



René Hug

In sich daheim sein

Sein intensiver Yogaweg hat René Hug nicht nur um die Welt geführt, sondern auch vom kraftvollen Yang Yoga zum sanften, meditativen Yin Yoga. Er hat am eigenen Leib erfahren, dass wir uns selbst umso besser kennenlernen, je mehr wir in die Stille gehen und auf unser Bauchgefühl hören.

Text: Karin Reber | Bilder: Nunu Mare und Sylvia Michel

«Die Liebe lebt von lebenswürdigen Kleinigkeiten» ist eines der Zitate in dem Buch «Yin – Restorative – Yogatherapie» von René Hug. Das Zitat von Theodor Fontane umschreibt auch das Wesen des Yin- und Restorative-Yogalehrers, der heute in Zürich Oerlikon lebt. René Hug ist ein ausgesprochen lebenswürdiger, herzlicher Gesprächspartner, der seinen Aussagen nachspürt, viel und gerne lacht und damit eine entspannte, wohlwollende Atmosphäre schafft.

«Die meisten Menschen haben verlernt, das Leben zu geniessen», sagt er. Er versucht schon länger, Gegensteuer zu geben. Seine tägliche Yoga- und Meditationspraxis helfen ihm dabei, im Moment zu leben und das Leben bewusst zu geniessen: mit einem Spaziergang im Wald, dem Spüren der Sonne auf dem Gesicht oder einem Glas Wein auf dem Balkon – Kleinigkeiten, die ein gutes Leben ausmachen.

Von Zahlen zu Wellness

Früher sah sein Leben ganz anders aus. Er war in der Zürcher Finanzwelt tätig, beschäftigte sich mit

Zahlen und Verkauf – und wurde zunehmend unglücklich. «Der hohe Druck, dem man ausgesetzt ist, und die Erkenntnis, dass man nur durch Leistung Anerkennung erhält, belastete mich stark», erzählt der inzwischen 50-Jährige. Er hielt nach Alternativen Ausschau, kam mit Leuten in Berührung, die sich mit Körperarbeit beschäftigten, und fühlte sich bei ihnen sofort heimisch. «Diese Menschen waren verständnisvoll, und es entstanden oft tiefgreifende Gespräche.» In dieser Welt wollte er sich vermehrt bewegen; er begann im Jahr 2002 in Bern mit der Ausbildung zum Wellnesstrainer.

Durch diese Ausbildung kam er mit Meditation und Yoga in Berührung. Die Tatsache, dass der Yoga nicht Teil der Wellnesstrainer-Ausbildung war, weckte seine Neugier. René Hug begann, regelmässig Yogalektionen zu besuchen: im AirYoga und Planet Yoga in Zürich, bei Lehrern wie Bruno Dietziker oder Stephen Thomas. «In diesen Stunden erlebte ich Wunder», erzählt er.

Als Wellnesstrainer arbeitete er hauptsächlich im Krafraum, Yoga praktizierte er für sich persönlich. Bis eines Tages im Yogastudio kurzfristig der Lehrer ausfiel und René Hug dazu gedrängt wurde, die Poweryoga-Stunde zu vertreten. «Trotz meiner Widerstände übernahm ich die Lektion, und die Leute waren begeistert von meinem Unterrichtsstil. Ich beschloss, das weiterzuerfolgen.»

«Es geht darum, das Leben zu geniessen.»

Im Ashram in Indien

Die Diskrepanz zwischen den zwei Welten, in denen sich René Hug bewegte, war so gross geworden, dass er sich entschied, bei der Bank zu kündigen. Er ging für sechs Monate nach Indien ins Ashram «Swami Satyananda Saraswati of Bihar School of Yoga», absolvierte dort die 500-stündige Yogalehrerausbildung, vertiefte sich in die Philosophie und arbeitete eine Weile als Volontär.

Danach reiste er viel – nach Asien, in die USA, in Europa. «Ich sog die Yogawelt ein», sagt er. Über ein Jahr lang gab er sein Geld nur noch für Yogakurse, Workshops und Yogabücher aus, alles andere interessierte ihn nicht mehr. Damit veränderte sich sein Leben und sein Umfeld.



«Ich liebe es,
alleine zu sein.»

«Heute kann ich meine Freunde an einer Hand abzählen. Ich lebe sehr bescheiden und zurückgezogen und liebe es, alleine zu sein», sagt er.

Wer bin ich?

Trotz seiner Begeisterung für den Yoga und den transformierenden Momenten auf der Yogamatte konnte René Hug nie ganz hinter den stark körperbetonten Stilen wie Ashtanga-, Power- oder Vinyasa-Flow stehen. «Für mich war das nie der richtige Yoga.»

Da begegnete er **Paul Grilley**, einem der bedeutendsten Vertreter des Yin Yoga. In dem Moment habe sich ein neues Rad zu drehen begonnen – nicht einfach ein Windrädchen, sondern ein Mühlrad. «Ich entdeckte, dass Yoga viel mehr ist als zielorientierte Bewegung, Schwitzen, müde sein auf der Matte.» Plötzlich seien ihm Wahrnehmungen und Emotionen entgegengekommen, von denen er zuerst überfordert gewesen sei. Er begann, auf der Matte zu weinen und zu zittern, hinterfragte das ganze Leben und stellte sich die Frage: «Wer bin ich?»

René Hug gab sich ganz dem Yin-Yogaweg hin, machte die Ausbildung bei Paul Grilley und besuchte Workshops bei anderen Yin-Yogagrößen wie **Sarah Powers**, **Simon Low** oder **Josh Summers**. Der Muskelkater, den er nach den intensiven Yang-Yogastunden gehabt hatte, war in den sanften Yin-Yogastunden kein Thema mehr. Die Schmerzen im Schultergelenk verschwanden, dank dem längeren Verbleiben in den Stellungen wurde sein Fasziengewebe und damit der ganze Körper weich.

Weniger ist mehr

Die Begegnung mit **Judith Hanson Lasater** und ihrem Restorative Yoga, in dem mit vielen Hilfsmitteln gearbeitet wird, bestätigten ihm, was er schon länger gespürt

hatte: «Es gibt etwas noch Feinstofflicheres, das noch tiefer in den Körper geht. Das uns zeigt, dass der Körper etwas anderes will als der Verstand.» Das Mantra der renommierten amerikanischen Yogalehrerin war: «Weniger ist mehr.» Diese Aussage gefiel René Hug – er wusste: Hier bin ich daheim.

Der Beginn ihrer Ausbildung in London war allerdings heftig: Die ersten drei Tage lagen die Anwesenden nur in Savasana. «Das war frustrierend, bis ich erkannte, was Savasana wirklich bedeutet: das Leben zu spüren und zu realisieren, was im Körper passiert.»

Die Arbeit mit Yoga als Therapieform, in welcher der Mensch, nicht die Stellung im Zentrum steht, weckte sein Interesse an anderen Therapien wie Kinesiologie, Osteopathie oder Cranio-Sacral-Therapie. Inzwischen unterrichtet René Hug seine eigene Yogaform, die ein **Zusammenspiel von verschiedenen Therapieformen mit Yoga** ist. Er hat sie in seinem wunderschönen Buch «Yin – Restorative – Yogatherapie. Die Quelle des Ursprungs» zusammengefasst.

Die Muskeln entspannen

Als er vor 15 Jahren begann, vermehrt Yin-Yogastellungen in seine Lektionen einfließen zu lassen, taten sich seine Schüler*innen schwer mit diesen «Dehnungsübungen». Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Bolstern, Decken, Blöcken und Gurten ermöglichte ihnen, besser loszulassen. «Loslassen ist eigentlich das Entspannen der Muskulatur», erklärt er. Als er begann, die einzelnen

«Tränen sind
Einsichten.»

In der Natur tankt René Hug regelmässig auf.



Muskeln aufzuzählen und die Anwesenden aufforderte, diese bewusst zu entspannen, nahmen sie ihre Verhärtungen wahr und konnten besser loslassen.

«Ich weiss, dass diese Art der Körperarbeit am Anfang schwierig ist. Das Wahrnehmen der eigenen Gefühle braucht Mut.» Es passiert ihm auch heute noch, dass er auf der

Matte ist und Tränen zu fließen beginnen. Er fragte sich jeweils, wie oft ihm das noch

passiere in seinem Leben. Doch diese Tränen seien einfach eine Reinigung. Einsichten, ein neuer Lebensweg, den man gehen dürfe.

Laut René Hug kommt man im kraftvollen, körperbetonten Yang Yoga an das Feinstoffliche, die tiefliegenden Verspannungen und die verklebte Muskulatur schlecht heran. Im Yin Yoga könne sich der Körper viel besser regenerieren und in die Form zurückfliessen, die er gerade brauche. Yang Yoga sei wichtig, denn er stärke

«In den Faszien manifestiert sich viel.»

René Hug

kr. Seit 14 Jahren unterrichtet René Hug mit grosser Leidenschaft Yin-, Restorative- und Yoga-Therapie in der Schweiz, Deutschland und Italien. In allen drei Ländern bietet er regelmässig Immersions und Workshops an. Seine Arbeit ist mittlerweile so gefragt, dass er in Kooperation mit verschiedenen Yogastudios regelmässig Teachertrainings gibt, die sich grosser Beliebtheit erfreuen.

Wer seinen Unterrichtsstil erleben möchte, hat dazu im «màs Energy Center» in Zürich Oerlikon die Gelegenheit. Dort unterrichtet er wöchentlichen Yoga, Gongklangbad und gibt auf Anfrage Privatstunden. Zudem bietet er auch online Yin Yogastunden an.

www.reneyoga.ch

die Muskulatur und schmiere die Gelenke. «Wenn man jedoch im Yin Yoga verweilt, merkt man, wie sich der Körper öffnet und was da zum Vorschein kommen kann. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich in den Faszien viel manifestiert. Auch wenn wir das Gefühl haben, dass wir Traumata verarbeitet haben, bleibt immer etwas zurück im Körper und Muskel.»

Auf das Bauchgefühl hören

Durch seine jahrelange restorative Yin-Praxis hat sich René Hug stark mit Hara, seinem Bauchgefühl, verbunden. «In die Stille höre ich auf das, was als Erstes hochkommt, ohne dass ich den Verstand einschalte. Der Kopf lenkt uns nur ab.» Er kam zur Einsicht, dass es im Leben nicht ums Leisten gehe, sondern vielmehr darum, im Moment zu sein und zu spüren, was jetzt gerade anstehe. «Leider kennen viele Menschen dieses mit dem Moment gehen gar nicht mehr.»

Als Yogalehrer und -therapeut will er den Menschen mitgeben, dass sie das Gleiche erleben können wie er selbst: bei sich daheim ankommen, sich im eigenen Körper wohlfühlen, mit sich selbst glücklich sein, sich annehmen können, wie man ist. «Ich konnte das lange nicht. Heute kann ich zu mir stehen und Gefühle zulassen.»

Die weibliche Seite leben

Viele Männer, ist er überzeugt, unterdrücken ihre Feinheit und ihre Emotionen. Männer sollten erkennen, dass sie auch dann Männer sind, wenn sie Gefühle zeigen, ihre Tränen fließen lassen und über ihre Bedürfnisse sprechen.

«Meine Botschaft als Mann und Yin-Yogalehrer ist, dass wir den weiblichen Anteil in uns, unsere Sensibilität, leben können, ohne unsere Männlichkeit zu verlieren. Wenn Männer ihre Gefühle mehr zulassen und ihre wahre Identität leben würden, stünden wir heute an einem ganz anderen Ort.»

