

Neun Fragen an ...

In loser Folge stellt das Deutsche Yoga-Forum die »nachwachsende« YogalehrerInnen-Generation aus unterschiedlichen Traditionen im Interview vor. In dieser Ausgabe steht Grischa Steffin Rede und Antwort.

Text: Lubosch Bublák



LUBOSCH BUBLÁK: Es gibt viele unterschiedliche traditionelle Yoga-Methoden. Wie würdest du das bewegungsreiche Aṣṭāṅga-Yoga in drei Sätzen beschreiben?

GRISCHA STEFFIN: Aṣṭāṅga-Vinyāsa-Yoga ist eine traditionelle und intensive Haṭha-Methode, die zu diesem Ziel mit Hilfe tiefer Konzentration auf Körperbewegung und Atem führt.

Aṣṭāṅga-Yoga ist herausfordernd und seine scheinbar extremen āsanas können sogar abschrecken. Empfiehlst Du Aṣṭāṅga-Yoga auch Anfängerinnen und Anfängern? Besonders steifen Menschen und so genannten »Couch-Potatoes«?

Aṣṭāṅga-Yoga ist ein Schritt-für-Schritt-Prozess und Yoga-Neulinge haben mit extremen āsanas so lange nichts zu tun, bis diese nicht mehr extrem für sie sind. Flexibilität ist kein Ziel und Steifheit kein Hinderungsgrund für Yoga. Es geht um den Veränderungsprozess, und der ist für steife Menschen oft besonders bemerkenswert. Und besteht wirklich die Frage, ob gewohnheitsbedingte Trägheit überwunden werden sollte?

Was ist für dich persönlich das Einzigartige dieser Yoga-Richtung?

Unabhängigkeit ist eine unabdingbare Voraussetzung für Yoga. Die traditionelle Unterrichtsmethode führt Yoga-Übende von Anfang an zu einer selbständigen Übungsdisziplin. Aṣṭāṅga-Yoga ist sehr durchdacht, systematisch und sicher.

Manche Aṣṭāṅga-Yogalehrer und -lehrerinnen scheinen wenig Wert auf die exakte Ausführung der Yoga-Haltungen zu legen. Wie wichtig ist dieses »Alignment« für Dich?

Wird ein Schulkind andauernd zum Gerade sitzen ermahnt, wird es sich nicht auf die Lösung einer Hausaufgabe konzentrieren können und am Ende das Entscheidende nicht lernen. Außerdem wird es »Hausaufgaben machen« als frustrierend empfinden, weil es ständig etwas falsch zu machen scheint. »Alignment« ist mir äußerst wichtig, aber das hat nichts mit »exakter Ausrichtung« zu tun. »Exakte Ausführung« dient YogalehrerInnen als äußerer Maßstab zur Beurteilung von Übenden. Es dient damit leider oft mehr dem Ego der Lehrenden als den Schülern und Schülerinnen.

Ein Yogalehrer muss zwar unbedingt auf sicheres Üben achten, aber sich selbst zurückhalten, denn jeder Eingriff stört die Konzentration der Übenden. Die meisten Yoga-Übenden finden die für sie richtige Ausrichtung von allein, wenn man sie lässt. Fehler machen und daraus lernen ist Yoga! Yoga an äußeren Zielen auszurichten, ist falsch und »exakt« eine in jeder Hinsicht unbrauchbare Messlatte.

Viele Menschen schaffen es leider nur einmal in der Woche zum Unterricht zu kommen. Kann man Aṣṭāṅga-Yoga auch dann gefahrlos üben, wenn man nur wenig oder unregelmäßig üben kann?

Es sollte mit Enthusiasmus und zugleich »vairāgya« (Loslassen äußerer Ziele) geübt werden. Allerdings ist dies eine fortgeschrittene Kombination, die in der Regel nur durch häufiges Üben erreicht wird. Daher sollte also tatsächlich mindestens dreimal pro Woche geübt werden. Das gilt aber für jede Methode, die tatsächlich etwas mit Yoga zu tun hat. Traditionell wird die jeweils nächste āsana erst dann gelehrt, wenn die vorhergehende Haltung beherrscht wird.

Manche Menschen würden auf diese Weise ewig brauchen, um die 1. Serie zu meistern. Pattabhi Jois muss ein komplexeres Verständnis von »Beherrschen eines āsana« gehabt haben als viele jüngere Lehrerinnen und Lehrer. Manche Übende wurden monatelang an einfachen Positionen festgehalten, obwohl sie »viel weiter waren«, andere konnten halbe Serien nicht und wurden nicht aufgehoben. Das beschriebene Problem hat mit Tradition nichts zu tun. Es entsteht nur durch das gelegentlich überdimensionale Ego jüngerer Yogalehrenden, die ihre persönliche Erfahrung mit der Tradition verwechseln und äußere Maßstäbe als Ziel sehen.

Was hältst Du von »abgekürzten Folgen«?

Im individuellen (Mysore-Style-) Unterricht werden Folgen nicht abgekürzt, sondern auf das Individuum angepasst. Frontalunterricht lehne ich für Aṣṭāṅga-Yoga – außer als gelegentliche Ergänzung zum Mysore-Style – ab. Er macht alle Übenden gleich, führt nicht zu Unabhängigkeit und bewirkt Stagnation.

Wie lange sollte śavāsana dauern?

Śavāsana führt zur Erkenntnis, dass körperliche Übung für Yoga nicht notwendig ist. Hier zählt nicht (nur) die Dauer, sondern vor allem die Konzentration der Übung.

Du unterrichtest als Gast-Lehrer gegenwärtig in Tokio. Was sind die auffälligsten Unterschiede zum Yoga in Deutschland?

Die Disziplin, allmorgendlich eine Stunde mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren, um zwischen 5:45 und 7 Uhr mit dem Yoga-Üben zu beginnen.



Grischa Steffin unterrichtet seit 2002 das dynamische Aṣṭāṅga-Vinyāsa-Yoga und eröffnete vor fast sechs Jahren die erste Aṣṭāṅga-Schule Berlins. Er hat an einer Vielzahl von internationalen Workshops und Teacher Intensives teilgenommen und ist regelmäßiger Schüler von Richard Freeman, einem der weltweit anerkanntesten Lehrer dieser Yoga-Richtung.

Auf seinen Reisen nach Indien studierte er bei Svāmī Dayananda in der Vedānta Tradition. Jede Form von Yoga-Übung und -Unterricht dient für Grischa letztendlich der Erkenntnis der philosophisch-psychologischen Prinzipien des Yoga wie sie in Patañjalis »Yoga-Sūtra« und der »Bhagavad Gītā« gelehrt werden.