

yoga
aktuell

yoga

108

MAYAAlles nur
Illusion?**ASANA-PRAXIS:****CHAKRA-YOGA:**
Sahasrara - Verbindung
mit dem Göttlichen**YIN-YOGA:**
Freiheit und Ver-
trauen entwickeln**ANNA TRÖKES:**
Yoga bei
Depressionen**VERGEBUNG**
Schlüssel zur Freiheit**INTERVIEW:**
Sadhguru
Jaggi Vasudev**ANKOMMEN BEI DIR SELBST**

Warum du längst am Ziel bist

4 vegane
REZEPTE
von Profi-
KÖCHEN**KAKAO-Zeremonien**Wie eine Pflanze dein
Herz öffnet und heilt**AYURVEDA:**
Detox mit Triphala

Meet the Model

Unser Covermodel Februar/März:
Eva Klein im Kurzinterview

YOGA AKTUELL: Wie und in welcher Lebensphase kamst du zum Yoga?

Eva Klein: Kaum zu glauben, aber meine erste Yogastunde fand ich grausam: Ich war völlig unbeweglich, der erste herabschauende Hund war eine Herausforderung, und in Shavasana konnte ich meine Gedanken lauter hören als je zuvor! Aber wie so oft im Leben waren die Dinge, die mich forderten, genau die, die mich wachsen ließen: Yoga hat mich zu einer Zeit gefunden, in der ich vieles hinterfragt habe: meinen Job;

meine Beziehungen, letztendlich mich selbst. Die Yogamatte war der Spiegel, in dem ich all meine Herausforderungen im „realen Leben“ betrachten konnte: Wie gehe ich mit mir um, mit Gefühlen, mit Niederlagen, mit Erfolgen? Wie viel Liebe, Respekt und Verständnis habe ich für mich und für andere? Diese immer wieder neue Konfrontation mit mir selbst und mit meinem Leben ist für mich bis heute unverändert einer der schönsten Effekte des Yoga.

Du praktizierst auch Budokon. Kannst du uns etwas darüber erzählen?

Budokon ist eine elegante und intelligente Bewegungsform, die Kampfkunst, Yoga und Calisthenics vereint. Entwickelt wurde sie von meinem lieben Freund Cameron Shayne aus Miami. Diese Praxis ist gnadenlos ehrlich und transformiert nicht nur deinen Yoga, sondern verändert dich auch als Mensch, wenn du dich darauf einlässt. In meiner Funktion als *German Ambassador* habe ich die Entwicklung des Budokon in Deutschland maßgeblich unterstützt. Umso mehr freut es mich, dass immer mehr Yogis diesen Weg für sich entdecken.

Verbindest du Yoga und Budokon auch direkt miteinander?

In meinen Stunden sind fließende, intuitive Bewegungen und

Übergänge aus dem Budokon zu finden, genauso wie die traditionellen Elemente und klassischen Asanas aus dem Yoga. Ich verstehe die Arbeit mit dem Körper als einen inneren Weg der Transformation. Humor, Leichtigkeit und Tiefe sind für mich wichtige Elemente meines Unterrichts. Viel wichtiger als die Praxis auf der Matte ist mir aber, beide Wege als spirituelle Übung im täglichen Leben zu praktizieren.

Was bedeutet es für dich, Yoga zu unterrichten?

Yoga war für mich ein Herzensweg, dem ich einfach folgen musste. Auch heute noch fühle ich mich in jeder Stunde als Schülerin und Lehrerin gleichzeitig.

Mein Beruf im Management eines Medizintechnikunternehmens hat viele innere Bedürfnisse befriedigt, meinen Geldbeutel gefüllt und mich viel lernen lassen. Dafür bin ich heute noch dankbar. Yoga hat mich aber auf eine Weise berührt und transformiert, die tiefer und ehrlicher ist. Und irgendwann war mir klar: Yoga ist mein Weg, dem ich mich vollkommen hingeben und den ich gerne weitergeben möchte. Ich erfahre so viel Freude und Erfüllung in dem, was ich tue. Und das verstehe ich heute unter Erfolg: Ich mag die, die ich bin, und das, was ich tue. Jeden Tag und in jedem Moment von Neuem. ■

Eva Klein unterrichtet bei *Patrick Broome Yoga Studios* in München.

Weitere Informationen, Retreats & Workshops siehe: www.evakleinyoga.com

Online Videos auf: www.udaya.com