

Vorwort

Yoga mal anders

Yoga ist en vogue. Dennoch gibt es Menschen, die sich einfach nicht vorstellen können, auf dem Boden zu sitzen, und die Körperteile zu verrenken und auf ihrem Atem zu horchen. Kultsport hin oder her.

Auch ich gehörte zu dieser Spezies, die lachend »Nein danke!« sagte, sobald mich jemand von Yoga überzeugen wollte. Doch es kam anders: erst eine gebrochene Hand, dann ein Mausarm vom Arbeiten am Computer und ständig Schmerzen. Es folgte der Gang zum Physiotherapeuten, der mich nach mehreren Sitzungen nicht mehr behandeln wollte, solange ich nicht Yoga ausprobierte. »Gut, dann geh ich halt einmal hin«, dachte ich, »denn mit einem guten Physiotherapeuten sollte man es sich in meinem Alter nicht verscherzen.« So nahmen die Dinge ihren Lauf. Zwei Monate Yoga-Praxis und die Schmerzen im Arm waren ebenso Geschichte wie meine klischeehafte Vorstellung von Yoga. Statt dem erwarteten esoterischen Herumliegen mit plätschernder New-Age-Musik fragte ich mich schon während der ersten Yoga-Stunde, ob ich im falschen Kurs gelandet wäre. Die Sache entpuppte sich als sehr sportlich, und nur die Schlusssentspannung rettete mich vor dem physischen Zusammenbruch!

Was hat mich all die Jahre abgehalten, Yoga auszuprobieren? Zumal das Angebot von der super coolen Yoga-Lounge, für Leute die ohne Ästhetik nicht leben wollen, bis hin zum Öko-Hinterhof-Flair mit Räucherkerzenduft oder nachempfundenem Hindu-Tempel reicht. Außerdem bietet jedes Fitnessstudio Yoga an und sogar die Krankenkassen bezahlen es mittlerweile. Der Grund ist die Art und Weise wie Yoga verkauft wird. Ständig Fotos von Übungen, die ein normaler Mensch höchstwahrscheinlich nie in seinem Leben ausführen kann. Einer Buddha-Skulptur nach der anderen. Texte, die vor Erlösungs- und Heilsbotschaften triefen, oder Zeitungsberichte in denen Stars, von ihrer Glückseligkeit dank Yoga erzählen.

Nichts gegen die Freude an schönen Buddha-Figuren oder glückselige Stars – aber für mich hat Yoga diesen Überbau gar nicht nötig. Mit seinem perfekten Energy-Management und der fein abgestimmten Übungspraxis ist Yoga vielen westlich orientierten Trainingsmethoden deutlich überlegen. Gar keine Frage, dieses Importprodukt wirkt! Außer wenn falscher Ehrgeiz oder das Ego im Spiel sind, das eigene oder das des Lehrers. In diesem Punkt unterscheidet sich Yoga nicht von anderen Sportarten, indische Herkunft hin oder her. Nicht die Ideologie, sondern die Praxis macht den Unterschied.

Ich bezeichne mich als Gelegenheits-Yogi. Im Winter übe ich regelmäßig, aber sobald es draußen wärmer wird, ist nur noch ein Kurzprogramm angesagt, außer wenn es irgendwo zwickt oder der Stress überhand nimmt. Folglich bin ich keine Kandidatin für das klassische Lehrer-Schüler-System. Außerdem verspüre ich keinen Wunsch, meinen Lebensstil zu ändern und obendrein gehörte ich bereits als Kind nicht zur Ballett-Fraktion. Insofern erscheint es mir unrealistisch, in meinem Alter die Beweglichkeit so zu steigern, dass ich das Fortgeschrittenen-Stadium im Yoga erreiche. Wobei mir sportlicher Ehrgeiz nicht fremd ist. Das Samadhi, höchstes Ziel des achtstufigen Yoga-Weges, die Verschmelzung des eigenen Wesens mit dem universellen, makrokosmischen Wesen, werde ich so freilich nie erreichen.