

Archiv » 2009 » 06. Februar » Feuilleton

## Textarchiv

UNTERM STRICH: WELTYOGATAG

### Und grüßen Sie mir die Sonne!

*Silvia Meixner*

Am Sonntag ist Weltyogatag. Jetzt nicht gleich lachen! Bei Google hat der Begriff Yoga 101 Millionen Einträge. Zum Vergleich: Skispringen hat 1,3 Millionen, Joggen ein bisschen über zwei Millionen. Training ist am Sonntag von 11 bis 13 Uhr und bitte pünktlich sein, denn diese zwei Stunden gelten weltweit und nur so ist durch die Zeitverschiebung garantiert, dass ein 24-Stunden-Marathon stattfindet.

Früher hielt ich Yoga für esoterische Wunderübungen, geeignet für: andere. Dann probierte ich es aus und geriet in einem Berliner Fitnessclub an eine harsche Lehrerin. Alle anderen Kursteilnehmer waren, obwohl es ein Anfängerkurs war, bereits auf dem Weg zum Superyogi, während ich mich bemühte, die Sonne korrekt zu grüßen und die Stellung namens "Herabschauender Hund" einzunehmen. Die Blicke der Lehrerin bedeuteten mir, dass ich ein hoffnungsloser Fall sei. Allen anderen zahlenden Mitgliedern schien ihr Kasernenton nichts auszumachen, ich hatte mir das alles anders, irgendwie friedlicher vorgestellt. Nach 20 Minuten ergriff ich frustriert die Flucht.

Dann reiste ich nach Indien. Nicht zur Selbstfindung, sondern aus beruflichen Gründen. Von Schlaflosigkeit geplagt, sah ich nachts im Hotel im Fernsehen eine Werbesendung für einen Yoga-Guru, dessen Namen ich vergessen habe, aber seine Vorführung verfolgte mich wochenlang in meinen Tag- und Nachträumen. Seitdem glaube ich, dass Erlebnisse, die das Leben verändern, tatsächlich auch aus dem Fernsehen kommen können. Der fröhliche, sehr, sehr ausgeglichen wirkende Mann war in der Lage, seine Gedärme dermaßen zu bewegen, dass man glauben konnte, unter seiner muskulösen, absolut fettfreien Bauchdecke sei eine Riesenschlange, die nach seinen Anweisungen tanzte.

Zur Sicherheit recherchierte ich anderntags unter Indern, ob das denn mit rechten Dingen zugegangen sei. Sie lächelten, wie Inder immer lächeln, wenn Touristen aus dem Westen komische Fragen stellen und versicherten mir, dass das kein Trick gewesen sei. Immerhin wurde Yoga - oder zumindest die Vorstufe in Form von Atemübungen zur Meditation schon in den älteren Upanishaden - also um 700 vor Christus - erwähnt. Anfangs war es ein rein spiritueller Weg, der die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte. Die Körperübungen kamen erst

später dazu, als die Menschen deren positive Wirkungen erkannten. Heute gibt es vermutlich so viele Richtungen wie Lehrer, man kann Yoga im Wohnzimmer, mit Gleichgesinnten, bei tropischen Temperaturen oder im Büro machen (ja, auch dafür gibt's schon Experten).

Nachts, in Indien, beschloss ich, mich mit Yoga zu versöhnen. Nicht, weil ich glaube, dass ich jemals diese verblüffende Bauchübung hinbekommen könnte. Vermutlich muss man dafür spätestens im Alter von drei Jahren ein konsequentes Spezialtraining aufnehmen. Seit Wochen nun versuche ich, den perfekten Kurs für mich zu finden. Es gibt Kinderkurse, für die bin ich schon zu groß. Für die 55plus-Seminare bin ich noch zu jung. Den Bürokurs möchte ich meinen Kollegen nicht antun. Vom Online-Kurs raten viele Experten ab (dabei kostet das Abo nur zehn Euro im Monat), aber vielleicht wollen die auch nur ihre eigenen Kurse propagieren. Es gibt Kurse für Übergewichtige, Gestresste, Schwangere, Mütter mit Kindern und vermutlich sogar für Kinder ohne Mütter.

Die Idee zum World Yoga Day, der am Sonntag zum vierten Mal stattfindet, hatte die Berliner Regisseurin und Yoga-Lehrerin Samira Radsı. Auf ihrer Internetseite ist eine etwas holprige Mär nachzulesen: Sie zählte die Luftbläschen in ihrem Cappuccino, kam auf 8644 und hatte dabei die Idee für den guten Zweck. Seufz. Aber die Grundidee ist gut, das gespendete Geld der Yogaschüler geht an Amnesty International. In den vergangenen drei Jahren kamen über 23 000 Euro zusammen.

Wenig Geld, verglichen mit dem Milliardenmarkt, der sich um Yoga rankt. Eigentlich braucht man ja nur guten Willen und eine Matte, aber man möchte ja auch nicht als Aschenputtel dastehen. Es gibt Spezial-T-Shirts, Hosen, Halstücher, Bücher, DVDs, Musik-CDs, Meditationskissen, Yogamatten aus Polyvinylschaum, Kork oder Schafschurwolle und dazu die praktische Tragetasche. Und auch die Frage, was man mit dem Hund macht, während man zum Kurs "Lach-Yoga für Anfänger" geht, ist schnell geklärt: Der dehnt die müden Glieder beim Hunde-Yoga-Kurs.

IMPRESSUM KONTAKT AGB MEDIADATEN

