



Shiva Rea

Das Feuer des Herzens

Die weltweit bekannte Yogalehrerin Shiva Rea aus Kalifornien würdigt die Elemente auf eine ganz eigene Art. Wie sie dem Wasserelement im Flow Raum gibt, das Feuer des Bewusstseins im Herzen pflegt und die Erde als Lehrerin begreift, erzählt sie in diesem Interview

INTERVIEW ■ JULIA JOHANNSEN

Interview

Shiva Rea ist eine der einflussreichsten Yogalehrerinnen unserer Zeit. Sie kreierte „Prana Flow® Yoga“, einen energetischen Vinyasa-Flow, der im tantrischen Bhakti-Yoga und den Lehren Krishnamacharyas verwurzelt ist. Die 45-jährige Yogini ist eine „Bewahrerin des Feuers“, eine heilige Aktivistin und eine globale Abenteuerin. Shiva Rea ist bekannt dafür, die Wurzeln des Yoga für moderne Praktizierende in einer kreativen und dynamischen Weise lebendig zu machen. Sie unterrichtet

Yogafortbildungen und Retreats auf der ganzen Welt und ist ebenso die Gründerin von „Yoga Trance Dance“, dem „Global Mala Project“ und der „Yogini conference“. Shiva Rea lebt naturverbunden gemeinsam mit ihrer Familie in Kalifornien. Ihren Namen bekam sie von ihrem Vater, der Künstler und Surfer war. Mit YOGA AKTUELL sprach sie über das Feuer des Herzens, über Liebe und über die Evolution im Prana Flow Yoga.

YOGA AKTUELL: Prana Flow ist eine Form von Vinyasa, und doch anders. Was ist der Unterschied?

Shiva Rea: Ich unterrichte nun seit 23 Jahren Yoga. Als ich begann, gab es keinen Namen für Vinyasa Flow, manchmal wurde es Flow Yoga genannt, aber niemand nannte es evolutionär. Für mich ist Vinyasa das Ergebnis



einer unglaublich organischen evolutionären Entwicklung, die aus der inneren Aktion vieler Wurzeln entsprungen ist, speziell aus den Lehren Krishnamacharyas. Prana Flow ist die Ausdehnung von dem, was ich in meiner Praxis und in meinem Unterricht kultiviert habe. Ich nenne es energetischen Vinyasa, weil es eine Verbindung zwischen dem Pulsieren des Atems und der Bewegung gibt. Die meisten Menschen, die Vinyasa mit der Bewusstheit von Prana Flow erfahren, beschreiben es als die Empfindung, bewegt zu werden. Der mechanische Teil der Bewegung bekommt mehr Raum und wird dadurch transformiert. Ich nenne Prana Flow auch evolutionären Vinyasa, aber ich bin mit den Wurzeln des Yoga sehr verbunden. Ich bin jedes Jahr ein- oder zweimal in Indien. Für mich ist es sehr wichtig, dass man alles zu seinen Wurzeln zurückführen kann. Prana Flow ist eine energetische Vinyasa-Praxis, die sich am vollen Spektrum des Lebens orientiert. Als meine Schüler begannen, Erwartungen daran zu haben, was eine Sequenz ist, musste ich das, was ich unterrichtete, Prana Flow nennen. Wenn sich Kreativität durch ein System entfaltet, ist es wichtig, dass die Lehrer sich durch einen ganzheitlichen Prozess bewegen können, nicht ziellos und chaotisch, sondern in einer zusammengefassten Form. Der andere wichtige Teil ist, dass durch die Yogapraxis so etwas wie ein heiliger Aktivismus erwacht, der das Bewusstsein verkörpert. Er schafft eine Verbindung zu unserer Vitalität und Gesundheit und steht ebenso mit der Psychologie und dem, was in der Welt geschieht, in Beziehung. Das ist für mich der versilberte Teil der Yogapraxis: Zu sehen, wie die Dinge wirklich sind und was in der Welt geschieht.

Was ist die Essenz des evolutionären Vinyasa?

Heute gibt es vor allem dynamischen Vinyasa Flow und manchmal Restorative Vinyasa. Der große Unterschied zwischen Vinyasa und Prana Flow ist, dass Prana Flow das ganze Spektrum der Praxis beinhaltet. Es gibt 40 verschiedene Namaskars, die wir nicht „Sonnengruß“ nennen, weil unsere Praxis ebenso in Chandra-Namaskar verwurzelt ist. Jeder Namaskar hat eine solare und eine lunare Sequenz, und jeder Lehrer lernt und schöpft aus dieser Vielschichtigkeit, die den Koshas folgt. Wenn wir beginnen, uns auf den energetischen Körper zu beziehen, kommt die Qualität von „Bhava“, dem „inneren Fühlen“ ins Spiel. Im Prana Flow gibt es eine Dominanz des Elementes Wasser, aber nur, weil es in der westlichen Welt

»Manche Menschen würden sagen, die Liebe ist etwas Chemisches, aber das ist sie nicht. Sie wird durch etwas Mystisches erzeugt, auch wenn dabei biochemische Vorgänge eine Rolle spielen.«

das Element ist, das am meisten gebraucht und am meisten vernachlässigt wird. Wir kultivieren immer das ganze Spektrum und beziehen den Raum, das Individuelle, das Kollektive, die Jahreszeiten und den Mondzyklus in die Praxis mit ein. Auch wenn wir mit den Elementen arbeiten, ist es nicht abgehoben. Wir machen alles so natürlich und bodenständig wie möglich. Mit Chakra-Namaskar treten wir in die gesamte Matrix ein, und die Kunst kann sich entfalten. Die letzte Sequenz ist Bhakti-Namaskar, das Fließen von Prana, der Flow von Shakti, die Bewegung als Verwirklichung. Im Flow zu sein, ist ein natürliche Erfahrung. Im Flow von Shakti zu sein, ist mehr ein göttliches Stadium. Wo ein ungebrochener Strom von Bewusstsein fließt, kann es leidenschaftlich, dynamisch, ruhig oder friedvoll sein. Das ist im Grunde von Anfang an da, aber nicht jeder Schüler ist bereit, in einen Namaskar für Shiva oder Shakti oder Hanuman zu gehen. Der Bhakti-Teil ist universell und bringt uns zu Sahaja-Vinyasa, dem Pfad, der uns zum spontanen Flow führt.

Sahaja, der spontane Flow, spielt eine große Rolle im Prana Flow Yoga. Ist Prana Flow Yoga durch die Dominanz des Wasserelementes eher ein femininer Yogastil, der mehr Frauen als Männer anzieht?

Ich glaube nicht, dass es mehr Frauen gibt, die Prana Flow Yoga machen. Vielleicht in den Lehrerausbildungen, in meinen anderen Klassen liegt der Schnitt jedoch bei fast 50:50. Man könnte denken, dass von den fließenden Bewegungen mehr Frauen angezogen werden, aber ich habe viele Athleten und muskulöse Männer als Schüler. Sie können sehr stark sein, doch sie bevorzugen energetische Bewegungen und kommen durch fließende oder spontane Bewegungen in Berührung mit dem Wasserelement. Das ist, glaube ich, ein revolutionärer Teil im Prana Flow Yoga.

Wer sind deine wichtigsten Lehrer?

Ich habe einerseits verkörperte Lehrer, in einer physischen Form. Zusammen mit meinem Partner mache ich jedes Jahr eine Pilgerreise zu heiligen Orten, und ich fühle, dass die Erde meine Lehrerin ist. Der Ort, an dem ich lebe, und andere Orte, an denen ich vor kurzem war. Es

gibt zwei Aspekte meiner Yogapraxis, die evolutionär und sehr wichtig für mich sind, um das Erlernte lebendig zu halten: Zum einen Kalarippayattu, eine Kampfkunst aus Kerala, und zum anderen mein Lehrer Daniel Odier, ein wunderbarer Lehrer des Kaschmir-Shivaismus. Ich bin jedes Jahr in Indien bei meinen Kalaripoayattu-Lehrern, um zu praktizieren und meinen Schülern die Kampfkunst zu zeigen. Es ist so unglaublich bereichernd, im Raum des Stammes zu sein und zu praktizieren. Das Land, die Kalari- und Sahaja-Praxis sind meine wichtigsten Lehrer.

Was bedeutet Liebe für dich?

Das ist eine weitreichende Frage. Ich glaube, Liebe bedeutet Bindung. Die Liebe ist ein göttliches Stadium, das ein Heiler ist, sogar für das Schwierigste und Tragischste hinter unseren Konzepten. Liebe ist Hingabe. Sie ist ein Zustand von Fließen. Die meisten spirituellen Traditionen haben die Vision von einer Flamme des Bewusstseins, mit dem Feuer im Herzen. Ich glaube, die Liebe ist das Land des Herzbewusstseins. Liebe ist ein Mysterium. Über Mutterliebe und Bindung habe ich viel meditiert, denn ich habe einen Sohn, der mittlerweile Teenager ist. Wenn ich mit ihm zusammen bin, passiert unmittelbar etwas in meinem Herzen, es ist etwas anderes als mit jedem anderen Menschen. Es ist eine Liebe, die sich in allen Formen ausdrückt. Ich glaube auch, dass Liebe eine Bewegung ist, ein Ausdruck, ein Strömen. Sie zeigt sich in der Shrngara-Rasa-Praxis oder in allen Bhakti-Sadhanas, in tiefen Sadhanas des Herzens. Liebe ist eine heilende Kraft, wie eine Sadhana-Erfahrung, eine Erfahrung, kein Konzept. Liebe ist ausschließlich eine Erfahrung und auch eine Aktion. Denkst du an jemanden, den du liebst, dann muss es sich in allen Formen ausdrücken, in deiner Sprache und in deinem Handeln. Die Liebe ist nicht frei von Bindung. Wir müssen diesbezüglich sorgfältig mit der Sprache sein: Ich glaube, idealerweise ist die Liebe frei von Konditionen, aber ich meine Bindung im Sinne von Verbindung. Ich liebe es, über Eltern in der Tierwelt zu lesen, über diese wirkliche Liebe, die außergewöhnliche Liebe, die die Tiere haben, da sie nicht die gleiche limbische



»Das ist die Art und Weise, wie wir den individuellen Rhythmus mit dem kosmischen Rhythmus verbinden, der wiederum mit den Zyklen der Sonne und des Mondes verbunden ist.«

Struktur haben wie wir. Ihre Bindung ist nicht chemisch wie bei uns. Manche Menschen würden sagen, die Liebe ist etwas Chemisches, aber das ist sie nicht. Sie wird durch etwas Mystisches erzeugt, auch wenn dabei biochemische Vorgänge eine Rolle spielen. Darüber schreibe ich auch in meinem Buch.

„Tending the heart fire“ (Sich um das Feuer des Herzens kümmern) ist der Arbeitstitel deines neuen Buches. Was bedeutet es für dich, das Feuer des Herzens zu pflegen, und wie lebst und praktizierst du es?

Das ist eine Metapher für das Feuermachen und -halten unserer Ahnen. Das Feuer ist immer noch eine wichtige Quelle des Lebens. Wenn man eine lebendige Flamme hat, beginnt man zu erkennen, dass es notwendig ist, sich um das Feuer zu kümmern, damit es nicht erlischt. Das ist logisch. Auf der anderen Seite soll das Feuer auch nicht exzessiv werden, ausbreiten oder gefährlich werden. Das Feuer des Herzens zu pflegen, ist eine sinnliche, tantrische, yogische und vedische rituelle Praxis, eine Orientierung nach innen. Das Feuer ist wahrhaftig das Feuer des Bewusstseins. Essenziell für eine vedische, yogische und tantrische Praxis ist das Feuerritual. Das ist die Art und Weise, wie wir den individuellen Rhythmus mit dem kosmischen Rhythmus verbinden, der wiederum mit den Zyklen der Sonne und dem Mond verbunden ist. Ich habe gesehen, dass die meisten der ernsthaft Praktizierenden keine Vorstellung davon hatten, wie reich und praktikabel eine Feuerzeremonie sein kann. Als Metapher denken wir an das Feuer in unserem Haus, aber in unserem Körper erschafft der natürliche Rhythmus des Herzens ein elektromagnetisches Feld. Es breitet sich über unseren Körper hinaus aus, und seine Stärke ist abhängig davon, wie sehr wir innerlich mit unserem Selbst verbunden sind. Es ist ein Feuer auf vielen verschiedenen Ebenen, der Ebene unserer körperlichen Vitalität, unserer emotionalen Energie, unserer intellektuellen Strahlen, unserer spirituellen Verbindung. In meinem Buch gehe ich quer durch die Kulturen und die Zeit. Ich gebe 108 Meditationen, die in Verbindung mit dem gesamten Zyklus des Jahres stehen, und integriere nicht nur

ayurvedische Praktiken. Es ist auch ein Buch über lebendigen Vinyasa.

In welche Richtung werden sich Yoga und Prana Flow Yoga entwickeln?

Ich glaube, aufgrund meiner eigenen Bhakti-Yoga-Praxis habe ich keine besonderen Ambitionen, die Dinge zu vergrößern. Für mich ist etwas, das fortbesteht, mit dem Erdreich verbunden, und es bezieht die Kraft der Erfahrungen der Menschen mit ein. Ich bin sehr begeistert von der „School of Yoga“, die sich Samudra nennt, was bedeutet: das Meer, in dem sich viele verschiedene Flüsse treffen. Es ist eine globale Schule für lebendigen Yoga, eine Online-Schule, die es Praktizierenden aus aller Welt ermöglicht, zu praktizieren. Die Kraft eines organischen Wachstums ist das, woran ich glaube, und was ich als zukunftsfähig und nachhaltig erachte. Es gibt so viele Vinyasa-Yoga-Lehrer, die ich ausbilde, und die nicht unbedingt Prana-Flow-Yoga-Lehrer werden. Mein Gebet ist, dass Vinyasa sich entwickelt, ebenso Prana Flow, und zwar aus der Kraft der Wurzeln der Praxis und der Lehre. Ich bezweifle jedoch, dass sie sich dahingehend entwickeln, denn die Entwicklung im Yoga ist sehr oberflächlich geworden.

Was sind die wichtigsten Dinge, die du an deine Schüler weitergeben willst?

Ich glaube, das Wichtigste, das wir alle in unserer Praxis, speziell durch die Praxis des Prana Flow Yoga, erfahren können, ist, die organische Intelligenz in unserem Inneren zu fühlen – als eine Quelle, die uns leitet. Wenn wir tief in unsere Praxis hineinhören und z.B. entscheiden, eine Pause zu machen, statt uns unter Druck zu setzen, dann ist da Sieg. Oder wenn wir uns auf ein Asana konzentrieren, auch wenn es dabei Widerstände gibt. Immer wenn wir uns öffnen, um über unseren bedingten Zustand hinauszugehen. Ich fokussiere mich auf diesen wellenartigen Effekt, das ist meine Intention und die eines Prana-Flow-Yoga-Lehrers: Die Schüler darin zu unterstützen, dass sie sich mehr mit der inneren, navigierenden Intelligenz verbinden können. Darum geht es in der Praxis. Wenn wir durch die Praxis fließen, ermutigen wir die Schüler, das Pulsieren und den Rhythmus

zwischen zwei Asanas zu finden. Um sich in dieses Stadium zu bewegen, muss man in Verbindung mit der größeren Intelligenz treten, die uns bewegt, von der wir bewegt werden.

Wie beginnst du deinen Tag?

Mein Tag beginnt mit Japa, Gebeten und spontanem Yoga. Ich bleibe im Bett, gehe in mein Herz, in die göttliche Vibration des Herzens, die heilige Vibration. Ich bedanke mich und bete. Dann beginne ich, meinen ganzen Körper vom Atem durchströmen zu lassen und mich wie eine Kreatur aus dem Meer zu bewegen. Dieser ekstatische Fluss in meinem Bett erfrischt mich und verändert alles. Wenn ich abends ins Bett gehe, komme ich gemeinsam mit meinem Partner, der zum Glück genauso ist wie ich, zurück in dieses Stadium. Nachdem wir Liebe gemacht haben, lesen wir spirituelle Texte, um in einer hohen Vibration in unsere Träume zu fallen. Dieser Teil meiner Yogapraxis ist seit 25 Jahren konstant.

Gibt es etwas, das du in diesem Leben noch erschaffen willst und noch nicht erschaffen hast?

Ich würde gerne einen Göttinnen-Tempel erschaffen, einen kleinen, irgendwo auf der Erde.

Herzlichen Dank für das Interview! ■

Infos



DVD-Neuerscheinung:

Shiva Rea: Yoga in Griechenland. Energetisierende Sonnen- und Mondgrüße (Acacia)

Das Buch von Shiva Rea mit dem Titel „Living in rhythm with the pulse of life“ wird im kommenden Jahr erscheinen.

Internet: www.shivarea.com



Julia Johannsen lebt und arbeitet als freie Journalistin und Autorin in Berlin. Sie ist Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene.

Internet: www.jujostar.com

E-Mail: mail@jujostar.com