

# Bewegungsmeditation als Weg zum Wohlbefinden

**Wenn sie sich bewegt, fühlt sich Ludmilla Weber pudelwohl. In ihrem Element fühlt sich die, in Soglio wohnende, Bewegungswissenschaftlerin ganz besonders, wenn sie ihr Know How in Hatha-Yoga in Kursen weitergeben kann.**

MARIE-CLAIRE JUR

Wer die Dorfmärkte im Bergell besucht, ist ihr bestimmt schon begegnet. Ludmilla Weber bietet an ihrem Stand unter anderem mit Wildkräutern versetzte Salzmischungen an, die sie selber verarbeitet und in Reagenzglas grosse Portionen abfüllt. Adrett verpackt, sind diese unterschiedlichen Kräutersalze auch im Multipack als Mitbringsel geeignet. Ihr trachtenähnliches Kleid, das sie jeweils trägt, hat sie selbst genäht. Ihr Strohhut macht ihren ländlichen Look komplett. Kaum jemand käme auf die Idee, dass hinter der schlanken Frau mit gerader Körperhaltung ein Bewegungsmensch steckt. Und was für einer!

## Paradiesischer Kursort

Klar wird das erst bei einem Besuch bei ihr zuhause in Soglio, wo sie mit ihrem Mann am nordöstlichsten Dorfrand in einem Haus mitten im Grünen lebt und Yogakurse gibt. Auf der Terrasse haben sich an diesem Montagmorgen schon Alessandro Nunzi und Matthias Alder eingefunden. Würden da nicht diese tiefen Wolken über dem Bergell und der Val Bondasca liegen, man hätte freie Sicht auf den Piz Badile und die Bergriesen der Sciora-Gruppe. Idyllisch



**Der Entspannung, Atmung und Reflexion wird grosse Beachtung geschenkt.**

ist der Rahmen dieses Kurses so oder so: Das Gras auf diesem Plateau von Soglio ist kräftig am Spriessen, die Grillen zirpen, die Vögel zwitschern. Die Kursstunde in diesem kleinen Naturparadies kann beginnen. «Benvenuti! Zuerst wollen wir uns frei bewegen. Geniessen wir alle Elemente, die Berge, die Erde, die Luft, das Licht, das Wasser. Werden wir uns bewusst, dass auch wir



**Dreidimensionale spiralförmige Balance-Formen ermöglichen elastisch fließende Stabilität. Dabei wird das Bewusstsein nicht bloss auf Muskeln, Knochen und Gelenke gelenkt, sondern genauso auf Körperflüssigkeiten, Faszien, Nervensystem und Organe.**

Fotos: Marie-Claire Jur

flüssig sind. Schwingen wir uns ein in allen Dimensionen», sagt Frontfrau Ludmilla. Alle drei machen ausholende spiralförmige Bewegungen mit dem ganzen Körper. «Achten wir auf die Atmung, loslassen, wir fallen und fliegen». Es darf laut ausgeatmet werden. «Schsch, schsch, schsch...» Die dynamischen Bewegungen klingen aus. Nach dem Auspendeln ändern die drei ihre Körperposition und gehen in die Sagittalebene über, richten die Beine neu aus. «Kopf- und Beckenpol aufrichten, Fuss-Beinachsen ausrichten, Schultern in den Aussenspiralen auf den Rippen entspannen!» Ludmilla gibt kurze Inputs durch, die zwei jungen Männer reagieren unmittelbar. Auch ohne Anweisungen kennen sie die Abfolge der Bewegungen, schliesslich folgen sie schon seit zwei Jahren einmal wöchentlich dieser Hatha-Yoga-Stunde.

## Laufende Verbesserung des Kurses

«Bewegungsmeditation» nennt Ludmilla ihren Unterricht. Er folgt klassischen Yoga-Prinzipien. Die heute 64jährige, die an der ETH Zürich Sport studierte und einen Magister in Bewegungswissenschaften machte, hat ihren Kurs aber im Verlauf ihrer vielen Weiterbildungen um weitere Elemente ergänzt. Spiraldynamik, Anatomy Trains in Motion, die Franklin Methode.... «Es war mir immer wichtig, nicht einfach nur eine einzige Methode zu vermitteln, sondern eine

Lehre, die unter verschiedensten Aspekten stimmig ist. Meine Offenheit für Neues, mein Gespür und meine eigene Erfahrung haben mir dabei geholfen». Vier Jahre hat Ludmilla Weber im mittleren Osten gelebt. Und sich auch in Indien weitergebildet. Dabei hat sie feststellen müssen, dass selbst im Geburtsland die Yoga-Lehre stark kommerzialisiert wurde. «Ich habe im Verlauf meines Berufslebens zahlreiche Yoga-Lehrer weitergebildet. Leider habe ich auch hier bei uns neben Erfreulichem oft mangelnde Professionalität entdeckt.»

## Pionierarbeit für Schulen und Firmen

Ludmillas Palmarès lässt sich sehen, sie beriet ab Mitte der 1980er Jahre Schulen und Firmen zu einem bewegten, spannenden, Körperbewussten Arbeitsverhalten. «Damals wurde ich als Exotin angesehen. Aber eigentlich habe ich Pionierarbeit geleistet». Vieles von dem, was Ludmilla Weber im Verlauf der Jahre in Referaten und Kursen vermittelt hat, ist angekommen. Sie war es auch, welche Firmen aufzeigte, wie wichtig Bewegung am Arbeitsplatz für die ganze Belegschaft eines Unternehmens ist. Firmen wie die damalige Winterthur Versicherungen oder auch der Bündner Gewerbeverband profitierten von ihrem Knowhow, das sie zudem in zwei Buchpublikationen verständlich vermittelte. «Ich habe Firmenkulturen mitverändert und einige Unternehmen rauchfrei gemacht», sagt die Bewegungsexpertin

rückblickend nicht ohne Stolz. Unzählige Athleten hat sie beraten. Auch wenn sie überzeugt davon ist, dass der Mensch Körper, Geist und Seele vor allem über Bewegung in Einklang bringen kann, sieht sie dies nicht absolut und verabscheut alles Sektiererische. Yoga ist für sie keine Religion, sondern eher eine Lebensphilosophie, sogar Lifestyle im besten Sinne des Wortes: «Wie gestalte ich mein Leben so, dass ich im Einklang mit mir selber bin? Das ist die zentrale Fragestellung, zu der Yoga einen Weg bietet». Nicht nur die verschiedenen nach einem klaren Schema folgenden Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen trugen dazu bei, die innere Balance zu finden. Auch die Tatsache, dass Yoga seinem Ursprung gemäss in freier Natur an frischer Luft ausgeübt werde, trage zum Wohlbefinden bei.

Ein Bewegungsmensch ist Ludmilla Weber auch ausserhalb der Bewegungsmeditation. 1958 in der Slowakei in eine hochsportive Familie hineingeboren, bestritt sie schon im Alter von zehn Jahren Länderkämpfe im Kunstturnen. Als die sowjetischen Streitkräfte 1968 mit Panzern in die Tschechoslowakei einmarschierten, entschieden sich die Eltern zur Flucht in die Schweiz. Hier wurde die junge Ludmilla in die Kunstturn-Junior-Nati aufgenommen. «Das hat mir ermöglicht, mich sehr schnell zu assimilieren». Beim Training für die olympischen Spiele von 1972 habe sie aber gemerkt, wie heikel die damaligen Trai-

ningsmethoden waren. Von da an wusste sie, dass sie ihren eigenen polysportlichen Weg gehen würde, bei dem das Anwenden der richtigen Trainingsmethoden, die sich für sie und andere bewähren müssten, im Zentrum stehen würde. So wurde sie zur Bewegungsexpertin. Von ihren Kursteilnehmenden erwartet sie nichts anderes: «Ich möchte mit meinem Unterricht erreichen, dass sie selber zu Bewegungsexperten werden, den Bewegungsexperten ihrer selbst.»

## Zufriedene Kursteilnehmer

Die Unterrichtsstunde hoch oben in Soglio ist zu Ende. Alessandro Nunzi und Matthias Alder sind dabei auch etwas ins Schwitzen und zugleich zur Ruhe gekommen. Was bringt ihnen diese wöchentliche Stunde mit Ludmilla Weber? «Zwei Sachen», sagt Alessandro. «Man lernt sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Auch die Bewegungen gefallen mir». Und Matthias Alder ergänzt: «Wenn man einen so kopflastigen Job hat wie wir Architekten, bietet diese Stunde die Gelegenheit, den Kopf frei zu machen. Nach einer Stunde sind alle Gedanken weit weg, ich fühle mich viel leichter und lockerer. Auch habe ich damit gelernt, gewisse Verspannungen selber wieder zu lösen.»

Mitte Juni startet in drei Gärten von Bergeller Hotels in Maloja, Soglio und Stampa wöchentliches «Yoga für alle - eine gute Gelegenheit zu schnuppern». Auch massgeschneidertes Training ist möglich. [www.belsulet.swiss](http://www.belsulet.swiss)

Anzeige

**CFC**  
St. MORITZ

## In der Krise darf man sich nicht verstecken.

Während der Pandemie hat **Christian Jott Jenny** professionell geführt und kommuniziert.

Wir rufen alle Stimmbürger/innen auf, ihr Wahlrecht zu nutzen und **Christian Jott Jenny** zu wählen.

Die Crypto Finance Conference ist eine **Initiative aus St. Moritz**, die in St. Moritz und weltweit Konferenzen für Investoren veranstaltet.