



Jules Febre

Der junge Wilde aus New York

Bereits in seiner Jugend stand Jules Febre an einer wichtigen Wegbiegung: Yoga oder Kleinkriminalität und Drogen. Der 13-Jährige entschied sich für den Yoga und reiste mit seinem Onkel, Jivamukti-Gründer David Life, nach Indien. Heute ist er ein humorvoller, engagierter Yogalehrer und unterrichtet auf der ganzen Welt. Kürzlich auch in der Schweiz.

■ Text: Angela Croce*

April 2010, Upstate New York: Ein bisschen unsicher trete ich in die Halle des Omega Institute in Rhinebeck. Ein intensiver Monat steht mir bevor. Ich besuche ein Jivamukti Teacher Training mit vollgepacktem Programm – die Lektionen beginnen um 6 Uhr morgens und dauern bis 23 Uhr abends. In der grossen Halle mitten auf dem Campus empfangen mich vier Mentoren. Einer fällt besonders auf: lockige dunkle Haare, grosse lebendige Augen – ein kleiner Junge-Mann mit einem breiten Lachen auf den Lippen. Er gestikuliert wild und witzelt über die «Möchte-gern-Lehrer», die von überall auf der Welt ankommen. Mich inbegriffen. Lustig, dieser Mann, denke ich.

Später wird mir ein gemeinsamer Freund über Jules Febre sagen: «Er kann nicht anders als scherzhaft sein, er



Musik ist ein wichtiges Element in Jules Stunden.

JIVAMUKTI YOGA

ac. Jules unterrichtet und lebt Jivamukti Yoga. Dieser Yogastil wurde 1984 von David Life und Sharon Gannon entwickelt, zwei Performern und Künstlern, die in Manhattan wirken. Ihr Ziel war, in dieser Yoga-Methode die physischen, philosophischen und spirituellen Aspekte des Yoga zu vereinen – und dazu Tradition und Moderne.

Für David und Sharon ist Yoga mehr als nur das Ausüben körperlicher Übungen mit dem Ziel, mehr Flexibilität und Kraft zu erhalten. Jivamukti Yoga ist sowohl physisch und intellektuell herausfordernder Yoga als auch spirituelle Praxis. Das Ziel ist die Befreiung der individuellen Seele (jivan-mukti). In einer Jivamukti-Lektion findet ein Student nicht nur eine kräftigende Asana-Praxis als Hauptelement der Yoga-Klasse, sondern es werden auch Elemente der alten Schriften der Yoga-Philosophie integriert, die spirituelle Lehre und die Meditation. Ein Jivamukti-Schüler weiss meistens sehr viel über die Yoga-Philosophie, kennt Mantras, Sutras, Shlokas, etc. auswendig. Christy Turlington, ein bekanntes amerikanisches Model, meint: «Ich habe beim Jivamukti stets etwas gelernt – und mich so weiterentwickelt.»

Jivamukti stützt sich auf 5 Säulen:

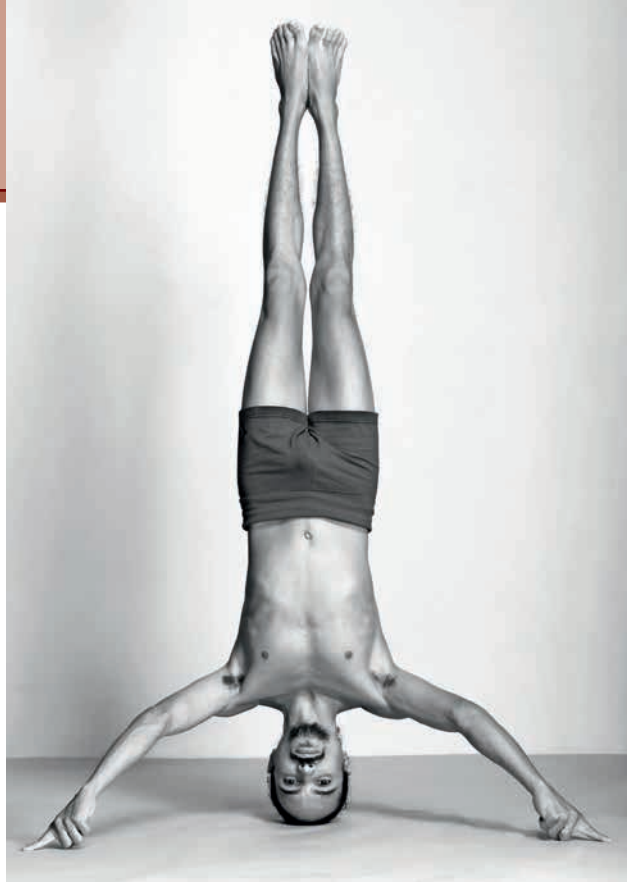
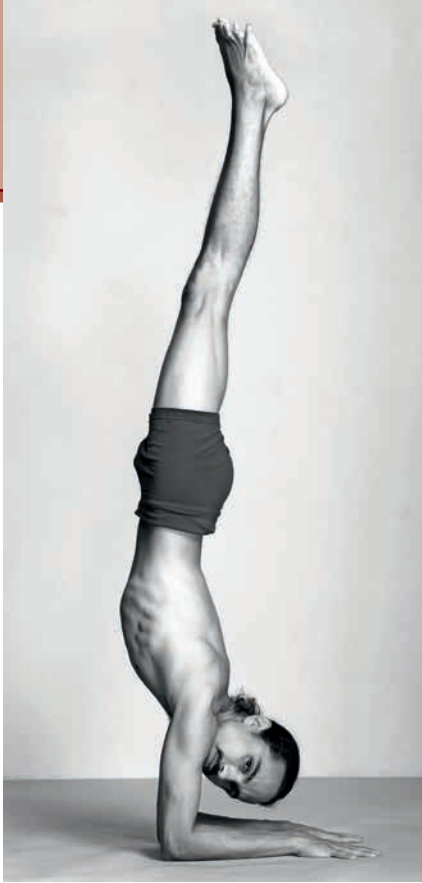
1. Das Studium der Schriften (Shastra).
2. Hingabe (Bhakti): Dabei will man den Studenten vermitteln, wie sie das Göttliche in sich und in den Lebewesen wahrnehmen.
3. Gewaltlosigkeit (Ahimsa): Aus diesem Grunde empfehlen David Life und Sharon Gannon eine vegane Ernährung und motivieren ihre Studenten, Verantwortung auch für Tier- und Umweltschutz zu übernehmen. Jules' Begrüssung lautet: Love, Peace and Vegetables!
4. Musik (Nadam): Eine Jivamukti-Lektion enthält auch Musik; am Anfang singt der Lehrer meistens ein Mantra oder ein Sutra. Während der Lektion kann Kirtan-Musik (oder auch George Harrison, Bob Marley oder Mozart) das Yoga bereichern. Der äussere Sound soll dazu inspirieren, den inneren Sound zu hören.
5. Meditation (Dhyana): Eine Technik, um Gedanken und Emotionen nachzuspüren und sich dabei richtig erkennen als das, was man wirklich ist. So wie David und Sharon von Shri Brahmanda Sarasvati gelernt haben: Wir sind nicht unser Körper und unser Geist, auch wenn wir einen Körper und einen Geist haben.

Jivamukti Yoga wird in der Schweiz in Zürich, Bern, Genf und Basel von ausgebildeten advanced Jivamukti Lehrern unterrichtet.

gibt sich manchmal Mühe, ernst zu sein, aber es gelingt ihm nicht.»

Tante Sharon verlangt viel
Jules Febre ist erfolgreicher advanced Jivamukti Yogalehrer, der hart praktiziert und unter **Sharon Gannon**, seiner Tante, lernt – eine Lehrerin mit hohen Ansprüchen. Sharon und **David Life** haben mit Jivamukti eine eigenständige und erfolgreiche Yogamethode entwickelt. Das Lehren von Sharon hat auf Jules gewirkt. Heute vermittelt er seinen Yoga in der ganzen Welt – von New York bis Tokyo, von Berlin bis Rishikesh. Überall gibt er seine Workshops mit Titeln wie Hip Hop Asana, Twist All Night, Bird Poses Focus.

Jules' Leben war nicht immer ein Scherz. Sein Vater, geboren in den USA, stammt ursprünglich aus Puerto Rico und wurde mit vier Jahren zur Adoption freigegeben. «Mein Vater konsumierte Drogen, viele Drogen», erinnert er sich. Seine Mutter, aus gutbürgerlichen Verhältnissen, wuchs mit vier Geschwistern im Bundesstaat Michigan auf. Einer ihrer



Dank seiner intensiven Praxis fallen Jules auch schwierige Stellungen leicht.

Brüder ist David Life, der Mit-Gründer des Jivamukti Yoga. Ihr gemeinsamer Vater arbeitete für die US-Army und später als Lehrer; die Mutter war in der Administration der Schule beschäftigt.

Bereichernde Trennung

Laut Jules waren seine Eltern sehr verschieden; sie trennten sich, als er 10 Jahre alt war. Es war eine Befreiung für beide. Seine Mutter begann sich nun intensiver mit Yoga auseinanderzusetzen und stieg zur advanced Jivamukti Yogalehrerin auf. Sie unterrichtet in den USA und reist oft durch Europa und die Türkei. Manchmal unterrichtet sie zusammen mit ihrem Sohn Jules.

Jules erlebte die Trennung der Eltern als eine Bereicherung, denn er konnte sich zwischen zwei verschiedenen Welten bewegen: Seine Mutter bot Stabilität, sein Vater das Abenteuer. Er lebte in besetzten Häusern oder in «crazy Wohnungen», sagt er.

Ein Leben mit viel Abwechslung, aber auch viel Ärger. Bald kam Jules mit älteren Freunden in Kontakt. In der Lower East Side von New York, wo er aufwuchs, grassierten in den Achtzigerjahren Jugendkriminalität und Drogenkonsum. Es ging wild zu und her. Ein Freund von Jules erschoss sich beim russischen Roulette, ein anderer verletzte sich schwer bei einer Messerstecherei.

Es war in jener Zeit, als der pubertierende Jules vor einer wichtigen Entscheidung stand: entweder weiter in

diesem Freundeskreis verkehren oder sich auf Yoga fokussieren. Dafür war ihm das beste Umfeld geboten: Sein Onkel David und seine Tante Sharon hatten ihn schon als kleines Kind mit Yoga in Berührung gebracht. Er half mit als Modell, als sie Kinderyoga unterrichteten.

Jules entschied sich für den Yoga. Er reiste mit seinem Onkel nach Mysore, Indien, wo er drei Monate Yoga praktizierte. Jules war damals 13 Jahre alt.

Indien vegetarisch

David akzeptierte seine Reisebegleitung unter zwei Bedingungen: Erstens sollte Jules die erste Serie des Ashtanga Yoga memorisieren, und zweitens musste er sich in Indien vegetarisch ernähren. Jules akzeptierte den Deal und reiste zum Gründer des Ashtanga Yoga, Pattabi Jois, nach Mysore.

Dort angekommen bereute er seine Entscheidung. Die Praxis fing frühmorgens um 4.30 Uhr an, und mit dem vegetarischen Essen hatte er Mühe. In Manhattan dominierte Fast Food. «Eine harte Zeit für mich – und meinen Onkel David», sagt er rückblickend.

Nach der Praxis in Mysore reiste das ungleiche Paar durch Indien und traf zwei bekannte Yogis: Shyamdas und Swami Nirmanalanda. Beide Yogis, vor allem Swami Nirmanalanda, inspirierten Sharon Gannon und David Life bei der Entwicklung von Jivamukti Yoga. Mehr noch: Diese zwei bekannten Yogis unterstützten die Entwicklung des Yoga im Westen.

«Indien war eine harte Zeit für mich.»

Im Gefängnis zu sich gefunden

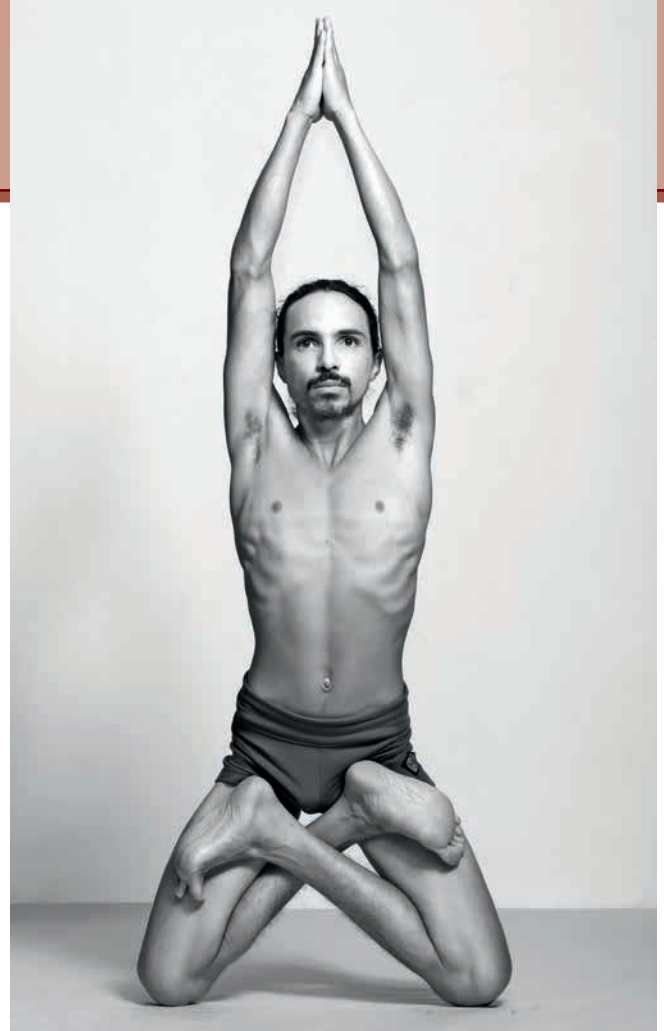
Das waren grosse Erfahrungen für den jungen Jules. Doch die Rückschläge in seinem Leben liessen nicht auf sich warten. Zurück in New York kam er wegen Drogenkonsum und Diebstahl in Haft. In beidem, beim Dealen und Stehlen, sei er nicht gut gewesen, sagt er lächelnd. Deshalb die schnelle Verhaftung. Im Gefängnis erinnerte er sich an Indien und begann Mantras zu wiederholen, die er nicht einmal ganz auswendig konnte. In jenen Momenten begann er, die Erfahrung und die Lehre von Yoga in sich zu spüren und zu schätzen. Seine Praxis in Mysore und seine Erlebnisse begannen in ihm zu wirken.

Und prompt bekam er vom Leben eine zweite Chance: Die angedrohte Jugendhaft wurde mit einer fünfjährigen Bewährungsfrist ausgesetzt. Dafür musste er an einem Integrations-Programm in seinem Quartier teilnehmen. Das Jugend-Programm von **Andrew Glover** war für Jules – neben Yoga – die Rettung.

Diese wilde Zeit wurde zur Inspiration für sein Leben und seinen Yoga. Dank all diesen Erfahrungen entwickelte er sein eigenes Yoga-Programm: Hip Hop Asana – eine Verbindung von Asana, Hip Hop und Tanz aus der New Yorker Strassenszene. Sein Bruder, ein Street-Tänzer, half ihm bei der Choreographie. Jules war es auch ein Anliegen, Yoga in seine Gemeinde in der Lower East Side zu tragen – zu Leuten also, die kaum Zugang zu Yoga haben. Einmal trat die Klasse an einer internationalen Yoga-Konferenz auf, und der Erlös aus dem Ticketverkauf kam dem Jugendprogramm Andrew Glover zugute.

Yoga prägt sein Leben

Jules ist heute 33-jährig, sein Lebensstil und Lebensinhalt sind von Yoga geprägt. Allein oder mit seiner Tante Sharon oder seiner Mutter Julie reist er durch die Welt und vermittelt Wissen über Yoga. Sein Glück war zweifellos



Gorakshasana

die Nähe zu Sharon Gannon und David Life, die ihm schon früh Lektionen in Yoga vermittelten.

Sie unterstützten ihn auch, als sie ihm mit 16 Jahren in der Jivamukti Schule in New York einen ersten Job anboten. Er begann mit dem Zuschneiden von Yogamatten und arbeitete sich hoch bis zum operativen Leiter der Schule. Irgendwann kam er zur Einsicht, dass dieser Verwalter- und Organisatorenjob ihm nicht entsprach. «Ich wollte nicht hinter einem Schreibtisch sitzen, sondern mit den Leuten sein», erzählt er. So entschied er, das 300-Stunden-Programm Jivamukti Teacher Training in Angriff zu nehmen. Danach lernte er weiter für die Prüfung als advanced Jivamukti Teacher, weitere 350 Stunden.

Die Hartnäckigkeit zahlte sich aus: Er wurde Mentor des Jivamukti Teacher Training, wo ich ihn erstmals traf. Seit drei Jahren ist er Seminarleiter und arbeitet an der Seite von Sharon und David. Oft sitzt sie in seinen Klassen und spielt aus Spass – und wohl zur Weiterbildung – die schwierige Studentin.

Jules vermittelt sehr gerne Asanas, Yogaphilosophie und spezielle Meditationstechniken – alles stets angereichert mit mehr als einer Prise Humor.

.....
*Die Autorin ist Yogalehrerin in Zürich. www.yogaforlife.ch