

Lebensart

"Yoga verändert unser aller Leben"

von Alexander Zingerle

5. April 2016



Jede Jahreszeit und jeder Ort sind Marion Inderst für ihre Asanas recht - Foto: privat

Immer mehr Menschen setzen auf die reinigende und stärkende Kraft von Yoga. Die Meranerin Marion Inderst schwört indessen auf Yoga als allumfassende Lebensphilosophie, die sie mit Freude und Glück durchstrahlt. Im Interview mit einer von wenigen hauptberuflichen Yogistinnen in Südtirol.

Oha!: Yoga ist für Sie ein Zustand des inneren Friedens und des Glücks. Was ist wesentlich, um diesen Zustand zu erzielen?

Marion Inderst: Jeder Mensch sehnt sich nach einem glücklichen Leben in Fülle, Liebe und Gesundheit. In der Tat sind wir in unserer Essenz reine Liebe und tragen bereits in uns, wonach wir ein Leben lang streben. Yoga setzt genau hier an und führt uns zurück zu unseren Wurzeln, zu unserem inneren Selbst und insbesondere in das Hier und Jetzt! Die Schönheit des Lebens finden wir immer nur im Augenblick. Wir wissen zwar, dass die Vergangenheit Geschichte und die Zukunft noch nicht da ist, dennoch halten wir stets daran fest, was bereits vorbei oder noch nicht eingetreten ist. Yoga lehrt uns im Geist flexibel zu sein und auf den Wellen des Lebens zu surfen. Yoga lehrt uns, die eigenen Grenzen zu entdecken und sie im Vertrauen an uns selbst auszudehnen.

Welche Yoga-Richtungen vertreten Sie?

Ich vertrete alle spirituellen Pfade und Traditionen, haben sie doch allesamt dasselbe Ziel und treffen sich in einem einzigen, heiligen Ort: im Herzen des Suchenden. Ich selbst unterrichte Prana Vinyasa Yoga, einer ganzheitlichen Yogarichtung, die Herzen öffnet und es vermag, in das eigene Ich zu reisen und gleichzeitig allumfassende Einheit zu erfahren. Ich liebe Prana Vinyasa Yoga, weil es eine Methode ist, die auf der tantrisch-lebensbejahenden Philosophie beruht. Dabei geht es weniger um perfekte oder akrobatische Körperhaltungen, sondern um die Poesie im Körper und den Ausdruck darin. Eine yogische Haltung wird sozusagen zu einem Mudra, das Freude und Lebenskraft zuführt. Ein wichtiger Grundsatz im Prana Vinyasa Yoga ist es wieder zurück zu unseren natürlichen Rhythmen zu finden und dabei den inneren Puls zu spüren, der sich im Flow und in der Meditation in Bewegung ausdrückt. Wenn wir im Flow sind erfahren wir Ganzheit, Zufriedenheit, Glück und Freude.



"Die eigentliche Asanapraxis besteht in der Öffnung des Herzens und in der Erkenntnis, dass wir alle EINS sind", erklärt Inderst - Foto: privat

Gab es in Ihrem bisherigen Yoga-Werdegang irgendwelche Schlüsselerlebnisse?

Natürlich gab es in meiner Yogapraxis etliche Schlüsselerlebnisse und Aha-Momente, doch weit bedeutsamer und erstaunlicher finde ich die Transformation der letzten Jahre, die mit meiner Praxis einherging. Heute nehme ich mich, die Natur und die Menschen um mich herum ganz anders wahr. Durch Achtsamkeit, Meditation und Yoga verändert sich das Bewusstsein für den Körper und man wird feinfühler für Gefühle und Energien. Yoga verändert unser aller Leben auf eine angenehm positive Weise, Harmonie stellt sich ein.



"Durch Achtsamkeit, Meditation und Yoga verändert sich das Bewusstsein für den Körper und man wird feinfühler für Gefühlen und Energien", hat Inderst beobachtet - Foto: privat

Inderst gehört zu den Initiatorinnen, die im September 2016 die erste deutschsprachige, 200 Stunden umfassende Ausbildung zum Yogalehrer nach Prana Vinyasa in Südtirol anbieten. Zum Unterrichtsstoff zählen Techniken, Methodik, Meditation, die Kunst des Berührens, Ethik, Ayurveda und weiteres mehr. Weltweit gibt es laut Inderst gerade mal zehn Prana-Vinyasa-Yogalehrer. Die Meranerin vertritt als Botschafterin die Yogalabels Mala Spirit, Mandala Fashion und Omnitom.

Sie liebe es, ihrer Shakti, der innewohnenden weiblichen Energie, über lebensfrohe Farben Ausdruck zu verleihen, Thai Yoga Massage und Lomi Lomi Nui Bodywork zählen zu ihren Steckenpferden.



Ob Griechenland, Sizilien, London, Los Angeles oder Innichen - Inderst lebt ihre Yogaleidenschaft überall aus - Foto: privat

Ein kurzer Auszug aus Ihrem Yoga-Reisebuch: Thai Massage Weiterbildung mit Krishnataki in Griechenland im April 2015, Assistieren von Shiva Rea in London im Juni 2015, Masterklassen Yogadventure im Juli 2015 in Innichen, Assistieren eines Teacher Trainings in Los Angeles im März 2016, Leitung eines Yoga-Retreats in Sizilien im April 2016, unterschiedliche Festivals im Sommer 2016 ... wie bewerkstelligt und finanziert man sich all das?

Oh, die Liste ist noch viel länger und wenn ich darauf zurückblicke, frage ich mich selbst, wie ich die Zeit, aber hauptsächlich das Geld aufgebracht habe. Es ist aber wirklich so, dass ich mich die letzten Jahre voll und ganz dem Yoga gewidmet habe und glücklicherweise in einem Familienbetrieb tätig war, die mich immer liebevoll unterstützt haben und mir diverse Freiheiten gestatteten. Persönlich liebe es, neue innovative Projekte anzugehen, die Welt zu entdecken und dabei mich selbst auf neue Weise zu erfahren und weiterzuentwickeln – diese Dynamik erlaubt es mir, mich immer wieder neu zu erfinden, Neues zu schaffen und andere mit meiner Freude und Passion anzustecken.

Yoga befindet sich aktuell stark im Trend, auch viele bekannte Persönlichkeiten schwören darauf. Merken Sie selbst, dass Yoga in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist?

Es ist wirklich so. Auf der ganzen Welt sind viele Millionen Menschen im Yogarausch und ein Ende ist nicht absehbar. Teilweise sehe ich dieser Yogawelle etwas skeptisch entgegen. Der Kommerz boomt und die traditionellen Ideale geraten in den Hintergrund. Dennoch zeigt sich die Kraft des Yoga und führt auch bei unkonventionellen bzw. rein körperlichen Yogastunden zu einer bewussteren und harmonischeren Lebensweise. Im Vergleich zur Masse an Praktizierenden in anderen Ländern ist Yoga noch nicht ganz zu uns übergeschwappt, aber es wird von Jahr zu Jahr mehr. Inzwischen schicken sogar einige Ärzte und Physiotherapeuten ihre Patienten mit Rückenschmerzen, Depressionen oder anderen Leiden zum Yoga – so wird es auch bei uns populärer. Auch Hotels bieten ihren Gästen Yogastunden an.

"Yoga ist für mich eine Lebensphilosophie, die sich oft mehr im Geist und in meinem Bewusstsein abspielt als auf der Yogamatte"

Was bedeutet Ihnen Yoga, was vermag es zu bewirken?

Yoga ist für mich eine Lebensphilosophie, eine Einstellung und konstante Praxis, die sich oft sogar mehr im Geist und in meinem Bewusstsein abspielt als auf der Yogamatte. Je weiter ich in meiner körperlichen Praxis komme, desto unwichtiger werden die Asanas – also die yogischen Haltungen. Die Asanapraxis hält mich jedoch fit, reinigt und energetisiert, doch die eigentliche Praxis besteht darin, unser Herz zu öffnen und zu erkennen, dass wir alles EINS sind – Ich bin nicht anders als du, und du bist nicht anders als ich.



Inspiration und Meditation auf der Almwiese - Foto: privat

Marion Inderst (35), geboren und wohnhaft in Meran, ist hauptberuflich Yogalehrerin. Bis November 2015 war sie auch noch im Familienbetrieb Elektrobau in Meran als Sekretärin tätig.