



MAYA FIENNES:

„Je mehr Sie geben, desto mehr werden Sie bekommen.“

In allen Yogarichtungen gibt es Lehrer, die aus der Masse hervortreten und Stars werden. Zum Beispiel Maya Fiennes: Binnen weniger Jahre hat die gebürtige Mazedonierin eine fulminante Karriere hingelegt.

Von Marion Valentin

DAS GELANG IHR MIT KUNDALINI YOGA – einem Stil, bei dem viele Neulinge erst einmal an Turbane denken, an fremd anmutende Gesänge und eine ominöse Schlange, die sich den Rücken empor windet und Menschen ausflippen lässt. YOGA JOURNAL wollte wissen, wer Maya Fiennes ist, welches Geheimnis hinter ihrem Erfolg steckt. In Köln besuchten wir ihren Workshop und trafen sie zum Interview.

Maya Fiennes sieht angenehm normal aus. Sehr frisch, hübsch, mit viel Ausstrahlung und gleichzeitig unperfekt. Immer wieder löst sich eine freche Haarsträhne aus der Frisur. Sie passt so gar nicht in das Klischee der stromlinienförmigen Yogalehrerinnen: Dazu ist an ihr zu viel dran. Im Workshop thront sie nicht etwa vorn und leitet an: Sie macht mit, schwitzt mit. Ab der ersten Minute dreht sie die Musik voll auf und singt lautstark – weshalb auch die anfangs verdatterten Teilnehmer bald kraftvoll mitschmettern, statt schüchtern und zurückhaltend zu bleiben. Der Kurs gerät so zu einer bombastischen Oper aus Musik und Bewegung, also genau das Gegenteil von dem, was man bei Kundalini Yoga meist dynamisch. Insbesondere Anfänger tun sich schwer, stillzusitzen und nach innen zu lauschen. Die oft herausfordernden

Übungen des Kundalini Yoga hingegen sind so anstrengend, dass gar keine Kraft bleibt, dem „monkey mind“, dem Geplapper im Kopf, Raum zu geben. In Momenten, in denen der Schweiß tropft und die Versuchung groß ist, sich aus einer Übung auszuklinken, ermutigt Maya Fiennes, gerade jetzt nicht aufzugeben. Während sie selbst leicht außer Atem ist, spricht sie über Glückshormone, die gleich ausgeschüttet werden. Ihr Timing ist perfekt – tatsächlich stellt sich kurz darauf großes Wohlbehagen ein, eine tiefe Ruhe.

Maya Fiennes vermischt munter Musikstile und Bewegungselemente, über Regeln und Grenzen setzt sie sich hinweg – sie macht ihr eigenes Ding. Und holt Kundalini Yoga so aus der Turban-Ecke.

Sie sind jetzt gerade schwarz gekleidet. Sie tragen also nicht ständig Weiß, wie in Ihren DVDs?

Weiß ist eine Farbe, die die Aura stärkt. Ich trage gern und oft weiß. Aber alles in allem ziehe ich an, wonach mir ist. Nach Lust und Laune.

Als Konzertpianistin hatten Sie in London durchaus Erfolg. Warum haben Sie sich auf Yoga verlegt?

Vor meinen Konzerten hatte ich unglaubliches Lampenfieber. Als ich mit Yoga anfing, wollte ich dem entgegenwirken. Ich habe alle möglichen Richtungen ausprobiert. Im Kundalini Yoga habe ich mich sofort zuhause gefühlt. Kundalini Yoga gab mir innere Ruhe und Gelassenheit. Yoga zeigte mir, dass Äußerlichkeiten

WAS IST KUNDALINI YOGA?

Kundalini Yoga gehört zu den herausfordernden Yogarichtungen und verbindet Klang, Bewegung und Atem. Es wirkt unmittelbar auf Drüsen, Meridiane und das Nervensystem. Ende der sechziger Jahre begann der Inder Yogi Bhajan als erster Meister, das bis dato als geheim geltende Kundalini Yoga öffentlich zu unterrichten. Bis zu seinem Ableben im Jahr 2004 hinterließ er zahlreiche Meditationen und Übungsreihen, Kriyas genannt, die gezielt körperliche oder emotionale Zustände wieder in Balance bringen. Kundalini-Yoga-Meditationen sind meist mit Bewegung und Musik verbunden und gehören damit zu den dynamischen Meditationen. Yogi Bhajan erkannte, dass Stress ein immer massiveres Problem in der westlichen Welt werden würde. Kundalini Yoga baut Stress binnen Minuten ab. Mit der Organisation 3ho gründete er ein weltweites Netzwerk von Kundalini-Yogalehrern. Große Bekanntheit erlangte er auch als Erfinder des Yogi-Tees. Weitere Infos: www.3ho.de

nicht wichtig sind, sondern echtes Glück von innen kommt. Vielleicht habe ich mich auch auf Anhieb in Kundalini Yoga verliebt, weil Musik hier so eine wichtige Rolle spielt.

Hierzulande ist Hatha Yoga sehr beliebt. Was gefällt Ihnen an Kundalini Yoga?

Yoga mit Musik macht mir einfach mehr Spaß! Der Gesang von Mantrien ist hier ein wichtiges Element. Das nährt meine Seele, es beruhigt mich, besonders in stressigen Zeiten. Im Kundalini Yoga ist es nicht so wichtig, die Bewegungen perfekt auszuführen. Je nach Gesundheitszustand können Sie das auch gar nicht. Aber dadurch, dass eine Bewegung oft minutenlang gemacht wird, kommen Sie schnell dahin. Der Körper justiert sich. Yoga-Anfänger haben zum Beispiel oft Mühe, im Schneidersitz zu sitzen. Im Kundalini Yoga können viele Bewegungen auf einem Stuhl ausgeführt werden, bis sich allmählich mehr Geschmeidigkeit im Körper einstellt. Daher ist diese Yoga-Richtung für alle Altersgruppen ideal.

Was sind Mantrien eigentlich?

Ein berühmtes Mantra im Kundalini Yoga ist Sa-Ta-Na-Ma. Die Silben beschreiben den Lebenszyklus, den Kreislauf von Entstehen und Vergehen. Das sind vier Urklänge, die oft mit einer Handhaltung verbunden werden. Der Daumen berührt bei „Sa“ die Spitze des Zeigefingers, bei „Ta“ den Mittelfinger, bei „Na“ den Ringfinger und bei „Ma“ den kleinen Finger. Wenn Sie dieses Mantra über einen längeren Zeitraum, idealerweise vierzig Tage lang, täglich einige Minuten rezitieren, werden sich alte Muster in Ihrem Leben auflösen. Durch den Druck auf die Finger drücken Sie gewissermaßen „neue Knöpfe“. Ein Versuch mit Alzheimer-Patienten hat ergeben, dass dieses Mantra die Hirnstruktur positiv verändert.

Wenn man daran glaubt...

Kundalini Yoga ist eine Wissenschaft, die auch ohne jede innere Überzeugung funktioniert. Meine beiden Töchter Cheyenne (15) und Shanti (17) haben mich anfangs sehr belächelt, wenn sie mich Mantrien rezitieren hörten. Aber sie haben schnell erkannt, dass es gut ist, die Mutter da gewähren zu lassen, weil sie dann sehr viel ausgeglichener ist.

Gibt es neben Kundalini-Musik und Klassik noch andere Musikrichtungen, die Sie inspirieren?



ANTI-FRUST-MEDITATION (Dauer: fünf Minuten)

Nehmen Sie im Schneidersitz oder auf einem Stuhl Platz und schließen Sie die Augen. Winkeln Sie Arme und Ellbogen so am Körper an, dass die Handflächen zueinander zeigen. Richten Sie den rechten Arm in einem 60-Grad-Winkel nach oben, danach senken Sie den Arm und heben stattdessen den linken. Setzen Sie die abwechselnde Auf- und Abwärtsbewegung der Arme fort. Atmen Sie immer ein, wenn ein Arm oben ist und aus, wenn der Arm unten ist. Machen Sie das fünf Minuten lang. Mit schneller, rhythmischer Hintergrundmusik geht es viel leichter. Diese kraftvolle und herausfordernde Übung reinigt das Lymphsystem. Die Herausforderung besteht darin, durchzuhalten. Nach einiger Zeit werden Sie feststellen, dass die Arme zu schmerzen beginnen und der Drang aufzuhören stark wird. Aber nach etwa zweieinhalb Minuten wird es einfacher. Glauben Sie an sich und vertrauen Sie dem Prozess. Denn sobald die Endorphine, die körpereigenen Schmerzstiller, frei werden, erleben Sie ein großes Wohlbefinden. Halten Sie durch und machen Sie sich klar, dass manche Kämpfe uns Stärke geben. Schütteln Sie nach der Übung Ihre Hände aus und lassen die Meditation noch einige Minuten in innerer Einkehr nachwirken, damit sich Körper, Geist und Seele vereinen.

Quelle: Maya Fiennes - „Yoga for Real Life“

Die isländische Band Sigur Ros finde ich ganz fantastisch, weil sie sich über alle Grenzen in der Musik hinwegsetzt und dadurch etwas ganz Neues schafft.

In Ihrem Buch schreiben Sie über gesunde Ernährung. Sie trinken jetzt, während des Interviews, ein Kölsch und haben ein Wiener Schnitzel bestellt. Sie sind also keine überzeugte Vegetarierin, wie so viele Yogalehrer?

Die Stimme meines Körpers rät mir an manchen Tagen, allerdings nicht oft, Fleisch zu essen. Dann höre ich darauf. Extremismus liegt mir nicht. Ich gehöre auch nicht zu denen, die Alkohol rigoros ablehnen. Zu denen, die sich ständig kasteien. Nimm zu dir, was du brauchst, genieße es. Und manchmal gehört ein schönes Glas Rotwein dazu. Oder heute eben ein Bier. Es schmeckt gut, sehr leicht.

Gibt es einen Schwachpunkt, bei denen auch Yoga Ihnen nicht weiterhilft?

Ich bin nicht sehr gut darin, nein zu sagen – insbesondere bei meinen Töchtern.

Welche Asana mögen Sie überhaupt nicht?

Chakrasana, das Rad. Die Übung belastet sehr stark die Handgelenke. Da bin ich als Pianistin sicher vorgeprägt. Mir wurde immer eingebläut, auf meine Hände und Handgelenke gut aufzupassen.

Manche Leute haben Vorbehalte gegenüber Kundalini Yoga, weil sie glauben, es würde die Erweckung der Kundalini-Schlange beschleunigen.

Das ist ein großes Missverständnis. Die so genannte Kundalini-Erweckung kann in jedem Moment des Lebens geschehen. So wie ein Hexenschuss, der durch eine ungeschickte Bewegung ausgelöst wird. Sollte es je dazu kommen – und glauben Sie mir, die Chance ist ausgesprochen gering – hilft Kundalini Yoga, damit umzugehen. Kundalini Yoga bereitet also auf den Fall der Fälle vor. Aber es löst ihn nicht aus.

Sie haben sich auch als Modedesignerin versucht. Doch erst als Yogalehrerin kam der ganz große Erfolg. Wie passen diese Mosaiksteine zusammen?

Mein Leben ist wie jedes andere geprägt von Höhen und Tiefen. Als ich mich traute, als Pianistin eigene Kompositionen zu spielen

– vor dem ersten Auftritt mit eigenen Songs hatte ich unsagbares Lampenfieber – gefiel den Leuten, was sie hörten. Mit meinem eigenen Ding Erfolg zu haben, setzte eine Welle an Kreativität in mir frei! Die Fülle... Es ist fantastisch, sich frei und schöpferisch zu fühlen. In Sachen Mode hatte ich den unglamourösen Teil jedoch unterschätzt! Die Gespräche mit Lieferanten, die Bestellungen, die Buchhaltung. Als ich erkannte, dass mich das überfordert, habe ich es sein gelassen und versucht, inmitten der Fülle auch meine Grenzen zu akzeptieren. In dieser Zeit bot mir der Besitzer einer Luxus-Hotelkette an, in seinen Hotels als Sängerin aufzutreten. Und da er wusste, dass ich gerade meine Ausbildung als Yogalehrerin abgeschlossen hatte, schlug er mir vor, vielleicht nebenbei ab und an Yoga zu unterrichten.

„Yoga hat viel Glück und Erfolg in mein Leben gebracht. Yoga bringt den Menschen in Kontakt mit seiner Seele, mit sich und seiner Kraft.“

Demnach war Ihre Karriere als Yogalehrerin gar nicht geplant?

Nein, überhaupt nicht! Die Yoga-Ausbildung, die ich 2003 absolvierte, fand ich oft hart, sehr geprägt von starren Regeln. Es gab sogar einen Punkt, an dem ich aufgeben wollte. Aber eine Sache nicht zu Ende zu bringen, widerstrebt mir. John Lennon hat es auf den Punkt gebracht: „Leben ist das, was dir passiert, während du eifrig andere Pläne schmiedest.“ Als ich begann, den Hotelgästen Yoga-Unterricht zu geben, wollte ich das in meinem Stil tun. Meinen Rhythmus dabei leben. Von einem Yoga-Anfänger würde ich nie verlangen, eine Übung elf Minuten zu machen, nur weil es so im Buch steht. Meine Art zu unterrichten kam auf Anhieb gut an. Eine Schülerin, Camilla, kam begeistert auf mich zu und bot an, mich fortan zu unterstützen.

Das macht sie offensichtlich hervorragend. Seit einiger Zeit bringen Sie sogar eigene Yoga-Mode und -Schmuck heraus.

Ja, Camilla ist mein „Guru“. (grinst) Sie sah in mir ein Talent, eine Marktlücke. Plötzlich hatte mir das Universum eine wunderbare Freundin beschert, die sich um all die Dinge kümmert, die mir nicht liegen. Die an mich glaubt. Seit sie an meiner Seite ist, kann ich mein Potenzial voll ausleben. Ich finde, jeder Mensch sollte eine Camilla haben.

Ihr Kurs nennt sich vollmundig „Yoga für echten Reichtum“. Kann man durch Yoga tatsächlich reich werden?

Yoga hat viel Glück und Erfolg in mein Leben gebracht. Denn Yoga bringt den Menschen in Kontakt mit seiner Seele, mit sich und seiner Kraft. Es hat mit Resonanz zu tun. Mit dem Gesetz der Anziehung, das mit dem Verstand nicht wirklich zu packen ist. Wenn Sie innerlich offen werden für die Fülle des Lebens, wird die Fülle zu Ihnen kommen. Die meisten Menschen finden es schwierig, dem Prozess zu vertrauen und sind ohne Glauben. Yoga hilft dabei, Vertrauen zu entwickeln und das Tor zu öffnen für den Fluss des Universums. Je mehr Sie geben, desto mehr werden Sie bekommen. Bei Yoga-Übungen, im Beruf, in Beziehungen, in allem. Sie müssen dem Universum zeigen, dass Sie ihm vertrauen! ✦



Maya Fiennes' Yogabuch ist soeben unter dem Titel „Yoga for Real Life – für jeden!“ auf Deutsch erschienen. (Echnaton-Verlag, 24,95 EUR) www.mayaspace.com