

Balance von Körper, Geist und Seele

Geschäftsbericht: Im „Raum für Yoga“ bieten fünf Lehrerinnen ein breites Spektrum an Kursen an

VON JÖRN HILDEBRANDT

St. Magnus. Der große Raum strahlt Ruhe aus: ein weicher Teppichboden, Bilder von Lotusblumen an den hellgelben Wänden, eine große Buddha-Statue in der Ecke, gedämpftes Licht. Im „Raum für Yoga“ an der Lesumer Heerstraße gibt Nirban Kaur Unterricht im Kundalini Yoga, einer speziellen Form des Yoga, die Energiezentren im Menschen aktivieren soll. „Es ist wichtig, die Energie in Fluss zu bringen und eine Balance von Körper, Geist und Seele zu erreichen“, sagt Nirban Kaur. Sie gehört zu den fünf Yogalehrerinnen, die unter der Leitung von Bharati Dörte im „Raum für Yoga“ an der Lesumer Heerstraße ein breites Spektrum an Yoga-Kursen anbieten. Wöchentlich finden dort mehr als zehn Yogakurse statt.

Bei den Kundalini-Kursen von Nirban Kaur sitzen die Teilnehmer im Schneidersitz und werden angehalten, den Rücken gerade zu halten. Die Yoga-Lehrerin gibt Anweisungen, wie zum Beispiel in drei kurzen Schüben einzuatmen und mit einem Stoß auszuatmen. Die gefalteten Hände machen beim Einatmen pulsierende Bewegungen – eine Meditationsübung, bei der es auf die alleinige Konzentration auf das Atmen ankommt.

„Die Teilnehmer haben zunächst viele Gedanken im Kopf, die sie davon abhalten, sich ganz auf den Atem einzulassen. Diese Tatsache sollten sie zunächst akzeptieren, später verschwinden die abschweifenden Gedanken von selber“, sagt Nirban Kaur. „Bewusst zu atmen, ist richtige Arbeit, bei der es allerdings nicht auf Leistung, sondern auf das Spüren ankommt.“ Entscheidend sei es, für die Gefühle, die entstehen, wachsam zu sein.

Mit Yoga für das Leben stärken

Unter den vielen Spielarten des Yoga, die zum Beispiel auch extrem schwierige Körperhaltungen umfassen können, beschränkt sich Nirban Kaur auf Übungen, die jeder machen kann. „Ich möchte erreichen, dass man in Einklang mit sich selbst kommt. Ein religiöser Anspruch steht nicht dahinter, vielmehr will ich mit Yoga für das Leben stärken“, sagt sie. Die Leute zu Achtsamkeit anzuhalten, sodass sie einen anderen Blick auf sich und die Außenwelt gewinnen und lernen, bei sich anzukommen, sei ihre Intention.

Wer dies erreicht, könne viel gewinnen, so Nirban Kaur. Denn heute würden die Leute von allen Seiten mit Informationen und Reizen vollgestopft, die sie überforderten und ablenkten. Was nehme ich an von dem da draußen? Was sind meine Werte? Das seien entscheidende Fragen, auf die sich Yoga praktizierende besäßen. „Menschen in Ruhe bringen, sie im Hier und Jetzt ankommen zu lassen, bringt sehr viel“, sagt Nirban Kaur. Obwohl Yoga auch schon für Kinder angeboten wird, arbeitet sie ausschließlich mit Erwachsenen, die überwiegend im Alter von Ende 30 bis Anfang 60 sind. 90 Minuten dauert jede Einheit, die einmal in der Woche stattfindet, zehnmal hintereinander.

Die Wirkungen von Yoga äußerten sich durch mehr Gelassenheit. „Viele Teilnehmer



Nirban Kaur gehört zu den fünf Yoga-Lehrerinnen, die unter der Leitung von Bharati Dörte im „Raum für Yoga“ in St. Magnus ein breites Spektrum von Yoga-Kursen anbieten.

FOTO: CHRISTIAN KOSAK

sind danach deutlich entspannter, und sie gehen bewusster mit Alltagssituationen um“, sagt Nirban Kaur, die seit dem Jahr 2014 Yoga unterrichtet. Einige bauten die Übungen auch in ihr tägliches Leben ein: Morgens eine Viertelstunde früher aufzustehen, schaffe das Zeitfenster, mit dem man die Übungen auch bei einem Fulltime-Job machen könne.

Doch die Corona-Krise hat auch die Yoga-Kurse mit voller Härte getroffen: „Vom Lockdown ab Mitte März bis in den Juni war unser Studio geschlossen“, sagt Nirban Kaur. „Und bevor wir wieder öffnen konnten, hat unser Team die Bedingungen nach den Corona-Hygienevorschriften geprüft. Wir haben den Raum ausgemessen, um bei den Kursen die Mindestabstände einhalten zu können, nachts wird gelüftet, und jeder Teilnehmer bringt zu den Kursen sein eigenes Kissen mit“, sagt die Yoga-Lehrerin. Die Maximalzahl von

sieben Personen wurde zwar inzwischen gelockert, doch Nirban Kaur will sie auch jetzt nicht überschreiten. Zwar müssen die Teilnehmer bei der Ankunft und am Ende der Kurse einen Mundschutz tragen, doch während der Übungen nicht. Ein bisschen verändert habe sie die Kurse in der Corona-Pandemie schon: „Auf anstrengende Übungen wie den ‚Feueratem‘, bei dem mit ganzer Kraft ausgeatmet wird, verzichte ich“, sagt sie.

Als über Monate im „Raum für Yoga“ nichts stattfand, machte Nirban Kaur aus der Not eine Tugend und entwickelte Online-Kurse: „Zunächst musste ich eine innere Hürde überspringen, aber dann habe mich dafür entschieden, diese neue Erfahrung zu machen. Sich vor der Kamera platzieren und die Übungen aufnehmen – das klappte insgesamt so gut, dass ich die Online-Kurse parallel weiterlaufen lasse“, sagt Nirban Kaur. Denn ihre Anwei-

sungen funktionieren auch mit ihrer Präsenz am Bildschirm, wenn sie zum Beispiel die Teilnehmer anleitet, bei kreisenden Bewegungen der Schultern den Atem nicht anzuhalten.

„Die Pandemie macht vielen Menschen Angst – doch Yoga hilft, sich nicht in sie fallen zu lassen, sondern auch mental Abstand zu gewinnen, von oben auf das Ganze herabzublicken und sich für den Wandel zu öffnen“, sagt Nirban Kaur, für die das Yoga-Training auch ein persönlicher Gewinn ist: „Es ist wunderbar zu erleben, wie Yoga bei den Menschen ankommt, und wie sie zur Ruhe finden.“

Die vollständigen Kursangebote des Raumes für Yoga, Lesumer Heerstraße 48, finden sich unter www.raumfueryoga.info. Weitere Informationen gibt es unter 0421/6593631. Die Kursangebote von Nirban Kaur stehen auf ihrer Internetseite: www.nirbankaur.de.