



Close-up



Unser Cover-Model stellt sich vor: Wir haben Petra Martin, Tänzerin und Yogalehrerin, ein paar Fragen gestellt. Auf dem Cover dieser Ausgabe von YOGA AKTUELL ist sie in Garuda-Asana zu sehen. Zudem ist sie das Fotomodel unserer neuen Workshop-Reihe „Yoga für Anfänger“ von Anna Trökes

YOGA AKTUELL: Seit wann praktizierst du Yoga, und welchen Stil übst du hauptsächlich?

Petra Martin: Mein Einstieg in die Yogapraxis war vor 14 Jahren in New York, als ich vor einer Tanz-Audition morgens um 7.30 Uhr zu meiner ersten Jivamukti-Stunde gegangen bin. Da entdeckte ich zum ersten Mal, dass Yoga ein fantastischer und funktionierender Weg ist, um in seine körperliche und geistige Kraft hineinzukommen. Ich praktiziere heute hauptsächlich eine Mischung aus Vinyasa-Yoga und Anusara-Yoga, und immer dabei sind auch Meditation und Chanting.

Was liebst du am Yoga besonders? Und gibt es ein Thema aus dem yogischen Spektrum, das dir speziell am Herzen liegt?

Yoga ist für mich Friedenstraining für meinen Geist und meinen Körper und somit für die Herausforderungen des Alltags. Es öffnet meinen Geist und mein Herz für das, was im Moment gerade in mir und in meiner Umwelt passiert. Zu lernen, mich in der Yogapraxis wie auch im Leben einer größeren Energie, der Shakti, zu überlassen, ist für mich als sehr strukturierten Menschen eine große Herausforderung und gleichzeitig eine der wunderbarsten Übungen. Ganz besonders interessiert mich der therapeutische Aspekt des Yoga, um Menschen zu helfen, in ihre körperliche und geistige Kraft, Kreativität und Ausgeglichenheit zu kommen.

Ein weiteres Interessenfeld von mir ist die Verbindung von künstlerischer Arbeit und Yoga. Ich arbeite daran, ein Körpertraining für Sänger zu entwickeln, da ich selbst schon seit über zwanzig Jahren (mit Unterbrechungen) leidenschaftlich singe und Musik mache.

Auch interessieren mich die Synergie und der Austausch zwischen Mensch und Natur und wie man das in künstlerische Projekte einbinden kann. Dabei spielt der Yoga für mich eine ganz zentrale Rolle, die ich gerade anfangen zu erforschen.

Hast du einen besonderen Bezug zu der Haltung, die du auf dem Coverfoto einnimmst?

Ich liebe Balancehaltungen, da sie einen dazu herausfordern, ganz im Moment zu sein. Sie machen wach. Denkt man an etwas anderes, gelingen sie oft nicht so gut. Der Garuda, der Adler also, ist für mich ein Sinnbild des Mutes und der Klar-

heit. Er weiß um sein inneres Ziel, er hat Leichtigkeit und hält seine Ausgeglichenheit trotz der kompletten Asymmetrie der Stellung. Außerdem dehnt er den oberen Rücken wunderbar.

Was wünschst du dir für deine Entwicklung – persönlich und im Yoga?

Ich wünsche mir den Mut, das Leben als Abenteuer zu leben. Wenn man diesen Weg geht, erfordert er immer wieder viel Veränderung, die mich manchmal in der Radikalität, die dieser Weg eröffnet, etwas einschüchtert.

Im Yoga wünsche ich mir die Zeit, um meinen eigenen Ideen und Impulsen für die Weiterentwicklung meiner eigenen Yogapraxis zu folgen. Mein größter Wunsch ist zur Zeit, schöne Räumlichkeiten, höchstwahrscheinlich in Berlin, zu finden, in denen jeder, der sie betritt und darin praktiziert, die Kraft, Klarheit, Schönheit und „Vernunft“ des eigenen Seins („the sanity of your own mind“, wie Pema Chödrön es nennt) durch Meditation und Yogapraxis erfahren kann.

Wo kann man dich auf der Yogamatte am häufigsten antreffen?

Am häufigsten bin ich auf der Yogamatte in meinem eigenen Arbeitsraum (lacht). Ich gehe aber auch immer wieder gerne zu guten Anusara- und Vinyasa-Lehrern sowie auch zu Anna Trökes in Seminare oder Klassen. Ich bin immer wieder auf der Suche nach neuen Impulsen. Das kann durchaus auch einmal ein Tanz- oder Alexander-Training sein.

Mein eigener Yogaunterricht umfasst Business-Yoga, wofür ich direkt zu den Menschen an ihren Arbeitsplatz komme, selbst organisierte Klassen in Berlin-Wilmersdorf und Friedenau sowie Workshops verschiedener Art, in denen ich gerne mit Menschen anderer Disziplinen kooperiere, und Einzelcoaching, das ich seit Beginn meiner Lehrtätigkeit vor 10 Jahren für sehr effektiv halte.

Herzlichen Dank! ■

Internet: www.vast-sky-yoga.de