

Yoga am BAIKALsee



Eine Yogareise rund um den größten See der Welt: **von Wäldern, Wasserfällen und Schamanensteinen und den Geschichten, die Menschen und Natur erzählen**



TEXT ■ KATHRIN OERTHERS



Baikalsee. Yogareise. Elf Menschen, die etwas verbindet. Die ganz unterschiedliche Erwartungen haben, aber keine konkreten Vorstellungen. Im Gepäck sind sowohl Yogamatte als auch Trekking-Schuhe verstaut. Dank der bunten Yogamatten findet man sich schnell im dichten Gedränge des kleinen Irkutsker Flughafens, dem man so viel Gewusel gar nicht zutraut hätte. Sofort geht es unter Leitung von Yogalehrerin Nica Nadezda Agapova los – im Minibus. Eine russische Automarke und ein Fahrer namens Ljescha, der früher einmal Autorennen gefahren ist. So werden die elf Menschen kräftig durchgeschüttelt auf einer Straße, die sie als Ruckelpiste bezeichnen, solange bis sie die wahren Ruckelpisten des russischen Sibiriens kennenlernen. Das erste Ziel ist die Strelka, wo sich die Flüsse Snezhnaja und Selenginka treffen. Dort, in aller Abgeschiedenheit, haben die zwei Brüder Sascha und Aleksey mit ihrem Freund Maksim ein Camp errichtet. Es gibt keine Landverbindung. Umstieg auf ein Amphibienboot, das den steinigen Flusslauf passieren kann. Denn der Fußmarsch ist keine Alternative mit dem schweren Gepäck, das doch nur das Allernötigste umfassen sollte.

Was zählt zum Allernötigsten oder besser gesagt, was zählt nicht dazu? Was ist wirklich lebensnotwendig? Darüber kommt man schnell ins Grübeln. Warmes Wasser jedenfalls nicht. Das Wasser fließt zwar, aber eiskalt: im Fluss, der nicht umsonst Schnee-Fluss heißt. Konstante Stromversorgung? Auch Strom gibt es, und zwar abends für einige Stunden aus exakt vier Steckdosen. Vielfotografierer müssen in Schichten andocken. Handyempfang? Diejenigen, deren Sim-Karten im tiefsten Sibirien überhaupt etwas zurückmelden, können ihre Liebesgrüße aus Russland nur mit viel Glück an ausgewählten Stellen verschicken.

Sommer am Puls der Natur

Dieser erste Teil der Reise dient der Reinigung durch Yoga, gesunde vegetarische Ernährung und viel Bewegung. Auch der Ort scheint etwas Reinigendes zu besitzen. Sascha und Maksim haben schon viele Sommer hier verbracht. Sie haben die Zelte und Schlafsäcke mitgebracht und ein improvisiertes Saunazelt direkt am Snezhnaja aufgestellt. Und abends, wenn Maksim und Sascha am großen Holztisch Platz nehmen, erzählen sie von den vielen Sommern. Zum Beispiel davon, wie Saschas Frau, die lange krank gewesen war, nach einem ganzen Sommer an diesem Ort keine Medikamente mehr brauchte und überdies auch noch schwanger wurde.

1996 wurde die Baikalsee-Region von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Zwei Wochen in dieser Umgebung sind ein eindrucksvolles Naturerlebnis, und für die Gruppe der Versuch, sich mit der Natur auf eine Art zu verbinden oder zu arrangieren, wie es im Alltag kaum möglich ist. Man ist beschäftigt damit, sich und die eigenen Sachen sauber zu halten, Beeren oder Pilze für die nächste Mahlzeit oder schwarze Johannisbeerblätter für den Tee zu sammeln. Oft ist man auch beschäftigt mit nichts.

Die eigene Natur passt sich allmählich in den Rhythmus der Natur ein. Das macht die täglichen Yogaübungen zu einer besonderen Erfahrung. Nicht gerade, wenn beim Sonnengruß Waldameisen über die Füße huschen und ein ums andere Mal die Konzentration flöten geht. Aber wenn man die Augen schließt, in den dichten Wald mit seinen vielen Geräuschen hineinhorcht und plötzlich Weite, Offenheit und Klarheit dieser Natur einzusatmen beginnt.

Fast wie ein Teil des Yoga erscheinen die langen Wanderungen durch den dichten Wald, entlang des Flusslaufes, durch das Flussbett hindurch, Berge hinauf und wieder herunter, über die wackelige Hängebrücke, über das Geröll von Steinen. Am Ende zeigt die Natur immer wieder ihre Schönheit: den Wasserfall Grochotun, die Zobelseen, den Schamanenstein. Wie aus dem Nichts eröffnet sich ein Blick, der nicht zu beschreiben ist. Bei allen bleibt dieser besondere Ort für den Rest der Reise und sicherlich noch lange darüber hinaus präsent.

Wo Dschingis Khan seinen Kochtopf zurückließ

Nach fünf Tagen geht es weiter, über das kleine Dörfchen Sjudianka ganz im Südwesten des Baikalsees in den Süden der Insel Olchon. Hier ragt der Baikalsee ins Innere der Insel hinein und hat einen



kleinen See geschaffen, an dessen Ufer einige Holzhäuschen stehen. Es gibt ein paar wilde Pferde, einen Hund und das Schaf Valentina. Es wurde von Natalia, die sich um die Holzhäuschen kümmert, aufgezogen und wird auf der ganzen Insel für seine Schlaueit bewundert. Auf Olchon kennt man sich untereinander.

Die Nachbarn Zhenja und Iwan kommen zu Besuch und bringen gleich ein paar Freunde mit. In einer langen Nacht wird gesungen, die Gitarre von einem zum anderen weiter gereicht, es werden Geschichten auf Deutsch und auf Russisch erzählt. Auch hier leben die Menschen im Einklang mit der Natur. Kaum vorstellbar, wie sie sich mit den Jahreszeiten verändert. Zhenja und Iwan erzählen von den langen kalten Wintern, wenn der Baikalsee zugefroren ist und mit dem Auto passierbar wird.

Es gibt die Möglichkeit, kleinere Ausflüge zu machen. Morgens und abends wird Yoga geübt. Dabei verschiebt sich der Schwerpunkt: von der Entspannung zur Stabilisierung. Auch für den zweiten Teil der Yogapraxis wird die neue Umgebung bewusst genutzt. Die Weite des Sees soll harmonisieren und zur inneren Zentrierung verhelfen. Die Landschaft unterscheidet sich vom ersten Reiseziel: weit und breit steht kein Baum mehr in der felsigen, spärlich bewachsenen Berglandschaft. Dieser Wechsel sorgt für neue Eindrücke und ein völlig anderes Grundgefühl.

Dass die mongolische Steppe nicht weit entfernt liegt, daran erinnert nicht nur die Landschaft, sondern auch die burjatische Kultur. Angefangen beim traditionellen Grüntee mit Milch bis hin zu Brauchtum und Religion ist Olchon eine eigene kleine Welt. Den Orten werden besondere Kräfte zugesprochen: etwa dem Pferdekopffelsen – er sieht vom Wasser betrachtet tatsächlich wie ein riesiger Pferdekopf aus. Auf seinem Gipfel soll Dschingis Khan angeblich seinen riesigen Topf ver-

gessen haben. Oder der grünlich schimmernde Schwefelsee, in dem auf jeden Fall schwimmen soll, wer bald heiraten und viele Kinder bekommen möchte. Den Geistern, die im burjatischen Glauben die Welt besiedeln, widmet mancher den ersten Schluck seines Getränks.

Schokolade für die Geister

Auch in der nächtlichen Lagerfeuerrunde mit Zhenja und Iwan wird von den Geistern gesprochen. Diejenigen, die es gar nicht ins Bett geschafft haben, üben in aller Frühe Yoga, um sich auf den Tag vorzubereiten. Denn es geht weiter Richtung Norden. In Huzhir, ungefähr in der Mitte der Insel, gibt es ausgerechnet an diesem Tag ein Treffen der burjatischen Schamanen. Huzhir erinnert wegen seiner bunt bemalten Häuschen ein wenig an ein Hippiedorf. Staubige Straßen, für Fußgänger und ein paar Autos, und für die Kühe, die hier an den wenigen Stellen grasen, an denen das möglich ist. Heute scheinen alle dem großen Ereignis beizuwohnen. Eine große Menschenmenge hat sich versammelt. Wie die Zuschauer eines Musikfestivals sitzen Familien und Paare auf ihren Decken und beobachten das Geschehen. Alle haben Wodka, Schokolade und Milch mitgebracht. Bunt gekleidete Männer und Frauen tanzen, trommeln, singen, und fallen schließlich in Trance. Ein Lamm wird geopfert.

Die Schamanen rufen die Geister an. In einer Art Registrierungszone kann sich mit ihnen verabreden, wer Anliegen, Fragen und Sorgen hat. Genau darauf warten viele Zuschauende, nur wenige haben sich schon vorgewagt. Mit den mitgebrachten Geschenken wollen sie die Geister besänftigen. Denn die Schamanen schütteln sich heftig, brüllen und dröhnen im alten Burjatisch, sobald ein Geist in sie fährt.

In Huzhir gibt es den berühmten Schamanenfelsen Schamanka. Auch hier soll eine besondere Energie wirken. Überall hängen bunte Bändchen an den Zweigen



der Pinien, die die hier steile Küste des Baikals säumen. Sie wurden von Gläubigen befestigt, um einen Wunsch wahr werden zu lassen. Tausende bunte Wünsche flattern im Wind. Am Schamanenfelsen herrscht Stille. Er ragt am Ufer hervor wie ein Steg in ein Meer hinein. Der Blick reicht über die Pinien und über die mit Steinen gelegten Botschaften der Menschen, die auch hierhin ihre Sorgen und Wünsche getragen haben. Es überwiegen Namen. Wadim, Anton, Marija, aber auch Mama, Papa. Ein guter Platz um die mitgebrachte Schokolade zu essen, die übrig ist, weil es nicht zum Treffen mit den Schamanen gekommen ist.

Noch am selben Tag geht es weiter. Ganz in den Norden der Insel. Aber im Prinzip ist das immer noch der südliche Teil des riesigen Baikals. Am Fuß einer Wetterstation vermietet Jurij Juriwitsch Holzhäuschen direkt am Ufer des Sees, der an dieser Stelle tatsächlich aussieht wie ein Meer. Bei Jurij Juriwitsch zu Hause hängt eine Karte an der Wand, die die Dimensionen des Sees bewusst werden lässt. Der Baikalsee ist vermutlich der älteste See der Erde und definitiv einer der größten. Vom Südwesten bis zum Nordosten sind es knapp 700 km. Mit 1642 m ist er auch der tiefste. Und jährlich wird der See ungefähr 2 cm tiefer. Die tiefste Stelle befindet sich ganz in der Nähe. Genau gegenüber des höchsten Bergs Olchons, der 10 Kilometer weiter südöstlich liegt.

Die letzte Station vor dem Alltag

Es ist die letzte Station der Reise, und die „touristischste“. Es gibt einen Kiosk, der zwar ohne Kühlschrank auskommen muss, aber dennoch Waren bietet, die in den vergangenen Tagen definitiv nicht zum Lebensnotwendigen zählten. Zwei, drei Sammeltaxen kommen jeden Tag und setzen Besucher ab, die sich für ein paar Stunden am Strand vergnügen. Über Nacht bleibt niemand, denn weitere Schlafplätze gibt es hier nicht.

Die morgendlichen und abendlichen Yogaübungen finden nun am Seeufer statt. Links und rechts von den Bergen umgeben, kann man nördlich in die Weite des Sees hineinblicken. Dorthin, wo sich das Wasser am Horizont mit den Wolken trifft und der Unterschied gar nicht mehr auszumachen ist. In der Meditation verliert man sich im blau.

Yoga ist zum täglichen Ritual geworden. Die elf Menschen, die sich mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen auf die Reise begeben haben, stellen persönliche Fortschritte fest – vom Neuanfänger bis zur Yogalehrerin. Am Ende stehen alle Kopf. Die elf Menschen sind außerdem zu einer Gruppe geworden. In dieser Gruppe wurden viele Geschichten erzählt. Wahre und ausgedachte, über die man gemeinsam oder allein weiter nachgedacht hat. Alle sind erstaunt, wie weit dabei weggerückt ist, was zuhause und in der Welt passiert. Plötzlich fällt jemandem auf, dass nur selten über die Arbeit und den Alltag gesprochen worden ist. Das zählte wohl nicht zum Allernötigsten. Am Baikalsee ging es im Rückblick um Nica, Ira, Nadja, Caro, Richard, Ines, Irina, Steffi, Ulrike, Vicky und Kathrin. Und um Aleksey, Maksim, Sascha, Natalia, Iwan, Shenja und Juri Juriwitsch. Eine Zentrierung, um neue Energie zu schöpfen, für all das, was nicht zum Allernötigsten zählt. ■

Nächste Yogareise zum Baikalsee: 23.07.–07.08. 2015

www.yoagna.info



Kathrin Oerthers arbeitete nach Abschluss des Geschichts- und Philosophiestudiums als wissenschaftliche Mitarbeiterin in Bochum und als Robert-Bosch-Kulturmanagerin in Russland. Die Reise an den Baikalsee war ihre erste intensive Begegnung mit Yoga.



WEG DER MITTE

Europäisches College für Yoga und Therapie

- **BenefitYoga® - ein achtsamer Weg der Asana-Praxis und Meditation**
Basisseminare 25. - 28.6., 28. - 30.8., 6. - 8.11. • BenefitYoga intensiv 1. - 4.10.
- **Hatharatnavali**
Shrinivasa's meisterhafte Interpretation der Hatha Yoga Pradipika, 19. - 21.6.
Dr. Manmath M. Gharote, Indien
- **BenefitYoga®-Urlaub**
vital - kraftvoll - entspannt, 7. - 12.7., 11. - 16.8., 8. - 13.10., im August auch mit separatem Kinderprogramm
- **Nada Yoga - die heilende Kraft des Klangs**, 7. - 9.8., 4. - 6.12.

Yoga-Lehrausbildung

Nächster Beginn: 28.6.2016

Vorbereitungsseminare bitte erfragen

Studiengänge Yoga-Therapie

Ganzheitlich, traditionsübergreifend, praxisnah, **Level I:** Einführung in die Prinzipien der Yoga-Therapie, 4 Module, nächster Beginn: 20.4.2016

- **Yoga im pädagogischen Alltag**
Wegweisend für die pädagogische Arbeit mit Kindern, 4-teilige Fachfortbildung, anerkannt als Lehrerfortbildung, Beginn: 26. - 28.6.
- **BenefitYoga® für Männer**
vital - kraftvoll - entspannt, 16. - 18.10.
- **Yoga-Jahresgruppe**
Die Vielfalt des Yoga kennen lernen
Sechs aufeinander aufbauende Termine, Beginn: 20. - 22.11.
- **Auszeit im Kloster Gerode**
Erholung pur in idyllischer Oase mit BenefitYoga® und Meditation



Info, weitere Studiengänge,
Seminare und Kuren: www.ecyt.de
kontaktgerode@wegdermitte.de
Tel: 036072-820-0 • Fax: -24