

# «Wir sind alle Anfänger und stets auf dem Weg»

In Root hat **Marlis Noetzli** (49) zusammen mit ihrem Partner Rolf Zibung ein Yoga-Center eröffnet, dessen Angebot sich gezielt auf Praktizierende aus der Arbeitswelt richtet.

**Marlis Noetzli, haben Sie Ihre innere Mitte heute schon gefunden?**  
**Marlis Noetzli:** Ja.

**Wie sind Sie in den Tag gestartet?**  
**Noetzli:** Mit Atemübungen noch vor dem Aufstehen im Bett. Danach ging ich mit meinem Hund laufen, und schliesslich machte ich eine Sonnenmeditation mit dem ozeanischen Atem, einer vertieften langen Atmung, die alle Atemräume miteinschliesst. So konnte ich Energie aufnehmen.

**Ist das anstrengend?**  
**Noetzli:** Nein – ich nehme mir die Zeit dafür jeweils gerne. Ich wusste, dass heute ein stressiger Tag auf mich wartet, deshalb war es wichtig.

**Würde Ihnen etwas fehlen, wenn Sie am Morgen einen Kaltstart hinlegen müssten?**  
**Noetzli:** Wahrscheinlich schon, aber es kommt so gut wie nie vor, dass ich den Tag ohne Atemübungen beginne. Genauso wie ich kaum ohne den Tag entsprechend abzuschliessen zu Bett gehe.

**Und dies bringen Sie nun in Root anderen Leuten bei. Sie haben ein Business-Yoga-Center eröffnet. Was muss man sich darunter vorstellen?**  
**Noetzli:** Für das Center haben wir bewusst keinen indischen Namen gewählt. Den würde kaum jemand verstehen. Weil wir mitten im Business Village D4 eingemietet sind, passt der Name. Wir wollen mit Yoga den arbeitenden Leuten etwas für den Alltag geben. Wer zu uns kommt, lernt, sich von Gedanken frei zu machen und abzuschalten von der beruflichen Hektik.

**Mit richtigem Sport würde dies auch funktionieren, nicht wahr?**  
**Noetzli:** Trotzdem empfehle ich jedem, einmal eine richtige Yogalektion zu absolvieren.

**Wieso jedem, Yoga ist doch eher etwas für Frauen?**  
**Noetzli:** Das ist eine verbreitete Meinung, die ich anders erlebe. Mein Partner Rolf Zibung ist begeisterter Fussballer und Tennisspieler. Seit er mit Yoga begonnen hat, ist er auf dem Tenniscourt gelassener und fokussierter, wie er sagt. Ich habe in meinen Lektionen einige Männer, darunter viele Ausdauersportler.

**Ich weiss nicht. Wie sollte ich meinen Kumpels beim Feierabendbier erklären, dass ich im Yoga das Kuhgesicht gelernt habe, ohne damit mein eigenes Gesicht zu verlieren?**

**Noetzli:** Ja, vermutlich geht das nicht. Ihre Freunde lachen Sie bestimmt aus. Es gibt übrigens auch Frauen, die sich lustig über Yoga machen. Aber wohl nur, weil sie Yoga nicht kennen.

**Zumal das Kuhgesicht ja nicht gerade eine Figur ist, mit der man gross angeben kann. Woher kommen eigentlich diese seltsamen Namen?**

**Noetzli:** Im Yoga kennt man vorwiegend Namen und Formen aus der Natur. Mit den Figuren werden unter anderem Tiere und Pflanzen imitiert. Man sucht die Annäherung und die Verbindung zur Natur.

**Besonders attraktiv ist eine Annäherung an ein Kuhgesicht aber nicht.**

**Noetzli:** Wer sich bewusst in die Figur des Kuhgesichts begibt, hat das Ziel, einen achtsamen Umgang mit dem Tier zu entwickeln. Und damit auch zur Natur allgemein und entsprechend auch mit seinem Gegenüber, spricht seinen Mitmenschen. Bei dieser Figur wird ausserdem der Gesässmuskel stark gedehnt. Diesen zieht man nämlich immer dann automatisch zusammen, wenn man sich ärgert. Die Figur löst also einen starken körperlichen Effekt aus und führt so ebenfalls zur Entspannung der Emotionen.

## DAS ANDERE INTERVIEW

mit **Marlis Noetzli (49),** Business-Yoga-Spezialistin

**Also ist Yoga nicht einfach blosses «Gspürsch mi»-Gehabe. Was aber hat es mit diesem ominösen «Om» auf sich?**

**Noetzli:** Das «Om» ist eine Abkürzung des «Aum». Im Yoga bewegt man sich in einem stetigen Kreislauf. Wenn man die drei Buchstaben langsam ausspricht oder singt, trainiert man die Atemtechnik. Der Atem beginnt tief im Bauch mit «aaaa», gelangt über die Kehle zum «uuuu» und entweicht aus dem Mund durch «mmmm». Fahren Sie mit der Hand dem Atem nach, und Sie erkennen den Kreislauf.

**Warum reden Yogalehrerinnen oder -lehrer eigentlich immer bildhaft?**

**Noetzli:** Das machen wir tatsächlich. Ein Beispiel: Bei einer bestimmten aufrechten Figur sage ich den Schülern, sie sollen eine Haltung einnehmen, als ob sie einen Krug mit Wasser auf dem Kopf balancieren. Mit dem Ergebnis, dass sie den Kopf wie von selbst hoch und den Rücken gerade halten. Wenn man sich solche bildlichen Vorstellungen verschafft, macht man die Übungen eher richtig.

**Sind Yoga, Power Yoga und Pilates derzeit nicht einfach ein Trend, der bald wieder abflacht?**

**Noetzli:** Ein Trend ist derzeit schon feststellbar. Und es gibt auch immer wieder Leute, die nach wenigen Lektionen die Nase voll haben. Wer sich nur oberflächlich damit auseinandersetzt, wird bald wieder aufhören damit.

**Yoga wird oft als esoterischer Kram verurteilt. Ist es das?**

**Noetzli:** Aus meiner Sicht nicht. Yoga ist ein ganz natürlicher Bestandteil unseres Alltags. Yoga beginnt eigentlich dann, wenn man diesen Raum verlässt.

**Eine Arbeitskollegin hat mir den Sonnengruss vorgeführt mit den Figuren Hund, Katze, Schlange**

**und wie sie alle heissen. Allein das Hin-gucken**

**war schon schmerzhaft. Ich hatte den Eindruck, dass sie sich eher den Rücken ausrenkt als sich etwas Gutes tut. Ist das wirklich gesund?**

**Noetzli:** Wenn sie die Ausführungen ihres Lehrers richtig umsetzt, tut sie sich bestimmt etwas Gutes.

**Man kann sich dabei bestimmt böse verletzen. Worauf muss man Acht geben?**

**Noetzli:** Auf die innere Stabilisierung und darauf, dass die Technik sauber ausgeführt wird.

**Muss man sehr beweglich sein für Yoga?**

**Noetzli:** Jedermann kann Yoga trainieren. Ich habe schon 80-jährige Leute im Altersheim unterrichtet und auch Leute, die verletzt waren.

**Was ist Ihre Lieblingsfigur?**

**Noetzli:** Die wechseln immer wieder. Der Held, der Baum oder sehr gerne mag ich den Hund. Der ist gut für das Nervensystem, für die Ausgeglichenheit und den Stressabbau. Dafür braucht man Kraft.

**Sie sagen, dass viele Manager zu Ihnen kommen. Was nehmen Kaderleute aus dem Yoga mit?**

**Noetzli:** Sie sind froh, dass sie Stress abbauen können und hier zur Ruhe kommen. Es fällt offensichtlich vielen schwer, ohne Yoga oder ähnliches Training ihr «Denk-Gefäss» zu leeren.

**Wie setzt sich eine ideale Gruppe zusammen?**

**Noetzli:** Wir haben die Bäuerin aus dem Hinterland, den Banker aus Zürich, den Sanitärinstallateur oder die Personalchefin. Auch der Polizist und die Anwältin kommen regelmässig. Unter all diesen verschiedenen Leuten finden interessante Gespräche statt. Letztere hat übrigens erst kürzlich in ihrem Schiessverein einen Wettbewerb gewonnen, obwohl sie in der letzten Zeit nie im Schiess-training war. Stattdessen war sie regelmässig bei uns im Yoga.

**Nun meinen Sie, dass sie dank Yoga eine ruhigere Hand hatte?**

**Noetzli:** Sie selber meint das ...

**Gibt es Hierarchiestufen im Yoga?**

**Noetzli:** Nein, wir sind alle Anfänger und stets auf dem Weg.

**Das ist ein gutes Stichwort. Anstelle von Yoga mache ich mich zur Stressbewältigung doch lieber mit dem Motorrad auf den Weg?**

**Noetzli:** Gute Idee, nur mit Yoga könnten Sie Ihren Motorradausflug noch mehr geniessen, weil Sie dann während der Ausfahrt garantiert eine bessere Haltung einnehmen würden.

**Ich habe manchmal tatsächlich ein Ziehen in den Schultern ...**

ROGER RÜEGGER  
roger.ruegger@luzernerzeitung.ch

