

YOGA!

Das Magazin

Ruediger Dahlke

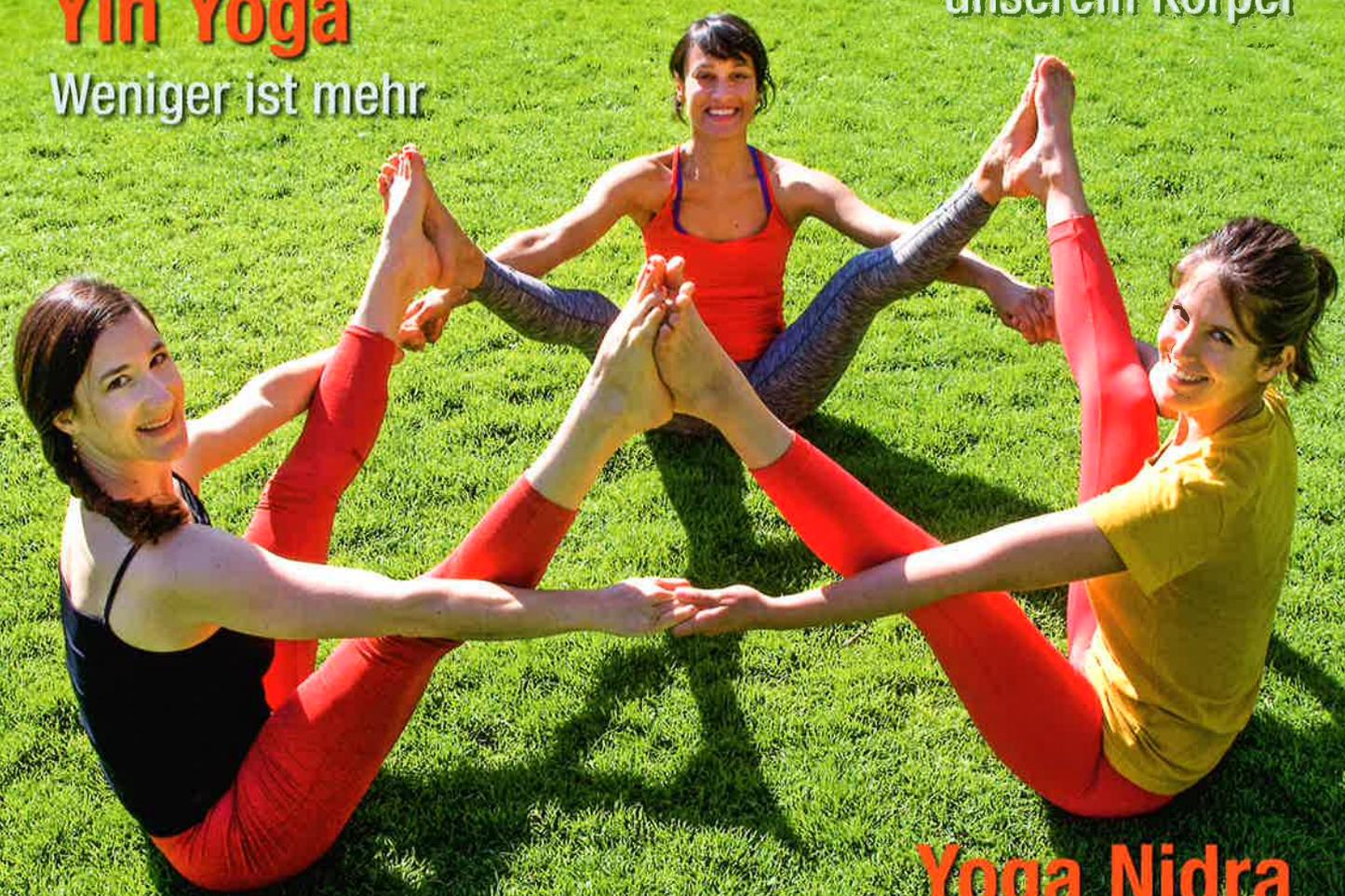
Trendsetter und Visionär

Ayurveda

Energiezentren in unserem Körper

Yin Yoga

Weniger ist mehr



Yoga Nidra

Entspannt Energie tanken

Herzverstand

Aus dem Herzen leben





Yoga und Ski

Retreat in den Berner Alpen

Kleine Yogagruppen, eine schöne Ambiance, guter Unterricht, eine herrliche Spalandschaft und gute Pisten oder Wanderwege: Im Le Grand Bellevue Gstaad kommt man während eines Yogaretreats voll auf seine Kosten.

■ Text: Karin Reber

«**E**uer Körper dankt es euch, dass ihr euch jetzt auf der Yogamatte um ihn kümmert», sagt Jax May Lysycia am ersten Morgen ihres viertägigen Yogaretreats im Le Grand Bellevue in Gstaad. Es hat etwas Überwindung gekostet, am Morgen um 7.30 Uhr auf der Matte zu sein. Vor allem für diejenigen, die aus dem Ausland angereist sind und sich gerne im Bett von dem langen Anreisetag erholt hätten.

Solche Aussagen sind typisch für die britische Yogalehrerin, die mit viel Herzblut und zugleich grosser Präzision

Yoga unterrichtet. Kein Wunder – sie war bei den ganz grossen Yogameistern in Indien in der Lehre: bei B.K.S. Iyengar in Pune zum Beispiel oder bei Pattbhi Jois in Mysore. Später führte sie ihr Yogaweg zu bekannten Yogalehrenden wie Ana Forrest, Edward Clark und John Scott.

Sich dem Körper widmen

Jax May Lysycia arbeitet nicht nur mit der Ausrichtung des Körpers, sondern bringt immer wieder Körper und Geist – und vielleicht sogar die Seele – zusammen. Sie erinnert in kleinen Nebensätzen daran, was der Körper während des ganzen Lebens für uns leistet, und dass er es durchaus schätzt, wenn wir uns ihm mit liebevoller Aufmerksamkeit widmen. Auf der Yogamatte zum Beispiel.

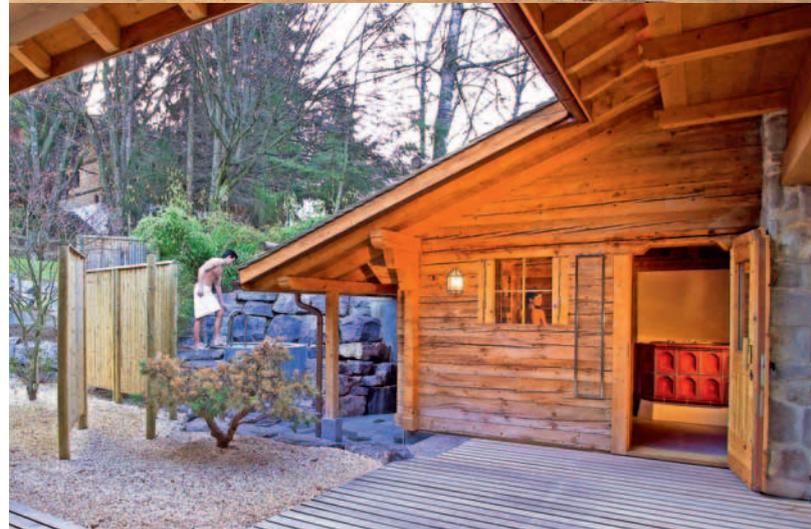
Jax praktizierte lange und mit Begeisterung Ashtanga-Yoga. Als sie bei den fortgeschrittenen Asana-Serien merkte, dass sie zwar durchaus in die Stellungen kam, sich aber immer wieder verletzte, wechselte sie zum sanfteren Viniyoga. «Es geht darum, in den Asanas die Integrität zu wahren», betont sie. Denn: «Yoga hat die Kraft, uns zu heilen – wenn wir mit Integrität üben.»

In den vier Tagen unterrichtet die durchtrainierte Blondine mit dem sanften Gesicht in einfachen Stellungen grundlegende Prinzipien, die gegen Ende des Retreats auch in anspruchsvollen Stellungen wie dem Kopfstand angewandt werden können, um stabil im Asana zu sein.

Dank ihren klaren Anweisungen und ihrer Präsenz im Unterrichten fühlen sich alle aufgehoben bei ihr. Egal, ob es sich um einen Anfänger handelt, der noch nie Yoga praktiziert hat, eine Bankangestellte, die wegen ihrer grossen Arbeitsbelastung ihre Yogapraxis vernachlässigt hat, oder Yogalehrerinnen – alle kommen auf ihre Kosten.

Schöner Yogaraum

Die schöne Umgebung und Atmosphäre sowie die Freundlichkeit und Zuvorkommenheit des Personals tragen das Ihre dazu bei, dass sich alle wohlfühlen. Der Yoga-





raum mit dem glänzenden Holzboden im Untergeschoss des Fünfsterne-Hotels hat Sicht auf den romantischen, japanisch angehauchten Innenhof. Das vorhandene Yogamaterial beweist, dass Yoga hier nicht einfach obligatorischer Teil des Wellness-Angebots ist, sondern Programm: qualitativ hochwertige Jade-Yogamatten, Holzblöcke, Gurte und Decken stellen sicher, dass man sich ganz auf die Praxis einlassen und je nach Beweglichkeit mit Material arbeiten kann.

Im Le Grand Bellevue gibt es nicht nur Yoga-Retreats. Die erfahrene Yoga- und Pilateslehrerin Nicole von Grüni-

gen unterrichtet hier seit 15 Jahren regelmässig. Zurzeit bietet sie 4 Lektionen Yoga pro Woche an; die Lektionen können auch von der lokalen Gstaader Bevölkerung besucht werden.

Skifahren oder Spa

«Yoga, Schnee und Spa» ist der Titel von Jax's Retreat. Tatsächlich geht John, der einzige Mann in der Gruppe, nach der 2^{1/2}-stündigen morgendlichen Yoga- und Meditationspraxis immer auf die Piste. Zwar ist der Schnee im Dorf Mitte März geschmolzen, doch auf den Gipfeln reicht er noch alleweil zu guten Abfahrten.

Die andern bevorzugen es, ausgiebig das reichhaltige Frühstücksbuffet zu geniessen und danach Spaziergänge durchs Dorf zu machen oder in die wunderschöne, 3000 Quadratmeter grosse Spa-Landschaft zu entschwinden. Das Fünfsterne-Hotel Le Grand Bellevue liegt mitten im Gstaader Ortszentrum. Direkt vor der Haustür befindet sich die autofreie Promenade.

Der Spa lässt kaum Wünsche offen: in den unterschiedlich heissen Saunen, den feuchtwarmen Dampfbädern, dem Pool und Jacuzzi und den schönen Erholungsräumen mit den Wasserbetten fliegen die Stunden vorbei. Auch bei den Massagen und den Körperbehandlungen wird auf Qualität geachtet: die Therapeuten haben viel

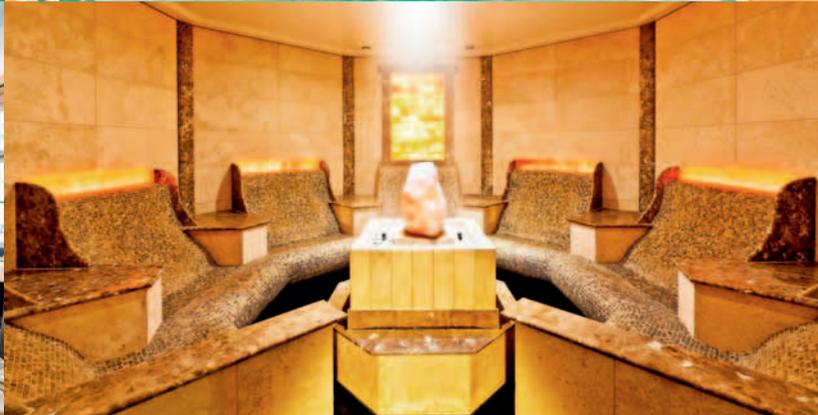
YOGA RETREATS IM BELLEVUE

kra. Jax May Lysyca kommt im März 2016 wieder ins Le Grand Bellevue Gstaad. Vorher stehen zwei weitere Yogaretreats zur Auswahl:

Awakening The Self mit Clemens Frede, 25.–27. September. Mit Achtsamkeit, Philosophie, Psychologie und Yoga gewinnt man mehr Klarheit über «das Selbst».

Prevent The Winter Blues mit Chantal Soeters, 2.–4. Oktober. Als Resultat von schwererem Winteressen stagniert die Energie und versteifen sich die Muskeln in den kälteren Monaten. Chantal zeigt, wie der Winterblues mit yogischer Atmung, Ernährungstipps und energisierenden Übungen bekämpft werden kann.

www.bellevue-gstaad.com



Erfahrung und wissen, was sie tun. Man kommt entspannt und durchaus verschönt ins grosse, geschmackvoll eingerichtete Zimmer zurück.

«Ihr seid perfekt»

Am Abend stehen noch einmal anderthalb Stunden Yoga an. Manchmal arbeitet Jax mit Musik, manchmal praktizieren wir in der Stille, geführt von ihren Anleitungen. Beides passt – Jax, die vom britischen «Yoga Magazine» 2013 zu einer der zehn besten Yogalehrenden Grossbritanniens gekürt worden ist, weiss, was sie tut.

Immer wieder betont sie, dass es nicht darum gehe, möglichst tief in eine Stellung zu kommen, sondern gut auf den eigenen Körper zu hören. Und sich immer wieder daran zu erinnern, dass wir perfekt seien – genau so, wie wir im jetzigen Moment gerade seien.

Nach jeder Lektion gibt es eine kleine Abschlussrunde, in der die Teilnehmenden ihre Befindlichkeit in einem Wort beschreiben. Fallen in den ersten Tagen mehrheitlich Begriffe wie «müde», «erschöpft», «steif», «Muskelkater», werden sie gegen Ende des Retreats zunehmend positiver: «friedlich», «glücklich», «erholt», «zufrieden», tönt es plötzlich. Am letzten Abend schaffen es einige sogar in Armbalance-Stellungen. Zuvor haben wir an der spiralförmigen Öffnung gearbeitet, um stabil in den Armen zu werden.

Dreigängiges Yoga-Menü

Abends um 20 Uhr trifft man sich zum Yoga-Menü im «Leonard's», dem mit einem Michelin-Stern ausgezeichneten Hotelrestaurant. Das fantasievolle Dreigang-Menü ist leicht und doch nahrhaft genug, um nach der Yogapraxis für Wohlgefühl zu sorgen. Während es zur Vorspeise lecker zubereiteten Salat und zum Dessert fruchtige Variationen gibt, kann man beim Hauptgang wählen: vegetarisch oder Fleisch/Fisch. Wer lieber seine Ruhe haben will, wird im Zimmer bedient – das Personal ist auch da völlig unkompliziert und zuvorkommend.

Einmal wird am Tisch diskutiert, ob der Luxus eines Fünfsterne-Hotels und Yoga zusammenpassten. Die Meinungen gehen auseinander: während die einen finden, sie würden durch den Luxus vom Yoga abgelenkt, sagen die andern, die luxuriöse Umgebung erlaube ihnen gerade, sich richtig auf den Yoga einzulassen.

Für Jax spielt die Umgebung keine grosse Rolle. Sie unterrichtet dort, wo sie Menschen erreichen kann. Manchmal sind das Luxushotels wie das Le Grand Bellevue in Gstaad oder der Formentera Beach Club vor Ibiza, manchmal sind es einfache Pensionen mit veganer Küche.

«Streckt die Arme über den Kopf und sagt ja zum Leben», sagt Jax einmal. Nur darum geht es. Nach diesen vier Tagen fällt das allen leicht.