



Klarheit und Strenge: Für Marla Apt geht es in Iyengars Methode vor allem um Konfrontation:  
„Man geht den Dingen auf den Grund und erkennt Zusammenhänge. Aus dieser Erkenntnis entsteht Freiheit.“

# DIE MEISTER- SCHÜLERIN

MARLA APT IST WELTWEIT EINE DER JÜNGSTEN HOCHZERTIFIZIERTEN IYENGAR-LEHRERINNEN. SIE IST AKTIV IN LOS ANGELES, IM INTERNET, BEI INTERNATIONALEN RETREATS UND ALS AUTORIN. ERSTMALS IN DEUTSCHLAND ZU GAST, TRAFEN WIR SIE ZU EINEM GESPRÄCH ÜBER B. K. S. IYENGAR, DIE ZUKUNFT VON IYENGAR YOGA UND IHREN PERSÖNLICHEN YOGASTIL.

VON IRENE NIESSEN

## **Du gehörst zur jungen Generation von Iyengar-Yogalehrern und bist bereits ein „Senior“. Wie funktioniert das?**

Nun, ich habe einfach früh angefangen. Und dann hat mich mein Lehrer ermutigt, weiterzumachen, selbst zu unterrichten. Ich habe die Ausbildung gemacht, und ich glaube, ich war mit Anfang 20 die jüngste zertifizierte Iyengar-Yogalehrerin im Land. Es folgten die nächsten Level, so dass ich den Senior erreichte, noch ehe ich 40 war.

## **Dies war dein erster Workshop in Deutschland. Was ist dein bleibender Eindruck?**

Ich habe viel in Asien unterrichtet und was mir in Japan aufgefallen ist: Die Japaner sind gute Schüler. Sie wertschätzen die Idee der Schülerschaft. Sie stellen nicht alles in Frage, sondern nehmen Informationen auf, verarbeiten sie, praktizieren und verbessern sich. Die amerikanischen Schüler sind zwar gute Schüler, doch sehr kritisch, stellen alles in Frage und sehen den Lehrer häufig nicht als jemanden, von dem sie lernen können. Hier in Deutschland wiederum, und das hat mich beeindruckt, ist die Qualität des Schüler-Seins sehr hoch, ähnlich wie in Japan und doch anders. Die Schüler nehmen das alles sehr ernst. Selbst die Anfänger unter den Schülern zeigten Respekt vor dem gesamten Lernprozess. Das macht es für mich als Lehrer sehr viel einfacher, denn die Aufmerksamkeit ist bereits vorhanden. Ich brauche nicht

den Entertainer zu spielen. Das ist in den USA zum Teil anders: Da ist der Geist fragmentierter und es bedarf größerer Anstrengung, die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Im Yoga geht es darum, den Körper zu benutzen, um die Aufmerksamkeit in alle Bereiche des Körpers und den Geist zur Ruhe zu bringen. Es geht um die Verbindung von Körper und Geist, darum, zentriert zu sein. Ausgerichtet. Und das 90 Minuten lang. Damit das gelingt, muss man regelmäßig üben – um auch die Muskeln des Geistes zu trainieren.

## **Du hast ein Jahr in Pune bei B.K.S. Iyengar studiert. Dein Unterrichtsstil ist aber ganz anders als seiner.**

Als Lehrer müssen wir alle unsere eigene Stimme finden. Wir können niemanden imitieren. Ich kann nur von meinem Erfahrungs- und Entwicklungsstand her unterrichten und nicht von dem eines anderen. B. K. S. Iyengar war ein extrem kraftvoller Mensch, wild und feurig, mit einer unglaublichen Praxis. Selbst wenn er gebrüllt hat, war Liebe und Mitgefühl spürbar. Ich habe mich immer sicher gefühlt – und habe ihm vollkommen vertraut. Er sah unser Potenzial mehr als wir selbst, und er wollte, dass wir es verwirklichen.

## **Was verbindest du mit ihm?**

Integrität, Ehrlichkeit, extreme Aufrichtigkeit mit sich

selbst und mit seinen Schülern. Er beobachtete alles an sich ununterbrochen, jede Zelle seines Körpers, während er übte. Oft ignorieren wir körperliche Schmerzen, indem wir Asanas so ausführen, dass wir Schmerzen vermeiden. Iyengars Methode ist, uns zu helfen, alle Aspekte zu erkennen und keine zu verstecken: Es geht um Konfrontation. Man geht den Dingen auf den Grund. Und erkennt Zusammenhänge. Aus dieser Erkenntnis entsteht Freiheit, Iyengar nannte es „Licht auf Yoga“. Er sprach von den Schwarzen Löchern des Selbst, die durch Yoga erhellt werden.

**Iyengar hatte zwar einen Lehrer, einen Guru, nämlich Krishnamacharya. Doch er verließ diesen Lehrer und begann, seinen eigenen Stil zu entwickeln. Wir können nicht alle dasselbe tun und ein Iyengar werden. Aber ab welchem Punkt sollten wir uns einem System, einer Methode, einem Guru verschreiben?**

Ich denke, es ist eine persönliche Entscheidung. Doch zurück zur Iyengar-Geschichte: In seinem Verständnis hat er seinen Guru nie verlassen. Er hat sich immer als Schüler von Krishnamacharya gesehen. Und Krishnamacharya wiederum hat diese Guru-Lehrer-Beziehung bis zum Schluss aufrecht erhalten. Iyengar hat lediglich den Ort gewechselt, weil sein Guru ihn nach Pune geschickt hat. Iyengar hat keinen Hehl daraus gemacht, wie glücklich er darüber war, dass sein Guru ihn schickte, denn er war sehr streng mit ihm. Von sich aus wäre Iyengar nie gegangen. Wir haben ihn Guruji genannt, doch hat er das niemandem gestattet, so lange sein Guru noch lebte. Darin drückt sich Demut aus, und diese Demut ist ein essenzieller Bestandteil im Yoga, damit unser Ego nicht anschwillt. Ein Lehrer hilft Schülern, diese Demut aufrecht zu erhalten. Ich habe beobachtet, dass Menschen unterschiedlicher Systeme in dem Moment, in dem sie ihren Lehrer verlassen und ihr eigenes Ding machen, manchmal ihr Ego nicht mehr unter Kontrolle haben. Sie erleiden eine Art Realitätsverlust. Es braucht einen starken, unabhängigen Charakter, all die Energien wie Bewunderung usw. nicht anzunehmen, die Menschen uns entgegenbringen. Irgendwie ist es für uns selbstverständlich, dass B.K.S. Iyengar ein skandalfreies Leben geführt hat, doch das ist absolut selten.

**Yoga ist eine alte Wissenschaft. Was gibt uns Yoga heute?** Viele moderne Wissenschaften, die Neurowissenschaften, Sozialwissenschaften oder die Psychologie, gehen auf das zurück, was das Yogasystem bereits vermittelt: Die Bedeutung von „stress control“ oder die Macht, die der Geist über den Körper und die Gefühle hat. Wie die alten Yogis das entdeckt haben, kann ich auch

nicht sagen. Aber es ist heute relevant und irgendwie scheinen alle zu der gleichen Einsicht zu gelangen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass wir unseren Geist, unser Denken ändern können. Und wir können unseren Körper verändern.

**Wie sieht die Zukunft von Iyengar Yoga aus?**

Der Tod von B.K.S. Iyengar ist nicht nur ein großer Verlust für mich, sondern für die gesamte Yogawelt. Sein Wissensstrom ist versiegt, doch gleichzeitig hat er uns mehr gegeben, als wir vermutlich in unserer Lebensspanne aufnehmen können. Alles, was wir brauchen, tragen wir bereits in uns selbst. Durch Selbstbeobachtung gelangen wir zu Selbsterkenntnis. Ich habe einen Lehrer, der sagt: Jeder wird in Zukunft Iyengar Yoga machen, aber niemand wird es Iyengar Yoga nennen. Was ich nach dem Tod von B.K.S. Iyengar beobachtet habe, ist, dass Menschen mit Iyengar Yoga beginnen, die nie zuvor Yoga gemacht haben. Iyengar Yoga steht für bestimmte Prinzipien wie Alignment (Ausrichtung), Sequencing (bestimmte Abfolge von Asanas) und den Einsatz von Props (Hilfsmitteln), und es ist hilfreich, diese zu benennen, gerade weil es so viele verschiedene Yogarichtungen und -stile gibt. Ich sehe im Iyengar Yoga großes Potenzial für die Zukunft. Iyengar selbst war sehr experimentierfreudig und offen, hat uns die Prinzipien des Lernens vermittelt und als Schüler motiviert, selbst zu forschen und auszuprobieren.

**In den Städten gibt es relativ viele Iyengar-Lehrer, auf dem Land hingegen herrscht noch Mangel. Du unterrichtest inzwischen auch online. Ist das eine Alternative?**

Mehr und mehr Menschen, die keine Möglichkeit haben, zu einem Lehrer zu gehen, lernen Yoga online. Das hört sich ein bisschen verrückt an, aber es funktioniert. Deshalb habe ich mich auch einverstanden erklärt, online zu unterrichten, nachdem ich B.K.S. Iyengar zuvor um Erlaubnis gefragt habe.

**Was ist deine Absicht?**

Ich versuche, Menschen auf den Weg zu bringen. So dass sie, wo immer sie sind auf der Welt, für sich selbst üben können.

**Weißt du, wie hoch die Zahl deiner Online-Schüler ist?**

Die genaue Zahl kenne ich nicht, aber ich weiß, dass es Tausende weltweit sind.

**In einem regulären Kurs kann der Lehrer die Schüler korrigieren. Wie funktioniert das online?**

Natürlich kann ich die Schüler nicht korrigieren, aber ich



kann ihnen Handwerkszeug für die Selbstbeobachtung vermitteln. Zusätzlich kann ich ihnen erklären, worauf sie achten, was sie erfüllen sollen. Und ich gehe langsamer vor, damit die Schüler Zeit für die Selbstbeobachtung haben. Zudem gebe ich Hinweise, wie sie erkennen können, wenn sie in die falsche Richtung gehen. B. K. S. Iyengar selbst hat uns das vermittelt. Viele von uns Lehrern haben aus dem Buch „Licht auf Yoga“ gelernt, jahrelang, ehe wir nach Pune gingen. Eine interessante Entwicklung ist, dass inzwischen auch die Menschen in den Städten eher Online-Videos anschauen. Was als Programm für Menschen in entlegenen Gegenden begonnen hat, entwickelt sich inzwischen zu einer Ergänzung des Unterrichts vor Ort, indem beide Möglichkeiten genutzt werden.

**Inzwischen gibt es ja bereits Großveranstaltungen, die von einem einzigen Lehrer geleitet werden. So waren beispielsweise im Dezember 2014 mehr als 1500 Schüler in Indien bei den Teachings von Geeta Iyengar. Sind Yogalehrer zu so etwas wie Popstars geworden?**

Eher nicht. Sie sind weniger eine Art von Performern mit einem fertigen Programm, sondern betreten die Bühne als Lehrer – zwar mit einem Plan, doch unterrichten sie aus der Situation heraus. Sie korrigieren, beobachten, was die Schüler aufnehmen können, und entwickeln aus dem, was sie sehen, den weiteren Unterricht. Iyengar war in dieser Hinsicht unglaublich und Geeta ist es ebenfalls.

**Wie bist du hier in Deutschland vorgegangen?**

Ich kannte niemanden von den Schülern und so habe ich mir lediglich vorgenommen, mit Standpositionen zu beginnen. Denn Standpositionen sind das Fundament für alles Weitere. Wenn ich sehe, wie die Schüler die Standpositionen ausführen, dann weiß ich, wie ich weitermachen muss.

**Du wirkst nach den zwei Workshop-Tagen frisch und entspannt.**

Unterrichten gibt mir Energie zurück. Doch ich muss meine morgendliche Übungspraxis aufrechterhalten, ehe ich mit dem Unterrichten beginne. Vor allem Pranayama fördert meine Wachsamkeit und stärkt einen lang anhaltenden Energielevel. Und ich muss darauf achten, dass ich meine Sinnesorgane nicht überstimuliere – was bei Reisen leicht passieren kann. Ein neuer Ort, neue Eindrücke, das ganze Sightseeing usw. Die Yogapraxis hilft mir, meine Sinnesorgane nach innen zu richten, mich zurückzuziehen. Anderenfalls verliere ich sozusagen meine Mitte. Die Folge sind Erschöpfung und unter Umständen auch Krankheit.

**Folgen, die viele heute spüren und die die Menschen zum Yoga bringen.**

Yoga ist gerade in unserer so schnelllebigen Zeit ein wunderbares Mittel, die Balance herzustellen. Indem wir herausfinden, wann es genug ist. Wann wir uns in uns selbst zurückziehen müssen. //



IRENE NIESEN arbeitet als Journalistin und Yogalehrerin in Frankfurt am Main ([www.yogaloft-frankfurt.de](http://www.yogaloft-frankfurt.de)). Marla Apt traf sie im Rahmen eines Workshops in dem Schwarzwälder Yogazentrum „Yoga am Bach“ von Sabine Kühner, einer langjährigen Weggefährtin von Marla Apt.

## WOYO AKADEMIE ANGEBOT

### AUSBILDUNGEN 2015

#### Yoga-Philosophie Fortbildung (50)

mit Patricia J.O.

I.) Einführung Yoga-Philosophie

06. / 07. Juni 2015

II.) Klassische Yoga Quelltexte

13. / 14. Juni 2015

III.) Sanskrit, Mantra & Klang

04. / 05. Juli 2015

IV.) Meditation & Pranayama

11. / 12. Juli 2015

Teile I. - IV. einzeln buchbar oder als Gesamtfortbildung. Alle Teile sind Modul der WOYO Yogalehrerausbildung (500)

#### Aerial Yoga Teacher Training (50)

14. - 19. September 2015

mit Annette Lengersdorf, Wolfgang Mießner & Peter Schlösser

Autoren des ersten deutschsprachigen Aerial Yoga Buchs *Schwereelos glücklich*

#### Yogalehrerausbildung (300+)

07. November 2015 - 01. Mai 2016

mit Sonja Söder, Wolfgang Mießner  
Annette Lengersdorf & Peter Schlösser

#### Infoabend Yogalehrerausbildung

24. April 2015

Anmeldung unter [info@woyo.de](mailto:info@woyo.de)

### VORSCHAU 2016

Yoga-Pädagogik Fortbildung

Start 2016

Mit Wolfgang Mießner

In IV. Teilen. Einzeln buchbar oder als Gesamtfortbildung. Alle Teile sind Modul der WOYO Yogalehrerausbildung (500)

[www.woyo.de](http://www.woyo.de)

WOYO® Akademie München

Ausbildungen | Fortbildungen

Zentnerstraße 18 | D-80798 München

089/ 27 27 5612 | [akademie@woyo.de](mailto:akademie@woyo.de)