

Kommende Woche findet in Berlin erstmals ein Yoga-Festival statt. Nina Hagen kommt und singt

# „Oooooommm“: Alle Yogis fliegen hoch

Von Julia Siepmann

JEDEN MITTWOCH BESUCHT mich Rico zu Hause. Dann lege ich mich auf meine Matte und atme tief durch. Rico ist mein Yogalehrer. Bei gutem Wetter üben wir auf der Terrasse, regnet es, absolvieren wir unsere Übungen im Schlafzimmer, mit Blick auf die ungemachten Betten. Aber davon läßt sich ein echter Yogi natürlich nicht aus der Ruhe bringen. Nach Büro-schluss interessiert mich jetzt nur noch das Pranayama, diese spezielle Atemtechnik, die eine zusätzliche Portion Energie durch den Körper schicken soll.

Wie immer beginnen wir mit der Shavasana, auch „Totesstellung“ genannt. Schnell auf den Rücken gelegt und dann alle Viere weit von sich gestreckt. Und da kommen sie schon, all die Alltagsfragen: Soll ich mit meiner kleinen Tochter zum Friseur gehen oder ihr doch lieber mit der Nagelscherre die Haare selber schneiden?



Rocksängerin und Yogi: Nina Hagen

„Loslassen“, ermahnt Rico, der selbst kleinste Unachtsamkeiten mit geschlossenen Augen sofort aufspürt. „Im Hier und Jetzt ankommen“. Gut, also Augen zu und einen Gedankenstopp einlegen.

Die alindische Bewegungsmeditation hat nicht nur in meine Wohnung Einzug gehalten. Fast jedes Fitness-Studio bietet mittlerweile Kurse an. Allein in Berlin gibt es inzwischen über 100 Yoga-Institute. Fast vier Millionen

Deutsche, schätzt der Berufsverband der Yogalehrenden, üben regelmäßig. Das sind immerhin doppelt so viele wie vor fünf Jahren.

Dazu beigetragen haben auch all die prominenten Yoga-Fans: der Sänger Sting, das Model Christy Turlington, und auch Madonna sah man auf Fotos häufig mit der Ferse im Genick. Yoga ist mittlerweile Dauerthema in den Hochglanzmagazinen – und damit schon mal raus aus der Müll-Ecke. Damit es nicht zum Wellness-Sport verkommt, wird es in vielen Berliner Studios mit durchaus spirituellem Hintergrund gelehrt. Von 26. bis 28. August leuchtet der Yoga-Stern über der Hauptstadt besonders hell. Dann wird im „Nike-Park“ an der Chausseestraße das erste Yoga-Festival stattfinden. Der Verein „Lernen in Bewegung“ hat die Veranstaltung organisiert.

Der zentrale Standort solle suggerieren, „dass Yoga Teil des Alltags sein kann“, sagt die Vereinsvorsitzende Miriam Kretschmar. „Man muß dafür nicht ins Grüne fahren.“ Die Yoga-Tage sind straff durchorganisiert. 14 Berliner Schulen präsentieren ihre typische Yoga-Richtung auf zwei Bühnen non-stop zum Mitmachen. Das bedeutet: Kundalini-, Ashtanga-, Sivananda-, Hatha-, Iyengar-, Bikram- und Vini-Yoga rund um die Uhr.

Jeder Teilnehmer soll herausfinden, welcher Stil ihm besonders liegt“, erklärt Kretschmar. Es wird Vorträge, Workshops, indischen Tempelanz, Filme und einen Markt für allerlei Entspannungsübungen geben. Natürlich darf auch Berlins spirituellster Star nicht fehlen: Samstag abend lädt Nina Hagen mit ihrem Band zur „Shiva Shakti Radha Krishna Night“.

Mit ihrer ergreifenden Stimme wird die Sängerin sich an einem Lieblingsthema abarbeiten: den traditionellen indischen Mantras. Während des Festivals will sie viele Kurse besuchen. Welche Art Yoga sie selbst praktiziert? „Karma-Yoga, das ich von meinem Meister gelernt habe“, schwärmt Nina Hagen und erzählt, daß sie auch einen Film zum Thema ge-

dreht hat. „Schließlich ist Yoga die Wiedervereinigung mit dem Göttlichen“, sagt Nina Hagen.

Zu Hause singen Rico und ich auch dreimal die mystische Meditationsilbe „Om“, die Mutter aller Mantras. Danach komme ich nicht mehr mit, denn dann reinitiert er einen Asanas aus dem „Gajstranam-Mantra“. Es soll den Geist machen. In Ricos Studio, dem -W 60° in Prenzlauer Berg, wird traditionelles Sivananda-Yoga gelehrt. Die innere Gelassenheit ist dabei so wichtig wie die erzielte körperliche Flexibilität. Mit Yoga wird man zu sich selbst finden, da ist sich Rico ganz sicher.

Der Weg dorthin aber kostet Schweiß. Der Sonnengruß (Sanskrit-Name: Surya Namaskar) ist der klassische Beginn einer jeden Yoga-Stunde und ist eine relativ flotte Abfolge von Asanas, Körperübungen, die dabei ineinanderfließen sollen. Nach ein paar Runden ist das Herz-Kreislauf-System aktiviert und der Körper geschmeidig.

So, sechsmal jede Seite, danach stetig weitervergrößert: Fisch, Kobra, Krieger. In Berlin ist das Angebot an Yoga-Stilen derart umfangreich,

daß jeder auswählen kann wie an der Aufschnitt-Theke im KaDeWe.

Häufig entdeckt man ungewöhnliche Spezialitäten. Bei „Yoga-Mitte“ übt man Iyengar, eine langsame und kraftvolle Variante, bei der allerlei Hilfsmittel wie Gurte und Klötze benutzt werden. Das heißeste Yoga der Hauptstadt bietet Christoph Mamat in Kreuzberg an. Bikram-Yoga wird bei 40 Grad Raumtemperatur geübt. Das Tropenklima wird durch zwei leise röhrende Heizlüfter mit

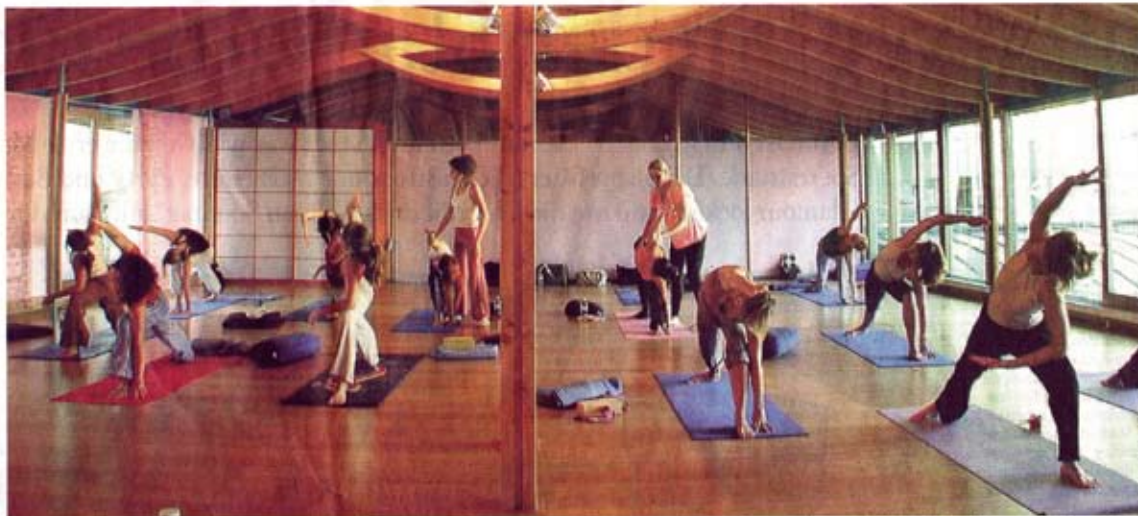
Hochdruck in den Raum geblasen.

„Spirit Yoga“ heißt dagegen das Studio, das einem besonders viele Leute empfehlen, wenn man nach einer schicken neuen Schule fragt. Vor einem Jahr hat Patricia Thielemann ihr Zentrum in den Rosenhöfen in Mitte eröffnet, vielleicht weil sie die asiatische Bewegungskunst endlich vom Rhythmus- und Fitness-Club befreien wollte.

Warme Rottöne schimmern an den Wänden, und der glatte Bambusboden ist von weißen Rie-

senkieseln umrahmt. Im Aufenthaltsraum mit der Blumendeko hängt eine Art asiatische Hollywoodschaukel zum Entspannen.

Ach, Frau Thielemann ist schön, und ihr Zentrum ist es auch. Die 37jährige gebürtige Hamburgerin unterrichtet „Vinyasa Flow“, ein Stil, der aus dem „Ashtanga“ (einer sehr dynamischen Richtung) entstanden ist. Wer aber nur nach straffen Oberarmen schießt, ist hier fehl am Platz. Yoga mit Tiefgang statt der „abgestumpften Variante



Entspannungsübungen bei „Spirit Yoga“ in den Rosenhöfen an der Rosenthaler Straße. In Mitte: Selbst der Kurs für Fortgeschrittene am Mittwochabend ist zumeist gut besucht

## Informationen über das erste Berliner Yoga-Festival und die Adressen ausgewählter Studios

### ERSTES BERLINER YOGA-FESTIVAL

Die dreitägige Veranstaltung findet vom 26. bis zum 28. August im Nike-Park, Chausseestraße 96, statt. Freitag gibt es neben den Yoga-Kursen auch Vorträge zum Thema Ayurveda. Samstag und Sonntag beginnt der Tag schon um fünf Uhr – zur Morgenmeditation.

### „YOGA W 60° IN PRENZLAUER BERG

In der Winsstraße 60 wird Sivananda-Yoga gelehrt, eine sehr traditionelle Variante. Es basiert auf den zwölf Grund-Asanas, arbeitet aber nach den Prinzipien: entspannen, üben, atmen. Eine Stunde zehnt Euro, Privatstunde 30 Euro (Rico Schulz, Tel.: 0163/790 00 01)

### „BIKRAM YOGA“ IN KREUZBERG

Diese Yoga-Variante wird bei 40 Grad Raumtemperatur geübt. Die einzelnen Asanas sollen intensiver wirken, wenn der Körper erwärmt ist. Zur Probstunde sollte man ein Handtuch mitbringen und während der Stunde viel trinken. Gneisenastraße 2, Infos unter Tel.: 69 56 55 22

### „YOGA MITTE“ IN MITTE

Hier unterrichten drei in San Francisco ausgebildete Lehrer Iyengar-Yoga. Mit Hilfsmitteln wie Gurten und Klötzen sollen die Positionen besonders präzise durchgeführt werden. Eine Probstunde kostet neun Euro, sonst elf Euro. Torstraße 126 in Mitte, Tel.: 28 59 97 89

### „SPIRIT YOGA“ IN MITTE

In den Rosenhöfen, in der dritten Etage, befindet sich das Studio von Patricia Thielemann. Sie übt Vinyasa Flow, eine flotte Variante aus den USA. Außerdem im Angebot: Kurse für Schwangere, Rückbildungsyoga, Power-Lunch, Rosenthaler Str. 36, Tel.: 27 90 85 03