

Yoga

ganz
persönlich



In unserem diesmaligen Yogateil haben wir ein interessantes Interview mit der Yoga-Lehrerin Kerstin Linnartz, die viele Jahre in Indien lebte, wo sie ihre eigene Praxis vertiefte und Schüler aus aller Welt unterrichtete.

Außerdem stellt Kerstin drei Yoga-Übungen (Asanas) der Rishikesh-Reihe aus ihrem Buch „All about Yoga“ vor. Die Rishikesh-Reihe ist eine überlieferte, sehr alte und tausendfach erprobte Abfolge von zwölf Asanas. Sie wurde „entworfen“ vom großen Yoga-Meister Swami Sivananda, der, bevor er Yogi wurde, als Arzt praktizierte und also wusste, wovon er redete und was gut für uns ist. Sie verdankt ihren Namen dem Ort im Norden Indiens, in dem der Meister damals lebte und wo er diese effektive Art, Yoga zu üben, populär machte: Rishikesh.

VITA im Interview mit Kerstin Linnartz

VITA: Du praktizierst ja schon seit siebzehn Jahren Yoga. Was hat sich in deinem Leben dadurch verändert? Wie gehst du z. B. mit einer sehr unangenehmen Situation, dein Privatleben betreffend, um?

Kerstin: Durch Yoga bin ich viel gelassener geworden. Natürlich passieren mir immer noch unschöne Dinge. Und ich ärgere mich auch noch über so manches. Aber es fällt mir viel leichter, nicht zu lange am Ärger fest zu halten. Loslassen ist eine der besten Übungen im Yoga.

Durch die Entspannung des Körpers lernen wir, auch im Kopf zu entspannen. Kollegen sagen mir oft, wie tiefenentspannt und unzickig ich im Vergleich zu anderen Moderatorinnen sei. Das finde ich lustig. Bei unangenehmen Situationen im Privaten ärgere ich mich seltener als früher einmal. Das ist immer eine gute Messlatte: wenn mich in stressigen Phasen unwichtige Kleinigkeiten ablenken, ist es an der Zeit, wieder mehr Yoga zu üben. (lacht)

VITA: Du hast längere Zeit in Indien gelebt. Gibt es eine besonders schöne Erinnerung aus dieser Zeit?

Kerstin: Oh, davon gibt es so viele, dass die ein ganzes Buch füllen könnten. Eigentlich eine gute Idee ... (lacht) Ich denke da an meine vielen Pilgerreisen, auf denen ich unglaubliche Dinge erlebt habe: Götterbeschwörungsrituale mit Einheimischen in abgelegenen Dschungeln, Begegnungen mit Heiligen in Ashrams, viele Tage, an denen ich komplett allein durch unfassbare Natur in den Bergen gelaufen bin, heilsame Erlebnisse an gesegneten Orten, verrückte Hippie-Events mit Menschen aus aller Welt ... Meine Jahre in Indien werden für immer wertvoll in meinem Herzen bleiben und haben mir dabei geholfen, alles Schlimme, das in meinem Leben passiert ist, zu verarbeiten. Vor allem aber haben mich die Menschen in Indien, mit denen ich gearbeitet habe oder denen ich begegnet bin, verändert: sie haben mir gezeigt, dass man glücklich sein kann, egal

woher man kommt oder was einem vom Leben mitgegeben wurde. Ich habe eine tiefe Dankbarkeit gelernt und viele Dinge, über die sich die Leute hier so aufregen, relativiert.