



Halb Berlin-Mitte schwanger

» In Hollywood sind wir oft gebeutelt über die Sterne von Madonna und Monroe gelaufen und dachten: Das ist doch alles eine Scheinwelt, lass uns wieder nach Berlin gehen«, sagt Patricia Thielemann. „Jetzt laufen wir wieder über Sterne, aber es sind jüdische“. Das Yogastudio „spiritoyoga“ in Berlin-Mitte ist umringt von jüdischen Sternen und will Westliches und Östliches Yoga vereinen. Seit 2004 leitet Patricia Thielemann, die viele Jahre als Schauspielerin in L.A. lebte, gemeinsam mit ihrem Mann Brian die Yogaschule. Patricia hat einen eigenen Schwangerenyogastil entwickelt und gerade eine DVD für Schwangerenyoga auf den Markt gebracht. „spiritoyoga“ lädt regelmäßig Gastlehrer aus der ganzen Welt ein, bietet eine Hebammenpraxis und hat sich auf Vinyasa Flow Yoga spezialisiert. Im Winter eröffnet ein zweites „spiritoyoga“ in Berlin-Charlottenburg.

Julia Johannsen: Was ist die Philosophie von spiritoyoga?

Patricia Thielemann: Unsere Philosophie ist, aus verschiedenen Yogarichtungen zu lernen und zu erkennen, dass alles ein großes Ganzes ergibt. In vielen Yogarichtungen hat mir das gefehlt und ich hatte das Gefühl, dass man sich auf einen Weg begibt, der vorgeschrieben ist. Auch wenn so viel von dem Nicht-Dualistischen gesprochen wird, fand ich es oft dualistisch. Dass einem vorgegeben wird, wie man zu leben hat, dass man Vegetarier sein muss usw., und wenn man nicht in die Schublade passt, dann geht es nicht. Das wollte ich anders. Ich wollte, dass es einen Rahmen gibt, der die Fragen im Schüler inspiriert. Dass der Schüler sich selber fragt und ihm keine Antworten vorgeben werden. Eine klare Yogatradition, die die Yogaphilosophie ins moderne Leben umsetzt, so dass z.B. auch Power Yoga mit einfließen kann. Oft fühle

Spiritoyoga-Leiterin Patricia Thielemann über ihren neu entwickelten Schwangerenyoga, dogmenfreie Praxis mit Evolutionspotenzial und Yogalehrer, die zugeben, dass sie auch nur Menschen sind.

INTERVIEW n JULIA JOHANNSEN

ich da eine Diskrepanz. Die Yogainsider in Deutschland sagen, Yoga in Amerika ist ja nur noch Ver-Körperung und besseres Fitness-Training. Die anderen sagen, das Yoga ist wie der Tod auf dem Kissen. Man muss aber von beiden Seiten aus schauen, dem östlichen und dem westlichen Ansatz, und sehen, was gut ist und wo der Kern der Dinge ist. Ich versuche, beides zusammen zu bringen: Dynamisches Vinyasa Flow Yoga, das in der Tradition verankert ist und gleichzeitig die Philosophie auf freigeistige Art vermittelt.

J.J.: Was zeichnet deinen Vinyasa Flow Stil aus?

P.T.: Ich bin sehr geprägt von Ana Forest. Ich führe die Schüler heran, in beide Extreme zu gehen, einerseits leistungsfähiger zu sein, andererseits sich tiefer in ihrem Seinszustand zu verankern, mit dem Wahnsinn dieser Welt zurecht zu kommen, aber trotzdem raus zu gehen in die Welt. Sehr verknüpft damit ist meine Frage, was Erleuchtung ist, was Samadhi ist. Damit setze ich mich täglich auseinander und beiße darauf für mich selber herum. Im Moment ist es für mich der schöpferische Ausdruck im Einzelnen. In meinem Unterricht versuche ich aus den Schülern herauszukitzeln, was an Kreativität da ist, die sie hoffentlich dann, wenn sie aus der Klasse belebt und zentriert rausgehen, in ihrem Leben einsetzen. Ich hoffe, dass sie inspiriert werden, etwas auf die Beine zu stellen und ihre eigene Stimme im Leben zu finden, wie auch immer die sein mag. Zum Einen tue ich das, indem ich herausforderndes Yoga unterrichte, an dem man reift, aber mit dem man auch ganz klar Verantwortung übernehmen muss, indem man sagt, so weit gehe ich und so weit nicht. Über diesen Ansatz wird enorm viel freigesetzt. Ich mache z.B. auch viele Bauchübungen in meinem Unterricht, die nicht oberflächlich sind, sondern tiefgehend. Damit wird ein Boden geschaffen und wenn der da ist, gehe ich über zum Feinstofflichen. So arbeite ich ziemlich breit

gefächert. Auf der einen Seite ist mein Stil sehr kraftvoll, auf der anderen Seite arbeite ich sehr fein und habe einen Sinn für sensiblere Dinge.

J.J.: *Wie hat sich spiritiyoga seit 2004 entwickelt und verändert?*

P.T.: Am Anfang habe ich versucht, andere Stile mit rein zu bringen, weil ich wollte, dass „spirit“ für alles steht, aber das hat nicht funktioniert. Die Schüler wollten vor allem den Vinyasa Flow Stil. Unser höchstes Spiritgebot ist, dass die Asanas sehr korrekt ausgeführt werden, dass es nicht dogmatisch ist und dass nicht geschwafelt wird. Es geht mir manchmal so auf die Nerven, wenn das Ganze zu einer Scheinsprache wird. Mir ist wichtig, dass man bei unseren Lehrern erkennt, dass sie Menschen sind, dass wir auch Gefühle haben wie Neid und Missgunst und alles was es so gibt, aber dass der Yogaweg lehrt, mit so was zu recht zu kommen und dass es eine Ebene tiefer gibt, die einen abfängt und aufs Wesentliche besinnt. Es soll bodenständig bleiben und die Schüler sollen erkennen wie wir sind, mit Stärken und Schwächen. Ich bewundere in spirituellen Lehrern, wenn eine Bodenständigkeit da ist, wenn es Menschen sind, die im Hier und Jetzt leben, die dabei aber nicht außer Acht lassen, dass es noch was Größeres gibt. Die Frage ist, wie kann man das, was so wahnsinnig komplex scheint, die Yogaphilosophie, zu einer einfachen Aussage bringen. Jemand, der nur sein Fitnessprogramm haben will, soll das in der Klasse bekommen und nicht überfordert sein mit allem anderen, und jemand, der ein größeres Grundverständnis hat, kann zwischen den Zeilen hören. Mir ist wichtig, dass es bei uns diese Klarheit gibt und dass es so einfach wie möglich ist, aber nicht vereinfacht.

J.J.: *Wie ist das von dir entwickelte Schwangerenyoga?*

P.T.: Eine Geburt ist ja ein Marathonakt. Da braucht man

beides: Spannung und Entspannung. Wenn man ganz unterspannt ist und in der Schwangerschaft nur die Entspannung geübt hat, dann fehlt ein Stück, und ich glaube man neigt dann auch eher dazu, in einen Schwangerschaftsblues zu fallen, weil dann auch wirklich alles zusammenfällt. Übt man auch die Spannung, so hat man ein Fundament und kann nach der Rückbildung leichter zurückfinden. Ich arbeite mit beidem. Es ist genau so wichtig, einen spirituellen Aspekt zu vermitteln, dass es was Größeres



es gibt als das, was wir sind, auch das braucht man. Wenn man nur mit Power rangehen würde, würde man nach vier, fünf Stunden wahrscheinlich versagen, weil es dann doch zu groß ist. Es muss dann noch eine Ebene darunter geben, die in der Lage ist, sich hinzugeben und zu vertrauen und zu sagen, da ist etwas, was mich beschützt, was will, dass wir das alles überleben, etwas, das versteht, dass da die Zukunft in einem geboren wird, und das ist was Großartiges und dafür braucht es ein Gespür, mögen wir es Gott nennen. Es muss beides da sein. Ich merke in den normalen und in Schwangeren-Yogaklassen, dass es ziemlich komplex ist, beides zusammen zu bringen, und dann auch noch einfach und klar zu vermitteln. Das merke ich auch in der Ausbil-

»Eine Geburt ist ein Marathonakt. Da braucht man beides: Spannung und Entspannung.«



Patricia Thielemann

dung. Schnell wird das Eine oder das Andere schwächer und ein Stück geht verloren. Mein Bestreben ist, dass „spirit“ für das Ganze steht, für das Kraftvolle, was die Leute ermutigt und belebt, und für das Sanfte, das zentriert und zu mehr Ruhe führt. Dass der Zustand des Tuns und des Seins ineinander verschmelzen.

J.J.: *Wie hast du das Schwangerenyoga entwickelt?*

P.T.: Ich habe schon bevor ich selbst schwanger wurde Schwangerenyoga unterrichtet und eine Ausbildung in Seattle gemacht, das war auch alles gut und schön. Aber ich habe durch meine eigene Schwangerschaft gemerkt, dass bestimmte Dinge anders sein müssen. Auch durch die vielen Schwangeren, die wir bei spiritiyoga haben und durch das Feedback von ihnen habe ich Stück für Stück ein Programm entwickelt, von dem ich glaube, dass es so funktioniert. Es geht auf Rückenprobleme ein und berücksichtigt, dass man irgendwann wie ein Cowboy geht oder die Handgelenke wehtun. Es gibt viele Sachen, die ich vor meiner eigenen Schwangerschaft nicht wusste. Ich dachte, in der Schwangerschaft kann man

ANZEIGE

INTERNATIONALER FRIEDENSKONGRESS 2006

CRISTIGE WEGE HEUTE FÜR MEHR FRIEDEN UND TOLERANZ



„Der neue Frieden ist das Gebotnischt eines jeden Anwesenden und das Ziel aller Religionen“
Benediktine (Hilfensworte)

Samstag, 5. November 2006
Hotel Siedler (am Theater bei Friedrichstr. 111)

EIN DIALOG ÜBER DIE GRUNDEN DER RELIGIÖSITÄTEN

Vertreter von verschiedenen Weltreligionen fragen nach der gemeinsamen Wurzel für ein universelles Leben in der modernen Zeit.

Referenten:

Peter Dr. Anand Gopin
(Hinduismus/Yoga)

Dr. Nidhanu Elyas
(Herrn Prof. Dr. Zurecht der Akademie der Wissenschaften)

Prof. Dr. H.J. Wiltmann
(Herrn Prof. Dr. Zurecht der Akademie der Wissenschaften)

Dr. Martin Karmann
(Gefühl/Yoga)

Dr. Peter Kropf
(Herrn Prof. Dr. Zurecht der Akademie der Wissenschaften)

Sanjiv K. Sharma
(Hinduismus/Yoga)

Ursula Dier
(Hinduismus/Yoga)

H.H. Sri Ravi Shankar
(Gefühl/Yoga)

Oliver Paterson
(Hinduismus/Yoga)

Pramodhan Prasad
(Hinduismus/Yoga)

Der Höhe der Friedensbewegung geht an die Prüfung „Hind to Hind“ Deutschland, People „Zurück zur Natur in Hind“

Spezialprogramm
Prof. Dr. Zurecht der Akademie der Wissenschaften

Vorverkaufsstelle
Hotel Siedler, Prof. Dr. Zurecht
Königsplatz 111, 10117 Berlin
www.siedler.de

Anmeldung unter
www.internationalpeacecongress.org
Hotline: +49 (0) 30 380 31 27
030-1549-1007-10048-44-74
E-Mail: info@intpeacecongress.org

DMFA YOGA

Vermischen Krupa Yoga, Zentura, Wita a. Siedler
Coaching Coaches Europe

»Oft wird an der Tradition, und nur an der Tradition, festgehalten. Weil so und so gesagt hat, wird es so und so gemacht. Aber vielleicht ist das heute für uns in Berlin-Mitte nicht mehr relevant.«

ohne weiteres 20 Sonnengrüße modifiziert machen, aber viele konnten das nicht mehr, weil durch das Entspannungshormon alles weich wird. Solche Sachen muss man erstmal selber fühlen. Man kann üben, aber manchmal arbeitet man gegen eine Naturgewalt.

J.J.: Was bietet das zweite spirityoga in Charlottenburg?

P.T.: Als wir unser Studio in den Rosenhöfen eröffnet haben, wollte ich Kinderyoga und „Mammi & Me Yoga“ anbieten, aber damals gab es noch nicht so viele Schwangere und Mütter. Mittlerweile habe ich mir ganz schön viele Schwangere rangezogen, halb Mitte und Prenzlauer Berg kommt schwanger und inzwischen sind die Kinder schon gewachsen. Im neuen Studio planen wir, mehr Kinderyoga und „Mammi & Me“ Yoga anzubieten.

J.J.: Ist Yoga Trend?

P.T.: Manchmal gibt es Leute die sagen, wenn das jetzt nur eine Modeerscheinung ist, Yoga und überhaupt. Ich kann es mir nicht vorstellen, weil ich glaube wenn man sich als Yogalehrer selber authentisch weiter entwickelt, dann wird vielleicht das, was man heute unterrichtet, in zehn Jahren anders aussehen, hoffentlich sieht es anders aus. Ich glaube, dass es schon eine Evolution im Yoga gibt und das versuche ich auch mit spirityoga zu schaffen. Oft wird an der Tradition, und nur an der Tradition, festgehalten. Weil so und so gesagt hat, wird es so und so gemacht. Aber vielleicht ist das heute für uns in Berlin-Mitte nicht mehr relevant. Trotzdem kann man von dem lernen, ich denke man muss eine Offenheit bewahren, so dass es nicht statisch wird. Wenn wir uns weiter entwickeln, wird Yoga es auch tun, dann ist es nichts, was Trend ist, dann bringt es Vergangenheit und Zukunft immer zusammen. Ich glaube, man muss sich mit der Vergangenheit nach vorne entwickeln, dann kann man beide Extreme vermeiden.

J.J.: Was bedeutet Yoga für dich?

P.T.: Yoga ist für mich der Boden, von dem man abspringt. Der Weg, der einen zentriert, der den Kopf klar werden lässt, das Herz öffnet und den Körper stark werden lässt. Wenn diese Grundvoraussetzungen geschaffen sind, kann man sich schöpferisch einbringen. Yoga ist ein

Immer-wieder-bei-sich-Ankommen, ein Ausjustieren der Extreme, das Freisetzen der Kreativität. Es bedeutet, den Nährboden dafür zu schaffen, sich schöpferisch einbringen zu können, und hoffentlich auch einen kleinen Unterschied in der Welt zu machen, ein Bewusstsein zu entwickeln, die Welt ein Stückchen besser zu hinterlassen, als man hinein getreten ist. Das ist eine ganz klare Geschichte, Erleuchtung ist, der Menschheit zu dienen, nicht Erleuchtung da oben. Ich glaube, der Funke Gottes ist in uns und es geht darum zu erkennen, wie und wo er ausgedrückt werden möchte und wie man ihn in der Welt einbringen kann. Wir glauben, dass der Yogaweg zwar eine Lebensform ist, aber auch der Boden, von dem man abspringt, in etwas Anderes hinein. Ein Werkzeug, was einem die Tür zu was Anderem öffnet. Wir fragen uns immer, wie können wir die Tür öffnen und die Leute dahin führen, wo es hingehet, damit es sich nicht im Kreise dreht. Yoga kann auch manchmal sehr selbstgefällig werden, dass es sich gut anfühlt, aber man letztendlich nicht in was Größeres hinein tritt. Das ist auch die Richtung, in die wir in Zukunft gehen wollen, verschiedene kreative Ansätze mit Yoga zu verbinden und Lehrer aus anderen Richtungen zu uns einzuladen. Es gibt nicht den Himmel nach dem Tod. Der Himmel ist, Hier und Jetzt der Menschheit zu dienen.

J.J.: Vielen Dank für das Interview! ■

Mehr Info

Spirit Yoga, In den Rosenhöfen, Rosenthalerstraße 36, 10178 Berlin, Tel.: 030 27 90 85 03

Internet: www.spirityoga.de

E-mail: info@spirityoga.de



DVD - Yoga für Schwangere, mit Patricia Thielemann, ca. 70 min.

Bezugsquelle: www.yogishop.com