



Kurz gefragt

Dr. Ronald Steiner

Dr. Ronald Steiner verbindet traditionellen Ashtanga Yoga mit progressiven Erkenntnissen insbesondere aus den Bereichen Medizin, Bewegungslehre und Psychologie für eine neue Ausrichtung auf das Lebendige. Er vermittelt eine von tiefgründiger Philosophie getragene, sehr persönliche Yogapraxis – von therapeutisch-präventiv bis hin zu sportlich-akrobatisch. Ronald ist einer der wenigen ganz traditionell von den indischen Meistern Sri K. Pattabhi Jois und B.K.S. Iyengar autorisierten Yogalehrern, zum anderen Arzt, Wissenschaftler und Sportmediziner. Er forscht im Bereich Prävention und Rehabilitation u.a. am Universitätsklinikum Ulm.

Internet: www.ashtangayoga.info

Wie lautet Ihr Lebensmotto?

Yoga chitta-vrtti nirodhah, wie wohl für die meisten Yogis.

Welchem Menschen würden Sie gerne begegnen? Er kann auch bereits verstorben sein.

Ich würde Rama Mohan Brahmachari gerne persönlich nach dem Yoga-Korunta fragen.

Wenn Sie auf eine einsame Insel müssten, welche drei Bücher würden Sie mitnehmen?

Ich würde besagten Yoga-Korunta mitnehmen, Zettel und Stift, und entspannt eine Übersetzung anfertigen.

Yoga bedeutet für Sie persönlich was?

Yoga ist Leben. Leben ist Yoga.

Was war Ihre tiefste Erfahrung während einer Yogastunde?

Frei von jeglichen „Erfahrungen“ im Sinne von Außenwahrnehmung zu sein, ist die tiefste Form von Yoga.

Was ist Ihr persönliches Lieblings-Asana, und warum?

Ich entdeckte viele verschiedene Asanas immer wieder gerne neu. Jede Haltung, die mir das Gefühl von Fliegen verleiht, ist wundervoll.

Welches Asana mögen Sie überhaupt nicht, und warum?

Das kommt auf meine innere Verfassung an. Wann immer mir ein Asana Schwierigkeiten bereitet, versuche ich herauszufinden, wofür es auf psychologischer Ebene steht und warum ich mich dagegen sperre.

Was geht Ihnen in der spirituellen Szene so richtig gegen den Strich?

Ich bin eigentlich jemand, der die Menschen gerne so lässt, wie sie sind. Mir ist sozusagen nichts Menschliches fremd, und ich gestehe jedem seine Eigenheiten zu.

Warum sind Sie hier auf der Welt?

Um weitergeben zu können, was mir geschenkt wurde.

Wem oder was können Sie nicht widerstehen?

Meiner Frau.

Wer ist Ihr persönliches Vorbild?

Jeder, der freundlich, ehrlich und gelassen ist.

Was braucht die Yogaszene in Europa Ihrer Meinung nach?

Es kann nicht genug gemeinsame Projekte geben, die den Gedanken von Einheit unterstützen und den Yoga weiter in die Welt hinaustragen. Ich wünsche mir Offenheit und Flexibilität in den Gedanken, und Experimentierfreude. Yoga hat das Potenzial, Leben zu verändern, und es wäre schön, wenn sich Yoga von einer (immer noch) weitgehenden Nischenbewegung zu einer Normalität entwickelt. ■