

# Schreibwerkstatt — Eintauchen



Françoise Caraco, *Der Kaufmann Caraco*, 2017, Video, HD 16:9, Zeitdauer 10' 48", Loop, Farbe und Schwarz-Weiss, Ton, Foto. *Dominik Zietlow*

Im Studio **O-tone Yoga** an der Gallusstrasse 4 kann man den Alltag hinter sich lassen. Nicht nur durch körperliche Bewegungen - im Rahmen der **Kunst: Szene Zürich 2018** helfen auch Kunstwerke beim Abtauchen.

**O-tone Yoga** — Du sitzt im Schneidersitz auf einer Matte. Beweg dich langsam von links nach rechts. Spüre deine Sitzbeinknochen und lass sie mit jedem Atemzug immer tiefer in die Matte sinken. Spüre die Luft, die dich umgibt. Atme ein. 5 – 4 – 3 – 2 – 1. Und wieder aus. 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

So in etwa gestaltet sich der Beginn einer Yoga-Stunde, wobei die Herausforderung jeweils darin besteht, den Alltag hinter sich zu lassen. Um das Eintauchen in den Moment etwas einfacher zu machen, möchte man vielleicht an etwas Entspannendes denken. Vielleicht an einen

Spaziergang am Strand, während einem die Meeresbrise über die leicht geröteten Wangen und durch die wehenden Haare streift. Doch das Eintauchen ist nicht leicht. Oft erwischt man sich dabei, wie man doch zum Nachbarn rüberblinzelt, um zu sehen, was er gerade so macht. Ist er schon am Strand?

Eben nicht einfach, dieses Yoga. Doch vielleicht gestaltet sich das Ganze in den nächsten Tagen etwas einfacher. Denn sollte sich der Strand vehement weigern, vor dem geistigen Auge zu erscheinen, kann man immerhin die Arbeiten von Bruno Alder (\*1936, Zürich) betrachten, die sich vor den parallel ausgelegten Matten befinden: tiefblaues Meer vor einem unendlich in die Ferne rückenden Horizont. Und wem das dann immer noch zu weit weg ist, findet vielleicht in der Serie *«Im Fluss»* von Martina Villiger (\*1963, Zürich) eine geeignete Alternative. Einmal eingetaucht beginnen wir, wie die fotografierten Protagonistinnen und Protagonisten an der Oberfläche der Limmat zu

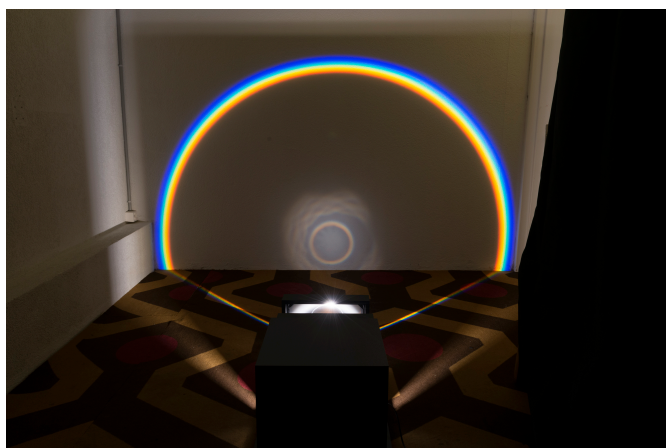
plantschen, während das warme Sonnenlicht ein abstraktes Muster auf der Wasseroberfläche bildet.

So möge man seinen Weg durch die Yoga-Stunde finden. Und wenn es am Ende der Lektion dann Zeit für Shavasana ist - also für die Ruhehaltung, bei der man wie ein Seestern auf der Matte liegt - und nach oben an die Decke schaut, fallen einem die dort aufgehängten Zeichnungen von Maria Gasche (\*1962, Bolken) auf. Vielleicht lassen sich in den organischen Formen einige der Muster wiederfinden, welche die Sonne zuvor auf der Oberfläche der Limmat gebildet hat.

Giulia Bernardi, freie Autorin,  
[giulia.bernardi@outlook.com](mailto:giulia.bernardi@outlook.com)

O-tone Yoga, bis 2.12., Mo-Fr 17-21h, Sa/so 11-17h

[www.kunstszenezuerich.ch](http://www.kunstszenezuerich.ch)  
[www.artlog.net/notebooks](http://www.artlog.net/notebooks)



Angela Baumgartner, Chasing Rainbows II,  
*Foto. Dominik Zietlow*



v.l.n.r. Bruno Alder, Urs B. Roth und Martina Villiger,  
*Foto. Dominik Zietlow*

Schreibwerkstatt ist ein Projekt von **Kunstbulletin**  
und **Kunst: Szene Zürich 2018**.

**KUNST:  
SZENE ZÜRICH 2018  
23.11. – 2.12.**