

MOGELN

ist keine **Option**



Mit angezogener Handbremse durchs Leben zu gehen, ist nichts für die von vielen für ihre Authentizität und Tiefe bewunderte „the yogaloft cologne“-Inhaberin Sonia Taylor Bach – das kristallisiert sich schon in einem kurzen Gespräch mit ihr schnell heraus. Mit YOGA AKTUELL sprach sie über gekonntes Scheitern, die Offenheit für Herausforderungen und darüber, warum sie so sehr in dieses Leben verliebt ist

INTERVIEW ■ SANDRA VON ZABIENSKY



Wie sieht denn deine private Yogaroutine aus?

Ich hätte gerne eine (*lacht*). Eine direkte Routine im Sinne von Zeitfenster und Ablaufplan habe ich nicht. Meine „Routine“ besteht darin, dass ich auf jeden Fall kontinuierlich und mit Disziplin praktiziere. Vorausgesetzt, das Leben grätscht mir nicht ungewollt dazwischen. Meistens beginne ich mit Mobility-Übungen und bewege mich dann intuitiv durch eine Sequenz, die Beine, Arme und Bauchmitte stärkt sowie Schulter- und Hüftmobilisierung einbezieht. Das goldene Zentrum sind immer die Übergänge. Auf der Ebene von Asanas interessiert mich die Phase des „Ein- und Ausstiegs“, und am Peak das Verweilen mit solidem Momentum und mit Qualität. Meine manchmal nicht leicht fürs Ego verdauliche Devise ist: Lieber auf hohem Niveau scheitern, als auf niedrigem Niveau nicht wachsen. Gekonntes Scheitern.

Hast du eine spirituelle Praxis? Wenn ja, wie sieht sie aus?

Wenn du damit eine Praxis meinst, die auf Erleuchtung oder auf Verehrung von „Göttern“ ausgerichtet ist: Nein, habe ich nicht. Ich persönlich beschäftige mich intensiv mit Philosophie und physikalischen, wissenschaftlichen Phänomenen. Ich glaube nicht daran, dass irgendwelche höhere Instanzen diese und wahrscheinlich noch tausend andere Welten lenken. In dieser Frage bin ich Atheistin oder Agnostikerin: Es ist nicht geklärt, es ist nicht beantwortbar, ob es einen oder mehrere Götter gibt. Ich denke, Gott ist ein Mythos. Gläubigkeit oder Glaubenssysteme sind für mich irrational, und konservative, fanatische Religionen „Opium für die Menschheit“. Es wurde schon viel Schaden mit einer Sache angerichtet, die in erster Linie erst einmal nur eine „Geschichte“ ist, eine „Idee“. Und das meine ich nicht despektierlich; ich schätze Menschen der verschiedensten religiösen Weltanschauungen. Ich hinterfrage, suche die Konfrontation und Herausforderung, das Lernen. Es ist mein Gegenmittel zur Trägheit, meine Medizin.

Was würdest du jedem Yogi ans Herz legen?

Jedem „Yogi“? Darf ich es an jeden „Menschen“ richten?

Unbedingt!

Nothing extraordinary comes easy! War ein Witz, ein schlaues Klischee. (*lacht*) Lass mich überlegen ... Zum Thema „ans Herz legen“: Wir haben nicht wirklich den Luxus, Zeit zu verschwenden. Wir sind zu jeder Zeit „one heartbeat away from change“, nur einen Herzschlag von Veränderung entfernt – sei es auf uns selbst bezogen oder auf die Welt da draußen. Authentisch zu sein ist der Schlüssel! Keiner von uns ist hierarchisch oder heroisch, wenn wir im Handstand stehen oder die Weisheit mit riesigen Löffeln verschlingen. Alles, was wir können, kann ein anderer Mensch irgendwo auf dieser Welt genauso gut, und meistens besser. Eine wunderbare Erinnerung, demütig zu bleiben. Wir geben alle unser Bestes, um in dieser Welt klarzukommen: Sie ist verrückt, bunt, bezaubernd, wahnsinnig paradox, grotesk, unverständlich, unfair und gönnerisch zugleich – genau deshalb bin ich so in dieses Leben verknallt.

Das kann ich nur unterschreiben! Sonia, eine letzte Frage: Was sind deine zukünftigen Ziele und Träume?

Laut zu sein, wenn es notwendig ist, leise zu agieren, wenn es förderlich erscheint. Alles zu tun und zu lassen, was Evolution schöner macht. In der Quintessenz: Menschen, Tiere und Orte in einer besseren Atmosphäre zu hinterlassen, als ich sie vorgefunden habe. Bewegungskultur zelebrieren. Meine Stärken und Talente optimal einsetzen: *Being an inspired leader.*

Danke für das Interview! ■

www.theyogaloft.de

Booking-Agentur: www.yamatalent.com

Termine u.a.:

Swiss Yoga Conference Zürich, 25.–27. Mai 2018



Sandra von Zabiensky ist Yogini, Yogalehrerin, Autorin, *Lululemon*-Ambassador, Unternehmerin. Sie glaubt daran, dass Yoga uns transformiert, denn das hat sie selbst erlebt. Ehrlich die Geschichten dieser Wandlung mit anderen zu teilen und damit anderen zu helfen, eine glücklichere Version ihrer selbst zu werden, ist ihr dabei ein besonderes Anliegen. Sandra ist ausgebildete *Anusara*® *Elements*-Lehrerin, hat eine Yogatherapie-Ausbildung absolviert und eine 200hrs-Yoga-Alliance-zertifizierte Vinyasa-Ausbildung abgeschlossen. Sie liebt gutes Essen, ist ein Bücherwurm, hat eine Liebesbeziehung zur Quantenphysik und hört am liebsten Old-school-90s-Hiphop.

www.house-of-grace.de

Instagram: @sandra_von_zabiensky



P

assionierte Yogini, Philosophin, Ex-Jazzmusikerin, Fan von Bewegungskultur aller Couleur und unstillbar neugierig auf Menschen – Sonia Taylor Bach in ihrer ganzen Vielfältigkeit zu beschreiben, ist schlicht unmöglich. Sie ist europaweit bekannt für ihren herausfordernden und transformierenden Lehrstil. Ihre Maxime ist, das Essenzielle aus dem Leben und der Yogapraxis zu ziehen und ein authentisches Du zu kreieren: informiert, fokussiert und reflektiert.

Interview

YOGA AKTUELL: Sonia, du warst professionelle Jazzmusikerin und hast an der Universität Köln Philosophie studiert. Ich finde, in deinen Stunden spürt man deutlich die inhaltliche Tiefe. Was bedeutet dir die Philosophie?

Sonia Taylor Bach: Sich mit Bestimmungen und Strukturen des Lebens zu beschäftigen, birgt eine große Faszination für mich. Ich liebe es, zu hinterfragen und auch kritisch zu sein. Wenn wir uns mal den kosmischen Kalender in seiner unendlich großen Dimension von Billionen von Jahren vor Augen führen, bilden wir, „die Menschheit“, am letzten Tag des Kalenders innerhalb der letzten Stunde die letzten 14 Sekunden ... Da frage ich mich schon: Was wissen wir eigentlich?!

Worin liegt für dich der Reiz beim Unterrichten?

Für mich ist es weniger „unterrichten“; es fühlt sich mehr wie eine Konversation an, auch wenn ich in dem Kontext eine Situation „leite“. Ich liebe den Austausch. Jeder Kurs, Workshop, jedes Retreat oder Teacher-Training ist ein Dialog. Es bereichert mich unendlich, andere Menschen zu erleben, zu sehen, zu hören und zu fühlen. Ich kreierte gerne eine Atmosphäre, wo Menschen sich ehrlich zeigen können. Es gibt für mich keine schönere Bühne als den Backstage-Bereich, da, wo das wahre Leben brodelt und nicht zwingend immer Applaus angemessen ist. Die Faszination der Einzigartigkeit von Menschen ist der Reiz an meiner Arbeit ... Zu wissen: Wir haben viel mehr gemeinsam, als uns trennt.

Warum ist Yoga – wie du sagst – ein wellenförmiger Flickenteppich?

Wo hast du das her? (*schmunzelt*) Ich verwende gerne das Bild einer stofflichen Gewebestruktur mit all ihren Fäden, um zu veranschaulichen, dass Yoga, so wie auch das Leben, nicht immer nur aus einem Faden besteht, sondern aus einem Geflecht vieler Fäden: Gesundheit, Karriere, Geld, Liebe, Familie, Freunde, Werte ... All diese Dinge bilden eine Matrix, so wie im Yoga Bewegung, Atmung, Präsenz, Information und Gefühl ein Netzwerk bilden. Die Aufgabe besteht darin, zu wissen und zu erkennen, was wir brauchen, um nach unserer Wunschvorstellung zu leben. Darin, wie und wann wir genau das kultivieren, damit möglichst viele Fäden präsent sind, um daraus den Stoff des Lebens zu kreieren.

Du sagtest mir vor dem Interview, persönliche Inspiration ist wichtig für dich. Du warst gerade in der „Budokon Academy“ in Miami. Inwiefern wirst du diesen Stil in deinen Unterricht einbauen?

Meine Freunde Cameron und Melayne Shayne leiten und leben mit der *Budokon University* ein brillantes System. Innerhalb der verschiedenen Disziplinen greift dabei am Ende alles wieder zusammen, es baut alles aufeinander auf, alles ist eine Vorbereitung für die nächste Herausforderung, und das auf hohem Niveau. Großartig! Einige der Mobility- und Calisthenic-Aspekte habe ich schon vor meiner Miami-Zeit in meine Workshops integriert. Meine größte Erkenntnis ist: Mogeln ist keine Option. Martial Arts lassen einfach keinen Raum dafür. Es ist eine ehrliche, knochenharte und akkurate Auseinandersetzung mit deinem Körper und deinem Geist. Ich werde sicherlich mehr den Aspekt der *Pattern Interruption* in meine Arbeit integrieren, das heißt, eingefahrene destruktive Muster zu unterbrechen: sei es im Kopf, im Handeln oder in Bewegungsabläufen.

LIEBER AUF HOHEM NIVEAU SCHEITERN, ALS AUF NIEDRIGEM NIVEAU NICHT WACHSEN.





Wie sieht denn deine private Yogaroutine aus?

Ich hätte gerne eine (*lacht*). Eine direkte Routine im Sinne von Zeitfenster und Ablaufplan habe ich nicht. Meine „Routine“ besteht darin, dass ich auf jeden Fall kontinuierlich und mit Disziplin praktiziere. Vorausgesetzt, das Leben grätscht mir nicht ungewollt dazwischen. Meistens beginne ich mit Mobility-Übungen und bewege mich dann intuitiv durch eine Sequenz, die Beine, Arme und Bauchmitte stärkt sowie Schulter- und Hüftmobilisierung einbezieht. Das goldene Zentrum sind immer die Übergänge. Auf der Ebene von Asanas interessiert mich die Phase des „Ein- und Ausstiegs“, und am Peak das Verweilen mit solidem Momentum und mit Qualität. Meine manchmal nicht leicht fürs Ego verdauliche Devise ist: Lieber auf hohem Niveau scheitern, als auf niedrigem Niveau nicht wachsen. Gekonntes Scheitern.

Hast du eine spirituelle Praxis? Wenn ja, wie sieht sie aus?

Wenn du damit eine Praxis meinst, die auf Erleuchtung oder auf Verehrung von „Göttern“ ausgerichtet ist: Nein, habe ich nicht. Ich persönlich beschäftige mich intensiv mit Philosophie und physikalischen, wissenschaftlichen Phänomenen. Ich glaube nicht daran, dass irgendwelche höhere Instanzen diese und wahrscheinlich noch tausend andere Welten lenken. In dieser Frage bin ich Atheistin oder Agnostikerin: Es ist nicht geklärt, es ist nicht beantwortbar, ob es einen oder mehrere Götter gibt. Ich denke, Gott ist ein Mythos. Gläubigkeit oder Glaubenssysteme sind für mich irrational, und konservative, fanatische Religionen „Opium für die Menschheit“. Es wurde schon viel Schaden mit einer Sache angerichtet, die in erster Linie erst einmal nur eine „Geschichte“ ist, eine „Idee“. Und das meine ich nicht despektierlich; ich schätze Menschen der verschiedensten religiösen Weltanschauungen. Ich hinterfrage, suche die Konfrontation und Herausforderung, das Lernen. Es ist mein Gegenmittel zur Trägheit, meine Medizin.

Was würdest du jedem Yogi ans Herz legen?

Jedem „Yogi“? Darf ich es an jeden „Menschen“ richten?

Unbedingt!

Nothing extraordinary comes easy! War ein Witz, ein schlaues Klischee. (*lacht*) Lass mich überlegen ... Zum Thema „ans Herz legen“: Wir haben nicht wirklich den Luxus, Zeit zu verschwenden. Wir sind zu jeder Zeit „one heartbeat away from change“, nur einen Herzschlag von Veränderung entfernt – sei es auf uns selbst bezogen oder auf die Welt da draußen. Authentisch zu sein ist der Schlüssel! Keiner von uns ist hierarchisch oder heroisch, wenn wir im Handstand stehen oder die Weisheit mit riesigen Löffeln verschlingen. Alles, was wir können, kann ein anderer Mensch irgendwo auf dieser Welt genauso gut, und meistens besser. Eine wunderbare Erinnerung, demütig zu bleiben. Wir geben alle unser Bestes, um in dieser Welt klarzukommen: Sie ist verrückt, bunt, bezaubernd, wahnsinnig paradox, grotesk, unverständlich, unfair und gönnerisch zugleich – genau deshalb bin ich so in dieses Leben verknallt.

Das kann ich nur unterschreiben! Sonia, eine letzte Frage: Was sind deine zukünftigen Ziele und Träume?

Laut zu sein, wenn es notwendig ist, leise zu agieren, wenn es förderlich erscheint. Alles zu tun und zu lassen, was Evolution schöner macht. In der Quintessenz: Menschen, Tiere und Orte in einer besseren Atmosphäre zu hinterlassen, als ich sie vorgefunden habe. Bewegungskultur zelebrieren. Meine Stärken und Talente optimal einsetzen: *Being an inspired leader.*

Danke für das Interview! ■

www.theyogaloft.de

Booking-Agentur: www.yamatalent.com

Termine u.a.:

Swiss Yoga Conference Zürich, 25.–27. Mai 2018



Sandra von Zabiensky ist Yogini, Yogalehrerin, Autorin, *Lululemon*-Ambassador, Unternehmerin. Sie glaubt daran, dass Yoga uns transformiert, denn das hat sie selbst erlebt. Ehrlich die Geschichten dieser Wandlung mit anderen zu teilen und damit anderen zu helfen, eine glücklichere Version ihrer selbst zu werden, ist ihr dabei ein besonderes Anliegen. Sandra ist ausgebildete *Anusara*® *Elements*-Lehrerin, hat eine Yogatherapie-Ausbildung absolviert und eine 200hrs-Yoga-Alliance-zertifizierte Vinyasa-Ausbildung abgeschlossen. Sie liebt gutes Essen, ist ein Bücherwurm, hat eine Liebesbeziehung zur Quantenphysik und hört am liebsten Old-school-90s-Hiphop.

www.house-of-grace.de

Instagram: @sandra_von_zabiensky