



„Vertrauen in mich und das Leben“

Yoga steht für die zentrale Rolle der Atmung beim Finden der inneren Mitte, beim Ausbalancieren von Körper und Geist. Ingeborg Piel, Yogatherapeutin, hat sich eine ganz besondere Methode zu eigen gemacht, das Atmen zu lehren.

Frau Piel, Ihr Ansatz, Yoga zu verstehen, zu praktizieren, zu lehren, ist ein ganz besonderer. Worin besteht er, wie ordnet er sich in der „Yogalandschaft“ ein?

Ich lehre die Kevali Atmung, bei der natürliche Atempausen durch Entspannung entstehen ohne den Atem willentlich anzuhalten. Diese Atempausen begleiten die gesamte Übungspraxis. Die Bewegungen gehen dabei auch während der Atempausen weiter und ermöglichen so vom Gleichgewicht getragene Bewegungen. Der Atem sollte nach meiner persönlichen

Essenzerfahrung niemals von außen getaktet nach Vorgabe mit Zählen angehalten werden. Diese Taktung ist unnatürlich, macht dem Körper Druck und beschäftigt den Schüler mit der Erfüllung der Vorgabe, führt zum Durchhalten und Leistungsdruck entsteht. Der Teilnehmer versucht die Vorgabe bestmöglich zu erfüllen und verliert die Verbindung zum Inneren. Die natürliche Atempause in der Kevali Atmung ermöglicht die Energie zu bewahren und führt in die Verbundenheit zum Inneren. Ein weiteres Merkmal ist das

spielerische und einfühlsame Erforschen im Umgang mit den Atemtechniken, Bandhas und den Asanas (Yogahaltungen), das Raum für Kreativität lässt, um sich im eigenen Rhythmus zu bewegen. Die Techniken tauchen dann in den fortgeschrittenen Gruppen zunehmend spontan während der Übungspraxis auf. Dadurch berührst du dich selbst. Diese Übungsweise ist das Yoga der neuen Zeit.

Alle atmen, aber nur wenige atmen richtig. So könnte man zugespitzt

den Eindruck formulieren, den man aus den vielen Hilfs- und Schulungsangeboten bekommen könnte. Ist das so? Inwiefern ist das Atmen der Schlüssel zur inneren Ruhe?

Die meisten atmen zu kurz und zu oberflächlich. Das Motto ist: Finde in der Einfachheit und Natürlichkeit das Wesentliche durch eine ruhige tiefe Atmung, der sogenannten Ozeanatmung, die dich in die Stille führt. Dadurch wird der Vagusnerv (auch Meditationsnerv genannt) stimuliert, so dass die Ruhe im Geist entsteht. Das macht das Atmen an dieser Stelle zum Schlüssel, diese Ruhe zu erreichen, wichtig für Geist und Körper.

Wie nehmen die Besucher Ihrer Kurse, speziell die schon erfahreneren, Ihren Ansatz auf? Beschreiben Sie doch einfach mal den typischen Ablauf einer Übungsstunde bei Ihnen?

Wenn sie schon aus einem andren Yoga kommen, beschreiben sie den Unterschied so: „Woanders laufe ich der Atmung und den Stellungen hinterher. Hier kann ich meinen Impulsen folgen, ganz ankommen bei mir und für mich da sein. Ich genieße die Tiefe der Verbindung zu mir im Inneren und kann loslassen.“

Der Ablauf einer Übungsstunde ist, grob gesagt, folgender:

Einstimmung mit Tönen in Vokalen und der Trommel, eine Energetisierungsübung, und dann ein einfühlsames Hineinspüren und Fließen, z. B. mit Elementen aus dem Sonnengruß mit fließenden Übergängen zwischen den Asanas (Yogahaltungen), verbunden mit verschiedenen Atemtechniken. Die Bewegungen werden sehr langsam

ausgeführt und von Mudras (Handhaltungen) begleitet. Dann folgen Schlussspannung und Meditation im Kartari Mudra (im Liegen) begleitet vom Körpermonocord. Die Meditation im Liegen führt aus dem Wollen heraus und ermöglicht Selbstreflektion, tiefe Einsichten und Seinserfahrungen.

Wird die Arbeit als Yogalehrerin trotz Ihres persönlich hohen spirituellen Anspruches irgendwann, zumindest zum Teil, auch Routine?

Jede meiner Yogastunden ist so individuell und einzigartig wie die Menschen, die zu mir kommen. So gestaltet sich auch jede Übungsstunde ganz individuell auf den Einzelnen abgestimmt und auf deren Bedürfnisse. Deshalb ist jede Yogastunde auch für mich immer wieder neu und interessant: z. B. verläuft sie mal dynamisch oder auch mal mit ganz viel Stille, dazu kommt nach Möglichkeit auch differenziertes Unterrichten,

z. B. erhalten die Teilnehmer individuell eigene Mudras zur Unterstützung. Deshalb unterrichte ich in kleinen Gruppen von maximal 5 Teilnehmern, um diese Individualität zu ermöglichen.

Wenn Sie auf Ihren eigenen Alltag schauen, auf Ihr Denken und Fühlen – was haben Sie ganz persönlich dem Yoga zu verdanken?

Ich verdanke dem Yoga durch den Atem ein Mehr an Ruhe in Stresssituationen. Ich bin ausgeglichener im Alltag und finde schneller meine Mitte. Vertrauen in mich und das Leben und Lebendigkeit begleiten mich.

Zu allerletzt, ein kurzer Tipp – wie weiß ich, welcher Yoga-Typ ich bin, und wann sollte ich zu Ihnen, und gerade zu Ihnen kommen?

Für mich gibt es keine Yogatypen. Die Teilnehmer sind immer richtig. Mein Yoga ist für jeden geeignet, braucht keine Voraussetzungen, außer der Bereitschaft sich tief im Inneren selbst zu begegnen und mit dieser Begegnung die Nähe zu sich selbst zu finden, die Selbstliebe zu spüren und sich selbst spielerisch und voller Begeisterung zu entdecken im Inneren. Auch Menschen, die schon eine eigene Yogapraxis haben, können bei mir Neues entdecken. Mein Ansatz für die Stunden und

die kleinen Gruppen ermöglichen das individuelle Eingehen auf den Einzelnen. Das Resonanzfeld entscheidet, wer sich bei mir einfindet, sich angesprochen und berührt fühlt.

In den fortgeschrittenen Gruppen lassen sich die Teilnehmer von der Energie bewegen, es geschieht, was gebraucht wird und tiefe Verbundenheit wird fühlbar. <

„Finde in der Einfachheit und Natürlichkeit das Wesentliche durch eine ruhige tiefe Atmung, die dich in die Stille führt.“

Bilder: Lichtseeelen.com, © Oksancia - Fotolia.com



Ingeborg Piel

geb. 29.12.1963
Yogalehrerin und Yogatherapeutin,
Tri-Yogalehrerin Basics,
Atemkursleiterin,
Entspannungskursleiterin,
Obertongesang und Heiltönen,
Tanzpädagogin,
Gesundheitspraktikerin und

Ernährungsberaterin,
Fastenkursleiterin,
Kundalini Erwecken durch
die Kevali Atmung.
Die individuellen Einzelstunden und
die Einzelretreats bilden dabei das
Herzstück ihrer Arbeit.
www.somatra-yoga.de



Buch, DVD
und CD

Mit dem Titel „Somatra-Yoga“
erscheinen Buch, CD und DVD.
Weitere Infos auf der Website.