



your ultimate guide
to a happy mind
Yoga Ayurveda Lifestyle Food Wellness

- HOME
- MIND
- BODY
- FOOD
- LIFESTYLE
- ÜBER UNS
- EVENTS
- YOGA GUIDE
- HAPPY MIND SHOP
- YOGA FESTIVAL

Home » About » Iyengar, Anusara, Jivamukti: Nikki Costello im Interview

Iyengar, Anusara, Jivamukti: Nikki Costello im Interview

24. Juni 2014, Christina, Leave a comment



Der Abend als ich meine "Lower Back Ribs" zum ersten Mal kennenlernte, gab Nikki Costello einen (für mich extrem aufschlussreichen) Workshop bei **Power Yoga Germany**. Thema der Class: **The Basic Practice**. Tadasana, Adho Mukha, Trikonasana. "Basics" eben. Durch Nikkis klare Sprache, ihr umfangreiches Wissen, das sich über 20 Jahre Erfahrung erstreckt und ihre Ausbildungen in Iyengar, Anusara und Jivamukti Yoga taten sich für mich an diesem Abend einige Welten auf.

Ah! Man kann seine hinteren unteren Rippenbögen auch einsaugen und dadurch noch mehr Raum im Brustkorb, noch mehr Weite in den Flanken schaffen.

Oh! Durch präzise Anleitung, Klarheit & genaue Ausführung finde ich mich auf einmal in einem Parivritta Trikonasana mit der flachen Hand auf dem Boden, gleichmäßig gestreckten Flanken und einer schnurstracks nach oben geöffneten Schulter wieder, wie ich sie im Leben noch nicht bei mir beobachten konnte.

“Threading Consciousness through the Body” ist der Grundsatz von Nikkis Praxis – lest mehr dazu jetzt im Interview:

HMM: Du hast ein Iyengar, Anusara und Jivamukti Teachertraining. Wie kommen diese drei Stile in deiner Praxis zusammen?

NC: Die Entwicklung meiner Praxis war genau umgekehrt – erst Jivamukti mit Mitte 20, dann habe ich Iyengar Yoga durch John Friend kennengelernt, der damals Iyengar unterrichtete und habe viele Jahre mit ihm studiert, bis er die Anusara Richtung entwickelt hat und erste Trainings anbot. Ich war eine der ersten zertifizierten Anusara Yogateachers, da es noch so neu war. In dieser Zeit wurde mir eins besonderes klar: Ich habe meine Wurzeln im Iyengar Yoga. Schon als Jivamukti Schüler war "Light on Yoga" von B.K.S. Iyengar das Buch in meiner Sammlung, das am meisten gelesen, benutzt und studiert wurde und so wurde es für mich ein ganz natürlicher und organischer Prozess, ein Iyengar Teacher Training zu absolvieren. Als ich Mitte zwanzig war, fand ich die energiegeladene Praxis toll: Jumping, Moving, Vinyasa, Ashtanga – wir haben uns viel bewegt. Je mehr ich jedoch praktizierte, desto mehr wollte ich in das Verständnis und das Studium der Ausrichtung eintauchen und die volle Tiefe erfahren, wo Yoga mich hinbringen könnte und so begann dieser Prozess ganz organisch zu reifen.

HMM: Ich war sehr überrascht heute, denn obwohl die Class mit dir heute sehr "technisch" war und sehr präzise, feine Anleitungen enthielt, passierte ganz viel auf einer intuitiven Ebene, dass ich mich direkt fragen musste: Wo kann dich diese feine Ausrichtung, diese plötzliche Weite, dieses neue Körpergefühl im Iyengar Yoga emotional hinbringen?

NC: Wir sind Wesen mit vielen verschiedenen Ebenen und wenn wir eine physische Praxis wie Hatha Yoga beginnen, dann benutzen wir den Körper um in uns hineinzufühlen, um etwas tiefer zu gelangen – und zwar ebenso auf vielen verschiedenen Ebenen. Der Körper ist ein Ort, an dem wir beginnen können. Er ist das Gefäß, der Container. Die Asanas können uns stark und fit machen, uns selbst noch mehr zu erforschen und erlernen zur gleichen Zeit Fertigkeiten, die uns helfen, mutiger durchs Leben zu gehen, bescheidener zu werden, uns zu erweitern, wir lernen, großzügig zu uns selbst zu sein. Lieb zu uns selbst zu sein. Während des physischen Prozesses des Yoga Übens fangen wir also auch an, uns zu beobachten: Wie wir denken, wie wir fühlen, wie wir uns bewegen, wo wir vielleicht fest stecken, wo wir vielleicht ein wenig flexibler werden können oder auch ein wenig weicher. Und da fängt der natürliche Prozess an, der sich auf die emotionale, intellektuelle und spirituelle Ebene ausweitet. Das ist genau der Inhalt von Iyengars Lehre: Du gelangst an deine verschiedenen Schichten und fängst außen an.

Als ich die Kraft meines physischen Körpers fühlen konnte war ich viel selbstbewusster um mich an die nächsten Schichten zu machen. Es gibt Aspekte von uns, die Stärke erfordern damit wir uns ihrer annehmen können. Ich habe Asana Praxis immer als absoluten Segen empfunden um immer weiter zu üben, mit mir selbst zu sein.

HMM: ...was höchstwahrscheinlich ein ganzes Leben lang dauert?

NC: Haha, hoffentlich! Ich hoffe dass es ein ganzes Leben dauert und immer wieder aufs Neue so offenbar ist – auch in 20 weiteren Jahren. Deswegen ist es auch so außergewöhnlich, Guruji (Mr. Iyengar) in seiner Praxis und seiner Demut und Bescheidenheit zu beobachten. Es waren so viele Jahre. Es ist so konstant, beharrlich und trotzdem "fresh". Immer noch.

HMM: Welche Tipps würdest Du jemandem geben, der seine Home Praxis aufbauen möchte?

NC: Am wichtigsten ist die Einfachheit. Wenn du als erstes mit Yoga beginnst, gehst du regelmäßig zu deinem Yogalehrer. Was du dort lernst, kannst du erst einmal mit nach Hause nehmen und dort weiter üben. Du verstärkst dadurch, was du gelernt hast. Wenn du alleine übst, merkst du ganz schnell: Was Erinnerst du noch genau? Welcher Part ist klar? Welcher Part ist unklar? Der Prozess des Nachdenken und Überlegens wird hier angeregt. Ausserdem schiebt es den Dialog zwischen dir und deinem Yogalehrer an, denn beim nächsten Mal kannst du hingehen und nachfragen, wieso deine Haltung nicht die gleiche Qualität zu Hause hatte wie in deiner letzten Klasse. Wenn dein Lehrer weiß, dass du zu Hause rum probierst dann verändert das auch die Natur des Dialogs zwischen euch. Alles im Yoga basiert auf dem Frage-Antwort Prinzip und wurde so immer weiter getragen. Wie kann ich noch tiefer gehen? Wie kann ich noch besser werden? Das sind die Fragen, die Lehrer dazu angehalten haben, zu lehren.

Noch mal ganz praktisch: keep it simple! Übe einer Sequenz, die für dich Sinn machen weil du sie so in der Yoga Klasse geübt hast. Du kannst dir einfach ein Iyengar Buch schnappen und die Sequenzen dort durchturnen. So musst du nicht immer darüber nachdenken "Was mach ich bloß als nächstes?" Mach einfach eine Sequenz, spüre nach wie sie sich natürlich entwickelt und ihre Wirkung zeigt. Schreib es auf: Ich praktiziere heute 30 Minuten und ich mache folgende Dinge in einer Sequenz. Das war zumindest für mich der einfachste Weg.

Thanks a million, Nikki & ein dickes Danke an das **Power Yoga Germany Team** für den tollen Abend.

Mehr Infos: Nikkicostello.com



Photocredit: Andrea Kubasch



Photocredit: Andrea Kubasch

Stay in touch



Der Happy Mind Yoga Shop



Spiritual Gangster bei BeeAthletica



Suchen

Abonniert unseren Newsletter



Email Address*

First Name

Last Name

* = Benötigte Eingabe

Unser ultimativer Yoga Guide



Friends & Family



Unser neues Astrologie-Blogazine



Yoga Workshops & Retreats



Archiv:

Wähle den Monat

Folgt uns auf Facebook

Finde uns auf Facebook

