

Der Yoga der

5

Möglicherweise ist er der letzte Lehrer einer langen Tradition: Peter Clifford reist durch die Welt, um *Anahata Yoga* weiterzugeben. Wir haben ihn gefragt, was hinter diesem Stil steckt und welche Rolle die Elemente im Yoga spielen

ELEMENTE



Interview

INTERVIEW ■ MELANIE MÜLLER

YOGA AKTUELL: Wo liegt der Ursprung von *Anahata Yoga*, und wie bist du dazu gekommen?

Peter Clifford: Ich bin 1966 nach Indien gereist, nachdem ich mein Studium beendet hatte. Ich hatte die Idee, Yoga ein Jahr lang zu erforschen. Dann wollte ich wiederkommen und als Ingenieur arbeiten. Ich

kam in Kalkutta an – und es war furchtbar. Alles war dreckig, und überall waren so viele Menschen und Bettler. Es war ganz anders als das beschauliche Leben, das ich in Tasmanien geführt hatte. Ich war kurz davor, nach Hause zu fliegen, als ich einen Freund traf, der mir von einem Festival in Assam erzählte. Also fuhren wir den weiten Weg nach Guwahati. Als wir dort ankamen,



dachte ich, ich hätte *Shangri-La* gefunden: Dort gab es riesige Berge, diesen mächtigen Fluss und faszinierende Menschen. Es war großartig.

Wir suchten den Kamakhya-Tempel, wo das Festival stattfand. Die Legende dahinter ist folgende: Nach dem Tod seiner geliebten Partnerin Shakti tanzte Shiva mit ihrem leblosen Körper. Allmählich verweste dieser und fiel zur Erde. In Guwahati landete ihre Yoni. Diese ist nun als steinerne Yoni unter dem Tempel zu finden. Wasser fließt durch sie hindurch, und jedes Jahr verfärbt es sich für sieben bis zehn Tage rot, wenn Shakti menstruiert. Das ist der Anlass für das große Fest, das wir damals besuchten.

Vor Ort geschahen beeindruckende Dinge: Es gab Yogis, die über Wasser schwebten. Andere gruben Löcher, machten einen Kopfstand und füllten das Loch mit Erde, um zu beweisen, dass sie nicht zu atmen brauchten. Und dann war da dieser eine Mann, der alleine dasaß und nichts machte. Aber es fühlte sich gut an, bei ihm zu sein. Nach einer Weile zeigte ich auf die Yogis und fragte ihn: Warum machst du das nicht? Er antwortete: Warum sollte ich? Das machte mich neugierig, und ich blieb. Nachdem wir einen Tag dagesessen hatten, stand er einfach auf und gab mir zu verstehen, dass ich ihm folgen sollte. Ich ging mit ihm nach Hause und wurde sein Schüler. Ich musste für ihn kochen, putzen, waschen – aber dafür unterrichtete er mich jeden Tag. Er war ein *Anabata-Yogi*.

Was sind die zentralen Elemente des *Anahata Yoga*?

Die wichtigste Botschaft ist, dass wir selbst Schöpfer sind. Wir sollten aufhören, außerhalb von uns selbst zu suchen, und uns nach innen wenden. Der nächste wichtige Schritt ist, unser Herz zu öffnen. Zuerst sollten wir uns selbst genau so lieben, wie wir sind.

Es gibt folgende Geschichte: Shakti fragte Shiva, was denn Liebe sei. Und weil Shiva ein sehr guter Tänzer war, tanzte er seine Antwort. (*Peter steht auf und zeigt mir einen fließenden Bewegungsablauf*) Shakti war beein-

druckt und fragte: „Was bedeutet das?“ Shiva antwortete (*Peter erläutert die einzelnen Gesten*): „Ich werde mich mit dir verbinden, mein Herz für dich öffnen – ganz ohne Erwartungen, dir meine bedingungslose Liebe schenken, dich ehren, respektieren und nie etwas tun, was dir schaden könnte, gefestigt sein in meiner Liebe.“ Shakti fragte ihn: „Wie hast du das gelernt?“ Und Shiva antwortete: „Zuerst habe ich gelernt, mich mit mir selbst zu verbinden, mein Herz für mich zu öffnen – ganz ohne Erwartungen, mich selbst bedingungslos zu lieben, mich zu ehren, zu respektieren und nie etwas zu tun, was mir selbst Schaden zufügt. Ich habe gelernt, gefestigt zu sein in meiner Liebe zu mir selbst.“

Anabata Yoga ist dieser Tanz von Shiva und Shakti. Es handelt sich dabei um einen fließenden Vinyasa-Stil. Der Bewegungsfluss ist mit dem Atem synchron. Wenn du einatmest, steigt Shiva auf, weitet und öffnet sich. Wenn du ausatmest, gibt sich Shakti hin und wird weich. Alles ist Shiva und Shakti, ein Spiel der Gegensätze.

Wie lange bist du bei deinem Lehrer geblieben?

Eine lange Zeit. Eines Tages sagte er, dass er am nächsten Tag seine anderen Schüler besuchen wolle. Ich dachte, er würde den Bus nehmen. Doch als ich am nächsten Morgen aufwachte, war er verstorben.

Davor gab er mir meinen spirituellen Namen: Premananda, was „höchste Freude und Liebe“ bedeutet. Er trug mir auf, in die Welt hinauszugehen und meine Freude und Liebe für Yoga zu verbreiten. Aber ich hatte an diesem Punkt das Gefühl, dass ich noch mehr lernen müsste. Also reiste ich durch Indien – auf der Suche nach einem neuen Lehrer. Ich habe mit Iyengar, Pattabhi Jois, Desikachar, Satyananda, A.G. Mohan und einigen anderen geübt. Aber am Ende vollzog ich einen Kreis und kam zurück zu der Lehre von Swami Shankara, meinem ersten Lehrer.

Kannst du erklären, warum?

Viele Stile sind eher streng, folgen einer rigiden Praxis. Mir fehlte dabei die

Magie, der Spirit. Ich empfinde großen Respekt für alle meine Lehrer. Aber nach einer Weile sehnte ich mich nach *Anabata Yoga*. Ich habe realisiert, dass es im Yoga nicht um Wissen geht. Es geht um die Praxis und die Erfahrung, die sie erzeugt. Diese führt dann zur Weisheit. Als ich das verstanden habe, bin ich zu meinen Wurzeln zurückgekehrt. Jeder muss seinen ganz eigenen Weg finden. Das ist meiner.

Die „Fünf-Elemente-Form“ ist charakteristisch für *Anahata Yoga*. Es handelt sich dabei um fließende Bewegungen, die fast wie ein Tanz aussehen ...

Ja, es ist der Tanz von Shiva und Shakti.

Aber die Abfolge scheint recht lang zu sein?

Ursprünglich beinhaltet sie 108 Bewegungen. Ich habe eine kürzere Version kreiert, weil die Menschen überfordert waren. Aber es gibt einen Grund, warum sie so lang ist: So wurde die Erinnerungsfähigkeit des Gehirns trainiert. Zudem gibt es einen starken Bezug zu der Region, in der sie entstanden ist. *Anabata Yoga* stammt aus einer Gebirgsregion. Dort ist es kalt, daher hat man fließende Bewegungen gewählt. Der Atem – der auch Hitze erzeugt – gibt das Tempo der Praxis vor. Je fortgeschrittener der Übende ist, desto langsamer werden Atmung und Bewegung.

In Pune kann man sehr lange in Haltungen verweilen. Aber in den Bergen wärst du dann schon ein Eisblock. Auch das ist ein Grund dafür, dass sich verschiedene Yogastile entwickelt haben: Die Praxis wurde an die Umgebung angepasst.

Kannst du mir mehr über die Rolle der fünf Elemente in der *Anahata-Yoga-Praxis* erzählen?

In einem alten Text – dem *Shiva-Svarodaya* – fragt Shakti Shiva: „Wie wurde das Universum gebildet?“ Und er antwortet: „Es wurde aus einer Substanz geformt, die man Akasha nennt. Es handelt sich um eine Energie, die das gesamte Universum durchdringt: Sie erschafft, erhält, zerstört und erschafft wieder. Aus Akasha ist Luft



Peter Clifford



Foto: © Erika Mayer

»Anahata Yoga ist dieser Tanz von Shiva und Shakti. Es handelt sich dabei um einen fließenden Vinyasa-Stil. Der Bewegungsfluss ist mit dem Atem synchron. Wenn du einatmest, steigt Shiva auf, weitet und öffnet sich. Wenn du ausatmest, gibt sich Shakti hin und wird weich. Alles ist Shiva und Shakti, ein Spiel der Gegensätze.«

entstanden, aus Luft das Feuer, aus Feuer das Wasser und aus Wasser die Erde. Und wir alle sind aus diesen Elementen gemacht.“

Wenn wir üben, dann repräsentiert der Bereich von unseren Fußsohlen bis zur Hüfte das Element Erde. Die Bewegung des Beckenbodens symbolisiert das Wasser. Im Solarplexus sitzt das Feuer. Luft finden wir im Bereich der Lunge, der Rippen und der Brust. Und Akasha wird im Bereich von der Kehle aufwärts verortet. Darüber hinaus gibt es eine Verbindung zu den Chakras: Erde ist verbunden mit dem Muladhara-Chakra, Wasser mit dem Svadhishtana-Chakra, Feuer mit dem Manipura-Chakra, Luft mit dem Anahata-Chakra und Akasha mit dem Vishuddhi-Chakra.

Wie integriert man die fünf Elemente konkret?

Alle Elemente finden wir ganz natürlich in uns. Das heißt, wenn wir unsere Asana-Praxis machen, dann verbinden wir uns mit der Erde und mit dem, was sie symbolisiert: Kraft, Stabilität, Vertrauen und Balance. Wir spielen mit dem Wasser, indem wir uns so anmutig und fließend wie möglich bewegen. Denn dieses Element steht für Bewegung, für die Fähigkeit, die Richtung zu wechseln und um Hin-

dernisse heranzufließen. Wir atmen tief, um die Vitalität von Luft in uns aufzunehmen. Mit dem Feuer arbeite ich in meinem Geist, denn es hilft mir dabei, mich zu transformieren, mich zu entwickeln, kreativ zu sein. Und bei Akasha geht es darum, sich zu verbinden. Zu fühlen, dass du nur ein anderer Aspekt von mir bist. Wir sind alle durch Prana verbunden, diese natürliche Kraft, die aus dem Universum strömt und alles in Bewegung hält.

Und dann können wir noch die drei Doshas integrieren: Kapha ist mit den Elementen Wasser und Erde verbunden. Pitta mit dem Feuer, Vata mit der Luft und mit Akasha. Daher sollte ich auch wissen, welche Grundkonstitution ich habe, und meine Praxis entsprechend anpassen.

Das heißt, du würdest je nach Konstitution unterschiedlich üben?

Ja, genau. Wenn du ein Kapha-Typ bist, dann solltest du eine Praxis haben, die so aktiv ist wie Luft und dich mit einem feurigen Atem in Schwung bringt. Vielleicht ziehst du *Yin Yoga* vor, aber er ist nicht optimal für dich. Vata-Typen sollten eine erdige, „wässrige“ Form der Praxis für sich wählen. Sie mögen oft *Ashtanga Yoga* – aber für sie ist es besser, zur Ruhe zu kommen. Menschen, bei denen Pitta überwiegt,

tendieren zu *Iyengar Yoga*, weil es da sehr strukturiert zugeht. Aber für sie ist es empfehlenswert, einen fließenden, tänzerischen Stil zu wählen.

Aber wie leitet man eine Gruppenstunde an, wenn man mit jedem eine individuelle Praxis machen sollte?

Das ist sehr einfach: Du musst nur den Menschen dabei helfen, zu erkennen, welcher Dosha bei ihnen dominiert. Es ist so wichtig, dass wir verstehen, dass wir keine Klone sind! Es gibt sieben Milliarden Menschen auf dem Planeten – und kein einziger ist genau so wie du. Warum versuchen wir, alle gleich Yoga zu praktizieren? Für mich ist das verrückt.

Wenn du gelernt hast, Menschen individuell zu betrachten, dann kannst du schon beim Betreten eines Raumes feststellen, wer da ist, und weißt, was du erklären musst. Dieses genaue Verständnis hilft mir sogar dabei, zu unterrichten.

Zieht es einen bestimmten Typ von Menschen zu Anahata Yoga?

Möglicherweise sind die Menschen etwas älter. Einige haben sich beim Yoga verletzt oder sind desillusioniert von einem anderen Stil. Viele von ihnen sind nicht so beweglich oder leistungsfähig. Sie gehen in ein

Yogastudio, sehen dort die schlanken, durchtrainierten, superbeweglichen Zwanzigjährigen und fühlen sich minderwertig, weil sie gerade erst angefangen haben oder bereits in ihren Vierzigern sind.

Diese Menschen sagen dann zu mir: „Peter, ich hab Yoga ausprobiert – aber ich bin zu unbeweglich dafür.“ Und ich antworte ihnen: Das ist sehr schade. Denn zu sagen, man wäre zu steif für Yoga, ist, wie zu sagen, man wäre zu schmutzig, um ein Bad zu nehmen. Ihr seid die Menschen, die Yoga wirklich brauchen. *Anabata Yoga* kann jeder machen, egal wie alt oder wie beweglich er ist.

Deine Lehrer waren tief in der indischen Yogatradition verwurzelt. Musstest du deinen Unterrichtsstil für die Menschen aus der westlichen Welt verändern? Heute glauben viele Menschen, sie hätten Dinge bereits verstanden – auch wenn das nicht der Fall ist. Manchmal bitte ich eine Gruppe, etwas zehn Mal zu machen – und nach dem zweiten Mal hören einige auf und sagen: „Ich kann es schon.“ Wenn mein Lehrer sagte: „Mach es 108 Mal!“, dann habe ich es 108 Mal gemacht. Dabei habe ich Momente erlebt, in denen ich plötzlich Dinge verstand, die ich davor nicht wusste.

Ich musste meine Erwartungen also mit der Zeit verändern. Aber noch immer macht es mich glücklich, wenn ich sehe, dass Menschen zu strahlen beginnen, weil sie dabei sind, sich auf eine Reise zu begeben. Das ist wahrscheinlich mein Dharma und meine Sadhana: Menschen zu inspirieren. Und natürlich ist mir wichtig, dass die *Anabata*-Tradition nicht ausgelöscht wird.

Gibt es keine anderen Anahata-Yogis mehr?

Ich bin viel gereist, aber ich habe keinen getroffen. Ich habe das traurige Gefühl, dass ich der letzte sein könnte. Daher bin ich glücklich, dass ich engagierte Menschen in meinem Umfeld habe, die die Tradition weiterführen möchten. Ich möchte ihnen alles geben, was ich habe. Ich habe nicht vor, diese Welt bald zu verlassen – aber es passiert so manches unerwartet. Deshalb möchte ich in den nächsten Jahren so etwas wie Handbücher für meine Schüler schreiben, damit sie weitermachen können, wenn ich gehe.

Vielen Dank für das Interview! ■

Peter Clifford unterrichtet *Anahata Yoga* weltweit. Sein Unterrichtsstil ist von Mitgefühl, Humor und Nicht-Urteilen geprägt und soll seine Schüler dazu befähigen, die Philosophie des Yoga in alle Aspekte des täglichen Lebens zu integrieren. Wer ihn kennenlernen möchte, hat z.B. in Salzburg dazu die Gelegenheit, wo er auch im Juli und August 2017 ein Teacher-Training, eine Immersion und einen Workshop anbieten wird.

www.anahatayoga.com.au
www.anahatayoga-salzburg.com

2016/17 AUSBILDUNGEN

**GRUNDAUSBILDUNG
YOGALEHRER/IN 2017**

Sonja Söder &
Dr. Patrick Broome
300 Stunden
(Erweiterung auf 500
Stunden möglich)
10.11.2017 - 06.07.2018

**GRUNDAUSBILDUNG
YOGALEHRER/IN 2017**

Dr. Ralph Skuban &
Nella Skuban
200 Stunden
Start Herbst 2017

**AUSBILDUNG YOGA-
THERAPIE 2017**

Bitta Boerger &
Dozenten Team
300 Stunden
30.09.2017 - 24.02.2019

**YIN YOGA TEACHER
TRAINING 2017**

Biff Mithoefer
50 Stunden
17.09. - 22.09.2017 oder
24.09. - 29.09.2017

2017 FORTBILDUNGEN

PRANAYAMA

Vilas Turske
28. & 29.01. 2017

**THERAPEUTI-
SCHER YOGA**

Bitta Boerger
25. & 26.02.2017

**YOGA
PHILOSOPHIE**

Dr. Ralph
Skuban
13. & 14.05.2017

RÜCKEN YOGA I

Wolfgang
Mießner
24. & 25.06.2017

**THERAPEUTI-
SCHER YOGA**

Bitta Boerger
14. & 15.10.2017

**YOGA
SEQUENCING**

Timo Wahl
04. & 05.11.2017

RÜCKENYOGA II

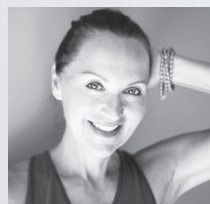
Wolfgang
Mießner
18. & 19.11.2017

ASANA CLINIC

Sonja Söder
02. & 03.12.2017

FASZIEN YOGA

LuNa Schmidt
03. & 04.02.2018



INFOS UND ANMELDUNG
www.akademie-yoga-gesundheit.de
 AUSBILDUNGSSTUDIOS
 Patrick Broome Yoga Studio,
www.patrickbroome.de
 WOYO Club München, www.woyo.de

AYG LEITUNG
 SONJA SÖDER &
 DR. PATRICK
 BROOME