

Präzision ist die Basis

FRAUKE BESSE LEITET DAS ERSTE IYENGAR-YOGA-STUDIO IN LÜNEBURG.
AM 7. OKTOBER LÄDT SIE ZUM TAG DER OFFENEN TÜR



Längst ist die altindische Körperkunst nach Europa geschwappt; wie ein Tsunami hat sie vor einigen Jahren unsere Breitengrade erobert. Wer heute „en vogue“ sein will, so der Eindruck, geht zum Yogaunterricht. Wer jedoch einmal erlebt hat, was diese „Bewegungsphilosophie“ mit dem eigenen Körper und dem Geist anzustellen vermag – so sie denn von qualifizierten Menschen unterrichtet wird –, bleibt ihr treu. Auch ich versuche mich seit Jahren in den unterschiedlichsten Stilen. Nach Ausflügen ins Hatha- und Vinyasa-Yoga, in Ashtanga- oder ins Power-Yoga habe ich eher zufällig meine „Yoga-Heimat“ gefunden: Iyengar Yoga.

Zugegeben, es war Liebe auf den zweiten Blick, denn die Schnupperstunde sorgte zunächst einmal für reichlich Irritation. Der Trainingsraum, in dem sich sonst nebst Matten kuschelige Decken und

der verblässende Duft von Räucherwerk befinden, versprüht beim Iyengar-Yoga eher nüchternen Charme. Eine Vielzahl von Seilen ziert die Wände, in Regalen lagern Blöcke, Decken, Klappstühle, dicke Polster, Keile, Gurte. Bevor ich's mich verseehe, finde ich mich in einer Unterrichtsstunde wieder, in der von kontemplativer Stille nicht die

DIE HILFSMITTEL WIRKEN UNTERSTÜTZEND, UM TIEFER IN DIE ASANAS ZU GEHEN. SIE ERMÖGLICHEN EIN PASSIVES DEHNEN UND ÄLTEREN MENSCHEN DAS PRAKTIZIEREN.

Rede sein kann. Frauke Besse, zertifizierte Iyengar-Yogalehrerin, überzeugt mit profundem Fachwissen. Sie erklärt, gibt Anweisungen, korrigiert, führt vor. Man muss schon zuhören, schauen, immer wieder nachjustieren, wenn man es gut machen will. Beständige Aufmerksamkeit und Präzision, das sind

die Ziele bei dieser Yoga-Variante – wahrnehmen, was der Atem, was der Körper da gerade macht. Der herabschauende Hund, die stehende Vorbeuge, der Schulterstand: Wie in allen anderen Yoga-Stilen bilden die Asanas – die Haltungen – auch hier die Grundlage der Übungspraxis. Doch wozu bloß das ganze Equipment? Bin ich etwa in eine

Stunde für „Yoga-Weicheier“ hineingeraten, die sich um die anstrengende Körperertüchtigung drücken wollen? Die Realität belehrt mich eines Besseren. Die Hilfsmittel bieten Unterstützung, um Asanas korrekt einzunehmen und diese lange zu halten, „nur dann können sie ihre gesundheitsfördernde



Wirkung entfalten“, erklärt Frauke Besse. Die Seile laden dazu ein, das Körpergewicht abzugeben, die Gelenke zu entlasten, Raum zwischen den Wirbeln zu schaffen. Eine Wohltat für geplagten Schreibtisch-Rücken! Dehnungen lassen sich dank der sogenannten Bolster intensivieren, ohne sie gewaltsam herbeizuführen. „Wer die Glieder dehnt, dehnt auch das Bewusstsein“ postulierte schon der in 1918 Südindien geborene B.K.S. Iyengar, der dieser Yoga-Form seinen Namen gab. Mein Bewusstsein zumindest dehnt sich bereits gewaltig, denn ich stelle überrascht fest: Plötzlich ist es möglich, Haltungen einzunehmen, von denen ich nicht geglaubt habe, dass mein Körper sie ausführen will. Das macht Lust auf weiteres Experimentieren. „Die Hilfsmittel stellen eine Unterstützung dar, um tiefer in die Asanas gehen zu können“, so Frauke Besse. „Sie helfen uns beim regenerativen Üben, da sie ein passives, wohltuendes und überaus effektives Dehnen und Öffnen ermöglichen.“ Zudem sind sie probate Werkzeuge, um auch älteren Menschen oder Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen das Praktizieren zu ermöglichen. Einen gefühlten Wimpernschlag später ist meine erste Iyengar-Lektion um; eineinhalb Stunden, in denen meine sonst so unstillen Gedanken nicht ein einziges Mal abgeschweift sind. Mit ihrer erklärenden Unterrichtsform ist es Frauke Besse gelungen, meine Konzentration 90 Minuten lang auf meinen Körper und meinen Geist zu lenken. Deren Statement lautet nun: schön durchtrainiert und zugleich wohligh entspannt.



Iyengar-Yoga, so mein Eindruck, scheint die wohl strukturierteste und handfesteste Variante dieser altindischen Bewegungslehre zu sein. Hier geht es nicht um eine Trendsportart, sondern ganz klar um die Weitergabe fundierten anatomischen Wissens, das selbst Skeptiker überzeugt. Denn dass Iyengar-Yoga kein leeres Heilsversprechen ist, beweist längst die Messbarkeit seiner Wirkung. B.K.S. Iyengar entwickelte diese therapeutisch geprägte Yoga-Form, die auf dem klassischen Hatha-Yoga basiert, Zeit seines Lebens weiter. Ihr primäres Ziel: die Gesunderhaltung und Gesundung des Menschen. Iyengar führte zudem die umfassende

Ausbildung künftiger Iyengar-Yogalehrer ein, um weltweit einen einheitlich hohen Unterrichtsstandard gewährleisten zu können. Voraussetzung für das Zertifikat, das zum Unterrichten befähigt, ist eine mehrjährige Ausbildung, dem sich ein strenges Prüfungsverfahren in den Fächern Anatomie, Philosophie und in der Yogapraxis anschließt. Frauke Besse erhielt ihre Ausbildung in den USA und am Iyengar-Yoga-Institut in Berlin. Seit 2005 unterrichtet sie.

Wer nun Iyengar-Yoga ausprobieren möchte, ist herzlich zu einer unverbindlichen und kostenlosen Schnupperstunde eingeladen. Am Mittwoch um 10.00 Uhr bietet Frauke Besse einen Kurs für die Generation 60 plus an, für die Anfänger eignen sich die Basis-Kurse, wer schon länger dabei ist, wechselt in den Level-1-Kurs. Freitags um 18.30 Uhr haben die Männer im Übungsraum in der Dahlenburger Landstraße das Sagen. Informieren können sich Neugierige zudem am Tag der offenen Tür: Samstag, 7. Oktober von 11.00 bis 17.00 Uhr. (nf)

Iyengar Yoga – Frauke Besse
Dahlenburger Landstraße 72
21337 Lüneburg
Tel.: (0176) 21541649
iyengar-yoga-lueneburg.de



IYENGAR
YOGA Lüneburg