

Interview Sandra Sabatini und Michal Havkin

Die Fragen stellte Alexandra Eichenauer-Knoll

Übersetzung aus dem Englischen: Alexandra Eichenauer-Knoll

Alexandra:

Liebe Sandra und Michal, ich kenne Euch nicht persönlich oder war jemals bei einem Eurer Workshops anwesend. Ich habe nur vor kurzem Euer wunderbares Buch „The Whole Body Breathing“ gelesen. Ihr beschreibt darin ein System von sehr sanften, langsamen und einfachen Übungen, Ihr nennt sie Vorschläge, die dabei helfen sollen, tiefer in die eigenen Körpergefühle einzutauchen und sich dabei zu gründen.

Ich kenne solche Bewegungen in Vorbereitung von Asanapraxis, aber Ihr macht sie zum Zentrum Eurer Praxis. Das ist für mich neu und sehr interessant. Die Bewegungen haben nicht mehr viel mit bekannten Yoga-Posen zu tun und sind doch 100% Yoga in Bezug auf die Vertiefung des Atems, die Energielenkung und die Fokussierung auf Körpergefühle. Warum ist es Eurer Meinung nach wichtig, so langsam und hinspürend Yoga zu üben?

Sandra und Michal:

Unser modernes Leben wird von immer mehr Schnelligkeit diktiert, was uns dazu zwingt, uns abrupt und zwanghaft zu bewegen. Es wird daher immer wichtiger, langsamer zu werden, um der Hast, die alles durchdringt und uns mit ungesunden und störenden Bewegungen aus unserem Zentrum bringt, etwas entgegensetzen.

Nur, wenn wir die Geschwindigkeit zurücknehmen, können wir zu unserer Fähigkeit zurückfinden, auf unsere Körperintelligenz zu hören und dieser auch zu folgen. Mit der Schnelligkeit kommt nämlich der Ehrgeiz: Etwas vorzuzeigen, etwas erreichen zu wollen, in Wettbewerb zu treten, all das, was uns als wahre Yoga-Übende in die Irre führt und erniedrigt.

Von dieser Haltung müssen wir wegkommen und zurückkehren zu kleinen, delikaten und harmonisch-kreisförmigen Bewegungen, die freundlich zu unserem Körper sind und von diesem auch glücklich aufgenommen werden.

Ihr beide arbeitet seit vielen Jahren zusammen und habt eine Methode entwickelt, um Zitat „den subtilen Rhythmus des Yoga zu erforschen“. Neben Eurem gemeinsamen Fokus auf Yoga ist Sandras Arbeit beeinflusst von Vanda Scaravellis Theorien und der Meditationspraxis von Thich Nhat Hanh. Michal wiederum arbeitete als professionelle Tänzerin und integriert Feldenkrais-Techniken in den Yoga. Gibt es einen roten Faden, etwas, das Eure Zugänge gründet?

Der rote Faden zwischen Sandras Annäherung zum Körper und jener von Michal ist, dass wir beide Neugier wecken und stimulieren möchten, um Bewegungen bewusst zu machen und unsere Aufmerksamkeit als Übende zu schärfen. Ist die Aufmerksamkeit einmal innerlich beim Atem und äußerlich bei den Kräften der Erdanziehung und dem umgebenden Raum, dann wird jede kleine Bewegung im Außen auch ein lang anhaltendes Echo im Körperinneren auslösen.

In diesem Moment nimmt sich der Körper ganz natürlich als ganz und gesund wahr, wenn wir beim Üben glücklich mit der Erde und auch dem Umraum verbunden sind.

Leider sind die Asanas bei vielen Yoga-Praktizierenden zum Ziel der Praxis geworden,

während wir sie in unserer Arbeit wie ein Spielzeug benutzen. Sie sind Instrumente, mit denen wir spielen, um uns zu erfreuen und um uns dann auch wieder von ihnen zu lösen. Die wahre Essenz der Praxis ist ein meditativer Körperzustand und ein ebensolcher Geisteszustand, die ineinander verschmelzen.

In Eurem Buch schlägt Ihr verschiedene Übungen vor, um sich entlang der Wirbelsäule, auch entlang der Chakren, zu vertiefen. In diesem Zusammenhang nutzt Ihr den Begriff Whirlpool - was meint Ihr damit?

Wenn wir ganz lebendig in unserem Körper präsent sein wollen, spielen Berührung und Visualisierung eine sehr wichtige Rolle. Wenn du deine Hand zum Herzen oder zum Nabel bringst, und dort sanft die Gegend mit kreisrunden Bewegungen reibst, fühlst du sofort Wärme aufsteigen.

Der Platz wird lebendig und antwortet auf deine sanfte Berührung. Es gibt hunderte solcher Plätze, die freudvoll erwachen, wenn sie von unseren Händen berührt werden oder wenn sie von Worten des Lehrenden oder von Visualisierungen erreicht werden.

Alles in der Natur bewegt sich in spiralförmigen Bewegungen. Kreisrunde Bewegungen, die Vorstellung eines Whirlpools oder Wörter, die uns diese Bereiche als Wirbel versinnbildlichen, verschaffen uns daher mehr Klarheit und Vitalität.

Das Wort Chakra muss mit physischer Erfahrung und Bedeutung neu gefüllt werden, damit diese Orte wieder neue Lebendigkeit gewinnen.

Vanda Scaravelli lernte mit Iyengar. Euer Ansatz des Atmens ist sehr subtil und ich denke doch anders. Integriert Ihr noch klassisches Pranayama in Euren Unterricht?

Es ist wie bei den Asana-Posen, so auch beim Atmen. Es muss eine Herausforderung für den modernen Yoga Übenden gegeben sein. Es gibt einen ganz sanften Weg mit Atemübungen einzusteigen, sie neu zu erfahren und auf eine neue Weise ansprechend zu erleben. Seien wir unschuldig und forschend wie ein spielendes Kind.

Traditionelle Asanapraxis und klassische Pranayama-Muster werden neu erfahren, nachdem sie befreit worden sind von all den Restriktionen und Zwängen, die sich im Laufe der Jahrzehnte angesammelt haben.

Unser ganzes Sein braucht und genießt die Freiheit des Experiments, vorausgesetzt es gibt eine spielerische Stimmung, die die Praxis trägt.

Der natürliche Atem wird so wiederhergestellt und der ganze Körper genießt das. So können verschiedene Atemmuster als buntes Spielzeug erfahren werden, mit denen es sich zu spielen lohnt.

In Freude, wie Vanda immer zu sagen pflegte.

Im Kapitel „The eyebrow centre“ schreibt Ihr: „The aim of transforming the whole being into a hollow green bamboo cane feels closer and more tangible.“ Übersetzt in etwa: Das Ziel, den eigenen Seinszustand in ein hohles, grünes Bambusrohr zu transformieren, rückt näher und wird greifbarer.

Dieses Bild von Frieden und Freiheit gebt Ihr uns also mit auf den Yoga-Weg. Nicht ein Meer ohne Wellen oder eine Kerze in der Windstille, sondern ein Bambusrohr ohne Knoten. Was steht hinter dieser Idee?

Das Bild des jungen, hohlen Bambusrohres kommt aus dem Lied Maha Mudra von Tilopa (988 - 1069), das er seinem Schüler Naropa gesungen hat. Es ist ein sehr schöner Text und an einer bestimmten Stelle gibt es diese zwei Zeilen.

*Empty your mind and think of nothing
Like a hollow bamboo rest at ease in your body.*

*(Übers.: Leere deinen Geist und denke nichts
wie ein hohler Bambus ruhe aus in deinem Körper)*

Vandas Unterricht betonte die Haltungen im Stehen, weil man dabei alles entdecken kann, das auf dem Yogaweg beschrieben wird.

So wurde das Bild des grünen, formbaren und jungen Bambusrohres, das leicht atmet, sich leicht an die Schwerkraft anpasst und leicht in den Himmel wachsen kann, zu einem kraftvollen Bild für eine Visualisierung.

Als Übende sollten wir achtsam jede Art von Vorsatz und Ehrgeiz vermeiden, all das führt zu Steifheit und stört unsere Entfaltung.

Im Herbst 2021 kommt Ihr nach Wien, wir hoffen, dass dann alles klappt. In der Zwischenzeit empfehlen wir Interessierten, Eure Bücher zu lesen. Aber natürlich ist das nicht dasselbe wie ein persönlicher Unterricht. Was können wir von Eurem Workshop erwarten? Wie kann man sich Euren gemeinsamen Unterricht vorstellen?

Über die Jahre des gemeinsamen Unterrichtens haben wir eine Sprache entwickelt, die direkt den Körper und den Organismus anspricht, und vorbeigeht am Kopf mit seinem Groll, seiner Kritik und seinen analytischen Ansätzen. Diese Sprache kann der Körper als die seine wiedererkennen, weil sie einfach und unschuldig ist.

Diese Praxis lädt ein und stimuliert den Übenden, ganz im Körper zu sein und zu lernen sich mit ihm zu bewegen, um die innere Körperintelligenz dazu zu ermutigen, zu sprießen und dann voll aufzublühen.

Unser Buch „The Whole Body Breathing“ enthält keine Posen, aber in unseren Klassen und Workshops erforschen wir diese in aller Tiefe.

BÜCHER:

ATEM - DIE ESSENZ DES YOGA (SANDRA SABATINI)

THE WHOLE BODY BREATHING (SANDRA SABATINI UND MICHAL HAVKIN)

LIKE A FLOWER (SANDRA SABATINI)

AUTUMN WINTER SPRING SUMMER– YOGA THROUGH THE SEASONS (SANDRA SABATINI UND SILVIA MORI)

AUDIO CD:

BREATH (SANDRA SABATINI)

THE SMILING BREATH (SANDRA SABATINI)