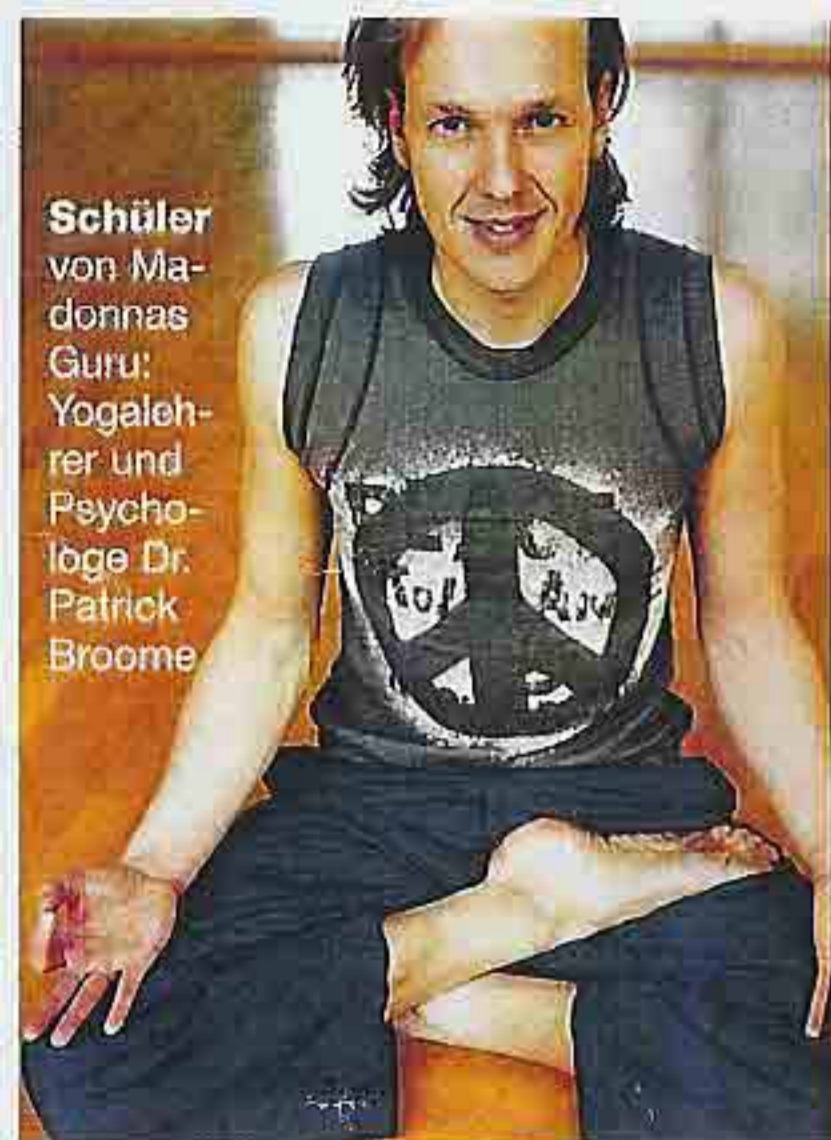


**Schüler** von Madonnas Guru: Yogalehrer und Psychologe Dr. Patrick Broome



**Videos und Bücher** sollten nur ergänzend eingesetzt werden. Zumindest für den Anfang sind „echte“ Lehrer einfach besser



# Jivamukti

Die moderne Form des Yoga ist DER Renner aus New York

Viele halten Yoga für einen sportlichen Fitnesstrend. Aber es ist weit mehr. Richtig betrieben, führt Yoga zu einer völlig neuen Lebenseinstellung“, sagt Dr. Patrick Broome (34). Er eröffnete in München das erste europäische Zentrum für Jivamukti-Yoga, derzeit DAS Yoga schlechthin. Bekannt wurde es durch Madonna und deren Guru David Life, bei dem Broome gelernt hat. JOY hat den Psychologen und Yogalehrer befragt.

**Was ist eigentlich Yoga?**  
Yoga ist eine 4000 Jahre alte indische Philosophie und eine Lebenseinstellung. Es ist aber auch die körperliche Ertüchtigung, die es ermöglicht, dass der Körper maximal kontrolliert und entspannt wird. Yoga powert einen aus, und zwar als Vorbereitung zur Meditation. Um eine Zeit still und geerdet sitzen zu kön-



**Entspannung** Die „Kindeshaltung“ dehnt sanft den Rücken



**Das Schöne** am energisierenden Yoga: Man kann es daheim oder in der Gruppe, alleine und mit Partner betreiben

nen und sich nicht mehr mit sich selbst beschäftigen zu müssen. Yoga ist eins werden mit allem. Das Erkennen von allem in allem. Du wächst aus dir selbst, deinem Ego und deinen Schmerzen heraus und befreist deine Seele.

**Was genau ist nun Jivamukti?**  
Das Wort Jivamukti setzt sich zusammen aus Jiva, die Seele, und Mukti, die Befreiung. Erarbeitet haben die Methode Sharon Gannon und David Life in New York. Ihre Ursprünge liegen in der Sivananda-Tradition und dem sportlichen Ashtanga. In meinen Übungsstunden lese ich auch die alten Schriften der Rishis, der Weisen, vor, um die Inhalte besser verständlich zu machen. Am Anfang steht ein gemeinsames „Om“. Durch die Vibrationen wird der Körper so richtig durchgeschüttelt. Der sportliche Teil besteht aus einer Viertelstunde Warm-up. Danach folgen 40

Minuten lang Übungen im Sitzen und Stehen. Der meditative Teil und die absolute Entspannung bilden dann den Abschluss.

**Wie sollte man meditieren?**  
Die Wirbelsäule muss beim Meditieren gerade und aufgerichtet sein. Wer den Lotossitz nicht beherrscht, kann sich ganz normal auf einen Stuhl setzen. Man konzentriert sich ganz auf seinen Atem, schaltet die Gedanken aus und geht in sich. Zwei- bis dreimal die Woche zehn Minuten – und man fühlt sich körperlich fit und voller Energie.

## INFOS

**Bücher** ■ Sharon Gannon & David Life **Jivamukti Yoga** (Ballantine Books, 16,45 €)  
**Kosten** Im Fitness-Studio: 30-75 € pro Monat, Yoga-Studio: 99 €/Monat mit unbegrenzten Stunden  
**Internet** [www.jivamukti-muenchen.de](http://www.jivamukti-muenchen.de), [www.my-sportlady.de](http://www.my-sportlady.de)

# Chi Ball

Der sanfte Fitnesstrend spricht Sinne, Körper und Seele zugleich an



**Chi-Ball-Trainerin** Dagmar Mathis, 34

**Was ist Chi Ball?**  
Eine ganz neue Fitness- und Wellness-einheit, die fünf verschiedene Elemente kombiniert. Jedes Element dauert 15 Minuten. Die superweichen, farbigen und duftenden Bällen sind

bei jeder Trainingseinheit dabei. Entwickelt wurde Chi Ball 1999 von der Australierin Monica Linford. Diese Methode ist deshalb einzigartig, weil sie so viele verschiedene Disziplinen für Körper, Sinne, Geist und Seele vereint.

## Welche Elemente sind das?

Der erste Part besteht aus Qi Gong (siehe Seite 58), Tai-Chi sowie Elementen aus Jazz- und Modern-Dance. Wie beim Qi Gong werden die Meridiane, die Energiebahnen, geöffnet – nur dass dabei die duftenden Bälle in der Hand gehalten werden. Viele lang gezogene, dehnende Übungen dienen dazu, dass die Energie fließt und freigesetzt wird. Auch das Herz- und Kreislaufsystem wird trainiert.

## Und dann?

Danach kommt ein Part aus Yoga-Elementen, in dem die freigesetzte Energie sozusagen wieder eingesammelt und in uns gebündelt wird.

**Beim Chi Ball werden also chinesische und**

