

:: SPORTLICH ::

Das Summen der Muskeln



Meine Oberarme brennen, meine Bauchmuskulatur wimmert. Ich selbst kämpfe gegen den Drang an, entweder laut zu fluchen oder zumindest die Luft anzuhalten. Das geht nicht, denn ich bin beim Yoga und da muss der Atem fließen. Gedanklich soll ich den Atem dorthin strömen lassen, wo es wehtut. Aktuell tut es überall weh. Die anderen rund 20 Kursteilnehmenden

und ich verharren in der Position einer Liegestütze auf halbem Weg. Die Sekunden ziehen sich und ich versuche weiter, nicht zu verkramphen. Stattdessen besteht die Kunst darin, jedes Körperteil und jeden Muskel genau in die richtige Position zu bringen. Die Schultern nicht hochziehen, sondern «weg von den Ohren drücken», leitet Yuliya Sosedova uns an. Das Ge-

enden Hund. Asanas lautet in der Yoga-Sprache der Überbegriff für die verschiedenen Posen, die oft nach Tieren benannt sind. Yuliya Sosedova hat vor rund zehn Jahren während ihrer Studienzeit an der Staatlichen Universität Nowosibirsk in Russland mit dem Yoga begonnen. «Damals hatte ich eine grossartige Lehrerin, deren Yoga-Stil ich sehr mochte.» Als So-

schon etwas wackeligen Teppichfliesen – leitet uns Sosedova weiter durch die Asanas. Ihr Hauptziel scheint es zu sein, so viele unserer Körperteile wie möglich von der Matte abheben zu lassen. Ich warte darauf, dass wir beide Beine und Arme in die Luft heben sollen. Und werde nicht enttäuscht: Tatsächlich balancieren wir irgendwann auf unseren Sitzhockern – die Bauchmuskeln zetern.

Am Ende, nach einer Stunde, liegen wir auf dem Rücken auf unseren Matten, Sosedova dimmt das Licht im Raum. Jetzt ist nur noch das unablässige Brummen der Computerserver zu hören, die die andere Hälfte des Raumes einnehmen. Sosedova leitet uns durch ein paar Minuten abschliessender Entspannung.

Überraschenderweise fühle ich mich trotzdem nicht erschlagen, als ich den Rückweg zu meinem Bürojob antrete. Ich habe etwas für meine Fitness getan und fühle mich ausserdem dank der vielen dehrenden Asanas beweglicher, geschmeidiger.

Mein Körper aber überlegt es sich über Nacht anders und begrüsst mich am nächsten Morgen mit einem fiesem Muskelkater.

Die Sanfte

Da kommt es mir sehr gelegen, dass ein paar Tage später der Yoga-kurs von Iris Spahni auf meinem Programm steht. Spahni nämlich setzt auf Entspannung. Ihre Stunde beginnt mit einer ausführlichen Entspannungsübung und endet mit 15 Minuten geführter Meditation. Dazwischen leitet uns Iris zu einzelnen Asanas an, die verschiedene Körperpartien dehnen, uns aber nicht ins Schwitzen bringen. Nach jedem Asana folgt eine Entspannung von ungefähr gleicher Dauer.

«Da der Termin in der Mittagspause stattfindet, möchte ich den Leuten eher mentale Konzentration und körperliche Lockerung mitgeben», so Spahni. «Tatsächlich freue ich mich, wenn am Ende meiner Stunde der ein oder andere Teilnehmende eingeschlafen ist

Im PSI-Yoga die eigenen Grenzen erweitern

Ist Yoga Entspannung oder Sport? Oder noch viel mehr? Die drei Yogalehrerinnen Yuliya Sosedova, Iris Spahni und Marta Divall haben jede ihren ganz eigenen Stil – und decken damit eine grosse Bandbreite von dem ab, was Yoga zu bieten hat.

:: Laura Hennemann

wicht auf die gesamte Handfläche verteilen, inklusive aller Finger und Fingerglieder. Die Oberschenkel Richtung Decke drücken, zugleich das Steissbein sanft nach unten. Und den Nacken möglichst lang machen, in gerader Verlängerung des Rückens.

Die Sportliche

«Noch einmal tief einatmen», sagt Sosedova. «Dann mit dem Ausatmen langsam und gleichmässig auf die Matte sinken lassen.» Erleichtert plumpse ich unkontrolliert herab.

Sosedova lächelt in die Runde und gönnt uns nicht die geringste Pause: den Oberkörper anheben in die Pose der Kobra. Dann wieder Kopf nach unten und den Po hoch in die Luft, die Arme als Verlängerung des Rückens gerade gestreckt; zusammen mit den Yogamatten bilden unsere Körper nun Dreiecke: den nach unten schau-

sedova 2006 in die Schweiz kam, fand sie diesen Stil in keinem der hiesigen Yoga-Studios. Also beschloss sie, selbst die Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen, um diesen Stil, das Iyengar-Yoga, zu praktizieren und weiterzugeben. Hauptberuflich ist Sosedova am PSI Wissenschaftlerin für Umweltchemie im Labor für Atmosphärische Chemie. Derzeit analysiert sie den Ursprung und die chemische Zusammensetzung von organischen Aerosolpartikeln in der Luft. Doch ihre Stelle am PSI ist befristet und wird bald auslaufen. «Ich möchte gerne weiter als Wissenschaftlerin arbeiten», sagt sie. «Und ja, als zweites Standbein kann ich mir mittelfristig auch vorstellen, professionell Yogastunden zu geben.»

Im Trainingsraum des PSI – dem sogenannten alten Kontrollraum im Gebäude WBGA, fensterlos und mit einem Boden aus rostbraunen,



In der Pose des Dreiecks: Die drei Kursleiterinnen Yuliya Sosedova, Iris Spahni und Marta Divall (v. l. n. r.) auf der Dachterrasse des Gebäudes OVGA. Hier fanden im Jahr 2011 die ersten Yoga-Kurse im Rahmen des PSI-Sportclubs statt.



Yuliya Sosedova

Kurs: freitags, 12–13 Uhr
Sprache: Englisch
Stil: Iyengar-Yoga
Lieblingspose: Krieger



Iris Spahni

Kurs: donnerstags, 12–13 Uhr
Sprache: Deutsch
Stil: Sivananda-Yoga
Lieblingspose: Fisch



Marta Divall

Kurs: dienstags, 12–13 Uhr
Sprache: Englisch
Stil: Ashtanga-Yoga
Lieblingspose: Sequenz im Stehen

– dann hat er oder sie komplette Entspannung erreicht und ich habe alles richtig gemacht», schmunzelt die Frau mit der leuchtend roten Kurzhaarfrisur.

Spahni ist diejenige, die das hiesige Yoga-Angebot ins Leben gerufen hat: Seit 2005 schon arbeitet sie am PSI, machte 2011 privat eine Ausbildung zur Yogalehrerin und gründete im selben Jahr die Sektion Yoga im PSI-Sportclub. Zu Beginn gab es gar keinen Raum für die Kurse, also fanden sie auf der Dachterrasse des OVGA statt. Seither ist der Yogakurs fast jährlich von einer Räumlichkeit in die nächste verlegt worden. Über die jetzige, den alten Kontrollraum, sagt Spahni trocken: «In der Not frisst der Teufel Fliegen.»

In ihrer regulären Anstellung ist Spahni Assistentin der Abteilungsleitung Infrastruktur und Elektrotechnik. Das Yoga ist ihr Ausgleich und Hobby, das sie zu Hause jeden Morgen von 5 bis 6 Uhr praktiziert. Ihren Kursteilnehmenden

verlangt sie zum Glück weniger ab als sich selbst.

Die Aufmunternde

«Achtet auf euren Oberschenkelmuskel. Unterhaltet euch mit ihm. Hat er euch etwas Neues zu erzählen?», fragt Marta Divall freundlich. Vom Anstrengungsgrad erinnert mich Divalls Yogakurs an denjenigen von Yuliya Sosedova. Ob Divall selbst ihren Kurs als Sport oder als Entspannung einordnen würde? Sie denkt nicht lange nach: «Einerseits in der Mitte dieser Skala. Andererseits aber ist Yoga noch viel mehr als das. Ein Yogakurs bietet eine geschützte Umgebung, in der wir unsere Grenzen testen und erweitern. Die Asanas sind teilweise unbequeme Posen, also unbequeme Situationen. Wir lernen, diese einzunehmen und trotzdem zu entspannen. Und wir lernen uns dabei selbst besser kennen.»

Deshalb, so Divall, biete Yoga für jeden etwas – egal ob sportlich

oder nicht. «Mir gefällt die Bandbreite der Leute, die in meinen Kurs kommen.» Divall selbst fährt bei jedem Wetter mit dem Velo ans PSI und nimmt in ihrer Freizeit an Triathlon-Wettkämpfen teil. Zu Hause macht sie dann Yoga als Ausgleich: «Zum Beispiel die Taube – die mache ich abends, während ich ein Buch lese. Am Ende jeder Buchseite wechsele auch ich die Seite, also das Bein.» Auch Divall hat eine Ausbildung zur Yogalehrerin gemacht. Damals, als sie nach ihrem Physikstudium in Ungarn für einige Jahre in England einen Postdoc absolvierte. Später zog sie nach Frankreich um am CERN zu arbeiten, bevor sie 2011 als Forscherin ans PSI kam. Hier ist sie Laserphysikerin im Team des SwissFEL.

In ihrer Yogastunde scheint Divall einen sechsten Sinn zu haben für den Punkt, an dem wir, ihre Kursteilnehmenden, kaum noch die Pose halten können. Dann kommen von ihr wie von selbst ein paar

sanfte Sätze, die unsere Stimmung heben – und wir harren doch noch ein paar Sekunden länger aus und schaffen es wider Erwarten, die Muskeln noch einen halben Zentimeter weiter in Richtung perfekte Pose zu bringen.

«Diesen Muskel muss man etwas überreden, sich zu lockern. Aber mit viel Geduld geht es dann. Also gebt ihm eine halbe Stunde oder so», sagt Divall – zum Glück fünf Minuten vor Ende des Kurses. Dann entlässt sie uns gnädig mit einer finalen Entspannungsübung: Wir liegen im Dunkeln auf dem Rücken und horchen, was unsere Muskeln und Sehnen uns sagen wollen. Im Einklang mit den Servern hinter mir breitet sich in meinen Beinen ein sanftes Summen aus. ::

Der PSI-Sportclub
online: <https://clubs.web.psi.ch/sport/>

