



Claudia Müller (links) und Brigitte Bérard führen die Yogaschule Yogamotion. Bild: Martina Gradmann

Positiver Effekt dank Yoga

BUBIKON Seit fünf Jahren betreiben Claudia Müller und Brigitte Bérard Yogamotion in Bubikon. Die beiden Frauen verbinden aber nicht nur der Beruf und die Freude am Yoga.

Martina Gradmann

Ein heller Raum, weiche Sitzkissen im Eingangsbereich und ein kniehohes Tisch mit Teegläsern drauf. In diesem einladenden Raum an der Hössli-strasse in Bubikon wird unter dem Namen Yogamotion seit fünf Jahren Yoga praktiziert. Dabei geht es laut den beiden diplomierten Yogalehrerinnen Brigitte Bérard und Claudia Müller vor allem um die Wiederherstellung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Tägliches Arbeiten am Computer, einseitiges Tragen von Taschen und vieles mehr führen zu Fehlbelastungen und schlechter Haltung.

In Ihren Yogakursen vermitteln die beiden, wie man durch gezieltes Atmen, sanfte Yogaübungen und eine entspannte, aufrechte Haltung den eigenen Körper wieder bewusster wahrnimmt. Doch nicht nur das, Müller und Bérard sehen Yoga als ein Werkzeug, das den Teilnehmerinnen aufzeigt, wie man

durch das Loslassen aller Gedanken in eine tiefe Entspannung kommt. «Heute fühlen sich auch schon junge Leute durch die täglichen Anforderungen bei der Arbeit gestresst», weiss Bérard. Diese suchten beim Yoga einen Ausgleich.

Weniger Rückenprobleme

Die gebürtige Walliserin Brigitte Bérard, die lange in der Modebranche gearbeitet hat, weiss aus eigener Erfahrung, wie sich Stress auf den Körper auswirken kann. «Ich hatte massive Rückenprobleme und bin eigentlich deswegen zum Yoga gekommen.» Die Ausbildung zur Yogalehrerin brachte erste Erfolge für ihre Rückenschmerzen. Eine Reise nach Rishikesh in Indien, dem Zentrum für Yoga, überzeugte sie dann, sich ganz dem Yoga zu verschreiben. Zusätzlich zu den Yogastunden bietet sie Thai-Yoga-Massagen an. Auch Claudia Müller, die neben Yogamotion noch als Pflegefachfrau arbeitet, ist nach einer Indien-Reise durch Yoga inspiriert worden. «Ich traf damals einen Yogi, also einen Meister des Yoga», erzählt sie. Man spüre bei diesen Menschen eine grosse Spiritualität, doch gehe es beim Yoga nicht um Religion, sondern vor allem

um das Körperbewusstsein. «Yoga richtet sich auch nach innen, das heisst, richtig atmen und im Körper präsent sein.»

Reisen nach Indien

Die beiden Bubiker Yogalehrerinnen betreiben nicht nur Yogamotion gemeinsam, sie sind auch beste Freundinnen. Immer wieder unternehmen sie Reisen nach Indien, ins Ursprungsland des Yoga.

«Bewegung ist mehr als Schwitzen, Abnehmen und Kräftigung der Rückenmuskulatur», sagt Bérard. «Bewegung setzt Prozesse in Gang, die sich positiv auf das gesamte Leben auswirken», ergänzt Müller.

Der Yogaboom macht sich auch bei den Klienten bemerkbar: Zunehmend würden Männer zum Yoga finden. Die Energie und die Kraft, die sich durch körperliches Training entwickelten, würden den Menschen innerlich aufrichten. «Mit Atmungstechniken, Meditation und Übungen bereiten sich beide auch vor jeder Stunde vor. «Yoga macht einen nicht zu einem besseren Menschen, aber es kann die Richtung vorzeigen», sind sich die beiden Frauen einig.