

- **Frau Cuson, Sie sind Tänzerin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Ihre Ausbildungen führten Sie einmal um den Globus und zurück. Wie haben Sie zu dem Yogastil gefunden, den Sie heute praktizieren, nämlich einer dynamischen Form des Hatha Yoga.**

Wie so vieles in meinem Leben, kam Yoga zu mir. Ich war nicht auf der Suche nach etwas, ich war und bin in Bewegung, offen für das was geschieht. Meinen ersten Kontakt zu Yoga hatte ich während meiner Heilpraktiker Ausbildung 1978. Ein Gastlehrer war an unserer Schule, ein beeindruckender Mann und Yogi in seinen 80igern. Von da an praktizierte ich die Asanas, meist aus Büchern und mehr wie eine Gymnastik als eine spirituelle Praxis. Nach meiner 3 jährigen Ausbildung zur Heilpraktikerin, tanzte, performte und unterrichtete ich Tanz, Bewegung und mit meinem Ehemann Tom den afrobrasilianischen Kampfsportstanz Capoeira. Ich lernte die verschiedensten Bewegungs und Bodywork Stile kennen und entwickelte meinen eigenen Unterrichtsstil "Worldbeat". Asanas waren immer treue Begleiter, sie bereiteten mich auf mein Tanzen vor und kühlten mich danach entspannend wieder ab.

Vor 18 Jahren entdeckte ich dann in San Francisco das Iyengar Yoga. Ich war fasziniert von dem körperbezogenen, kraftvollen Üben der Asanas, lernte sie begierig bis ins kleinste Detail und hatte auch Dank meiner humorvollen Lehrer viel Spass dabei. Mein Teacher Training begann. Neugierig wie ich bin probierte ich auch alle zu dieser Zeit in San Francisco angebotenen Yogastile aus, klassisches Hatha, Asthanga Vinyasa, Bikram, Integral, Sivananda. Und dann das 1. Mal Yoga Flow! Endlich fühlte sich das Yoga für mich so rund und komplett an, wie ich es auch von meinem Tanzen kannte. Ich vertiefte mich voller Freude in die Welt des Yoga, die Techniken, die Kunst, die Philosophie und Yoga wurde mehr und mehr mein Lebensstil.

- **Sind Sie, was den Yogastil angeht, angekommen?**

Ich fühle mich vertraut und beheimatet.. mein eigenes Üben und Unterrichten ist immer noch das Yoga Flow, das Vinyasa. Ich liebe diese sehr offene und kreative Form. Die Asanas kraftvoll, dynamisch ausgeführt und auch sanft, fließend von Asana zu Asana und auch verweilend, um die Zeit zu finden in die Tiefe der Asanas hineinspüren zu können. Ich genieße die Freude an der Bewegung, am Tun, das spielerische Erforschen und immer wieder das neue Wahrnehmen, was und wie ich es tue. Ich liebe die Meditation in der Bewegung, dem äußeren und inneren Flow, das Vereinen von Körper, Bewegung, Atem und Geist. Seit meinem 1. Workshop mit Sarah Powers vor einem Jahr in Holland vertiefte ich mich in das Yin Yoga, das Tao und die chinesische Medizin.... Vor ein paar Wochen war Sarah auch das 1. Mal Gast in meinem Studio. So gehe ich weiter und Neues kommt immer wieder dazu., ergänzt und bereichert sich.

- **Werden Sie manchmal um Rat bezüglich des "richtigen" Yogastils gebeten?**

Ja, da ich in meinem Studio verschiedene Stile anbiete, fragen die Neuen häufig erst einmal nach den unterschiedlichen Angeboten und was wir ihnen empfehlen. Dies ist die Aufgabe meiner Engel am Tresen und am Telefon genau zu fragen, was gewünscht wird. Wie sind die Voraussetzungen und die Bedürfnisse? Und wir empfehlen auch immer verschiedene Stile und Lehrer auszuprobieren, um die Unterschiede auch zu erleben und kennenzulernen. Sehr großen Wert lege ich, immer wieder darauf, zu betonen, den Unterricht nach den momentanen Bedürfnissen und körperlichen und emotionalen Zuständen auszuwählen. Wenn z.B. der Rücken gerade ein Thema ist, die Verspannungen im Schulter und Nackenbereich, dann Yoga für den Rücken, wenn man sich müde und erschöpft fühlt, ein sanftes Yoga und, wenn man sich mehr auspowern will, mehr das sportliche sucht, dann einen kraftvolleren Unterricht. Ziel unseres Übens ist es, Balance und Harmonie zu finden, ein Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit, Anspannung und Entspannung, Dynamik und Ruhe, Ha und tha Sonne und Mond, Yin und Yang. Ziel ist es, uns und unsere Energien kennenzulernen und bewusst unser Üben danach auszurichten. Wenn wir den ganzen Tag vorwiegend sitzend verbracht haben, dann mehr eine dynamischere fließende Form (Yang), wenn wir uns bereits sportlich ausgepowert haben oder beruflich stark körperlich arbeiten, dann eher ein sanfteres, dehnungsbetontes Üben (Yin) wählen.

- **Passiert es ihnen, dass sie im Unterricht Schüler erleben, bei denen sie den Eindruck haben: Alles gut und schön, aber für sie/ihn wäre im Augenblick dieser oder jener Stil der bessere?**

Oh ja, in den sogenannten fortgeschrittenen Unterrichten erlebe ich Teilnehmer, die sich nur irgendwie

auspowern und an ihre oder über ihre Grenzen hinaus kommen wollen.... Ich habe häufiger erlebt, dass Teilnehmer beleidigt waren, wenn ich ihnen empfohlen habe, mal einen sanfteren Kurs, ein einfacheres Asana oder den Unterricht Yoga für den Rücken zu wählen. Es gibt Teilnehmer, die nur kommen, wenn sie sich auspowern wollen und wenn sie sich müde und erschöpft fühlen, der Rücken schmerzhaft verspannt ist, gar nichts machen, nicht praktizieren.

Dann gibt es auch die Teilnehmer, denen ich empfehle sich auch körperlich mehr herauszufordern, mehr Dynamik und Kraft zu entwickeln.

Wir haben alle die Tendenz, eher den Yogastil zu wählen, der unserer Persönlichkeit entspricht, Wenn wir z.B. sehr leistungsbezogene Ansprüche haben, wenn in uns, wie es in der Sprache der Gunas heißt, die bewegte, dynamische, leidenschaftliche Qualität von Rajas dominiert, wählen wir gerne einen Stil, der Leistung fordert. Wenn wir die Tendenz haben, eher faul und träge zu sein, uns überhaupt nicht gerne an die Leistungsgrenze bringen, geschweige denn sie erfahren wollen –also die Qualität des Tamas dominiert - dann wählen wir meist eine wenig herausfordernde Form... - oder üben wieder gar nicht. Wenn wir eher intellektuell veranlagt sind, würde es uns gut tun, auch mal einen Stil zu wählen, in dem wir mehr unseren Körper und unseren Atem in den Asanas erfüllen und erleben.

Wir sollten uns fragen, was fordert mich mehr heraus, was brauche ich als Ausgleich: die Dynamik oder die Ruhe, brauche ich mehr Kraft oder mehr Beweglichkeit, mehr das Wissen oder das Fühlen, und Verkörpern, was würde meinem Körper, meiner Seele und meinem Geist guttun?

- **Es gibt mittlerweile sehr viele Yogarichtungen, die meist von westlichen Yogis geprägt oder entwickelt wurden. Spiegelt das Ihrer Meinung nach die verschiedenen Bedürfnisse der Menschen wieder? Egal, für welchen Yogastil man sich entscheidet, gibt es ein paar grundlegende Aspekte, auf die man bei der Wahl des Studios achten sollte?**

- Wichtig finde ich, dass man sich erst einmal in dem Studio wohl fühlt, dass man nicht das Gefühl hat, man wird nur akzeptiert, wenn man die richtige Kleidung trägt, ein bestimmtes Verhalten an den Tag legt, die Asanas perfekt ausführt.

Wichtige Faktoren sind Kompetenz, Freundlichkeit, Achtsamkeit und das Gefühl, dass in diesem Studio Yoga gelebt und nicht nur ein Geschäft betrieben wird.

- Gerade Berlin bietet ja eine hohe Dichte an verschiedenen Yogastilen. Nehmen Sie auch „Abgrenzungstendenzen“ der einzelnen Yogaschulen untereinander wahr? Immerhin wollen die Studios überleben und sich finanzieren. Oder erleben Sie eher, dass man sich gegenseitig unterstützt?

- Ich freue mich sehr, dass Yoga so vielfältig und offen geworden ist, das Angebot so gross. Vor 11 Jahren als ich Moveo eröffnete wurde ich von manchen heftig kritisiert, das Studio sei ein Kramladen, man muss sich einer Tradition verpflichten, ich würde das Yoga verwässern, sogar eine Espresso Maschine im Studio zu haben und nach dem Unterricht zu duschen wurde kritisiert.

Es hat sich in diesen letzten Jahren enorm viel verändert in der Yogawelt, sehr viel Positives ist entstanden und da es so modern und hip geworden ist, entsteht natürlich auch Kommerzielles und Oberflächliches. Menschlich natürlich gibt es unter den vielen Stilen und Studios auch Abgrenzungen, und Bewertungen, viele Egos leben sich aus, entwickeln ihre angeblich eigenen Stile und Trademarks.

Ich erlebe aber auch Gemeinsamkeiten, Austausch und gegenseitige Unterstützung von Lehrern und Studios untereinander, aus der Politik halte ich mich raus.

Für mich bedeutet Yoga Toleranz und Offenheit, Abgrenzungen sind mir fremd.

...