DIANA HUSSECK, SURFERIN UND YOGALEHRERIN AUS HAMBURG

12.09.2011 BLOG, Interviews

Wenn ich in meinem nächsten Leben einen Wunsch frei haben sollte, werde ich auf jeden Fall Surf,- und Yogalehrerin, soviel steht fest. Um die Welt reisen, Sonne tanken und immer braun gebrannte Jungs mit Wuschelhaaren um sich herum haben? Das klingt nach dem genau richtigen Berufsbild für mich! Aber da wir uns nunmal im Hier und Jetzt befinden, schaue ich mir erstmal Mädels wie Diana an, die es vormacht: Auf das Herz hören, den Job kündigen und in die große, weite Welt hinausziehen. So muß es sein!

Stell Dich bitte vor: Wer bist Du und was machst Du?
Aloha! Ich bin Diana, 30 Jahre alt, leidenschaftliche Surferin und seit knapp anderthalb Jahren ausgebildete Yogalehrerin. Eines Tages hatte ich den Traum meine Leidenschaften miteinander zu verbinden und die Idee von Makai – Surfyoga war geboren. Derzeit reise ich viel durch Europa, um Yoga in Surfschulen und Surfcamps zu unterrichten.

Wie sieht ein typischer Tagesablauf bei Dir aus?
Ein typischer Tagesablauf? Das ist schwer zu beantworten. Wir sind viel unterwegs. Verbringen viel Zeit in unserem VW Bus. Kein Tag ist wie der andere und jeder Tag hält derzeit viele Überraschungen bereit. Ich versuche jedoch wo immer wir auch sind, einen gewissen Rhythmus zu bewahren und habe angefangen mir kleine Rituale zu schaffen. Zum Beispiel jeden Morgen früh aufzustehen, nach einer Tasse Tee, ein bisschen Morgen-Yoga! Je nachdem wo wir gerade sind ein paar Sonnengrüße, ein bißchen Pranayama (Atemuübung) und Meditation. Dann in Ruhe Frühstücken und gestärkt in den Tag starten. Ich lege viel wert auf gesundes und bewusstes Essen, selber kochen mit frischen Zutaten und ganz viel Liebe! Am liebsten zusammen mit meinem Freund!

Foto: Bevis Nickel

Wie kamst Du auf die Idee mit Yoga und Surfen zu kombinieren?
Als ich vor 6 Jahren an der Französischen Atlantikküste das erste Mal auf einem Surfbrett stand, hatte ich das Gefühl von unendlicher Freiheit und Zufriedenheit. Es war um mich geschehen und ich verliebte mich in diesen Sport. Es ist für mich immer wieder faszinierend zu sehen, welche Kraft hinter einer hübschen, brechenden Wellen steckt. Wenn ich surfe fühle ich mich bewusst im Hier und Jetzt. Genau wie beim Yoga, in der ich all meine Konzentration auf meine Bewegungen und Atmung richte. Ich habe schnell die Gemeinsamkeiten von Surfen und Yoga erkannt und Yoga privat als optimale Surfvorbereitung genutzt. Durch die Yoga Asanas (Körperübungen) werden die wichtigen Muskelpartien fürs Surfen trainiert. Muskeln und Sehnen optimal gedehnt, der Gleichgewichtssinn verbessert und natürlich durch die bewusste, tiefe Atmung und das mentale Training (z.B. in der Meditation) die Konzentration gestärkt.
Das Yoga und Surfen nicht so weit voneinander entfernt sind, merken auch nicht Yogaerfahrene Surfer bereits in ihren ersten Yogastunden. Durch den Sonnengruß fließen, von der Planke (Liegestützposition) in die Kobra erinnert sie daran: Weit ausholen, große Paddelschläge, bis die Welle das Brett erfasst und … Take off! Willkommen, das ist das Gefühl von Freiheit! Makai Yoga ist vor einem guten Jahr aus der Idee entstanden, Surfern zu zeigen, wie sie aufgrund gezielter Übungen, Körper und Geist noch besser trainieren und vorbereiten können. In jeder Yogastunde versuche ich außerdem Bewusstsein für den Ozean, Strand- und Umwelt-schutz zu schaffen. Der Name Makai ist hawaiianisch und bedeutet so viel wie: „Aufs Meer Blickend“ oder „dem Ozean zugewandt“

Was hast Du vorher gemacht und wie hat sich der Weg zur mobilen Yogaschule entwickelt?
In meinem vorherigen Leben war ich weit entfernt von Yogamatte und Meditationskissen. Stattdessen hatte ich einen Bürojob als Konstrukteurin. Mir wurde dennoch schon früh bewusst, dass es nicht der Job war mit dem ich alt werden wollte. Ich wurde von Jahr zu Jahr unzufriedener und versuchte diese Unzufriedenheit immer wieder mit zu kompensieren. Im Jahr 2009 beschloss ich etwas zu ändern. Ich kündigte meinen Job und habe mir den Traum, endlich meine Yogalehrer Ausbildung zu machen, erfüllt. Von dem Moment an war mir auf einmal vollkommen klar, dass es das Yoga und das Unterrichten ist, was mir die Zufriedenheit gibt die ich jahrelang gesucht habe. Makai gibt mir die Möglichkeit an wunderschönen Stränden zu unterrichten, nebenbei zu Surfen und dabei gleichzeitig etwas Gutes zu tun.

Dein schönstes / außergewöhnlichstes Erlebnis im Zusammenhang mit Makai/Schülern?
Im Frühjahr habe ich eine Yogastunde in Südspanien unterrichtet. Einer der Local Surfer, die ich bereits vom Strand kannte kam an diesem Tag in seine allererste Yogastunde. Ein recht cooler Typ. Groß, kräftig und ein Superstar auf dem Longboard. Er suchte sich einen Platz in der vorletzten Reihe. Als ich die Stunde mit einer kurzen Meditation und Atemübungen anleitete schweifte sein hilfloser Blick umher, als würde er sich gerade Fragen, was er gerade macht oder wo er ist. Im Laufe der nächsten Minuten merkte ich wie er auf einmal sehr konzentriert, und ganz bewusst bei sich war. Am nächsten Tag traf ich ihn beim surfen am Strand. Er grinste bis über beide Ohren und erzählte mir, er hätte nach der Yogastunde besser gesurft als je zuvor. Seitdem geht er regelmäßig in Yogastunden. Generell sind alle meine Schüler großartig und sehr dankbar. Das finde ich großartig!

Welche ist Deine Lieblings-Asana und warum?
Virabadrasana I und II – Die Kriegerpositionen, weil sie simpel und dennoch so unglaublich vielseitig sind.

Sie erfordern Kraft, Präzision und Stabilität. Aus den Kriegerpositionen kann man eine ganze Menge andere Yogapositionen erreichen und sie zusammen in wunderschöne, powervolle und fließende Sequenzen kombinieren. Außerdem fasziniert mich die Bedeutung des Kriegers. Der Krieger steht für Kraft, Stärke und Stolz. Voller Entschlossenheit kämpft er aus Überzeugung und bleibt sich dabei stets treu. Ein Krieger ist Selbstbewusst und dennoch voller Demut, er besitzt Kraft ohne jegliche Aggressivität und symbolisiert daher „Ausgeglichenheit".

Wohin geht die nächste Reise?
Unser nächstes Reiseziel ist die Südspanische Atlantikküste, wo ich in der ganzen Herbst und Wintersaison in einem Surfcamp, Yoga unterrichten werde.

Was sind Dein Tipps für eine ausgeglichenes Leben? Was tust Du selber dafür um im Fluss zu bleiben?
Als ich irgendwann angefangen habe auf mein Herz zu hören, habe ich Entscheidungen getroffen, die viele Leute damals nicht nachvollziehen konnten. Heute kann ich voller Überzeugung sagen, ich weiß ich habe das Richtige für mich entschieden. Ich bemühe mich täglich auch im Alltag bestimmte Momente ganz bewusst zu wahrzunehmen und meine Gedanken einfach öfter mal fließen zu lassen. Ganz oft haben sich die Dinge dann von ganz allein ergeben. Mein Tipp ist daher: Versuche einfach mal das Kopfchaos und Gedankenwirrwarr, das in all unseren Köpfen immer mal wieder auftaucht, zu unterbrechen und dem Bauchgefühl nachzugeben. Mein Lehrer hat einen wunderschönen Leitspruch, den er uns immer wieder mit auf den Weg gibt: „Trust the process!"

Hast Du einen Leitspruch?Mantra?
Let it go, let it flow!

Lieblings Zitat: You cannot stop the waves, but you can learn to surf. Swami Satchidananda

BEITRAG VON UNDINE

Ehemals Stylistin, PR-Beraterin und Vogue Redakteurin in New York, heute Detox Junkie, reisebegeistert, Yogini und Boxerin auf der Suche nach der Balance zwischen Om und Rock 'n' Roll! Hier gibt es jede Woche Interviews, Reiseberichte und die besten 10 Min Gerichte, die man sich vorstellen kann.