten. Wenn ich nun noch die Atmung dazu nehme und auch auf die Lenkung der Atmung geachtet werden muss, dann gebe ich dem Geist eine Aufgabe, und es hat keinen Platz für andere Dinge im Kopf. So kann man die Schüler an die Stilllegung des Geistes heranführen.

Muss ich zur Askese fähig sein, um Yoga zu machen?

Rita Kuni: Ich unterrichte jetzt seit mehr wie fünf Jahren Yoga und habe noch nie meinen Schülern gesagt, dass man nicht rauchen darf oder kein Fleisch mehr essen soll. Seltsamerweise kommt das wie automatisch. Sobald der Mensch anfängt, auf sich und seinen Körper zu achten und auf ihn zu hören, spürt er, was ihm gut und was ihm nicht gut tut. Eine Kollegin von mir hat nach einem halben Jahr Yoga zu mir gesagt: „Du, ich mag nicht mehr rauchen. Ich merke einfach, es tut mir nicht gut.“ Yoga soll erlebt werden.

Frau Kuni, vielen Dank für das Gespräch. ◆



Interviewpartnerin Rita Kuni

yoga shānti

yoga shānti bietet für Menschen jeden Alters täglich ein interessantes und abwechslungsreiches Yoga-Programm an, ob am Morgen, über Mittag oder am Abend, ruhiger oder anstrengender, Deutsch oder Englisch. Neben wöchentlichen Stunden gibt es bei yoga shānti auch, angepasst auf die speziellen Bedürfnisse, Yoga für Firmen und Yoga an Seminaren und Kongressen. Workshops, Vorträge, Yoga-Ferienwochen, Wochenend-Seminare und Weiterbildungen sind ebenfalls im Programm. www.yogashanti.ch