

## INTERVIEW



# Körper und Geist in Balance bringen

Stress und Hektik prägen heutzutage oftmals den Alltag. Die Sinne sind meist nur auf Äußerlichkeiten gerichtet. Das kann zu Unzufriedenheit und schlechter Stimmung führen. Yoga ist eine Möglichkeit, Körper und Geist wieder in Einklang zu bekommen. Teresa Summer lebt diese Philosophie mit Leib und Seele und hat im März mit „The Power of Yoga“ ihr Studio in Hohenems eröffnet.

**S**ie praktizieren seit über 25 Jahren Yoga. Wie sind Sie dazu gekommen?

**TERESA SUMMER:** Meine Liebe zu Yoga habe ich gemeinsam mit meinem Mann in meiner Heimat Südafrika entdeckt. Wichtig ist für mich auch die Philosophie, die dahintersteckt. Deshalb habe ich eine zweijährige Ausbildung auf diesem Gebiet absolviert. Yoga ist nichts, das sich schnell lernt. Man kennt vielleicht ein paar Atemübungen und die Körperhaltungen – die sogenannten Asanas, aber um zu verstehen, was durch diese indische Philosophie vermittelt werden soll, braucht es Jahre.

Kurz zusammengefasst – was ist die Philosophie des Yoga?

**SUMMER:** Yoga ist ein intelligentes System, das den Überlieferungen zufolge vor zirka 6000 Jahren von heiligen Rishis in Indien entwickelt wurde. Sie haben erkannt, dass wir in einer schwierigen Welt leben und dass Krankheiten oftmals aus einem gestörten Geisteszustand heraus entstehen. Denn unsere Denkweise hat Einfluss auf die Gesundheit. Ein Hauptaugenmerk beim Yoga liegt zudem auf der Atmung. Denn diese ist direkt mit unseren Gedanken verbunden. Wenn wir glücklich

sind, atmen wir tief und lang. Sind wir aber angespannt, dann atmen wir kurz und flach. Genau diese Atemfrequenz verändert auch den Energiefluss in unserem Körper. Das hat Auswirkungen auf den psychischen und physischen Zustand eines Menschen. Yoga dient dazu, alles wieder in Balance zu bringen.

Wie gelingt das?

**SUMMER:** Mit Atemtechniken – den sogenannten Pranayamas, Meditation und Körperübungen. Diese können zudem dabei helfen, in sich selbst hinein zu horchen, eigene Tendenzen wahrzunehmen. Denn erst dann können Veränderungen geschehen. Diese Techniken helfen dabei, den Geist zu beruhigen und die eigene Mitte zu finden. Das ist das Ziel und die Philosophie des Yoga: Erst wenn wir unseren Geist stillen, können wir erfahren, wer wir wirklich sind.

Haben Sie die Erfahrung bereits gemacht?

**SUMMER:** Das ist ein le-

“  
Es braucht Jahre, um zu verstehen, was durch diese indische Philosophie vermittelt werden soll.  
”

Teresa Summer

benslanger Weg. Aber je öfter Yoga praktiziert wird, desto tiefer ergründet man die Antwort auf diese Frage. Das gehört auf jeden Fall zu meinem Lebensziel. In alles, was ich tue, wird Yoga integriert – das geschieht nicht nur im Studio auf der Matte, sondern auch in meinem Alltag. Je mehr man sich in die Philosophie vertieft, liest und lernt, desto besser gelingt es, den eigenen



In einem modernen Raum mit viel Holz und Blick in die Natur vermittelt Teresa Summer ihr Wissen weiter.

#### ZUR PERSON

Teresa Summer, 47 Jahre, ist in Südafrika aufgewachsen, gelernte Frisörin und hat einige Jahre in einem Büro in der Textilbranche gearbeitet. Gemeinsam mit ihrem Mann und drei Kindern lebt sie seit August 2011 in Vorarlberg. Ihre Hobbys sind Spazieren, Ayurvedisch kochen, in der Natur sein und Mantras singen. Mit ihrem Yoga-Studio, „The Power of Yoga“ in Hohenems, hat sie sich selbstständig gemacht und unterrichtet Yoga, Atemtechnik und Meditation.

[www.thepowerofyoga.at](http://www.thepowerofyoga.at)

**Teresa Summer sagt:**  
„Yoga hat mir die absolute Freiheit verschafft.“  
Seit 2007 unterrichtet sie Yoga, Atemtechnik und Meditation. Jetzt führt sie ein Studio in Hohenems.

PRIVAT

Hohenems mein eigenes Yoga-Studio eingerichtet und mittlerweile viele Yoga-Schüler, die die Trainings-Einheiten regelmäßig besuchen. „The Power of Yoga“ ist sozusagen mein Tempel, mein Aschram, meine Schule. Auch meine Kinder sind mit Yoga aufgewachsen, für sie ist es völlig normal, wenn sie nach Hause kommen und Mama steht auf dem Kopf – dann machen sie einfach mit.

*Wen sprechen Ihre Kurse an? Was möchten Sie Ihren Schülern vermitteln?*

**SUMMER:** Yoga ist für alle – Jung und Alt, Frauen und Kinder, Männer. Stress abbauen, das will jeder. Das Wunderschöne an Yoga ist, dass es ein Gesamtpaket ist. Zur Lehre gehören auch ethische und moralische Werte, es dient und pflegt alle Ebenen unseres Daseins. Ich biete eine Vielzahl an Yoga-Kursen, Gruppen- und Einzelstunden und jeder kann sich das rausuchen, was er braucht. Wer mit Yoga anfangen möchte, der soll sich ruhig umschaun, denn das Wichtigste ist, den richtigen Lehrer zu finden. Man muss eine Verbindung zu der Person spüren, die einem Yoga beibringt.

*Inwiefern hat Yoga Ihr Leben beeinflusst?*

**SUMMER:** Das kann ich eigentlich kaum beschreiben. Kurz gesagt hat es mir absolute Freiheit verschafft. Mit einem herrlichen Verständnis über mein Dasein. Yoga versüßt immer wieder mein Leben. Das klingt kitschig, ist aber so. Und ich möchte diese Erfahrung gerne mit ganz vielen Menschen teilen.

CHRISTINA MATHIS

Geist zu beherrschen und Ruhe zu finden.

*Sie wurden von einem „Guru“, ausgebildet. Was bedeutet das?*

**SUMMER:** Während meiner Ausbildung habe ich auch Zeit in Indien, Zimbabwe und Australien verbracht, um den Wurzeln des Yoga näherzukommen. Mein Lehrmeister heißt Sri Sri Ravi Shankar und ist mittlerweile 56 Jahre alt. Er hat mich gelehrt, wie Körper, Geist und Seele

durch Yoga in Balance gebracht werden. Es ist ein Segen, einen richtigen „Guru“ als Lehrer zu haben. Er begleitet einen auf dem eigenen Weg, bis man ihn nicht mehr braucht. Er lässt dich ziehen, wenn Du Deinen eigenen „Guru“, Deine innere Mitte gefunden hast.

*Ihre Heimat ist Südafrika. Was hat Sie nach Vorarlberg verschlagen?*

**SUMMER:** Geboren bin ich in Tschechien. Als ich

ein Jahr alt war, sind meine Eltern mit mir nach Südafrika ausgewandert. Ich bin dort aufgewachsen, bis ich meinen Vorarlberger Ehemann kennengelernt habe. Wir haben geheiratet und sind nach Europa gezogen. Ein paar Mal sind wir wieder ausgewandert, nach Australien und Südafrika. Aber seit vier Jahren sind wir nun im Ländle angekommen.

*Was war ausschlaggebend für die Rückkehr ins*

*westlichste Bundesland Österreichs?*

**SUMMER:** Wir wollten, dass die Kinder in einer sicheren Umgebung aufwachsen. Südafrika wurde politisch und wirtschaftlich irgendwann zu instabil für uns. Vor dreieinhalb Jahren habe ich dann meine ersten Yoga-Kurse in unserem Keller in Altsch gehalten, damals noch mit drei Schülern. Seit März habe ich angrenzend an unser neues Haus in