

Märchen und



INTERVIEW ■ NINA HAIKEN

Christiane Wolff, eine der facettenreichsten Yogalehrerinnen Deutschlands, über Yoga als Unterstützung in Wandlungsphasen, über die Hinwendung zur inneren Matrix und darüber, wie uns die einzigartigen indischen Götter bei kleinen und großen Schritten auf sowie auch jenseits der Matte bestärken

Christiane Wolff, Inhaberin des Studios „Flowing Om“ in Frankfurt und seit Jahren eine der bekanntesten Yoga- und Pilates-Lehrerinnen Deutschlands, zeichnet sich durch die große Bandbreite ihres Unterrichts und durch ihren in dieser Vielfalt stets erreichten Tiefgang aus. So ist sie u.a. TriYoga-Lehrerin, bietet therapeutischen Yoga sowie Yoga mit speziellem Fokus auf die Faszien an und bezieht immer wieder

die indische Mythologie in ihren Unterricht mit ein, wobei sie ein echtes Talent als Geschichtenerzählerin beweist.

Mit ihrer ansteckenden Fröhlichkeit und mit unverwechselbarer Authentizität begeistert sie Yogis aller Levels, unabhängig davon, in welchem Stil sie zuhause sind.

YOGA AKTUELL traf Christiane Wolff im Rahmen des ROBINSON-TOP-EVENTS „Yoga Body Boost“ im Robinson Club Sargerme Park, wo sie einen kleinen Götter-Zyklus mit Stunden zu Ganesha, Hanuman und Shiva unterrichtete.

Interview

YOGA AKTUELL: Christiane, die Teilnehmer saßen nach deinen Stunden oft noch lange Zeit still und zugleich tief bewegt auf ihren Matten, obwohl Strand, Meer und viele weitere Verlockungen warteten. Geschieht das nur in einer so schönen Umgebung wie hier, die ohnehin das Herz öffnet und den Menschen entspannt, oder erlebst du das auch in anderen Situationen?

Christiane Wolff:

Diese wunderbaren und für mich sehr berührenden Momente erlebe ich sehr, sehr oft im Ausklang meiner Stunden im Flowing Om oder in meinen Ausbildungen. Mit meinen Schülern auf diese Weise in der Stille zu schwingen, ist eine tiefe Yoga-Erfahrung.



haft mitten im Leben

Der Yoga ist für mich ein einzigartiges Geschenk, und es ist ein inneres Bedürfnis und eine Freude, dieses Geschenk mit vielen Menschen teilen zu dürfen. In diesen Momenten der Stille nach einem Sadhana erlebe ich eine tiefe Verbundenheit aller Menschen, die soeben Yoga praktiziert haben, und gleichzeitig nehme ich wahr, dass jeder auf seine Weise nachspürt, innehält und seine ganz persönlichen Botschaften willkommen heißt. Ich bereite meine Yogastunden in einem Bogen von angemessener körperlicher Herausforderung, fließender Asana-Praxis, bewusstem Atem, bewegter Entspannung, Meditation und Kontemplation vor. Wenn dieses Anliegen für die Yoginis und Yogis, die mit mir durch diese Stunde fließen, spürbar und erlebbar wird, ist mein Herz mit tiefer Freude durchströmt.

Du hast die indischen Götter zum Thema der Stunden hier gemacht. Was können wir von ihnen lernen? Welche Qualitäten können wir z.B. mit Blick auf die Mythen um Ganesha, Hanuman und Shiva in uns entdecken?

Ich spüre, dass viele Menschen zum Yoga kommen, weil sie sich Fragen stellen. Gerade in Wandlungsphasen, in Lebenssituationen, die uns fordern oder die uns die Erdung nehmen, kann der Yoga eine wertvolle Unterstützung sein. Die Göttinnen und Götter am yogischen Himmel besitzen in ihrer Erscheinung Qualitäten und Charaktereigenschaften, die uns darin bestärken, unseren Weg mit Freude, Sinnlichkeit und Engagement zu gehen. Wir können im Yoga erfahren, dass alles göttlich ist. Die vielen bunten, glitzernden und sich ständig wandelnden Götter sind Träger und Symbol für Fähigkeiten und Kräfte, die in uns selbst schwingen und lebbar sind. Ganesha öffnet viele Türen,

beseitigt Hindernisse und gilt als begnadeter Tänzer. Eine gute Verbindung zu Ganesha schenkt Glück und Erfolg, vor allem am Beginn neuer Unternehmungen. Mir macht es Freude, mich von seinem Charme verführen zu lassen. Hanuman werden unzählige Siddhis nachgesagt. Er ist schnell wie der Wind, kraftvoll genug, um Berge zu versetzen und Wolken zu teilen. Er verändert gerne seine Gestalt, und es gibt unzählige Geschichten über seine Streiche. Mit Hanuman und seinen Kräften gelingt fast alles, und vor allem gelingen „große Schritte“. Er lebt uns vor, was Mut, Hingabe und Hoffnung bedeuten. Shiva verkörpert in der Hindu-Dreieinigkeit den Zerstörer. Seine Kraft ist pure Lebensfreude, denn er hat die Widerstände überwunden und lebt uns vor, dass wir uns von manchem verabschieden müssen, um Lebendigkeit zu erfahren. Er hält in einer Hand das zerstörerische Feuer und in der anderen die Trommel der Schöpfung. Er tanzt auf dem Rücken eines Zwerges, der ein Symbol für Egoismus und Engstirnigkeit ist. Sein Angebot, alle Ängste und Zweifel in Schutt und Asche zu tanzen, um die Freude des Herzens zu erleben und großzügig zu verteilen, kann ich gar nicht ablehnen.

Neben den Göttern lasse ich in meinen Unterricht oft Geschichten, Poesie und Märchen einfließen. Gemeinsam mit meiner Schwester unterrichte ich ein Seminar zum Thema Yoga und Poesie. Auch Märchen sind in aller Regel Entwicklungsgeschichten. Entwicklung ist für mich die zentrale Aufgabe unseres Lebens. Indische Göttergeschichten, märchenhafte Entwicklungsgeschichten nehmen uns dabei an die Hand. Sie stützen uns auf eine unbewusste Art – nicht belehrend, nicht verurteilend. Die Umsetzung im Yoga auf die körperliche Ebene schenkt Kraft



und Flexibilität, um zentriert und anpassungsfähig Entwicklung zu gestalten. Von indischen Göttern, Geschichten und Poesie lernen wir nicht kognitiv, sondern emotional: wie bleibt man auf dem Teppich – allerdings auf einem fliegenden Teppich, je nach Bedarf gemeinsam mit Königinnen und Königen, Elefanten, Affen, mit wilden Tieren oder tollen Schätzen.

Du unterrichtest regelmäßig bei Robinson. Was macht die Events so besonders?

Bei den Top-Events treffen Yoginis, Yogis, Yogalehrende, Interessierte und Urlauber aufeinander und wachsen für eine Woche als Kula zusammen. Es ist wundervoll, zu erleben, wie Menschen mit unterschiedlichen Interessen, Vorstellungen und Lebensweisen vom Yoga gefesselt werden. Diese Wochen sind tolle Erfahrungen, Yoga mitten im bunten Leben zu praktizieren und Menschen zum Yoga einzuladen, die bisher noch keinen Zugang hatten.

Ein Thema, mit dem du dich in letzter Zeit sehr intensiv beschäftigst, sind die Faszien. Warum ist diese Thematik, ganz kurz erklärt, so wichtig?

Der Grundgedanke der myfaszialen Arbeit nach Thomas W. Meyers ist die ganzheitli-



che Auseinandersetzung mit „Raum“. Über eine organische Ausrichtung der Knochen, Befreiung von verklebtem Gewebe und eine Balancierung des Muskeltonus soll Belastung vermieden werden und dadurch heilender Raum und Entfaltung entstehen. Das innere, alles durchdringende Faszienetzwerk verbindet alle Strukturen und beeinflusst innere und äußere Haltung, Bewegungs- und Denkmuster sowie die Wahrnehmung des Körpers und des Raums. Bewegung oder der Mangel von Bewegung, Ernährung, emotionale Dysharmonie, mechanische und entzündliche Belastungen

lassen dieses pulsierende, wässrige Netz verfilzen und verkleben. Diese Veränderungen hemmen Bewegung, Belastbarkeit und Wahrnehmung. Das Faszien-Feingefühl ist entscheidend für die genaue muskuläre Koordination, die Anpassung des Muskeleinsatzes, die Anstrengung in einer Bewegung, die beispielsweise bestimmt, mit welcher Muskelkraft ein volles oder ein leeres Glas angehoben werden muss. Also auch für die Qualität von sthira und sukha in einem Asana. Durch die Übertragung der Faszien im gesamten Netzwerk verändert ein spitzer Gegenstand an der Fußsohle beim Gang im Stand die Körperhaltung und die Anspannung. Damit sind Faszien auch für die Ausrichtung des gesamten Körpers im Asana entscheidend. Das Aufspannen des Körpers in der Yogahaltung über zwei auseinanderstrebende Pole gemäß dem „Tensegrity“-Modell (tension – Spannung und integrity – Ganzheit, Zusammenhalt), wie ich es schon lange über die Spiraldynamik® im Yoga unterrichte, wird auch durch die Faszienforschung bestärkt.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse haben mich natürlich sehr interessiert, und ich bin dankbar dafür. Die Bewegungsideen und die Techniken, mit denen Faszien zu lösen und in ihrer Funktion zu optimieren sind, wie sie Prof. Robert Schleip beschreibt, lasse ich in meinen Yoga-Unterricht mit einfließen. Noch spannender finde ich den holistischen Ansatz, sich mit dem faserigen Netz als Kommunikationsnetz zu befassen. Körper ist für mich mehr als gute Statik, Bewegung mehr als mechanisch korrekte Abläufe, und Haltungen sind ein Ausdruck von Erfahrungen und Emotionen.

Im Tantra (Gewebe, Kontinuum, Zusammenhang) sollen in Sadhanas „sphärische Räume“ erfahrbar werden und in den unendlichen Raum des Inneren führen, um eine vollkommene innere und äußere Freiheit zugänglich zu machen. Faszien-Yoga ist für mich ein Weg zur inneren Berührung, zur Schwingung der vier Klangebenen (Vaikhari – der hörbare Klang; Madhyama – der subtile Klang; Pashyanti – der mentale Klang; Para Nada – der Klang der Transzendenz), zu Feinfühligkeit und Energieerfahrung.

Etwas traurig macht mich, wie das spannende Thema gerade in der Yogaszene vereinfacht und heruntergebrochen wird, auf einen Yogastil oder eine Faszientechnik, meist das Abrollen des Körpers. Die tiefgreifenden Erfahrungen, die uns das Hinwenden zum inneren Netzwerk, der Matrix des Körpers, schenken kann, ist auf der grobstofflichen Ebene ein belastbares, elastisches Körpergewebe. Das Wissen des inneren Ozeans lässt uns aber auf tieferer Ebene Verbundenheit erfahren,

innere Koordination harmonisieren und die Weisheit des Körpertempels erspüren.

Du hast gerade ein Buch zu Detox-Yoga geschrieben. Ist Yoga in jeder Form ein Detox-Programm oder sind nur bestimmte Übungen in dieser Hinsicht effektiv?

Der Sanskrit-Begriff für Gesundheit lautet „Sv-asthya“, das heißt: im Selbst ruhen, in sich selbst gegründet sein. Das erfordert eine Übereinstimmung von zentripetalen, nach innen gerichteten, mondigen Kräften und zentrifugalen, sonnigen Kräften, die nach außen gerichtet sind. Eine Disbalance dieser Kräfte zeigt sich auf den unterschiedlichen Ebenen: grobstofflich auf der körperlichen Ebene, zum Beispiel in Verspannungen der Muskulatur oder Bewegungseinschränkungen der Gelenke; auf mentaler Ebene im bunten Durcheinander des Gefühlskarussells. Unreflektierte Emotionen bremsen das Handeln oder führen zu unangemessenen Reaktionen im menschlichen Miteinander. Auf der seelischen, spirituellen Ebene schränken Zweifel und Widerstände die Schwingungen von Lebendigkeit und Vitalität ein. Yoga kann immer zur Bewusstheit und zur Reinigung auf den unterschiedlichen Ebenen führen. Entscheidend ist die Bereitschaft zum Spüren und zur Veränderung. Als Buchautorin und Yogalehrerin möchte ich Türen öffnen und Leserinnen und Schülern Wege aufzeigen, Überholtes, Bremsendes und Verbrauchtes abzustreifen. Dazu dienen yogische Reinigungsrituale, Pranayama-Techniken, die den Reinigungsprozess anregen und die Ausatmung betonen, Meditation und fließende, kraftvolle Sequenzen von Yogahaltungen, die über klärende Hitze und Anregung des Stoffwechsels körperliche Spannungen abbauen. Diese Übungskombinationen erweitern das Bewusstsein für alles, was schädigt und bremst. Gleichzeitig wächst eine Wertschätzung für den Körper und für die Persönlichkeit.

Der Yoga-Veränderungsweg beginnt immer bei uns selbst. Wir erkennen, dass weniger die Umwelt, der neueste Lebensmittelskandal, der Arbeitsplatz oder die Nachbarin schuld an unserer Unausgeglichenheit sind, sondern wir selbst Verantwortung für uns übernehmen müssen. Detox ist daher auch weniger der Verzicht auf dieses oder jenes

Lebensmittel als vielmehr eine gelebte Achtsamkeit für eine positive Grundhaltung gegenüber uns selbst und für die Welt, die wir miteinander teilen. Innehalten, spüren, reflektieren und verändern – daraus resultiert eine neue Freiheit und eine Energieerfahrung, eine gleichmäßig brennende Flamme, die die Möglichkeit schenkt, sich im neuen Licht zu sehen. Mit dem Reinigungsprozess und der Energieerfahrung verändert sich auch das Konsumverhalten. Das Verlangen nach gesunden Lebensmitteln wächst, das Interesse an einer ausgewogenen, natürlichen Ernährung, aber auch ein Empfinden für mentale Nahrung und für die Einflüsse auf die Sinne.

Zum Schluss ein kleiner Ausblick auf 2015: Was ist dein nächstes Projekt?

Ich bereite gerade für das Flowing Om neue Workshops zum Thema Yoga und Weiblichkeit und zur Shakti-Kraft vor und mit einer Psychologin zusammen ein Seminar zu Yoga und Psychologie mit den Themen Burn-out sowie vegetative Disbalancen. Natürlich wird es auch ein Wochenende zum Detox-Thema meines neuen Buches geben. Die Yogawelt ist bunt und aufregend. Ich freue mich auf viele neue Begegnungen und Erfahrungen. ■

Internet: www.christiane-wolff.de

Nächstes TOP-Event mit Christiane Wolff: „**East meets West**“ im Robinson Club Nobilis vom 19. bis 26.05. 2015 (Mehr unter www.robinson.com)

Portraits: Claudia Larsen

