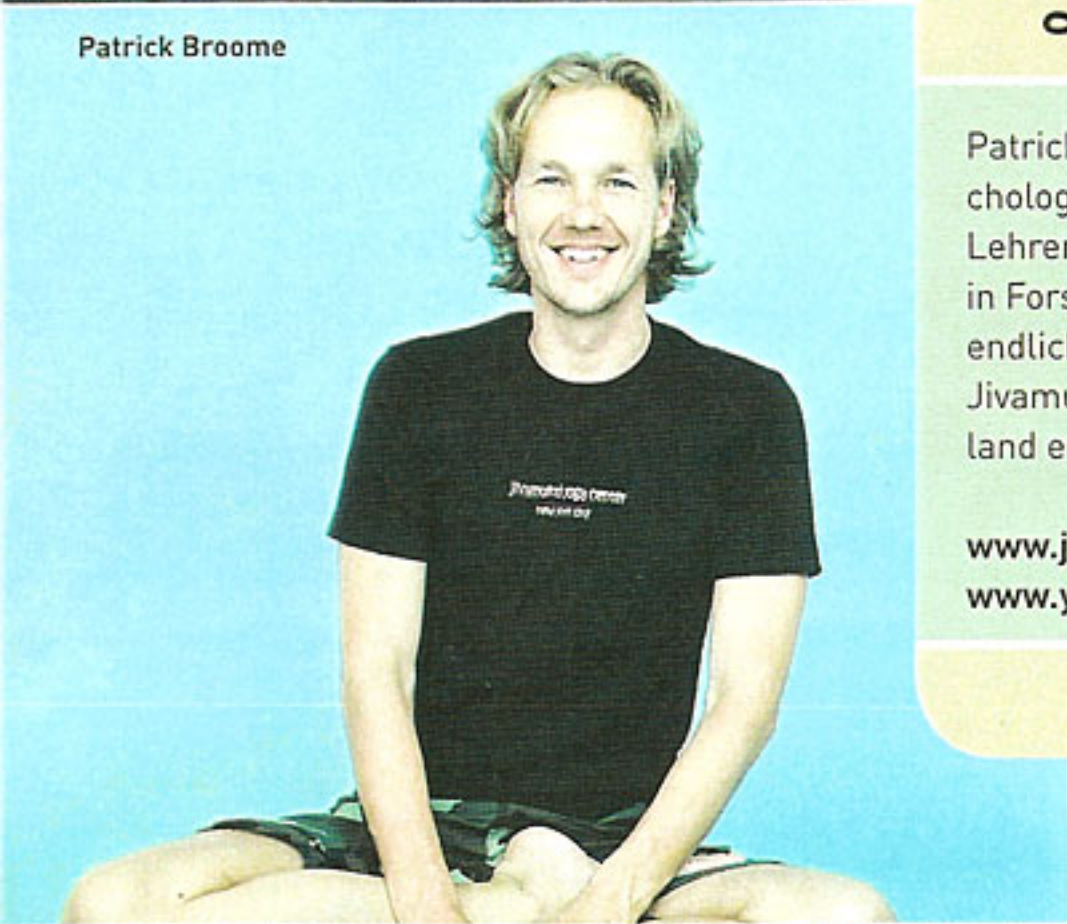




Patrick Broome



Let's Yoga!

Patrick Broome, promovierter Psychologe und ärztlich geprüfter Yoga-Lehrer, hat sich nach Jahrzehnten in Forschung, Lehre und Beratung endlich seinen Traum vom ersten Jivamukti™ Yoga Center in Deutschland erfüllt.

www.jivamukti-muenchen.de
www.yogaloft.de



Die Jivamukti™ Yoga Methode wurde 1986 von Sharon Gannon und David Life entwickelt. Heute unterrichten die beiden Jivamukti™ Yoga auf der ganzen Welt und verbreiten die Dringlichkeit von Umweltbewusstsein und sozialer Verantwortung.

Ein Wundermittel ist es vielleicht nicht – aber doch nah dran. Trifft man den Jivamukti Yoga-Lehrenden (der Terminus Lehrer wird in der Yoga-Welt nicht so gern gehört) Patrick Broome zum ersten Mal, glaubt man blind, dass die asiatische Bewegungsphilosophie hält, was sie verspricht. Im Einklang mit sich und der Welt, gelassen, heiter, freundlich, fit – und dabei kein bisschen weltfremd, so der Eindruck. Auf jeden Fall nicht das, was Yoga noch vor rund zehn Jahren gedanklich generell eher in die angestaubte Sektiererecke sortiert hat.

Cooler Kick für Körper & Geist

Jivamukti gegen alte Yoga-Zöpfe

Text: Nina Shell

Fotos: PhotoCase [3], Jivamukti Yoga [3], Ulrich Wößner [1], Bärbel Mießner [1]

Ausgeglichenheit Der derzeit ungebrochene Trend bestätigt all jene, die schon lange auf Yoga als Training für Körper und Seele schwören. Das zeigt nicht nur die stetig steigende Zahl an Yoga-Studios in München, es gibt auch kaum ein Fitness-Center mehr, das keine Yogastunden anbietet. Und noch ein Trend war über die letzten Jahre zu beobachten: Fühlten sich früher eher Frauen von der fernöstlichen Bewegungslehre angezogen, haben die Männer mittlerweile ordentlich nachgezogen – „rund die Hälfte unserer Besucher sind Männer“, sagt Patrick Broome. Der Grund: „Die Menschen fühlen sich immer gestresster und suchen einen Ausgleich.“

Vor zweieinhalb Jahren hat er sich mit der Eröffnung des Jivamukti Yoga-Centers in der Schwabinger Schellingstraße

und dem Yogaloft in der Klenzestraße einen lang gehegten Traum erfüllt. Ein Angebot, das von immer mehr Münchnern dankbar angenommen wird. Jivamukti Yoga hat mit dem früheren Wollsocken-Image nun gar nichts mehr gemein – es ist ein zeitgemäßes Instrumentarium, abgestimmt auf den modernen Menschen von heute, das einen Weg aufzeigt, wie man auch in unserer hektischen Zeit Zufriedenheit finden kann, unabhängig von äußeren Einflüssen. Der promovierte Psychologe Broome durchlief seine Ausbildung zum Yoga-Lehrenden in New York bei Sharon Gannon und David Life, die dort Jivamukti Yoga, diese spezielle moderne und wirksame Yogaform, entwickelt haben.

Grundlage und bekannteste yogische Schrift sind Patanjali's Sutren – „darin beschreibt er, wie dumm wir uns verhalten, obwohl wir doch eigentlich nicht dumm sind“, so Patrick. Das

Yoga mal anders: Workshop im Höllbachhof



klingt natürlich erstmal härter, als es eigentlich gemeint ist. Es geht gar nicht darum, großartige Veränderungen anzustreben, es geht vielmehr darum, sich seiner selbst bewusster zu werden, sprich: man selbst zu sein. „Einfach mal zehn Minuten still sitzen und sich auf sich selbst konzentrieren, Kontakt zum eigenen Körper haben, kann schon sehr zur Entspannung beitragen.“

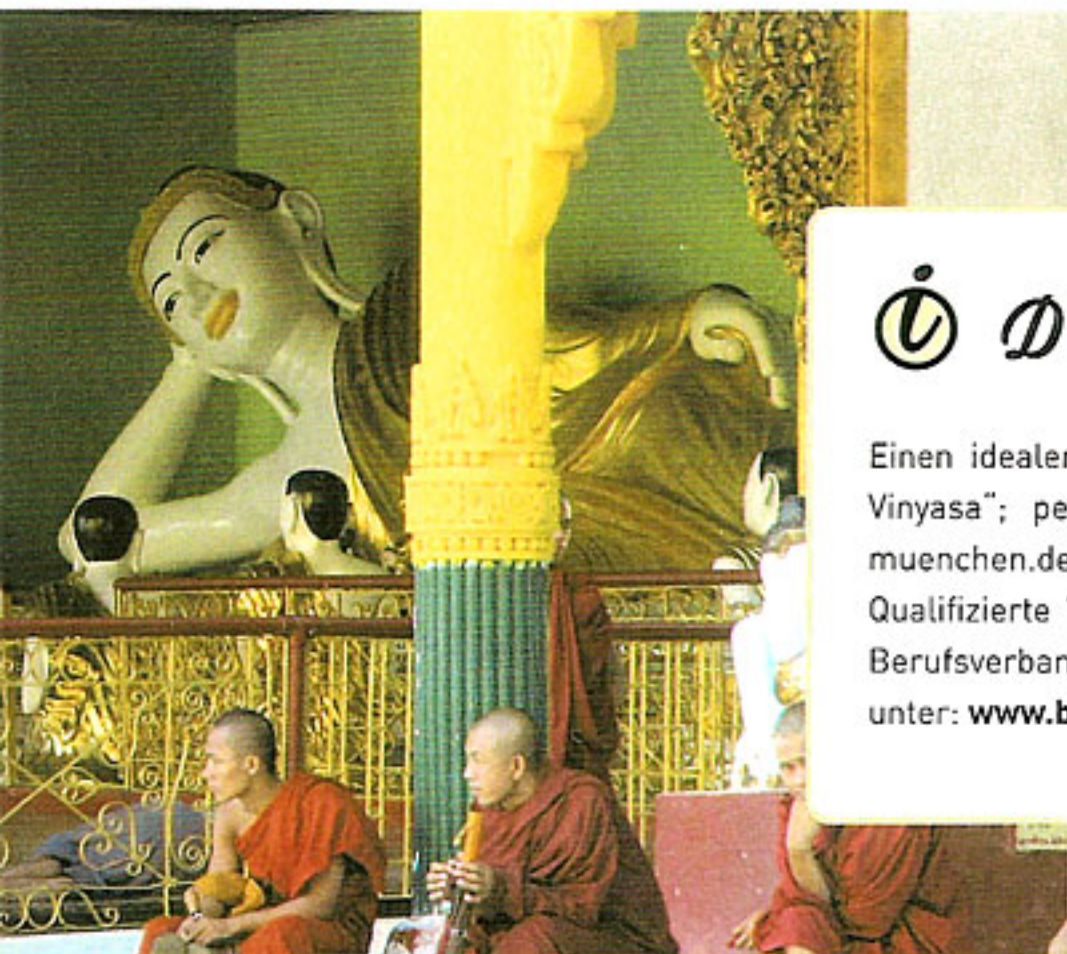
Ganzheitlichkeit Das ist aber nur ein Aspekt beim Jivamukti Yoga, natürlich spielt auch die physische Seite eine entscheidende Rolle. Egal, wie fit man ist – mit Engagement, Geduld und Beharrlichkeit wird jeder nicht nur Gewicht verlieren und die Muskeln formen, sondern auch Stärke und Energie entwickeln. „Yoga ist eine wundervolle Methode, den modernen Menschen wieder zum verlorenen Wissen um Balance und natürliche Heilung zurückzuführen. Wir lernen, mit uns und unserem Körper wieder ins Reine zu



kommen“, ist Patrick Broome überzeugt.

Um diesen Zustand zu erreichen, ist – wie bei ganz „normalen“ Sportarten – natürlich Ausdauer angesagt. „Wirkliche Veränderung gelingt nur, wenn

man langfristig dran bleibt und über mehrere Jahre beständig übt.“ Doch keine Angst – Yoga soll alles, aber sicher nicht in Stress ausarten. So wie Yoga die perfekte Mischung aus „Training“ für Körper und Seele darstellt, ist auch die Mischung aus beispielsweise Yoga und Laufen eine perfekte Kombination. „Das Beste, was sich jeder gönnen sollte, sind täglich 20 Minuten Bewegung an der frischen Luft, welcher Art auch immer, dazu zehn bis 20 Minuten Yoga und genauso lang bewusste Entspannung“, rät der Experte. „Yoga ist vergleichbar mit Homöopathie, in kleinen Dosen, dafür täglich, wirkt es am effizientesten.“ Idealerweise in Verbindung mit bewusster Ernährung. Eigentlich klar – „um den positiven Herz-Kreislauf-Effekt zu erzielen, braucht



🕉️ DVD-Tipp

Einen idealen Einstieg bietet das DVD/CD-Set „Beginner Vinyasa“; per Mail zu bestellen unter info@jivamuktiumuenchen.de, 29,99 €.

Qualifizierte Yoga-Lehrende in der Nähe finden Sie beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. unter: www.bdy.de

es kein Riesenprogramm. Und führt man sich von vornherein nicht mehr Kalorien zu, als man auch verbraucht, wird der Fettverbrennungseffekt bei jeder Art von Sport eher nebensächlich.“

Verantwortung Eine vegetarische Lebensform gehört für Yoga-Fans aufgrund der Philosophie dazu, ist aber nicht zwingend vorgeschrieben. Denn – basierend auf dem Grundgedanken „Alles ist eins“ – scheint es nur konsequent, nichts und niemand töten und essen zu wollen, so wenig Schaden in der Welt anzurichten wie möglich. So heißt es auch, dass Yoga aus der Beobachtung der Natur entwickelt wurde. Durch die Nachahmung von Tierhaltungen oder Naturformen kann man die Möglichkeit erlangen, eine tiefere Verbindung zur Umwelt zu entwickeln.

Und noch etwas ist neu an der frisch erstarkten Yogawelle – aus der Erkenntnis, dass Yoga wie

eine Verjüngungskur von innen auf Körper und Geist wirkt, hat sich auch das „Drumherum“ quasi verjüngt. „Wir trainieren nicht zu esoterischer Blubbermusik“, lacht Patrick, „Musik ist wichtig, aber es gibt viele Stücke mit Botschaft, wir legen eher mal Beatles, Moby oder ähnliches auf.“

Hipper und cooler, zu dieser neuen Art, Yoga wahrzunehmen, haben natürlich auch die Einflüsse aus den USA beigetragen, nicht zuletzt durch prominente Yoga-Begeisterte wie beispielsweise Madonna. „Yoga ist nicht nur eine asiatische Heilgymnastik, Yoga ist ein Komplettpaket, spielt nicht nur auf der Matte, sondern im Leben eine Rolle.“ Ideal ist Jivamukti Yoga übrigens auch für Kinder – im Jivamukti-Center werden spezielle Stunden für die Youngster angeboten – „ein natürlicher Weg, zur Konzentration zu finden, an der es heutzutage häufig mangelt“, sagt Patrick. Und natürlich – je früher man anfängt, desto größer der Nutzen für Körper und Seele. Und dafür ist es schließlich wiederum nie zu spät...

