

Yogataalk with a yogi



Denkt man an Yoga, stellt man sich dies eher als eine Frauenangelegenheit vor. Yoga sowie asiatische Philosophien sind zurzeit stark im Trend. Nachdem Pioniere diese uralte Lebenskunst aus Indien in den 70-er Jahren via Amerika nach Europa mitgebracht haben, sind viele Studios und Zentren von berühmten Swamis und Yogis in Europa eröffnet worden, um diese einzigartige Lehre weiterzugeben. Einer davon ist Matthias Brun, selber Yogalehrer, der mit einer bekannten Yogini in Thun lebt und mit Leidenschaft der Kunst und Philosophie der Yoga Welt nachgeht. Matthias organisiert Yoga Workshops und sein neuestes Projekt heisst: «Guerilla Yoga» und soll die perfekte Ergänzung und Alternative für die modernen Urbaner sein. Ganz nach dem Motto: «nehme deine Yogamatte und praktiziere diese Kunst überall wo du willst, egal, ob du dich im grossstädtischen Raum befindest.» Matthias ist kaum zu bremsen und strahlt neben seiner Ruhe viel Spontaneität und Dynamik aus. Sein Wunsch ist es, auch die Männer fürs Yoga zu begeistern.

Matthias, beschreibe dich in kurzen Zügen...

Wenn du mir begegnest, wird dir wohl zuerst meine schlanke, grosse Statur von 1.95m auffallen und die dichten, grau melierten Haare. Mein Charakter strahlt eine gewisse Ruhe aus und ich bin sehr sensibel, deshalb versuche ich auch Harmonie zu schaffen, wo immer es geht. Im Yoga bin ich ein Jnana Yogi, ein Yogi, welcher den Weg der Weisheit geht.

Was hat dich zum Yoga verleitet?

Es hat mich nichts verleitet; es war plötzlich einfach da und in dem Moment genau das Richtige. Ich habe sehr lange wettkämpfmässig Sport betrieben (Basketball und Beach Volley) und daneben schon länger einen spirituellen Weg begonnen. Es gab da einen Moment, wo ich vom Wettkampfsport endgültig genug hatte, und in diesem Moment ist schlagartig Yoga aufgetaucht. Das gab mir die Möglichkeit den Körper weiterhin einzusetzen, aber mit einem ganz anderen Bewusstsein und gleichzeitig mit der Spiritualität zu verbinden. Zu diesem Zeitpunkt habe ich in einem Buch einen einzigen Satz gelesen: Yoga bildet die Basis um den Körper als Tempel zu etablieren um höhere Bewusstseinszustände zu erreichen, da habe ich beschlossen, im Yoga in die Tiefe zu gehen: Es vergingen keine zwei Wochen und ich hatte mich für eine vierjährige Yogalehrerausbildung angemeldet.

Seit wann betreibst du regelmässig Yoga?

Yoga mit Körperübungen seit vier Jahren; davon die letzten zweieinhalb Jahre intensiv. Mein Yoga spielt sich aber nicht nur auf der Matte ab, sondern im Leben selbst, dabei half mir mein spiritueller Weg, den ich seit zehn Jahren gehe, mich viel schneller im «Yogaleben» einzufinden.

Matthias, was gefällt dir daran am besten?

Einerseits gefällt mir, dass du wirklich deinen Körper und deinen Geist verändern kannst; beides ist nicht statisch, wie die meisten Leute denken. Es ist für mich unglaublich, was ich in zwei Jahren an Beweglichkeit gewonnen habe. Und dann ist es die Tiefe, die dahinter steckt; du kannst da unglaublich viel lernen. Die ganze Yogageschichte, die Philosophie z.B. Tantrismus und Ayurveda Medizin, es ist wie eine andere Welt, in die du eintauchst.

Lorsque l'on pense au yoga, on le conçoit plutôt comme quelque chose qui est destiné aux femmes. Le yoga et les philosophies asiatiques sont actuellement très tendances. Dans les années 1970, des pionniers ont importé en Europe, via l'Amérique, cet art de vivre indien immémorial. A présent, de nombreux studios et centres tenus par des swamis et yogis réputés ont ouverts leurs portes en Europe afin de transmettre cet enseignement unique en son genre. Matthias Brun, professeur de yoga, est l'un d'entre eux. Il vit à Thounne avec une yogini célèbre et suit avec passion l'art et la philosophie de l'univers du yoga. Il organise des workshops de yoga. Son dernier projet s'appelle «Guerilla Yoga»; il doit constituer le complément parfait et le dérivatif idéal pour le citoyen moderne, selon l'idée qui veut qu'on emporte son tapis de yoga avec soi et qu'on s'adonne à cet art partout où on le souhaite, même dans de grands espaces urbains. Matthias est impossible à arrêter; malgré sa sérénité, il rayonne de spontanéité et de dynamisme. Son souhait est de convaincre les hommes que le yoga est fait pour eux également.

Matthias, décris-toi en quelques mots...

Lorsque vous me rencontrez, vous remarquerez immédiatement ma taille à la fois longue et mince de 1,95 m, ainsi que mes cheveux poivre et sel. Mon caractère rayonne d'une certaine sérénité. Je suis très sensible, c'est pourquoi je cherche à créer l'harmonie partout où c'est possible. En matière de yoga, je suis un Jnana Yogi, un yogi qui parcourt le chemin de la sagesse.

Qu'est-ce qui t'a conduit au yoga?

Rien ne m'y a expressément conduit. Le yoga était là, tout simplement, et c'était la bonne chose au bon moment. J'ai très longtemps pratiqué le sport de compétition (basketball et beach volley) et, alors déjà, j'avais amorcé un cheminement spirituel. Il y a eu un moment où j'en ai eu franchement marre de la compétition; c'est alors que le yoga s'est présenté, d'une manière impérieuse. Cela m'a donné la possibilité de continuer à utiliser mon corps, mais avec une toute autre conscience, et à le rapprocher simultanément de la spiritualité. J'ai lu une seule phrase dans un livre: le yoga constitue une base pour faire de son corps un temple qui permet d'atteindre des niveaux supérieurs de conscience. C'est sur cette base que j'ai choisi d'approfondir le yoga. En moins de deux semaines, j'ai décidé de m'inscrire à une formation de moniteur de yoga d'une durée de quatre ans.

Depuis quand pratiques-tu régulièrement le yoga?

Je pratique les exercices corporels du yoga depuis quatre ans, et je m'y adonne de manière intensive depuis deux ans et demi. Mais mon yoga ne se limite pas au tapis. Il s'étend à la vie elle-même. Le cheminement spirituel que je parcours depuis dix ans m'a permis de trouver beaucoup plus rapidement mes repères dans la vie du yoga.

Matthias, qu'est-ce qui te plaît particulièrement dans le yoga?

D'une part, j'apprécie beaucoup la possibilité qu'il y a de transformer vraiment son corps et son âme. Ni l'un ni l'autre n'est statique, comme le croient beaucoup de gens. Je trouve incroyable la mobilité que j'ai acquise en deux ans. Et puis, il y a la profondeur que le yoga recèle: elle est incroyablement riche d'enseignements. Toute l'histoire du yoga et sa philosophie (tantrisme, médecine ayurvédique) constituent un autre monde dans lequel vous vous plongez.

Profile

Name:	Matthias Brun
Birthday & place:	22.2.1970, Bern
Living place:	Thun
Horoscope:	Pisces
Profession:	Yogateacher
Hobbies:	Walking, Photography, Philosophy
Website:	www.yogamind.ch_www.guerillayoga.ch





Wie wichtig ist Meditation für dich, was bringt sie dir persönlich?

Ich habe bereits meditiert bevor ich mit körperlichem Yoga angefangen habe und die Meditation ist für mich immer ein zentrales Element gewesen. Homo sapiens sapiens bedeutet der Mensch der weiss, dass er weiss: diese Selbst-Erkenntnis ist das, was uns zuallererst zum Menschen macht. Und meiner Meinung nach hilft dir die Meditation zu einer tiefen Selbst-Erkenntnis zu gelangen. Mir persönlich hilft sie, den Kontakt zu behalten mit meinem zeitlosen Beobachter und mit meiner Intuition. Zur Erklärung: der Beobachter oder Zeuge ist ein ganz wichtiges Prinzip im Yoga. Nach der Frage «wer bin ich?» bleibt nach der Auflösung des Ego nur etwas, das dich eindeutig und unveränderbar ausmacht: dein wahres Selbst - je nachdem auch höheres Selbst oder Seelenführung genannt. Mein Business heisst deshalb auch Yogamind, weil in der Erfahrungswissenschaft Yoga es am Ende immer um das Geistige geht, die Transzendenz.

Wie lebt es sich zusammen mit einer Yogamasterin?

Spannend, ich lerne sehr viel über das gelebte Yoga von ihr. Und wir lernen natürlich beide viel voneinander, da wir beide einen spirituellen Weg gehen.

Was möchtest du mit dem Yoga den Leuten weitergeben?

Ich möchte ihnen Bewusstsein weitergeben; z.B. ganz einfach wie kann ich bewusst atmen oder mich bewusst und gesund bewegen. Ich möchte den Leuten zeigen, dass es noch vieles gibt, das sie noch nicht kennen und ihnen die Gelegenheit geben, Neues zu erfahren über sich selbst. Letztlich geht es dabei um Freiheit und Offenheit, die ich mit meinem Yogaunterricht weitergeben möchte. Das beginnt beim Persönlichen, ist aber auch fürs grösere Ganze gedacht.

Welchen Yogastil verfolgst du persönlich? Warum?

Vinyasa Flow, genau aus dem Grund weil es eben offen und frei ist. Die Yogastellungen und Bewegungen gehen dabei fliessend ineinander über und deiner Kreativität sind, was die Abfolgen betrifft, keine Grenzen gesetzt. Die Basis bildet immer noch das Wissen und die Stellungen des Hatha Yoga; es ist aber viel dynamischer und gleicht manchmal mehr einem Tanz als Yoga im klassischen Sinn.

Was ist deiner Meinung nach der Grund, weshalb man wenig Männer in den Yogakursen antrifft?

Das liegt erstens am noch veralteten Bild des Yoga, dass es statisch sei und nicht so herausfordernd. Ein weiterer Grund ist die Gesellschaftsvorstellung, was Mann sein bedeutet. Ein Mann misst sich lieber im Fussball mit anderen richtigen Kerlen, als dass er auch Mal nach innen geht oder sich seinem Seelenleben widmet. Eventuell steckt auch eine Angst dahinter, sich in einem von Frauen dominierten Umfeld zu bewegen und eventuell sogar punkto Beweglichkeit nicht mithalten zu können.

Wie könnte man dies ändern?

Durch die Änderung des Gesellschaftsbildes von Yoga und natürlich auch vom Mann. Viele dynamische Yoga-Arten wie Ashtanga und Vinyasa bekommen immer mehr Gewicht und damit werden auch zunehmend Männer angesprochen.

Viele Männer haben eher eine Vorliebe zur Meditation als zu den Asanas, trifft dies auch auf dich zu, und weshalb ist das wohl so?

Für mich trifft das nicht zu, weil ich Asanas als Teil des ganzen Yogas ansehe. Ein Mann der Yoga nur als Asana kennt, denkt wohl, da mache ich doch lieber richtigen Sport. In der Meditation dagegen ist die Intelligenz der Männer mehr herausgefordert, da haben sie ein grosses Potential was Visionen und deren Umsetzung betrifft.

Was erhoffst du dir mit deinem neuen Projekt «Guerilla Yoga»?

Yoga in der Öffentlichkeit bekannter machen und damit auch gewisse Vorurteile abzubauen – und das ist uns bereits sehr gut gelungen, mit Publicity in der Zeitung, z.B. 20 Minuten, am zweiten und dritten Event hatten wir jeweils über 40 Teilnehmer und viele davon haben zum ersten Mal überhaupt Yoga praktiziert! Für mich und die GuerillaYoga-Macher ein toller Erfolg.

Was hältst du von PowerYoga Kursen, die in Fitnesscentern angeboten werden?

Finde ich toll als Einstieg, denn genau so habe ich mit Yoga angefangen. Im Fitnesscenter habe ich oft als Ausgleich Gewichte gehoben, was mir dann auch langweilig wurde und da es im gleichen Studio ebenfalls ein Angebot von PowerYoga gab, habe ich das einfach Mal ausprobiert.

Quelle importance la méditation revêt-elle pour toi? Que t'apportes-t-elle personnellement?

J'ai pratiqué la méditation avant même de commencer le yoga corporel, et la méditation est toujours restée pour moi un élément clé. L'humain, c'est l'homo sapiens sapiens. Il sait une chose : la découverte de soi, c'est ce qui fait de nous des hommes. A mon avis, la méditation vous aide à atteindre une connaissance approfondie de vous-même. Personnellement, la méditation m'aide à garder le contact avec mon observateur intérieur et avec mon intuition. Permettez que je vous explique : l'observateur ou témoin est un principe essentiel du yoga. A partir de la question « Qui suis-je ? », une fois l'ego dissous, il ne reste qu'une seule chose, qui vous rend unique et immuable : votre véritable personnalité, que l'on appelle soi suprême ou psychagogie (conduite de l'âme). Mon entreprise s'appelle donc également Yogamind parce que dans cette science empirique qu'est le yoga, c'est toujours l'âme, la transcendance, qui est la source de toute chose.

Comment vit-tu avec une maîtresse de yoga?

C'est passionnant. D'elle, j'apprends énormément sur le yoga tel qu'il se vit. Naturellement, nous apprenons beaucoup l'un de l'autre parce que nous accomplissons tous deux un cheminement spirituel.

Qu'aimeriez-vous transmettre aux autres à travers le yoga?

J'aimerais leur transmettre une prise de conscience. Par exemple, comment peut-on respirer en ayant conscience de le faire, ou comment se déplacer de manière consciente et saine ? J'ai envie de montrer aux gens qu'il y a encore beaucoup de choses qu'ils ignorent et leur offrir la possibilité de découvrir quelque chose de neuf sur eux-mêmes. Dernièrement, il s'agissait de liberté et d'ouverture, des valeurs que je souhaite transmettre dans mon enseignement. Cela commence individuellement, mais est également pensé pour un tout plus grand.

Quel style de yoga préférez-tu, et pourquoi?

Je préfère le Vinyasa Flow, précisément parce qu'il est libre et ouvert. Les positions et les mouvements s'enchaînent ainsi avec fluidité, et en ce qui concerne leur succession, aucune limite n'est fixée à votre créativité. Le savoir et les positions du hatha yoga constituent toujours la base, mais le Vinyasa Flow est beaucoup plus dynamique ; il ressemble parfois davantage à une danse qu'à du yoga au sens classique du terme.

A ton avis, pourquoi y a-t-il si peu d'hommes qui suivent des cours de yoga?

Cela tient avant tout à un préjugé suranné dont le yoga est encore la victime : il serait statique, donc pas très exigeant. L'image que la société impose de l'homme est une autre raison à cette défection. L'homme est supposé se mesurer avec d'autres véritables hommes dans le cadre d'un match de football plutôt que de plonger en soi-même et de se consacrer à sa vie spirituelle. Peut-être y a-t-il aussi une crainte d'évoluer dans un milieu où les femmes sont majoritaires, voire de ne pas être à la hauteur en ce qui concerne la mobilité.

Comment changer cela?

Cela changera par l'évolution de l'image que la société se fait du yoga et, naturellement, de l'homme. De nombreuses formes de yoga dynamiques telles que l'ashtanga et le vinyasa gagnent de plus en plus en importance, ce qui devrait parler aux hommes.

Beaucoup d'hommes préfèrent la méditation aux asanas. Est-ce également le cas pour toi, et pourquoi est-ce ainsi?

Pour moi, ce n'est pas tout à fait vrai parce que je considère que les asanas sont une partie du tout que constitue le yoga. Un homme qui, dans le yoga, ne voit que les asanas pensera volontiers qu'il vaut mieux pratiquer un véritable sport. Dans la méditation, en revanche, l'intelligence de l'homme est plus sollicitée. Ils disposent ainsi d'un important potentiel de visions et de mise en pratique.