

Interview

Gitta Kistenmacher wurde in Berlin geboren und lebt dort. Sie praktiziert seit 1970 Yoga und ist zertifizierte BDY-Yoga-Lehrerin. Sie ist Mutter einer erwachsenen Tochter. 2012 erschien ihr Buch „Pranayama – Die Atemschule des Hatha Yoga“ bei Schirner.

Internet: www.gkistenmacher-yoga.de

sind (und durchaus Spaß machen!), nicht ablenken zu lassen von den yogischen Kriterien, wie man sie bei Patanjali oder in Hatha-Yoga-Quellentexten nachlesen kann. Und in diesen Texten nimmt Pranayama einen großen Raum ein.

Wie oft praktizieren Sie persönlich Pranayama?

Im Alltag ca. sechsmal pro Woche 20 bis 30 Minuten. An einigen Tagen auch mehrmals täglich – je nach Bedarf oder je nachdem, welche Jobs anliegen. Innerlich gebe ich erst Ruhe, wenn die Arbeit getan ist. Hinzu kommen Workshops oder Ferienwochen, die ich buche. Seit einigen Wochen liebe ich es, früh morgens an der Spree zu walken und danach auf die Matte zu gehen. Wunderbar!

Welche Rolle spielt er in Ihrem Unterricht?

In meinen Wochenend-Workshops (Asana, Pranayama, Meditation) bereite ich Pranayama Schritt für Schritt mit yogischen Atemübungen vor; am ersten Tag die ableitenden, am zweiten die aufbauenden und ausgleichenden. Hier sind die Sessions erst 30, dann 45 Minuten lang. In den laufenden Kursen liegt der Schwerpunkt auf Asana – mit Pranayama stimmen wir uns ein. Im Laufe der Stunde schließen weitere Atemübungen bestimmte Asana-Sequenzen ab.

Was war Ihre tiefste Erfahrung beim Pranayama?

Vor einigen Jahren hatte ich mal eine Art Panikattacke: Ich war furchtbar aufgeregt und hatte Angst vor einer bevorstehenden Situation. Nach ein paar Runden Kapalabhati fiel die Angst so was von klar von mir ab, und alles wurde friedlich und still. Besonders dankbar bin ich für die tiefgreifenden Erfahrungen, mit denen ich in den letzten Jahren für die „Schuf-tere“ in den Seminaren von Reinhard Gammenthaler belohnt wurde. Worum es meinem Verständnis nach dabei geht, habe ich in meinem Buch „Pranayama“ angedeutet.

Gibt es bei Ihren Kursteilnehmern einen gemeinsamen Erfahrungsnenner beim Pranayama?

Ja, durchaus. Allmählich kann ich bestimmte Techniken voraussetzen. Teilnehmer meiner Workshops berichten von einer insgesamt erfrischenden Wirkung. Einige fühlen sich danach wie verliebt, andere sind inspiriert. Keine Ahnung, was



Gitta Kistenmacher

YOGA AKTUELL: Wann haben Sie zum ersten Mal ganz bewusst geatmet?

Gitta Kistenmacher: Als Kind beim Schwimmen. Ich weiß noch, wie ich beim Brustschwimmen diese gleitende Bewegung während der langen Ausatmung genossen habe oder das Tauchen durchs 50-Meter-Becken mit angehaltenem Atem, um am Beckenrand wieder tief Luft zu holen. Ein Bademeister sagte damals, ich hätte einen eleganten Schwimmstil. Heute beobachte ich: Je bewusster die Leute atmen, umso anmutiger ihre Bewegungen. Und ich habe eine alte Teilnehmer-Karte von 1969 gefunden, von meinem ersten VHS-Yogakurs. Dort habe ich gelernt, bewusst zu atmen.

Und wann haben Sie erkannt, dass Pranayama ein wichtiger Aspekt im Yoga ist?

Der Atem spielte von Anfang an eine wichtige Rolle: Ujjayi, Zwerchfell- und Yogi-Atmung, aber keine klassischen Pranayamas. Deshalb war ich auf meinem ersten Pranayama-Seminar überrascht von der deutlichen Wirkung. Das war 1997.

Welche Rolle spielt Pranayama generell in Ihrer Tradition?

Ich fühle mich keiner bestimmten Tradition verpflichtet. Es kommt mir eher darauf an, mich durch die zahlreichen modernen Hatha-Yoga-Stile, die in den letzten Jahrzehnten „auf den Markt“ gekommen

jeder im Einzelnen dabei erfährt, aber bei einem viertägigen Workshop ist spürbar, dass jeder irgendwas durchmacht, einen Prozess. Und am Ende ist alles gut.

Gibt es auch Gefahren bei der Ausübung von Pranayama?

Vielleicht. Deshalb verwenden wir so viel Sorgfalt auf die Vorbereitung. Die Atemwege benötigen ein Warm-up. Kumbhaka sollte nicht forciert werden und die Bandhas sollten nach Anleitung gesetzt werden. Wenn man all das beachtet, sehe ich keine Gefahren. Na klar, eine gewisse Lebensführung gehört schon dazu.

Gibt es Menschen, denen Sie Pranayama nicht anraten würden?

Schwangeren rate ich vom Atemanhalten ab. Ich weiß nicht, was das Ungeborene davon hält. Meine Teenagergruppe verschone ich damit. Rauchern würde ich raten, erst mal im stillen Kämmerlein zu üben und ordentlich abzuhusten.

Was ist Ihre persönliche Lieblings-Pranayama-Übung?

Kapalabhati! Das Friedliche und Stille nach Kapalabhati tut mir gut. Und seit Gammenthaler ist mein Favorit Ajagari (Python), bei dem man Purna Uddiyana-Bandha setzt und gaaanz lange den Atem anhält. Grandios! Beides sind aber streng genommen keine klassischen Pranayamas. ■