

Yoga

- innere Gelassenheit üben

La Vida: *Kees, was ist deine liebste Yogaübung?*

Kees Schavemaker: Ich habe den Sonnengruß jahrelang morgens als erstes gemacht. Das gibt mir eine gewisse Zentrierung und auch Herausforderung. Diese Übungen machen erst mal wach, stark und kraftvoll. Mein Kreislauf kommt in Schwung, ich fühle mich klar und dem gewachsen, was kommt.

La Vida: *Ist Yoga dann eine Art „indische Gymnastik“?*

K.S.: Beim Yoga sind Körper und Geist eng miteinander verbunden. Das, was ich körperlich unternehme, hat somit seine Auswirkung u.a. auf den Geist, während bei der Gymnastik die Leistung im Vordergrund steht. Gymnastik strebt ein bestimmtes Ziel an, z.B. Beweglichkeit, wohingegen beim Yoga der Weg das Ziel ist, also, die Art und Weise, wie ich zur Beweglichkeit gelange.

La Vida: *Woher stammt das Wort Yoga?*

K.S.: Das Wort Yoga (sanskrit) bedeutet im weitesten Sinne „verbinden“. Es ist mit dem deutschen Wort „Joch“ verwandt. Ursprünglich kommt Yoga aus Indien und ist ein spiritueller Weg. Hier im Westen wird



Bild: Yoga Zentrum Freiburg

hauptsächlich Hatha Yoga praktiziert. „Ha“ bedeutet Sonne und „tha“ Mond. Wir führen durch die Yoga-Übungen sowohl Körper und Geist als auch die weibliche (Mond) und die männliche (Sonne) Seite in uns zusammen.

La Vida: *Was bewirkt Yoga?*

K.S.: Die regelmässige Praxis stärkt zunehmend die persönlichen Qualitäten und löst die Defizite mehr und mehr auf. Eine der zahlreichen Methoden im Yoga ist die Arbeit mit den drei Hauptenergien: Erde, Feuer und Wind. Sind diese Energien in uns ausgewogen, fühlen wir uns in voller Kraft, unserer Mitte – in der Balance.

La Vida: *Sollen in einer Yogastunde alle 3 Energien angesprochen werden?*

K.S.: Im allgemeinen ja. Das ist der Grund, dass manche Übungen sehr gern angenommen werden und andere überhaupt nicht. Was für den einen sehr angenehm ist, ist für den anderen erst mal: „Ach, bloß nicht!“

Interview mit Kees Schavemaker

Es sind gerade diese Übungen, die uns nützen können, weil die jeweilige Energie meist zu gering in uns vorhanden ist. Anhand der aufkommenden Widerstände haben wir in der Yogastunde die Möglichkeit, Gelassenheit zu üben. Yoga kann uns so helfen, schwierige Situationen zu erleichtern – auch im Alltag..

La Vida: *Muss man den Körper in bestimmte Haltungen zwingen?*

K.S.: Um Gottes Willen. Zwingen und Drücken hat nichts mit Yoga zu tun! Das macht eng und lädt überhaupt nicht zum Atmen ein, im Gegenteil. Wir bauen die einzelnen Übungen mit grosser Sorgfalt und liebevoller Annahme auf und lassen uns vom natürlichen Atem leiten.

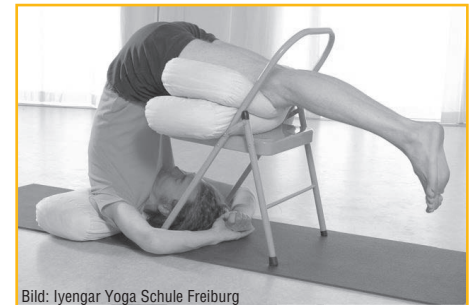


Bild: Iyengar Yoga Schule Freiburg

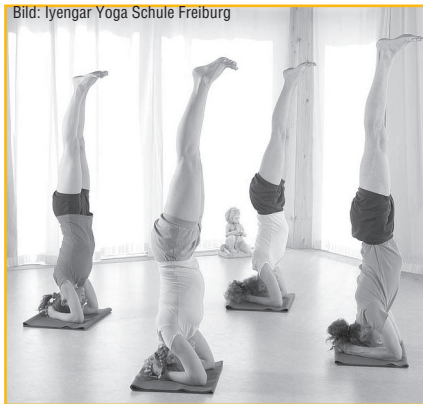
La Vida: *Welche Bedeutung hat der Atem im Yoga?*

K.S.: Atem heißt auf Sanskrit „prana“ und wird meistens übersetzt mit „Lebensenergie“. Durch unsere Anspannungen im Alltag neigen wir dazu, unseren Atem einzuschränken. Die Yogaübungen laden uns ein, den Atem mehr und mehr zu entfalten, sodass wir am Ende der Yogastunde mehr Sauerstoff aufnehmen können und auch viel mehr Lebensenergie zur Verfügung haben. In der Tradition nach Robert van Heckeren (mein holländischer Yogalehrer) arbeiten wir mit dem natürlichen Atem. Will ich den Atem gezielt schulen, haben wir auch die Möglichkeit, bestimmte Atemübungen (pranayama) zu praktizieren.

La Vida: *Würdest du sagen, Yoga fängt mit sanften Schritten an?*

K.S.: Einerseits ja, um zu verstehen, worum es geht. Andererseits arbeiten wir auch mit einer gewissen Herausforderung. Zunächst einmal geht es darum, die Grenze zu suchen. Da fängt die eigentliche Yogaübung an. Ich kann dort verweilen und es mir anschauen. Nach 2-3 Atemzügen löst sich vielleicht etwas von der körperlichen Spannung und es geht noch ein paar Zentimeter weiter.

Ich vergleiche das gern mit einer Blume. Morgens in der Früh ist diese Blume noch zu und wenn die Sonne aufgeht, entfaltet sie sich. Es hilft nicht, an den Blättern zu ziehen, um sie schneller aufgehen zu lassen. Aber



wenn ich mir Zeit nehme, so dass die Blume sich mehr und mehr entfalten kann, dann fängt sie sogar an zu duften.

La Vida: *Was nehme ich davon in den Alltag mit?*

K.S.: Wenn Yoga nur auf den Unterricht beschränkt wäre, wäre das schade. Letztendlich sollte Yoga dazu führen, sowohl körperliche als auch geistige Lebendigkeit und Beweglichkeit zu fördern. Yoga ist eine Schule, in der ich ein Bewusstsein für meine Körperhaltung und damit auch für meine Geisteshaltung lerne: „Wie ist meine Haltung, wie stehe ich auf meinen Füßen und in der Welt, wie trete ich mir selbst gegenüber und nach außen auf“. Damit hängt auch zusammen, wie ich mich ernähre, was ich denke, was ich ausspreche. - Die Anregungen aus der Yogastunde nehme ich mit nach Hause und sie zeigen dort ihre weitere Wirkung.

Dies ist so, wie wenn ich einen Stein ins Wasser werfe. Fällt der Stein ins Wasser, zieht sich zunächst mal ein Kreis um diesen Stein und dann kommt der nächste Kreis und der nächste und so fort. Wenn ich also einen guten Umgang mit mir finde, dann finde ich automatisch auch einen guten Umgang mit den Menschen, mit denen ich zu tun habe.

La Vida: *Wonach würdest du schauen, wenn du einen guten Yogalehrer suchen würdest?*

K.S.: Ich würde darauf achten, was dieser Mensch vermittelt, ob er auch im Grossen und Ganzen lebt, was er lehrt, ob ich das nachvollziehen kann und ob es mir gut tut. Ich würde auch nach einer fundierten Ausbildung fragen.



Kees Schavemaker

Jahrgang 48, 4-jährige Ausbildung zum Yogalehrer nach Robert van Heckeren an der Freiburger Yogaschule. Gibt seit 18 Jahren Yogakurse in Freiburg und Umgebung .

Yoga Studio Kees Schavemaker
Lörracherstr. 45
0761/40 78 66, kees.schavemaker@gmx.de