

# Kurz gefragt



© Memo Theobald

## Gabriela Bozic

**Gabriela Bozic, MA**, ist Mitgründerin der Jivamukti-Yoga-Studios in München. Zur Zeit lebt sie in London und gibt Workshops, Retreats und Lehrerausbildungen weltweit. Sie ist bekannt für ihre leidenschaftliche und dynamische Art, Yoga zu unterrichten. Ihr persönliches Ziel ist es dabei, Yoga als eine innere Transformationstechnik zu lehren, welche die Welt zu einem schöneren und herzlicheren Ort machen kann. Zusammen mit Patrick Broome veröffentlichte sie das Buch „Yoga fürs Leben: mit Jivamukti Yoga Mut und Stärke gewinnen, Ängste besiegen und sich dem Leben öffnen“, erschienen im Gräfe und Unzer Verlag.

Internet: [www.gabrielaboasic.com](http://www.gabrielaboasic.com)

### Wie lautet Ihr Lebensmotto?

Umarme und verstehe deine Wahrheiten, deine Licht- und Schattenseiten ohne Vorurteile oder Bewertung. Erst dann kannst du andere Leute verstehen, respektieren und lieben. Kurz: lieber ganz sein als „gut“, und lieber frei sein als Recht haben.

### Welchem Menschen würden Sie gerne begegnen? Er kann auch bereits verstorben sein ...

Hermann Hesse – er war so sensibel und durchlässig, dennoch ein wahrer Rebell, der eher bereit war, seine Identität ganz zu verlieren, als sich eine falsche anzueignen oder aufzwingen zu lassen.

### Yoga bedeutet für Sie persönlich was?

Ein Zustand der Verbundenheit mit allem, was ist. Beständige und hingebungsvolle Praxis hilft, unser ganzes Potenzial zu entfalten. Sie schafft Klarheit, Ruhe, Stärke und Mitgefühl. So können wir zur Schönheit und Heilung der Welt unseren Beitrag leisten.

### Was war Ihre tiefste Erfahrung während einer Yoga-Stunde?

Völlig schwerelos zu sein und eins mit allen anderen Übenden im Raum. Durch den Fokus auf den Atem und den gleichen Atemrhythmus wurden die Formen ganz egal, und ich konnte mich mit allen und allem im Raum identifizieren. Alles umarmen und alles lieben. Das Gefühl ist so überwältigend

schön und motiviert mich immer wieder, die Yogamatte regelmäßig auszurollen.

### Was ist Ihr persönliches Lieblings-Asana und warum?

Viparita-Karani, sie wirkt beruhigend und gibt Kraft zugleich, und etwas länger gehalten, schafft sie einen tiefen meditativen Zustand.

### Welches Asana mögen Sie überhaupt nicht und warum?

Hanumanasana. Ach, es ist eigentlich nicht mal so, dass ich es nicht mag, es tut mir einfach nur weh (lacht). Ich hatte mehrmals eine Zerrung am hinteren Oberschenkelmuskel, und für mich ist dieses Asana schwierig auszuführen.

### Ist Meditation für Sie wichtig? Wenn ja, warum?

Ja, sehr wichtig. Insbesondere, weil ich viel reise. Meditation schafft für mich ein Gefühl des Geerdetseins, der Klarheit und Ruhe, mit dem ich dem Alltag leichter und gelassener begegnen kann. Auch wenn es während der Meditation häufig gar nicht ruhig ist und die Gedanken und Gefühle sich blitzschnell abwechseln! Dennoch: Nur durch das bewusste Beobachten der Gedanken und Gefühle kann ich aufhören, mich mit ihnen zu identifizieren oder unter ihnen zu leiden.

### Was geht Ihnen in der spirituellen Szene so richtig gegen den Strich?

Der Versuch, Yoga zu standardisieren und Gefolgschaft zu schaffen, statt Freiheit und Unabhängigkeit. Yoga hat so viele Facetten und funktioniert auf so vielen Ebenen. Zu glauben, dass man den „besseren“ Yogaweg oder den Schlüssel zum Yoga gefunden hat, ist absurd. Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft, und jeder hat das Recht auf seinen Weg, seine Erfahrung und seine Wahrheit.

### Warum sind Sie hier auf der Welt?

Um zu Lachen, Freiheit, Tanzen und Liebe zu ermutigen. Die Menschen an ihre wahre göttliche Natur zu erinnern und sie in ihrer Heilung zu unterstützen.

### Wem oder was können Sie nicht widerstehen?

Dunkler Schokolade und einem guten Espresso.

### Wenn Sie bestimmen könnten, wie oder wo Sie wiedergeboren werden: Was würden Sie wählen?

Eine Sufi-Mystikerin oder als Tier ein Delphin. Beide sind so verspielt, kraftvoll, sinnlich und liebevoll zugleich. ■