

*Wer auf Zehenspitzen steht,
der steht nicht sicher.*

*Wer vorausseilt,
kommt nicht weit.*

*Wer zu glänzen versucht,
verdunkelt sein eigenes Licht.*

*Wer sich selbst definiert,
kann nicht erfahren wer er wirklich ist.*

*Wer Macht hat über andere,
kann sich selbst keine Macht verleihen.*

*Wer sich an sein Werk klammert,
wird nichts schaffen was von Dauer ist.*

*Willst du eins sein mit dem Tao,
so tu deine Arbeit und dann lass los.*

Laotse, Tao Te King, Seite 35

Jongoma Yoga: Ursprung und Entstehung

Mein Zugang zu Yoga war rein pragmatisch. Weder ging es mir um die Philosophie noch um Spiritualität. Ich war bereits Geburtsvorbereiterin im Rahmen der Erwachsenenbildung und auf der Suche nach einer passenden Körperarbeit, um besser auf die Geburt vorbereiten zu können. Nachdem ich während meiner zweiten Schwangerschaft einen Yogakurs für Schwangere besuchte, lag es auf der Hand, die Geburtsvorbereitung mit Yoga zu kombinieren, und so machte ich 1993 die Ausbildung bei Irma Schatzig. Ich kann mich noch gut erinnern, mit welchem Gefühl ich zum ersten Ausbildungswochenende gefahren bin. Meine Trommel ist neben mir am Beifahrersitz gelegen und gelegentlich habe ich

darauf geklopft und mir gesagt: „Wenn die so esoterisch abgehoben sind, dann fahre ich sofort wieder heim.“ Aber ich wurde angenehm überrascht. Irma ist eine selbstbewusste, bodenständige Frau, die uns mit sanfter Bestimmtheit durch unsere Selbsterfahrungsprozesse begleitet hat, wodurch wir den Zugang zu unserer inneren Wahrheit finden konnten. Bereits während der Ausbildung habe ich die Erfahrung gemacht, wie gut sich das Praktizieren von Yoga mit der afrikanischen Trommelmusik, sowie mit Tanz und freiem Sich-Bewegen verbinden lässt.

Ich gehöre keiner Schule und auch keiner speziellen Richtung an. Wie in vielen anderen Bereichen auch, erlaube ich mir meinen künstlerischen und intuitiven Freiraum.

Eine wichtige Begegnung für meinen weiteren Weg fand mit Luisa Francia, einer Magierin aus Bayern, statt. Sie hat einen Teil ihrer Lehrjahre unter anderem in verschiedenen afrikanischen Ländern verbracht. Trotz ihrer vielen Reisen war es für sie wichtig, die Kraftplätze unserer Heimat zu entdecken und uralte Rituale unserer Ahninnen wieder zu beleben. Bücher wie *Mond Tanz Magie*, *Die Wolfsfrau*, sowie *Bewusstheit durch Bewegen*, haben meinen Yogaweg in die Richtung bewegt, wo ich nun mit der Bezeichnung Jongoma-Yoga angekommen bin, was jedoch nicht heißt, dass der Weg hier zu Ende ist. Ich bleibe weiterhin im ständigen Erfahren, Erkennen, Verändern und Wachsen.

