

# YOGA ALS QUELLE DER KRAFT

Irene Marti lehrt – unabgehoben – achtsame Bewegung, vor allem Yoga

**Die Hombrechtiker Bewegungspädagogin und Yoga-Lehrerin empfing die «Ährenpost» in ihrem «Zentrum für Bewegung» und gab Einblick in ihren Weg von der Gymnastik- zur Yoga-Lehrerin.**

Sie war eine junge KV-Angestellte, als sie 1972 auf dem Rückweg aus dem Büro im Zug ein Inserat der damaligen Schule für Gymnastik von Marie Schönmann Aeschlimann in Zürich las. Diese bot eine berufsbegleitende Ausbildung zur Bewegungspädagogin an. ««Bewegung, das ist es!», habe ich mir damals gesagt», erinnert sich Irene Marti im Wohnzimmer ihres lichten Hauses, «eigentlich träumte ich davon, Lehrerin zu werden, als ich dann aber Marie Schönmann Aeschlimann mit ihrem Triangel in der Hand bei der Arbeit erlebte, wie sie mit ihrer starken Präsenz den Raum füllte, da wusste ich: Diese Qualität will ich in mir wecken und sie mit dieser Präsenz an Menschen weitergeben.» Bei der Yoga-Lektion im Studio spielte der Triangel keine Rolle, aber aus der Ecke lächelte eine Buddha-Figur die Klasse an. Welchen Weg beschritt Irene Marti von der Tanz- und Atemgymnastik in der Tradition der Laban-Schule mit anthroposophischem Hauch zum heute angesagten Yoga?

## **Yoga – undogmatisch**

«Nach meiner Ausbildung wurde mir geraten, auch Yoga zu lernen. Ich war dann auch kurz in einer Yoga-Schule, die damals in Zürich am Bellevue bestand. Sie wurde von einer älteren Lehrerin in wallenden Tüchern und mit rigiden Grundsätzen geleitet. Yoga wurde damals überall als Ensemble von extremen Verrenkungen und dogmatischen Glaubenssätzen vermittelt. «So machte ich viele Jahre einen Bogen um Yoga», berichtet die heutige Yoga-Lehrerin über ihren Weg. Sie bildete sich in den östlichen Philosophien und Meditationstechniken weiter, die hinter den fließenden Bewegungen des Tai Chi (einer Art innerer Kampfkunst) und der chinesischen Energiearbeit Qi Gong stehen, und bot dann in beiden Fächern auch Kurse an. «Erst als mein Berufsverband Gesundheit und Bewegung Schweiz eine Yoga-Ausbildung für Bewegungspädagogen anbot, stellte ich mich dem Yoga und sah, dass es eine Abrundung und Vollendung meines bisherigen Weges



würde. Später vertiefte ich mich in einem zweijährigen Kurs bei Remo Rittiner in die von ihm entwickelte Ayur-Yoga-Therapie. Eine Methode, bei welcher der Klient nach wenigen Sitzungen eigenverantwortlich die für ihn angepassten Übungen praktiziert.» Mittlerweile unterrichtet sie (fast) nur noch Yoga: «eine Qi-Gong-Klasse Angefressener habe ich behalten.»

«Ich habe mein Ziel (fast) erreicht»: Irene Marti mit dem Buddha im Studio.

---

**«Ich liebe meine Arbeit,  
die meine Berufung ist.»**

---

## **Körperarbeit und Meditation als Kraftquelle**

Als in den Achtzigerjahren die Siedlung an der Hofwiesenstrasse gebaut wurde, liess sich Irene Marti den Studioraum gleich im Untergeschoss einbauen. Wie erholt sie sich von der Arbeit, will ich zum Abschluss von ihr wissen. «Meine Arbeit ist für mich in sich schon Erholung», gibt sie zu Protokoll. «Okay, ich wäre wirklich gern öfter in der freien Natur, aber ich kann eben nicht einfach unter der Woche in die Berge fahren. Dafür habe ich das grosse Privileg, auch nach der Pensionsgrenze noch so viel arbeiten zu dürfen, wie ich will. Ich liebe meine Arbeit, die meine Berufung ist und mich durch die dunkelsten Momente meines Lebens trug.»

*Giorgio Girardet*