

Neues Yoga-Angebot in Einsiedeln

«Und ich wollte mehr»

Unter dem Namen Lotus-Yoga bietet der 35-jährige Einsiedler Roger Grimm ab September Yogakurse an. Er hat sich auf die Richtung Hatha-Yoga spezialisiert und freut sich auf viele Einsteiger.

Interview: Christian Hug

Sie sind ausgebildeter Ernährungstherapeut. Wie kommen Sie auf Yoga?

Während meiner Tätigkeit als Ernährungstherapeut ist mir klar geworden, dass Gesundheit und Wohlbefinden von weit mehr als nur der Ernährung abhängen. Ich suchte nach neuen Wegen, und es kristallisierte sich schon bald heraus dass ich für meine berufliche Entwicklung noch eine weitere fundierte Ausbildung benötigen würde.

Schon vorher, aber speziell in der Zeit meines persönlichen Umbruchs war mir Yoga eine starke Stütze. Im Frühsommer 2004 wurde mir klar, dass Yoga den ganzheitlichen Ansatz bietet, den ich suchte.

Was ist Yoga?

Seit 2500 Jahren ist Yoga ein Teil des Ayurveda, der indischen «Wissenschaft vom Leben». Yoga kombiniert Körperhaltungen und Bewegungsabläufe mit Konzentrations-Technik und Achtsamkeits-Übungen. So kommt die Lebensenergie in Fluss, und Körper und Geist finden in Harmonie zueinander.

Und was bewirkt Yoga?

Die Muskulatur wird gespannt und entspannt, der Körper nimmt Haltung an. Der Geist wird wach. Psychische Blockaden und negative Einwirkungen wie Stress werden mehr und mehr reduziert, das Gleichgewicht der Seele stellt sich ein. Yoga ermöglicht gesundheitsfördernde Gemütsverfassungen wie Gelassenheit, Freude und Ausgeglichenheit.

Wie verträgt sich diese indische Praxis mit dem europäischen Lebensstil?

Mit einem ersten oberflächlichen Blick verbindet man Yoga natürlich mit dem fernen Indien. Befasst man sich aber tiefer mit dem Thema, entdeckt man, dass Yoga bis zu jenen indogermanischen Völkern zurück reicht, in denen auch unsere Kultur wurzelt. Schon für die Kelten waren körperliche und geistige Übungen ein wichtiger Teil des Alltags. Vielleicht erklärt gerade diese Verwandtschaft die heutige Faszination der Westler an östlichen Praktiken. Yogis und damit auch der Weg des Yoga war immer unabhängig von Religion in Indien.

Yoga, wie wir es heute kennen, ist erst vor 110 Jahren in den Westen gekommen. Heute begegnen wir dem Yoga im Westen in abgewandelter Form in vielen Sportarten: im Kunst- und Bodenturnen, Eislaufen, Tanzen und in modernen Fitnessformen wie Pilates oder Beckenbodentraining.

Wie weit spielen Meditation und Spiritualität eine Rolle?

Meditation verbinde ich mit innerer Ruhe. Spiritualität mit dem Geist. Yoga beinhaltet beides, ohne ins Esoterische abzugleiten. In erster Linie arbeiten wir im Yoga mit dem eigenen Körper. Diese intensive Auseinandersetzung ermöglicht den Zugang zu unserem Inneren und Innersten. Aus diesem Grunde werden Yoga-Praktiken zunehmend von Sportlern angewendet.

Meditation und Spiritualität sind also durchaus ein Teil des Yoga und führen zu Zentriertheit und innerem Wachstum. Es steht aber jedem Praktizierenden frei, diesen Aspekt in seinen Übungen miteinzubeziehen.

Wer kann Ihre Kurse besuchen?

Grundsätzlich jede und jeder, egal ob Kind oder Greis, ob sportlich oder nicht. Der Einstieg in die wohltuende Kunst des Yoga erfolgt mit einfachen Grundstellungen, angepasst an die Möglichkeiten jedes Einzelnen. Das Üben führt bereits nach kurzer Zeit zu neuem Wohlbefinden – und zu Glückserlebnissen.

Und um nochmal auf die Sportler zurückzukommen: Auch ihnen ist Yoga hilfreich. Genauso wie den Männern, die erfahrungsgemäss eine höhere Hemmschwelle haben, sich mit solchen Übungen auseinanderzusetzen.

Ist der Einstieg schwierig?

Ich erinnere mich an meinen Einstieg. Es verstrich über ein Jahr von der ersten «Versuchung» bis zu meiner ersten richtigen Lektion, weil ich befürchtete, das sei doch Esoterik-Zeugs und Frauensache... Meine Erfahrungen nach der ersten Stunde waren dann ganz anders, als ich es mir vorgestellt hatte: Ich fühlte mich gut und entspannt. Und männlich. Und ich wollte mehr.

Wie sind Ihre Kurse aufgebaut?

Hatha-Yoga kennt über 80 verschiedene Stellungen, auch Asanas genannt. Daraus ergeben sich rund 80'000 Varianten. Ich wähle die wichtigsten Yogastellungen aus, welche wir über Monate minutiös einstudieren. Der Einstieg erfolgt mit einfachen Grundstellungen, angepasst an die Möglichkeiten jedes Einzelnen. Für Fortgeschrittene gibt es immer wieder neue Schwierigkeitsgrade der einzelnen Stellungen.

Die Lektionen selbst lassen sich in drei bis vier Phasen einteilen. Zuerst gilt es, in der Yogastunde anzukommen, den Alltag hinter sich zu lassen. Dies gelingt ganz gut mit gezielten Atemübungen. In der darauf folgenden Aufwärmphase aktivieren wir vor allem den Kreislauf. Im Hauptteil erarbeiten wir gezielte statische Übungen. Ich lege Wert auf eine anatomisch exakte Ausrichtung des Körpers. Dabei berücksichtigen wir die bewusste Atmung. So ist es möglich, körperliche Beschwerden auszugleichen. Eine Lektion endet immer mit einer Entspannungsübung, welche den ganzen Körper mit einbezieht.

Was möchten Sie Ihren Kursteilnehmern weitergeben?

Schlicht die Faszination des Yoga... Das Erlebnis, dass bereits nach der ersten Stunde sich etwas verändert hat, was man noch nicht deuten kann. Hatha-Yoga ist ein idealer Weg, um die eigenen Batterien aufzuladen, innezuhalten oder ein Teil des Unbewussten bewusst zu machen.