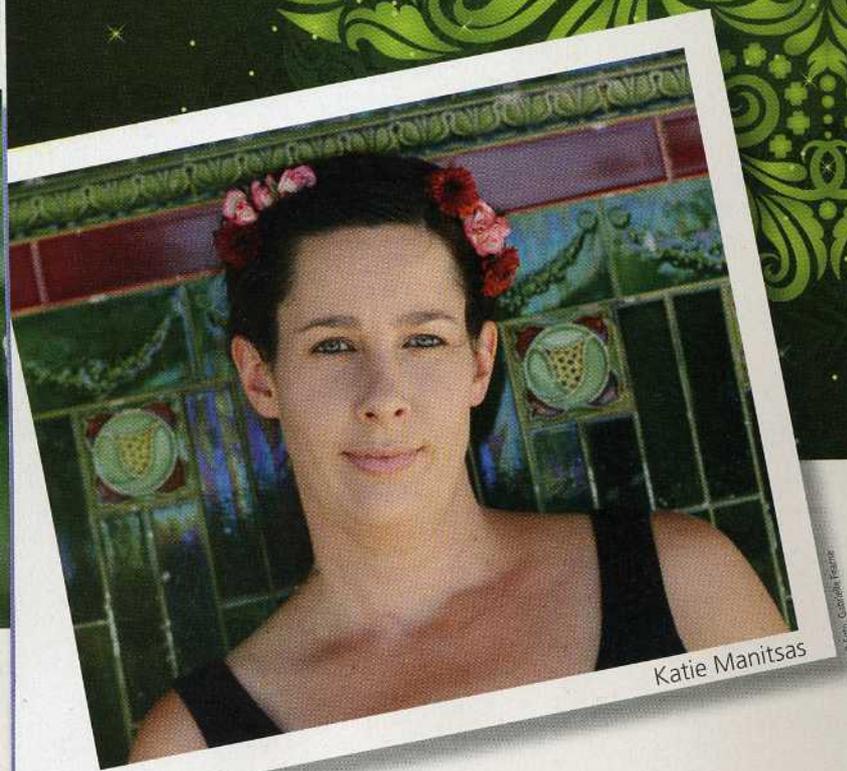


Das kleine

Katie Manitsas ist Australiens Jivamukti-Pionierin: In Sydney leitet sie das bisher einzige Jivamukti-Yoga-Studio Down Under. Mit YOGA AKTUELL sprach sie über ihre Auffassung vom Glück und über „Yoga off the Mat“ (so auch der Titel ihres neuen Buches)



Katie Manitsas

INTERVIEW ■ NICOLE REESE

Interview

K

atie Manitsas, Leiterin des einzigen Jivamukti-Yoga-Studios Australiens und Autorin von „Yoga in the City: Der kleine spirituelle Überlebensguide fürs Großstadtleben“, begann bereits als Zwölfjährige mit Yoga. Bevor sie vor zehn Jahren nach Sydney kam, managte sie das TriYoga-Studio in London. Mit YOGA AKTUELL sprach sie über die Dimension von Glück auf und fern der der Yogamatte und über ihre Liebe zum Jivamukti-Yoga.

YOGA AKTUELL: Katie, in deiner Stunde eben hast du deine Schüler immer wieder aufgefordert, während der Asanas mental den Satz „Be happy and free“ zu wiederholen. Was ist Glück für dich?

Katie Manitsas: Glück ist ein ziemlich interessantes Wort. Je mehr ich darüber nachdenke, umso komplizierter erscheint es mir. Ich erinnere mich: Als ich zum ersten Mal von der Jivamukti-Lehre „Lokah samastah sukhino bhavantu“ („Mögen alle Wesen glücklich sein.“) hörte, erschien es mir wie eine sehr einfache Idee. Eine Idee, der jeder zustimmt. Aber wenn du wirklich darüber nachdenkst, was Glück bedeutet, ist es ziemlich kompliziert. Etwas, was mich glücklich macht, kann leicht eine negative Auswirkung auf andere haben. So kann ich beispielsweise in einem Klamottenladen billige Kleidung kaufen und mich darüber freuen. Doch wenn ich mir die Sache genau ansehe, erkenne ich, dass die Leute, die die Kleidung herstellen, nicht anständig bezahlt werden und die Baumwolle vielleicht mit giftigen Chemikalien behandelt wurde. So ist das, was mich in meiner kleinen Welt glücklich macht, ziemlich begrenzt. Und wenn ich versuche, Glück als eine umfassendere Angelegenheit



und das große Glück

zu betrachten, wird es kompliziert. Über diese Art von Glück lässt sich schwerer nachdenken, weswegen ich versuche, das Wort Glück durch andere, ähnliche Wörter zu ersetzen, wie Würde oder Dankbarkeit. Damit kann jeder etwas anfangen. Es ist, als gäbe es ein großes, alles umfassendes Glück, und ein kleines – wir sollten die Mitte dazwischen finden.

Und mit Yoga gelingt das? Macht Yoga glücklich?

Ich denke, Yoga kann das tatsächlich. Was Yoga so magisch und speziell macht, ist, dass er uns in unserer kleinen persönlichen Welt glücklich macht und gleichzeitig viele Probleme anspricht, die außerhalb dieser individuellen Belange liegen. Das Wort Yoga bedeutet Verbindung. Wenn du dir als Individuum dieser Verbindung mit dem großen Ganzen, dem Kosmos, bewusst bist, hat Yoga das Potenzial, dich glücklich zu machen, da es nicht mehr nur um dich alleine geht. So umfasst für Jivamukti-Praktizierende Glück auch das Glück von Tieren und der Natur.

Wie sieht diese Art der Verbindung aus?

Ich finde es interessant, dass die gesamte Ratgeberkultur so boomt. Alle diese modernen psychologischen Denkansätze sind sehr hilfreich, aber auch sehr limitiert, da sie sich nur auf den westlichen Lebensstil beziehen. Was ist mit dem Rest der Welt? Ich finde es unglaublich, dass es immer noch Menschen auf unserem Planeten gibt, die keinen Zugang zu Trinkwasser und Essen haben. Wir updaten alle sechs Monate unser iPhone, und andere haben nichts zu essen. Ich denke, das ist ein sehr

großes Problem. Die Verbindung ist hier unterbrochen. Das, was für mein Leben wichtig ist, unterscheidet sich stark von dem Leben einer Mutter, die nicht weiß, wie sie ihre Kinder satt bekommen soll. Die Lehren des Yoga rufen uns das immer wieder in Erinnerung. Tut Yoga das nicht, ist es kein Yoga. Das sollte uns immer bewusst sein.

Im Jivamukti-Yoga steht jeder Monat unter einem besonderen Thema, dem „Focus of the Month“, der jeweils verschiedene Aspekte des Yoga thematisiert. Wie nutzt du das für deinen Unterricht?

Der „Focus of the Month“ wird auf der New Yorker Website immer einige Monate im Voraus gepostet. Ziemlich unterschiedliche Themen, von denen manche sehr kontrovers sind. Wenn mir Leute erzählen, dass Yoga zu kommerziell geworden ist, sage ich immer, dass z.B. nicht das Thema „Tod“ als „Focus of the Month“ ausgewählt werden würde; wenn Jivamukti wirklich kommerziell wäre. Es sind ziemlich konfrontierende Themen, die die Leute zum Nachdenken bringen wollen. Als Lehrer kannst du das jeweilige Thema aber selbst interpretieren und musst nicht damit übereinstimmen. Es ist mehr als Anfangspunkt gedacht, der dich anregt, dich mit den jeweiligen Inhalten auseinanderzusetzen. Manchmal liebe ich das Thema, manchmal kann ich kaum erwarten, dass der Monat vorbei ist, da ich das Thema nicht mehr unterrichten will – während ein anderer Lehrer genau diesen Aspekt liebt. So haben wir alle eine unterschiedliche Verbindung mit den Inhalten der einzelnen Monate, was wirklich spannend ist.



»Was Yoga so magisch und speziell macht, ist, dass er uns in unserer kleinen persönlichen Welt glücklich macht und gleichzeitig viele Probleme anspricht, die außerhalb dieser individuellen Belange liegen.«



Ändert sich der eigene Blick auf das Thema in dieser Zeit?

Ja, das entwickelt sich immer weiter, du bekommst Rückmeldungen von den Schülern, und du denkst weiter darüber nach. Das ist toll für deine eigene Praxis. Du hast dieses Thema einen Monat lang in deinem Kopf und denkst ständig darüber nach – ob du meditierst, studierst oder was auch immer. Du beschäftigst dich einfach intensiv damit, was sehr hilfreich ist.

Du leitest das einzige Jivamukti-Studio Australiens. Was hat dich zum Jivamukti-Yoga geführt?

INTENSIVE YOGA

Lehrer Ausbildung
(200h AYA)

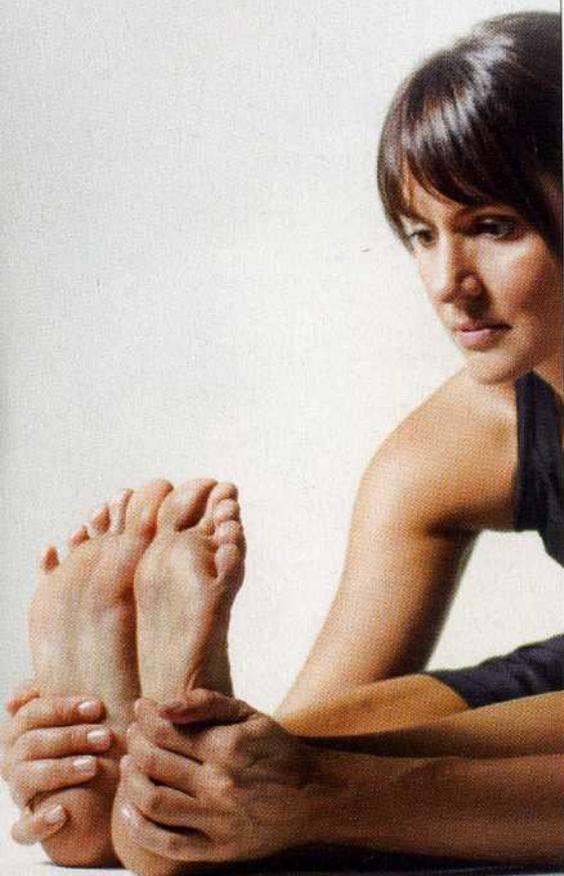
Büchbar in
Modulen oder als
Gesamtausbildung.

München - Darmstadt
Stuttgart - Hamburg - Berlin

☎ 06146 / 60 66 0
www.intensiveyoga.de



Registered Yoga School



Ich war mit meinem Freund in New York und landete auf Empfehlung einer Freundin in einer Klasse von Sharon Gannon. Es klingt wie ein Klischee, aber ich wusste sofort, dass ich in ihr meine Lehrerin gefunden hatte. Ich arbeitete zu der Zeit im TriYoga-Studio in London. Erst im Büro, später managte ich das Studio. TriYoga ist riesig. Du findest hier alles: Kundalini, Power Yoga, Hatha ... Ich machte ein Teacher-Training mit Simon Low, dem damaligen Leiter des Studios. Das Training gab mir ein großartiges Fundament in all diesen Stilen. Als ich dann aus New York zurückkam, überzeugte ich Simon, Sharon Gannon und David Life nach London zu holen, um mit ihnen Workshops anzubieten. So kamen sie das erste Mal nach Europa.

Ich fand, dass in den meisten Yogaklassen entweder eine sehr starke körperliche Praxis und wenige spirituelle Lehren vermittelt wurden oder die Lehren, aber keine gute Asana-Praxis. Jivamukti ist beides: Die Kombination aus einer sehr starken körperlichen Praxis und dem kompletten Spektrum der Lehren und Schriften – das ist mein Yoga.

Der körperliche Aspekt des Yoga spielt in Australien aber schon eine wichtige Rolle, oder?

Als ich vor zehn Jahren hier in Sydney anfang zu unterrichten, fand ich es echt erstaunlich. Ich kam aus London, hatte viel Zeit in den Staaten verbracht, und in Sydney kam ich mir vor wie in einem kleinen Dorf – es wurde nicht mal ein AUM gechantet. Es war wie in den Fünzigern, als Yoga noch eine merkwürdige Sache war. Die Leute schienen nicht mal zu wissen, dass zwischen Meditation und Yoga ein Zusammenhang besteht. Ich begann sehr sanft, nur ein AUM zum Einstimmen, nichts Radikales. Ich habe mich nicht vorne hingestellt und über eine vegane Diät oder über Patanjali gesprochen, sondern alles ganz langsam aufgebaut. Ich wusste von Anfang an, dass ich ein Jivamukti-Studio eröffnen wollte, und dachte mir, dass es zwei bis drei Jahre dauern würde. Am Ende waren es acht. Aber ich brauchte die Zeit, um eine Community aufzubauen und eine gewisse Offenheit zu etablieren. Jetzt lieben die Leute Jivamukti, und sie wollen auch die spirituellen Lehren.

War das die Intention für dein Buch „Yoga in the City: Der kleine spirituelle Überlebensguide fürs Großstadtleben“?

Ich schrieb es, als ich gerade nach Australien kam und in meinen Stunden über Yogaphilosophie sprach. Es gab viele Übersetzungen der Bhagavad-Gita, von

Patanjalis Sutren und viele Bücher über Yogaphilosophie. Aber ich konnte kein Buch finden, das einfach genug für Anfänger war – und das Jivamukti-Buch gab es damals auch noch nicht. Alles, was ich wollte, war ein simples Buch, das die Basics erklärt – geeignet für jemanden, der niemals vorher Yoga gemacht hat und nichts darüber weiß. Ich startete mit Hand-outs, die ich meinen Schülern am Ende der Stunde mitgab. Daraus hat sich alles entwickelt. Ich hatte Glück, es war genau der richtige Zeitpunkt dafür.

Der Titel deines zweiten Buches ist „Yoga OFF the Mat“. Was heißt das für dich?

Hier geht's darum, wie ich die Yogalehren in mein Leben integriere. Es ist eher praktisch angelegt: Wo kaufe ich mein Essen, wie reise ich ... All diese Dinge in meinem Leben so weit wie möglich als Yogi zu machen, was gar nicht so schwierig ist. Viele denken, dass sie wirklich weit davon entfernt sind, eine spirituelle Person zu sein. Aber es heißt nicht, dass du dein ganzes Leben ändern musst. Du kannst kleine Veränderungen vornehmen, die einen großen Unterschied machen können. Vieles ist eher eine Frage deiner Einstellung.

Ein Beispiel?

Eine vegetarische Ernährung. Und ich sage das nicht nur als Jivamukti-Lehrerin, sondern glaube fest daran. Wenn wir manchmal auf die Welt blicken, scheint es so viele Probleme zu geben, und eine Lösung zu finden ist schwierig. Aber einer der Orte, wo am meisten gelitten wird, ist die Massentierhaltung. Wenn wir aufhören, Fleisch aus Massentierhaltung zu essen, hätten wir das Problem gelöst. Ich habe eine Familie. Meine zwei Kinder und mein Mann sind keine Vegetarier. Ich lebe in einer realen Welt und weiß, dass nicht jeder vegan lebt, aber es gibt so viele Dinge, die du tun kannst, um einen Wechsel herbeizuführen: Kaufe für den Anfang biologische Produkte, auch wenn du kein Vegetarier bist. Kaufe Fleisch von Tieren, die nicht in Käfigen gehalten werden. Sei dir der Umgebung mehr bewusst. Das ist schon eine Menge.

Vielen Dank für das Gespräch! ■

Infos

Internet: www.jivamuktivyoga.com.au