

Yoga ist zwischen Büchern möglich

Brugg Maya Rey zeigt, dass die Bibliothek auch für andere Aktivitäten genutzt werden kann.

VON DEBORAH BLÄUER

Eine Bibliothek ist eine andere Welt. Alles ist ein wenig langsamer, ruhiger und gedämpfter als draussen. Hektik ist hier fehl am Platz. Diese ruhige Atmosphäre ist es auch, die Maya Rey sehr schätzt und für ihr Projekt nutzt.

Seit dem 17. August bietet sie in der Stadtbibliothek Brugg Yoga-Unterricht an. Jeden Donnerstag um 9 Uhr, ausserhalb der Öffnungszeiten der Bibliothek, findet eine Lektion statt. Sie dauert 75 Minuten und ist für Bibliotheksmitglieder vergünstigt. Das Niveau der Teilnehmer spielt dabei keine Rolle. Die Übungen können einfacher oder schwieriger ausgeführt werden.

Rey findet es sinnvoll, Räume mehrfach zu nutzen. Deswegen ist die Bibliothek bereits ihr zweites Projekt. Einmal pro Woche, immer montags, gibt sie nämlich auch in der Spielgruppe Kindertrüff in der Schützenmatt Yoga für Erwachsene.

Gute Atmosphäre für Yoga

Auf die Idee, in der Stadtbibliothek Brugg Yoga anzubieten, kam sie durch ihre regelmässigen Besuche in der Institution. «In der Bibliothek herrscht eine ruhige Atmosphäre. Die Bücher geben dem Raum eine positive Ausstrahlung», sagt sie und fügt hinzu: «Man kann sich hier gut konzentrieren, das ist sehr wichtig beim Yoga.» Sie besprach ihre Idee mit der Bibliotheksleiterin Cécile

Bernasconi, die sich dem Projekt gegenüber aufgeschlossen zeigte. Für die Yoga-Stunde werden die rollbaren Bücherregale auf die Seite geschoben, und die Kinderecke wird weggeräumt. Die Teilnehmer bringen eine Yoga-Matte mit, als Hocker dienen aufeinandergestapelte Bücher. Bei schönem Wetter wird auch im Innenhof praktiziert. «Vielleicht wird nun auch das eine oder andere Buch über Yoga in den Literaturbestand der Bibliothek aufgenommen», hofft Rey.

Die bisherigen Rückmeldungen waren positiv. Rey wünscht sich, dass sich noch viele Yoga-Interessierte der Gruppe anschliessen. Bei grosser Nachfrage könnte sie sich vorstellen die Yoga-Stunden häufiger anzubieten, denn für mehr als 15 Personen, die Yoga praktizieren, bietet der Raum nicht Platz. In einem halben Jahr wird sie Bilanz ziehen und schauen, wie das Projekt läuft.

FERNÖSTLICHE LEHREN

Zahlreiche Angebote in der Stadt Brugg

Fernöstliche Lehren boomen zurzeit in Brugg. Mehrere Praxen für chinesische Medizin und Akupunktur sind in der Stadt zu finden. Zudem werden in den Bewegungsräumen an der Stapferstrasse neben Yoga auch die Atem- und Bewegungstherapie Qi Gong und die Kampfkunst Tai Chi Chuan angeboten. Im Restaurant Grotto, das Ende August zugeht, wird in naher Zukunft Klangtherapie stattfinden. Auch das Musikhaus Da Caposchliesst seine Filiale in der Altstadt. In den Räumlichkeiten wird ab Mitte November ein Yoga-Studio seine Tore öffnen. (BLA)



In der Bibliothek Brugg findet Yogaunterricht statt. Bei gutem Wetter wird auch im Innenhof praktiziert.