

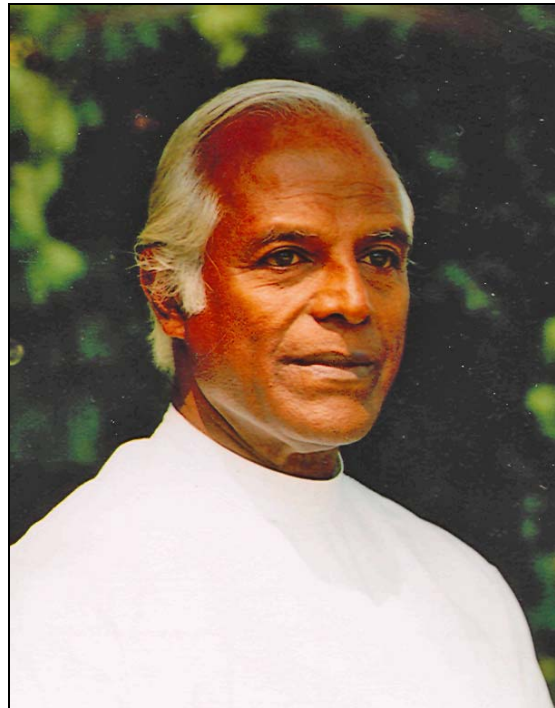
# Auf den Spuren von Selvarajan Yesudian

**Marcel Friedli**

*Selvarajan Yesudian ist der Doyen des Yoga in der Schweiz: Er eröffnete die erste Schule und machte Yoga hierzulande massentauglich. Während eines halben Jahrhunderts prägte er mit seinem speziellen Stil auch viele Yoga-Lehrpersonen. Knapp zwanzig Jahre nach seinem Tod sucht das Yoga Journal nach seinen Spuren: bei Menschen, die Selvarajan Yesudian hautnah erlebt haben. Wie wirkt er in ihrem Leben nach?*

Wer mit offenen Augen durch die Yoga University in Villeret spaziert, ist mit eben diesen Augen wahrscheinlich schon mal hier hängengeblieben: am golden gerahmten Brief, der mit Schreibmaschine geschrieben und mit einer Zeichnung verziert ist, auf der Vögel fliegen und ein Mann unter einem Baum meditiert. Datiert ist das Schreiben vom 20. Oktober 1998 und geschrieben hat ihn ein Mann, der in Yoga-Kreisen als der Mann bekannt ist, der vielen Menschen Yoga nähergebracht hat, als diese Praxis noch auf deutlich mehr Skepsis stiess als heute: Selvarajan Yesudian (vgl. Kasten), der kurz nach dem Zweiten Weltkrieg in Zürich mit der Künstlerin und Esoterikerin Elisabeth Haich die erste Yogaschule gründete und damit eine Resonanz und internationale Ausstrahlung erreichte, die auch ihn selber überrascht haben muss.

Mit dem Brief, der nun in der Bibliothek der Rue Neuve vor der Yogahalle hängt und den er wenige Tag vor seinem Tod getippt hat, erteilt Selvarajan Yesudian der Yoga University quasi seinen Segen, mindestens seine geistige Unterstützung. Seine wohlgewählten Worte spiegeln den Geist von Villeret: «One gram of silence is worth tons of empty talk», ein Gramm Stille ist so viel wert wie Tonnen belanglosen Geschwätzes. Eine Haltung, auf deren Vertiefung hier Wert gelegt wird – wie das auch Selvarajan Yesudian tat. Denn: «The attributes of the teacher through his silent example awakens the dormant qualities in the student.» Eine Person, die Yoga unterrichtet, wirkt als Vorbild, das aus sich selber spricht, womit sie die Kräfte weckt, die im Schüler und der Schülerin bereits schlummern.



*Selvarajan Yesudian in späteren Jahren*

Yoga in der Kraft der Stille, mit der Kraft der Affirmation: Dieser Ansatz wird – nebst anderen – in Villeret noch immer vermittelt und praktiziert, dies darum, weil Selvarajan Yesudian einer der zwei Lehrer war, die Schulleiter Reto Zbinden geprägt haben; Reminiszenzen davon tragen etliche, die in Villeret die Ausbildung absolvieren, ihrerseits in die Yogastunden hinein. Eine Art Yesudian-Stil, oft vermischt mit anderen Elementen und persönlichen Färbungen, der nun seit zwei Generationen weitergegeben wird – obwohl es keinen *offiziellen* Yesudian-Stil gibt, so wie es andere Stile gibt, die ausschliesslich in der ursprünglichen Form weitergegeben werden dürfen. Das hat seinen Grund, der sich hier deutlich zeigt: Für das Vorhaben, in der Schweiz eine Art Yoga-Diplom mit messbaren Kriterien zu entwickeln, war Selvarajan Yesudian nicht zu gewinnen; für ihn war Yoga in erster Linie eine Sache der geistigen Inspiration – nicht weltlicher Techniken und Diplome.

## Ein Dreamteam



Selvarajan Yesudian und Elisabeth Haich

Am 25. Februar 1916 wurde Selvarajan Yesudian als Sohn eines indischen Arzt-Ehepaares in Indien, in Sholinghur nördlich von Madras geboren. In seiner Jugend war er ein kränklicher Junge, durchlebte etliche schwere Krankheiten wie zum Beispiel Muskelschwund. Durch die Begegnung mit seinem Meister veränderte sich sein Leben: Aus dem schwachen Jungen wurde ein kräftiger Mann. Um Medizin zu studieren, reiste er 1937 nach Ungarn. In Budapest lernte er Elisabeth Haich kennen; zusammen hielten sie Vorträge und gaben Yoga-Kurse. Als ihre Schule 1948 von den Kommunisten geschlossen wurde, flohen sie. Sie planten, über die Schweiz nach Kalifornien auszuwandern, liessen sich jedoch in Zürich nieder, wo sie die erste Yoga-Schule in der Schweiz aufbauten; sie wurde international bekannt: Auf dem Höhepunkt seines Wirkens besuchten jede Woche rund tausend Personen in 23 Yogaklassen seinen Unterricht in Zürich, St. Gallen, Bern, Aarau, Basel, Luzern, Genf. Ein Magnet war zudem die Sommerschule in Ponte Tresa, die heute am Zerfallen ist; einzig die Privatresidenz von Selvarajan Yesudian und Elisabeth Haich ist gut erhalten und wird jeden Sommer von Rolf und Susy Heim zum Abhalten von Yogaferien gemietet.

1949 erschien das erste gemeinsame Buch von Selvarajan Yesudian und Elisabeth Haich, *Sport und Yoga* – ein Bestseller: Bis heute wurden davon rund vier Millionen Exemplare in über 20 Sprachen verkauft; 2012 ist im Aquamarin-Verlag eine Neuauflage lanciert worden. Sein Yogastil war von Ramana Mahrshi (Ruhe und Mystik) und Vivekananda (Selbstbefehle als Ausdruck von Kraft und Entschlossenheit) beeinflusst.

Ab 1990 zog sich Selvarajan Yesudian mehr und mehr aus seiner Lehrtätigkeit zurück und reiste regelmässig nach Madras und Anandapuram, wo zwei seiner Entwicklungsprojekte noch heute bestehen. Seine Ehefrau, Elisabeth Yesudian, die er in der Schweiz kennengelernt hat, betreut diese weiter.

«Er war einer der Seltenen, die von Zeit zu Zeit unsere Erde besuchen, zum Segen aller, die ihm begegnen»: Von diesen Worten wurde die Mitteilung zu seinem Tod begleitet, der am 26. Oktober 1998 erfolgte, also kurz nachdem er das Schreiben für Villeret verfasst hatte (vgl. Haupttext).

Elisabeth Haich wurde am 20. März 1897 in Budapest geboren. Sie war eine hervorragende Konzertpianistin und international anerkannte Bildhauerin. Bei ihren Vorträgen in der Sommerschule Ponte Tresa zeigte sie hie und da Fotos ihrer Kunstwerke. Sie war eine profunde Kennerin der Esoterik und der Bibel und soll über mediale Fähigkeiten verfügt haben. Vor 20 Jahren, am 31. Juli 1994, starb sie in Ponte Tresa.

Entsprechend freigeistig und unterschiedlich wird mit seinem nie als solches deklarierten Erbe umgegangen. Im Folgenden nun Begegnungen mit fünf Persönlichkeiten, die einen nahen Bezug zu Yesudian und Haich hatten: Rolf Heim, Ernst Lanz, Annalis Niederhäuser, Peter Oswald und Christian Fuchs.

## Direkt zum spirituellen Ziel gelangen

Öffnen Susy und Rolf Heim die Türen ihres Yogastudios, das sich in einem altehrwürdigen Haus befindet, zwei Gehminuten vom Bahnhof St. Gallen entfernt, hat man das Gefühl, die Zeit sei ein bisschen still gestanden. Schwarz-weiße Portraits, die Selvarajan Yesudian als jungen Mann in Asanas zeigen, zieren die Wände. Auch die Sitzecke, in der er zu lesen und arbeiten pflegte, ist noch wie anno dazumal. Allgegenwärtig ist er in der Altbauwohnung, noch heute. «Wir haben die Yogaschule kaum verändert, seit wir sie 1990 von ihm übernommen haben», erzählt Rolf Heim. «Damals übergab er meiner Frau und mir den Schlüssel und sagte: "Hiermit übergebe ich Ihnen die Yogaschule St. Gallen." Ich bin meines Wissens der einzige von Selvarajan Yesudian autorisierte Nachfolger.»



Rolf und Susy Heim

Seit 35 Jahren unterrichtet das Ehepaar Yesudian-Yoga. «In seiner ursprünglichen, unveränderten Form», wie Rolf Heim betont. Er sei zehn Jahr lang Mitarbeiter in St. Gallen gewesen, habe ihn jeweils während Abwesenheiten vertreten, vor allem zwischen Sommer- und Herbstferien. «Yesudian wusste also, dass ich es gleich wie er handhaben würde.» Dass sie seinen Stil übernehmen würden, sei für ihn immer sonnenklar gewesen, denn: «Wenn etwas ausgezeichnet ist, was soll ich daran ändern; wer bin ich denn, dass ich mir das anmassen würde?»

Es sei ein Übel unserer Zeit, dass alle ihre eigene Note beisteuern wollten. «Deshalb weiss man heute

gar nicht mehr recht, was Yoga eigentlich ist; die Arten von Yoga sind kaum zu überblicken.» Dieses Problem stellte sich nicht, als Yesudian/Haich in der Schweiz aktiv waren. «Es gab praktisch nichts anderes. Zudem besuchten Zehntausende diesen Unterricht und befanden ihn für gut: Aus aller Welt kamen Menschen, vor allem nach Ponte Tresa, und zwar über Jahre oder Jahrzehnte hinweg.» Ein Erfolgsrezept, das auch heute noch gilt, wie Rolf Heim überzeugt ist: «Yesudians Yoga und seine Lehren sind der einfachste und am meisten zielgerichtete Weg zu körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit – und damit zum spirituellen Ziel.»



## Erkennen und weiter kommen

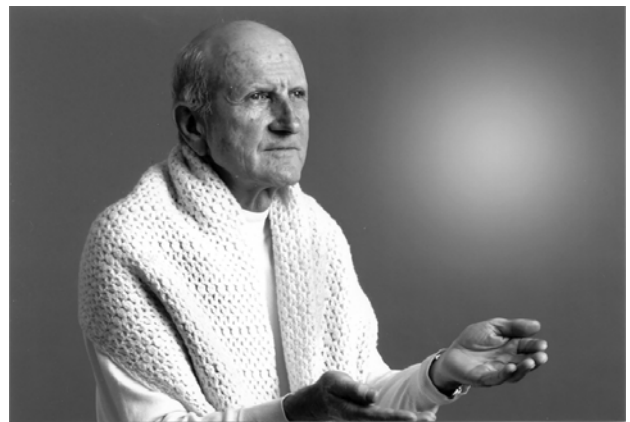
Unter ganz anderen Umständen kam der heute 84-jährige Ernst Lanz mit Selvarajan Yesudian in Kontakt: Körperlich auf dem Tiefpunkt und des Lebens überdrüssig war Ernst Lanz, als er mit knapp 20 Jahren den Unterricht von Selvarajan Yesudian besuchte. Das war 1949. «Junger Mann, Sie denken sich krank. Von nun an denken Sie sich gesund – und Sie werden gesund!» So begrüßte ihn sein Yoga-Lehrer. Die erste Stunde war alles andere als eitel Freude. «Er ermunterte mich jedoch, weiter zu üben. Wenn ich nicht aufgabe, die Stunden weiter besuche, würde ich Wunder mit meinem Körper erleben. Und tatsächlich begann sich mein Körper, auch weil ich parallel zu Hause übte, zu verändern.» 1976 ermutigte ihn sein Lehrer offiziell, Yoga zu unterrichten. «Er sagte mir, nun könne ich Yoga und mein erworbenes Wissen weitergeben.»

Das Jahr 1984 bedeutete einen radikalen Einschnitt in sein Leben: Aus sieben Metern stürzte Ernst Lanz hinunter und verletzte sich schwer. «Die Ärzte meinten, ich würde nie mehr auf die Beine kommen.» Im Rollstuhl erschien er vor Selvarajan Yesudian. «Er sagte mir, ich solle dankbar sein, dass ich dies erleben dürfe, weil ich nun Weisheit erfahren würde. Worte seien nichts, Erfahrung alles. Ich würde den

Weg kennen: Yoga. Und nun solle ich aufstehen und nicht anhalten, bis ich das Ziel erreicht habe.»

Wie ein kleines Kind begann er von vorne, hielt sich bei den Übungen an einem Tisch fest. Sieben Jahre dauerte es, bis er seinen Körper wieder im Griff hatte. Eine harte Schulung, die nicht nur seinen Körper veränderte: «Mein Yoga war nicht mehr wie früher. Es steckte eine neu, tiefe Erfahrung dahinter. Ich erkannte, dass die Erfahrung die Wahrheit ist, die Wirklichkeit. So hat sich mein Stil entwickelt.»

Die Grundlagen dafür habe ihm Selvarajan Yesudian vermittelt. «Er war einer meiner Wegweiser, der mir half, auf mein inneres Selbst zu hören und damit den Weg zu finden, weil die Zeit reif war. Das ermöglichte mir, mein Leben selber zu prägen.» Er zeigt auf einen Schrank aus dem Jahre 1878, der mit Bauernmalerei verziert und voller Bücher über Yoga und Yogis, Anatomie und Philosophie ist: voller Anstösse, Dinge auszuprobieren, zu prüfen. Sie seien allesamt Wegweiser, die einen Weg zeigen – aber die Entscheidung, welche Richtung man einschlägt, liege bei einem selber. Es sei wichtig, selber zu erkennen: «Glaube niemandem etwas einfach so. Prüfe alles selber und erkenne. Nur wer erkennt, kommt weiter.»



Ernst Lanz

So hat er zum Beispiel erkannt: «Das Grosse ist etwas Einfaches, zum Beispiel eine Blume. Alles Grosse kommt aus der Stille.» Das Lernen gehe immer weiter, man sei immer wieder Anfänger und Schüler. «Yoga ist bewusstes Sein. Das Gestern ist Geschichte, das Morgen Geheimnis – und das Heute: ein Geschenk.»

## Sich selber weiterentwickeln

Auch Annalis Niederhäuser mag es, über das Leben zu philosophieren. Seit 25 Jahren unterrichtet sie in

der Ostschweiz Yoga; vor drei Jahren sind ihre zwei Bücher «Faszination Yoga» erschienen; darin fliesst vieles ein, das sie erfahren hat, als sie ab 1980 den Unterricht von Selvarajan Yesudian besuchte. Wie ihr Lehrer beginnt sie die Lektionen mit einem Input in Form einer kurzen Einführung, welche die Brücke vom Alltag zum Yoga schafft; sie nennt dies «Gedanken der Woche». Knapp zwanzig Personen, in der Mehrzahlen Frauen ab fünfzig, hören aufmerksam zu an diesem Donnerstag Nachmittag im Kirchgemeindehaus Lenggenwil im Kanton St. Gallen. Inspirieren lassen hat sich die 74-Jährige, die ursprünglich aus Ulm stammt, von einem Zitat des deutschen Dichters Gottfried Säume (1763-1810): «Vieles ginge besser, wenn man mehr ginge.»

In der Tradition ihres Lehrers verteilt sie allen am Ende der Lektion ein Blatt; darauf stehen das erwähnte Zitat und ihre Gedanken dazu; auch die Übungen sind aufgezeichnet, mit dem Hinweis zur beabsichtigten Wirkung, zum Beispiel: Widerstandskraft, Reinheit, Ruhe, Frieden oder: «Ich bin gesund im Körper und in der Seele. Ich bin stark in den Nerven. Ich bin voller Selbstvertrauen.»

Auf bewusste Einkehr legt auch sie grossen Wert; so bittet sie eine Teilnehmerin, die im Vorfeld lacht und plaudert, sich im Schweigen zu üben, um sich so innerlich auf die Yoga-Praxis einzustellen. «Mein Unterrichtsstil ist zwar von Selvarajan Yesudian geprägt», erklärt Annalis Niederhäuser, «aber ich wollte nie ein Abklatsch von ihm sein. Ich habe meinen ganz eigenen Stil entwickelt.» Sie lasse zum Beispiel Elemente von Qi Gong oder Thai Chi einfließen. «Mein Spektrum ist grösser, auch dank der Begegnung mit anderen indischen Yogalehrern. Ausserdem will ich die Praxis für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer abwechslungsreich gestalten.»

Auch das Einfache mit hoher Konzentration ausüben und dabei auf den Atem achten: Dieser Maxime bleibt sie treu. Sie findet es wichtig, sich selbst und somit das eigene Yoga weiterzuentwickeln. Ihre Haltung begründet sie mit Worten, die Selvarajan Yesudian zitierte: «Ich will nicht einen Lehrer, der mich beeinflusst. Ich will einen Lehrer, der mich lehrt, mich nicht beeinflussen zu lassen.» Stets habe sich Selvarajan Yesudian dagegen gestemmt, als Guru zu gelten. «Er pflegte scherzhaft zu sagen: Ich bin kein Guru, sondern ein Kän-Guru.» Jeder Mensch habe bereits alles in sich; es gehe darum, in sich hineinzuhören, aus den persönlichen Erfahrungen die eigenen Schlüsse zu ziehen.

Mit siebzehn begann Annalis Niederhäuser, Yoga-Erfahrungen zu sammeln. Der Auslöser: Jeden Tag wurde ihr schwarz vor den Augen. Ihre Mutter hatte

das Gefühl, Yoga-Übungen könnten helfen und schenkte ihr «Yoga für jeden» von Kareen Zebroff; nun begann der Teenager intensiv und regelmässig zu üben. «Bereits nach ein paar Monaten verschwand die Kreislaufschwäche – und kam nie mehr.»

Als sie den Unterricht bei Yesudian in Zürich besuchte, war es ein Déjà-vu der anderen Art: «Obwohl ich die Übungen kannte, erlebte ich sie ganz neu. Ich spürte: Jetzt passiert etwas mit mir. Wie ein Schwamm sog ich alles in mir auf. Ich fühlte mich voller Energie, aufgeladen. Es war seine Energie, die sich im ganzen Raum verdichtete, auch mich erfasste, auch mich trug. So habe ich das danach nie mehr erfahren. Darum ist Herr Yesudian für mich einzigartig. Man kann ihn nicht kopieren.»



*Annalis Niederhäuser, Autorin des zweibändigen Werkes „Faszination Yoga“, welches unter „www.yogabuch.ch“ bestellt werden kann.*

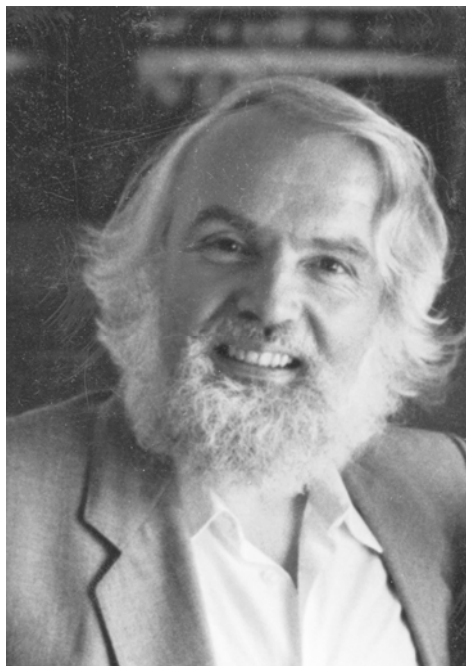
Ein strenger, aber doch liebevoller Lehrer sei er gewesen. «Er hat Yoga gelebt, er hat Liebe gelebt; ihn umgab eine Aura von Liebe.» Mit seiner Ausstrahlung und seinem speziellen Yoga-Stil hat er, wie Annalis Niederhäuser hofft, viele Samen gesät. Sein Erbe sei jedoch am Verblassen. Deshalb befürchtet sie, dass man in fünfzig Jahren den Namen Yesudian kaum mehr hören werde und bedauert, dass er nicht frühzeitig eine umfassende Nachfolge aufgegleist hat. «Vielleicht», meint sie nachdenklich, «war es einfach seine Zeit, und wie alles vergeht, vergeht auch sie.» Um dann aber gleich wieder Hoffnung zu schöpfen: «Alles, was gut ist, wird Bestand haben. Und sein Stil wird, wenn auch in Abwandlung, über die Generationen von Yoga-Lehrerinnen und -Lehrer einfließen – und vielen eine Hilfe sein.»

## Den Meister in sich finden

Auch eine der bekannten Persönlichkeiten des hiesigen Yoga ist von Selvarajan Yesudian mitgeprägt wor-

den: Peter Oswald. Er ist einer derjenigen, die in der Schweiz wesentlich zur Verbreitung von Yoga beigetragen haben und gehörte in den 1950er-Jahren zum engeren Kreis der Schülerinnen und Schüler: Sieben Jahre besuchte er in Zürich bei Selvarajan Yesudian den Yoga- und bei Elisabeth Haich den Philosophie-Unterricht. 1959 gründete Peter Oswald zusammen mit seiner Frau Elke in Basel eine Yoga-Schule: die Astanga-Yoga-Akademie, welche bis vor wenigen Jahren bestand.

In der Würdigung zum 50-jährigen Jubiläum der Schule schwingt die Mitprägung durch Selvarajan Yesudian mit: Peter Oswald gehe auf die Persönlichkeit der zukünftigen Lehrerinnen und Lehrer ein, heisst es im Yoga-Magazin, der Zeitschrift von Yoga Schweiz, wo er bis vor einigen Jahren im Vorstand mitwirkte. Immer wieder werde man daran erinnert, dass man alle Schätze in sich trage und diese entdecken solle. Nicht als Guru trete Peter Oswald auf; nein, er motiviere, die Meisterin, den Meister in sich selber zu finden. «Er formt seine Schülerinnen und Schüler nicht, aber er weckt in allen die Kraft, sich aus sich selbst heraus zu formen.» Zudem ermuntere er sie, alles immer wieder zu hinterfragen, gemäss der Devise: «Das Gegenteil könnte auch wahr sein.»

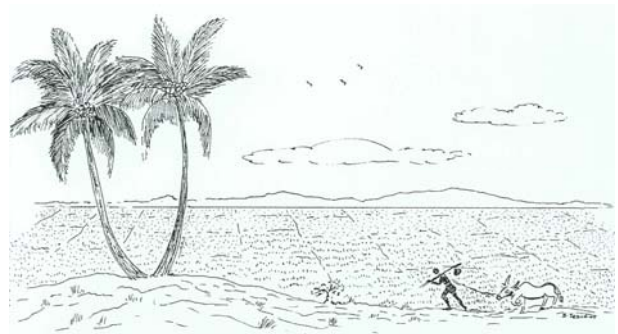


Peter Oswald

1964, also vor fünfzig Jahren, reiste Peter Oswald nach Indien. Sechs Personen kamen mit; sechs Monate dauerte die erste von drei experimentellen Reisen, die auf dem Landweg nach Indien führten. «Indien war für mich keine Überraschung. Irgendwie kam mir alles vertraut vor.» Die Reisen führten zeit-

weise durch meterhohen Schnee und über löchrige Schotterstrassen, die den VW-Bus einer Bewährungsprobe aussetzen. «So haben wir gelernt», sagt Peter Oswald mit einem Schmunzeln, «alles zu flicken – und zu improvisieren.»

Aus der Reise entstand ein erster Film in Schwarz-Weiss, den er in schweizerisch-indischen Gesellschaften sowie in Touringklubs zeigte. Drei Jahre später reiste er nochmals nach Indien, diesmal für fünf Monate, wo er wieder einen Film drehte; dieser wurde unter dem Titel «Yogis» bekannt. «Mich interessieren das ursprüngliche und echte Yoga, die yogische Ernährung und das Heilen mit Yoga. Mit dem Film wollte ich zeigen, was Yoga ist.» Peter Oswald traf damit den Nerv der Zeit: Das Deutschschweizer, das Tessiner und das Österreichische Fernsehen strahlen den Film aus; gezeigt wurde er auch in Kinos und anderen Sälen, bei privaten Gesellschaften und in Yoga-Kreisen. «Selvarajan Yesudian sagte dazu, es habe sich gelohnt.»



1986 organisierte Peter Oswald zwei internationale Yoga-Kongresse in Basel, an denen namhafte Persönlichkeiten wie der kürzlich verstorbene B.K.S. Iyengar teilnahmen. An der Mustermesse Basel hielt er einen Vortrag über Ayurveda. Viele Menschen erreichte Peter Oswald an eben dieser Messe, wo er sieben Jahre in Folge auf einer Bühne mit Besucherinnen und Besuchern Yoga vorzeigte. «Es war eine wunderschöne Zusammenarbeit zwischen Publikum und mir. Sie baute alle Hindernisse ab und es entstand eine Stimmung von Güte, Wohlwollen und Freude, die mich selber glücklich machte.»

Das führte 1987 zum Schritt ins TV-Scheinwerferlicht: In der Sendung Lotos im Schweizer Fernsehen zeigte er mit der bekannten Moderatorin Ursi Spaltenstein Yoga-Übungen; daraus entstanden zwei Bücher, von denen das zweite von Peter Oswald mitinspiert war.

Auf seinen Reisen und durch seine rege Tätigkeit als Organisator von Veranstaltungen lernte er bedeuten-

de Yogis kennen. Besonders beeindruckte ihn die Begegnung mit Tat Wale Baba, der 1974 ermordet wurde. «Er sprach über seine Erfahrungen in der Meditation und lud uns anschliessend in seiner Höhle zu einer Meditationsstunde ein.»

Bewusst sein, das ist für Peter Oswald Yoga. Lässt man diese Worte nachklingen, ist spürbar, dass hier – auch – der Einfluss von Selvarajan Yesudian mitschwingt.

## Tiefe und Innerlichkeit suchen

Beim 58-jährigen Christian Fuchs, der in Süddeutschland Yoga-Lehrerinnen und -Lehrer ausbildet und in Villeret die Yoga Nidra Lehrgänge leitet, ist es mehr als ein Mitschwingen – es ist Yesudian pur. Obwohl er dessen Unterrichts nur ein paar Mal persönlich erlebt hat. Allerdings hat er dieses Yoga fast wie mit der Muttermilch aufgesogen, oder besser gesagt: mit der Vatermilch. Sein Vater unterrichtet im Yesudian-Stil, denn der Lehrer, zu dem dieser ging, war ebenfalls durch die Yesudian-Schule gegangen. Als Christian Fuchs Yesudian live erlebte, war ihm alles sehr vertraut. «Abgesehen davon, dass die Gruppe sehr gross war: bis zu siebzig Leute waren im Raum», erzählt er. «Trotz der Grösse der Gruppe und obwohl Yesudians Augen oft geschlossen waren, hatte er alle im Blick – sogar jene Frau ganz in der Ecke, zu der er hinging, um ihr liebevoll zu erklären, wie sie den Drehsitz korrekt ausführt.»



*Christian Fuchs*

Für Christian Fuchs war fast immer klar, dass er seinen Unterricht im Yesudian-Stil gestaltet: von der Ansprache über die Atemübung bis zur Schlussentspannung und Meditation, inklusive Affirmationen

im Sprechgesang. Fast immer, denn eine Zeit lang hatte es ihn gelockt, Elemente aus dem Vini-Yoga einfließen zu lassen. Dann jedoch hatte er, wie er erzählt, einen Traum, durch den ihm sonnenklar wurde, dass er nach Yesudian unterrichten soll. «Jetzt fühle ich mich persönlich angesprochen, es so zu tun – auch wenn ich weiss, dass Yesudian es mir nicht übelnehmen würde, wenn ich davon abweichen würde.»

Indologe Christian Fuchs hatte das Privileg, Selvarajan Yesudian im persönlichen Gespräch zu begegnen: Im Rahmen seiner Dissertation über Yoga in Deutschland – der Einfluss von Yesudian strahlte auch nach Süddeutschland aus – traf er ihn in Ponte Tresa zu einem Interview, das eine gute Stunde dauerte. «Ich erlebte ihn als unglaublich warmherzig, als sehr offen, als menschlich im wahrsten Sinne des Wortes: Er war ein Herz-Mensch. Das Gespräch verlief auf Augenhöhe in familiärer Stimmung, er antwortete breitwillig.» Eine Überraschung erlebte Christian Fuchs, als er Yesudian eine religionsphilosophische Frage zu einer indischen Yoga-Schrift stellte: «Er sagte, da kenne er sich nicht so gut aus – er sei ja Christ. Die grosse Hingabe, mit der bei Yesudian geübt wurde, kommt wohl daher. Die Nächstenliebe, die Jesus lebte, war auch zentral für Yesudian; für ihn waren alle Menschen Gotteskinder.»

Christian Fuchs ist überzeugt, dass diese Art Yoga nicht ausstirbt: Ein Drittel seiner Yogaschülerinnen und -schüler zum Beispiel übernehmen diese Interpretation von Yoga, die wiederum an deren Schülerinnen und Schüler weitergehe. «Pro Jahr», schätzt er, «sind es mindestens dreissig Leute im süddeutschen Raum, die sich für diesen Stil entscheiden, ihn leben und weitervermitteln.» Ein Stil, der alles andere als altbacken ist, wie er betont: «Viele Menschen suchen diese meditative Form, das Bedürfnis danach ist gross – gerade Menschen in der Deutschschweiz und im süddeutschen Raum suchen diese Tiefe, diese Innerlichkeit.»



## Die Wahl lassen

Die porträtierten Persönlichkeiten, alle von Selvarajan Yesudian geprägt, zeigen, dass die Wege zwar sehr unterschiedlich sind, aber bei allen doch ein Grundton mitschwingt: Konzentration und Stille spielen bei allen genauso eine Rolle wie der Atem und das Wissen, dass das eigene Bewusstsein die Wirkung der Übungen verstärkt. Die Frage, ob man einem Lehrer möglichst treu sein und sein Yoga exakt auf seine Weise weitergeben soll oder ob man das, was einen berührt hat, mit anderen Einflüssen und Erfahrungen vermischen soll, wird die Geister der Yogawelt wohl immer scheiden. Selvarajan Yesudian hat diese Entscheidung offenbar seinen Schülerinnen und Schülern überlassen. Dass er nie von einem Yesudian-Stil sprach, spricht für seine Bescheidenheit – und für seine Qualität als Lehrer: Er wollte seinen Schülerinnen und Schülern die Wahl lassen.

Wohl gerade deshalb hat Yoga eine so lange Geschichte hinter sich und ist heute trotzdem alles andere als verstaubt – sondern äusserst lebendig, weil es sich, dank der Erkundungs- und Entdeckungsfreude der Yogis und Yoginis immer wieder aus sich heraus reformiert hat. Alles wandelt sich, auch Yoga; grosse Lehrer kommen und gehen. Und sie hinterlassen Spuren, die sich wieder wandeln – im ewigen Fluss und Spiel des Lebens.

*Sämtliche Zeichnungen im Artikel stammen von Selvarajan Yesudian*

**Literatur** Susy Heim, Yoga-Unterricht und Praxis: Yoga nach Yesudian-Haich, erhältlich unter: [www.yogaschulen.ch/buchbestellung.htm](http://www.yogaschulen.ch/buchbestellung.htm)



*Marcel Friedli ist diplomierter Yogalehrer des Schweizer Yogaverbandes und unterrichtet Hatha- und Anti-Stress-Yoga in Solothurn, Bern und Langenthal. Zudem verfasst er als freier Journalist für Zeitungen und Magazine Porträts, Reportagen und Beiträge über Gesellschafts- und Gesundheitsfragen. Er lebt in der Nähe von Solothurn. [www.friedlitexte.ch](http://www.friedlitexte.ch)*

