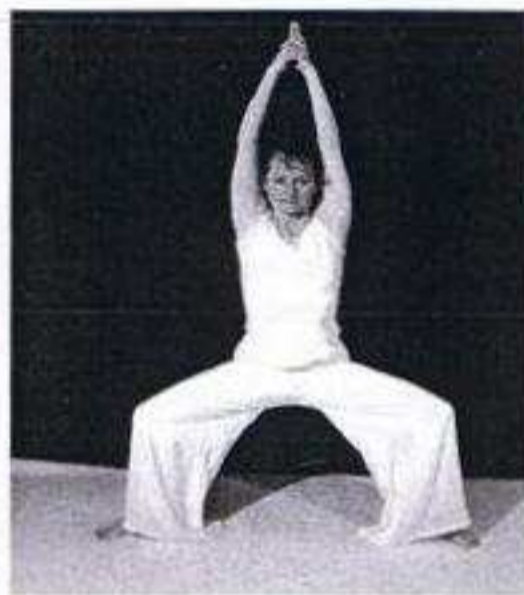


# »Ich gehe eine andere Straße«

Tanz, Wort, Licht und Musik fließen mit āsana-mudrā-Choreografien zu einem Ganzen zusammen in der Yoga-Performance

»Schneckenzeit« der Schauspielerin und Yogalehrerin Christa Zehnder.

Es ist der Grundstein für eine andere Annäherung an āsanas.



Fotos: Lisa Schuster

Elemente der Performance »Schneckenzeit«

DYF: Was zeigen Sie den Zuschauern in Ihrer Performance »Schneckenzeit«?

Zehnder: »Schneckenzeit« beginnt in der Dunkelheit mit einem Text von Anthony de Mello, in dem die Schnecke verkündet: »Ich, ich habe Zeit!« Daraus entwickelt sich eine Choreografie in alle Himmelsrichtungen, aus der eine fließende Form des Sonnengrußes entsteht: Am Anfang war das Licht, das Licht der Sonne nährt einen Samen und ein Baum wächst. Yoga entwickelt sich zu Tanz im Spiel von Bewegung, Licht und Schatten. Es gibt āsana-mudrā-Choreografien mit Musik, einen Tanz mit Lichtern, ein humorvolles Spiel mit Texten und einer veränderbaren Bühnenwand. Die Yoga-Performance ist ei-

Variation der Heldin

ne Kreation aus Elementen von Yoga, Theater und Tanz.

DYF: Ich möchte mir das gerne genauer vorstellen können. Welche āsanas verwenden Sie genau?

Zehnder: Ich spiele mit der Taube, dem Baum, dem Boot, der Blume, Heldenhaltungen, Hund, Śiva, Königstänzerin, der Krähe, verschiedenen Gleichgewichtshaltungen und mehr. Ich benutze mudrās, um bis in die Fingerspitzen präsent zu sein, um noch mehr Ästhetik in den Bewegungen zu erzielen. Außerdem verstärken die mudrās für mich noch mal die Aspekte der jeweiligen Haltung, wie das mudrā des Schwertes die Heldenhaltung.

Präsentation der Blume

Die Übergänge zwischen den Haltungen sind freie Bewegungen, ich suche nach organischen Verbindungen. Die āsanas selbst setze ich oft fließend ein.

DYF: Warum haben Sie gerade diese āsanas gewählt?

Zehnder: Es gibt zwei Ansätze. Entweder komme ich von der Bewegung und die findet die Haltung oder ich gehe von einem Text aus, der eine Haltung sucht. Ich verkette die āsanas dabei sehr frei mit tänzerischen Elementen.

DYF: Beispiel?

Zehnder: Ich verwende in »Schneckenzeit« ein Gedicht aus dem Tibetischen Buch vom Leben und Sterben. Für die



Frage: »Warum fällt man immer wieder in das gleiche Loch?«, findet sich eine Lösung: »Ich gehe eine andere Straße.« Ich habe gesucht, welche āsanas dazu passen. Für mich sind das die Heldin und die Taube. Daraus entstand dann eine Choreografie.

DYF: Welche Resonanz erfahren Sie von Ihrem Publikum?

Zehnder: Viele sagen, sie fühlen sich nach der Performance gelöst und entspannt. Oder ich bekomme die Rückmeldung von YogalehrerInnen, es wäre ihnen nicht bewusst gewesen, wie schön und ästhetisch Yoga ist. Und sie mögen den Humor und die Leichtigkeit.

DYF: Welche Bedeutung nehmen vor diesem Hintergrund die āsanas ein?

Zehnder: Ich vergesse in dem Moment, dass man āsana zur Stärkung und Dehnung der Muskulatur nutzt. Ich spüre die Seele der Haltung, sehe förmlich die Heldin, die Weite, die Öffnung, das Selbstbewusstsein in jeder Faser des Körpers. Die Assoziationen, die mit einer Haltung verknüpft sind, wandern in die Haltung und damit in den Körper. Ich möchte Bilder entstehen lassen, mit dem Körper in Verbindung mit Licht, Schatten, Musik und Klängen.

DYF: Hat sich ihr Verhältnis zu Yoga durch die Arbeit an der Performance geändert?

Zehnder: Ja, es hat sich vertieft. Die Assoziationen zu den Yoga-Haltungen sind ja ein Bestandteil des Yoga, sie finden sich in den Namen. Es gibt Geschichten und Sagen zu den einzelnen Übungen. Mit dem Körper zu erforschen, was über den Aspekt der Muskelarbeit hinausgeht, ist sehr faszinierend. Das hat mich gelehrt, anders an āsanas heranzugehen. Aus dieser Erfahrung heraus habe ich das Konzept der Yoga-Kreativ-Workshops entwickelt.

DYF: Wie sieht das genau aus?

Zehnder: Der Ausgangspunkt ist, was verkörpert ein āsana, mit welchen Aspekten steht die Haltung in Verbindung? Ich prüfe diese Wesenszüge der āsana und fange damit an zu arbeiten. Im Workshop nähern wir uns sinnlich, tänzerisch und spielerisch den Haltungen an. Beim Baum entwickelt jede Teilnehmerin ihren eigenen Baum, lässt ihn entstehen, wachsen. Oder wir gehen in riesigen Heldinenschritten durch den Raum, raumgreifend, selbstbewusst. Ich setze dazu Klänge und Musik ein. Ich komme jedoch am Ende des Prozesses in die entsprechende Yoga-Haltung zurück. Erstaunlich ist, man erlebt nun die Haltung mit einem neuen Bewusstsein. Die Haltung wird von innen gestützt. Sie ist in dem Moment der Ausdruck der Gefühlswelt. Die āsanas haben eine Seele gezeigt, sie sind körperlich erfahrbar.

DYF: Glauben Sie, dass āsanas und das Erspüren von Haltungen und Bewegung den Menschen verändern und ihn in seiner inneren Entwicklung weiterbringen kann?

Zehnder: Ganz eindeutig: Ja. Der Körper und seine Haltung wirken auf den Geist und umgekehrt. Ich bin überzeugt, dass eine regelmäßig geübte Heldenhaltung, um ein āsana herauszugreifen, das Selbstbewusstsein herausbildet oder zumindest die Auseinandersetzung darüber anregt. Ein gutes Beispiel für Veränderung durch Körperarbeit ist der Film »Rhythm is it« von Enrique Sánchez Lansch und Thomas Grube, der die Tanzarbeit mit Jugendlichen, ihre Entwicklung und das Wachsen von Bewusstheit und Selbstvertrauen zeigt.

Das Interview führte Dorothee Liebing

## Christa Zehnder



Schneckenzeit: 60 min.

Regie: Anke Gerber

Aufführung: Christa Zehnder

Christa Zehnder, geboren und aufgewachsen in der Schweiz, lebt seit 18 Jahren in Deutschland. Die SchauspielerIn, RegisseurIn, Theater- und Bewegungspädagogin unterrichtet seit 1994 Yoga für Erwachsene und Kinder. Sie ist Dozentin für Theater und Yoga (Seminare und Vorträge) und gestaltet Lesungen u.a. mit Weisheitsgeschichten.

Mit ihrer Performance erweckte Zehnder das Interesse der Marketing-Strategen eines Kosmetikkonzerns. Sie entwickelte für den Konzern eine Yoga-Performance zu den Begriffen »Energie – Wille – Balance«.

Christa Zehnder ist mit ihrer Performance auf dem Internationalen Yoga-Kongress in Zinal (CH) vom 20. – 27. August 2005 zu sehen.

»Schneckenzeit« ist Programmpunkt bei »Wiesbaden tanzt« am 23. und 24. September. Nächster Workshop »Yoga-Kreativ« 24. September von 13.30 – 16.30 und am 12. November von 10.30 – 17.30 in Wiesbaden. Infos unter Telefon 06128 / 42486 oder [christa@yoga-wiesbaden.de](mailto:christa@yoga-wiesbaden.de), [www.yoga-wiesbaden.de](http://www.yoga-wiesbaden.de)