neuzeit yogini

Im Gespräch mit Clarissa Izzo, Yogalehrerin in Wien-Kagran und Gerasdorf

Das vollkommene Yoga der Neuzeit-Yogini

Interview Lebe.Yoga
https://lebe.yoga/yoga-gerasdorf/

Die Fragen stellte Günter Fellner

Warum bezeichnest du dich als Neuzeit-Yogini?

Yogi/Yogini umschreibt Frauen und Männer, deren höchstes Ziel die Erleuchtung ist und sich die Werkzeuge des Yogas zu nutze machen um in ihrer spirituellen Entwicklung voranzuschreiten. Ich bemühe mich darum, diese alten Weisheiten und Techniken des Yogas mit den Energien der „Neuen Zeit" zu verbinden. Wir durchleben momentan ein Zeitalter des Aufschwungs. Jetzt gibt es viel mehr Möglichkeiten durch die Kraft der Meditation und der Annahme der Eigenverantwortung sein wahres Selbst zu erkennen und zu leben. Und diese neuen Möglichkeiten lasse ich in meine Stunden mit einfließen.

Was unterscheidet dein Yogastil vom üblichen HATHA-Yoga?

Dadurch, dass ich über die Meditation zum Yoga gekommen bin, sind meine Yogastunden ganz gezielt auf die Innenschau („Reinigen der Seele") ausgerichtet.

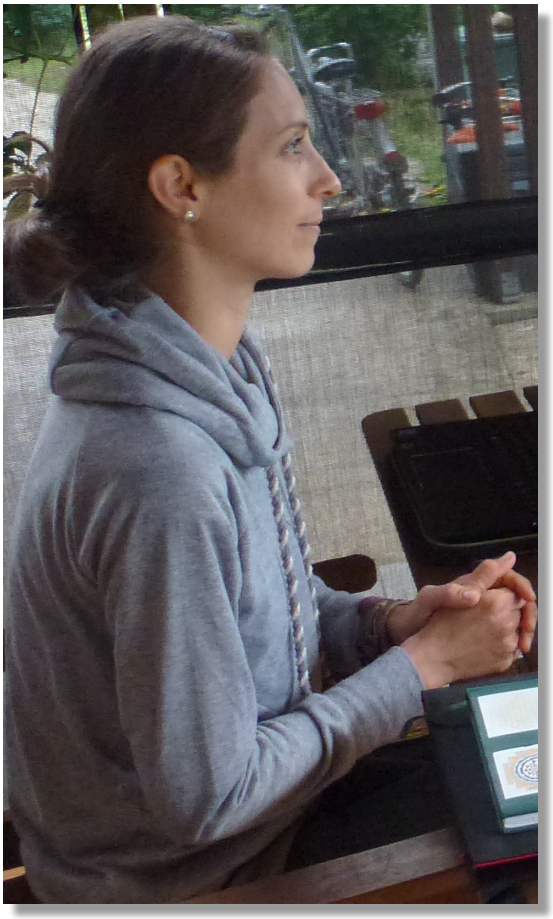
Hatha Yoga ist ein sehr körperbetonter Yogastil, und ich achte darauf, die Asanas (Körperstellungen) so anzupassen, dass diese für jede Zielgruppe gut ausführbar sind. Außerdem baue ich verschiedene Meditationstechniken in meinen Kursen ein, die ich in anderen Ausbildungen gelernt habe.

Was bedeutet „vollkommenes Yoga“?

Yoga ist eine Lebenseinstellung. Ein Mal die Woche einen Kurs zu besuchen tut dem Körper gut. Wenn allerdings die Techniken im Alltag umgesetzte werden, können tiefgreifende Veränderungen im Leben stattfinden. Für mich bedeutet es die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und dementsprechend zu denken, zu fühlen und zu handeln. Auch der bewusste Konsum an Produkten jeglicher Art zählt für mich dazu.

Wie bist du selbst zum Yoga gekommen?

Mit 18 Jahren habe ich in Wien einen Astanga Yogakurs besucht. Dieser war ganz nett, hat mich dann aber nicht mehr weiter interessiert. Als ich dann nach der Matura für 9 Monate nach Indien ging und dort eine Bewusstseinsschule aus Deutschland per Fernlehrgang absolvierte, habe ich erst verstanden, was Meditation und Yoga überhaupt bedeutet. Von diesem Zeitpunkt an, habe ich dann selbstständig aus Büchern und zusammen mit Freunden praktiziert, Atemtechinken ausprobiert und viel meditiert.



Wie prägt Yoga deinen Alltag?

Ich stehe täglich in einem inneren Dialog mit meinem hohen Selbst und mit – sagen wir „der allumfassenden Energie“ in Kontakt. Ich achte auf meine Gedanken und Gefühle und versuche mich stets auf die Liebe auszurichten. Natürlich gelingt mir das nicht immer, doch greife ich dann auf Techniken zurück die ich erlernt habe wenn es einmal stressig wird. Für mich bedeutet Yoga im Alltag ein bewusstes Leben zu führen. Zu wissen, was bin ich und was will ich wirklich und was gehört nicht zu mir, sondern sind Gedanken, Muster oder Gefühle von anderen.
Natürlich praktiziere ich auch regelmäßig Yoga. Mal mehr, mal weniger, aber ich versuche jeden Tag zumindest eine Übung durchzuführen von der ich weiß, dass sie mir gut tut.

Kann man durch „umfassendes Yoga“ im Alltag wirklich achtsamer und stressresistenter werden?

Ja definitiv! Wenn du täglich Gedankenhygiene betreibst (also deine Gedanken bewusst denkst) und du immer mehr zu dir selbst kommst und weißt was du eigentlich willst, entlastet dich das sehr im Alltag. Zusätzlich kommt dann eben noch die Schatzkiste an Techniken ins Spiel, die du jederzeit anwenden kannst. Z.B. Eine Atemtechnik zum Beruhigen, wenn gerade etwas unangenehmes passiert.

Leben im „hier und jetzt“… Wie erlebst du das selbst?

Ganz bewusst dem Hamsterrad des Alltags trotzen und staunend wie ein Kind durchs Leben gehen! Planen, aber nicht zu viel. Nicht enttäuscht sein, wenn es doch anders kommt. Mich immer wieder darauf besinnen – warum ich eigentlich hier bin. Will ich mich stressen oder lieber gelassen durchs Leben gehen? Ändert es etwas, wenn ich mich ärger? Oder habe ich nicht viel mehr davon, wenn ich in auf mein Herz höre? Also ich versuche „das Jetzt“ bewusst zu erleben, erwische mich aber auch immer wieder bei Gedanken die sich um die Vergangenheit oder Zukunft drehen. Hier gilt es dann zu verstehen, dass die Vergangenheit dazu beigetragen hat, dass ich

mich zu dem Menschen entwickeln konnte der ich jetzt bin und die Zukunft passieren wird, auch wenn ich mich davor sträuben sollte. Natürlich ist es gut zu wissen was in der Welt vor sich geht, um dementsprechend Maßnahmen ergreifen zu können, aber sich nicht davor zu verschließen. Es hilft mir auch oft, wenn ich das Leben als ein großes Spiel betrachte, indem ich Punkte sammeln kann, je mehr ich mich weiterentwickle. So fällt es mir leichter mich an die ständigen Veränderungen anzupassen und mich dem Fluss des Leben hinzugeben – anstatt mich dagegen zu wehren. Dann ist es eben so wie es ist!

Weshalb hast du deine Yogalehrerin-Ausbildung und auch andere Lehrgänge direkt im „Land des Yoga", in Indien durchgeführt?

Weil dort Yoga wirklich gelebt wird und es kein Ersatz für ein workout Training ist. Man sagt doch, dass man sich, wenn man etwas erreichen will, mit Menschen umgeben soll, die das bereits erreicht haben. In Rishikesh (Im Norden von Indien) wird den ganzen Tag Yoga praktiziert und angeboten; es gibt unendlich viele Lehrer und verschiedene Stile. Ich konnte somit vor Ort viele unterschiedliche Unterrichtsarten und Techniken kennen lernen und habe mir aus allen besuchten Einheiten, die Essenz rausholen können. Noch dazu kommt, dass ich mich vollkommen auf die jeweilige Ausbildung konzentrieren konnte, da ich in einem entspannten Umfeld war.

Du hast dich bereits in sehr jungen Jahren mit der Kraft der Meditation beschäftigt. Wie sehr hat die Meditation dein weiteres Leben beeinflusst?

Meditieren hat mein Leben sehr beeinflusst! Als ich 19 Jahre war, habe ich bereits mit einer Ausbildung zur Energietherapeutin angefangen. Eine Bewusstseinsschulung, die mich gelehrt hat, dass ich selbst alles in mir trage, was ich brauche und es an mir liegt ob es mir gut oder schlecht geht. Ob ich Schmerzen empfinde, wenn sich etwas in meinem Leben verändert oder ob ich es als Chance sehe mich weiter zu entwickeln. Es hat mir gezeigt, dass ich meines Glückes Schmied bin und das war das größte Geschenk, dass ich erhalten habe! Denn ich habe immer meine Vergangenheit und andere Menschen dafür verantwortlich gemacht, wenn es mir nicht gut ging. Ich war sowohl körperlich als auch psychisch in einer sehr schlechten Verfassung und die Ärzte haben gemeint ich müsse mein Leben lang Medikamente nehmen. Das wollte ich schon vor meinen Erfahrungen mit Meditation und Bewusstseinsarbeit nicht wahr haben, wusste aber nicht wie ich etwas ändern konnte. Meditation war mein Ausweg in die Freiheit und Gesundheit!

Du arbeitest viel mit Meditation. Was bringt Meditation dem Yogaschüler im Alltag?

Ein höheres Verständnis für den Lauf der Dinge, Selbstverantwortung, Gelassenheit, sortierte Gedanken. Vor allem das Verständnis, dass wir alle eins sind, das nichts getrennt voneinander existiert. Das was ich meinem Gegenüber antue, tue ich mir selbst an. Das was ich der Natur und den Tieren antue, tue ich mir selbst an. Alles kommt zu einem Zurück; das Gute genauso wie das Schlechte.

Sollte man aus deiner Sicht jeden Tag Atemübungen und Meditation praktizieren?

Ich mag keine Dogmen, jeder muss selbst spüren was ihm gut tut. Der eine meditiert im Sitzen mit geschlossenen Augen, der andere meditiert während er sich künstlerisch betätigt oder singt und tanzt. Aber eine gewisse Struktur und Kontinuität ist natürlich Voraussetzung für ein anhaltendes Ergebnis. Wenn du weißt was dir gut tut, dann tue das regelmäßig, am besten immer zur gleichen Zeit. Richte dir einen Platz ein, an dem du deine Übungen durchführst und versuche dich in dieser Zeit abzuschirmen und nur für dich da zu sein.

Weshalb sollten Yoginis und Yogis gerade deine Yogakurse in Wien-Kagran und Gerasdorf besuchen?

Weil ich lebe was ich unterrichte. Ich habe bereits viel Erfahrungen sammeln können. Ich weiß was man mit Yoga alles erreichen kann, denn ich habe mir kein leichtes Leben ausgesucht. Und auch wenn ich mir schon öfter in meiner Vergangenheit gedacht habe, dass ich nicht mehr kann, habe ich immer mit Yoga den Weg ins Licht zurückgefunden! Diese Erfahrungen möchte ich teilen. Ich träume von einer Welt, in der alle Menschen erkennen was sie sind und aus ihrem Herzen heraus leben.

Wie oft pro Woche sollte dein Yogastil praktiziert werden, um davon bestmöglich zu profitieren?

Wenn dir mein Unterricht gefällt, solltest du 1-2 Mal pro Woche je 90 Minuten unter Anleitung praktizieren. Zusätzlich empfehle ich täglich mindestens eine Übung, die für dich besonders wichtig ist durchzuführen (mindestens 10 Minuten, besser noch 20 Minuten am Tag) je nach Anliegen entweder eine Meditationstechnik oder eine Übungen für die Wirbelsäule, vielleicht die Essgewohnheiten umstellen, Entgiften,...

Änderst du deinen Yogastil in den periodisch festgelegten Terminen oder hälst dich an Vorgaben (z.B. Shiwananda Tradition oder Rishikesh-Reihe)

Ich habe bewusst zwei unterschiedliche Kurse im Angebot: Hatha Yoga sanft und Hatha Yoga, da ich die Erfahrung gemacht habe, dass viele Menschen sehr ehrgeizig sind und sich nicht an sich selbst sondern am Nachbarn messen. Es soll ja jedem besser gehen nach eine r Einheit und ich will nicht, dass sich jemand verletzt. Somit passe ich die körperlichen Übungen immer an die jeweilige Zielgruppe an. Innerhalb der Kurse verlasse ich mich auf meine Intuition und meine Erfahrung und gestalte die Einheiten immer ein bisschen Unterschiedlich, damit für jeden etwas dabei ist.
Ich folge keinen Traditionen oder vorgegebenen Reihenfolgen sondern schaue was in der Gruppe gebraucht wird und stelle dementsprechend meine Stunden zusammen.

Wie fühlen sich Yoganeulinge nach deinen Yogastunden?

Das Feedback das ich erhalte ist sehr positiv und ich habe die Erfahrung gemacht, dass die meisten Schüler in meinen Kursen bleiben und weitermachen. Also würde ich sagen, dass sie sich gut fühlen :-) ich liebe es die entspannten Gesichter nach einer Yogaeinheit zu sehen.

Du bietest in Gerasdorf auch „Rückenfit" Yoga Stunden an. Ist dieses Angebot mehr auf Körperübungen für den Rücken ausgerichtet oder auch meditativ und entspannend?

Alle meine Yogaeinheiten beinhalten sowohl Meditation, also auch Atemübungen und eine Tiefenentspannung. Bei der Yogastunde für den Rücken, spezialisieren wir uns bei den Asanas auf Übungen die die Wirbelsäule stärken und flexibler machen und gehen weniger auf andere Körperstellungen ein. Ich biete diese Einheit an, weil ich aus Erfahrung weiß, dass viele Menschen Probleme in der Wirbelsäule haben. Dieser Kurs ist sowohl als Prävention geeignet als auch bei Schmerzen und Bandscheibenproblemen und nach einer OP zum wieder Aufbau.

Ist es möglich, jederzeit in deine Yogakurse einzusteigen oder benötigt man bereits Vorkenntnisse?

Mit Voranmeldung ist es jederzeit möglich einzusteigen, wobei es schon gut ist am 1. Tag eines neuen Kurses zu starten (sofern dies möglich ist), um die Gruppe kennen zu lernen und sich in dieser wohl zu fühlen. Es soll dann ein möglichst regelmäßiger Termin im Leben sein, auf den man sich freut und bei dem man wieder neue Kraft und Entspannung tanken kann.
Vorkenntnisse braucht keiner der in meine Stunden kommt, und es muss auch keiner körperlich athletisch der flexibel sein, was viele glauben!

Du veranstaltest monatlich einen Meditationskreis in Gerasdorf. Ist die Meditation für jeden geeignet oder würdest du vorab Vorkenntnisse oder das Studium einer Literatur empfehlen?

Auch hier brauchst du keine Vorkenntnisse. Ich führe dich durch die Meditation durch und im Anschluss gibt es dann noch die Möglichkeit die Erlebnisse zu teilen, wenn man das will. Es werden verschiedene Meditationstechniken Angeboten, zu verschiedenen Themen. Ich arbeite auch gerne mit Symbolen, da diese meiner Meinung nach eine gute Hilfestellung sind. Das wichtigste ist offen zu sein, keine Vorurteile mitzubringen und einfach wie ein Kind, spielerisch und frei von Druck und Erwartungshaltungen an die Meditation heranzugehen.

Clarissa Izzo

unterrichtet Hatha-Yoga und Meditation in
1220 Wien, Kagraner Platz 8 und seit 1.9.2017 auch in 2201 Gerasdorf, Hauptstraße 101.
Weitere Informationen auf https://neuzeit-yogini.at

Günter Fellner

ist Betreiber des Yogablogs https://lebe.yoga
Unternehmer in der IT- und Buchbranche
und Yogalehrer in Ausbildung