

Text: Birgit Compin . Fotografie: Detlef Güthenke





# DAS LICHT IM SCHATTEN

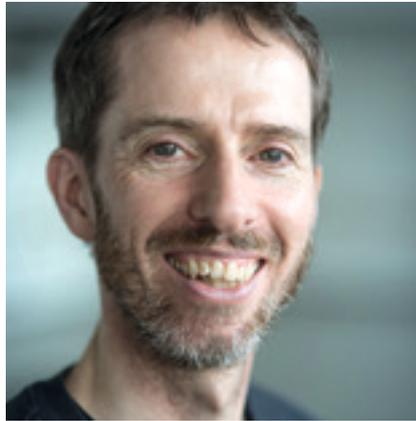
Shadow Yoga – zurück zum Einklang von Körper, Geist und Seele

Die Suche nach dem Sinn des Lebens, nach der Entspannung von der Hektik des Alltags und nach dem seligmachenden Rezept für das Loslassen treibt mittlerweile seltsame Blüten. Yoga heißt das Zauberwort. Das Streben nach Fitness und Erholung ist das Ziel. Bücher von Menschen, die durch Yoga all diese Dinge erfahren haben wollen, überschwemmen den Markt. Hunderte Studios finden sich allein in Deutschland – Tendenz: unaufhaltsam steigend. Ja, sogar Wellnessstempel und Fitnessstudios bieten mittlerweile schweißtreibende Varianten an. Wem das nicht reicht, der begibt sich in den Yogurlaub mit Meerblick, versucht sich beim „Stand up Paddling Yoga“ auf dem Surfbrett oder beim „Yogacycling“ mit dem Fahrrad. Die ursprünglich indische Lehre ist längst zu einem Wirtschaftsfaktor geworden. Laut einer Studie aus dem Jahr 2014 praktizierten 2,6 Millionen Menschen in Deutschland Yoga. Ein Trend, der seit Jahren auch im Kreis Gütersloh zu finden ist.

Doch ist das wirklich noch Yoga? Was ist in dieser schönen und kommerziellen Yogawelt aus den traditionellen Werten geworden? Dem ursprünglichen Ansatz, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen? „Yoga ist kein Fitnessprogramm“, sagen die Gütersloher Yogalehrer Daphne Strothmann und Michael Dolan. Das heute in der westlichen Welt zumeist praktizierte Yoga habe nicht mehr viel gemein mit der ursprünglichen Lehre. „Man hat versucht, es konsumtauglich zu adaptieren und in leicht bekömmlichen Dosen zu vermarkten.“ Daphne und Michael gehen einen anderen Weg und unterrichten in Gütersloh das überaus seltene Shadow Yoga.

### Zurück zum Ursprung

Viele Kurse beziehen sich auf die moderne Ausrichtung des Ashtanga Yoga, einer eher sportlich-dynamischen Variante, zumeist ohne tiefere meditative Aspekte. Doch auch ihr Ursprung lässt sich auf Hatha Yoga zurückführen, bei dem das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Der indische Lehrer und Ayurveda-Meister Sri Tirumalai lehrte Yoga seit Anfang des vorigen Jahrhunderts. Er gilt als Vater des modernen Yoga und war der wohl einflussreichste Yoga-Lehrer des 20. Jahrhunderts. Sein langjähriger Schüler und Schwiegersohn BKS Iyengar machte die Übungen „westtaug-



lich“ und damit weltweit bekannt. Heute unterrichten mehrere Tausend seiner Schüler und deren Anhänger das von ihm entwickelte Iyengar Yoga. Doch genau das wollte einer seiner Schüler, Shandor Remete, so nicht. Der gebürtige Ungar verabschiedete sich von der massenhaften Abfertigung der Auszubildenden. Er recherchierte jahrelang in den alten indischen Sanskrit-Schriften, was und wie Yoga in seinem Ursprung sei. Die Quintessenz setzte er in dem daraus entwickelten Shadow Yoga um. Gleichzeitig kreierte er einen Tanz, der sich an dieser Lehre, indischen Tänzen, aber auch an Teilen alter Kampftechniken der Shaolin orientiert. Doch im Gegensatz zu der Massenbewegung des Iyengar-Yoga oder der Ashtanga-Variante dürfen bis heute weltweit nur etwa 40 Personen sein Shadow Yoga unterrichten. Den Tanz üben neben dem Lehrer und seiner Frau nur gut



Nach einer beeindruckenden Karriere im avantgardistischen Tanztheater lehren Daphne Strothmann und Michael Dolan seit Jahren Shadow Yoga in Gütersloh.

zehn Personen aus. Daphne Strothmann ist eine von ihnen und zählt gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten Michael Dolan zu den wenigen Lehrern des Shadow Yoga. Seit fünf Jahren unterrichten sie diese außergewöhnliche Form bei Dance Air in Gütersloh.

### Aus dem Tanz geboren

Obwohl beide 20 Jahre lang Yoga praktizieren und seit zehn Jahren lehren, gehörten sie zuvor zur Avantgarde des internationalen Tanztheaters. Michael wurde 1967 im irischen Dublin geboren, Daphne 1971 in Dar es Salaam, Tansania. Ihr Vater war ein gebürtiger Gütersloher, der in Afrika eine in Ägypten beheimatete Griechin heiratete. Sein Job bei dem Konzern Bosch führte beide nach Tansania, Uganda und Kenia. In jedem Land wurde eine der Töchter geboren. Mit 15 Jahren ging Daphne nach London. Währenddessen absolvierte Michael eine Tanzausbildung in Dublin. Er war fasziniert von den MTV-Videos. Michael Jacksons Gruppentanz und vor allem die tänzerische Performance von Prince hatten ihn inspiriert. „Ich hatte sehr viel Energie und wusste nicht wohin damit. Ich wollte nicht trinken oder Drogen nehmen – und habe stattdessen getanzt.“ Es war der Tanz zur Achtel-Takt-Pop Musik, der ihn nicht losließ. Später kamen Rock und Heavy Metal-Einflüsse hinzu. Ab 1988 trainierte er über drei Jahre lang klassischen Tanz an der „Central School of Ballett“ in London. Auch Daphne studierte dort – an einer anderen Tanzakademie. Sie blieb bis 1990, er ein Jahr länger. Doch getroffen haben sie sich nicht.

Daphne ging nach Gütersloh und unterrichtete in der Ballettschule von Margret

# DER ANSPRUCH VON MORGEN.

DER NEUE BMW 7er.  
JETZT BEI UNS.

BMW 7er

Kattenstroth



Freude am Fahren



Souveränität, Dynamik und absoluten Komfort kann man viel besser fühlen und erleben als beschreiben. Deshalb laden wir Sie ein: Fahren Sie die neue BMW 7er Limousine bei uns Probe, wenn Sie auf der Suche nach dem Maximum sind und das Beste für Sie in Frage kommt. Wir sind sicher, dass die atemberaubende Performance unseres Flaggschiffs in Verbindung mit seinem luxuriösen Komfort Sie begeistern wird.

**Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Probefahrt-Termin.  
Herzlich willkommen bei Kattenstroth!**

**Kattenstroth**  
Automobile



Versmold

**persönlich • fair • familiär**

BMW Vertragshändler · MINI Service · autorisierte Vertragswerkstatt  
Rothenfelder Str. 55 · 33775 Versmold · Tel. (05423) 9515-0 · Fax (05423) 9515-20  
[info@kattenstroth-automobile.de](mailto:info@kattenstroth-automobile.de) · [www.kattenstroth-automobile.de](http://www.kattenstroth-automobile.de)



„Nrtta Sadhana“ heißt der Tanz, der aus dem Shadow Yoga entwickelt wurde. Weltweit dürfen ihn kaum mehr als zehn Personen lehren. Daphne Strothmann ist eine von ihnen. Er verbindet rhythmisch-dynamische Bewegungen der Arme, Hände, Beine und Füße mit verschiedenen Körperpositionen.

base“ werden. Von hier aus wollten sie zu ihren Engagements reisen. Doch manchmal macht das Leben einen harten Strich durch die Rechnung: Daphnes Vater starb völlig unerwartet und die Tänzer wollten die Mutter nicht allein in der neuen „fremden“ Heimat zurücklassen. Ihre Tanzkarriere fand ein abruptes Ende. Aber auch das sprichwörtliche „Glück im Unglück“ stellt sich hin und wieder ein. Es kam mit Margret Draier, die ihnen anbot, als Yogalehrer in ihrer Schule zu unterrichten.

Neumann. Es sollte ihre Basis sein. „Damals war Deutschland bekannt für seine über die Maßen guten Tanztheater.“ Weltweit bekannte Choreografen arbeiteten hier. So wie Bill Forsythe in Frankfurt und Paul Taylor in München. „Ich reiste zum Vortanzen quer durch Deutschland.“ Doch einen Job in einer „Company“ genannten Tanzformation zu finden, ist nicht leicht. Bis zu 200 Tänzer bewerben sich für eine einzige ausgeschriebene Stelle. Daphne fand sie in Koblenz, später in Wien. Zur gleichen Zeit arbeitete Michael mit der Choreografin Liz King in Heidelberg und folgte 1994 dem Ruf des spektakulärsten Choreografen seiner Zeit, Édward Lock, nach Montreal. Der arbeitete mit Musikgrößen wie David Bowie und adaptierte die gigantischen Bühnenshows für sein Ensemble, mit dem

er die Welt bereiste. In der weltberühmten Dance Company „La la la Human Steps“ begann die spannendste Zeit in Michaels Leben, wie er später sagen wird. Vier Jahre blieb er dort.

1998 kreuzten sich endlich die Wege der beiden, als sie gemeinsam mit Liz King in Wien arbeiteten. „Ich blieb dort, weil ich mich in Daphne verliebt hatte und mit ihr und dem Team arbeiten wollte.“ 2003 holte Michael Keegan Dolan sie in sein „Fabulous Beast Dance Theatre“. Bis 2010 tourten sie gemeinsam um die Welt – von Sydney nach Neuseeland, von New York nach Kanada und wieder zurück nach Melbourne und Perth.

Als Daphnes Eltern 2009 beschlossen, von Afrika nach Gütersloh zu ziehen, sollte die Stadt auch Michaels und ihre „Home-

### **Das Wesen des Shadow Yoga**

Shadow Yoga ist eine kraftvolle und dynamische Form des Hatha Yoga - mit klassischen, vorbereitenden Übungen. Fließende Sequenzen werden mit intensiver Beinarbeit, anmutigen Armbewegungen und rhythmischer Atmung kombiniert. Abfolge und Rhythmus basieren auf energetischen Prinzipien. Innere Ausgeglichenheit, Ruhe und die Befreiung von Blockaden und Spannungen sind das Ziel.

Schon als Tänzer praktizierten Daphne und Michael Yoga und ließen sich in Los Angeles als Lehrer ausbilden. Doch erst als sie Shandor Remete kennenlernten, erkannten sie, was Yoga im wahrsten Sinne bedeutet. „Natürlich verfolgt Yoga immer einen ganzheitlichen Ansatz. Es geht um den Körper, die Seele und den Geist“, erklären beide. Doch man könne aus Unwissenheit vieles falsch machen. „Als Yogalehrer erkennst du das. Deshalb denke ich, dass wir eine große Verantwortung haben“, sagt

Michael. Yoga sei ein Spiegel. „Es zeigt dir, durch welche Phasen im Leben du gerade gehst. Das muss man als Lehrer erkennen und auch schon mal korrigieren.“ Und ja, selbstverständlich habe Yoga mit Fitness zu tun, doch Shadow Yoga verfolgt einen weiteren Ansatz: Es führt jeden Menschen in seine bestimmte Richtung. „Manche glauben, sie wissen alles über Yoga. Dann kommen sie zum Shadow Yoga und fangen ganz von vorne an.“ So wie Daphne und Michael. Sie belegten die ersten Workshops bei Shandor und seine Lehre ließ sie nicht mehr los. „Ich war so begeistert und hatte das Gefühl, nie zuvor Yoga gemacht zu haben“, erzählt Daphne. Es dauerte nicht lange, und sie ließen sich ausbilden. „Es passte zu mir und es war das, was ich gesucht hatte. Hier konnte ich endlich meinen eigenen Rhythmus finden.“

#### Aus der Tiefe heraus

Shadow Yoga verlangt viel. „Es ist ein Weg, den du alleine gehen kannst. Ein Lehrer ist sehr wichtig, aber noch wichtiger ist es, die Übungen auch alleine zu praktizieren.“ Nur dadurch finde jeder seinen eigenen Rhythmus, eine der Grundvoraussetzungen des Shandor-Prinzips. Irgendwann erkenne man dann das eigene Muster. Gutes und Falsches. Nur so könne auf Dauer Neues aus Altem entstehen.

Durch seine Recherchen in alten Schriften hatte Shandor die Praktiken neu – oder eben ursprünglich – aufgebaut. Seine Lehre beinhaltet zunächst keine komplizierten Atemtechniken und schwierige Körperhaltungen, die den Körper leicht überdehnen können. Sie richtet sich an die Struktur des Körpers. „Du lernst ihn durch ganz einfache Bewegungen zunächst einmal kennen. Oft stellt sich dabei heraus, dass die einfachsten Übungen die schwierigsten sind.“

Geduld und Ruhe seien dabei wesentlich – Dinge, die heute schwerer fallen als jemals zuvor. Shandor, erklären die Lehrer, habe sich für seine Studien auch lange bei den Shaolin-Mönchen aufgehalten. Auch ihr Geheimnis liegt in vorbereitenden Übungen, die für das Entfalten der körpereigenen Kräfte wesentlich sind. So beginnt auch ein Kurs bei Daphne und Michael mit leichten Drehungen zum Aufwärmen und geht langsam über in die Asanas. All das sollen die Kursteilnehmer zu Hause fortsetzen. „Das macht es für die meisten auch so schwierig. Einige wollen das nicht und



Völlig im Einklang mit sich und der Welt: Die Shadow Yoga-Lehrer Michael Dolan und Daphne Strothmann.

belegen dann lieber einen anderen Kurs.“ Im Shadow Yoga gehe es darum, die eigene ursprüngliche Kraft zu spüren. Dabei legt die Lehre einen großen Wert auf die Beine. „Du wirst sehr schnell merken, wie schwach sie heute sind.“

#### Yoga in Vollkommenheit

Rhythmisch-dynamische Bewegungen der Arme, Hände, Beine und Füße in Kombination mit einer Körperposition sind die Bestandteile des „Nrtta Sadhana“. „Dieser Tanz des Shadow Yoga hilft, rhythmische Lebensströme wiederzuentdecken“, erklärt Daphne. Natürlich sei er sehr eng mit dem Yoga verbunden und habe deshalb diese ganz spezielle Wirkung auf den Körper. Die insgesamt 36 ineinander übergehenden Bewegungen (Karanas) fördern zudem den Energiefluss. Alle anderen sind reine Tanzbewegungen, die langsam ausgeführt werden. In der Anmutung ist der Tanz mit dem Bewegungsablauf des Tai Chi vergleichbar. „Es ist wie Tanzen. Nur enger und nicht so breit angelegt.“

Yoga in seinem ursprünglichen Sinn verfolgt ein ganzheitliches Konzept. Dazu gehört auch die Zubereitung des Essens, das aus der ayurvedischen Küche hergeleitet wird. Doch es bedeutet noch viel mehr. So wie die Verhaltensregeln, die in einem achtgliedrigen Pfad zusammengefasst sind. Yamas und Niyamas zum Beispiel. Die fünf Yamas beschreiben das Verhalten im Umgang mit anderen, die Niyamas beschreiben die Ethik im persönl-

chen Lebensstil. Gewaltlosigkeit (Ahimsā), Unbestechlichkeit (Aparigraha), Ehrlichkeit (Satya), maßvolle Ernährung (Mithahara) und Bescheidenheit (Samtosha) gehören dazu. „Das sind die Grundvoraussetzungen, bevor man mit dem Yoga anfängt“, sagt Daphne. „Du musst es verinnerlichen, du musst es wirklich leben.“

#### Yin und Yang

Michael ist da weniger konsequent. Während sie nach den Regeln lebt, darf es für ihn schon mal ein Stück Fleisch sein, oder ein Bier mit Freunden. Da sind sie wie Ying und Yang. Daphne beginnt ihre Übungen früh morgens, wenn die Welt und Michael noch schlafen. Im Gegensatz zu ihr ist er ein Nachtmensch. Sie erzählt von dem Beginn ihres neuen Lebens, er spricht vom Ende des alten. „Der Tanz ist vorbei“, sagt er. „Für mich ist der Moment gekommen: Ich brauche keine Bühne und keine Performance mehr. Ich mache mein Yoga und bin zufrieden.“ Bei der Frage nach einem gemeinsamen Wunsch, fügt sich Ying und Yang dann zu einem Ganzen: „Es wäre schön, wenn die Leute bei uns merken, das Yoga nicht nur Fitness ist. Wenn sie sich öffnen würden, um sich ganz einfach selbst besser zu erfahren.“ //