

«Yoga ist kein Wettbewerb»

Von **Nina Vetterli** Rachel Riedweg hält nichts von rein körperlichem Yoga. Ihr Unterricht in der Yogaperle gestalte sich eher ruhig und unspektakulär, dafür wirke er nachhaltig.

3 37 Millionen Ergebnisse spuckt Google zum Thema Yoga aus. Allein in der Schweiz fördert das Stichwort 1806 Telefonnummern zutage, darunter 384 im Kanton Zürich. 1284 Treffer landet man auf Books.ch. Und die Vielzahl an Stilrichtungen bringt auch nicht gerade Licht ins Dunkel: Sivananda-Yoga, Iyengar-Yoga, Bhakti-Yoga, Kundalini-Yoga, Power-Yoga, Aroma-Yoga, Lach-Yoga, Nackt-Yoga – bitte was? «Es ist wirklich nicht so einfach, sich zu orientieren», gibt Rachel Riedweg lachend zu. Was im uralten, indischen Philosophiesystem wurzelt, vor dem Ersten Weltkrieg über Lebensreformer in die Schweiz gelangte und noch vor wenigen Jahrzehnten als esoterisches Hausfrauen-Hobby belächelt wurde, ist mittlerweile ein stark verästeltes Massenphänomen.

«Es gibt eigentlich nur vier klassische Richtungen», erklärt die Inhaberin der Yogaperle. «Sie alle haben spirituelles Wachstum zum Ziel.» Was wir heute unter Yoga verstehen basiert hauptsächlich auf dem Hatha-Yoga mit seinen Körper-, Atem- und Bewusstseinsübungen. Der Fitness- und Wellness-Trend hat zu neuen, den westlichen Bedürfnissen angepassten Methoden geführt, die mit der klassischen Lehre nur wenig zu tun haben. Darunter auch das populäre, physisch sehr anspruchsvolle Bikram-Yoga, das in einem 40 Grad heissen Raum ausgeübt wird, um den Bedingungen in Indien zu entsprechen. Riedweg wundert sich darüber: «In Indien werden Körperübungen nicht in der Mittags- hitze ausgeführt, sondern um drei Uhr morgens, wenn es noch gar nicht so heiss ist.» Gerade für Menschen mit Herzproblemen sei das sogenannte Hot-Yoga nicht unproblematisch, zudem ginge es beim Yoga eigentlich gar nicht so sehr um die Fitness.

Entsprechend unterrichtet sie an der Löwenstrasse ein eher ruhiges, von aussen betrachtet «unspektakuläres» Yoga, bei dem Atemübungen eine wichtige Rolle spielen. Pranama-ya heissen diese, und Rachel Riedweg spricht das Wort stets mit einer spezifischen Handgeste aus. Die Körperübungen, Asanas genannt, entfalten durch einen tiefen, regelmässigen Atemfluss überhaupt erst ihre Wirkung, in vielen modernen Yogastilen sei dieser Aspekt aber verloren gegangen. Bei der Tiefenentspannung blickt man in sein tiefstes Inneres. «Viele wollen das gar nicht, denn es passiert viel hier oben», weiss die Yogalehrerin und tippt sich an den Kopf. «Da ist es natürlich viel einfacher, sich körperlich auszupeinern.»

Bei ihrem Yoga spüre man nach zwei, drei Wochen vielleicht noch keine Veränderung, dafür wirke es nachhaltig. Dabei unterscheidet sie nicht zwischen Anfänger- und Fortgeschrittenen-Kursen. «Woran erkennt man denn einen Fortgeschrittenen? Wenn er den Fuss hinter den Kopf bringt,



Fotos: Stefan Jermann

Rachel Riedweg, Inhaberin und Leiterin der Zürcher Yogaperle: «Ein Lehrer muss sich stets dem Schüler anpassen.»

aber keine Atemübung richtig kann?» Es gehe um einen persönlichen Erfahrungsweg, und ein Lehrer müsse die Methoden stets dem Schüler anpassen, «Yoga ist kein Wettbewerb!», betont sie.

Mit Klangschalen und Räucherstäbchen hat das wenig zu tun. Ähnlich nüchtern und zweckorientiert wie die Einrichtung im hellen Dachgeschoss an der Löwenstrasse gestaltet sich der Unterricht. Für die gelernte Orthopädie-Pflegefachfrau muss jede Übung medizinisch erklärbar sein. Durch ihre physiologischen Kenntnisse achtet

Rachel Riedweg besonders auf korrekt ausgeführte Übungen, denn Yoga kann auch schädlich sein: «Ich habe von Kursteilnehmern erfahren, dass sie in anderen Schulen einen Kollaps hatten, sich die Bänder überdehnten oder danach unter Rückenschmerzen litten, das darf natürlich nicht sein.»

Für welches Yoga man sich entscheide, sei Geschmackssache, aber man solle unbedingt auf die Buchstaben YS für Yoga Schweiz oder EYU für Europäische Yoga-Union achten, die für eine fundierte Ausbildung spre-

chen. «Yogalehrer ist kein geschützter Berufstitel, und man findet an jeder Ecke Ausbildungskurse», sagt Riedweg, «ich frage mich, wie man in zwei Wochen dasselbe lernen kann, was ich mir in vier Jahren angeeignet habe.» Genauso wenig bedeute es etwas, wenn das Diplom aus Indien stammt: «Ich war mal mit meinem Bruder in einem Aschram, dort bot man uns für wenige Rupien eine dreitägige Ausbildung an. Für noch mehr Rupien hätte es ein noch grösseres Zertifikat gegeben», erzählt die 34-Jährige, deren Kurse sogar von vielen Krankenkassen anerkannt werden.

Das eigene Yogastudio war eigentlich nie ihr Traum gewesen. Die sympathische Zürcherin mit Luzerner Wurzeln ist mit Yoga aufgewachsen, ihre Mutter Therese Riedweg war eine der ersten Yogalehrerinnen der Stadt, sie gilt mittlerweile als Koryphäe und unterrichtet noch immer am rechten Seeufer. Doch als Jugendliche fand Rachel: «Yoga geht gar nicht.» Erst während ihrer Ausbildung stellte sie fest, dass körperlich fitte Menschen schneller genesen als solche, die sich nie bewegen. «Das brachte mich wieder zum Yoga», erzählt sie.

Um ihre Kenntnisse zu vertiefen, hat sie die anerkannte Ausbildung absolviert und diese mit so guten No-

ten abgeschlossen, dass sie gleich in die Expertenkommission von Yoga Schweiz aufgenommen wurde. Nachdem sie eine Zeit lang bei ihrer Mutter unterrichtet hatte, gründete sie 2009 die Yogaperle. «In diesem Dachgeschoss war zuvor ein Juwelier eingemietet, überall hingen Perlen», erklärt sie den Namen.

Auch mit den traditionellen Yogaschriften kennt sich Rachel Riedweg aus, sie versucht die Philosophie im Alltag umzusetzen. Im Unterricht bringt sie solches nur am Rande zur Sprache, etwa mit einem wöchentlichen Sinnesspruch, den sie anschliessend auf ihrer Website publiziert. Neulich zitierte sie die buddhistische Nonne Aya Khema: «Wenn wir unser Gefühlsleben so stark betont haben, dann müssen wir die andere Seite von uns auch entwickeln und müssen mehr die logische, analytische Seite fördern.» Ob das auch für die junge Yogalehrerin gilt, die sich als Inhaberin der Yogaperle als Geschäftsfrau behaupten muss? «Man hat nie ausgelernt», sagt sie. Und lächelt. ●

Yogaperle
Löwenstrasse 20, 8001 Zürich
www.yogaperle.ch



Yogaprofi Rachel Riedweg:
«Man hat nie ausgelernt.»