



KALASRI

*Yoga & Indischer Tanz
mit Esther Jenny*



Kurse • Workshops • Auftritte

Mit Ashtanga-Yoga Schritt für Schritt zu Entspannung, Beweglichkeit und innerer Ruhe

«Aller Yoga ist seiner Natur nach eine neue Geburt in ein neues Bewusstsein aus dem gewöhnlichen, dem intellektualisierten, materiellen Leben des Menschen in ein höheres Bewusstsein und in ein grösseres, göttlicheres Sein.»

Sri Aurobindo

Der Yoga ist ein jahrtausendealtes, einzigartiges System körperlicher und geistiger Übungen, das jedem Menschen – unabhängig von seiner kulturellen Prägung – helfen kann, zu Beweglichkeit, Entspannung und innerer Ruhe zu finden. Der Körper des Menschen ist einem Musikinstrument vergleichbar, das Sie zunächst stimmen müssen, bevor Sie eine Melodie darauf spielen können. Yoga-Übungen dienen dazu, den Körper zu «stimmen», so dass er, zusammen mit Geist und Seele, eine harmonische, «wohlklingende» Ganzheit bildet.

In der jahrtausendealten geistigen Entwicklung Indiens haben sich viele verschiedene Wege des Yoga entwickelt, die jedoch alle das gleiche Ziel verfolgen: die Vereinigung («Yoga») der individuellen Seele («Jivatma») mit der Allseele, dem grössten Selbst oder Gott («Paramatma»).

Über den Yoga-Unterricht

Ich lehre Yoga in verschiedenen Stufen:

Anfänger I+II, Mittlere I+II und Fortgeschrittene I+II.

Das ist wichtig, denn der klassische Yoga hat einen klaren Aufbau. Niemand soll sich unter- oder überfordert fühlen. Die Stille während der Übung, die Freude des Sich-Spürens und die daraus entstehende Heiterkeit und Gelassenheit führen uns zu einer tiefen Harmonie.

Da ich den persönlichen Kontakt zu meinen SchülerInnen schätze und es als meine Aufgabe erachte, alle korrigieren zu können, sind in meinen Gruppenkursen höchstens neun Personen eingeschrieben. Einmal monatlich, jeweils am Sonntag-Morgen, findet ein Meditationskurs statt. (Bitte Unterlagen verlangen)



Esther und Keshava



Esther und Dr. Venkatalakshamma



Yoga-Unterricht bei Patabhi Joyce

Bharata Natyam – der südindische Tempeltanz

Der indische Tanz ist eine Körpersprache, welche die eigenen Gefühle und die der dargestellten Personen dem Publikum vermittelt. Er hat eine jahrtausendealte Tradition und ist ein sehr wichtiger Teil hinduistischer Kultur. Seine Themen sind meist religiös, können aber auch weltlich sein. Alle Formen von Kunst wie Musik, Tanz, Malerei, Bildhauerei usw. sind Ausdruck von Schönheit und Göttlichkeit im Menschen.

Gemäss indischer Mythologie offenbarte der Schöpfer Gott-Brahma das heilige Wissen über Tanz, Musik und Schauspiel dem Weisen Bharata Muni, der um 200 v. Chr. das Tanzbuch Natya Shastra verfasste. Bharata sagt im ersten Kapitel: «Das Theater ist ein Mittel zur Erholung und Besänftigung für diejenigen, die durch Trübsal niedergeschlagen, durch asketische Übungen abgespannt, nach langer Arbeit ermattet sind. Es ist auch ein Mittel, um die Menschen im Leben Pflicht, Güte und Erfolg zu lehren. Es ist ein Mittel zur Entwicklung ihres Geistes.»

Der indische Tanz gebraucht vier Arten des Ausdrucks: 1. durch den Körper, 2. durch Rede, Gesang, Musik, 3. durch Schmuck, Kostüme, Schminke, 4. durch Gefühle und Stimmungen.

Charakteristisch ist auch die Sprache der Hände, die Mudras.

Früher gehörte der Tanz zum Tempelritual und wurde von den Tempeltänzerinnen, den Devadasis, dargeboten.

Über den Tanz-Unterricht

Im indischen Tanz lernen wir jeden Teil unseres Körpers von den Fingerspitzen bis zu den Augenlidern zu spüren und zu beherrschen. Mit Hilfe von Handgesten (Mudras) und Ausdruck (Abhinaya) können wir ganze Geschichten erzählen.

Als Basis dienen Schrittkombinationen (Adavus), die man sorgfältig erlernen muss. Es folgt ein Repertoire von traditionellen Tänzen.

Wenn wir lernen, Bewegung, Gefühl und Gedanken zu verbinden, erleben wir unbeschreibliches Glück, das sich in unserem alltäglichen Leben widerspiegelt.



Volkstanz aus Hariyana



Abhinaya (Ausdruck)



Anjali, Esther und Sumitra

Meine Tanz- und Yoga-Ausbildung

Als ich in jungen Jahren eine indische Tänzerin sah, war ich so begeistert, dass ich mich entschied, die indische Tanzkunst zu erlernen.

So reiste ich nach Südindien und begann mein Tanzstudium bei der letzten Tempeltänzerin, *Dr. Venkatalakshamma*, am Fine Arts College in Mysore. Ihr begabtester Schüler, *D. Keshava*, unterrichtete mich intensiv und führte mich zum Arangetram. Das ist die erste Vorstellung nach Erlernen des Grund-Repertoires im Bharata Natyam Tanz-Stil. Kritiker lobten «die geschmeidige Eleganz, die Ausdrucksfähigkeit und das Rhythmusgefühl» meiner Darbietung.

Zur Zeit meines Tanzstudiums liess ich mich vom bekannten Yoga-Meister *Patabhi Joyce*, Leiter des Ashtanga Yoga Research Institutes, zur Yoga-Lehrerin ausbilden. Anschliessend studierte ich bei *Yogiraj Desikachar* und *B. N. S. Iyengar*.

Um Kenntnisse über Physiologie zu erwerben, machte ich später eine Ausbildung in klassischer Konditionsmassage und besuchte Kurse, um ayurvedische Heilmethoden kennen zu lernen. Seit einigen Jahren nehme ich Unterricht bei der bekannten Odissi-Tänzerin *Dr. Mishra*.

Im Jahre 1976 eröffneten *D. Keshava* und ich als frisch verheiratetes Paar unsere Schule *KALASRI* für Yoga und Indischen Tanz im Herzen Basels.

- Wir traten als Tänzerpaar *ESTHER&KESHAVA* an unzähligen Anlässen, Kulturfestivals und Kleintheatern auf.
- Später wirkten unsere drei Kinder *Anjali*, *Ananda* und *Sumitra* mit.
- Mit der Tanzgruppe *KALASRI* zeigten wir auch Tanztheater wie *Siddharta*, *Ramayana*, *Mohini Bhamasura*, *Vivaldi's vier Jahreszeiten*, vier Tanzstile Indiens u. a. m.
- Indische Volkstänze aus verschiedenen Teilen Indiens sind bis heute unsere Spezialität.

1990 erschien im GU Verlag mein Buch «Yoga-Grundkurs für Anfänger». Es freut mich, dass es ein grosser Erfolg ist und bisher in vier Sprachen übersetzt wurde.

- **Heute unterrichte ich Yoga und Indischen Tanz in unserer Schule *KALASRI*.**
- **Ich leite Wochenend-Workshops im In- und Ausland.**
- **Ausserdem trete ich mit Solo-Programmen und mit meinen zwei begabten Töchtern *Anjali* und *Sumitra* an verschiedenen Anlässen auf.**

Esther Jenny

Esther Jenny, *KALASRI*, Schule für Yoga & Indischen Tanz

Freie Strasse 3, 4001 Basel, Schweiz

Tel./Fax +41 (0)61 302 08 62 • esther.jenny@kalasri.com • www.kalasri.com