

*Yogini: Ist die weibliche Form vonYogi, sie ist eine Frau, die eine Form von Yoga und dessen Philosophie praktiziert.

Est la forme féminine de yogi. C'est une femme qui pratique une forme ou un style de yoga et cette philosophie.

*Swami: Mönch_moine

*Asana: Yoga Körperhaltung_ **posture de yoga**

*Yogalates: Ist eine neue Verbindung zwischen Yoga und Pilates.

Est une nouvelle forme de cours, avec un mélange entre yoga et pilates.

*Kirtans: Sind geschriebene Lieder von indischen Göttern.

Chants écrits par des dieux indiens.

*5-Tibeter_Tibétains: Ist eine Kombination von 5 Körperübungen aus dem Hatha Yoga, welche von tibetischen Mönchen entwickelt wurde.

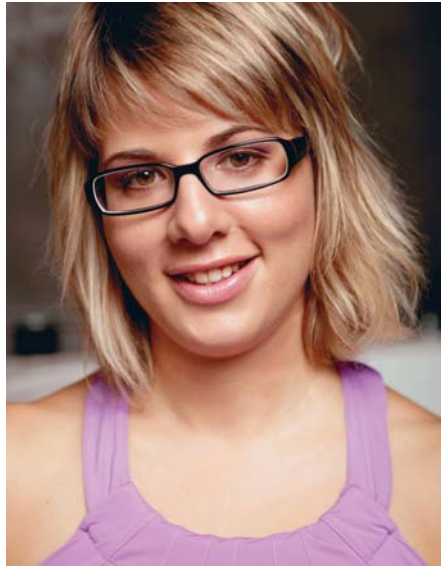
C'est une combinaison de cinq exercices corporels tirés du hatha yoga des moines tibétains.

*Mantras: Spiritueller Gesang vor und während der Ausübung von Yoga. Mantras sind wiederholend gesungene Energien, die immer schon im Universum existiert haben. Z.B. der Laut «MA» bedeutet Mutter.

Un chant spirituel exécuté avant et pendant la pratique du yoga. Les mantras sont des énergies chantées de façon répétitive, qui existent depuis toujours dans l'univers. Par exemple, le son «MA» signifie mère.



CORINNE JENNI YOGINI



Die junge Corinne Jenni stellte LW ihre Zeit für ein persönliches Gespräch und für exklusive Fotos zur Verfügung. Kürzlich erfüllte sie sich mit der Ausbildung zur Yogalehrerin einen lang-ersehnten Wunsch. Sie erzählt uns über Yoga sowie über ihren Traum vom eigenen Yoga-Wellness Haus!

Corinne, kannst du dich in einigen Worten selber persönlich vorstellen?

Ich fühle mich als junge, aufgestellte und dynamische *Yogini, die ihren Traum leben will!

Weshalb Yoga? Wie bist du auf diesen spirituellen Lebensstil gestossen?

Seit jeher reise ich mit Leidenschaft in der ganzen Welt herum, so auch in asiatischen Ländern. Dabei haben mich die ausdrucksvollen Buddhas, die wunderschönen Tempelanlagen, die in sich ruhenden Mönche – also der Buddhismus und dessen Philosophie – sehr berührt. Als ich dann vor einigen Jahren meine Reiseleidenschaft zum Beruf machen wollte und die berufsbegleitende Tourismusfachschule besuchen wollte, war mir bewusst, dass mit Arbeit und Studium eine Mehrbelastung auf mich zukommen würde. Um dem in Ruhe entgegenzutreten, war ich auf der Suche nach einer Methode, bei welcher ich Körper, Geist und Seele kräftigen konnte. Nach viel Recherchieren, Informieren und Ausprobieren gab es für mich nur Eines: Yoga.

LW a rencontré Corinne Jenni, une jeune praticienne de yoga, pour un entretien personnel et quelques prises de photos. Dernièrement elle a réalisé son vœu, celle d'une formation d'enseignante de yoga. Elle nous parle de sa passion et de son rêve, d'une maison du bien-être.

Corinne, peux-tu te présenter personnellement en quelques mots...

Je suis une *yogini joyeuse et dynamique, qui veut vivre son rêve!

Pourquoi le yoga? Comment es-tu arrivée à ce style de vie?

Passionnée par les voyages, principalement les pays asiatiques, avec leurs magnifiques temples, leurs cultures et cette philosophie qui m'a attirée. C'est dans ces moments-là que j'ai été très touchée par les impressionnants bouddhas, ces temples où méditent des moines et cette sérénité, qui m'a tellement émue. Il y a quelques années, lorsque j'ai eu envie de faire profession de ma passion des voyages et que j'ai suivi, en cours d'emploi, une formation de tourisme, j'ai eu conscience que le travail et les études allaient me surcharger. Je me suis donc mise à la recherche d'une méthode pour retrouver le calme, me permettant en outre de renforcer mon corps, mon esprit et mon âme. Après de nombreuses recherches, questions et essais, j'ai trouvé ce qu'il me fallait: le yoga.



Wie sieht deine Ausbildung aus? Wer waren deine Meister?

Ich habe verschiedenste Hatha-Yoga-Lehrerinnen und Lehrer ausprobiert. Dabei lernte ich meine langjährige Yogalehrerin Katrin Grüntzig kennen, welche nach der Tradition von Swami Sivananda und Vishnu-Devananda unterrichtet. Bereits nach der ersten Stunde war ich überwältigt von der Übungsabfolge, der Methodik, ja einfach von «diesem Yoga». Die Stunden beinhalten genau das, wonach ich immer gesucht hatte - von allem etwas: Entspannung, Atem- und Körperübungen. Irgendwann fühlte ich selbst das tiefe innere Bedürfnis Yoga weiterzugeben. So entschied ich mich für die Ausbildung nach diesen zwei *Swamis (Swami Vishnu-Devananda, der erste indische Yogi, der im Westen Yogalehrer ausgebildet hat). Somit hatte ich die Möglichkeit, direkt von *Swamis ausgebildet zu werden - eine berührende und authentische Ausbildung.

Was bedeutet für dich Yoga und welche Gefühle spürst du dabei?

Yoga ist für mich Leben: Mache alles aus dem Herzen, mache es bewusst!
Yoga ist körperliches und seelisches Gleichgewicht.

Yoga ist im Trend! Wie siehst du dies zukünftig?

Es freut mich, dass Yoga voll im Trend ist. Auch dass man in der Werbung vermehrt Menschen in Yogapositionen sieht, zeigt, dass Yoga aktueller ist denn je. So kriegt eine breite Masse Zutritt dazu und man hat nicht mehr allzu grosse Berührungängste - denn Yoga ist eine Reise zu sich selbst. Yoga hat Zukunft, weil mit der zunehmenden Hektik im Berufsleben und der immer weniger zur Verfügung stehenden Zeit suchen wir vermehrt nach einem Ausgleich. Yoga bietet da sozusagen drei (Körper, Geist und Seele) in einem. Wer Yoga einmal entdeckt und die Wirkungen erfahren hat, ist begeistert! Yoga ist für mich also nicht nur ein Trend.

Fühlst du dich eher zur indischen oder zur buddhistischen Kultur und Lebensart hingezogen?

Den meisten Menschen ist der Buddhismus näher als der Hinduismus. So auch mir. Viele Leute wissen aber nicht, dass der Buddhismus aus dem Hinduismus entstanden ist. Dementsprechend fühle ich mich beidem verbunden.

Wann ist der beste Moment um Yoga zu praktizieren? Gibt es Regeln?

Jede/r sollte für sich selbst herausfinden, wann der beste Zeitpunkt für sein Yoga ist. Ich bin nicht für Regeln. Regeln schränken nur ein und das ist nun wirklich nicht das Ziel von Yoga. Zu beachten ist einzig, dass man zwei Stunden vorher nichts isst.

Was möchtest du mit Yoga weitergeben?

Yoga ist eine Reise, auf der du entdeckst, wer du bist und dabei lernst, auf dich zu hören. Yoga macht einfach glücklich! Yoga tut gut, weil es Spass macht.

Spürst du den Unterschied, seit du dich für diesen Weg entschieden hast?

Ja ich spüre einen grossen Unterschied, seit ich Yoga in meinem Leben integriert habe. Ich führe ein bewussteres Leben und bin glücklicher. Zudem fühle ich, dass ich ruhiger geworden bin, und dass ich nicht mehr auf der Suche nach dem Adrenalinkick bin. Dadurch kann ich besser mit Stress umgehen, begegne Menschen und Situationen offener und positiver. Ich habe seither keine Rückenschmerzen mehr, die ich als Folge von mehreren Unfällen hatte, und fühle auch meinen angerissenen Meniskus nicht mehr.

Corinne, was sind deine *Lieblingsasanas?

Die Krähe und der Skorpion.

Unternimmst du spirituelle Reisen? In welcher Form?

Ja, mit Yogaretreats um meine Reiselust zu befriedigen bin ich gerne und oft unterwegs. Eine spirituelle Reise ist für mich auch Meditation, solche mache ich regelmässig.

Wie sieht es mit der meditativen Musik aus?

Ich konnte der spirituellen Musik, besonders dem Singen, nie was abgewinnen, bis zu meiner Yogalehrerausbildung. Dort haben wir täglich *Mantras und *Kirtans gesungen. Heute sind diese Stunden die schönsten Erinnerungen an meine Ausbildung. Seither bemerke ich, wie sich meine Stimme verändert hat. Ich bin in jeder Yogastunde immer wieder gespannt, wie sich mein OM entwickelt und verändert hat. Manchmal singe ich in den Stunden auch ein *Kirtan vor.

Quelle à été ta formation? Quels ont été tes maîtres?

J'ai eu les professeurs de hatha yoga les plus divers. En cours de formation, j'ai eu l'occasion de rencontrer Katrin Grüntzig, mon professeur de yoga depuis de longues années. Elle enseigne selon les traditions de Swami Sivananda et Vishnu-Devananda. Après déjà une heure de cours seulement, je me suis retrouvée imprégnée par cette méthode du yoga entre la détente, les exercices corporels et la respiration. Et à un certain moment, je me suis sentie en mesure de transmettre ce besoin intérieur profond de faire du yoga. Je me suis donc décidée à suivre une formation selon ces deux *swamis (avec *swami Vishnu-Devananda, le premier yogi indien à avoir enseigné en Occident). J'ai donc eu la chance de recevoir une formation prodiguée directement par les *swamis – ce furent des moments émouvants et authentiques.

Que signifie yoga pour toi et quelles sont tes sensations lorsque tu le pratiques?

Pour moi, le yoga, c'est la vie, c'est l'idée qu'il faut agir en permanence avec le coeur et en prendre conscience. Yoga est une harmonie complète entre corps, esprit et mentale.

Le yoga est dans le trend! Quel penses-tu de ça?

Je suis très heureuse que le yoga soit dans le trend. Le fait que la publicité mette en scène des personnes dans des positions du yoga révèle qu'il est plus actuel que jamais. Le Yoga, en effet, est un voyage à l'intérieur de soi. Il a un avenir parce qu'avec le stress et la raréfaction du temps libre, qui caractérisent nos vies professionnelles, chacun est à la recherche d'un équilibre. Le yoga est pour ainsi dire en mesure de l'offrir aux trois niveaux de l'humain: corps, esprit, âme. Celui qui découvre le yoga et en perçoit les effets sera enthousiasmé! A mon avis, le yoga est plus qu'un phénomène de mode!

Corinne, te sens-tu plus proche de la culture et de l'art de vivre indien ou bouddhiste?

Le plus souvent, le bouddhisme est plus proche des gens que l'hindouisme. Mais il y a beaucoup de monde qui ignore que le bouddhisme est issu de l'hindouisme. Quant à moi, je me sens liée aux deux cultures.

Quel est le meilleur moment pour s'adonner au yoga? Y a-t-il des règles?

Chacun doit trouver lui-même quel est le meilleur moment pour sa pratique du yoga. Je ne suis pas partisane des règles, qui ne sont que des restrictions – ce qui n'est pas le but du yoga. La seule chose à laquelle il faut veiller, c'est de ne pas manger deux heures avant sa séance de yoga.

Qu'aimerais-tu transmettre par le yoga?

Le yoga est un voyage qui vous permet de découvrir qui vous êtes, et d'apprendre à vous mettre à l'écoute de vous-même. Le yoga rend heureux, tout simplement! Le yoga fait du bien parce que c'est amusant.

Ressens-tu des différences depuis que tu as choisi cette voie?

Oui, je ressens une immense différence depuis que le yoga est entré dans ma vie. Je vis de façon plus consciente, et suis plus heureuse. En outre, je sens que je suis devenue plus calme et que je ne suis plus en quête permanente d'adrénaline. Je peux donc mieux gérer mon stress, et aborde les personnes et les situations de manière plus ouverte et plus positive. Depuis, je n'ai plus les douleurs au dos qui me faisaient souffrir depuis certains accidents dont j'ai été victime, et ne sens plus non plus mon ménisque déchiré.

Fais-tu des voyages spirituels, et sous quelle forme?

Oui, au travers de Yogaretreats pour mes plaisirs de voyager. Un voyage spirituel, c'est aussi une méditation pour moi. Et cela m'arrive souvent.

Corinne quelles sont des *asanas préférées?

La grue et le scorpion.

Est-ce que ces mondes t'attirent également du point de vue musical?

Avant de me former au yoga, je n'avais aucun atome crochu avec la musique spirituelle, en particulier avec le chant. Mais aux cours, nous avons chanté tous les jours des *mantras et des *kirtans. A présent, ces heures constituent le plus beau souvenir de ma formation. Depuis, j'ai par ailleurs constaté une évolution dans ma voix. A chaque heure de yoga, je me demande comment mon OM a évolué, comment il s'est transformé. Parfois, je chante un *kirtan.



Wie sieht es bei dir zu Hause aus? Wohnst du nach Feng-Shui-Prinzipien?

Ordnung ist für mich sehr wichtig. Jedes Möbelstück, jede Pflanze habe ich mit viel Gespür und Liebe am für mich richtigen Ort platziert. Ich glaube, wenn man eine gewisse Feinfühligkeit besitzt und entwickelt hat, spürt man die Energien im eigenen Heim – spürt ob etwas am «richtigen» oder «falschen» Platz ist.

Corinne, hast du ein bestimmtes Morgenritual?

Ja, jeden Morgen nach dem Aufstehen trinke ich einen halben Liter lauwarmes Wasser. Das regt den Stoffwechsel an.

Was bedeutet für dich «in Form» zu sein?

Rundum mit mir zufrieden zu sein, mich zu lieben und zu akzeptieren. Voraussetzungen dafür sind, dass ich mich viel an der frischen Luft bewege, mindestens acht Stunden täglich schlafe, ab und zu meinen Körper mit einer Massage verwöhne und regelmässig einen Day-Spa besuche.

Corinne, kennst du die Methode der «*5-Tibeter»?

Ich kenne die Methode aus Büchern, habe sie aber nie praktiziert.

Was hältst du von *Yogalates?

Pilates habe ich auch schon ausprobiert – es hat mich nicht überzeugt. Jedoch in Verbindung mit Yoga kann ich mir Pilates gut vorstellen.

Corinne, welche Träume hast Du noch?

Reisen. Ich bin gerne und oft unterwegs, treffe auf andere Menschen, Sitten und Landschaften. Unsere Erde ist einfach wundervoll – wir sollten Sorge dazu tragen.

Mit der Ausbildung zur Yogalehrerin habe ich mir einen Traum erfüllt. In Thailand habe ich kürzlich eine Thai-Yoga Massage Ausbildung absolviert. Der Traum vom Bau eines eigenen Yoga Hauses mit Spa-Bereich ist noch nicht ausgeträumt. Und auch der Gedanke, mal eine kleine Familie zu gründen und mit meinem Kind Yoga zu machen, ist eine wundervolle Vorstellung.

Corinne Jenni, herzlichen Dank fürs Gespräch!



A quoi ressemble ton intérieur? Suis-tu les principes du feng shui?

Pour moi, l'ordre est très important. J'ai disposé chaque meuble et chaque plante à l'endroit qui me semblait être le meilleur, avec beaucoup de soin et d'amour. Je crois que lorsqu'on possède et qu'on développe une certaine sensibilité, on perçoit les énergies qui traversent un logement. On sent que tel objet est ou n'est pas à sa place.

Corinne, as-tu un rituel matinal?

Oui, chaque matin au réveil, je bois un demi-litre d'eau tiède. Cela stimule le métabolisme.

Selon toi, qu'est-ce que cela signifie d'être en forme?

Pour moi, cela signifie être contente de moi, m'aimer et m'accepter telle que je suis. Cela implique que je sorte beaucoup au grand air, que je dorme au moins huit heures par jour, que je m'offre de temps à autre un massage et que je me rende régulièrement à un day-spa.

Corinne, connais-tu la méthode des *«cinq tibétains»?

J'ai lu à son sujet, mais je ne l'ai jamais pratiquée moi-même.

Que penses-tu du *yogalates ?

J'ai déjà essayé le pilates, mais cela ne m'a pas convaincue. Par contre je peux en revanche le concevoir en lien avec le yoga.

Corinne, quels sont tes rêves?

Voyager et mon studio de yoga. Je voyage volontiers, souvent, et apprécie de rencontrer d'autres gens et de découvrir d'autres paysages. La Terre est une planète fabuleuse, et il faudrait davantage en prendre soin.

En accomplissant ma formation de monitrice de yoga, j'ai réalisé un de mes rêves. Dernièrement en Thaïlande, j'ai suivi une formation de massage thai-yoga. Mais mon plus grand rêve, et celui de construire ma propre maison de yoga, avec espace bien-être. Et l'idée de fonder une famille et de faire du yoga avec mon enfant me paraît également merveilleux.

Corinne Jenni, nous te remercions pour cette entretien!

More infos:
Corinne Jenni
Yogaluchte & Yogaafterworks_yoga@town
www.yogatown.ch

Wir danken Adidas und Aerni (Haar_Kleid_Bar_Spa) für ihre Zusammenarbeit sowie Carmen Roy fürs Make-up und Roger Reist für die schönen Bilder

Nous remercions Adidas et Aerni (cheveux_mode_bar_spa) pour leurs collaborations ainsi que Carmen Roy pour le maquillage et Roger Reist pour les prises de vue