



Lucia Nirmala Schmidt

## Interview

**Lucia Nirmala Schmidt** ist Yogalehrerin SYV/BDY/EYU, Atemtherapeutin und Bewegungspädagogin. In dem von ihr entwickelten fließenden ChiYoga-Stil spiegeln sich ihr tiefes Verständnis von weiblichen Kraftquellen, ihre Erfahrung in zeitgenössischem modernen Tanz und der Meditation sowie ihre Verwurzelung in der tantrischen Shakta-Tradition wider.

Internet: [www.chiyoga.com](http://www.chiyoga.com)

### YOGA AKTUELL: Praktizieren Frauen Yoga anders als Männer?

**Lucia Nirmala Schmidt:** Frauen und Yoga sind wie eine kulturelle Revolution! Ganz ähnlich der Revolution, als der Tantrismus die ganze Religionswelt auf den Kopf gestellt hatte und alle wesentlichen Dogmen der damals gültigen Normen umwertete. Ich erfahre Frauen in ihrer Yogapraxis eher prozess- und weniger zielorientiert als ihre männlichen Kollegen. Ihre Übungspraxis ist tendenziell freier, intuitiver, undogmatischer und weniger rigide als diejenige der Männer. Sie folgen einer Tradition und lassen sich dabei gleichzeitig viel Raum für individuelle Anpassungen, die aus den momentanen Bedürfnissen entstehen. Meine Erfahrung ist, dass Frauen in der Regel das Inkludierende, das Umfassende, das Verbindende in ihrer Übungspraxis suchen. Die fließende Verbindung zwischen Asanas, die sogenannten Flows, stehen für diese kreative, lebendige, undogmatische Schöpfungskraft.

### Es heißt, dass sich in der heutigen Zeit viel ändert. Verändern sich auch die Frauen?

Wir leben in einer Gesellschaft, die sehr stark vom männlichen Pol bestimmt wird. In unserem Alltag kommt vor allem die

linke, die männliche Gehirnhälfte zum Zug. Indem wir Yoga mehr Raum geben, wird die rechte, die kreative, weibliche Gehirnhälfte sozusagen zu neuem Leben erweckt.

Im taoistischen System sind Frauen außen Yin, also weiblich, sanft und weich, innen Yang, stark und aktiv. Bei Männern verhält es sich genau umgekehrt – sie sind außen Yang und innen Yin. Äußerlich weich, geschmeidig und locker zu sein und sich der immensen inneren Kraft und Stärke bewusst zu sein – das ist das, was uns Frauen stärkt, und nicht das Nachahmen von so genannten männlichen Mustern. Leider vergessen viele modernen Frauen dieses Prinzip und eifern mit männlichen Strategien und Verhalten den Männern nach. Dieses Verhalten schwächt den weiblichen Körper und bringt Frauen aus dem Gleichgewicht.

### Wie werden Frauen mit Yoga älter, und besteht ein Unterschied zwischen ihnen und den Frauen, die nicht praktizieren?

Ich weiß nicht, ob es sich in der Quantität, also in der Lebenslänge, niederschlägt. Sicher aber in der Qualität. Weil der Yoga auf verschiedene Ebenen einwirkt – den Körper, den Atem sowie die Gedanken und Gefühle – kann eine umfassend transformierende Wirkung erfahren werden. Immer wieder werden wir aufgefordert, unseren Blickwinkel zu verändern. Wir bekommen neue Einsichten, gewinnen mehr Klarheit und lernen, unsere Gedanken und Gefühle zu harmonisieren. Mit einem bestimmten Bewusstsein erkennen wir, dass wir Gestaltungsmöglichkeiten haben. Dass wir Schöpferin unserer Realität, unserer Welt sind. Wir erkennen,

dass wir in jedem Moment die Freiheit haben zu entscheiden, womit wir uns identifizieren möchten. Das alles lehrt uns Yoga. Was für ein Geschenk!

### Gibt es eine Besonderheit, wenn du in Yoga-kursen mit Frauen zusammenarbeitest?

Wenn ich an einen genderspezifischen Unterricht denke, so muss ich mir Fragen stellen wie: Was bedeutet „Frausein“ heute? Mit welchem Rollenverständnis sind die Frauen, die zu mir kommen aufgewachsen? Ich kommuniziere genderspezifisch. Das bedeutet ganz konkret, dass ich bewusst die weibliche Form und Anrede wähle. Da Frauen in gleichgeschlechtlichen Gruppen besser lernen, weil sie sich mehr beteiligen, sich mehr zutrauen und sich gegenseitig stärken, unterrichte ich gerne reine Frauengruppen. Aus der Gehirnforschung wissen wir, dass Frauen eine andere Methodik in der Vermittlung des Stoffes brauchen, weil sie besser über Bilder, Beziehungen und Vernetzungen lernen.

### Wie sieht es aus mit Konkurrenz und „Stutenbissigkeit“ zwischen Frauen? Erfährst du so etwas in deinen Klassen, und wenn ja, wie gehst du im Sinne des Yoga damit um?

Nur weil Menschen sich mit Yoga beschäftigen, ist dies noch lange keine Garantie dafür, dass es sich in ihren Handlungen zeigt und sie keine Egospielchen treiben. Die „Stutenbissigkeit“ ist in Yoga-Kreisen wohl nicht weniger häufig anzutreffen als sonst im Alltag. In meinem persönlichen Unterricht für Laien und in Ausbildungsgruppen mache ich die Erfahrung von Konkurrenz und „Stutenbissigkeit“ sehr selten. Das hat meiner Meinung nach viel damit zu tun, was ich in den Raum lege und worauf ich meine Energie lenke. Ob ich Konkurrenz fördere oder nicht. Welche Werte ich vorlebe. Das prägt die Stimmung und die Atmosphäre in einer Gruppe. ■