



„YOGA BOHNEN“ heißt der Kurs für acht bis 36 Monate alte Kleinst-Yogis, die frühzeitig den Kopfstand trainieren

TREND

Nach Aerobic-Hysterie und Fitnesswahn hat wieder eine Dekade ihre kollektive Körperertüchtigungspsychose: Die Antik-Gymnastik Yoga ist zum Breitensport geraten



SELIG IM LOTUSSITZ Die uralte indische Lehre der Balance von Seele und Körper entspannt, macht gelenkig und verhindert Rückenschmerzen

Spannen den Ochsen vor den Karren!

Für die alten Hindus hatte das Wort „Yoga“ vor ein paar tausend Jahren die prosaische Bedeutung: „Spannen den Ochsen vor den Karren.“ Für den indischen US-Millionär Bikram Choudhury, 57, hat die heute für seelenbefreiende Atem- und Leibübungen gebrauchte Sanskritvokabel einen ganz eigenen Hintersinn: „Werde reich und kauf dir einen Rolls-Royce.“

Der in Kalkutta geborene Erfinder des „Bikram Yoga“ (althergebrachtes Yoga, aber bei 35 Grad Celsius) lebt kommod in Beverly Hills und überzieht gerade Fitnessstudios mit Copyright-Klagen. 228 Bikram-Schulen in 13 Ländern haben ihm neben einer stattlichen Luxusautosammlung ein Millionen-Dollar-Vermögen eingebracht. Den Aufschrei der Yoga-Gemeinde, die Lizenz für eine jahrtausendealte Kunst gehöre keinem, kontert der Inder gelassen: „Wir sind nicht in Kalkutta, sondern in Amerika. Wenn du hier niemanden zur Kasse bittest, glaubt keiner, dass du was kannst.“

Herdentiere, Yogi-Karren und Marketinggeschirr haben mittlerweile auch in Deutschland wundersam zusammengefunden: Vier Millionen Erleuchtungshungrige verbiegen sich rege in 800 Yoga-Studios, 1400 Volkshochschulen und Hunderten Fitnessclubs.

Yoga, lang als obskure Marotte spilleriger Handarbeitslehrerinnen, moppeliger Veganer und entrückter Ashramheimkehrer verschrien, ist zum Breitensport geraten. Nach Joggingwelle, Aerobic-

Hysterie und Fitnesswahn hat wieder eine Dekade ihre kollektive Körperertüchtigungspsychose.

Aus Amerika, wo Mantra-Mutter Madonna schon in den 90ern auf die antike Körper- und Geist-Gymnastik abfuhr, schwappen Videos mit Titeln wie „Yoga for Idiots“ und „Yoga für Weicheier“ herüber. Sportmoderiertes vermarktet trendgerechte Kleidung wie einst die Radlerhose.

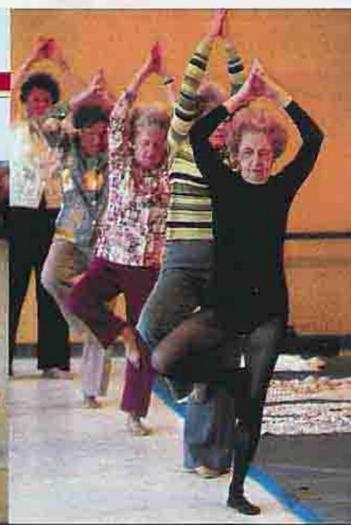
Mach mir die Krähe. Stewardessen, Unternehmensberater, Hausfrauen und Arbeitslose krümmen sich transzendental zur „Krähe“ oder zu dem „nach unten gerichteten Hund“. Auch Designer Wolfgang Joop hat neulich in New York sein Herz nicht nur an einen russischen Jüngling, sondern auch ans Yoga verloren. Seit sechs Monaten übt der 58-jährige Potsdamer mit Privatlehrern den Lotussitz.

Herr Trödel turnt im Sozialamt. Hauptberuflich kümmert sich Klaus Trödel, 41, in der Münchner Behörde um Stützzahlungen. Für Obdachlose. In der Mittagspause gibt Herr Trödel den Vorzeige-Yogi. Für Kollegen. Früher, sagt der geprüfte Yoga-Lehrer, hätte es ihn beim Selbstversuch im VHS-Kurs „Hatha Yoga“ geschaudert. Nur alte Frauen und anthroposophische Landkommunarden, der Lehrer mit meditativen Drohungen wie „Atme gaaaanz tief in deinen Blasenmuskel!“

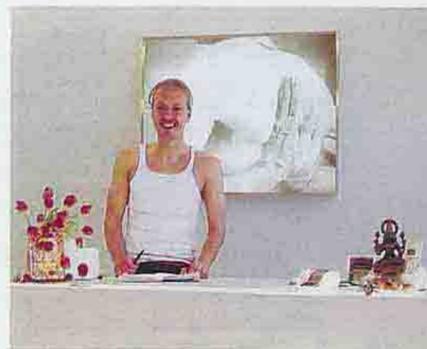
Heute, freut sich Herr Trödel, empfangen er in seinen Nebenjob-Feierabendkursen die „schicken jungen Leute“. Damit die „erst mal sanft bei sich ▶



OMMMMM! Auch echte Kerle (Foto: Londoner Taxifahrerkurs) haben sich mittlerweile auf Asanas (Fachidiom für Yoga-Übungen) verlegt



GOLDEN AGE Amerika, Vorreiter des neuen alten Trends, macht's vor: biegsame US-Seniorinnen bei der Yoga-Stellung „Halber Lotus“



„Warum Yoga? Weil es das perfekte Fitnessstraining ist, das es zurzeit gibt. Und die Diktatur der perfekten Körper aufgehört hat“

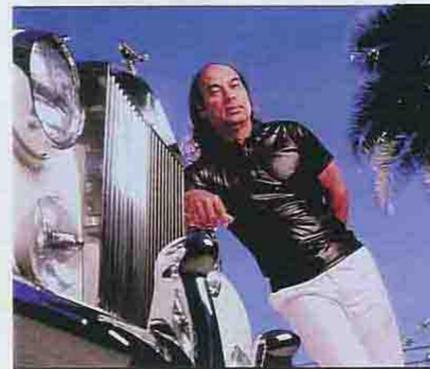
Patrick Broome Jivamukti Yoga Center, München



SCHWEBENDES Mädchen: Trainerin Mangala Nakazona in Fortgeschrittenenpose beim populären „Jivamukti-Yoga“

„Wir sind nicht in Kalkutta, sondern in Amerika: Wenn du hier niemanden zur Kasse bittest, glaubt keiner, dass du was kannst“

Bikram Choudhury Yoga-Guru, Los Angeles



VORTURNERIN Top-Model Christy Turlington schreibt Yoga-Bücher und entwirft für Puma die Yoga- und Wellness-Modekollektion Nuala

ankommen“, serviert Herr Trödel „Yogi-Tee Schoko“ zum „fröhlichen Kundalini-Yoga“. McKinsey-Berater in Nadelstreifen suchen ihn zu Einzelstunden auf, weil ihr Chef ihnen in hyperventilierenden Wirtschaftskrisenzeiten nahe gelegt hat: „Tun Se mal was für die Nerven!“

Yoga hat „den Joghurt-Status erreicht“, konstatierte vergangene Woche treffend die „Chicago Tribune“. Auch der Milchbakterienbrei war mal einfach nur sauer. Inzwischen kommt Joghurt modisch „frozen“, flüssig oder sonst extrem daher. Und die ehemals olle Turnerei der Wollsockengemeinde buhlt selbstbewusst in neuer, bunter Verpackung um Marktanteile bei trendfrohen Dreißigern.

Es gibt „Power Yoga“, „Lach-Yoga“ (für die Schilddrüse), Yoga-Boxen, Yoga für Radler. Zuletzt haben sich Fitnessstudios „Disco-Yoga“ ausgedacht – recken und strecken zu „Yes Sir, I can Yogi“.

Die Münchner Society, von Boris-Becker-Ex Patrice Faramah bis Unternehmensberater Roland Berger, schwört auf „Jivamukti“. Patrick Broome, 34, blondlockiger Inhaber des gestyiten Schwa-

binger Studios, ist studierter Psychologe und könnte locker als kalifornischer Surflehrer durchgehen. Sein Handwerk hat er bei den New Yorker Yoga-Gurus Sharon Gannon und David Life gelehrt, die Popgrößen wie Sting unterrichten.

Im Räucherstäbchendunst über Broomes Studio-Altar hängt das Bild des Menschenfängers Bhagwan neben einem Relief des elefantenköpfigen Hindu-Gottes Ganesha. Daneben steht Jesus als Miniatur. Im Anfängerkurs versammeln sich 35 hübsche Modejournalistinnen und Grafikerinnen mit Pferdeschwänzen und Apfelpos. Die meisten SchülerInnen sehen aus, als seien ihre Mantra-meister bisher Miuccia Prada und Manolo Blahnik gewesen. Hip im Nuala-Shirt, über der Schulter die Christy-Bag für Yoga-Matten, entworfen von Top-Model Turlington, für 370 Euro, 80 Prozent des 120-Euro-Kurses (zehn Stunden) bezahlt, auf Antrag, die Krankenkasse.

„Durch die Nase atmen wie Meeresrauschen“, verlangt Lehrer Broome mit sanfterer Stimme. Menschen tun komische Dinge, wenn es der Erleuchtung dient.

Auf lila Matten röhelt und rüsselt es wie „Star Wars“-Darth Vader. Grazil verrenkt sich die barfüßige Pferdeschwanzfraktion zur „Kriegerpose“, als hätte sie heimlich daheim geübt, damit der wahre Novize sich plump wie ein bayerisches Weidehähnchen fühlt. Die meisten, sagt Broome, sind fortgeschritten „und kommen wegen mir“. Ein paar Männer hampeln mit. Manche sind arbeitslose Tänzer. Andere sind „wegen der Mädchen da“.

„Echte Kerle“, weiß Reinhard Haas, Chefredakteur des Männermagazins „GQ“, frönen dagegen dem schweißtreibenden „Steam-“ oder „Bikram-Yoga“ im Fitnessstudio. Warum? „Weil's Guy Ritchie (Madonna-Gatte) auch macht.“

Die Fitnessstudios, gebeutelt von generellen Umsatzrückgängen, haben sich frohlockend auf die „erhöhte Yoga-Nachfrage“, so Christian Strack, Berliner Regionalmanager der Elixia-Kette, eingestellt. Sparflamme für Drill-Instruktoren, her mit Retorten-Yogis und Spezialkursen für Bodybuilder und Schwangere.

Puristen ist das ganze modische Yoga-Gepowere freilich ein Graus.

„Ein Elefant bleibt ein Elefant“, sagt Gertraude Thamm, 76, „Yoga im Fitnessstudio ist rausgeschmissenes Geld.“ Die strenge Frau Thamm konzentriert sich auf „das Göttliche“. Die Münchner Rohkostlerin trägt Mao-Seidenanzug zu Strick-Hüttenschuhen und verbiegt sich geschmeidiger als chinesische Schlangentänzerinnen. In ihrer Wohnstube schürgelt sie TV-Seriendarstellerinnen und Sekretärinnen. Für 17 Euro pro Dreistunden-Session. Eine Patientin quält sich seit 25 Jahren. Dabei, befindet Frau Thamm eiskalt, „macht die immer noch alles falsch.“