

„Yoga ist vielleicht nicht mehr männlich genug“

Die Jivamukti-Lehrerin und Wahl-Londonerin Gabriela Bozic lebt und unterrichtet seit kurzem in der Megastadt an der Themse. YOGA JOURNAL-Autorin Diana Krebs traf die 36-Jährige zu einem Gespräch über die heilsamen Aspekte des Übens und darüber, ob Yoga (zu) weiblich geworden ist.
Interview: Diana Krebs

YOGA JOURNAL: Gibt es weibliche und männliche Aspekte im Yoga?

Gabriela Bozic: Das Schöne am Yoga ist, dass die vermeintlichen Gegensätze zusammenkommen. Denn in jeder Frau steckt auch ein Mann, und umgekehrt. Diese so genannten Yin- und Yang-Qualitäten zu vereinen und dadurch ein Spielfeld zu erhalten, auf dem man sich der Situation angemessen männlich oder weiblich verhalten kann – das streben wir im Yoga an. Einige wählen bewusst die männlichen Qualitäten wie Durchsetzungsvermögen oder Aktivität. Die anderen entdecken für sich Hingabe, Gefühl, Geduld oder Toleranz – als eher weibliche Qualitäten. Es geht darum, alles zu leben. Werde dir bewusst, dass du diese gesamte Palette an Möglichkeiten hast und in deine Persönlichkeit integrieren kannst.

Yoga wurde lange Zeit von männlichen Gurus dominiert. In den letzten Jahren hat sich dieses Bild extrem gewandelt. Wie verändern die zahlreichen weiblichen Gurus die Yogaszene?

Hatha Yoga war anfangs eine Lehre von Männern für Männer. Als Krishnamacharya anfang, diese alte Regel zu durchbrechen und Frauen zu unterrichten, war das ein bahnbrechendes Ereignis.

Inwiefern?

Was ich jetzt sage, hört sich vielleicht nach einem Klischee an, aber Frauen haben eine bessere Intuition. Sie wissen einfach, was ihnen gut tut: innere Ruhe, Stärke – all diese Dinge, die Yoga tatsächlich vermitteln und bewegen kann in der Welt. Und so fühlen sich die Frauen eher zum Yoga hingezogen als Männer, die es über die Zeit möglicherweise als „weiblich-romantisch“ abgelegt haben.



Männern ist Yoga vielleicht nicht mehr männlich genug.

Welche Konsequenzen ergeben sich daraus?

Ich finde es gut, dass es so viele weibliche Yoga-Praktizierende gibt. Schließlich bringen sie die Kinder auf die Welt, die uns ins neue Zeitalter führen. Die Praxis hat beispielsweise direkten Einfluss auf ihr noch ungeborenes Baby und wirkt weiter nach der Geburt. Frauen haben einen unglaublichen Einfluss auf ihre Familie; sie geben die yogischen Qualitäten weiter. Durch dieses natürliche Einfließen wird Yoga vielleicht auch für die männlichen Familienmitglieder alltäglich und selbstverständlich.

Das heißt, Frauen bringen ihre persönlichen Erfahrungswerte in ihre Yogapraxis ein?

Genau. Dabei handelt es sich um Erfahrungen, die zuvor vielleicht gar nicht unterrichtet worden sind, wie etwa beim Prenatal- und Postnatal-Yoga. Yoga in der Schwangerschaft ist ein Geschenk an die Menschheit. Viele meiner Freundinnen haben während ihrer Schwangerschaft Yoga praktiziert. Gurmukh ist eine Pionierin auf diesem Gebiet. Von ihr habe ich gelernt, welche Auswirkungen Yoga in der Schwangerschaft auf das Ungeborene hat und auf den Hormonhaushalt der Frau nach der Geburt. Dabei ist die Schwangerschaft an sich bereits eine Yogaerfahrung – eine Erfahrung der Einheit.

Du sprichst von Frauen als Mütter..

Auch ein Leben ohne Kinder kann ein sehr erfülltes sein. Ich finde, dieser Erfahrungswert – sich bewusst gegen das Kinderkriegen zu entscheiden – muss speziell im Yoga Platz haben. Wir Yogis sollten aufräumen mit diesen alten Klischees und Konditionierungen, eine Frau müsse ein Kind haben. Wer sagt das? Kann man nicht auch Erfüllung in etwas anderem finden, als sich selbst in seinem Kind zu sehen? Auch ohne Kinder sind Frauen ausgestattet mit den körperlichen Eigenschaften einer Mutter. Leider glauben sie oftmals, nur durch eine Schwangerschaft und die Geburt ihre Weiblichkeit spüren zu können.

Im Hatha Yoga habe ich oft den Eindruck, es gehe nur um die perfekte Körperlichkeit. Wie schützt man sich als Frau in einer Yogaklasse vor dem Diktat einer rigiden Körperlichkeit?

Diese Einstellung bringen einige Schüler in die Yogaklasse mit. Sie sehen Yoga als Wettbewerb und nicht als ein Teilnehmen am Wunder des Lebens durch Bewegung und den Atem. Die Frau ist ein Mondwesen inklusive Mondzyklus. Das zu verneinen würde bedeuten, eigenes Leben zu verneinen. Beispielsweise fassen viele Frauen den Ratschlag eines männlichen Yogalehrers, während der Periode kein Yoga zu praktizieren, häufig als sexistisch auf. Die Menstruation zu verleugnen ist jedoch das Gegenteil

von dem, um was es im Yoga eigentlich geht: Selbsterkenntnis.

Einfacher gesagt als getan...

Jede Yogini sollte sich fragen: Folge ich nur einem Trend oder bin ich auf der Suche nach Selbsterkenntnis, Wahrheit und einem erweiterten Bewusstsein? Was erwarte ich vom Yogaweg? Ist es körperliche Ertüchtigung? Oder soll es mich näher an das Wesen meiner Seele bringen? Will ich mich besser kennen lernen, meine hellen und dunklen Seiten erkennen und akzeptieren? Ich empfehle Frauen, den Unterricht von Yogalehrerinnen zu besuchen – natürlich nicht ausschließlich. Denn mit einer Yogalehrerin über Themen wie Menstruation zu sprechen, hilft Frauen eher weiter, oder nicht?

Hast du denn die Erfahrung gemacht, dass sich Frauen mit spezifisch weiblichen Fragen eher an Männer wenden?

Sehr häufig, das ist oftmals kulturell bedingt. Die Männer waren als Lehrer immer in der Mehrzahl, an Schulen, Universitäten, im Kloster und im spirituellen Bereich. In der Yogawelt sind die Toplehrer häufig immer noch Männer. Das ändert sich allmählich, gerade wenn man in die USA blickt und an Lehrerinnen wie Shiva Rea, Seane Corn oder

Gurmukh denkt. Aber durch diese Konditionierung – der Mann ist Wissender und Lehrer – gehen viele Frauen oft zu einem männlichen Ratgeber. An dieser Stelle bringt Yoga Licht in das unbewusste Verhalten. Erst wenn die alten Überzeugungen erkannt werden, kannst du dich bewusst entscheiden, sie fortzusetzen oder aufzugeben, weil sie nicht mehr nützlich sind.

Wie gestaltest du eine Open Class, wenn diese beispielsweise zu 80 Prozent aus Frauen besteht?

Ich unterrichte manchmal sogar reine Frauenstunden. In dem Fall kann ich mich in meinem Unterricht auf jene Qualitäten konzentrieren, die oft schon abhanden gekommen sind: das Feminine, die Hingabe und das Rezeptive. Dabei möchte ich vermitteln, dass es ohne Hingabe im Yoga zu einem Stillstand kommt, der auch die Männer betrifft. In einer typischen Open Class versuche ich stets, männliche und weibliche Qualitäten zusammenzubringen.

Du wünschst dir mehr Solidarität unter Frauen. Ein Element, das du in der Yogawelt vermisst?

Ja! Ich habe häufig das Gefühl, dass sich Frauen innerhalb der Yogaszene in einem Konkurrenzkampf befinden, wobei Konkurrenzdenken total überflüssig ist – finde ich.

Schließlich vergleicht sich eine Blume nicht mit einer anderen. Jede von uns hat ein bestimmtes Talent, das uns ausmacht. Das ist gut so, denn diese Unterschiede machen die Welt so vielfältig.

Wie schaffen wir es, Konkurrenzdenken abzulegen?

Beginne zunächst einmal mit Respekt dir selbst gegenüber. Wenn du dich annehmen und akzeptieren kannst mit allen Schatten- und Lichtseiten, dann schaffst du es auch, deine vermeintliche Konkurrentin zu akzeptieren und sie als Schwester zu sehen. Yoga kann dabei helfen, den Respekt dir selbst gegenüber aufzubauen und wahres Selbstvertrauen zu entwickeln. Es sind unsere Schattenseiten, die darauf warten, akzeptiert zu werden. Diese Frau ist in dein Leben getreten, damit du dich selbst in ihr erkennst und aufhörst, zu bewerten.*

Gabriela Bozic ist Mitgründerin der Jivamukti Yoga Center in München. Sie unterrichtet weltweit Workshops, ist Gastlehrerin auf Yoga-Konferenzen (4.2. bis 6.2. Yoga Conference Österreich) und Dozentin der Jivamukti-Lehrerbildung in Deutschland und den USA. Vom 25.2. bis 8.3. veranstaltet die 36-jährige ein India Yatra in Rishikesh. www.gabrielabozic.com

SCHLUSS MIT VERSPANNUNGEN, RÜCKENSCHMERZEN UND SCHLAFPROBLEMEN!

Sie fühlen sich im Alltag gestresst? Sie können nicht schlafen und Ihnen fehlt es an Energie? Sie leiden an Kopf- oder Rückenschmerzen?

Die Vitalmatte kann helfen! Durch einfachste Anwendung wird Energie im Körper freigesetzt und Sie erholen sich schneller von Stresssituationen. Spannungen werden abgebaut, die Durchblutung verbessert und Schmerzen gelindert. Die Akupressurmatte wurde 2009 in Schweden zum „Weihnachtsgeschenk des Jahres“ gewählt!

JETZT GIBT ES DIE NEUE VITALMATTE ENDLICH AUCH IN DEUTSCHLAND!



Durch das Stimulieren körpereigener Akupressurpunkte und durch gesteigerte Durchblutung werden Milchsäure und Kohlenmonoxide abgebaut. Gleichzeitig werden Endorphine und Oxytocine, die Glückshormone des Körpers, freigesetzt. So werden Schmerzen gelindert, Körper und Geist kommen zur Ruhe und werden positiv beeinflusst!

Mehr Informationen unter www.vitalmatte.de

Vitalmatte

Hotline (kostenfrei): 0800 - 38 38 387 | www.vitalmatte.de