

Das Wesen des Yogas in Pappmaché

Die Staufener Papierkünstlerin Dorothea Siegert-Binder hat ein Yoga-Geschenkbuch mit ihren hübschen und bunten Figuren illustriert.



1. Einige der papiernen Yoga-Frauen von Dorothea-Siegert-Binder

Foto: Gabriele Henicke

STAUFEN. Yoga fördert die Beweglichkeit und reduziert Stress. Yoga kennt kein Alter, macht Spaß und gute Laune. Genau dies zeigt das Yoga-Geschenkbuch "Bewegte Frauen" aus dem Verlag am Eschbach, zu dem die Staufener Papierkünstlerin Dorothea Siegert-Binder originelle Papierfiguren – alles Yogafrauen – entwickelt und gestaltet hat. Mit einem Augenzwinkern zeigen die Pappmaché-Ladies, dass Yoga etwas für alle Frauen ist, egal, ob dick oder dünn, alt oder jung.

Viele Frauen machen regelmäßig Yoga und schätzen an der Übungspraxis die Kombination von körperlicher und meditativer Erfahrung. Auch Dorothea Siegert-Binder praktiziert Yoga seit vielen Jahren. "Ein paar Yogafiguren hatte ich schon vor längerem hergestellt und auch ein Freundinnen-Buch beim Verlag am Eschbach mit meinen Figuren herausgegeben. Irgendwann entstand dann in mir die Idee zu einem Yoga-Buch. Gemeinsam mit meiner Lektorin Ilka Osenberg-van Vugt haben wir die dann weiter entwickelt." Zusammen mit der Autorin und Yogalehrerin Claudia Peters aus Freiburg entstand ein Büchlein mit einer Abfolge von zwölf Yoga-Stellungen, die mit passenden Texten und jeweils einer Figur der Papierkünstlerin in dieser Stellung dargestellt ist. "Standfest und handfest – sich dem Leben entgegenstrecken" ist die Weisung zur Haltung "Der Berg". Mit erhobenen Armen streckt sich eine im grün-blauen Mustermix gekleidete

Frauenfigur mit üppiger Mitte dem Himmel entgegen.

Passende Gedichte, Sprüche und Geschichten leiten die Leserin zum spirituellen Hintergrund der Körperhaltung. "Mit meinen Figuren möchte ich Yoga nicht belächeln oder mich darüber lustig machen. Die Figuren sollen aber dazu einladen, nicht alles so bierernst zu nehmen, sondern entspannt und mit Humor zu üben", beschreibt Siegert-Binder die Gratwanderung und verweist darauf, dass Yoga auch vom sportlichen Aspekt her durchaus anstrengend und eine körperliche Herausforderung sein kann. Dank Yoga sei es ihr immer wieder gelungen, ihre Rückenschmerzen zu lindern und zu beruhigen, so Siegert-Binder.

Nachdem Yogalehrerin Peters ihr die zwölf Yoga-Haltungen genannt hatte, zu denen sie Figuren herstellen sollte, hat sich die Künstlerin an den PC gesetzt und recherchiert. Und sich darüber geärgert, dass die Haltungen nur von jungen, schlanken Frauen gezeigt werden. "Da wollte ich was dagegen setzen. Yoga ist für alle da und wenn ich mich im Yoga-Kurs umschaue, dann sehen wir wirklich anders aus, nicht so durchgestylt und gertenschlank wie die Yoga-Models", sagt sie. Und so sind die Yoga-Figuren mal birnenförmig, haben mal einen großen Busen, mal einen kleinen Busen, immer aber liebevoll bis ins kleinste Detail peppig angezogen, mit Haaren, Hut oder Stirnband ausstaffiert.

Die Figuren genau nach den Vorgaben herzustellen und einen typischen Moment aus einer Bewegungsfolge herauszugreifen, der stellvertretend für die ganze Übung steht, war eine große Herausforderung für die Künstlerin. "Ich habe von allen Figuren Prototypen hergestellt und sie von Claudia Peters absegnen lassen, das war für mich als Künstlerin ein ganz ungewöhnliches Vorgehen", so Dorothea Siegert-Binder. Die nächste Herausforderung bestand anschließend darin, die Figur so zu bauen, dass sie selbständig steht. Eine Herausforderung allerdings, vor der die Künstlerin bei allen Figuren steht. "Ich finde letztlich immer eine Lösung", sagt sie, "denn was der Mensch kann, muss die Figur auch können", und verweist darauf, dass die eigene Yoga-Praxis ihr in dieser Hinsicht sehr hilfreich war. Die Yoga-Figuren sind inzwischen alle verkauft (werden aber wieder hergestellt), auch dank einer Ausstellung bei Optik Finesse in Freiburg. "Optiker Christian Grossekkettler erzählte mir, die Ausstellung habe alle Mitarbeiter sehr inspiriert, selbst er als Chef mache nun ab und zu einige Übungen", berichtet sie.

Wegen der guten Nachfrage nach dem Geschenkbuch ist bereits eine zweite Auflage geplant. Vermutlich unter dem Titel "Yoga kennt kein Alter" ist bereits ein zweites Büchlein als Ermutigung für alle Yoga-Freundinnen in der Mache.

Das Buch "Bewegte Frauen - Für Yoga-Freundinnen" wurde ausgewählt und zusammengestellt von Claudia Peters und illustriert mit Figuren von Dorothea Siegert-Binder. Es erscheint im Verlag am Eschbach, Format 16 x 19 cm, 64 Seiten, Hardcover, ISBN: 978-3-86917-522-5, 15 Euro.