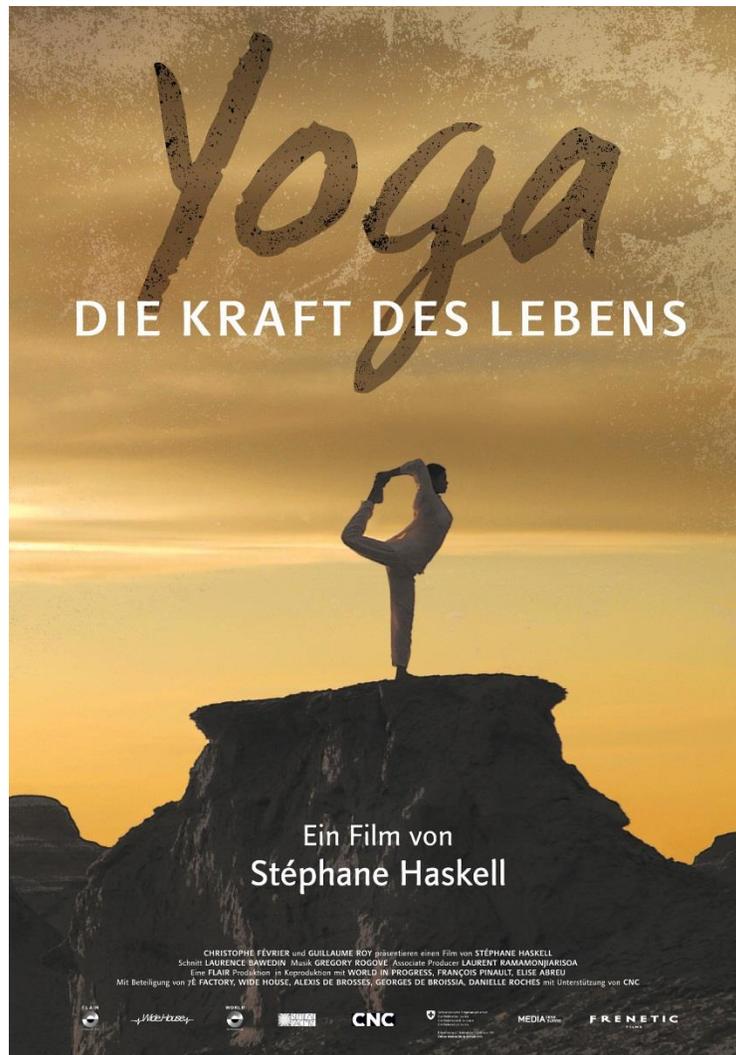


# YOGA

## DIE KRAFT DES LEBENS



Ein Film von Stéphane Haskell

Pressematerial: <http://www.frenetic.ch/espace-pro/details/++/id/1173>

Kinostart: 15. August 2019

Dauer: 85 Min.

Medienbetreuung

Mischa Schiwow / Valentina Romero

044 488 44 25 / 044 488 44 26

[mischa.schiwow@prochaine.ch/valentina.romero@prochaine.ch](mailto:mischa.schiwow@prochaine.ch/valentina.romero@prochaine.ch)

DISTRIBUTION

FRENETIC FILMS AG

Lagerstrasse 102 • 8004 Zürich

Tel. 044 488 44 00 • Fax 044 488 44 11

[www.frenetic.ch](http://www.frenetic.ch)

## LOGLINE

Yoga als Weg zur Heilung: Der französische Fotoreporter Stéphane Haskell bereist die Welt und zeigt aus eigener Erfahrung auf, wie Yoga neue Perspektiven eröffnet.

## SYNOPSIS

Mit 40 wird der Fotoreporter Stéphane Haskell von einer rasant fortschreitenden Krankheit heimgesucht. Die Ärzte prophezeien ihm lebenslange Schmerzen und eine bleibende Behinderung. Als er mit Yoga beginnt, eröffnet sich ihm eine neue Perspektive und auch ein Weg zur Heilung. Neugierig, zu was Yoga den Menschen befähigen kann, bereist Haskell die entlegensten Ecken der Erde. Dabei sieht er Erstaunliches: Französische Schüler und Schülerinnen mit Konzentrationsstörung oder Krieger der Massai – sie alle praktizieren Yoga. Er begegnet Frauen in afrikanischen Gefängnissen oder an Multipler Sklerose Erkrankte in Kalifornien, die dank Yoga wieder einen Sinn im Leben gefunden haben. Seine Reise führt ihn weiter zum San Quentin State Prison in San Francisco, zu einem der grössten Slums Afrikas und schliesslich nach Indien, wo er dem grossen Hindu-Meister B. K. S. Iyengar begegnet. Er ist ein Pionier des modernen Yogas, das Körper, Geist und Verstand mit der Seele vereint.



\*\*\*\*\*

«Yoga praktizieren bedeutet, den Körper – genauer genommen den Geist – mit dem Verstand zu vereinen. Um es ganz genau zu beschreiben, bedeutet es, den Körper, Geist und Verstand mit den Tiefen der Seele zu vereinen. »

B. K. S. Iyengar

## INTERVIEW MIT DEM REGISSEUR STÉPHANE HASKELL

*Sie haben vor Ihrer Erkrankung kein Yoga praktiziert. Wie kamen Sie zum Yoga, wie verlief Ihre erste Annäherung?*

Meine erste Annäherung ans Yoga fand über einen Umweg statt: Meine Cousine stellte mir einige Monate nach meinen Rückenoperationen eine amerikanische Yogalehrerin vor, die nur auf der Durchreise in Paris war. Sie überzeugte mich davon, mit ihr nach Deutschland in ein Meditationszentrum in der Nähe von Frankfurt zu kommen, wo sie unterrichtete. Zuerst war ich sehr widerstrebend – wegen meiner chronischen Schmerzen und meiner Ignoranz der Yogapraxis gegenüber –, doch sie hat mich nach und nach innerhalb von zwei Jahren an die Haltungen, die Atmung und die Philosophie des Yoga herangeführt.

*Welche körperlichen und geistigen Vorteile hat das Yoga Ihnen gebracht?*

Das Yoga hat das Oben und Unten meines Körpers, der in zwei Teile geteilt war, wieder zusammengebracht und mir erlaubt, meinen Körper und meinen Geist zu vereinen, um zu heilen. Mit der Ausbildung, die ich von meiner ersten Lehrerin bekam, studierte ich die verschiedenen Grundlagen des Yoga, die Sutren und die körperlichen und geistigen Grundlagen, die uns die Praxis vermittelt. Indem ich die Jahrtausende alte Geschichte des Yoga und die Leben der verschiedenen Meister, die es vermittelten, studierte, bekam ich ein tieferes geistiges Verständnis.

*Erzählen Sie uns von den verschiedenen Yogakulturen und -ansätzen, die Sie auf Ihren Reisen erlebten.*

Der erste Ort ausserhalb meiner Kursstunden in Europa war Bali, wohin ich meine Lehrerin begleitete. Dort traf ich eine sehr alte Kultur, die mir für meine persönliche Praxis spirituell sehr viel gab.

Danach Indien, die Wiege des Yoga, wo die Begegnung mit B. K. S. Iyengar und Sharath Jois mir viel über die Herkunft des Yoga zeigte und wie die westliche Welt ihn an eine moderne Welt anpasste. Die Reise nach Afrika war eine der kraftvollsten, die mir zeigte, bis zu welchem Punkt Yoga universell ist und sich an die verschiedenen Kulturen anpasst – und nicht umgekehrt. In Kenia werden die Kurse mit Freude, Tanz und Musik gehalten. Das ist ein toller Beweis für die Heilkraft des Yoga: dass einige Hoffnung und Selbstachtung darin finden, obwohl ihre Armut und Inhaftierung sie körperlich und mental zerstört.

*Welcher Ort, an dem Sie praktizierten, hat Sie am meisten inspiriert?*

Mit dieser fröhlichen und starken Gemeinschaft in Kenia zu üben, war das markanteste Erlebnis. Das passierte in einem Massai-Dorf in Amboseli am Fusse des Kilimandscharos.

*Nachdem Sie Ihren Körper zurückerobert und wieder laufen gelernt hatten, drehten Sie einen Dokumentarfilm und schrieben ein Buch. Was ist Ihre nächste Herausforderung?*

Meine nächste Herausforderung ist es, weiterhin durchzuhalten, mit meiner Arbeit und dem Yoga, um möglichst lange die Vorzüge dieser tausend Jahre alten Praxis weiterzugeben, die uns heilt und uns dabei hilft, unser Leben besser zu gestalten.

*Was ist der beste Rat, der Ihnen jemals erteilt wurde?*

Versuche nicht, andere von den Vorteilen des Yoga zu überzeugen. Praktiziere einfach und die anderen werden die Veränderungen an dir bemerken und Lust bekommen, es selbst auszuprobieren.

## BIOGRAFIE STÉPHANE HASKELL

Stéphane Haskell arbeitet seit 1991 als Fotojournalist bei der Agentur SIPA PRESS. Er erstellt Reportagen zu kulturellen und gesellschaftlichen Themen und arbeitet mit der Medienagentur CAPA zusammen an Dokumentationen und Langfilmen.

Acht Jahre lang war Haskell Korrespondent in New York, wo er nach dem Filmstudium an der New York Film Academy seinen ersten Film „Beware of Pity“ drehte, inspiriert von Stefan Zweigs „Ungeduld des Herzens“, der für mehrere amerikanische Festivals ausgewählt wurde. Zurück in Frankreich kuratierte er aus Leidenschaft für Fotografie und Literatur das Buch „Portraits d'Auteurs“ (Edition Telemachus), in dem 40 internationale Schriftsteller wie Norman Mailer, John Irving, Daniel Pennac oder Amelie Nothomb einen Charakter ihres Lieblingsbuches verkörpern und dazu in einem Text ihre Auswahl begründen. Der Veröffentlichung des Buches folgte eine Wanderausstellung quer durch Europa

Haskell drehte mehrere Dokumentarfilme, darunter der berühmte „Tausend Sonnen“, in Indien auf den Spuren von Dominique Lapierre gefilmt, und „Die Stadt der Freude“ sowie „René de Obaldia: Le troubadour du théâtre“ für die Sammlung Empreintes France 5, „Die Strasse der Entdecker im Arabien des 19. Jahrhunderts“, der im Louvre als Teil einer Ausstellung über vorislamische Kunst gezeigt wurde, ein Film über das Handwerk auf der ganzen Welt für eine UNESCO-Weltkampagne und kürzlich seinen Dokumentarfilm „Breathe: Yoga ein Hauch von Freiheit“ sowie das Buch „Atmen“ über das Heilen durch die Praxis des Yoga.



\*\*\*\*\*

«Yoga bietet eine moderne Form der Freiheit: dem Arbeiter vor der Maschine, einem Gefangenen in der Absurdität der Gefängniswelt, den Armen, um dem Elend zu entkommen, dem Kranken in der Leidenshöhle ... wir sind alle Gefangene von irgendwas. Yoga liefert einen modernen Zugang zu einer gewissen Freiheit.»

*Stéphane Haskell in «Breathe»*

## MITWIRKENDE

### **Thérèse Poulsen / Traumatherapeutische Yogalehrerin**

Thérèse Poulsen, Yogalehrerin in Bali, hilft traumatisierten Kindern in Asien, die z. B. von einem Tsunami oder von Armut betroffen sind, wieder ins Leben zu finden. Sie gründete die Breath of Hope Association. Poulsen gab Stéphane drei Jahre lang Yogaunterricht im Zen-Zentrum Benediktushof in der Nähe von Frankfurt.

### **Corine Biria / Yogalehrerin nach Iyengar**

Corine Biria leitet seit 1984 das Iyengar Yoga Zentrum in Paris. Sie hat eine DVD über die Philosophie des Yoga und die Reflektion des Bewusstseins vom gewöhnlichen Menschen zum Yoga-Bewusstsein zusammengestellt, herausgegeben von der französischen Iyengar Yoga-Vereinigung, und schrieb das zweisprachige Buch „Tales and Legends in Light on Yoga“, ebenfalls von der französischen Iyengar Yoga-Vereinigung herausgegeben.

Ihre zahlreichen Aufenthalte seit 1983 bei B. K. S. Iyengar in Indien haben ihre Praxis in technischer, pädagogischer und therapeutischer Hinsicht bereichert. Kraftvoll, nachdrücklich und grosszügig teilt sie ihr Wissen mit ihren Schülern. Ihre Liebe zu Yoga, ihr Ethos, ihre ständige Sorge um Präzision machen sie zu einer respektierten Lehrerin und ausgezeichneten Pädagogin.

### **Jean-Pierre Farcy / Rücken- und Gleichgewichtsspezialist**

Dr. Jean-Pierre Farcy studierte an der Aix Marseille University. Zuerst als Volontär an den Krankenhäusern von Marseille, wurde er schliesslich Leiter der Klinik. Farcy schrieb Doktorarbeit über Erkrankungen der Wirbelsäule. Er lehrte Orthopädie an der Universität Kolumbien, dann an der New York University mit einer brillanten internationalen Karriere.

Dr. Farcy ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen, die sich der Wirbelsäule widmen. Er ist Mitautor mehrerer Lehrbücher und Mitglied von namhaften wissenschaftlichen Gesellschaften. 45 Jahre lang behandelte er Wirbelsäulenerkrankungen, von einfachen Rückenschmerzen bis zu dramatischsten Vorfällen. Diese Erfahrung ermöglichte es ihm, die Behandlungstechniken von Frakturen und grossen Deformitäten der Wirbelsäule zu perfektionieren.

Seine Sicht auf Yoga und insbesondere auf Iyengar Yoga und sein therapeutischer Beitrag zu grossen Traumata, der Platz, den er auf dem Gleichgewicht als Gesundheitsmassstab zuzisst, machen ihn zu einem wichtigen Gesprächspartner, um uns über den Beitrag, den Yoga zur allgemeinen Gesundheit und zu Extremfällen im Besonderen beitragen kann, zu informieren. Er hat vor Kurzem das Buch „Ist das Gleichgewicht ein sechster Sinn?“ veröffentlicht.

### **Die Gefangenen von Saint Quentin**

James Fox, US-amerikanischer Begründer des „Prison Yoga Project“, (PrisonYoga.com), setzt sich für eine weit gestreute Einführung von Yoga in Gefängnissen ein, um Gefangenen bei der Bewältigung ihres Stresses zu helfen und das Risiko eines Rückfalls zu verringern. Fox arbeitet seit zehn Jahren im Gefängnis und bildet Yogalehrer aus, die dort unterrichten möchten. Er versucht ein Stipendiensystem zu schaffen, das Gefangenen hilft, Lehrer zu werden, und ihre Wiedereingliederung vorbereitet. Mit ihm besuchen wir Gefangene des Gefängnisses von Saint Quentin in Kalifornien. Sie erzählen uns von diesem Experiment und was es ihnen bringt.

## **Eric Small / Yoga und unheilbare Krankheiten**

Mit 22 wird bei Erich Small, Mitglied der High Society in New England, Multiple Sklerose diagnostiziert. Small stösst durch Zufall auf das Yogi-Nachschlagewerk von B. K. S. Iyengar und überzeugte sich davon, dass er mit dieser Praxis seine Gesundheit verbessern kann. 1974 ging er zum Lehrertreffen an der University of California, Berkeley, zu einer Konferenz, und es macht „Klick“. Er findet dort eine vollständige Möglichkeit, sowohl seiner Krankheit als auch seiner Verzweiflung zu begegnen. In den 1980er-Jahren ging er nach Indien, um die dort vorhandenen therapeutischen Methoden genauer zu untersuchen.

Klöpfer. Nach seiner Rückkehr eröffnete er ein spezialisiertes Zentrum in Kalifornien in einer Abteilung der UCLA (Universität von Kalifornien in Los Angeles) für Patienten mit Multipler Sklerose. Er passte Iyengar Yoga an und hilft seither Hunderten von Patienten, besser mit ihrer Behinderung zu leben. Heute, fast 80 Jahre alt, gibt er seine Praxis weiter und hat seine Sklerose dank Yoga weiter im Griff.

## **Abraham und Rachel Kolberg/ Mitglieder der ultraorthodoxen Gemeinde in Beth Shemesh**

Sie zeigen, wie die Yogapraxis diejenigen bereichert, die bereits auf einem spirituellen Weg sind. Israel ist wahrscheinlich eines der wenigen Länder, die Yoga im Militär unterrichten. Unterschiedliche jüdische Erkenntnisse werden auch in die Praxis einbezogen. Die 90-jährige Rachel Kolberg, Yogalehrerin seit 1957, glaubt, dass Yoga in den nächsten Jahren ein Friedenswerkzeug werden könnte. Utopie oder Realität?

## **Ephrat Michelson / Yogalehrer der Iyengar-Methode in Israel**

Die Integration von Yoga in Kultur und Religion ist eine erstaunliche Sache. Von Jerusalem bis Beth Shemesh zeigen uns verschiedene Yogalehrer ihre Studios.

## **Paige Elenson / Yoga in Kenia**

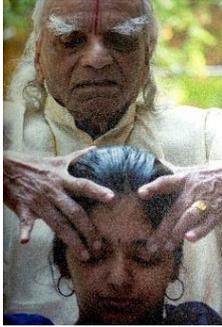
Paige Elenson verliess 2005 die Welt der Wall Street, um sich in Nairobi niederzulassen und das Africa Yoga Project zu gründen, das Yoga in Kibera Slums trainiert und lehrt (dem zweitgrössten Slum von Afrika nach Soweto). Mit den Opfern der Unruhen nach den Wahlen 2007 und im Langata-Frauengefängnis, wo AIDS weit verbreitet ist, hält sie einen Unterricht, dessen Wirkung von der Gemeinschaft gelobt wird – eine Integration, die von einer konservativen Gesellschaft nicht erreicht wurde. Traumatisierte Frauen, Slumjugendliche, „Ghetto Girls“: Sie finden durch Yoga die Hoffnung wieder, Ausgeglichenheit und oft einen Job.

Paige brachte Yoga auch zu ihrer „Herzensfamilie“, den Massai. Am Fusse des Kilimandscharo baute sie mitten im Busch Schulen, in denen die Massai-Krieger die Rolle des Yogalehrers übernommen haben und Kinder und Menschen aus dem Dorf unterrichten. Heute praktizieren fast 40 000 Kenianer Yoga, und Paige Elenson rechnet mit einer Ausweitung ihres Verbandes auf andere afrikanische Länder.

## **Sylviane Vincent / Englischlehrerin, Yoga in der Schule**

Sylviane Vincent setzt sich für die Integration von Yoga in der Schule ein und bündelt Überlegungen zum Bildungsbeitrag dieser Praxis dort. Sie zeigt ihr Engagement für die Umsetzung von Yoga in der Schule und begleitet uns bei einem Experiment in einem Collège in Gardanne in der Nähe von Aix-en-Provence.

## B. K. S. Iyengar / Der letzte Meister



B. K. S. Iyengar wurde 1918 in Südindien geboren. Nachdem er mit 16 Typhus und Tuberkulose überlebt hatte, wurde er vom ersten der modernen Yogis, Sri Krishnamacharya, ins Yoga eingeweiht.

B. K. S. Iyengar, ein Pionier des Yoga im Westen, wurde 96 Jahre alt. Er wurde vom Time Magazin unter die 100 einflussreichsten Menschen der Welt gewählt und gilt als einer der letzten „spirituellen Meister“ unserer Zeit. Er unterrichtete Prominente wie Yehudi Menuhin, der Yoga als „seine zweite Violine“ betrachtete, sowie Tausende von Lehrern, die seine Modernisierung und Verfeinerung des Yoga in jede Ecke der Welt gebracht haben. Viele halten ihn für den „Picasso“ des Yoga. Gleichzeitig wissenschaftlich und modern, hat er seine Kernthesen über

Yoga in seinem Buch „Licht auf Yoga“, einer wahren Bibel für alle Lehrer und Schüler, zusammengefasst. Dieser Mann, der an zahllosen Orten auf der ganzen Welt verehrt wird, lebte in vollkommener Askese in seinem Heimatdorf in Indien, wo er immer ein Auge auf den Unterricht für Einheimische und Fremde hatte, die quer durch die Welt reisten, um ihn zu treffen.

### STAB

Regie **Stéphane Haskell**

Drehbuch **Stéphane Haskell**

Schnitt **Laurence Bawedin**

Musik **Gregory Rogove**

Produzenten Flair und World in Progress **Christophe Février**

**Guillaume Roy**

**Laurent Ramamonjjarisoa**

Koproduzentin **Elise Abreu**

Schnitt **Simon Jacquet**

