

Interview: Nicky Knoff

Zufälle sind ausgeschlossen: Das Knoff Yogasystem

Nicky Knoff praktiziert und unterrichtet seit mehr als 40 Jahren Yoga. Gemeinsam mit ihrem Partner James Bryan hat die australische Yogalehrerin mit Knoff Yoga ihr eigenes Yogasystem entwickelt. Die 75-jährige blickt auf ein bewegendes Leben zurück. Wie Yoga sie dabei begleitet hat und wie es zu ihrem eigenen Yogasystem kam, erzählt sie im Gespräch mit YOGA AKTUELL.

Schon sehr frühzeitig sah sich Nicky Knoff mit der harten Realität des Lebens konfrontiert. Vier Jahre ihrer Kindheit verbrachte sie im Zweiten Weltkrieg in einem japanischen Konzentrationslager in Indonesien. Durch diese prägenden Kindheitserlebnisse erkannte sie, dass das Wesentliche im Leben in uns liegt. Durch Yoga hat sie erfahren, dieses innere Potential voll und ganz zu entfalten. Ihr Yogaweg begann 1970 bei Bikram Choudhury in Japan. Später studierte und praktizierte sie intensiv mit B.K.S. Iyengar in Pune, Indien. 1989 ging Nicky nach Mysore, um bei K. Pattabhi Jois die ersten drei Ashtanga-Serien zu lernen. Die vierte Serie lernte sie 1991 bei Nancy Gilgoff in Haiku, Maui. Seit 1992 ist die gebürtige Australierin zertifizierte Senior Iyengar Yogalehrerin. Ihre umfangreiche Meditationserfahrung basiert auf der Vipassana-Meditation, welche sie direkt von S.N. Goenka erlernte. Nicky gründete Yogaschulen in Neuseeland, Australien und Colorado, USA. Heute lebt sie im australischen Cairns, wo sie mit ihrem Partner ihr eigenes Yogastudio, die Knoff Yoga School, betreibt und ihr umfangreiches Yogawissen weitergibt. Im Frühjahr unterrichtete sie eine vierwöchige Yogalehrerausbildung bei Power Yoga in Dresden.

YOGA AKTUELL: Nicky, du unterrichtest mit Knoff Yoga ein Yogasystem, das hierzulande eher unbekannt ist. Kannst du dieses System etwas beschreiben?

Nicky Knoff: Unsere Wurzeln liegen im Iyengar und Ashtanga Yoga. Knoff Yoga verbindet die korrekte anatomische Ausrichtung aus dem Iyengar Yoga mit der dynamischen Praxis des Ashtanga Yoga. Knoff Yoga ist deshalb ein System, weil nichts zufällig unterrichtet wird. Alles baut aufeinander auf. In jeder Stunde unterrichten wir Meditation, Pranayama, Asana, Entspannung und Philosophie. In der Asana-Praxis üben wir je nach Level immer gleich aufgebaute Sequenzen. Als Knoff Yogis wollen wir durch Yoga Freiheit im Körper und Geist erfahren. Deshalb zielt Knoff Yoga darauf ab, starke, flexible, gesunde, disziplinierte und unabhängige Yogaschüler hervorzubringen. Wir verbessern dadurch nicht nur unsere Beziehungen zueinander, sondern holen auch das Beste aus uns heraus.

Wie sind die Asana-Sequenzen im Knoff Yoga aufgebaut?

Je nach Level werden unterschiedliche Asanas geübt. Insgesamt gibt es neun verschiedene Unterrichtslevel: Vom Discovery Level für Anfänger über Schwangerenyoga und Yogatherapie bis hin zum Master Level für fortgeschrittene Schüler bieten wir Yoga für alle Bedürfnisse an. Auch Stuhl-Yoga haben wir im Repertoire. In jeder Sequenz werden elf Asana-Gruppen in der gleichen Reihenfolge unterrichtet: Sonnengröße, Umkehrhaltungen (Warm-up), Stehhaltungen, Armbalancen, Vorwärtsbeugen, Haltungen im Sitzen, Bauchübungen, Drehungen, Rückbeugen, Umkehrhaltungen (Cool-down) und Entspannung. Die Abfolge der Sequenz innerhalb eines Levels ist immer gleich. Wer regelmäßig übt, kennt den Ablauf. Man weiß was kommt und kann sich darauf einstellen.

Und übt von allen Haltungen etwas.

Richtig. Das fühlt sich viel besser an. Es ist eine sehr ausgeglichene Praxis. Da ist alles drin. Das ist viel besser, als wenn der Lehrer am Anfang einer Stunde ankündigt, am seitlichen Spagat zu arbeiten und daraufhin zwei Stunden mit den Hüften verbringt. Mein Partner James und ich haben früher sowohl Ashtanga Yoga als auch Iyengar Yoga unterrichtet und dadurch viele Leute verloren. Unser eigenes

System unterrichten wir mittlerweile schon sehr lange. Unsere Schüler kommen regelmäßig, einige bereits seit 1991. Die meisten, die einmal bei uns mit Yoga anfangen, bleiben auch.

Die festgelegten Sequenzen im Knoff Yoga erinnern an die Ashtanga-Serien.

Ja, das ist richtig. Wobei du im Knoff Yoga viel mehr findest. In der vierten Ashtanga-Serie wirst du zum Beispiel sehr ruckartig von einer Asana zur nächsten geführt. Das finde ich nicht sehr sinnvoll. Wir haben versucht, die Stellungen aufeinander aufzubauen. Jede Haltung bereitet die nächste Asana vor. Die Iyengar- und Ashtanga-Stunden basierten mir zu viel auf dem Zufall. Es fühlte sich unausgewogen an. Das ist letztendlich auch der Grund, warum wir unser eigenes Yogasystem kreiert haben. Wir entwickeln es immer noch weiter. Wenn wir etwas verbessern können, dann machen wir das.

Könnte man Knoff Yoga auch einen Yogastil nennen? Oder bestehst du darauf, es als Yogasystem zu bezeichnen?

Das könnte man sicher auch, aber ein Stil könnte alles sein. System heißt nichts anderes, als dass bestimmte Dinge nach einer bestimmten Art und Weise gemacht werden und es dafür Gründe gibt. Der Grund für uns ist, dass es funktioniert. Nach jahrelanger Ashtanga und Iyengar Yogapraxis haben wir alles systematisch aufgebaut. Wir haben alle Asanas aus dem Iyengar und Ashtanga Yoga auf Karten geschrieben und nach Schwierigkeitsgraden und Haltungsgruppen (z.B. Rückbeugen) geordnet. Daraus sind die Sequenzen entstanden. Anatomische und energetische Aspekte bestimmen die Reihenfolge der Asanas. Du kommst nie unvorbereitet in eine Haltung. Die leichten Asanas unterrichten wir nur den Anfängern. Außerdem haben wir 24 Praxisprinzipien entwickelt. Unsere Schüler haben damit sehr viel Hintergrundinformation für ihre Praxis.

Du achtest auf viele Details. So gibt es zum Beispiel rechte und linke Wochen.

Ja, das dient der Symmetrie im Körper und im Geist. In Mysore bei Patthabi Jois und auch bei Iyengar in Pune habe ich Schüler gesehen, deren Körper sehr unsymmetrisch waren. Einige Schüler sprangen quer über die Matte und solche Dinge. Andere Schüler hatten ein schiefes Becken. Das hat uns dazu gebracht, nachzudenken, wie wir mehr Symmetrie ins Yoga und damit in den Körper bringen können. Ich glaube, wir sind die einzige Yogaschule, die auf solche Details achtet. Ein anderes Beispiel: Wenn wir in einer Stehhaltung sind und den Schritt vergrößern müssen, treten wir immer beide Beine gleichzeitig auseinander.

Worauf basiert die Yoga-Philosophie, die im Knoff Yoga unterrichtet wird.

In den Yogalehrer-ausbildungen vermitteln wir die Philosophie von Georg Feuerstein. Seine Texte verschaffen einen sehr guten Überblick. Leider ist er letztes Jahr gestorben. Ansonsten sind wir mittlerweile sehr modern geworden. In der Knoff Yoga School arbeiten wir mit dem Bahai-Buch „The Family Virtues Guide“. Die Bahai-Familien nutzen es zur Erziehung ihrer Kinder. Jede Woche sprechen sie über eine andere Tugend, wie zum Beispiel Höflichkeit oder Freundlichkeit. Sie lesen die Texte vor und besprechen sie gemeinsam. Die gleichen Themen nutzen wir auch und ebenso die Lehrer, die dem Knoff Yoga verbunden sind. Es ist erstaunlich, wie viele Schüler nach der Klasse zu uns kommen und sich dafür bedanken.

Das klingt nach einer guten Brücke, Yoga in den Alltag zu integrieren.

Genauso ist es. Für uns ist das ganz besonders wichtig. Was bringt es, das Bein hinter den Kopf zu bekommen, wenn man nicht in der Lage ist, mit seinem Nachbarn eine anständige Konversation zu führen? Letztendlich geht es doch darum, was Yoga für uns und unsere Beziehungen tun kann.

Kommst du mit deinen Mitmenschen zurecht oder kämpfst du mit ihnen? Solche Dinge liegen uns sehr am Herzen.

Wie definierst du Yoga?

Yoga ist ein Lebensweg. Ich würde nichts anders machen. Die Leute fragen mich oft, ob ich mein Leben aus der heutigen Sicht anders leben würde. Was das Yoga betrifft, würde ich auf gar keinen Fall irgendetwas verändern. Das hat auch viel damit zu tun, dass ich Menschen sehr mag. Yoga ist eine gute Möglichkeit, sich mit jemandem zu verbinden. Viele meiner Freunde – manche kenne ich noch aus dem Internet – sitzen zu Hause, spielen Karten, trinken Kaffee und passen auf ihre Enkel auf. Das ist absolut nicht mein Ding.

Du hast sowohl bei K. Patthabi Jois in Mysore als auch bei B.K.S. Iyengar in Pune studiert. Welcher der beiden Lehrer hat dich mehr beeinflusst?

Beide haben mich gleich stark beeinflusst. Ein weiterer Lehrer von mir war Bikram Choudhury. Mit ihm verbrachte ich in Tokio die ersten vier Jahre auf meinem Yogaweg. Das war bevor er berühmt geworden ist und Hot Yoga eingeführt hat. Er unterrichtete damals einen Yogastil, der sich Ghosh's College of India Yoga nannte. Er war ein ganz einfacher Yogi, gerade mal 26 Jahre alt. Anfang der 1970er Jahre waren viele Amerikaner in Japan, die ihn nach Hawaii holten. Mit seinem Weggang von Japan nach Amerika hat er sich stark verändert.

War der Unterricht mit Bikram deine erste Begegnung mit Yoga?

Zum ersten Mal bin ich im Internat in Victoria, Australien, mit Yoga in Berührung gekommen. Ich war damals 13 Jahre alt und meine Eltern lebten in Hongkong. Meine Betreuerin praktizierte Yoga. Als ich sie dabei beobachtete, fand ich das sehr langweilig. Irgendwie passierte nicht viel. Ich mochte aktive Sportarten wie Schwimmen, Skifahren, Hockey, Basketball und so etwas. Hauptsache man bewegt sich ordentlich. Yoga passte nicht da nicht rein. Erst Jahre später, als ich sie vom Flughafen in Melbourne anrief, bevor ich nach Tokio zog, überzeugte sie mich. Sie war sehr krank und sagte zu mir: Nicky, in Tokio musst du Yoga ausprobieren. Als ich in Tokio ankam, starb sie an Krebs. Das waren ihre letzten Worte an mich. So bin ich losgezogen, um Yoga auszuprobieren. Ich habe das einzig und allein nur für sie getan.

Wie hast du deine ersten Yogastunden erlebt?

Gleich in der ersten Stunde landete ich bei Bikram. Eigentlich gab es in der Tokioter Yogaschule drei Lehrer. Einer rauchte Zigarren und trank Whiskey. Das fand ich nicht sehr yogisch. Dann gab es noch eine fettleibige indische Lehrerin, die sehr langsames Yoga unterrichtet hat. Das war auch nicht mein Ding. So ging ich zu Bikram. Er war sehr lebensfroh, was meiner Meinung nach gut zum Yoga passte. In der ersten Stunde verlangte er von mir 200 Sonnengrüße. Ich habe mich zwei Stunden lang durchgeschwitzt und fühlte mich gut danach. Diese Art von Yoga war vollkommen anders als das, was meine Internatsbetreuerin damals praktizierte. Bikram wollte, dass ich ihm folge. Und wenn du einmal bei Bikram gelernt hast, schaffst du es überall. Es ging wie in der Armee zu. Das war im Oktober 1970. Ich war 33 Jahre alt und habe seitdem nie mehr aufgehört, Yoga zu praktizieren.

Wie kam es dazu, dass du Yogalehrerin geworden bist?

Ich war schon eine Weile Schülerin bei Bikram, als er eines Tages weg musste und mich darum bat, zu unterrichten. Es war eine offene Schule. Bikram war immer zwischen 5.00 Uhr morgens und 23.00 Uhr abends da. Wenn man Glück hatte, bekam man eine Einzelstunde mit ihm. Ich protestierte natürlich. Ich wollte auf keinen Fall unterrichten. Er erwartete jedoch, dass ich ihm helfe. Das habe

ich auch getan und war damit konfrontiert, nicht mehr mich selbst, sondern andere Schüler in Asanas hineinzuführen. Das war eine interessante Erfahrung. Ich bin da also mehr oder weniger hineingerutscht. Als ich anschließend in Neuseeland lebte, praktizierte ich bei einer Yogalehrerin, deren Mann Krebs hatte. Sie übergab mir ihre Klassen, obwohl ich es eigentlich auch nicht wollte. Ich wollte eigentlich immer nur lernen und Schülerin bleiben.

Wie sieht deine eigene Yogapraxis zurzeit aus?

Nicht gerade beeindruckend. Ich bin 75 Jahre und habe eine Herzoperation hinter mir. Die Herzprobleme sind auf meine Zeit als Kind im japanischen Konzentrationslager zurückzuführen. Ich war im Alter von drei bis acht Jahren dort. Ich hatte damals sehr hohes Fieber. Viele Kinder starben. Jetzt habe ich immer noch damit zu tun, wieder richtig auf die Beine zu kommen und gesund zu werden. Ich übe sehr viel Pranayama und meditiere. Mit meiner Asanapraxis muss vorsichtig sein. In Umkehrhaltungen stockte mir plötzlich der Atem.

Du unterrichtest auch Yogatherapie. Was sind die typischen Krankheiten, die mit Yoga geheilt werden können?

Die meisten Leute kommen mit Rückenproblemen, Knie- und Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit. Es gibt aber auch viele andere Krankheiten, bei denen Yoga helfen kann. Dazu zählen Asthma, Depression und Herzprobleme. Ich hatte das Glück, Herrn Iyengar bei seinen therapeutischen Yogaklassen in Pune helfen zu dürfen. Das meiste über Yogatherapie habe ich allerdings während meiner Arbeit mit behinderten Kindern in Dunedin, Neuseeland gelernt. Einige Kinder waren sehr krank und litten unter Muskeldystrophie. Die „Kinder“ waren zwischen 16 und 70 Jahre alt. Von ihnen habe ich gelernt, kreativ mit Hilfsmitteln umzugehen. Wir nutzen Tische, Türen und Stühle zur Ausführung der Asanas.

Inwiefern hatte Yoga eine transformierende Wirkung für dich?

Das fand relativ früh statt. Ich hatte zwei kleine Kinder, als ich mit Yoga begann. Nach sechsmonatiger Yogapraxis besuchte mich meine Mutter in Tokio. Sie war erstaunt über meine Geduld mit den Kindern und fragte mich, woher das kam. Sie hat gleich den Unterschied gemerkt. Ich glaube, das ist das, was Yoga mit uns macht: Wir werden ruhiger, gelassener und friedlicher. Meine Kinder haben mich ordentlich herausgefordert. Ich komme aus einem multikulturellen Hintergrund. Ich bin in Indonesien geboren. Mein Vater war Holländer, meine Mutter Engländerin. Mein Sohn hatte in Auckland diese rassistischen Auseinandersetzungen mit den Maori-Jungs. Das war sehr schwierig für mich. Als er elf Jahre alt war und ich ihm beibringen wollte, dass er nicht erwarten kann, alles im Leben geschenkt zu bekommen, sagte er zu mir: Mama, bitte lass diesen Liebe-Friede-Yoga-Scheiß. Und ich antworte ihm: Oh, du hast mir gerade den Titel für mein Buch gegeben. Jahre später trainierte er Kampfkunst und wollte von mir den seitlichen Spagat lernen. Nach sechs Monaten konnte er ihn.

Was für ein bewegendes Leben!

Wenn du Yoga praktizierst, kannst du die Qualität deines Lebens stark verbessern. Mein Vater hat sehr lange für die Eisenbahn in Burma (heute Myanmar) gearbeitet und unglaublich viel durchgemacht. Beim Bau der Eisenbahnstrecke starben mehr als 100.000 Menschen. Er überlebte. Zu mir hat er immer gesagt: Das Leben ist zum Leben da. Mach das Beste daraus! Er hatte eine wunderbare, lebensbejahende Lebensphilosophie. Nach dem Krieg hatten wir ein sehr schönes Leben. Wir sind sehr viel gereist, davon ein Jahr durch Europa. Diese Zeit habe ich in sehr guter Erinnerung. Ich liebe es immer noch, zu reisen. Warum in einem Land leben, wenn es die ganze Welt gibt?

Infos

Nicky Knoff bildet nicht nur in Australien, sondern auch in Deutschland Yogalehrer aus. Nächstes Jahr unterrichtet sie bereits zum vierten Mal eine Yogalehrerausbildung und Workshops bei Power Yoga in Dresden.

Internet www.knoffyoga.com, www.poweryogadresden.de