

Dehnen bis zur Erleuchtung

Sonnengrüße von der Matte: Das moderne Jivamukti Yoga, in Amerika längst populär, ist nun auch in München angekommen

Von Jenny Hoch

Ein-at-men, Aus-at-men. 60 Brustkörbe heben und senken sich im Takt. Sie füllen den Raum mit einem gleichmäßigen Rauschen, das an die Brandung des Meeres erinnert. Uyajji-Atmung heißt die Atemtechnik, bei der der Bauch eingezo-gen und die Luft geräuschvoll durch die Nase eingesogen wird. Auch königliche oder ozeanische Atmung genannt, soll diese Technik dem Körper die Energie für die folgenden Yogaübungen geben.

Energie und Kraft sind beim Jivamukti-Workshop im Aerobic-Saal des Eliaxia-Sportclubs auch dringend nötig. In der seelenlos wirkenden Fitnessfabrik am Euro-Industriepark weht für einige Stunden gutes Karma durch die Gänge. Erzeugt wird es von Sharon Gannon und David Life, die aus New York gekommen sind, um Münchner Yogis ihre spirituelle und ziemlich schweißtreibende Yoga-Methode nahe zu bringen.

Wer immer noch glaubt, Yoga sei eine obskure Angelegenheit, bei der esoterisch angehauchte Ökofreaks im Kreis sitzen und gemeinsam meditieren, wird hier schnell vom Gegenteil überzeugt. Die Leute sind überwiegend jung, trendy und ernsthaft bei der Sache. Im Kreis sitzt hier keiner, vielmehr haben alle ihre asketisch dünnen Jogamatten nach vorne ausgerichtet und lauschen aufmerksam den Lehren der Gurus. Was dann kommt, ist effektiver als jedes Fat-Burner-Workout und kann es intellektuell locker mit einer Theologie-Vorlesung an der Universität aufnehmen. *Asanas* heißen die Yogaübungen, deren Herzstück die so genannten Sonnengrüße bilden.

Alle krümmen und biegen sich unter den wachsamen Blicken von Sharon und David, die herumlaufen und mit sanftem Druck korrigieren. Da werden Beine gestreckt, Rücken aufgerichtet und Hüften begradigt. Kein Wunder, dass nicht erst beim Handstand unterdrückt gekeucht wird. Im Saal steigt die Temperatur merklich an, die Fensterscheiben beschlagen. Wie ein Mantra wiederholen die Lehrer, worauf es ankommt: „Inhale, exhale.“ Einatmen, ausatmen. Der Hund, die Kobra, der Fisch und die Krähe, das sind nur vier von unzähligen Stellungen, die beim Jivamukti-Yoga im fließenden Wechsel eingenommen werden. „Wahnsinn, was die können“, entfährt es bewundernd einer Yogajüngerin, als verlangt wird, die Beine im Knien derart zu ver-



drehen, dass den Anfängern im Saal Zweifel kommen, ob das einem Menschen überhaupt möglich ist.

Beim Jivamukti Yoga sollen Spiritualität, Bewegung und politische Fragen miteinander vereint werden. Die ehemalige Tänzerin Gannon und der Künstler Life lernten sich in den sechziger Jahren in New Yorks Künstlerszene der Lower East Side kennen. 1986 haben sie die Jivamukti-Methode entwickelt und damit das moderne westliche Yoga so stark geprägt wie kaum jemand sonst. Mehr noch, ihre dynamische Art des Yoga gehört längst zum Lebensgefühl sinn-suchender, körperbewusster New Yorker. Berühmtheiten wie Sting, Madonna und Christy Turlington sind bekennende Yogis und gehen im angesagten Jivamukti Yoga Center in Downtown Manhattan

Madonna hat's schon probiert, und nun können sich auch die Münchner davon überzeugen, dass Jivamukti-Yoga die Seele befreit: Asanas werden die Dehnübungen genannt, die eine Fortgeschrittene (oben) hier in Vollendung vorführt. Anfänger sind aber auch schon mit einem Spreizschritt dabei.

Fotos: Rumpf



ein und aus. „Wir haben Gott hip gemacht“, freut sich David Life.

Patrick Broome heißt der Mann, der diese Methode nun nach München gebracht hat. Der promovierte Psychologe ist über Umwege zum Yoga gekommen. Beim Kung-Fu-Training wurden zum Aufwärmen Sonnengrüße gemacht. „Da hat es mich gepackt“, erzählt der 34-Jährige, „das wollte ich unbedingt lernen.“ Er suchte sich eine Yogaschule und ließ sich drei Jahre lang zum ärztlich geprüften Yogalehrer ausbilden. Auf der Suche nach neuen Herausforderungen stieß er im amerikanischen *Yoga Journal* auf einen Bericht über die Jivamukti-Methode. Es folgten Workshops bei den Gurus und die einjährige Ausbildung zum Jivamukti-Lehrer in New York.

Jetzt hat sich der große Blonde mit der sanften Stimme seinen Traum erfüllt und vergangene Woche in der Schellingstraße 63 sein eigenes Jivamukti Yoga Center mit einem großen Fest eröffnet. Ursprünglich sollte der Workshop mit den Gurus in seinem ästhetisch gestalteten Übungsraum mit Parkettboden, indirektem Licht und dezentem Räucherstäbchenduft stattfinden, doch der Andrang war einfach zu groß. Im nüchternen Eliaxia ist Platz für alle und spätestens beim gemeinsamen Om-Singen wird die Stimmung auch hier angemessen spirituell.

„Jivamukti bedeutet so viel wie Befreiung der Seele“, erklärt David Life. Gemeint ist, in unserer Welt der atomisierten Individuen zurückzufinden zur Gemeinsamkeit. Die *asanas*, die Übungen, sollen dabei als Brücke dienen. „Wir Yogis sind keine normalen Leute“, sagt Sharon Gannon. „Uns geht es nicht darum, Recht zu haben, sondern darum, frei zu sein.“ Die Philosophie: Warte nicht, bis die Welt sich ändert, sondern ändere dich selbst. Die Abschlussmeditation ist deshalb auch nichts Geringeres als dem Weltfrieden gewidmet: „Einatmen: Hoffnung. Ausatmen: Terrorismus.“

Wem das erst einmal zu hoch gegriffen ist, der kann sich zunächst auf die körperlich sichtbaren Resultate der Yoga-Praxis konzentrieren. Denn dass Yoga gesund ist, dafür sind Sharon und David das beste Beispiel. Beide sind über fünfzig Jahre alt, sehen aber aus wie Ende dreißig. Auf äußere Schönheit kommt es zwar nicht an beim Yoga, doch der Weg zur Erleuchtung ist lang. Was keine unangenehme Vorstellung ist. In diesem Sinne: „Om shanti.“