

«Yoga ist für mich etwas vom Wertvollsten, dem ich je begegnet bin!»

Yoga und Meditation ist für die dipl. Yogalehrerin YS/EYU Elvira Thommen-Amantea untrennbar vereint. In ihrer Kolumne im Basel Express erzählt sie über den Weg, der sie zu Yoga geführt hat.

Vor 30 Jahren hatte ich die Gelegenheit, zwischen Gymabschluss und Studienbeginn eine Reise nach Indien zu unternehmen. Zuerst bereiste ich den Süden des Landes, wo ich das grosse Glück hatte, in Srirangapadma am Ufer eines tropischen Flusses leben zu dürfen. Die überwältigende Schönheit dieser wilden, intensiven Natur liess mich jeden Tag freudevoll erleben. Ich kam mir vor, als wäre mein Leben ein andauerndes wundervolles Fest. Erst viel später wurde mir klar, dass dies nicht nur an der Schönheit der Natur lag.

Die Gegend war spärlich besiedelt und die paar Dutzend Menschen, die hier lebten, bildeten eine lockere Gemeinschaft. Jeden Abend versammelte man sich am Ufer des malerischen Flusses bei einem mächtigen Felsen, der einige Meter aus den Fluten ragte. Von da aus konnte man den spektakulären Sonnenuntergang gut beobachten.

Im gleissenden Licht, welches das Schauspiel begleitete, entfaltete das Lichtspektrum zwischen Himmel, Erde und Wasser atemberaubende Szenarien – eine vollkommene Choreographie. Unsere Herzen schienen im gleichen Rhythmus zu schlagen, es herrschte vollkommene Stille.

Das Lichtspiel zog uns alle in seinen Bann, die wir – ohne es wirklich zu wissen – in stiller Andacht dem Licht huldigten, während der leuchtende Glutball in den farbig-schillernden Fluten des grossen Stromes versank. Machtvoller Frieden in den Herzen aller Anwesenden.

Allmählich legte sich die Dämmerung wie ein kühler Schleier auf die hier versammelten Menschen, die stumm verharrten, bis die Nacht die Konturen zu verwischen begann. Hier und da leuchteten kleine Lichter auf, tanzenden Lichtwesen gleich, die Menschen zu ihren Schlaflagern begleiteten, und anschliessend in der Nacht verschwanden.

Abend für Abend wiederholte sich das Ritual, das sich für mich so wunderbar anfühlte wie für ein Kleinkind die zärtliche Liebkosung der Mutter. All-



Yepic Einführungskurs in Basel

Yepic ist brandneu und steht für uraltes Wissen vergangener Hochkulturen, kombiniert mit modernster Wissenschaft. Aufeinander abgestimmte Yogaübungen, Atemtechniken und Meditationen ergeben die perfekte Kombination, um Körper und Geist in kurzer Zeit angenehm und nachhaltig zu regenerieren.



Datum u. Zeit:	Mittwoch 4., 11., 18., und 25. Nov. / 12:15 – 13:15
Dauer u. Kosten:	je 60 Min. / CHF 150.00
Wo:	Bewegungsstudio Gabriele Hurter, Malzgasse 25, 4052 Basel
Kursanmeldung:	079 674 43 25 oder info@yoganirmala.ch
Kursleiterin:	cand. med. Elvira Thommen-Amantea, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

mählich erholte sich mein geschundenes Herz. Tag für Tag erfüllten mich Kraft, Inspiration und übersprühende Lebensfreude. Wie sehr dieses Ritual mein Bewusstsein formte, wurde mir erst bewusst, als ich später nordwärts weiterreiste.

Am Fusse des Himalayas im Bundesstaat Uthar Pradesh erfuhr diese von mir nicht bemerkte Bewusstseinsarbeit eine Steigerung, als ich dort eine Zeitlang in einem Ashram lebte. Unser Schlaflager bestand aus dünnen Bastmatten, die auf dem Boden ausgelegt waren. Das Essen war einfach, aber

gut und der Tagesablauf durch sich wiederholende Zyklen vollkommen geregelt.

Jeder Tag begann mit einem eiskalten Bad unter den funkelnden Sternen im wilden Bergfluss, der das Tal bewässerte. Zweimal täglich tauchten wir in seine kalte Umarmung, am Morgen bevor die Sonne am Himmel erschien und am Abend bevor sie wieder am Firmament verschwand.

Lesen Sie die Fortsetzung in der nächsten Ausgabe. ■



Hatha Yoga Einführungskurse in Liestal

Datum u. Zeit:	Dienstag 3., 10., 17., und 24. Nov. / 9:30 – 11:00
Dauer u. Kosten:	je 90 Min. / CHF 150.00
Wo:	Praxis für Yoga & Meditation, Unterfeldstrasse 15a, 4410 Liestal
Kursanmeldung:	079 674 43 25 oder info@yoganirmala.ch
Kursleiterin:	cand. med. Elvira Thommen-Amantea, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

Hatha Yoga Kurs für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger in Liestal

Datum u. Zeit:	Dienstag 3., 10., 17., und 24. Nov. / 18:30 – 20:00
Dauer u. Kosten:	je 90 Min. / CHF 150.00
Wo:	Praxis für Yoga & Meditation, Unterfeldstrasse 15a, 4410 Liestal
Kursanmeldung:	079 674 43 25 oder info@yoganirmala.ch
Kursleiterin:	cand. med. Elvira Thommen-Amantea, dipl. Yogalehrerin YS/EYU