

«MEINEN EIGENEN STIL ENTWICKELN»

Interview mit Claudia Guggenbühl

Claudia Guggenbühl ist Indologin, ihre Forschungsprojekte wurden vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützt. Heute lebt sie in Thalwil bei Zürich und leitet dort ein Yoga- und Meditationszentrum. Die Kennerin der Yogaszene im Interview zum aktuellen Yogaboom, seinen Wurzeln und seinen Perspektiven.

Ds Lied vo de Bahnhof – eine Hommage an Mani Matter

Christian Larsen

YOGA BOOMT. WOHER KOMMT DAS?

Claudia Guggenbühl: Yoga ist in. Der coole Mix von Health und Lifestyle findet bei stressgeplagten Menschen Anklang. Das hat dem Yoga in den letzten zehn Jahren ungeheuren Auftrieb gegeben. Eine Art gesundheitsbetonter Wohlfühlfitness mit einem Hauch von Spiritualität – das ist attraktiv. Hinzu kommt die grosse Präsenz in den Medien: TV, Geo, Gesundheitspresse usw. Alle machen mit.

WIE ZEIGT SICH DIESER BOOM BEI IHNEN IN THALWIL?

Hier in Thalwil schiessen die Yogastudios wie Pilze aus dem Boden. Der Konkurrenzdruck nimmt zu: Yogazentren mit Schaufenstern, professionellem Marketing, Angebote fast rund um die Uhr. Es ist unglaublich, welche Labels den Leuten einfallen (siehe Infobox)... Die neuen Yogalehrerinnen und -lehrer sind meist jung und gut vernetzt.

SPRUNG VON THALWIL NACH INDIEN: SIE HABEN DIE ENTWICKLUNG DES YOGA IN INDIEN GENAUER UNTER DIE WISSENSCHAFTLICHE LUPE GENOMMEN. WELCHES SIND DIE MEILENSTEINE DIESER ENTWICKLUNG?

Die jahrtausendalte Tradition des Yoga fokussiert auf eine kleine Gruppe «echter Yogis» im Himalayagebirge. Yogis zeichnen sich durch eine erstaunliche Beherrschung des Körpers, der Gedan-

ken und des vegetativen Nervensystems aus. 1918 folgten erste Versuche (Yogendra), die Yogaübungen massentauglich zu machen, was in erster Linie eine radikale Vereinfachung der Übungen bedeutete. In den Dreissigerjahren wurde die Verbreitung des Yoga durch indische Bodybuilder vorangetrieben, alles sehr athletisch, auf der Showbühne. In den Fünfzigerjahren fand Yoga – auf Betreiben der indischen Regierung – Einzug in die indischen Schulen. Militärischer Drill, zur körperlichen Ertüchtigung der Jugend. Bereits damals war in Indien von der ursprünglichen Tradition nicht mehr viel übrig.

UND WIE SIEHT ES HEUTE MIT DEM YOGA IN INDIEN AUS?

Yoga ist heute ein urbanes Phänomen mit Fokus Gesundheit. In den Grossstädten suchen Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht oder Arthrose Hilfe in «Yoga-Kliniken». Die Einzeltherapie steht im Vordergrund – individualisierte Yogatherapieprogramme. Gruppen gibt es kaum. Auf dem Land spielt Yoga keine Rolle, die Menschen dort haben andere Sorgen.

WAS IST IHR PERSÖNLICHES FAZIT AUS DEM OFFENSICHTLICHEN AUTHENTIZITÄTSVERLUST DES YOGA IN INDIEN?

Zunächst war ich schockiert. Der Mythos war zerstört. Ich habe gesehen, wie indische Repräsen-

YOGAVIELFALT IN THALWIL

Wake-up Yoga, Deep and Slow Yoga, Yoga im Hängetuch, Yoga für den Rücken, Lunch Yoga, Yoga für Kinder, Restorative Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Flow, Hatha-Yoga, Yoga Dance, Dynamic Yoga, Yoga im Freien.

tanten des Yoga ihre eigenen Traditionen veränderten Bedürfnissen anpassen und Neues integrieren, oftmals sehr opportunistisch – ohne Konzept, ohne Empirie, ohne Qualitätsbewusstsein. Nach dem ersten Schock wurde es für mich zu einer grossen Befreiung: Die Entwicklung in Indien gab mir die Legitimation, meinen eigenen Yoga zu entwickeln. Und das habe ich. Mit Erfolg. Dabei hat mir das Bewegungskonzept der Spiraldynamik® sehr geholfen.

ZUM BEISPIEL?

Zum Beispiel die junge Frau mit chronischen Kniebeschmerzen seit Jahren. Sie war bereits bei x Ärzten und hatte jahrelange Therapien hinter sich. Nach ein paar Yogastunden mit Fokus Beinachsentraining war sie beschwerdefrei. Und dies dauerhaft. Solche Erfolge machen Mut und Freude.

«ES MACHT EINEN UNTERSCHIED, OB JEMAND 700 STUNDEN IN SEINE YOGAAUSBILDUNG INVESTIERT ODER EINE SCHNELLBLEICHE VON 200 STUNDEN ABSOLVIERT HAT. KURZUM – ES LOHNT SICH, DIE AUSBILDUNG GENAUER ANZUSCHAUEN. »



CLAUDIA GUGGENBÜHL

Romanistin, Anglistin, Indologin, dipl. Yogalehrerin YS/EYU, Fachkraft Spiraldynamik® Level Advanced, Lizenzpartnerin, Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom (Yoga-Therapie). Sie leitet das Meditationszentrum Thalwil
www.meditationszentrum.ch
044-720 21 32
info@meditationszentrum.ch

DER YOGABOOM KOMMT – WIE VIELES – AUS DEN USA. WELCHE WICHTIGEN IMPULSE HAT AMERIKA DEM YOGA VERLIEHEN?

Ich möchte drei Impulse nennen: Asthanga und Vinyasa-Yoga (bzw. Astanga-Vinyasa oder Vinyasa-Flow-Yoga), Hot-Yoga und – in letzter Zeit stark im Trend – der Yin-Yoga. Im Detail: «Ashtanga-Vinyasa-Yoga» ist eine Variante des Power-Yoga – sehr athletisch, ideal für das Fitnesscenter und Menschen, die den körperlichen Workout suchen. Hund, Brett und Kriegerstellungen aller Art in permanentem Wechsel, schweiss-treibend. Auch wenn sich dieser Yoga auf indische Gründer beruft, verdankt er seine Verbreitung den USA. Beim «Hot-Yoga» kommen die erhöhte Raumtemperatur, der Celebrity Factor (Hollywood) und die Lizenzgebühren dazu. Kreislaufkollaps und anderes Ungemach sind an der Tagesordnung, was manchmal an Fahrlässigkeit grenzt. Beim «Yin-Yoga» schwingt das Pendel extrem in die andere Richtung: Die Yogaübungen werden gaaaanz langsam ausgeführt, die Positionen lange gehalten. Was dann auch – passend zum aktuellen Fasziensboom – als Fasziennyoga verkauft wird».

IHR PERSÖNLICHES FAZIT AUS DEN ENTWICKLUNGEN DES YOGA IN DEN USA?

Schwierig. Die Gurus kamen früher aus Indien, heute aus den USA. Faktisch bedeutet dies oft eine Unterwerfung unter amerikanische Labels, Zertifikate, Marketingstrategien und Machtansprüche. Jeder muss sich die Frage stellen, ob er – sinnbildlich gesprochen – den Espresso beim Italiener um die Ecke oder bei Starbucks trinken möchte.

ZURÜCK ZUR SCHWEIZ. FÜR WEN IST YOGA GEEIGNET?

Erstens Stressreduktion. Da gibt es im Yoga sehr wirkungsvolle Techniken. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ist nur die bekannte Spitze des Eisbergs. Der Schatz ist viel grösser. Asanas, Atemübungen und Meditation lassen sich individuell zu sehr wirksamen Programmen kombinieren. Ein zweiter guter Grund ist der Erhalt der Beweglichkeit. Speziell des oberen Rückens, speziell im Alter.

WIE FINDET MAN DEN RICHTIGEN LEHRER UND DAS RICHTIGE YOGAZENTRUM?

Die meisten Menschen wählen ihr Yogastudio aufgrund äusserlicher organisatorischer Kriterien: geografische Nähe, passender Stundenplan, Preis und Parkplatz sind entscheidend. Der Entscheid geht oftmals zulasten der fachlichen Qualifikation. Da gibt es einiges an Wildwuchs. Es macht einen Unterschied, ob jemand 700 Stunden in seine Yogaausbildung investiert oder eine Schnellbleiche von 200 Stunden absolviert hat. Kurzum – es lohnt sich, die Ausbildung genauer anzuschauen. Was für den Laien nicht immer einfach ist. Yoga Schweiz führt eine Liste qualifizierter Fachkräfte und gibt gerne Auskunft.