

GREEN LIFE. GREEN STYLE.

# FOGS

N°12  
FRÜHJAHR 2018

DEUTSCHLAND € 5,90  
ÖSTERREICH € 5,90  
SCHWEIZ SFR 8,50  
LUXEMBURG € 5,90

FOGS  
LESERPREIS

MITMACHEN UND  
TOLLE PREISE IM WERT  
VON ÜBER € 2.000,-  
GEWINNEN!

JACK JOHNSON

Pop ohne Plastik

GREEN CITY GUIDE  
MÜNCHEN

FIT IN DEN  
FRÜHLING

Ihre Checkliste für den perfekten Start

RÜCKZUG  
AUS DEM  
ALLTAG

*Retreat-Inspirationen für  
eine kurze Auszeit*

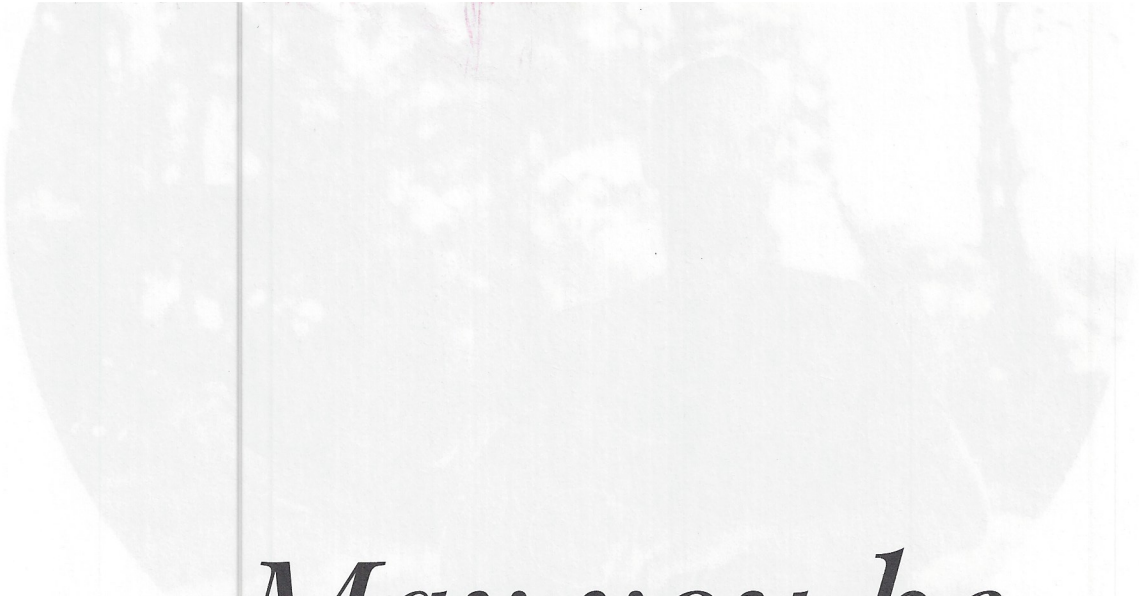
BITTE LÄCHELN!

Die besten Tricks für perfekte Zähne

NATÜRLICH  
UND GESUND  
ENTGIFTEN







*„May you be  
happy, may you  
be free“*

Eigentlich ist Yoga nur ein Wort und dennoch so viel mehr als perfekt inszenierte Instagram-Posen. In St. Anton am Arlberg trifft es auf die über Jahrhunderte gewachsene Lebenskultur genau zu.

TEXT SANDRA PFEIFER







**D**ie Berge zeigen sich von ihrer schönsten Seite unter dem strahlend blauen Morgenhimmel, als ich am Bahnhof von St. Anton am Arlberg auf den Frühzug warte. Die acht Yogaeinheiten der letzten vier Tage machen sich bemerk-

bar: Ein hart erarbeiteter Muskelkater weicht langsam dem unbeschreiblichen Gefühl von Leichtigkeit.

Die schönen Begegnungen, Gespräche und verbindenden Momente während des Mountain Yoga Festivals wirken noch nach. May you be happy, may you be free. Mit diesen schönen Worten hat uns einer der Lehrer aus seiner Stunde wieder ins Leben entlassen. Und dem Gedanken, dass es beim Yoga eigentlich um etwas ganz anderes geht.

## Kobra auf der Almwiese

Um dieses Andere für sich zu entdecken, bieten die Berge wohl eine ganz spezielle Kulisse: das Erhabene, die Höhe und das Raue. Irgendwo dazwischen gebe ich mich mit meinen hoffentlich einigermaßen graziösen Asanas (ruhende Körperstellungen) auf eine Reise ins Innere, mit meinem Prana (Atem) als Kompass.

Dennoch fragt man sich, wie ein belebter Winterskiort und Yoga wohl zusammenpassen. Wo inmitten überfüllter Après-Ski-Bars sollte man Zen finden?

Es stellt sich schnell heraus, dass die milde Sommerluft dem Ort einen ganz anderen Lebensgeist einhaucht. Fast bedächtig wirkt dieser dann. Dort, wo im Winter Après-Ski-Halligalli nach steilen Pistenabfahrten herrscht, sieht man Leute in bunten Leggings und mit Matten durch die Straße laufen, die über „im Flow sein“ reden.

Für die Einheimischen, die unter der Augustsonne wieder Kraft für die nächste Saison tanken, sind die seit letztem Jahr wiederkehrenden Festival-Yogis, die „ihre“ Almwiesen ohne Schnee viel lieber nutzen, ein neues Phänomen.

Auch, wenn sich bei näherer Betrachtung zeigt, dass Yogis wie Locals sich die gleiche Erkenntnis teilen: In den Bergen kommen aufgeschreckte Gedanken schnell einmal zur Ruhe.

Und wer genau hinsieht (mit seinem dritten Auge), bemerkt auf deren Kalksteinwände ganz groß Perspektivenwechsel gepinselt.

Die innige Verbundenheit der St. Antoner mit der Natur spürt man, wenn man der netten Dame an der Hotelrezeption, die

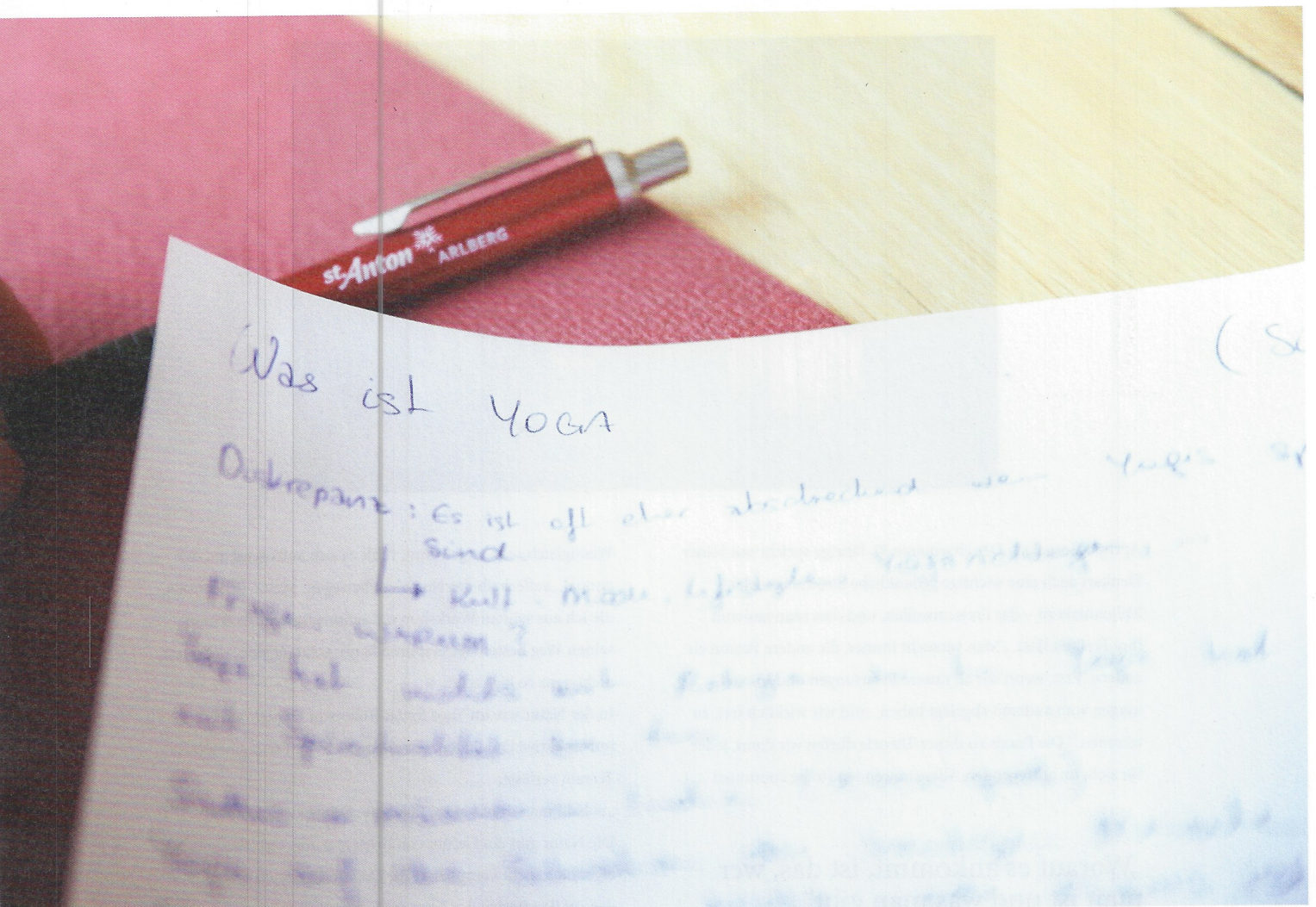
mir ein paar Wanderrouten beschreibt, ganz genau zuhört. Obwohl die hippe Now-Age-Sprache über Chakrenöffnung, Selbstliebe und Zweckfindung noch nicht sämtliche Alpen-Touristenführer überflutet, weiß man dennoch, was sie meint, wenn sie sagt, dass es „beim Wasserfall ein paar schöne Bänke gibt zum Hinsetzen und Die-Aussicht-Genießen“. Meditation also. In sich kehren und sich besinnen.

Dieser Rituale sind sich die Einheimischen wohl schon lange bewusst, ohne groß darüber nachzudenken. Deshalb macht man auch nicht so viel Hype darum auf sämtlichen Social-Media-Kanälen. Noch zählen hier die stillen Momente mit sich selbst. Und das anschließende Einkehren bei einem Glas Wein oder einem klaren Schnäpsle. Weil das Leben einfach ist. Man kann diese Zufriedenheit gut nachvollziehen, denke ich ein wenig später mit dem Gesicht nahe am Boden in der Kobra-Stellung, wenn einem der milde Heuduft in die Nase steigt und das würzig-herbe Aroma von Kuhfladen das Gefühl vermittelt, dass die Welt, zumindest hier oben, noch in Ordnung ist. Das verleiht Motivation, um sich auf 1.800 Metern Höhe Atemzug für Atemzug von einer Position in die nächste zu manövrieren ... oder wohl besser: fließen zu lassen.

## Wie man bei der Selbsterforschung auf sein Gegenüber stößt

„Sehen, was ist“, „Visionssuche“, „Ess-Medizin“ oder „Entdecke dein Zwerchfell“ sind nur einige der spannenden Workshops im Festivalprogramm über das lange Wochenende. Die Wahl fällt nicht leicht. Man will keinen der Yogalehrer wie Sigrid Pichler aus NY, Marc Laws (London) oder Joey Robinson (Wien) verpassen. Ihre Ansätze sind so verschieden wie sie selbst, und dennoch machen sie gesamt ein stimmiges Bild. Interessant ist auch zu beobachten, dass die Anzahl männlicher Yogis steigt. Lehrer wie Marc Laws zeigen, dass es (in der Männerwelt) nicht immer nur darum geht, der Beste oder Schnellste zu sein, wie er sagt. Er ist unter anderem bei der Vereinigung Boys of Yoga mit dabei: Männer aus den verschiedensten Walks of Life, vom Skater bis zum Anwalt, auf allen Kontinenten verstreut, die alle diese eine Passion verbindet. Laws hat durch das Fußballtraining in jungen Jahren Yoga für sich entdeckt. „Anfangs“, so meinte er, „waren es einfach nur perfekte Dehnübungen zum Aufwärmen vor dem Spiel.“ Der Aha-Moment kam erst später. Damit meint er die Philosophie hinter den Asanas und die Sache mit dem Ego. „Ich dachte nur, holy s\*\*t, die reden über mich“, grinst er. Und der Feel-good-Effekt der Einheiten tat sein Übriges, um sich bei





der kanadischen Doyenne Megan Curry ausbilden zu lassen. In seinen Stunden will er zeigen, dass in uns endloses Potenzial steckt und wie man es umsetzt.

Zudem gibt es in seinen Workshops interessante Partnerübungen, etwa Rücken an Rücken zu sitzen, die mit einem Schlag sehr viel mehr über die Idee von Yoga vermitteln, nämlich, wie sehr wir alle wirklich miteinander verbunden sind. Nicht nur durch den Atem. „Wobei“, so grinst er, „Ego im gesunden Ausmaß schon notwendig ist im Alltag. Es geht wie immer um die Balance.“

## Keep your power and have fun

Das sind die beiden Grundregeln in Laws Klasse. „Man vergisst sehr oft, wie schnell man die Kontrolle über sich selbst anderen übergibt.“

Dabei ist Dankbarkeit für ihn die Stütze, die seine Gesinnung trägt. „Während wir diese empfinden, haben wir keinen Platz für andere Gedanken.“

Letzteres passt auch ganz gut in die Alpen. Dort fühlt sich der Wahlbrite/Kanadier sichtlich wohl. Aufgewachsen in New Mexico, ist er oft in den Bergen dort herumgestromert.

„Einer meiner liebsten Momente war das Sternegucken. Die überwältigende Erkenntnis, wie klein man ist – und dennoch so verbunden mit dieser Größe um uns herum“, erzählt Laws aus seiner Kindheit.

„Die Farben in der Natur haben eine subtile, aber eindringliche Wirkung auf uns. Damit verweist sie uns immer wieder sanft auf unseren Platz in der Welt. Das Grün der Wiesen, der blaue Himmel, barfuß laufen, sich loslösen vom Alltag ... wenn wir das bewusst aufsaugen, nehmen wir dadurch auch lebenswichtige Dinge wie Licht und Vitamine auf.“

Und das ist sogar wissenschaftlich erwiesen: Wir nehmen zwei Drittel unserer Tagesenergie von den natürlichen, physikalischen Feldern der Erde, der Sonne und des Kosmos auf, die an die 100.000 biochemischen Prozesse pro Sekunde in jeder einzelnen Zelle (davon haben wir an die 80 Billionen) unseres Körpers steuern.





Apropos losgelöst: Der charmante 37-Jährige spricht mit seiner Denkart auch eine wichtige gedankliche Strömung vieler Millennials an – das Freiseinwollen, und dass man anderen ihre Freiheit lässt. „Man versucht immer, die andere Person zu ändern. Erst, wenn wir all unsere Erwartungen und Vorstellungen vom anderen abgelegt haben, sind wir wirklich frei, zu träumen.“ Die Praxis zu dieser Theorie dürfen wir dann, jeder für sich, im aufregenden Alltag anwenden (to be continued ...).

## „Worauf es ankommt, ist das, wer man ist und was man gibt“

„Mit sich selbst in Verbindung zu sein ist wohl – noch – eher eine sehr weibliche Eigenschaft“, meint Kollege Joey Robinson. „Männer waren bislang ja darauf trainiert, in Kriege zu ziehen und nach Essen zu jagen. Das sind Dinge, die man nicht mit Empathie oder Emotion machen kann. Aber das ändert sich zum Glück ja.“ Eine stille Revolution von innen, könnte man fast denken.

Das fasst auch grob die Geschichte des ebenfalls aus Amerika stammenden und in Wien lebenden Musikers zusammen, und seinen Zugang zu Yoga.

Man kann Robinson wohl am besten als Intuitiv-Lehrer umschreiben. Was er weitergibt, sind seine eigenen Erfahrungen, und diese gehen einem wortwörtlich tief in die Faszien. „Ich habe mir Yoga selbst beigebracht, über ein Jahr lang drei Asanas am Tag gelernt“, erzählt Robinson. „Alles zu einer Zeit, wo ich keine Ahnung hatte, wohin des Weges mich das Leben bringt, und ich nicht den meiner Eltern gehen wollte.“

Daraus entwickelte sich für ihn Yoga als Technik, die einem hilft, Strukturen zu durchbrechen und sich zu befreien. In seinem Workshop zeigt er dann, wie er das meint. „Versucht mal, mit überkreuzten Knien zu laufen.“ Ein gewisser Monty-Python-Humor liegt nahe.

Wenngleich sehr ungewohnt, fühlt es sich aufregend an, sich einmal „außerhalb der Norm“ zu bewegen. Meine Erkenntnis, die ich aus seinem Workshop mitnehme, ist jene, dass man seinen Weg bestenfalls erspüren kann, wenn er sich, wie so oft, nicht ganz so klar zeigt.

In der Natur wie im Yoga findet Robinson für sich sehr introspektive Qualitäten, vor allem, weil man sein gewohntes Terrain verlässt.

„Sobald man draußen ist, fallen die Dinge viel leichter ab. Die Natur gibt ein Gefühl von Erleichterung, dass das Leben eigentlich nicht kompliziert ist. Demut holt einen schnell wieder auf den Boden der Tatsachen“, sagt Robinson.

„Ich meine, die Berge gibt es seit Millionen von Jahren“, lacht er dann, „sie offenbaren auf ihre Weise schon recht schnell, worum es im Leben wirklich geht. Und ich glaube, worauf es letztendlich ankommt, ist das, wer man ist und was man gibt.“ Die Übungen auf körperlicher Ebene helfen, diese Sichtweisen zu verinnerlichen. Mein Muskelkater ist also nicht „grundlos“, denke ich erleichtert.

## Alles, was gewesen ist, was ist und was noch sein wird

Ein paar Regentage während des Festivals verhelfen besagter Reise nach innen wieder zu mehr Fokus. Und immer wieder gesellen sich in den Pausen angenehme „Reisegefährten“ aus den verschiedenen Gruppen dazu. Man verliert sich in interessanten Unterhaltungen, in denen man wieder einmal merkt, wie ähnlich wir im Grunde doch ticken.

Die Yogaphilosophien über Unity und One Love, die auf der Matte manchmal etwas ungreifbar wirken, werden auf einmal spürbar. So wie die Tiroler Kaspressknödelsuppe, die unsere darauffolgenden Nachmittageinheiten zugegebenermaßen etwas schwer macht.





Da helfen nur mehr Yoga, ein Spaziergang hinauf zum Stockbach-Wasserfall und noch ein paar Bollywood-Moves zum Mitmachen von den beiden indischen Tänzerinnen Veena und Stuti, die aus der Schweiz für ein wenig „Yoga-Halligalli“ angereist sind.

Beim Aum (OM) der letzten Klasse fällt mir noch einmal das schöne Begrüßungsritual, angeleitet von der quirligen Festivalorganisatorin Iris Höll, oben am Berg ein: seinem Nächsten in die Augen schauen und daran denken, warum wir hier alle zusammenkommen (möchten).

Es geht um das Miteinander. So wie sich auch das Wort Yoga eigentlich von Unite ableitet, wie Robinson erklärt. Und ganz ehrlich gestanden ist die größte Herausforderung insgeheim wohl Freude aus dem Herzen für den anderen, wenn dieser einige Yogaübungen wie die Krähe eleganter und leichter vollbringt als man selbst. Freude lässt uns teilhaben.

Der noch anstehende Almatrieb in St. Anton am Arlberg in ein paar Wochen zeigt dieses Miteinander abseits vieler neugieriger Touristen oder Blogger. Dort kommen die Dorfleute

zusammen, um die Bauern und ihre mit Blumenkränzen geschmückten Kühe wieder willkommen zu Hause zu heißen, in Dankbarkeit und Freude mit den Bauern, dass ihr Vieh wieder heil von den alpinen Wiesen zurückkehrt. Gemeinschaftssinn, der nicht viel erklärt werden muss. Laws und Robinson würden es zeitgemäß mit „joining your tribe“ umschreiben. Es zieht einen dorthin, wo man sich angenommen fühlt und man im Einklang miteinander leben und denken darf.

„Eigentlich ist Yoga doch nur ein Wort“, so Laws, „um uns gegenseitig zu helfen, mit jenen Aufgaben zu wachsen, die uns das Leben so stellt.“

MEHR INFOS HIER:

Mountain Yoga Festival 30. 8.–2. 9. 2018

Programm und Reservierung unter:

<http://www.mountainyogafestivalstanton.at/>

Instagram: mountainyogafestivalstanton