



Yoga mit Barbra Noh: Feel Your Oberschenkel

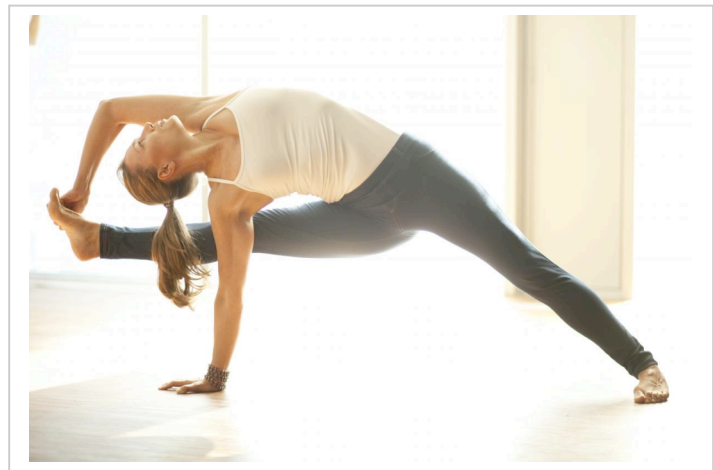
von Claudia Wiese



Anusara-Yoga lehrt Genauigkeit bei der Ausführung, ohne spröde zu sein. Im Gegenteil: Anmut und Freude an der Praxis werden hier ausdrücklich zelebriert. Der Stil des Amerikaners John Friend stellt hohe Anforderungen an seine Lehrer. In Deutschland gehört Barbra Noh zu den bekanntesten Größen. Claudia Wiese hat am vergangenen Wochenende an einem Workshop von Barbra Noh teilgenommen. Hier ihr Bericht für www.yogaservice.de.

Was ist überhaupt ein Yogi? Mit dieser Frage eröffnet Barbra Noh augenzwinkernd ihren Workshop in Düsseldorf. Ratlose Gesichter, leicht verschämte Antworten. Ein Yogi – nun ja: ... jemand, der besonders gelassen ist, vielleicht? Der bereit ist, sich zu weiterzuentwickeln? Jemand, der keine Wünsche mehr hat! Der alles loslässt! Barbra hakt ein: Aber wer danach strebt, alles loszulassen, der strebt doch schon wieder nach etwas! Schmunzeln. So widersprüchlich sei das eben, sagt sie: „Bei manchen Dingen ist es ganz gut, wenn wir sie loslassen – das mitternächtliche Verlangen nach Schokolade zum Beispiel. Für andere Dinge haben wir einen 'good guide', einen inneren Wegweiser, der uns führt. Zu einer besseren Haltung dem Leben gegenüber. Zu mehr Wissen und Schönheit.“ Einen Guide, der uns bei der Umsetzung unserer Vorhaben hilft. Haltung, Ausrichtung, Handeln: Attitude, Alignment, Action - das sind die drei „A“ des Anusara-Yoga.

Immer wieder tauchen diese Grundprinzipien im Laufe der nächsten vier Stunden auf. Anusara-Yoga ist ein noch junger Stil. Begründet hat ihn der US-Amerikaner John Friend. Wer Iyengar Yoga kennt, dem wird manches vertraut sein: die Perfektion der Ausrichtung in den einzelnen Asanas, das umfassende anatomische und therapeutische Wissen der Lehrer. Aber Anusara ist auch sehr spirituell und weich:



„Flowing with grace“ ist ein Leitsatz – und der lässt sich so schwer übersetzen: „Grace“ bedeutet Anmut aber auch Huld und Gnade.

Wir versuchen also, möglichst anmutig durch die Asanas zu fließen – nicht leicht bei so viel körperlicher Herausforderung und präziser Ansage. Die Schulter nach hinten, nicht die Hand! Die Körperseiten aber lang machen dabei! Nicht vergessen, die Lenden auszuhöhlen! Ihre Anweisungen gibt Barbra in einer drolligen Mischung aus Deutsch und Englisch: Schau Dir Deinen Bauch an und then you can do Steißbein! Feel your Oberschenkel!

Barbra Noh stammt aus Australien, lebt aber schon lange in München, wo sie bei Air Yoga unterrichtet. Sie gibt Workshops und Retreats in Asien und Europa, hat eine Audio-CD veröffentlicht und zusammen mit Ute Witt das Buch „Yoga. Körper und Seele im Einklang“ geschrieben. Sie ist eine der wenigen registrierten „Anusara-inspired“-Lehrerinnen in Deutschland und befindet sich derzeit im „Zertifizierungsprozess“. Barbra wirkt fröhlich und zugewandt, und sie würzt ihren Unterricht mit einer guten Portion Humor.

In Düsseldorf wird an diesem Tag viel gelacht, aber auch gestöhnt und geächzt. Von Vashistasana über Wild Thing in das Volle Rad – wer davon nur eine vage Vorstellung hat: Es ist höllenanstrengend und erfordert enorm viel Flexibilität in der Brustwirbelsäule. Darauf hat Barbra uns gut vorbereitet. Die Brustwirbelsäule, erläutert sie, sei nicht sehr beweglich, also bewegen wir sie auch nicht viel. Man neigt immer dazu, Körperteile zu bewegen, die ohnehin schon sehr flexibel sind, wie zum Beispiel den Hals. Stattdessen lernen wir, zu „schmelzen zwischen den Schulterblättern“. Im Unterarmstand. Mit Anmut.

Dieser Artikel ist am 29. Januar 2010 auf www.yogaservice.de erschienen.

Fotos: © Barbra Noh

Webseite von Barbra Noh: www.barbranohyoga.com

Yogaservice

Yogaservice ist mit seinem Angebot yogaservice.de die erste redaktionell geführte Nachrichtenwelt rund um das Thema Yoga im deutschsprachigen Internet. Täglich liefert das Redaktionsteam aktuelle Nachrichten, Hintergründe, Interviews und Kolumnen aus den Ressorts Yogaschulen und Persönlichkeiten, Praxis, Media (Fachliteratur, Videos, DVDs etc.), Szene sowie Shoppen und Reisen. Die Inhalte werden ergänzt durch eine Glossar-Datenbank und ein umfangreiches Themen-Archiv.

Webseiten: www.yogaservice.de und www.yogawiki.de

Autorin: Claudia Wiese

Claudia Wiese betreibt gemeinsam mit ihrem Mann Michael in Leverkusen die YogaYa-Studios in Leverkusen und Bergisch-Gladbach. Ihre Yogalehrer-Ausbildung hat sie bei Lord Vishnus Couch in Köln absolviert und unterrichtet Vinyasa-Yoga. Claudia arbeitet freiberuflich als Hörfunk-Moderatorin beim WDR 5 und veröffentlicht regelmäßig einen kostenlosen Yoga-Podcast.

Webseiten: www.yogaya.de und www.yogapodcast.de