

Von Simone Käser

Während die Sonne aufgeht und ihre hellen Strahlen die Dachterrasse in ein warmes Licht einhüllen, packen sieben müde Gestalten ihre Yogamatte aus – um 6 Uhr morgens. „Wir haben die Teilnehmer motiviert, so früh aufzustehen, weil es ein besonderes Gefühl ist und Yoga so noch mal anders erlebt werden kann“, sagt Clarissa Sharma.

Knapp zehn Tage war die Yogalehrerin aus Fellbach mit ihrem indischen Mann und mehreren Teilnehmern auf einer großen Yogareise in Indien unterwegs – beeindruckende Natur, vielseitige Kultur, jede Menge Spaß und natürlich tägliche Trainingseinheiten inklusive. Yoga, Entspannung, pure Natur, und Zeit für sich, um alles in sich aufzunehmen – ohne Stress und Alltags-Hamsterrad – was macht das mit einem? Clarissa Sharma, die mit ihrem Mann das Yogastudio Clari di Yoga betreibt, ist sich sicher, dass so eine intensive Auszeit langfristig für mehr Resilienz und Achtsamkeit sorgen kann. „Ich tue mir daheim auch schwerer mit der Entspannung als in Indien. Aber wenn man die Übungen und Meditationen regelmäßig anwendet, gelingt es irgendwann besser, daraus auch im normalen Alltag einen großen Nutzen zu ziehen.“

— Tiefe Bauchatmung – innere Harmonie und Ruhe. Lege dich auf den Rücken, Beine angewinkelt und lass die Knie in der Mitte locker zusammensinken. Eine Hand auf den Bauch und die Bewegung der Atmung beobachten. Einatmen – Bauch hebt sich / Ausatmen – Bauch senkt sich, sanft und natürlich.

Schon bevor die kleine, bunt gemischte Truppe im Himalayagebirge ankam, konnte sie mithilfe von Clarissa Sharmas Ehemann Pratiush erlernen, wie Beklemmung und negative Gefühle bezwungen werden können. Denn Vieles ist Kopfsache – Angst vor unkontrollierbaren Situationen etwa oder Panik beim Gedanken an mögliche Szenarien. Wer dann, scheinbar wie gelähmt, die Luft anhält oder flach und viel zu schnell Luft holt, mache es womöglich nur schlimmer, sagt Pratiush Sharma. „Wichtig ist es in solchen Momenten, langsam und tief zu atmen, am besten durch die Nase. Es hilft auch, die Luft anzuhalten, um zu merken, dass man trotzdem noch genug Sauerstoff hat und der Körper funktioniert“, sagt Clarissa Sharma. Und richtiges Atmen war ein wichtiges Stichwort auf der Yogareise ins indische Hochgebirge. Denn nach nur zwei Tagen in der Region Leh im nordindischen Bundesstaat Jammu und Kashmir. „Das heißt, wir waren direkt auf 3500 Meter Höhe. Da ist die Luft deutlich dünner und das haben wir alle gemerkt“, erklärt Clarissa Sharma. Ihr Mann habe deshalb bereits während der Anreise mit den Teilnehmern Atemübungen gemacht, damit sie weniger Probleme haben und ruhig bleiben können. „Einige hatten schon ein wenig Angst davor, dass sie zu wenig Luft bekommen würden, und waren dann froh und stolz auf sich und ihren Körper, dass sie es mit der richtigen Technik gut hinkommen haben, sich in der Höhe zu akklimatisieren“, sagt die 31-Jährige.

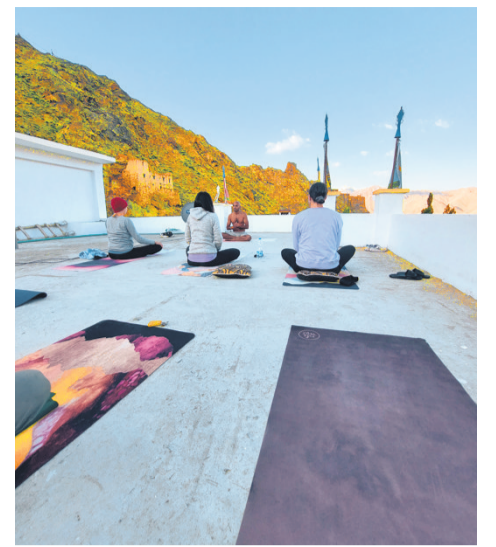
Neben den Erlebnissen mit Land, Leuten und Natur war es ein wichtiges Anliegen von Clarissa und Pratiush Sharma, den Teilnehmern viel mitzugeben, um sich selbst zu stärken und diese Kraft dann auch in den Alltag nach Hause mitzunehmen. Doch wie findet man in diesen Zeiten, in denen eine Krise auf die nächste folgt, wieder zu sich und zu innerer Ruhe? Clarissa Sharma ist sich sicher, dass eine solche Reise mitten in die teils karge Natur ohne Hektik und Lärm ein Selbstfindungstrip sein und dabei helfen kann. „In diesen Gebieten Indiens gibt es keine Ablenkung, nur die Schönheit und Kraft der Natur. Die Menschen dort leben so einfach und doch fehlt ihnen nichts. Es lohnt sich, sich da etwas abzugucken.“

— Anuloma Viloma – die Wechsellatmung: Setze dich aufrecht hin. Bringe deine rechte Hand in Vishnu Mudra (wir klappen Mittelfinger und Zeigefinger nach unten. Ringfinger und kleinen Finger zusammen. Mit dem Ringfinger schließen wir die linke Nasenseite, mit dem Daumen die rechte.) Nimm ein paar bewusste Atemzüge. Dann atme durchs linke Nasenloch ein, rechte Nasenseite mit Daumen schließen. Atme rechts aus, linke Nasenseite mit Ringfinger schließen.

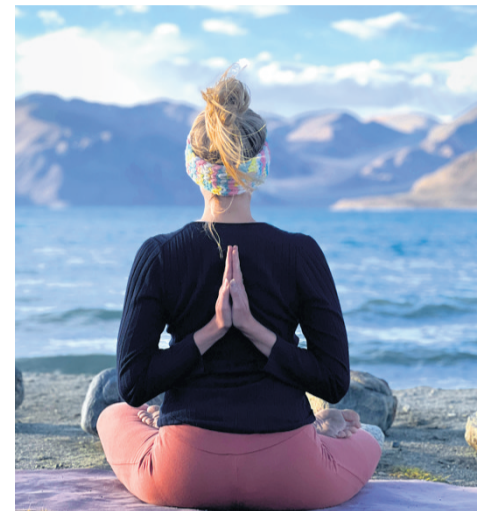
Wo lässt sich Yoga besser praktizieren als in einem Kloster unter Mönchen. Mit Ausschlafen war es deshalb nichts auf der neuntägigen spirituellen Yogareise. Bereits um 5 Uhr klingelte meist der Wecker der gemischten Gruppe, zu der auch Digant, der Bruder von Pratiush Sharma, zählte. Weil es häufig erst am Abend sonnengewärmtes warmes Wasser gab, stand dann auch noch eine eiskalte Dusche an. „Danach waren alle wach, und wir haben unser Yoga geübt. Wir haben es in den Tag integriert, quasi ‚Yoga on the way‘, auf unseren Ausflügen und Besich-



Die Weite und die unberührte Natur helfen beim Meditieren und Entspannen. Fotos: privat



Auf der Dachterrasse des Gästehauses wird der Tag mit Yoga begrüßt.



Nur die pure Natur und das eigene Ich – darum ging es bei der Reise.

Selbstfindungstrip im Himalaya-Gebirge

Clarissa Sharma hat ein Yogastudio in Fellbach. Im Sommer haben sie und ihr Mann eine Indienreise organisiert. Dort gab es für die Gruppe Kultur, Natur und Yoga – gerne schon um 6 Uhr morgens auf der Suche nach innerer Ruhe. Einige Achtsamkeitsübungen können auch daheim helfen.

tigungen, wo es gerade ging und vom Gefühl her gepasst hat“, sagt Clarissa Sharma. Die 31-Jährige erinnert sich besonders gern an den halbstündigen Marsch zu einem Kloster. Dort wurde mit den buddhistischen Mönchen meditiert. „Die waren so offen und tolerant und lassen jeden so sein, wie er ist. Es war ein sehr besonderes und prägendes Erlebnis“, sagt Clarissa Sharma.

Wie könnte es anders sein, startet sie auch in der Heimat in Fellbach-Oeffingen ihren Tag regelmäßig mit Atemübungen, dem sogenannten Sonnengruß und mit einem Kopfstand. „Das tut mir einfach gut. Zudem ernähren ich und mein Mann uns vegetarisch, und natürlich kommt oft Indisches auf den Tisch“, sagt die Yogalehrerin, die ihren Mann in Mumbai kennen gelernt hat. Die Begegnung damals war für sie kein Zufall, sondern ein wichtiger, fast schon vorbestimmter Teil ihres Lebensweges. „Ich war auf der Suche nach Spiritualität und einem tieferen Sinn“, sagt sie. Ihr Studium hatte die

gebürtige Fellbacherin erst nach Bayreuth geführt, dann nach Rotterdam, Gent und schließlich in die dicht besiedelte Metropole an der indischen Westküste. 24 Jahre alt war Clarissa Sharma, als sie sich auf die völlig andere Welt einließ. „Das war ein kompletter Kulturcrash, aber ich war offen und kam sehr gut in Mumbai zurecht.“ Entweder man liebe oder hasse es. Doch wer wie sie auf der Suche nach Spiritualität sei, dem gefalle es, weil Indien „eine Seele“ habe.

Diese Seele wollten Clarissa und Pratiush Sharma bei der ersten von ihnen organisierten Yogareise auch den Teilnehmern näher bringen. Dafür hatten sie einen Trip mit vielen verschiedenen Stationen und viel ursprünglichen Erlebnissen organisiert. Übernachtet wurde meist in Gästehäusern, in denen es frisch gekochtes Essen mit Gemüse aus dem Garten gab. „Viel Zeit haben wir auch in unserem Bus verbracht, den wir extra für die Zeit gebucht hatten. Der Fahrer war toll und hatte auch den einen oder anderen

Tipp für einen extra Zwischenstopp für uns“, sagt Clarissa Sharma. Besagter Bus sei gemütlich gewesen, und alle hätten sich häuslich eingerichtet. „Wir haben da auch mal Schlaf nachgeholt. Nur die unebenen Straßen und die gebirgigen Kurven waren gewöhnungsbedürftig.“ Entschädigt wurden sie durch ursprüngliche Natur, Sehenswürdigkeiten, heilige Stätten und landestypische Märkte. Das Bauwerk Shanti Stupa, das Nubratul, Sanddünen mit Kamelen in Hundar, der heilige Pangong-See, im dem nicht geschwommen werden darf, der im Winter aber so zugefroren ist, dass Eishockey auf ihm gespielt wird, das Lamayuru, wegen der Optik Moonland genannt – die Liste mit Highlights von Clarissa Sharma reißt nicht ab. Zusätzlich gab es noch viel Unterhaltung von ihrem 34-jährigen Ehemann, der die Teilnehmer auch am höchsten Punkt auf 5390 Metern noch motivierte, sich selbst jeder Herausforderung stellte und auch mal auf dem lieb gewonnenen Reisebus – oben

ohne bei niedrigen Temperaturen – zeigte, wie gut er in Yoga und Selbstbeherrschung ist. Kein Wunder: Seine Eltern haben eine Yogaschule in Mumbai. Dadurch ist er mit den Lehren des Yoga aufgewachsen. „Die körperlichen und geistigen Elemente des Yoga hat er verinnerlicht. Zudem ist er zertifizierter Yogalehrer und Kampfsportler“, sagt Clarissa Sharma. Gemeinsam will das deutsch-indische Paar, das sein Studio in Fellbach im Jahr 2020 eröffnet hat, die Yogakurse nach indischer Lehre anbieten. Doch was heißt das? Clarissa Sharma ist es wichtig zu betonen, dass es um einen ganzheitlichen Ansatz gehe – Körpertraining, aber auch Atemübungen sowie Einflüsse in anderen Lebensbereichen und bei der Ernährung. „Der Atem ist der Schlüssel zum Geist. Zwischen Körper und Geist muss eine Einheit geschaffen werden. In stressigen Momenten kann Atmen helfen.“ Ziel sei es, zu erreichen, dass man ganz bei sich sei und anderes ausblenden könne. „Man muss seine mentale Stärke trainieren und an sie glauben.“

— Bhramari Pranayama – das Bienensummen. Setze dich aufrecht hin, Hände locker auf die Knie legen. Schließe deine Augen. Atme durch die Nase tief ein, und während du langsam ausatmest, erzeuge ein gleichmäßiges Summen, sodass es vibriert. Muss nicht besonders laut sein, aber versuche, die Vibration zu erzeugen. Lass den Mund während dem Üben geschlossen.

Auch Mantras und Meditationen sind bei der besonderen Reise in Indien an der Grenze zu China mit eingeflossen. Dabei sollen die Gedanken nicht abschweifen, sondern im Hier sein. Das Ziel: an nichts denken. Aber kann man das? Während den täglichen zwei Yogastunden haben es die Teilnehmer mit den zwei Yogalehrern geübt. „Am Ende der Reise konnten alle einen Kopfstand und haben sich neu kennen gelernt und Ängste überwunden“, sagt Clarissa Sharma. Dann betrachtet sie ein Bild, das ein Lagerfeuer zeigt – bei Vollmond. Ein weiteres besonderes Erlebnis, das demütigt und offen für neue Gedanken mache. „Es geht viel um mentale Stärke und Überwindung. Man schafft so viel mehr als man denkt mit Ruhe und Atmung.“ Bewusst im Moment zu sein, die äußeren Grenzen verwischen zu lassen und einfach nur fokussiert zu atmen sei der Schlüssel.

Wichtig im Vorfeld war allerdings, dass die Teilnehmer – es waren ausschließlich Frauen in unterschiedlichen Altersklassen sowie der Bruder von Pratiush Sharma – keine gesundheitlichen Einschränkungen hatten. Schließlich ging es in ein einsames Gebiet mit teils sehr dünner Luft. „Im Bus war immer eine Sauerstoffflasche. Und es war viel Militärgelände, in dem notfalls auch eine Hubschrauberrettung möglich gewesen wäre, aber natürlich ist es nicht wie bei uns, sondern menschenleer und unerschlossen. Perfekt zur Selbstfindung eben“, sagt Clarissa Sharma.

→ Alle Infos über das „Clari di Yoga“ in Fellbach sowie über die Kurse, die dort gebucht werden können, finden sich unter <https://www.claridiyoga.com>. Dort werden auch die nächsten Yogareisen beschrieben, für die sich Interessierte anmelden können.



Auch die üppigen Gärten bieten eine gute Kulisse für Übungen und Meditation.



Eine Teilnehmerin hängt eine Gebetsfahne auf und ist tief beeindruckt.



In den Sanddünen leben Kamelle, auf denen auch geritten werden kann.