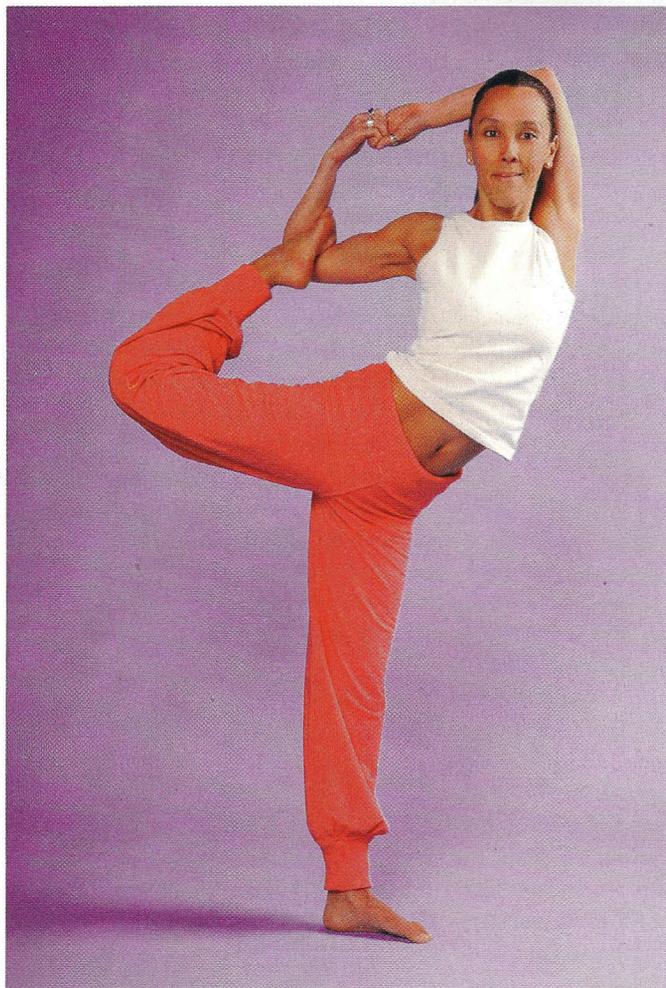


# „Yoga hat mich zu meinem inneren Meister geführt“

**Unser Covermodel Mangala Nakazono, über ihren Yogaweg abseits der klassischen Pfade.**

Interview: Verena Hertlein



**Yoga Journal: Mangala, du bist seit vielen Jahren Yogalehrerin. Wann und wie hast du begonnen, Yoga zu praktizieren? Woher kam die Initiative?**

**Mangala Nakazono:** Mein Yogaweg begann, als mich vor 22 Jahren eine Freundin in meine erste Yogastunde mitschleppte. Das war in Brasilien, wo ich aufgewachsen bin. Damals studierte ich Psychologie und war allgemein sehr an den Themen Körperarbeit und Tanztherapie interessiert. In dieser ersten Yogastunde erkannte ich etwas Erstaunliches: Obwohl ich zum

ersten Mal Yoga praktizierte, kam es mir so vor, als ob ich das alles bereits kannte. Es war mir so vertraut. Von diesem Moment an habe ich nie mehr aufgehört mit Yoga. Nachdem ich bereits einige Jahre bei einer sehr guten Lehrerin in Brasilien geübt und 1990 meine eigene Ausbildung zur Yogalehrerin abgeschlossen hatte, verspürte ich 1992 das tiefe Bedürfnis, mehr über Yoga zu erfahren und reiste nach Indien. Diese Reise wurde zum absoluten Wendepunkt in meinem Leben. Ich verbrachte damals abwechselnd Zeit im Iyengar-Zentrum und im Osho-Ashram in Pune. Nach und nach erkannte ich, dass der klassische Yogaweg nach Iyengar nicht für mich bestimmt war. Stattdessen fühlte

ich mich stark von Osho und den Leuten um ihn herum angezogen, die mir so offen, fröhlich und – ja! – glücklich erschienen. Ich habe damals in Osho meinen Meister gefunden, mit dem ich mich seither für immer verbunden fühle.

**YJ: Wie hat sich dein Leben durch Yoga verändert?**

**MN:** Im Grunde hat mir Yoga den Weg für die Meditation geebnet. Wobei für mich eigentlich keine Trennung zwischen Yoga und Meditation existiert. Durch regel-

mäßiges Praktizieren hat sich in meinem Leben eine neue Achtsamkeit, eine neue Bewusstheit eingestellt. Was mich an Yoga so sehr fasziniert, ist, dass sich durch Yoga ein schrittweiser Wandel vollzieht – nicht nur in mir, sondern auch in allen anderen, die praktizieren. Das konnte ich über all die Jahre hinweg an meinen Schülern beobachten. Im Yoga passiert dieser Wandel vollkommen gewaltlos, es ist aus meiner Sicht eine sehr respektvolle Vorgehensweise. Im Gegensatz zu anderen Wissenschaften, wie beispielsweise die Psychologie, löst Yoga eine Veränderung ohne den direkten Einfluss des Geistes aus. Es passiert auf allen Ebenen – fließend und natürlich. Meine Einstellung zum Leben ist durch Yoga heute eine andere: Ich versuche mich zu entspannen und das Leben einfach geschehen zu lassen. Rückblickend ist Yoga auch deshalb ein essenzieller Teil meines Lebens, weil es mich nach Indien geführt hat und letztlich zu meinem Meister. Nicht nur zu dem äußeren, sondern auch zu dem inneren.

**YJ: Gab es besonders prägende Momente auf deinem Weg?**

**MN:** Neben der Zeit in Indien, die mir einen vollkommen neuen Horizont eröffnete, war eine der prägendsten „Yoga“-Erfahrungen in meinem Leben die Geburt meines Sohnes. Schon während der Schwangerschaft stellte ich fest, wie viel mir Yoga gerade in dieser Zeit geben konnte. Ich habe durchgehend praktiziert und unterrichtet und hatte eine wunderschöne, beschwerdefreie Schwangerschaft. Dann kam die Geburt. Ich glaube, dass regelmäßiges Yoga und Meditieren mich genau auf diesen Moment vorbereitet hatten – es gelang mir, mich vollkommen auf den Augenblick einzulassen, ich war bei meinem Atem und ich konnte mich dem Leben und dem Leben schenken ganz hingeben. Es war so, als ob ich der Natur die Erlaubnis erteilen würde, völlig zu übernehmen. Das war ein unglaublich kraftvolles Erlebnis, das ich nie vergessen werde. Das ist Yoga. ●

*Mangala hat ihr eigenes Yogastudio in München.  
[www.shanti-om.de](http://www.shanti-om.de)*