

Man kann sagen, ich bin der Gegenentwurf des Schlangemenschen. Mein Körper ist störrisch wie ein Esel und knorrig wie ein Joglisch. Elegant und biegsam ist anders. Geh' endlich ins Yoga, schnurrt mir meine Zimmerkollegin in der Redaktion seit Jahren geschmeidig über den Schreibtisch, und ich knarre zurück: ja, eh. Von Nuad habe ich schon einiges gehört und gelesen – ich kenne es als „passives Yoga“.

Passiv, aha, denke ich mir, das klingt doch recht fein. Und werde aktiv: drei Tage später betrete ich die Nuad-Praxis von Eva Alagoda-Coeln. Nuad, lerne ich schnell, hat viel mit Loslassen zu tun. Ich spüre Eva über mir, an meiner Seite, ich spüre ihren Einsatz, ihr Schaukeln, ihr Dasein, ihr Fließen und ihr Gewicht. Sie setzt alles daran, meinen Körper und dessen Starrsinn sanft zu Fall zu bringen. Zwang-

los – mit Händen, Fersen, Knie und Ballen, Ellenbogen und Fingerspitzen. Und ja: All diese Sperrigkeit beginnt mit der Zeit zu weichen, eine Vielzahl raffinierter, aber dosierter Dehnungen gibt mir dieses berühmte Gummiringel-Gefühl, das ich sonst nur habe, wenn ich lange im Urlaub bin, lange im Meer und im Sand baden kann und dabei einfach nur glücklich sein darf. Dann lässt mein Körper los, dann ist er da, einfach da – satt und zufrieden. Träumend, fast schlafend.

So wie jetzt auf dieser Matte am Boden, umringt von Händen, die immer exakt dort drücken und schieben und ziehen, wo jede Faser sich danach sehnt. Es ist gut. Wirklich gut. Vor allem aber: Mein Vertrauen wird groß und größer. Wohl deshalb passiert das Erstaunliche: Ich beginne biegsamer zu werden, jede einzelne meiner Sehnen und Muskeln wird

lebendiger, williger. Eva trägt mich von Bewegung zu Bewegung – verbiegt und zieht mich, formt meine Lust, mich zu strecken und strecken zu lassen. Ich lasse mit mir machen. Der „Flieger“ zum Beispiel ist eine Loslass-Übung, die nur funktioniert, wenn sich jemand einlassen kann, erklärt Frau Eva, nachdem sie mit mir den Flieger gemacht hat (Bild rechts). Dabei komme ich – ohne eigenes Zutun – auf ihren Unterschenkeln zu liegen, meine Schultern werden durch ihre Hände gestützt. Die Wirbelsäule wird maximal gedehnt – nicht unangenehm, aber verdammt überraschend, was alles geht. Wer nun denkt, Nuad sei nur etwas für Akrobaten, irrt: Passives Yoga steht vor allem für – passiv sein. Wer Ruhe braucht, der kriegt sie. Wer einen kleinen Schubs braucht, der kriegt auch den. Wie man sich danach fühlt? Super. Am besten Sie fragen meine Zimmerkollegin.



NUAD Passives Yoga

DIE METHODE:

NUAD wurde vor zirka 2500 Jahren in Nordindien entwickelt, damals sehr eng mit dem Buddhismus verbunden. Entsprechend einer Legende soll ein Arzt und Freund Buddhas, NUAD in seiner Urform entwickelt und sich dabei an Yoga orientiert haben. Anfangs nur von Mönchen gelehrt, gedieh es schließlich zu einem Volkswissen, das lange Zeit nur mündlich, vom Meister zum Schüler, weiter gegeben wurde.

WAS PASSIERT:

NUAD kombiniert Meditation mit Körperarbeit, indem durch am Atem orientiertes Arbeiten der Mensch sich wieder neu spüren lernt. Die Wahrnehmung folgt der Hand der Praktikerin. Bewegungen werden dabei wieder „neu“ gelernt. Die Praktikerin arbeitet mit Zug, Druck, und sehr viel mit Dehnung. Ideal bei Verspannungen, unflexiblen Gelenken sowie zur Mobilisierung. Dabei liegen die Klienten auf einer Matte.

DIE NUAD-PRAKTIKERIN:

„In den Tempeln wurde NUAD einst als Meditation eingesetzt – als „liebende Güte“. Es wurde gegeben, um auch zu bekommen – ein Wechselspiel. In diesem Sinne arbeite auch ich – nicht mit dem Ziel „etwas muss sein, sondern: etwas darf sein“. Ganz wichtig ist es, achtsam die Grenzen des anderen zu erkennen und zu respektieren.

Info: www.nuad.at, 1090 Wien, Berggasse 8/15, Tel.: 01/31 71 061. Zwei Stunden Nuad kosten 90 Euro, eine Stunde 50 Euro.