

Sommerwoche mit Robert Cottet in Wilderswil, 6.–12. Juli 2003

Wilderswil liegt im Berner Oberland oberhalb von Interlaken. Eine schmale Strasse führt hinauf zum alten Dorfkern, vorbei an archaischen Schweizer Chalets aus verwittertem Holz und mystisch anmutenden Inschriften aus dem 17. Jahrhundert. Am oberen Dorfeende liegt die Villa Unspunnen, ein Ort der Stille, ein Ort der Begegnung inmitten eines Parks am Fuss der Jungfrau und mit Blick weit über den Brienersee. Die Jugendstilvilla bietet Raum für Kontemplation und Stille, für interreligiösen Dialog, Solidarität und aktives Lernen.

Am Sonntagabend treffe ich in der Villa ein und beziehe mein Zimmer. Ich freue mich auf die Yogawoche mit Robert Cottet. Bin gespannt, wie ich die Arbeit erleben werde. Bereits einiges habe ich schon gehört über Robert und seine Arbeit; intensiv und anspruchsvoll soll sie sein.

Wir beginnen die Woche am Montagmorgen früh mit einer Meditation im grosszügigen Raum im Nebengebäude: wir praktizieren Yoga Mudra, visualisieren, den Blick nach innen gerichtet. Nach dem Sitzen gehen wir einige Schritte meditativ im Quadrat und singen zum Schluss gemeinsam die Gayatri-Mantra.

Im Anschluss danach steht uns Zeit für die «Reinigung» zur Verfügung. Robert empfiehlt uns zur Unterstützung von Atemübungen morgendliche Nasenreinigung Jala Neti und Sutra Neti.

Wir treffen uns wieder im Raum und üben zwei Stunden konzentriert Asanas. Robert legt grossen Wert auf Kriyas. Wir wärmen unseren Körper durch lockere Gelenkbewegungen und unterstützen durch eine gleichzeitige schnelle, leichte Atmung eine Entgiftung. Yoga Mudra setzt den Beginn der eigentlichen Asanas. Wir praktizieren in einem dichten Rhythmus. Die verbalen Anleitungen von Robert sind präzise und auf das Wesentliche reduziert. Die zwei Stunden vergehen wie im Flug. Wir beenden mit Yoga Mudra.

Endlich Frühstück! Ein Buffet mit Früchten, Müesli, Joghurt, Brot usw. erwartet uns in der Villa. Bis zum Mittag beschäftigen wir uns mit

technischen und theoretischen Grundlagen der Asanas. Es gibt Raum für Fragen, Bemerkungen, Ideen, Erlebnisse usw.

In der Mittagspause bietet die Umgebung eine Vielzahl von Möglichkeiten: vom Eintauchen in den türkisblauen, milchigen Brienersee, Ausflüge in die umliegende Bergwelt bis zum Entspannen unter dem grossen Ahornbaum im Garten der Villa.

Wir setzen den Nachmittag mit einer Stunde Theorie zum Thema Pranayama fort und praktizieren danach die 2 Stunden vor dem Abendessen verschiedene Atemübungen. Ich werde in den zwei Stunden Pranayama mit meinen Grenzen konfrontiert; vor allem bei Nadi Shodana, wenn Robert die Gruppe



durch rhythmisches Klatschen anleitet und die Atmung auf 2–3 Atemzüge pro Minute reduziert. Nach zwei Tagen fließt meine Atmung bereits leichter.

Nach dem Abendessen beschliessen wir den intensiven Tag mit einer Meditation.

Die Arbeit mit Robert Cottet fließt für mich stetig dahin wie ein Fluss. Sie unterliegt einem übergeordneten und doch vielschichtigen Rhythmus, der sich über die gesamte Woche durch eine Kontinuität manifestiert:

im Tagesablauf als Ganzes, in den einzelnen Stunden bis ins rhythmische Klatschen bei Nadi Shodana. Diesem Rhythmus liegt eine Masseinheit (Matra) zugrunde und zwar der Atemrhythmus eines Menschen im Tiefschlaf. Dieser Rhythmus wird durch den Lehrer definiert, je nach Niveau der Übenden. Wir sprechen während dem Praktizieren der Asanas wenig, um den Rhythmus nicht zu unterbrechen, und reduzieren die Übersetzung ins Deutsch auf die relevanten Aussagen.

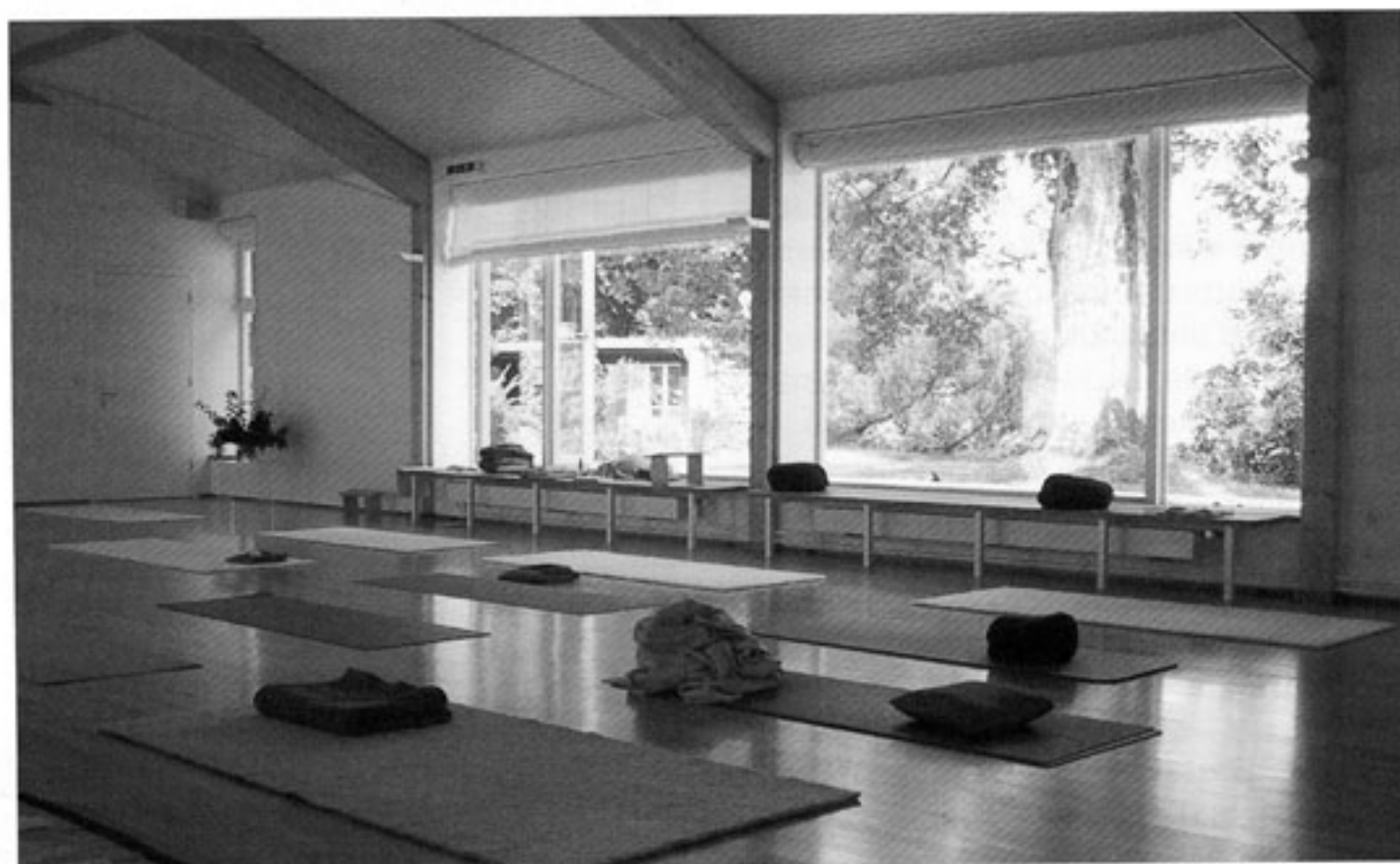
Rückblickend war die Woche mit Robert ein intensives Erlebnis: eine Herausforderung an mein gesamtes Wesen, an meinen Körper und an meinen Geist. Ich konnte viel vom enormen Wissen und der jahrzehntelangen Erfahrung von Robert lernen und weiss, dass ich gerne wiederkommen möchte.

Wer mehr über die Villa Unspunnen erfahren will ist eingeladen www.villaunspunnen.ch zu besuchen. Das Haus wird geleitet von Annette Kaiser, die seit 1991 die Arbeit von Irina Tweedie weiterführt. Annette Kaiser hat ein wunderbares Buch geschrieben, das ich sehr empfehlen kann: «Der Weg hat keinen Namen», Verlag Theseus, 2002, ISBN: 3896201808.

Bericht und Bilder: *Zoe Meyer*
zoe.meyer@gmx.ch



Robert Cottet



Der Übungssaal