

# Asanas, Ausdruck, Ästhetik

*Die absolute Präsenz im Augenblick – eine Eigenschaft, die sowohl im Yoga als auch im Tanz zu finden ist. Obwohl der Weg nach innen und der Ausdruck nach außen gegensätzlicher nicht sein könnten, ergänzen und inspirieren sich Yoga und Tanz schon immer und ständig neu. Moderne Verschmelzungen spiegeln sich in Danceyoga, Tripsichore oder anmutigen Asana-Mudra-Choreografien wider.*

*Von Monique Opetz*

**TRAINIERTE OBERARME** greifen geschundene, teils mit Pflastern und Tape bandagierte Füße in der Vorwärtsbeuge. Die Köpfe liegen mühelos und bequem auf den Knien. Der Atem fließt ruhig. Diese Yogastunde ist eine von dreien, die die Tanzschüler an der Salzburg Experimental Academy of Dance (SEAD) wöchentlich besuchen. Im Ausbildungsprogramm für die zukünftigen Tänzer und Choreografen ist neben Contemporary Dance, Ballett- oder Anatomiestunden Yoga fester Bestandteil. „Ich wollte eine Tanzschule leiten, in der es Optionen für Stille gibt“, erklärt Direktorin Susan



Vitali Safronkine und Aquila Camenzind

FOTOS: WWW.DANCEYOGA.CH

Quinn. Für die amerikanische Tänzerin und Choreografin ist innere Balance elementare Voraussetzung für das äußere Gleichgewicht. „Yoga hat mir während meiner eigenen Ausbildung auf mehreren Ebenen Stabilität verschafft, es hat mich geerdet. Ich habe gelernt, Körper und Geist sowohl auf der Matte als auch auf der Bühne zusammenzuführen.“ Eine weitere Verbindung von Yoga und Tanz sieht sie in der absoluten Präsenz im Augenblick. „Und das, obwohl tanzen sehr extrovertiert ist und Yoga den Fokus auf das Innere richtet“, ergänzt die SEAD-Gründerin. Als sie 1993 ihre ersten Studenten begrüßte, waren die meisten von „diesem spirituellen Kram“ jedoch nicht begeistert. Quinn blieb konsequent und überzeugte die Skeptiker, indem sie die obligatorischen Yogastunden – damals bot sie Iyengar Yoga an – als Anatomieunterricht tarnte. Im Haus kursiert übrigens noch immer die Geschichte eines ehemaligen Schülers und mittlerweile sehr erfolgreichen Tänzers, dem geschwänzte Yogastunden beinahe einen Strich durch seine Abschlussprüfungen machten. Mit dreimonatigem Verzug und 60 nachgeholtten Yogaeinheiten hielt schließlich auch er sein Abschlusszeugnis in den Händen. Mittlerweile hat sich Quinns Fokus von Iyengar auf dynamische Yogarichtungen verschoben. In Flow- oder Jivamukti Yoga-Stunden verbinden die Tanzschüler Asanas zu fließenden Sequenzen, die teilweise von Musik begleitet werden. Im Gegensatz zu früher schätzen die Studenten die Yogastunden heute ebenso wie die anderen Ausbildungsbestandteile der SEAD. Während die Gruppe noch immer in Paschimottanasana verweilt, liegen zwei Studenten seit Anfang der Stunde auf ihrer Matte und ruhen sich, gemütlich in Decken gewickelt, aus – bei Yogalehrerin Regina Gambarte kein Problem. Ein Tanzschüler hat Knieprobleme, die andere Studentin kam mit Kreislaufschwäche in die Stunde. „Zwei bis drei Schüler sind eigentlich immer verletzt, wenn sie in meinen Unterricht kommen, denn die Jungs und Mädels tanzen den ganzen Tag – montags bis freitags. Speziell nach Ballett- oder Contemporary Dance-Kursen, in denen sie sich sehr expressiv bewegen, haben einige mit Schulter-, Hüft- oder Gelenkproblemen zu kämpfen“, erzählt sie. Aufgrund der enormen körperlichen Anstrengung, der sich die Studenten leidenschaftlich verschrieben haben, soll ihr Yogaunterricht Raum für einen heilsamen



Beate Cuson,  
Yogalehrerin  
und Tänzerin, Berlin:

*Meine Ballett-,  
Modern Dance-,  
Ethno-Tanz- und Capoeira-  
Vergangenheit hat meinen Yoga-  
weg enorm beeinflusst. Durch  
das Tanzen habe ich das yogische  
Konzept erst richtig begreifen  
können. Ich habe mich zwar mit  
der Yogaphilosophie beschäftigt,  
kultivieren konnte ich sie jedoch  
erst beim Tanzen. Die Verbindung  
von Yoga und Tanz sehe ich in der  
absoluten Präsenz im Augenblick.*

Prozess sein. Diesen Weg nehmen sie über die Atmung. „In meinen Stunden sollen die Tanzschüler über ihren Atem ins Fließen kommen. Während des Tanzens sind sie zwar im Fluss, aber ohne ihre Atmung zu integrieren. Sie müssen ihre Körpermitte festhalten und atmen deshalb nur sehr flach oder gar nicht. Im Jivamukti Yoga wird Bewegung mit dem Atem verbunden.“

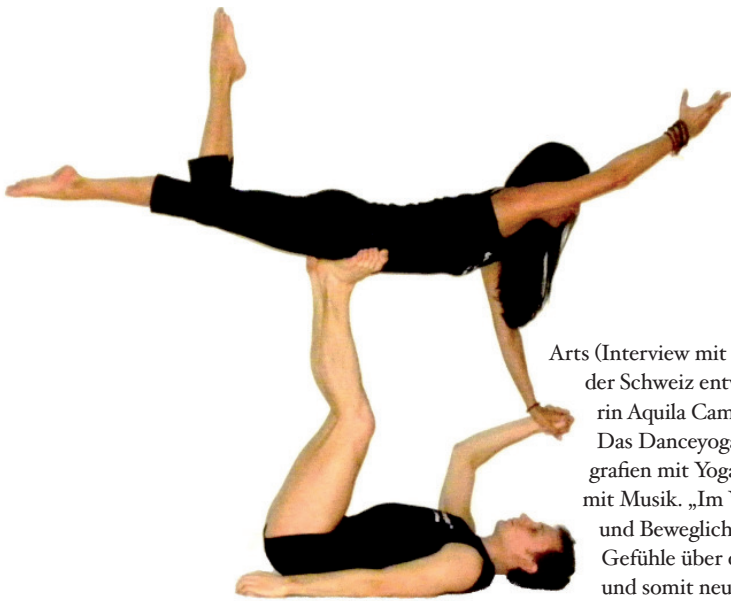
Im Yogaunterricht wird eine Verbindung zum eigenen Körper hergestellt, die eine andere Qualität hat, als sie die Studenten in den Tanzstunden erleben. „Dieses Gefühl des ‚Ganz-bei-sich-Seins‘ können die Studenten beispielsweise im Contemporary Dance dazu nutzen, ein Figürchen – wie etwa im Ballett – zu vermeiden“, erklärt Gambarte. Darüber hinaus schätzen die Tanzschüler den körperlichen Aspekt. „Je nachdem, wann die Stunde am Tag stattfindet, funktioniert Yoga sehr gut als Warm-up oder um abzuschalten. Es ist sehr hilfreich, um die Muskeln zu stretchen. Die langen, tiefen Dehnungen eignen sich hervorragend dafür“, erklärt eine der Studentinnen.

Während sich am SEAD Yoga und Tanz ergänzen, gibt es darüber hinaus Verbindungen, bei denen die beiden Bewegungsformen regelrecht verschmelzen. ➤

Aygerh Esen, SEAD-Tanzschüler, Salzburg:

*Ganz ehrlich: Ich bin total unflexibel und ich mag  
Yoga überhaupt nicht. Es ist sehr anstrengend für mich,  
aber es hilft enorm. Zum Glück ist es fest im Stunden-  
plan integriert. Die Erfolge kommen, je öfter ich Yoga übe. Von  
den Atemübungen profitiere ich am meisten – bevor ich Yoga ge-  
macht habe, war ich mir meines Atems gar nicht bewusst.*





Die Autorin Gabriele Klaiber vergleicht sie in ihrem Buch „Tanz und Yoga“ auf poetischer Ebene: „Wir können uns von den tosenden Wellen an die Stille des Strandes tragen lassen oder wir sitzen am Strand und lassen uns von der Brandung in die Unendlichkeit forttragen. Wir können mit dem Tanz beginnen und entdecken, dass er nicht nur Lebensfreude ausdrückt, sondern auch Therapie ist und spritueller Weg. Oder wir beginnen mit Yoga und Meditation und erfahren innere Kraft und Stille, die sich als Lebenslust ausdrücken will, als Tanz der Elemente. Ganz gleich, mit welchem Pol wir beginnen, wenn wir den Weg mit vollem Herzen gehen, werden wir immer dort ankommen, wo sich die entgegengesetzten Pole vereinen. Tanz ist Yoga, Yoga ist Tanz.“ Ergebnis solch einer poetischen Symbiose ist beispielsweise Tripsichore, eine Mischung aus Yoga und Performing

Arts (Interview mit dem Begründer Edward Clark S. 64) oder Danceyoga, in der Schweiz entwickelt von Ballettprofi Vitali Safronkine und Yogalehrerin Aquila Camenzind.

Das Danceyoga-Team verbindet tänzerische Elemente und Choreografien mit Yogaübungen und der Atmung, fließende Bewegungsabläufe mit Musik. „Im Yoga verbinden wir uns mit dem Atem, entwickeln Kraft und Beweglichkeit für Körper und Geist. Im Tanz können wir unsere Gefühle über die Körperbewegung zur Musik zum Ausdruck bringen und somit neue Energien fließen lassen. Diese Elemente möchten wir vereinen“, erklären die Begründer. Wichtig ist ihnen insbesondere der ästhetische Aspekt. Anmut, Grazie und Eleganz charakterisieren diesen Yogastil, bei dem Ballett-, Jazz-, und Modern Dance-Elemente mit Asanas verwoben werden. Deutschlandweit einzigartig ist Christa Zehnders Yoga-Performance „Schneckenzeit“, in der Mudras eine besondere Rolle spielen. Die speziellen Hand- und Fingerhaltungen können Symbole für innere Einstellungen sein, für Blüten, aber auch für Götter und Göttinnen. Im therapeutischen Bereich werden sie auf energetischer Ebene genutzt. „Mudras verstärken bestimmte Aspekte einer Haltung und helfen die Präsenz bis in die Fingerspitzen auszuweiten“, erklärt sie. Die Schauspielerin, Regisseurin und Yogalehrerin aus Wiesbaden begann bereits vor zehn Jahren, mit Bewegungen aus dem Yoga Choreografien zu entwickeln. In ihren Yoga-Kreativ-Workshops versucht sie durch raumgreifende, tänzerische Bewegungen ein neues Gefühl für Asanas zu erzeugen. Menschen, die eher statische Yogastile praktizieren, schätzen diese Erfahrung besonders.

Anstoß für ihre tänzerisch-kreative Arbeit war Meditation in Bewegung als Teil ihrer Yogalehrer-Ausbildung. Seit 1988, während ihrer Zeit am Theater, experimentiert sie bereits mit der Kombination aus körperlichem Ausdruck und dem Bedürfnis, nach innen zu gehen. Ihr wichtigster Lehrer war der polnische Regisseur, Theatertheoretiker und Yoga-Begeisterte Jerzy Grotowski, der damals für seine unkonventionellen Methoden wie Improvisationen oder Selbsterfahrungskurse bekannt war. Die Schauspieler sollten ihre körperlichen Grenzen überschreiten, Bewegung dominierte ihren gesamten Ausdruck. Theater verstand Grotowski als lebendigen Prozess. Zehnder berichtet von Übungen, bei denen er seine Schüler 15 Minuten im Kopfstand stehen ließ – während sie an ihrer Stimme arbeiten mussten, um Kopffresonanz zu erzeugen. Später inszenierte und choreografierte Christa Zehnder unter anderem für den

Mzamo Nondlwana, SEAD-Tanzschüler, Salzburg:

*Der Yogaunterricht hilft mir, meinen Körper zu zentrieren. Gerade während der stressigen Phasen an der Schule. Als Tänzer bin ich die meiste Zeit mit meinem Ausdruck beschäftigt. Durch Yoga finde ich den Weg in mein Inneres zurück und kann meine Bewegungen von innen beeinflussen. Leider bin ich nicht sehr flexibel, deshalb ist Yoga teilweise schmerzhaft. Aber es ist kein schlimmer Schmerz, sondern ein schöner Schmerz.*







Anna Holter, Tänzerin, Choreografin und Yogalehrerin, München:

*Yoga ist ein Baustein meines täglichen Trainings. Beim Tanzen und Choreografieren hilft es mir nicht nur physisch, sondern spielt auch für die innere Balance eine große Rolle. Es gibt mir Kraft, Ruhe und Konzentration. Meine Matte rolle ich auch bei einem vollen Terminkalender aus, egal wo und zu welcher Uhrzeit. Wenn ich Yoga unterrichte, profitiere ich von meiner Tanzerfahrung, da ich mich schon seit meiner Kindheit mit Bewegung auseinandersetze.*

zweitgrößten Schweizer Zirkus Nock das Programm. Durch die Arbeit mit den Artisten beschäftigte sie sich verstärkt mit Zentrierung, Erdung, Ausrichtung und dem Atem. Ihre eigene Performance „Schneckenzeit“ entstand schließlich aus dem Wunsch, ihre Berufe zu vereinen. Ästhetik und Ausdruck treffen auf Asanas und Mudras. „Mit den Fingerhaltungen möchte ich mich auf die inhaltliche Ebene begeben und wähle sie passend zu den Bewegungen aus. Dadurch entsteht ein Ausdruck sowie eine ästhetische Form, die von innen genährt werden müssen“, beschreibt die Performance-Künstlerin ihre Interpretation aus Yoga, Tanz und Theater.

In Verbindung mit Mudras bleiben Assoziationen mit indischem Tanz nicht aus, spielen doch gerade die Hände und Finger eine spezielle Rolle. Im indischen Tanz werden mit diesen traditionellen Gesten, deren Ursprünge im Tempeltanz liegen, Geschichten dargestellt und damit Tanz und Sprache vereint. Klaiber schreibt dazu: „In Indien ist es Tradition, dass Tänzer und Tänzerinnen Yoga in ihr tägliches Trainingsprogramm integrieren. Yoga hat aus dem Repertoire des indischen Tanzes geschöpft, so wie auch umgekehrt der indische Tanz von Yoga inspiriert wurde.“ Natarajasana, Shivas Tanz, oder Natavarasan, Krishnas Pose, sind nur zwei Beispiele für die enge Verknüpfung. Klaiber führt Bharatanatyam als ältesten klassisch indischen, vedischen Tanz auf. Wie im Yoga spiele bei den Übungen und Aufführungen die Symmetrie eine große Rolle, um inneres und äußeres Gleichgewicht herzustellen. „Tanz wird zum spirituellen Weg, wenn mit zunehmender Erfahrung und am besten in Verbindung mit Yoga die physischen Bewegungen und das Bewusstsein zunehmend die Erfahrung der Einheit anklingen lassen. Vedischer Tanz will die Verbindung von Bewusstsein und Physiologie vermitteln“, schreibt Klaiber. Eine bekannte deutsche Vertreterin des indischen Tanzes ist die Münchner Iyengar Yoga-Lehrerin Amrit Stein. Ihre Spezialität ist Kathak, eine Tanzform, die gleichzeitig Schauspiel ist. Durch besondere Hand- und Fußhaltungen, sehr ausdrucksstarke Mimik und schnelle Bewegungsabfolgen werden Geschichten von Göttern und Göttinnen sowie aus dem Leben erzählt. Nach ihrer traditionellen Tanzausbildung in Indien ist es ihr gelungen, als eine



der wenigen Europäerinnen dort eine Karriere als Solotänzerin aufzubauen. Eine Solokarriere steht womöglich auch dem einen oder anderen Schüler der Salzburger Tanzakademie bevor. Durch ihre Ausbildung werden sie mit einem etwas anderen Zugang die Bühnen dieser Welt erobern können, dabei immer im Repertoire: „Optionen für Stille“. Und damit endet die Yogastunde im Salzburger Ballettsaal: Es ist Zeit für Shavasana. Die zarten und gleichzeitig muskulösen Körper sinken auf die Matten. Es geht nicht mehr um expressive Haltungen, das Innere muss nicht mehr nach außen gewirbelt werden. Selbst die Gedanken ruhen. Der Vorhang fällt. Stille. \*



Gabriele Klaiber,  
Autorin  
„Tanz und Yoga“:

*Yoga kann getanzt werden, aber man sollte nicht versuchen, es zu tun. Wenn sich aus Yoga spontan eine weich-fließende tänzerische Bewegung entwickelt oder aus Tanz eine veränderte innere Haltung, die an Yoga erinnert, sind wir an der Basis, welche die Vielfalt eint. Dann haben wir Yoga im ureigensten Sinn verwirklicht, denn Yoga bedeutet Einheit.*

## VERLOSUNG:



In Form mit Tanz und Ballett  
Gemeinsam mit Gaiam/Clear Vision verlost YOGA JOURNAL drei Tanzworkout-DVDs mit Stings Ehefrau Trudie Styler. Yoga-Fan Styler zeigt mit dem klassisch ausgebildeten Tänzer und Fitnessguru James D'Silva Ballettübungen, die Stärke und Balance fördern. Plus: eine Chakrenmeditation zum Ausklang.  
Um an der Verlosung teilzunehmen, schicken Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Tanz-DVD“ an [verlosung@yogajournal.de](mailto:verlosung@yogajournal.de).  
Einsendeschluss ist der 20. September.