



Körperarbeit im freien Raum

von Michael
Hühn

Tulayoga nennt der Engländer Louka Leppard seine Yoga-basierte Körperarbeit mit einem Partner. Sie ist für ihn „eine Übung in Hingabe und Empfangen – in reiner Intention und einer Verbindung von Sanftheit und Stärke. Diese Arbeit ist eine Zeremonie und eine Meditation.“



Michael Hühn ist Diplom-Psychologe und Sprecherzieher (DGSS) und praktiziert in Berlin.

Um Tulayoga zu erleben, sind keinerlei Vorkenntnisse in Yoga oder in anderen Formen von Körperarbeit erforderlich. Louka praktiziert in Berlin und bietet auch Ausbildungskurse unter dem Titel „Introduction to Aerial Bodywork“ an. Kontakt unter Tel.: 0176-400 880 36 oder loukaleppard@tulayoga.com. Mehr Infos auf www.tulayoga.com

Es gibt mittlerweile eine kaum mehr zu überschauende Anzahl an Variationen von Yoga. Allen ist jedoch gemein, dass der Ausübende bewusst die geforderten Positionen einnimmt. Louka Leppard, Engländer maltesischer Herkunft, der sich mittlerweile in Berlin niedergelassen hat, geht einen anderen Weg. Er hat eine Yoga-basierte Form von Körperarbeit entwickelt, in der Yoga-Stellungen erlebt und genossen werden können, ohne dass man bewusst irgendetwas zu tun hat. Dieser ungewöhnliche Ansatz gibt dem Klienten die Möglichkeit, sich innerlich fallen zu lassen, dabei getragen zu werden und sich der Behandlung einfach nur hinzugeben.

Der Ansatz wurde inspiriert von der Arbeit eines ehemaligen Akrobaten, Benjamin Marantz, der seine Rückenprobleme mit einer Kombination aus Yoga, Massage und Gymnastik selbst heilen konnte. Er entwickelte aus dieser Erfahrung heraus Acrosage, eine Form der Körperarbeit, in der der Behandelnde auf dem Rücken liegt und den Klienten mit Füßen

und Händen über sich stützt und durch verschiedene Positionen bewegt.

Louka kam mit Acrosage 1996 in Berührung und ist seitdem nicht mehr davon losgekommen. Wo immer er sich aufhielt, nutzte er die Gelegenheit, die Techniken anzuwenden und zu verfeinern. Er war berührt von der Wirkung dieser Arbeit: „Es hat mich tief bewegt, die Reaktionen der Menschen mitzuerleben – wie sie sich innerlich öffneten und sanft wurden. Viele beschrieben, dass ihr Geist während der Behandlung völlig zur Ruhe kam und sie ein tiefes Gefühl von Geborgenheit durchströmte.“

In die Entspannung schweben

Aus der Begeisterung wurde für ihn eine Berufung. Im Laufe der nächsten Jahre erweiterte er den Ansatz mit weiteren Positionen und entwickelte daraus eine sanfte Form meditativer Körperarbeit, die er Tulayoga nennt – der Begriff Tula stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Balance.

In der ersten Stunde erhält der Klient eine Ganzkörpermassage, die die vertrauensvolle Verbindung zum Behandler herstellt. Loukas Ansatz kombiniert rhythmische Tiefengewebsmassage mit Elementen aus dem Rolfing, die der Öffnung emotionaler Blockaden dient. Sein Vorgehen gründet auf seiner starken Präsenz sowie einfühlsamen Berührungen und ist sehr individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt – keine Behandlung gleicht der anderen. Danach beginnt das eigentliche Tulayoga. Man steht mit dem Rücken vor dem am Boden liegenden Practitioner, setzt sich auf seine aufgestellten Füße und lässt sich dann nach hinten gleiten, woraufhin man von dessen Händen und Füßen gestützt und sanft in die Luft gehoben wird. Eine halbe Stunde verweilt man mit geschlossenen Augen dort oben, frei schwebend jenseits äußerer Bezugspunkte. Der ganze Körper kann sich entspannen, nichts muss getan werden, und mühelos fließt eine Position in die nächste. Die Aufmerksamkeit wandert von der Außenwelt zu den Empfindungen und Gefühlen der Innen-

welt, und der Geist tritt in einen ruhigen und klaren Bewusstseinszustand ein.

Meditation in Bewegung

Tulayoga erlebt man als elegante Meditation durch Bewegung. Bestimmte Akupressur-Punkte werden bearbeitet, und die Wirbelsäule balanciert sich neu aus. Die einzelnen Stellungen beugen, drehen und dehnen die Wirbelsäule sanft, wobei auch das Becken ausbalanciert wird und angestaute Spannungen aus Bauch, Brust, Nacken und Schultern abgeleitet werden. Dabei wird der Körper zwar für einige Zeit in eine Umkehrlage gebracht, jedoch von den Füßen des Behandelnden so gestützt, dass zu keinem Zeitpunkt ein unangenehmes Gefühl von Blutstau im Kopfbereich entsteht. Die gesamte Behandlung fühlt sich vollständig mühelos an, und immer tiefer sinkt man in einen gedankenfreien Zustand.

Für Louka ist das Ziel der Behandlung das Lösen emotionaler Spannungen, die Wiederausrichtung des Körpers und das Vermitteln einer Erfahrung von Freiheit. Die Entspannung, die man danach erlebt, ist dann die logische Folge der inneren Öffnung und Ausdehnung. Bedeutsam ist auch seine Verwendung von ruhiger Musik in diesem Prozess, die eine gleichsam synästhetische Erfahrung erlaubt – Bewegung und Rhythmus werden eins und führen immer tiefer in die Hingabe.

Am Ende wird man behutsam wieder auf den Boden geholt, oft mit dem Gefühl, aus dem sicheren Uterus wieder in die Welt zu kommen. Während man den Körperempfindungen nachspürt, bleibt ein tiefes Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit. ●

