



Eine Yogaart, die immer
mehr Menschen begeistert

von Sandra Cammann

Jivamukti-Yoga

Text: www.sandracammann.de, Fotos: Henning Cammann, Outfits: www.dreesen.info

Still ist es im Raum, unheimlich still. Still wird es auch in meinem Kopf. Über 100 Yogaanhänger sitzen mit mir zusammen in einem Raum und warten darauf, dass die Stille durchbrochen wird. Zwei Gurus halten die Hände in der Gebetshaltung und begrüßen jeden einzelnen Teilnehmer mit Blickkontakt. Sie bedanken sich, dass sie mit uns heute zusammen Yoga machen dürfen. Jetzt geht es los: die Gurus, das sind Sharon Gannon und David Life. Zusammen verkörpern sie „Jivamukti-Yoga“. Der Name klingt mystisch und im ersten Moment nach Sekte. Ist es aber ganz und gar nicht. Jivamukti-Yoga legt den Fokus darauf, Yoga als Weg zur Erleuchtung zu lehren und praktizieren. In einer Zeit, in der viele Menschen auf der Suche nach Spiritualität sind, treffen Sharon und David mit ihrer Überzeugung direkt ins Herz ihrer Yogaanhänger und sind irgendwie trendy. Die beiden haben Jivamukti-Yoga entwickelt, weil es ihre Leidenschaft ist Yoga zu unterrichten. Darüber hinaus glauben die zwei ehemaligen Artisten, dass Yoga zu lehren ein kreativer Akt ist, der viele Menschen inspirieren kann.

Sharon spricht durch ihr Mikrofon mit halb geschlossenen Augen und erklärt uns das nachfolgende Mantra: Lokah (das Universum), Samastah (alle Lebewesen), Sukinoh (Recht auf Glück und Zufriedenheit), Bhavantu (so wie es ist, so soll es auch sein). Mögen alle Lebewesen glücklich und frei sein und mögen alle meine Gedanken, Wörter und Taten im Einklang mit diesem Glück und der Freiheit für alle sein.

„Sprecht dieses Mantra nur aus, wenn es von Herzen kommt und ihr der vollen Überzeugung seid.“ Sharon fügt hinzu: „Wer etwas anderes denkt, sagt einfach nichts. Es ist die Entscheidung jedes einzelnen Menschen.“ Und tatsächlich hat dieses Mantra eine gewisse Wirkung auf mich.

Sharon und David leben in New York und leiten zusammen ein Studio. Jivamukti-Yoga praktizieren sie bereits seit 1986. In der Yogaszene werden David und Sharon wie Popstars verehrt. Und für ihr Alter – nämlich Ende 50 – sehen beide unheimlich knackig aus. Und unglaublich dynamisch. Fürs „Auge“ ist heute jedoch Moritz da. Mit seinen 23 Jahren ist der junge Medizinstudent bereits einer von sehr wenigen Advanced Jivamukti-Lehrern in Deutschland. Heute macht er die einzelnen Übungen vor, die David mit Worten anleitet. Ich stehe natürlich in der ersten Reihe. Allein schon deswegen, weil ich kurzsichtig bin. Jetzt gerade würde ich mich aber lieber in die letzte Reihe verkümmeln. Oh je, komme ich mir steif vor, wenn ich sehe, wie der junge Mann sich verbiegen kann. >

Das Mantra

Lokah

(das Universum),

Samastah

(alle Lebewesen),

Sukinoh

(Recht auf Glück und Zufriedenheit),

Bhavantu

(so wie es ist, so soll es auch sein).

Wie alles begann

Nachdem Sharons und Davids „Wohnzimmeryogakurse“ immer größer wurden und förmlich aus den Nähten platzten, haben sie 1989 in New York ein eigenes Jivamukti-Yogacenter eröffnet. Mit dem Namen ihrer Yogamethode wollten sie die eigentliche Bedeutung von Yoga herausstellen: Freiheit.

Jiva ist die individuelle Seele und mukti bedeutet Freiheit. Jiva steht dabei für die Erfahrung dass man geboren wird, wächst und schließlich eines Tages sterben wird. Geburt und Tod stehen für den physischen Körper. Nach dem Tod wird die Seele vom Körper gelöst und soll in der Wiedergeburt einen nächsten Körper finden passend zum eigenen Karma. Dieser gesamte Prozess wird auch Samsara genannt. Samsara ist sozusagen das Rad, das Leben und Tod ins Rollen bringt. Der Name Jivamukti reflektiert die Tatsache, dass es möglich ist ein erfülltes Leben auf dieser Welt zu führen. Die Verbindung mit der

eigenen Spiritualität mag dabei die Freiheit und das Einssein mit sich selbst verstärken.

Yoga ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Yoga befreit die Seele und verbindet einen mit der übernatürlichen Kraft- sei es ein Gott oder der Glaube an andere Kräfte des Universums. Sharon und David sehen in Jivamukti-Yoga eine spirituelle Praxis für jeden Menschen. Die Verbindung der uralten Yogaschriften mit Meditation und einer angepassten Hatha-Yogapraxis sind der Grundpfeiler dieser westlichen Yogaart.

Das Abspielen von Musik während der Yogapraxis spielt für Sharon und David eine große Rolle auf dem Weg zur Erleuchtung. Während ihrer Asanapraxis spielen sie deswegen Musik, die die Bewegungen unterstützen und singen mit ihren Schülern in Sanskrit – dem „Latein“ der Inder.

Was Jivamukti-Yoga von anderen Arten unterscheidet, ist wohl ganz klar der Schwerpunkt auf den ethischen Richtlinien. Sharon und David appellieren an ihre Schüler: Seid sozial aktiv und verhaltet euch ethisch korrekt. „Wenn ihr anderen Lebewesen Gutes tut, dann wird diese gute Tat automatisch zu euch zurückkommen“. Sie sehen Jivamukti als innere Revolution an – zur Befreiung der eigenen Seele. Die Yogaphilosophie besagt, dass jedes Lebewesen auf diesem Planeten das Recht auf Freiheit und Glück besitzt. Und tief in uns wissen wir das instinktiv auch. Aber unsere Gedanken machen uns oft einen Strich durch die Rechnung und führen zum Gegenteil. Das Ziel von Yoga ist dabei nicht die Welt zu verbessern, sondern vielmehr die Gedanken jedes einzelnen Menschen. Wer sich um andere kümmert, wird immer mehr den Zustand der Freiheit erfahren als Menschen, die nur auf sich selber fixiert sind. Wenn wir also lernen unseren Egoismus abzulegen, wird sich das ganze Potential von Glück in unserer Seele ausbreiten. Yoga ist ein lebenslanger Prozess und ein Handwerkzeug für ein glückliches und befreites Leben.



Und auf einmal wird es dazu ganz kalt im Nacken. Sharon massiert mich mit Pfefferminzöl. Die ätherischen Öle sorgen dafür, dass mein Geist klar wird. Ich bin auf einmal eins mit der Asanapraxis, vergesse mein Alter und meine Steifheit und schwebe wie auf Wolken. Tiefer als sonst gehe ich in die Dehnpositionen hinein. Mir ist unheimlich warm. Schon nach wenigen Minuten läuft mir der Schweiß am Gesicht herunter. David hat die glorreiche Idee im Krieger mit den Fingern zu schnipsen. Was der Lehrer sagt, wird getan. Also schnipsen 100 Yogis im Takt der Musik und wollen gar nicht mehr aufhören. Da muss selbst ein Jivamukti-Profi drüber schmunzeln. Die Leichtigkeit des Schnipsens verfliegt allerdings, als wir in den Kopfstand gehen sollen. Der Ehrgeiz lässt mich nicht los und für einen kurzen Moment bin ich enttäuscht, dass um mich herum so viele den Kopfstand beherrschen und ich nicht. Dann aber denke ich an Sharons Worte: „Sei nicht nur zu anderen gut, sondern auch zu dir selbst“. Und dazu gehört natürlich auch, dass man die Asanas nur so ausführt, wie sie sich gut anfühlen. Na ja, davon bin ich im Kopfstand leider weit entfernt, also mache ich es mir lieber in der Kindersposition bequem.

Sehnsucht nach Tiefenentspannung

Meine Sehnsucht nach der Tiefenentspannung wird immer größer, dabei geht es jetzt erst richtig los. Vorbei mit Entspannung im Kind – ich soll im Sitzen mein Bein hinter die Schulter bringen und nach oben strecken. Na klar, kein Problem. Sharon guckt mich etwas ungläubig an und sagt: „Du musst nur Kraft in dein Bein geben, dann klappt es auch.“ Was mache ich hier eigentlich? Ich befolge Sharons Rat und habe so etwas wie ein Anflug eines Glücksgefühles. Mein Bein geht tatsächlich hinter meine Schulter, wenn auch nicht ganz durchgestreckt. David fügt hinzu: „Das größte Problem ist, wenn du darüber nachdenkst, schalte deinen Kopf aus und dann kannst du fast alles schaffen.“ Wie weise und wahr das doch ist, nur leider finde ich den Schalter heute nicht. In der nächsten Übung sollen wir sitzend den großen Zeh im Wechsel zur Nase führen. „Und durch die Nase einsaugen.“ – Ha, ha, David kann ja ein echter Scherzkeks sein. Wäre ich ein Baby würde ich glatt machen, was er sagt. Nachdem wir dann minutenlang im Schulterstand verharren, verschiedene Varianten ausprobieren und zu den abschließenden Übungen kommen, geht es endlich ins heiß ersehnte Shavasana – die Totenstellung. „Shavasana ist die Stellung, die auf den Tod vorbereitet“, sagt Sharon und stellt Fragen, die mir Gänsehaut bereiten: „Was wäre, wenn du jetzt in diesem Moment sterben würdest? Was wären deine letzten Worte? Wem würdest du noch etwas sagen wollen? Hastest du ein erfülltes Leben, wenn du zurückblickst?“ Ich denke an

meine Familie und bin mir sicher, dass ich heute noch nicht sterben möchte. Dennoch kann ich mich auf das Gefühl der Tiefenentspannung vollkommen einlassen, schließlich habe ich hart dafür gearbeitet. Es folgen Minuten der absoluten Stille. Danach werden wir alle sanft wieder aufgeweckt. Abschließend wollen alle gemeinsam meditieren. Natürlich geht es in der Meditation unter anderem um die Lebewesen, die geschützt und gut behandelt werden sollen. Sharon propagiert die vegane Ernährung. So wie sie es sagt, könnte man denken, neben den zehn Geboten gibt es ein elftes: Du sollst kein Tier töten und essen. Vegan bedeutet neben einer vegetarischen Ernährung allerdings noch mehr. Man soll den Tieren nichts wegnehmen wie z.B. den Kühen die Milch oder den Bienen den Honig. Prompt bekomme ich Hunger und kann mir gerade gar nicht vorstellen ohne meinen geliebten Käse oder Joghurt auszukommen. Und in diesem Moment schäme ich mich sogar ein wenig dafür. Die vegane Ernährung gepaart mit einer ausbalancierten Lebenseinstellung scheint der reinste Jungbrunnen zu sein. Sharons Haut ist unheimlich glatt und faltenfrei, die Figur gertenschlank und ihr Ausdruck einfach der Hammer. Charisma nennt man das. Sharon lebt vor, was sie predigt und das macht sie einfach toll. Ich wünschte, ich könnte mir eine große Scheibe von ihr abschneiden. In der Zukunft werde ich mir gut überlegen, was wirklich auf meinem Essteller landen muss und was vielleicht nicht Not tut. Eines habe ich also heute ganz sicher gelernt: Jivamuktijoga ist eine Erfahrung wert, die zum Nachdenken anregt. ☒

Infos

Infos zu den nächsten **Jivamukti-Yogaworkshops** gibt es unter www.poweryoga-germany.de

Buchtipps (auf Englisch):
Jivamukti Yoga: Practices for Liberating Body and Soul (Sharon Gannon und David Life)

Mögen alle Lebewesen glücklich und frei sein und mögen alle meine Gedanken, Wörter und Taten im Einklang mit diesem Glück und der Freiheit für alle sein.



Text: www.sandracammann.de, Fotos: Henning Cammann, Outfits: www.dreesen.info