

Body, Spirit & Food: Yoga im País Tropical



Einen besseren Namen als Nirvana Beach gibt es wohl kaum für einen paradiesischen Ort an einem tropischen Strand.

Genau dieses Nirvana hat sich Yogalehrerin und Besitzerin des Zürcher Studios 'Yoga am Fluss', Susan Connor, ausgesucht. In Barra Grande, im brasilianischen Bahia, organisiert Susan jährlich ein Yoga-Retreat. Dahin pilgern im Februar (goodbye winter!) jeweils eine Handvoll ihrer Yoginis- oder solche, die den von ihr entwickelten Stil zwischen Hatha und Iyengar erleben möchten. Zu den letzteren gehöre ich. Genau so konsequent wie liebevoll korrigiert Susan, die neben zahlreichen Yoga Aus- und Weiterbildungen an der ETH Sport studiert hat, die Asanas ihrer Schüler bis sie auch wirklich sitzen. Und ich staune täglich über neue, bis anhin ungeahnte Yoga-Fähigkeiten.

Untergebracht sind wir Yoginis in schnuckligen mit getrocknete Palmenblättern gedeckten Hüttchen mit zimmereigenen, hängemattenausgerüsteten Terrassen des Nirvana Beach Hotels. Dahinter steht die britisch-brasilianische ehemalige Kreativ-Direktorin Bonnie Molnar. Sie hat Nirvana Beach mitten in einer Plantage direkt am pranayama-rauschenden Ozean gegründet.: prall gefüllt mit Bananenstauden, Kokospalmen, Mango- und Cashewbäumen; bevölkert von zirpenden Grillen, singenden Tukanen, nektarküssenden Kolibris und flinken Eidechsen.

Die Nirvana-Plantage ist denn auch Hauptlieferantin für das grossartige Frühstück: Bananen, Mangos, Papayas, Limonen, Säfte aus tropisch-süssen Orangen, Wasser aus grünen, frisch geernteten Kokosnüssen, Maniok, Eier von den hauseigenen Hühnern – sie alle protzen auf dem Gemeinschaftstisch mit betörenden Farben und Gerüchen. Plant-based Power für Susans fließenden, kräftigenden, körper- und atembewussten Yoga-Stil.

Frühstück gibt's aber erst nach der ersten Yoga-Stunde mit Meditation: Um sieben in der Früh geht's los. Was aber dank frühem Sonnenaufgang Null Problem ist. Sogar für einen Morgenmuffel wie mich. Praktiziert wird auf einer grossen Holzplattform direkt am Strand, die Susan speziell für ihre Yoga-Stunden hat bauen lassen. Wer einmal im Freien an der frühmorgendlichen, tropenwarmen Meeresluft Yoga praktiziert hat, weiss welch' wundersame Kraft das für Körper und Geist hat: es ist – nicht übertrieben – der direkte Draht zum Universum.

Die tropische Wärme lockert auf miraculöse Weise die winterverspannte Muskulatur auf. Dadurch kann man viel tiefer in die Asanas gehen und seinen Körper besser stärken. Meine chronisch verkürzte rückseitige Oberschenkelmuskulatur hat sich innert einer Woche um gefühlte vier (oder vielleicht doch fünf?) Zentimeter verlängert. Na ja, gemessen habe ich natürlich nicht. Ist ja auch egal – es fühlt sich toll an!



Tháís und Milena, die beiden Nirvana-Massage-Therapeutinnen, lernt man beim Yoga kennen. Als Susan-Fans verpassen sie keine der Stunden. Und wenn man sich mal yogamässig etwas gar gebeutelt fühlen sollte, sind sie mit ihren Zauberhänden zur Wiederherrichtung parat: im Strand-Massage-Hüttchen oder nachts im Garten unter schwarzem Sternenhimmel. Mit einer zweiten Yoga-Stunde um vier Uhr nachmittags und einem britischen Afternoon-Tea schliesst der Tag. Dazwischen hätte ich Kajak-Fahren, Ausflüge in den pittoresken Kolonialort Itacaré oder zum Wasserfall in der Bucht von Camamu machen können. Oder ein Stand-up-Paddle mieten. Und vielleicht abends Party machen am Strand. Aber nein: Nirvana hatte mich derart in seinen Bann gezogen, dass ich superrelaxed ganz einfach das Leben als solches genoss. Die Batterien haben sich so ganz nebenher auch gleich ganz aufgefüllt. Namasté!
Infos zu Susan Connor und Yoga am Fluss
Nirvana Beach Hotel Bahia

