

Multimillionäre wallfahren demütig zu den großen Yogis. Sie wissen, dass es kein besseres Coaching für Leib und Geist gibt.

# First class ins

Nirvana Nirvana Nirvana Nirvana  
 ana Nirvana Nirvana Nirvana  
 Nirvana Nirvana Nirvana Nirv  
 ana Nirvana Nirvana Nirvana Ni  
 rvana Nirvana Nirvana Nirvana

Ein schwüler Septemberabend in Hongkong. Auf der Queen's Road in Central herrscht der übliche Feierabendverkehr. An Ampeln stehen Fußgänger in dichten Trauben, unterwegs zu den Restaurants in Lan Kwai Fong und SoHo. Die MO Bar im neu eröffneten Luxushotel The Landmark Mandarin Oriental ist bis auf den letzten Tresenplatz besetzt. Einer schweren Limousine vor der Tür entsteigt ein bemerkenswertes Trio: Robert Kwok aus Malaysia, 5,3 Milliarden Dollar schwer, Besitzer von Hotels (Shangri-La), Medien „South China Morning Post“, Getränkefirmen, Immobilien, Kohleminen, Zuckerrefinerien und mehr, Nummer eins auf der von „Forbes Asia“ veröffentlichten Liste der reichsten Südasiaten; dann, ebenfalls aus Malaysia, Ananda Krishnan, dank Kabelfernsehen, Mobilfunk und Satellitenfernsehdienstleistungen auf Platz Nummer 2 der gleichen Liste; und schließlich der Singapurer Robert Ng, der es trotz beachtlichen Reichtums und dem Immobilien-Imperium Sino Land (noch) nicht auf die Forbes-Liste der 40 reichsten Südasiaten geschafft hat.

Einigen Hotelgästen bleibt angesichts solch geballter Wirtschaftsmacht die Luft weg. Ingo Schweder atmet indes ruhig durch. Regelmäßige Atemübungen erfüllen ihren Zweck, er bleibt gelassen. Lächelnd nimmt der deutsche

Spa-Direktor der in Hongkong ansässigen Mandarin-Oriental-Gruppe die drei Tycoons in Empfang und geleitet sie durch die Hotellobby zum Fahrstuhl. Sie werden schon erwartet. In der „Landmark“-Suite haben sich zwei Inder im Lotussitz niedergelassen. Sie sind auf ihrem Gebiet mindestens genau so berühmt wie die drei Multimillionäre in der Wirtschaft: A. G. Mohan, Gründer der Krishnamacharya Yoga Mandiram im indischen Chennai, und O. P. Tiwari, Leiter des Kaivalyadhama Yoga Institute in Lonavla, Indien, gehören zu den bekanntesten Yogis der Welt. Als unangefochtene Meister ihrer Schule sind sie nur selten im Ausland unterwegs. Man kommt in der Regel zu ihnen.

„Als bei mir das Telefon klingelte und sich das Büro von Robert Kwok meldete, dachte ich zuerst an einen Scherz“, erzählt Spa-Direktor Schweder. Monatelang hatte er an der Organisation von „A Passion for Yoga“ gearbeitet, einem Workshop, an dem erstmals vier indische Yoga-Koryphäen gemeinsam unterrichten sollten, was unter Eingeweihten als Sensation gilt, denn es liegt in der Natur von Yoga-Meistern, dass sie nicht eben für interdisziplinäre Kooperationen bekannt sind. Seit Wochen ist die Veranstaltung ausverkauft, gut 100 Teilnehmer ha-

ben sich angemeldet, drei- oder viermal so viele mussten abgewiesen werden. Und nun will Mr. Kwok für sich und seine Freunde einen privaten Termin?

Diskrete Treffen zwischen den mächtigen Männern und den indischen Gurus (Lehrer) fanden an mehreren Abenden statt. In ihren Gesprächen ging es um Religion und Weltanschauung, um Konzentration und mentale Stärke, aber auch um Dinge wie Ess- und Schlafgewohnheiten, Atmung und Beweglichkeit. Robert Kwok, Ananda Krishnan und Robert Ng holten sich Ratschläge, um ihren Kräfte zehrenden Lebensstil zu entlasten, ließen sich ein paar Übungen zeigen und bedankten sich artig bei den Yogis, die ihnen mit unprätentiöser Großzügigkeit Einblick in ihre Weisheit gewährt hatten.

Yoga, nur allzu gerne mit exzentrischen Stars wie Madonna, körperbewussten Models wie Christy Turlington und trendorientierten Modemachern wie Donna Karan in Verbindung gebracht, hat längst die Vorstandsetagen der Unternehmen erreicht. Nicht nur im The Landmark Mandarin Oriental beginnt das Topmanagement den Tag mit einer Stunde Ashtanga. Auch Bill Gates (Microsoft), Jack Welch (GE), Richard Branson (Virgin), Sänger Sting, Modedesigner Wolfgang Joop und Regisseur David



Lynch gelten als überzeugte und praktizierende Yogis.

Die wirklichen Prominenten im Yoga sind freilich nicht die Kunden, sondern ihre Lehrer. Yogis wie A. G. Mohan und O. P. Tiwari werden wie Stars verehrt, und das nicht nur in ihrer Heimat. Mächtige Männer und erfolgsverwöhnte Frauen bewerben sich demütig um die Teilnahmeerlaubnis an ihren Kursen. Leinwandgrößen wie Gwyneth Paltrow und Willem Dafoe legen alle Starallüren ab, wenn sie halbnackt vor ihrem Guru Pattabhi Jois auf der Matte stehen. Jois Ashtanga Yoga Research Institute in Mysore ist der Tempel aller Yogis, er selbst der derzeit bekannteste lebende Yoga-Meister. Sein Enkel, der 34-jährige Sharath Rangaswamy, gilt als der beste Ashtanga-Praktiker der Welt.



muss sich mit dem Hinweis begnügen, dass sein drei Jahre altes Jivamukti Yoga Center in der Schwabinger Schellingstraße von Menschen aller Gesellschaftsschichten frequentiert wird – auch solchen, die man dort nicht vermuten würde: Verleger, Fußballer, Börsenmanager.

„Viele kommen zunächst mit einem rein sportlichen Ansatz zu uns“, sagt der Lehrer, „gerade Männer entwickeln bei den Übungen einen übertriebenen Ehrgeiz, der im Yoga nichts verloren hat.“ Nach und nach wächst dann die Erkenntnis, dass Yoga mehr zu bieten hat, als körperliche Fitness. Broome: „Auch wenn wir uns im Westen weit gehend von kulturell-religiösen Hintergründen gelöst haben, bleibt Yoga eine geistige Schule, die uns lehrt, besser mit dem Leben klar zu kommen.“

## Die wahren Prominenten sind die Yoga-Lehrer

In Amerika klingen Namen wie Jean Hall, Shiva Rea, Annie Pace, Liz Lark oder Baron Baptiste wie Evangelien in den Ohren der Yoga-Anhänger. Wer das nicht versteht, muss es ausprobieren. Fotos von Yoga-Stunden – ernste Gesichter, unerhörte Verrenkungen und wenig einladende Gummimatten – mögen abschreckend wirken. Doch allein in den USA praktizieren inzwischen rund 15 Millionen Menschen täglich Yoga.

Aus Amerika wogte die Welle nach Europa. Mittlerweile praktizieren in Deutschland knapp fünf Millionen Menschen Yoga. Als derzeit namhaftester Gu-

ru gilt hier zu Lande der Amerikaner Patrick Broome. Der 35-jährige Psychologe unterrichtete als Dozent an der Universität München. Dort kam er, kurioserweise übers Kung-Fu-Training, zu Yoga, ließ sich in Deutschland zum ärztlich geprüften Yoga-Lehrer ausbilden und avancierte in New York zum Jivamukti-Spezialisten.

Jivamukti wurde in den späten Achtzigerjahren von den New Yorkern Sharon Gannon, einer Tänzerin, und dem Künstler David Life entwickelt. Auch Broome unterrichtet diese Variante. Vom Yogi selbst erfährt man keine Kundennamen. Der Meister legt Wert auf Diskretion. Man

Dafür gibt es einen stetig zunehmenden Bedarf. Um der Nachfrage gerecht zu werden, eröffnete Broome zwei zusätzliche „Yoga Lofts“ in München. Außerdem organisiert und begleitet der Lehrer die eine oder andere Yoga-Reise, etwa in die Türkei oder nach Kroatien. Yoga-Ferien werden von fast allen – abendländischen – Gurus angeboten. Liz Lark, Madonnas Yoga-Lehrerin, leitet Weekend-Kurse im Four Seasons Hotel Hampshire. Rodney Yee, bekannt aus zwei Dutzend Yoga-Videos, veranstaltet „intermediate- to advanced-level workshops“ im Como Shambhala Retreat at Parrot Cay auf den

## Kleines Yoga-ABC

➔ **Ashtanga** Einhalten und Aneinanderreihen der Asanas (vorgegebener Yoga-Stellungen). Dadurch entwickeln sich Muskelstärke, Flexibilität und Körperkontrolle. Die meisten Bilder, die man von Yoga kennt, gehören in diese Kategorie.

➔ **Hatha** Die bekannteste Yoga-Disziplin. Sie umfasst körperorientierte Übungen (Asanas), Atemübungen, Meditation und Tiefen-Entspannungstechniken.

Echtes Hatha-Yoga ist ausgesprochen anstrengend.

➔ **Hot Yoga/Bikram Yoga** Wird in überhitzten Räumen praktiziert. Der Körper gerät richtig ins Schwitzen.

➔ **Iyengar** Ganzheitliche Methode des Yoga-Lehrers B.K.S. Iyengar. Anhänger dieser Lehre legen extremen Wert auf die exakte Ausführung der Asanas und auf hundertprozentig perfekte Körperbeherrschung. Dadurch lernt man seinen Körper, seine Möglichkeiten und

seine physischen Grenzen gut kennen.

➔ **Jivamukti** Westlich orientierte Ashtanga-Variante inklusive Atemübungen und Mantra-Gesang.

➔ **Kundalini** Yoga der Energie. Durch eine Kombination von Meditation, Atemübungen und bestimmter Bewegungsabläufe werden die körpereigenen Energiezentren mobilisiert mit dem Ziel, die Energie besser und freier im Körper zirkulieren zu lassen.

➔ **Power Yoga** Fitnessorientierte, auf Ashtanga basierte Yoga-Variante; kon-

zentriert sich weniger auf die Einhaltung einzelnen Asanas als auf die schnelle, fließende Abfolge bestimmter Bewegungsabläufe.

➔ **Pranayama** Konzentriert sich auf unterschiedliche Atemtechniken. Sollte in seiner Wirkung nicht unterschätzt werden: Wiederholte, schnelle und kraftvoll ausgepresste Atemzüge können den Puls auf Hochtouren bringen.

➔ **Raja Yoga** Mentales Training kombiniert mit Meditation. Soll helfen, den menschlichen Geist zu verstehen und zu beherrschen.



Turks & Caicos in der Karibik – einem luxuriösen Resort das zum Hotelkonglomerat der Yoga-Anhängerin Christina Ong gehört. Es gibt auch kombinierte Urlaubsangebote für Yoga und Kochen, Yoga und Surfen oder Yoga und Klettern. Das Schöne an Yoga ist nicht nur der ganzheitliche Charakter der Disziplin, sondern auch die Tatsache, dass sie jederzeit und überall praktiziert werden kann...

...Und von jedermann. „Jeder kann Yoga praktizieren“, erklärt Sharath Rangaswamy den Teilnehmern seines Hongkonger Workshops, „alte Menschen, schwache Menschen, kranke Menschen können Yoga praktizieren. Nur faule Menschen können es nicht. Yoga ist nichts für Faulpelze.“ Natürlich nicht. Der Ashtanga-Kurs des großen Yogi Rangaswamy beginnt um sieben Uhr früh. Daheim in



spannend, aber alles andere als einfach. Mittags sitzen alle Workshop-Teilnehmer auf dem Boden und löffeln vegetarische indische Thali-Gerichte. Sam Fowlers, ein Amerikaner aus dem kalifornischen Palo Alto, der seinen Aufenthalt in Hongkong extra verlängert hat, um am Yoga-Workshop teilzunehmen, bringt sein Zufriedenheit auf den Punkt: „Diese zwei Tage haben mich viel besser auf die ausstehenden Verhandlungen vorbereitet, als jedes noch so professionelle Coaching. Ich fühle mich fit, entspannt und durch und durch energiegeladener.“

Am folgenden Abend sitzt der amerikanische Manager schon wieder in der First Class des Cathay-Pacific-Fluges CX 289 nach Frankfurt und bereitet sich auf einen Geschäftstermin vor. Anders als alle anderen Passagiere, die ihren Sitz auf

## Viel besser als jedes professionelle Coaching

Mysore gehen die Sitzungen des Meisters schon um fünf Uhr los. Ohne zu murren stehen Banker, Unternehmer, Medienbosse, Konzernleiter und Headhunter, die aus Japan und Taiwan, den Philippinen oder Singapur angereist sind, um die indischen Yogis live zu erleben, auf den dicht an dicht gelegten Matten.

Kerzengerade, gespannt bis in die Fingerspitzen, um sich dann, dem auf Sanskrit ausgesprochenen Befehl von

Sharath Rangaswamy folgend, mit durchgedrückten Knien vorzubeugen, die Handflächen auf den Boden zu legen, den Kopf anzuheben und mit beiden Beinen nach hinten zu springen. „Hund“ heißt diese Position auf Deutsch, und es ist sicher noch eine der bequemeren, die in den folgenden 90 Minuten eingenommen werden. Danach stehen anderthalb Stunden Pranayama (Atemübungen) auf dem Programm – vergleichsweise ent-

eine bequeme Lese-Position gekippt haben und bei einem Glas Champagner ihre Unterlagen durchsehen, verharrt Fowler im Lotussitz auf dem Kabinenboden, die Augen geschlossen, den Atem ruhig. „Für Yoga findet sich eben überall ein Plätzchen“, kommentiert eine Stewardess wohlwollend, „und hier, auf 10 000 Metern Höhe, ist dieser Gentleman dem Nirvana ganz nahe.“

PATRICIA ENGELHORN

## Yogi-Wegweiser

### Indiens bekannteste Yogis und ihre Institute:

**Sri K. Pattabhi Jois**  
Ashtanga Yoga Research Institute, Mysore  
Tel. 00 91/8 21/2 51 67 56,  
www.ayri.org  
Mekka für Ashtanga-Fans

**O. P. Tiwari**  
Kaivalyadhama Yoga Institute, Lonavla,  
Tel. 00 91/2 114/7 30 39  
www.kdham.com  
Großes Pranayama-Zentrum

**T. K. V. Desikachar**  
Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai  
Tel. 00 91/  
44/24 93 79 98  
www.kym.org  
30 Lehrer, breites Spektrum

### Rajiv Chanchani

Yog-Ganga Centre for Yoga Studies, Dehradun  
Tel. 00 91/1 35/2 73 36 53,  
www.yog-ganga.com  
Erstklassige Iyengar-Kurse im Himalaya

### A. G. Mohan

Svastha Yoga and Ayurveda  
www.svastha.com  
Altmeister A. G. Mohan und Frau geben Yoga-Einblicke im Mamalla Beach Resort

### Yoga-Hotels in aller Welt:

**Indien:** Ananda in the Himalayas, Narendra Nagar,  
Tel. 00 91/1 3 78/2 2 75 00,  
www.anandaspa.com  
Yoga in ehemaligem Maharadscha-Palast

**Karibik:** Como Shambhala

Retreat at Parrot Cay,  
Turks & Caicos,  
Tel. 0 01/6 49/9 46 77 88  
www.comoshambhala.bz  
VIP-Gurus, Karibik-Lifestyle

**Hongkong:** The Landmark Mandarin Oriental,  
Tel. 0 08 52/2 13 2 0 188,  
www.mandarinoriental.com  
Yoga-Oase mitten in der Stadt, Klasse für sich

**Mexiko:** Maya Tulum Resort, Tulum, Yucatan,  
Tel. 00 52/8 88/5 15 45 80  
www.mayatulum.com  
Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene, am Strand

**USA:** Amangani, Jackson Hole, Wyoming,  
Tel. 0 01/3 07/7 34 73 33  
www.amanresorts.com  
Berglage, Zen-Atmosphäre, Yoga-Stunden mit Gipfelblick

**Thailand:** Yoga Thailand, Ko Samui,  
www.yoga-thailand.com

Einfach, aber Yoga-Unterricht stimmungsvoll am Strand

### Yoga-Zentren in Deutschland:

**München:** Patrick Broome, Jivamukti Yoga Center  
Tel. 0 89/54 80 69 94,  
www.jivamuktivyoga.de

**Hamburg:** Andrea Kubasch, Qbi's Power Yoga Etage  
Tel. 0 172/4 26 04 26  
www.poweryogagermany.de

**Frankfurt:** Timo Wahl, Balance Yoga,  
Tel. 0 69/95 90 88 00,  
www.balanceyoga.de

**Köln:** Lord Vishnus Couch,  
Tel. 0 221/9 23 55 05,  
2 58 50 83  
www.vishnuscouch.de

**Berlin:** Patricia Thielemann, Spirit Yoga in den Rosenhöfen,  
Tel. 0 30/27 90 85 03  
www.spiritryoga.de