

„Yoga ist ein Werkzeug“

Yoga ist für die Schwedin Josephine Selander pure Lebensfreude. Der eigens von ihr entwickelte Stil „Virya Yoga“ sprüht deshalb vor Enthusiasmus und Energie. Biomechanische Aspekte und philosophische Hintergründe ergänzen die kreativen Übungsreihen.

Interview: Nadja Gharany

Josephine, dein Virya Yoga-System beschreibst du mit einem Code: 10-4-3. Was verbirgt sich dahinter?

Virya Yoga ist ein neu entwickeltes System, bei dem jede Klasse – unabhängig von den drei Schwierigkeitsstufen – aus zehn Modulen besteht. Aufwärmübungen, Sonnengrüße, Steh- und Balancehaltungen, Asanas für die Arme und den Bauch, Hüftöffner, Rückbeugen, Vorwärtsbeugen, Abkühlung und dadurch Schlussentspannung. So entsteht eine abgerundete Yogastunde, ohne den Fokus auf eine bestimmte Haltung zu legen. Je geübter die Schüler sind, desto fließender wird ihre Praxis.

Es gibt noch drei weitere Komponenten, die in jeder Klasse Thema sind...

Neben den Asanas will ich die Grundlagen der Biomechanik so früh wie möglich vermitteln. Denn nur diejenigen, die wissen, wie der eigene Körper auf bestimmte Haltungen reagiert, können sich vor Verletzungen schützen. Ergänzt werden die Stunden mit philosophischem Hintergrundwissen. Der gewählte Schwerpunkt hängt vom Lehrer ab. Eines haben wir hier am Nordischen Yogainstitut allerdings gemeinsam: Wir glauben alle an ein Licht, das in jedem Menschen leuchtet. Die



„Yoga kann dir helfen, dein inneres Licht zu entdecken.“

vierte Komponente in jeder Yogastunde ist die Freude – am Praktizieren sowie am Unterrichten.

Ist Virya Yoga auf eine bestimmte Zielgruppe zugeschnitten?

Tatsächlich kann es jeder praktizieren, der keine Beschwerden hat. Für diejenigen, die gesundheitlich eingeschränkt sind, bieten wir therapeutisches Yoga an. Bei Problemen mit dem gesamten Bewegungsapparat haben wir einen Stil entwickelt, der sich „Grace“ nennt. Bei dieser sanfteren Art, Yoga zu üben, wird jede Bewegung mit sehr viel Anmut ausgeführt.

Du bist eigentlich ausgebildete Tänzerin – wie bist du zum Yoga gekommen?

Mich haben philosophische Themen schon immer sehr interessiert. Meine katholische Mutter versuchte, mir ihren Glauben näher zu bringen. Mich interessierte jedoch vielmehr der Zen-Buddhismus. Als Tänzerin fühlte ich mich durch die Meditationen und das ruhige Sitzen irgendwann unausgeglichen: Ich bekam das starke Bedürfnis, meine Gefühle durch meinen Körper auszudrücken. So habe ich sehr schnell mein Herz an Ashtanga Yoga verloren. Damals begriff ich, dass Yoga für mich Meditation in Bewegung ist. Als ich Pattabhi Jois in Indien traf, begann ich mich zu fragen: Wie funktioniert mein Körper eigentlich genau? Der gesundheitliche Aspekt trat für mich in den Vordergrund. Mit diesen Gedanken legte ich den Grundstein für Virya Yoga.

Was bedeutet Yoga für dich?

Für mich ist es ein Werkzeug, um ein glückliches Leben zu führen, eine gute Mutter zu sein, viel zu reisen und zu unterrichten. Dabei muss man nicht unbedingt religiös sein, um Yoga zu praktizieren. Es geht vielmehr darum, einen Blick für das große Ganze zu bekommen, ein besseres Verständnis, wie Menschen miteinander umgehen. Yoga kann dir helfen, dein inneres Licht zu entdecken. *

Josephine Selander gründete 2007 das Nordische Yogainstitut in Stockholm. Seitdem hat die 41-jährige über 300 Lehrer ausgebildet, vier Bücher und drei DVDs veröffentlicht. Zwei DVDs sind inzwischen auch ins Deutsche übersetzt: „Mut zum Yoga“ und „Yoga – Der innere Körper“. Ein fünftes Buch ist in Arbeit. Im Februar ist die Schwedin mit einem Workshop in Berlin zu Gast. Weitere Informationen unter www.nordischesyoga.de.