

„Weck den Fakir in Dir“

Auf der ersten Yoga-Expo in München findet sich eine Mischung aus spirituellen und materiellen Angeboten

Von Michael Zirnstern

Hundert Körper, immerhin schlanke, schlichten sich in einen Konferenzraum, der für sechzig schon zu klein ist. Matte an Matte, Arm an Arm, Fuß an Nase. Dann atmen sie, und dehnen sich, strecken sich, verbiegen sich, stemmen, schwitzen, und atmen, atmen, atmen. Bei den Rückbeugen sehen sie Hals über Kopf in die Augen der Zuschauer hinter der Glasscheibe, die keinen Platz bekommen haben. Extreme Bedingungen für die Praxis. Herabschauender Hund, Stock, Cobra, heraufschauender Hund, Vorbeuge, Krieger . . . , die Glückseligkeit kommt nicht von allein. Nicht von ungefähr ist das indische Wort Yoga mit dem deutschen Joch verwandt. Alle geben alles. Nur der Lehrer, der so drahtige wie verschmitzte junge Ashtanga-Yoga-Meister Roland Steiner, bleibt locker. 40 000 Mal habe er diese Übungsgreife schon gemacht, aber so richtig beherrsche er sie immer noch nicht. So, sagt er schließlich, seine Freundin habe ihm eben in einer SMS daran erinnert, dass er ihr viele Klamotten von der Yoga-Messe mitbringen soll. Er müsse jetzt einkaufen gehen, „dafür sind wir doch alle hier“.

Bei der ersten Yoga-Expo München im MOC hat das Wort Messe in der Tat eine doppelte Bedeutung: Einmal als spirituelle Zeremonie, einmal als Warenschau. Drei Millionen Menschen in Deutschland machen Yoga, allein im Münchner „Yoga-Guide“ sind gut 90 Studios aufgeführt, in denen sich Tausende Yoginis erüchtigen, so dass man durchaus sagen kann: „München erleuchtet.“ Und auch, wenn man eigentlich nur den Körper, den Geist und ein bisschen Seele dafür bräuchte, übt es sich doch schicker mit einer Schaffell-Matte, einem eleganten Top und dem „Benchbow“, einem edel geschwungenen Meditationshocker, der jedes Designerloft zieren würde. Dazu gibt es Bücher mit den altindischen Schriften oder modernen Anatomie-Tafeln, Yoga-journale, Massageöl, Buddhafiguren, Mandala-Kunst, eine Flut an Reklame-Zetteln und die „Prana-Matt“, die mit vielen Plastikstacheln Rückenleiden kurieren soll („Weck den Fakir in dir!“).

Vor allem aber sollen die Besucher der Yoga-Expo „mit Spaß“ die verschiedenen Stile der Jahrtausende alten indi-



Dehnen, strecken, sich verbiegen: Bei der ersten Münchner Yoga-Expo im MOC hatten viele Zuschauer Spaß bei Übungen für den Körper, die auch den Geist beflügeln sollen.
Foto: Alessandra Schellnegger

schen Heilslehren Yoga und Ajurveda kennenlernen, sagt der Veranstalter Dennis Levinsky. Der 32-Jährige lebt und studiert sonst im Münchner Krishna-Tempel, heute trägt er Anzug. Und er strahlt, vor Erleichterung, weil sein Angebot so gut ankommt in München: „Ich bin so überrascht. Am Anfang waren mal 6000 bis 8000 Gäste das Ziel. Ich habe zuletzt viel weniger erwartet. Aber jetzt sieht es so aus, als kommen wirklich so viele.“ So könne er bald anfangen, die nächste Yoga-Expo 2011 zu planen. Dann wird er aufgeregt gerufen, weil Doktor Jeevan im Vortragssaal 2 für das Referat „Einmal neues Leben und zu-

rück“ nicht aufgetaucht sei. Auch in den beiden Auditorien drängeln sich die Sinn-suchenden: „Marketing für Yogalehrer“, „Den Kopfstand neu erleben“, „The Vedic Way – das Programm zum spirituellen Erwachen“, alles findet Interessenten. Eine blonde Yoga-Lehrerin kommt aus einem Seminar über Ajurveda und Astrologie: „Ich weiß nicht, ob da was dran ist. Aber das hat Spaß gemacht – die Inder reden doch immer so lustig.“

Es gibt auch (Mitsing-)Konzerte, Kirtan genannt, Meditationen und eine Miss-Yoga-Wahl. Doch vor allem sich regen bringt Segen. Gestärkt mit „Energiebällchen“ und anderen veganen Snacks

führen viele Wege führen zum Ziel: Michael Kern (der stadtbekannte Clubbetreiber) leitet zum sportlichen Yoga der Jivamuktis an, Radha vom Haus Samvit am Schliersee singt Mantras und spielt Harmonium, während die Schüler sich zur Bretzel machen, der Stil Christina Mays von Air Yoga hat etwas Tänzerisches, Waltraud Jäger malt, singt, spielt Gitarre und entspannt mit Kindern, und Roland Steiner treibt seine Ashtanga-Klasse mit fließenden, sich ewig wiederholenden Zyklen zur Erschöpfung. „So, jetzt habt ihr euren letzten Atemzug für heute gemacht“, sagt er. Alle lachen. Die Luft ist ihnen noch nicht ausgegangen.

„Weck den Fakir in Dir“

Auf der ersten Yoga-Expo in München findet sich eine Mischung aus spirituellen und

Von Michael Zirnstein

Hundert Körper, immerhin schlanke, schlichten sich in einen Konferenzraum, der für sechzig schon zu klein ist. Matte an Matte, Arm an Arm, Fuß an Nase. Dann atmen sie, und dehnen sich, strecken sich, verbiegen sich, stemmen, schwitzen, und atmen, atmen, atmen. Bei den Rückbeugen sehen sie Hals über Kopf in die Augen der Zuschauer hinter der Glasscheibe, die keinen Platz bekommen haben. Extreme Bedingungen für die Praxis. Herabschauender Hund, Stock, Cobra, heraufschauender Hund, Vorbeuge, Krieger . . . , die Glückseligkeit kommt nicht von allein. Nicht von ungefähr ist das indische Wort Yoga mit dem deutschen Joch verwandt. Alle geben alles. Nur der Lehrer, der so drahtige wie verschmitzte junge Ashtanga-Yoga-Meister Roland Steiner, bleibt locker. 40 000 Mal habe er diese Übungsgreife schon gemacht, aber so richtig beherrsche er sie immer noch nicht. So, sagt er schließlich, seine Freundin habe ihm eben in einer SMS daran erinnert, dass er ihr viele Klamotten von der Yoga-Messe mitbringen soll. Er müsse jetzt einkaufen gehen, „dafür sind wir doch alle hier“.

Bei der ersten Yoga-Expo München im MOC hat das Wort Messe in der Tat eine doppelte Bedeutung: Einmal als spirituelle Zeremonie, einmal als Warenschau. Drei Millionen Menschen in Deutschland machen Yoga, allein im Münchner „Yoga-Guide“ sind gut 90 Studios aufgeführt, in denen sich Tausende Yoginis erüchtigen, so dass man durchaus sagen kann: „München erleuchtet.“ Und auch, wenn man eigentlich nur den Körper, den Geist und ein bisschen Seele dafür bräuchte, übt es sich doch schicker mit einer Schaffell-Matte, einem eleganten Top und dem „Benchbow“, einem edel geschwungenen Meditationshocker, der jedes Designerloft zieren würde. Dazu gibt es Bücher mit den altindischen Schriften oder modernen Anatomie-Tafeln, Yoga-journale, Massageöl, Buddhafiguren, Mandala-Kunst, eine Flut an Reklame-Zetteln und die „Prana-Matt“, die mit vielen Plastikstacheln Rückenleiden kurieren soll („Weckt den Fakir in dir!“).

Vor allem aber sollen die Besucher der Yoga-Expo „mit Spaß“ die verschiedenen Stile der Jahrtausende alten indi-



Dehnen, strecken, sich verbiegen: Bei der ersten Münchner Yoga-Expo im MOC hatte für den Körper, die auch den Geist beflügeln sollen.

schen Heilslehren Yoga und Ajurveda kennenlernen, sagt der Veranstalter Dennis Levinsky. Der 32-Jährige lebt und studiert sonst im Münchner Krishna-Tempel, heute trägt er Anzug. Und er strahlt, vor Erleichterung, weil sein Angebot so gut ankommt in München: „Ich bin so überrascht. Am Anfang waren mal 6000 bis 8000 Gäste das Ziel. Ich habe zuletzt viel weniger erwartet. Aber jetzt sieht es so aus, als kommen wirklich so viele.“ So könne er bald anfangen, die nächste Yoga-Expo 2011 zu planen. Dann wird er aufgeregt gerufen, weil Doktor Jeevan im Vortragssaal 2 für das Referat „Einmal neues Leben und zu-

rück“ nicht aufgetaucht sei. Auch in den beiden Auditorien drängeln sich die Sinn-suchenden: „Marketing für Yogalehrer“, „Den Kopfstand neu erleben“, „The Vedic Way - das Programm zum spirituellen Erwachen“, alles findet Interessenten. Eine blonde Yoga-Lehrerin kommt aus einem Seminar über Ajurveda und Astrologie: „Ich weiß nicht, ob da was dran ist. Aber das hat Spaß gemacht – die Inder reden doch immer so lustig.“

Es gibt auch (Mitsing-)Konzerte, Kir-tan genannt, Meditationen und eine Miss-Yoga-Wahl. Doch vor allem sich regen bringt Segen. Gestärkt mit „Energiebällchen“ und anderen veganen Snacks

fül
ch.
tre
Jiv
an
Hä
zu
Mä
sch
Gi
Ro
Kl
ho
jet
he
Lu

en und materiellen Angeboten



OC hatten viele Zuschauer Spaß bei Übungen

Foto: Alessandra Schellnegger

den führen viele Wege führen zum Ziel: Michael Kern (der stadtbekannte Clubbetreiber) leitet zum sportlichen Yoga der Jivamuktis an, Radha vom Haus Samvit am Schliersee singt Mantras und spielt Harmonium, während die Schüler sich zur Bretzel machen, der Stil Christina Mays von Air Yoga hat etwas Tänzerisches, Waltraud Jäger malt, singt, spielt Gitarre und entspannt mit Kindern, und Roland Steiner treibt seine Ashtanga-Klasse mit fließenden, sich ewig wiederholenden Zyklen zur Erschöpfung. „So, jetzt habt ihr euren letzten Atemzug für heute gemacht“, sagt er. Alle lachen. Die Luft ist ihnen noch nicht ausgegangen.