

INTERVIEW: FRAUEN-POWER UND FRAUEN-YOGA



Schwangerschaft, Geburt und Wechseljahre sind Anlässe, bei denen viele Frauen Yoga für sich entdecken. „Frauen-Yoga“ allerdings ist mehr als nur prä- und postnatales oder Hormon-Yoga. Die Yogalehrerinnen Adrienne Eigemann und Bettina Hartmann haben sich darauf spezialisiert. Ein Gespräch über die Entdeckung der Weiblichkeit auf der Matte.

yogaservice: Yoga ist eine Frauendomäne. Dem versuchten in letzter Zeit Initiativen entgegenzuwirken, indem sie Männer mit „Männer-Yoga“ auf die Matte lockten. Jetzt bringt das Fachblatt Yoga aktuell ein Sonderheft zum Thema „Yoga für Frauen“ heraus. Ihr bietet Kurse in „Frauen-Yoga“ an – das wirkt fast wie ein Gegentrend. Woher kommt der?

Bettina: Yoga für Frauen ist mit Sicherheit kein Trend, sondern ein zeitloses Thema. Viele Yoga praktizierende Frauen haben Yoga schon lange für sich entdeckt und den positiven Einfluß auf das körperliche Wohlbefinden, das hormonelle System, die innere Ausgeglichenheit und Ruhe erfahren.

Adrienne: Neu ist vielleicht, dass Frauen ab und zu einen speziellen Yoga praktizieren sollten. Sie brauchen in bestimmten Fällen, bei Kinderwunsch etwa, während der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren, eine auf ihren Körper, ihre geistige und emotionale Verfassung zugeschnittene Yogapraxis.

Bettina: Das heutige Frauenbild ist mehr denn je von außen bestimmt: Frauen müssen in jedem Alter auf vielen Ebenen funktionieren, wollen im Alter geistig und körperlich fit bleiben. Im Berufsleben stehen sie „ihren Mann“, zu Hause sind sie verständnisvolle Ehefrau und Partnerin, umsorgende Mutter, und außerdem immer wie beiläufig gestylt wie in den Hochglanz-Magazinen. Doch hinter dem Bild mit High Heels und engen Rock verbergen sich oftmals genauso männliche Herangehensweisen wie hinter Kravatte und Anzug. Da kann viel von der Weiblichkeit und Weisheit verloren gehen, die uns Frauen letztendlich ausmacht. Diese natürliche Weiblichkeit und Ausstrahlung über innere Ruhe und Gelassenheit wiederzufinden, dabei zu hormoneller Balance und innerer Ausgeglichenheit zu finden, das ist Ziel unserer Praxis speziell für Frauen.

ys: Frauen kultivieren im Frauen-Yoga ihre weibliche Seite – so wie manche Männer das beim Boxen oder Kicken tun, um das Klischee zu bemühen ...

Adrienne: Definitiv ja. Das Weibliche als Stärke zu erkennen, ist wichtig.

Bettina: Allerdings ist es für viele Frauen gar nicht so einfach, die innere Kraft und Weiblichkeit zu entwickeln. Alte Muster, die oft sehr männlich geprägt sind, aufzulösen, sich im eigenen Körper wohlfühlen, die natürliche Weiblichkeit genießen zu können und zu leben: dazu gehören zuerst Mut, Entschlossenheit und Willenskraft. Das sind sowohl weibliche als auch männliche Eigenschaften. Erst aus dem Bewusstsein der inneren Stärke und Kraft heraus, werden Hingabe und Loslassen möglich, weibliche Ausstrahlung und das Gefühl im Rhythmus des eigenen Lebens angekommen zu sein.

ys: Ashtanga und Power-Yoga sind körperlich sehr fordernde Stile und werden deshalb gerne auch als „männlich“ bezeichnet. Gibt es typische Frauen-Yoga-Stile?

Adrienne: Wir kommen vom Vinyasa Flow. Das Weibliche daran ist bei uns ein bestimmter weiblicher Fluss. Haltungen wie Vorbeugen, Hüftöffner und sanfte Twists dominieren die Praxis. Es geht um Loslassen und Hingabe; darum, gegenwärtig zu sein, Weiblichkeit anzunehmen und zu genießen, und zwar in jeder Lebensphase.

Bettina: YfF (Yoga für Frauen, Anm. d. Red.) ist eher eine regenerative Praxis, die zur inneren Mitte führen soll, kombiniert mit sanften, fließenden Bewegungsabläufen oder Sonnengrößen, um den Fluss der Energie im ganzen Körper anzuregen, ergänzt durch Chakrenarbeit und Yoga Nidra.

Im Hormonyoga kommt in einigen Asanas eine durchaus kraftvolle Komponente hinzu: die Bhastrika-Atmung, die sehr schnell, viel Energie in die relevanten Körperbereiche bringt.

ys: Würde ein Mann in einem Frauen-Yoga-Kurs stören, weil die Frauen manchmal lieber unter sich bleiben wollen beim Yoga üben?

Bettina: In meinen Kursen mache ich schon die Erfahrung, dass sich die Frauen untereinander wohler fühlen, es findet oft mit der Zeit ein offener Austausch statt, der den Frauen gut tut, vor allem dann, wenn man auch gemeinsam über die Dinge, die uns so bewegen, lachen kann.

Adrienne: Mit Beckenkreisen oder dem Massieren der Eierstöcke können Männer sicherlich auch wenig anfangen (lacht).

ys: In der yogischen Spiritualität gibt es das Konzept der Shakti, die Schöpfungskraft des Universums, die als „weiblich“ verstanden wird. Spielt das im Frauen-Yoga eine Rolle?

Adrienne: Ich unterrichte eine geerdete, alltagstaugliche Spiritualität. Das Weibliche und die Weiblichkeit spielen zwar eine Rolle, aber ich benenne das nicht mit Shakti. Ich arbeite manchmal mit den Chakren. Gerade das

zweite Chakra steht – als Sitz der Fortpflanzungsorgane und Sitz des kreativen Potentials, der Sinnlichkeit und der Sexualität – zum Beispiel im Fertility-Yoga im Fokus der Praxis. Jede Frau kann sich auch anders schöpferisch verwirklichen als nur übers Fortpflanzen. Es geht um Kreativität, um das Sinnliche, das Genießen und darum, auf eine weibliche Art und Weise glücklich und erfolgreich zu sein. Ein freier Geist und ein offenes Herz sind mir wichtig, sowohl im Yoga als auch im Leben.

Bettina: Im Mittelpunkt unserer Praxis steht das eigene Erleben, der Raum für die individuelle Erfahrung. Die Frauen sollen in erster Linie über die Praxis wieder zu ihren ureigenen Kräften und Stärken zurückfinden, um diese in Alltagssituationen wirken zu lassen und einsetzen zu können. Jede Frau macht da ihre ganz individuelle Erfahrung. Ich halte nichts davon Konzepte überzustülpen. Das gilt auch für die Arbeit mit den Chakren, zuerst kommt die eigene Erfahrung, nach und nach kann man dann behutsam „Konzepte“ einführen.

ys: Vielen Dank für das Gespräch. (tis)

Artikelfoto: Die Frauen-Yogalehrerinnen Adrienne Eigemann (l.) und Bettina Hartmann (r.)

© Oliver Jackel

ZUM THEMA

Adrienne Eigemann und Bettina Hartmann, beide zertifizierte Yogalehrerinnen (YA), geben Einzel- und Gruppenunterrichte und veranstalten zusammen Workshops und Retreats für Frauen-Yoga.