

Jenseits des Jammerns

Ganz von außen betrachtet wirkt „Bakasana“ wie eine Zirkusnummer. Aus der Hocke mit geöffneten Knien und geradem Rücken stützt man die Hände auf dem Boden auf, verlagert immer mehr Körpergewicht nach vorn, bis die Füße irgendwann abheben. Der Mensch steht nur noch auf den Händen. Wie ein Kranich, der in einem Teich herumsteht. Oder ein Reiher. Mit Artistik hat diese Übung aber nichts zu tun. Die Yoga-Haltung soll den Gleichgewichtssinn verbessern, die Handgelenke kräftigen und Arme und Bauchmuskeln straffen. Und weil man für sie absolute Konzentration benötigt, hilft sie auch, unnötige Gedanken auszuschalten. Schon das ist oft eine Wohltat.

Die Wohltaten des Yoga hat Anikó Thesen-Marosváry schon vor 30 Jahren kennengelernt. Da hatte die Trierer Gesprächs-therapeutin mit drei kleinen Kindern einfach nur den Wunsch, mal etwas Zeit für sich zu haben. In einem Workshop auf Elba kam sie mit Iyengar-Yoga in Berührung – einem auf Präzision bedachten Stil, den der indische Lehrer und Freund des weltberühmten Geigers Yehudi Menuhin erforscht und bekanntgemacht hatte. B.K.S. Iyengar selbst hatte Yoga das Leben gerettet – der kränkelige Junge litt in den 1920er Jahren an Unterernäh-

rung, Typhus, Tuberkulose und Malaria, bevor ihn sein Schwager in seiner Yogaschule zu waghalsigen Yogavorführungen veranlasste. Als er gesund wurde, erforschte er, wie sich die von altersher überlieferten Körperhaltungen des Yoga auf die Gesundheit auswirken. „Iyengar“, erklärt Anikó Thesen-Marosváry, „entwickelte die Haltungen so weiter, dass auch Ungeübte von den Posen profitieren.“ Dazu gehören Klötze, Decken, Gurte, Hocker und Polster – Hilfsmittel, die auch in dem hellen, ansonsten leeren Raum in ihrem Trierer Yogastudio bereitliegen.

Üben statt reden

„Die Präzision von Iyengar hat mich beeindruckt“, erzählt Anikó Thesen-Marosváry über ihren ersten Workshop auf Elba – bei dem sie nicht einmal Italienisch konnte. In jeder Haltung habe jede Faser des Körpers eine klare Aufgabe, jeder Muskel, jedes Gelenk. Doch viele Menschen – vor allem, wenn sie sich wenig bewegen – seien nicht in der Lage, einzelne Körperregionen bewusst anzuspannen oder zu dehnen. „Manche Muskeln verkümmern, weil sie so selten benutzt werden“, sagt die Lehrerin. In den Yogahaltungen kommen alle Werkzeuge, die der Körper beithält, zum Einsatz. „Das ist wie bei einem Instrument – du musst den Körper als Instrument be-



Übe! Sei eine Krähe, ein Baum, eine Schlange, ein Adler! – Seit drei Jahrzehnten praktiziert Anikó Thesen-Marosváry Yoga. TV-FOTO: ANNEMARIE HEUCHER

herrschen lernen – von pianissimo bis in kraftvolles Forte.“ Das erfordere viel Konzentration und Anstrengung – aber es zeige bald seine Wirkung und verändere die Menschen, die so üben. „Ewiges Reden bewirkt, dass man sich im Kreis dreht“, hat die Gesprächs-therapeutin erfahren, die früher in einer Lebensberatungsstelle und auch mit geistig Behinderten gearbeitet hat. Dagegen steckt hinter dem Yoga die Überzeugung, dass jedes menschliche Problem sich in der Körperhaltung ausdrückt und auch über den Körper geändert werden kann.

1992 gründete Anikó Thesen-Marosváry in Trier ihre eigene Yogaschule, in die heute Menschen von Luxemburg über Prüm bis Hermeskeil zum Üben kommen. Damals war B.K.S. Iyengar längst weltberühmt geworden – den indischen Guru zählte das Time Magazine zu den 100 einflussreichsten Menschen des 20. Jahrhunderts. Er war berüchtigt für seine Strenge, doch die Trierer Yogalehrerin hielt das nicht davon ab, bei ihm persönlich in Pune/Indien zu lernen. „Eine ganz tolle Erfahrung“ sei das gewesen, sagt sie im Rückblick. Mit drei Helfern habe er ihr Haltungen

Anikó Thesen-Marosváry lehrt in ihrer Yogaschule in Trier, wie man mit Körperhaltungen das Leben besser meistert

beigebracht, die ihr einen Weg zum weiteren Üben zeigten. In Trier, wo diese Assistenten fehlen, greifen die Übenden auf die Hilfsmittel zurück, um sich in Posen von Hund, Kranich oder Schlange zu verwandeln. Iyengar hatte nicht nur erforscht, wie sich die Yogahaltungen auf den Organismus auswirken, sondern umgekehrt auch zusammengetragen, welche Übungen bei welchem Problem angezeigt sind – ein Wegweiser zu Gesundheit und Wohlbefinden. Das unterscheidet Yoga von Gymnastikübungen, die man gedankenlos abarbeiten kann.

Jammern gilt nicht

Ob Stress, Ärger oder eine Krankheit der Grund sind – viele Menschen sehen sich als Opfer. Opfer der Umstände, der Eltern, der Krankheit, der anderen. Schluss damit! – findet Anikó Thesen-Marosváry. Jammern ist das Letzte, was hilft. „Sei kein Opfer deines Lebens“ – diese Philosophie von Iyengar, dessen Start ins Leben von tiefer Armut und Krankheit bestimmt war, ist auch ihre Botschaft: Hör auf zu jammern! Übe! Sei eine Krähe, ein Baum, eine Schlange, ein Adler. Während du übst, hast du keine Zeit, Probleme zu wälzen. Konzentrier' dich aufs Üben – und später fühlst du dich besser!

Am 20. August 2014 ist Iyengar gestorben – 95-jährig. Ein Grund

zur Trauer? „Nein“, sagt Anikó Thesen-Marosváry, „dazu bin ich zu realistisch. Iyengar hatte seine Zeit, und er hat sie genutzt und viel Gutes auch für andere Menschen getan. Alles andere wäre nur Heiligenverehrung.“ In Trier ist sein Erbe lebendig.

Anne Heucher



FÜR KINDER

Hast du schon einmal beobachtet, wie sich ein Hund morgens streckt? Wie er den Kopf tief zum Boden bringt und dabei den Rücken ganz lang macht. Sein Hinterteil streckt er dabei hoch in die Luft. Menschen, die Yoga-Übungen machen, versuchen zum Beispiel, dem Hund diese Haltung nachzumachen. Damit können sie ihren Rücken starkmachen und sich zugleich erholen. Die Übung gibt dir sogar am Abend neue Energie.

Im Yoga nimmt man oft Haltungen von Tieren ein, zum Beispiel einer Schlange, einer Heuschrecke, von Adler, Fisch oder Skorpion. aheu

Anzeige

Herzlichen Glückwunsch!

Seit bald 2.000 Jahren steht die Porta Nigra als Wahrzeichen für Trier.

Seit 140 Jahren steht der Trierische Volksfreund für Informations- und Pressefreiheit in Trier – und in der gesamten Region.

Zu diesem Jubiläum gratulieren wir von ganzem Herzen!

Die PVG ist stolz darauf, eine so traditionsreiche Zeitung seit 2009 als zuverlässiger Grosso- und Vertriebspartner begleiten zu dürfen – und dabei den Jubilar selbst und Sie als seine treuen Leser täglich dabei zu unterstützen, diese Tradition fortzuschreiben.

**Wir leben Presse.
Tag für Tag. Und Nacht für Nacht.**



PVG PVG Presse-Vertriebs-Gesellschaft KG
www.pvg.de

Frankfurt am Main · Wiesbaden · Fulda · Gießen · Bad Kreuznach · Longuich