



# „Es fängt im bei uns

# mer selbst an“

**Meghan Currie ist in den letzten Jahren zu einer international beliebten Yogalehrerin avanciert.** Dabei wollte die Kanadierin, die durch ein spontan entstandenes Youtube-Video große Bekanntheit erlangte, eigentlich nie unterrichten. Mit YOGA AKTUELL sprach sie über ihren ungewöhnlichen Weg

## Interview

INTERVIEW ■ ANNA LANGER

**W**as macht man, wenn man um 3 Uhr morgens seinen Flug verpasst hat? Meghan Currie nutzt die Wartezeit für ein paar Handstände und spontane Begegnungen. Denn so gerne sich die kanadische Yogalehrerin auf den Kopf stellt, bleibt sie immer und überall sie selbst. Und bereichert die Yogawelt mit ihrem unglaublich erfrischenden, ehrlichen und kreativen Flow, den sie über inspirierende Videos und in ihren Workshops auf der ganzen Welt vermittelt. Von Vancouver bis Costa Rica – und Köln, wo sie dieses Jahr auf der Yoga Conference unterrichtet.

**YOGA AKTUELL: Wie kam dieses unglaubliche Video am Flughafen zustande?**

**Meghan Currie:** Ich war beim „Burning Man Festival“ in den USA und habe durch die verrücktesten Umstände meinen Rückflug verpasst, so dass ich am Flughafen von San Francisco zwölf Stunden auf den nächsten warten musste. Also habe ich ein bisschen Yoga gemacht und mich mit dem iPhone dabei gefilmt. Das ist einem Passanten aufgefallen, der mir

eine Weile zusah und sich dann als italienischer Filmemacher vorstellte, der auf dem Rückweg nach Mailand war. Ich war begeistert und meinte: „Dann machen wir einen Film.“ Das taten wir auch und bearbeiteten das Material noch an Ort und Stelle, bevor er zu seinem Flug musste und ich ihn nie wieder sah. Gut, dass ich diesen Flug verpasst habe! Nur so konnten wir dieses geniale Video machen.

**Ganz ähnlich wie das „Girl-in-the-Red-Dress-Shooting“ mit Robert Sturman, oder?**

Das war auch super-spontan. Die ganze Geschichte ist ziemlich verrückt, ich bin damals nur von Vancouver nach New York geflogen, um die Occupy-Bewegung zu filmen. In der Stadt habe ich dann in einem Second-Hand-Laden dieses dramatische rote Kleid gesehen, habe es gekauft und am nächsten Tag gleich angezogen. Auf dem Weg zur Occupy-Demo bekam ich Durst und stolperte in ein Raw-Food-Restaurant. In der Schlange anstehend, konnte ich richtig spüren, dass mich jemand ansah. Als ich mich umdrehte, stand Robert vor mir und fragte, was ich gerade mache. Ich erkannte ihn von meiner Freundesliste auf Facebook wieder, also kamen wir ins Gespräch und schnell auf Yoga zu sprechen. Er arbeitete zu dieser Zeit an einer Serie von Frauen in tollen Kleidern in eleganten Posen. Ich glaube, er dachte ursprünglich an einen Krieger II in einem Garten oder so, aber nachdem ich einmal angefangen hatte, verbrachten wir die nächsten drei Stunden nur noch damit, durch die Straßen zu ziehen und überall





Foto: © Kalen Lees



Foto: © Kalen Lees



Foto: © Marc-Anthony Yammine

»Es gibt Regeln, die man kennen muss, bevor man sie vergessen und sich mit etwas Höherem verbinden kann.«

zu fotografieren. Ihn habe ich danach auch nie mehr gesehen, aber als er ein Bild von unserem Shooting auf Facebook gestellt hat, war ich überwältigt von der Magie und der Kunst, die in diesen spontanen Momenten entstanden sind.

**Wie bist du zum Yoga gekommen?**

Als Kind war ich viel im Wald und habe lange intensiv nach einem Lehrer gesucht, der mich leitet und mir hilft, mit mir selbst umzugehen. Ich war damals sehr in meinem Kopf gefangen, was in meiner Umgebung keiner verstanden hat. In Costa Rica habe ich dann meine erste Erfahrung mit Yoga gemacht, bei Nancy Goodfellow und ihrer Tochter, die ein atemberaubendes Retreat-Center leiten. Sie haben mich bei sich aufgenommen und

kleine Reparaturarbeiten machen lassen, da ich davor quasi in einer Hängematte gelebt habe. Aber ich war auch schon immer ein körperlicher Mensch und habe also Kind alle möglichen Sportarten betrieben.

**Bist du von Natur aus sehr gelenkig?**

Ich glaube schon. Ich musste eher an der Kraft und der Ausrichtung arbeiten, um meinen Körper mit Integration zu bewegen, statt ihn nur zu verbiegen und irgendwelche Körperteile irgendwo hinzubringen. Was man braucht, kommt immer ganz auf die jeweilige Person an. Manche sind schon so stark, dass sie eher daran arbeiten müssen, wieder weich und geschmeidig zu werden.

**Wie lange unterrichtest du schon?**

Eigentlich wollte ich nie unterrichten! Mit Yoga angefangen habe ich mit zwanzig, habe aber immer sehr unregelmäßig praktiziert. Mal sehr intensiv, dann wieder gar nicht, wie ich damals eben auch gelebt habe. Dabei war ich der Szene gegenüber eher skeptisch, mir war die ganze Yogawelt irgendwie zu „trendy“, und teilweise fand ich sie sogar ein bisschen anmaßend. Die Phrasen, mit denen einige um sich werfen,

wie manche Dinge unterrichtet werden, welche Worte benutzt werden und wie, das hat mich ganz schön abgeturnt, ehrlich gesagt. Ich wollte einfach nur Yoga machen. Aber ein Freund von mir, der ein Studio führt, hat mich immer wieder ermuntert, eine Ausbildung zu machen, und so habe ich mich irgendwann doch darauf eingelassen. Erst mal nur für mich, eine Klasse zu unterrichten konnte ich mir anfangs im Leben nicht vorstellen. Aber Yoga hatte etwas Magisches in mir bewirkt und mich von vielen Ängsten befreit, unter denen ich jahrelange gelitten hatte, also entschied ich mich irgendwann dazu, eine Stunde in der Woche zu unterrichten. Davor habe ich mir jedes Mal fast in die Hosen gemacht vor Aufregung, und ich habe es gleichzeitig genauso innig geliebt, wie ich es gehasst habe. Nach einem halben Jahr kam die zweite Stunde dazu, dann eine Vertretung, und durch dieses konstante Überwinden meiner selbst habe ich wahnsinnig viel in mir klären können. Das hat mir auch dabei geholfen, die ganze Negativität, die ich in mir hatte und die sich gegen das Positive im Yoga gewehrt hat, zu transformieren. Ein langer Prozess – und eine verdammt lange Antwort! (lacht)

**Was du heute unterrichtest, ist unglaublich kreativ und sehr erfrischend. Gibt es bestimmte Regeln, denen du dabei folgst?**

Ein paar Sachen gibt es allerdings. Erst mal muss man natürlich sicherstellen, dass gewisse Körperpartien aufgewärmt, integriert und offen sind. Dafür gibt es auf jeden Fall gewisse Regeln, die man in fast allen Yogalehrer-ausbildungen lernt.

Der Rest kommt von meiner eigenen Praxis, wenn ich auf der Matte bin, in mich und meinen Körper hineinhöre und wirkliche versuche, ihn zu verstehen. Für mich war es ein langer Prozess, nicht mehr vom Kopf her zu üben, also „Jetzt mache ich das, dann das“, sondern wirklich die Empfindungen sprechen und entscheiden zu lassen. Für unsere logisch aufgebaute Gesellschaft ist es oft sehr schwer, so etwas zu verstehen, diese Kraft, die größer ist als wir und uns von innen heraus bewegt. Durch die tiefe Verbindung zu etwas Anderem, Höherem, können wir über uns selbst hinauswachsen, und die Haltungen verknüpfen sich fast von selbst, ganz intuitiv, zu einer Sequenz. Es gibt Regeln, die man kennen muss, bevor man sie vergessen und sich mit etwas Höherem verbinden kann.

**Unterrichtest du auch anders, je nachdem, was für Schüler du hast?**

Auf jeden Fall. Ich habe sehr großen Respekt vor dem Schülersein. Vor allem in Deutschland ist mir eine sehr große Ehrlichkeit begegnet, eine wundervolle Echtheit mit einer ganz großen Portion Humor. Und sehr viel Respekt, was ich

sehr wichtig finde. Ich habe die Yoga-Community hier als sehr offen, liebevoll und engagiert, aber trotzdem als total verspielt erlebt. Die Qualität, mit der ich Dinge anerkenne und schätze, ist die, die auch zu mir zurückkommt. Wenn ich in einen Raum komme und sehr ernst und streng bin, gebe ich das auch an die Leute weiter. Genauso auf der Straße, wenn ich jemandem mit einem warmen Blick begegne und ihm offen in die Augen schaue, ihn so sehe, wie er ist, dann können wir auch genau diese Qualität miteinander erleben und austauschen. Es fängt immer bei uns selbst an. ■



**Die Autorin:**  
**Anna Langer** lebt, unterrichtet und schreibt als freie Journalistin und Yogalehrerin

(RYS 200) in ihrer Heimatstadt München. Ihre Leidenschaft zum Yoga hat sie noch während ihres Studiums der Kommunikationswissenschaften auf einer Reise durch Thailand entdeckt und lebt sie seither, so oft und so viel sie kann. [www.annakathalina.com](http://www.annakathalina.com)

**Internet:**  
[www.meghancurrieyoga.com](http://www.meghancurrieyoga.com),  
[youtube.com/user/KeaghanlizaMurrie](https://youtube.com/user/KeaghanlizaMurrie)