

Bellevue



«Yogi? Nein, ich bin einfach Lehrer»

Hannes Glarner ist Schauspieler und unterrichtet Yoga.

Dabei machte er die Erfahrung, dass hüftsteife Männer oft die wunderbarsten Erlebnisse haben.

Mit Hannes Glarner sprach Thomas Wyss

Sie haben im letzten Jahr im Theater Neumarkt die Yoga-Persiflage «True Nature» aufgeführt - nun geben Sie «richtige» Yoga-Lektionen.

Das wirkt nicht sehr glaubwürdig. (lacht) Es ist gerade andersherum: Ich bin seit Jahren als Yoga-Lehrer tätig, meine Arbeit hat mich letztlich zu «True Nature» inspiriert.

Ich weiss wenig über Yoga, habe aber zufällig mal die Yoga-Begriffe «Sonnengruss» und «Reiher» aufgeschnappt. Das liess mich vermuten, dass das eine ziemlich esoterische Sache sein muss. Liege ich falsch?

In Zürich gibt es viel hervorragendes Yoga, aber natürlich gibt es auch Kurse, die damit im engeren Sinne nicht viel zu tun haben. Die von Ihnen genannten Begriffe stammen aber tatsächlich aus dem «klassischen» Hatha-Yoga.

Was ist «klassisches» Yoga?

Jede seriöse Yoga-Richtung beruft sich auf einen weisen Inder aus dem Altertum: Patañjali. Auf der Basis seiner Schrift definieren heutige Lehrer ihren Fokus. Im Trend ist das physische Yoga, doch viele Studios beziehen auch die Atemkontrolle und das meditative Yoga mit ein. Alle Yoga-Formen haben mit Introversio zu tun und zielen somit letztlich auf Selbsterkenntnis ab.

Welchen Stil unterrichten Sie?

Ich unterrichte einen präzisen Hatha-Yoga mit Schwergewicht auf dem Asana-Bereich. Das Üben von höheren Techniken kommt dabei nicht zu kurz, genauso wenig wie der Einblick in die Philosophie.

Was ist die Besonderheit des Hatha-Yoga?

«Hatha» bedeutet «Kraft», «Gewalt». Um zum Ziel zu kommen - das heisst, zu sich selbst -, ist eine gewisse Anstrengung erforderlich, ebenso das Loslassen davon. Hatha-Yoga ist Körper-Yoga, schliesst aber Reinigungstechniken mit ein. Auf physischer Ebene dient er der Stärkung, Entspannung und Regeneration. Bei regelmässiger Praxis führt er zu einer



Konzentration und Stille faszinieren Hannes Glarner. Foto: Sophie Stieger

guten Balance zwischen Körper und Geist.

Sie erwähnen selbst, was man immer wieder hört: Yoga sei eine elend anstrengende Sache, gerade

für Menschen, die eher hüftsteif sind. Ist es wirklich so schlimm?

Menschen, die angestrengt und verkrampft durchs Leben gehen, empfinden auch Yoga zunächst als anstrengend. Lockeren Personen dürfte die Pra-

xis von Anfang an leichter fallen. Zum Thema «hüftsteif» möchte ich erwähnen, dass insbesondere Männer, die sich als schrecklich unbeweglich empfinden, im Yoga oft wunderbare Erlebnisse haben, weil sie merken, wie wohltuend es ist, wenn sich ihr Körper öffnet.

Wie sind Sie zum Yoga gekommen?

Als Bub habe ich einen Mann reglos am Meer sitzen sehen. Da habe ich mir den Lotossitz beigebracht. Mit 20 habe ich allerlei Armbalancen ausprobiert und angefangen, Yoga-Schriften zu lesen. War es früher die Akrobatik, die mich fesselte, sind es nun eher das innere Gleichgewicht und die Konzentration.

Welche Stufe der Ausbildung haben Sie erreicht? Sind Sie eine Art Meister oder Yogi?

(lacht) Nein, ich bin einfach Yoga-Lehrer. Ich habe eine Lehrerausbildung mit 1200 Stunden absolviert und bilde mich ständig weiter. Das erachte ich als solide Basis für den Unterricht.

Die Frage nach dem Yogi stellte ich wegen des Dokumentarfilms «David Wants To Fly» von David Sieveking - da behaupten ja solche Yogis, man könne einen Zustand erreichen, in dem man wahrhaftig fliegen könne. Das ist Quatsch, oder?

Der Film ist hervorragend, weil er sehr entlarvend ist. Man kann durch Yoga tatsächlich zu höheren Bewusstseinszuständen gelangen, und dabei wird man schon leicht und fliegt - innerlich.

Letzte Frage: Wie sieht Ihr Yoga-Arbeitsplatz aus?

Ich unterrichte in verschiedenen Studios und Orten. Aber überall ist da ein ruhiger, gut belüfteter Raum, der Platz bietet für 12 bis 20 Teilnehmer. Idealerweise rollen wir die Matten auf einem Eichenholzboden aus.

www.yohannesyoga.ch

Montagsinterview

Heute beginnt die Arbeitswoche. Auf der «Bellevue»-Seite startet der Montag mit einem Interview zum Arbeitsplatz.

B-Side

Grosse Fragen
Welcher Arzt darfs denn sein?

Nicht einfach, wenn man immer gesund war und dann plötzlich das Bein grausam schmerzt, man zum Doktor muss und kein Griechisch spricht. Mit dem Gastroenterologen kann man zur Not ja noch was anfangen. Gastronomie? Mit Beinen hat der sicher nicht zu tun. Wo-



hin dann? Zum Allergologen, zum Anästhesisten, zum Dermatologen, zum Gynäkologen, zum Humangenetiker, zum Nephrologen, zum Nuklearmediziner, zum Ophthalmologen, zum Stomatologen oder zum Urologen? Da loben wir doch diesen hiesigen Arzt. Kein griechischer Schnickschnack, sogar der Name passt. (reu)

Wir Eltern
Die Rückkehr der Dinosaurier

Seit der Dreijährige im Garten der Nachbarin einen Dinosaurier gesehen hat, ist er besorgt. Er weiss, dass die Tiere ihren Bärenhunger nur stillen können, indem sie ganze Gärten kahl fressen. Da er selbst Tomaten, Margeriten und Basilikum gepflanzt hat, will er ihnen dieses Schicksal ersparen. Von Frühling bis Herbst hat er sein Bestes gegeben, um die bescheidene Flora zu schützen. Jeden Abend hat er vor dem Einschlafen eine Dinosauriersperre erstellt. Er hat Seile gespannt, Schnüre verknottet, Gartenstühle aufeinander gestapelt. Der Erfolg hat ihm recht gegeben, und so sind aus den Sperren irgendwann Fallen geworden. Schliesslich wollte er unbedingt einen Dinosaurier persönlich kennen lernen. Die Eltern haben wacker mitgebaut. Kürzlich war der Bub mit seinem Götti im Dinosaurier-Museum Aathal. «Mami, ich muss dir etwas sagen», sagte er danach betäubt. «Alle Dinosaurier sind gestorben.» Die Mutter suchte nach schonenden Worten. Ihr Blick muss den Sohn alarmiert haben. «Weisst du Mami», sagt er, «im Wald hat es bestimmt noch einen oder zwei Dinosaurier.» Nun baut die Familie wieder Dinosauriersperren und -fallen. Diesmal der Mutter zuliebe. (mom)

Das Rezept

Nudeln mit Schinken-Käse-Sauce



Für 4 Personen

150 g Tiefkühlherbsen,
Butter zum Dämpfen,
2 dl Bouillon,
1,8 dl Saucenhalbrahm,
100 g Gruyère AOC,
gerieben, 150 g Schin-

kenstranchen, in kleine Stücke geschnitten,
½ TL Salz, wenig Pfeffer, Muskatnuss,
300-400 g Teigwaren, z. B. breite Nudeln,
glatte Petersilie, gehackt, zum Garnieren

Erbsen in der Butter andämpfen. Mit Bouillon und Saucenrahm ablöschen, aufkochen. Käse beifügen, unter Rühren schmelzen lassen. Bei kleiner Hitze köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Schinken dazugeben, würzen. Teigwaren in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgiessen. Teigwaren und Sauce mischen, auf Tellern anrichten, garnieren.

swissmilk

Weitere 5000 Rezepte unter www.swissmilk.ch/rezepte

Anzeige

Tiefkühlgeräte mit
NoFrost-System

Nie mehr Abtauen!

Miele

Gute Nachtgeschichten Alexander Flach

Der Quastenflosser kandidiert wieder

Etienne Rainer, Trance-Veranstalter (unter anderem Zoom-Open-Air an der Street-Parade beim Zoo Zürich), kandidiert 2014 zum fünften Mal für den Stadtrat. Gestern hat er auf seinem Facebook-Profil einen «offenen Brief» veröffentlicht, in dem er auf seine 25 Aktivjahre als Partyveranstalter verweist, in dem er das zwinglianische Zürich bemüht, in dem er für seinen bevorstehenden Wahlkampf um Hilfe bittet und in dem sich doch irgendwas alles um seine Zoom-Partys dreht, die er nicht mehr an geeigneten Orten durchführen kann. Wer den Brief gelesen



Etienne Rainer.

hat, der weiss, dass Rainer in seiner eigenen Zeitschleife gefangen ist. Dass er sich selbst, nach einer kläglich gescheiterten Kandidatur aufs Stadtpräsidentenamt, die ihm gerade mal 40 Stimmen eingebracht hat, nicht als Juxkandidat sieht, ist ein Hinweis auf partiellen Realitätsverlust. Das Nachleben, für das Etienne Rainer eintritt, existiert nicht mehr, ist nur ein Wiederhall aus vergangenen Zeiten. Wie wenig Ahnung Rainer von den heutigen Gegebenheiten hat, ist an seinen Aussagen ablesbar: Als Beispiel für die «Ghettoisierung» der Party- und Clubkultur nennt er die Tanzdemos in Bern und Winterthur, die mit der Clubszene nun wirklich nichts zu tun hatten, sondern die von Autonomen organisiert wurden. In seinem offenen Brief diskreditiert er die Street-Parade als

Techno-Fasnacht, will dann aber doch für deren Erhalt und Ausbau kämpfen, selbstverständlich gekoppelt an eine Wiederauferstehung seiner Zoom-Partys beim Zoo Zürich. Konkrete Nachlebenbelange abseits des Street-Parade-Datums werden in seinem Brief nicht angeschnitten, und es werden auch keine Clubs und Veranstaltungen erwähnt, die nicht irgendwie mit seinen eigenen zusammenhängen. Es ist dieser Mix aus Verschrobenheit, Weltfremdheit und Eigennutz, der die Protagonisten der «Party Partei» um **Linda Landolt**, **Philipp Meier** und **Michael Wiget** dazu veranlasst hat, mit einem Schwepes-Gesicht auf Etienne Rainers Aufforderung, ihn während seines Wahlkampfes zu unterstützen, zu reagieren - die «Party Partei» ist einem Spässchen gegenüber nicht abgeneigt, bloss

witzig sollte es schon sein. Etienne Rainer schadet mit seiner neuerlichen Kandidatur dem Bestreben des Nachtlebens, als Wirtschafts- und Politfaktor ernst genommen zu werden. Er ist denn auch keineswegs befugt, im Namen der Zürcher Veranstalter und Clubmacher zu sprechen. Dies wäre die Aufgabe der Bar- und Club-Kommission Zürich (BCK), die sich leider in öffentlichen Belangen nach wie vor zu passiv verhält. Ein ernst zu nehmender Stadtratskandidat müsste aus dieser Ecke kommen; dafür bräuchte es aber eine BCK, die aktiver kommuniziert. Etienne Rainer hingegen ist ein Kandidat für die Paläontologie, keiner für die politische Bühne. Er ist ein Quastenflosser, ein lebendes Fossil, das erstauntes Raunen erzeugt, wenn es wieder mal ein Lebenszeichen von sich gibt.