



Shahid Khan

«Yoga ist höchst praktisch»

Shahid Khans Leidenschaft ist, tief in etwas einzutauchen und nicht locker zu lassen, bis er alles verstanden hat. Dies tut er auch als Yogalehrer: Er beschränkt sich nicht darauf, Asanas und Pranayama zu unterrichten, sondern will auch die Körperstruktur seiner Schülerinnen und Schüler verbessern.

■ Text: Karin Reber

«Yogalehrer zu werden war nicht mein Traum. Es passierte einfach», sagt Shahid Khan. Doch wahrscheinlich passiert nichts einfach so, denn seine Begeisterung und Leidenschaft für den Yoga ist überall spürbar. In seinem Studio «Yogveda» in der Berner Altstadt ebenso wie in seinem Unterricht oder im Gespräch.

Sein sonnendurchflutetes, liebevoll eingerichtetes Yogastudio spiegelt deutlich, worum es Shahid Khan geht: Die Bolster, Gurte, Blöcke und Seile an der Wand weisen

auf den praktischen, körperlichen Aspekt hin, den er pflegt. Im indischen Pune aufgewachsen, wurde er stark von B.K.S. Iyengar geprägt und legt im Unterricht viel Wert auf die Ausrichtung des Körpers. «Es gibt nur eine einzige richtige Stellung: wenn man nicht gegen die Schwerkraft kämpfen muss», sagt er. Und: «Eine schlechte Haltung führt zu schlechten Gedanken und zu körperlichen Problemen.»

Grossen Wert legt er in seinem Unterricht auch auf die Anatomie. Er spricht viel von den verschiedenen Muskeln, der Arbeit der Knochen oder der Öffnung des Zwerchfells. An den Wänden seines Studios hängen verschiedene Bilder zur Anatomie des Körpers, damit seine Schülerinnen und Schüler immer mal wieder einen Blick auf ihr Inneres werfen können oder er einen anatomischen Aspekt erklären kann.

Anatomie und Bhagavad Gita

Ganz oben hängen farbig illustrierte Verse aus der Bhagavad Gita. Denn die Philosophie gehört für Shahid Khan genau so zum Yoga wie Asanas und Pranayama. Philosophie interessierte ihn schon als kleiner Bub. Er erklärte als Sechsjähriger in der Schule, dass alle Religionen gleich seien. Um das zu unterstreichen, trug er um den Hals eine Kette mit Symbolen für den Islam, den



Hinduismus und das Christentum. Er verschlang philosophische Bücher und erhielt manche Verwarnung von seinen Lehrern, weil er ihnen im Unterricht laut widersprach, wenn er nicht ihrer Meinung war. «Ich war das schwarze Schaf», sagt der 51-Jährige lächelnd. «Meine Mutter wurde oft in die Schule zitiert, um die Wogen zu glätten.»

Die kindliche Aufmüpfigkeit und sein kritischer Geist kommen ihm heute als Yogalehrer zugute. Ob er über Ar-

junas Verzagen kurz vor der Schlacht von Kurukshetra und Krishnas philosophische Unterweisung in der Bhagavad Gita spricht, vom verkrüppelten Weisen Ashtavakra erzählt, auf die Symbolik des Elefantengottes Ganesha eingeht oder Passagen aus dem Yoga Sutra erläutert – es ist offensichtlich, dass man einem Menschen gegenüber sitzt, der in dieser Kultur aufgewachsen ist und sich mit deren philosophischem Gedankengut intensiv auseinandergesetzt hat.

Yogveda

kr. Shahid Khan unterrichtet mit «Yogveda» seinen eigenen Stil. Er beginnt mit der Korrektur der Füße. Falsch belastete Füße mit unausgeglichene Zehen führen zu einer schlechten Skelettstruktur, ungleichen Beinknochen und Hüften, einer falschen Biegung der Wirbelsäule, Schulterproblemen und einem Schädel, der schwer auf der Wirbelsäule lastet. Das führt zu einem hormonellen Ungleichgewicht und falscher Atmung, was die betroffene Person negativ beeinflusst. Mit eigens von ihm entwickelten Hilfsmitteln sowie mit Gewichten will er den strukturellen Körper und die Wirbelsäule innerhalb von sechs Monaten bis einem Jahr so korrigieren, dass Rücken- oder Nackenschmerzen sowie das hormonelle Ungleichgewicht aufgehoben sind und Asanas mit Leichtigkeit praktiziert werden können.

www.yogveda.ch

Motocross in Schweden

Auch mit Yoga kam er bereits als Bub in Kontakt: im Internat in Khandala, 60 Kilometer ausserhalb von Pune, war Yoga ein Schulfach. «Ich praktizierte von klein auf immer ein bisschen Yoga, doch als junger Mann konzentrierte ich mich auf den Motocross.» Die Motocross-Wettkämpfe brachten Shahid Khan mit 23 Jahren nach Schweden, wo er trainierte und die Motorräder reparierte und umbaute.

Maschinen hatten ihn schon immer fasziniert. Wenn er nicht verstand, wie eine Maschine funktionierte, nahm auseinander, bis er ihre Mechanik begriffen hatte. Sein Interesse an Maschinen führte dazu, dass er in Schweden blieb und bei einer Glace-Firma als Maschineningenieur arbeitete und Produktionsmanagement studierte. Später

wechelte er zum Pharmakonzern Astra Zeneca und arbeitete als Produktmanager im Export.

In dieser Zeit begann der Yoga wieder wichtiger zu werden. «Ich nutzte Yoga als Ausgleich zu meiner Arbeit und merkte zunehmend, dass ich nicht so weitermachen wollte», sagt er. Er sei erschöpft gewesen und der Yoga habe ihm gezeigt, dass man anders leben könne. Er begann, nebenbei Yoga zu unterrichten und überlegte sich, eine Yogaschule zu eröffnen. Dies tat er jedoch erst 2006 in Bern, wohin ihn die Liebe geführt hatte.

Begegnung mit B.K.S. Iyengar

Der Samen war jedoch schon früher gelegt worden: 1993, bei einem Besuch zu Hause in Pune, begleitete er einen Freund ins Iyengar-Yogainstitut RIMYI und schaute B.K.S. Iyengar beim Üben zu. Er war tief beeindruckt und inspiriert und begann selber intensiv Yoga zu üben. Von da an besuchte er das RIMYI zweimal pro Jahr, um seine Praxis zu vertiefen und bei der Iyengar-Familie zu lernen.

Während er seine Yogaschule in Bern aufzubaute, war Shahid Khan eine Weile Präsident der Schweizerischen Iyengar Yoga Vereinigung. Doch er merkte bald, dass er sich nicht wirklich für Yogapolitik interessierte, sondern lieber unterrichtete. Und Freigeist, der er schon als Kind gewesen war, mochte er sich nicht in eine Schablone pressen lassen. Er trat nicht nur als Präsident zurück, sondern auch aus der Vereinigung aus. Er entwickelte seinen eigenen Stil, Yogveda, in dem er inzwischen auch Lehrerinnen und Lehrer ausbildet.

«Im Iyengar-Yoga ist ein Asana nie komplett. Es wird immer mehr darauf aufgeladen, um es zu vertiefen», sagt Shahid Khan. Er lasse beim Unterrichten so viel wie möglich weg, damit eine Stellung leicht zu verstehen sei. Die meisten Leute hätten weder die Zeit noch die Geduld für zu viele Details. «Der menschliche Geist kann sich nicht mehr als drei bis vier Dinge auf einmal merken.»

Den Körper verstehen lernen

Zu viel Yoga könne dazu führen, dass man nicht mehr wisse, was im Alltag der Schülerinnen und Schüler vor sich gehe, ist er überzeugt. Deshalb ist er dankbar für seine Zeit im Pharmakonzern: «Ich erlebte am eigenen

Leib, welche Probleme entstehen, wenn wir im Büro arbeiten und zu lange sitzen – was mit der Haltung passiert, wie man zu atmen beginnt.» Diese Erfahrungen nutzt er im Unterricht, in dem es ihm vor allem darum geht, die Körperhaltung zu korrigieren. Denn: «Die richtige Haltung führt zur richtigen Atmung, zur Konservierung der Energie und einem gesunden Hormonhaushalt. Wenn das stimmt, haben wir automatisch ein gutes Leben.»

Yoga ist für ihn denn auch in erster Linie eine praktische Angelegenheit, kein philosophisches System: «Yoga ist einfach zu verstehen, wenn wir unseren Körper verstehen.» Und das tue man, indem man mit der ersten Körperhülle – dem physischen Körper – beginne und übe.

Hier drückt wieder seine Leidenschaft dafür durch, tief in etwas einzutauchen und es zu reparieren: ähnlich wie mit den Motorrädern, die er auch heute noch fährt, repariert und umbaut, erkundet und erforscht er den menschlichen Körper. «Ich liebe am Unterrichten, dass die verschiedenen Körper meiner Schüler mich lehren, meinen Stil immer wieder zu hinterfragen und zu experimentieren, was funktioniert und was nicht.» Wenn es jemandem besser gehe nach dem Unterricht, wenn er aufrechter aus dem Studio gehe und sich seine Atmung vertieft habe, sei das das schönste Geschenk für ihn als Lehrer.

«Yoga ist die Wissenschaft des Inneren», sagt Shahid Khan. Es gehe darum, wie man zu seiner Seele komme, sich selbst erkenne. Darin liege der Unterschied zu andern Wissenschaftlern. Diese könnten mit ihrer Forschung sehr weit gehen – und sich dabei verlieren. «Das passiert im Yoga nicht.»

