



DIE YOGA-RETTE: Madonna spielte in dem Film „Ein Freund zum Verlieben“ eine Yoga-Lehrerin.

Foto: Cinetext

**INTERVIEW**

## Das Ich-bin-okay-Gefühl

Patrick Broome, 35, hat in New York schon die Sängerin Madonna in Yoga-Kursen unterrichtet. Schülerin in seinem Münchener Jivamukti-Center ist heute zum Beispiel Model Christy Turlington. Vor seiner Yoga-Karriere war Broome Psychologie-Dozent an der Münchener Universität.

**Madonna kann man für ihr fortwährendes Sich-Neu-Erfinden, die Selbstsicherheit oder ihre festen Oberarme bewundern – schafft man das alles durch Yoga?**

Ja, das ist aber nur ein Nebenaspekt. Egal, aus welchem Grund man anfängt, ob man beweglicher werden will, einen Knackarsch bekommen möchte oder die Madonna-Arme. Irgendwann kriegt einen das Yoga, und dann fängt man an, selbstsicher zu werden, und zwar mit dem großen „S“, das große Selbst. Nicht aus dem Beruf, der Kleidung, oder dem Status definiert, sondern unabhängig von der Gesellschaft. Man entwickelt ein unerschütterliches Selbstvertrauen. So ein reines „ich bin okay“.

**Gibt's für die Madonna-Eigenschaften denn bestimmte Übungen?**

Die Kobra, dabei liegt man auf dem Bauch und richtet den Oberkörper auf. Man sagt, so „öffnet man die Brust“, und das stärkt die Selbstsicherheit, denn im Bauch- und Brustbereich liegt unsere innere Stärke. Alle Stellungen, die die Hüfte öffnen, sagt man, fördern die Kreativität. Eine klassische Hüftöffnung ist zum Beispiel der Lotussitz oder die Schneidersitzung. Man kniet dabei auf angewinkelten Beinen, streckt die Beine zur Seite. Und im dritten Auge, da wo die Inder den Punkt aufmalen, liegt die Intuition. Die kontaktiert man mit der Meditation, indem man sich darauf konzentriert.

**Und dazu muss man „om“ singen?**

„Om“ ist das einfachste Mantra, eine Klangstruktur, die den Körper zum Vibrieren bringt. Der Körper schwingt, der Atem wird viel tiefer. Wer sich das erste Mal traut, beim „om“ mitzusingen, merkt, wie gut es tut, seine Stimme auszuprobieren, die Vibration im Körper und die Ruhe danach zu spüren. Man denkt dabei nicht mehr an den Einkaufszettel. Beim Workout hören wir aber auch Thomas D oder Café del Mar – die Musik soll nur sagen, „hey, alles in Ordnung, das Leben ist schön“.

**Macht Yoga Spaß, oder kommt das Glücksgefühl danach, wie beim Joggen?**

Es ist schon sehr anstrengend, das fühlt sich nicht so glücklich an, aber es macht Spaß. Hinterher hat jeder ein Lächeln im Gesicht, es herrscht so eine „alles ist gut“-Stimmung.

**Yoga ist Partygespräch, Sie unterrichten in der Glamour-Welt. Widerspricht das nicht ihrem Lebenskonzept vom Yoga?**

Yoga ist nicht nur ein Weg nach innen. Man rüstet sich mit Yoga für die Welt draußen. Promis zieht Yoga an, weil Strahlen von ihnen erwartet wird. Und Yoga macht dich strahlend. Für mich ist nur wichtig, dass sich der Einzelne besser fühlt. Was er dann damit macht, liegt in seiner eigenen Verantwortung. Man kann alles missbrauchen. Auch Yoga wie eine Kopfschmerztablette benutzen und sonst nichts im Leben ändern.

**LEXIKON**

### Was dahinter steckt

Es gibt eine Vielzahl Yoga-Stile. Die Körperübungen, die asanas, sind dabei gleich. Sie kommen aus dem Grundstil des westlichen Yoga, dem „Hatha Yoga“. Wie diese Übungen verbunden werden, und wie viel Wert auf Meditation und Atemtechniken, pranayama genannt, gelegt wird, darin unterscheiden sie sich. Die bekanntesten Arten:

**SCHNELL:**  
Power Yoga: Kraftaufbauendes Workout plus meditative Ruhe.

**ASHTANGA YOGA:** Schnell, tänzerisch. Soll physische und psychische Ausdauer verbessern.  
**JIVAMUKTI YOGA:** Anstrengend, davor und danach darf man singen und meditieren.  
**BIKRAM YOGA:** Immer bei 40 Grad, den Hitze-raum nennt der Erfinder „Folterkammer“.

**RUHIG:**  
Vini Yoga: Sanftes Yoga, gesund, ausgeglichen sollen die Yogis sein, nicht so spirituell.  
Iyengar Yoga: Wert gelegt wird auf die absolut korrekte Ausführung jeder einzelnen

Übung. Der 85-jährige Inder B.K.S. Iyengar zählt zu den populärsten Yoga-Meistern.  
**YOGA NIDRA:** Sparsam in der Bewegung, Tiefenentspannung durch Meditation.

**SPIRITUELL:**  
Kriya Yoga: Gottesanrufung und einfache Körper- und Atemübungen.  
Kundalini Yoga: Anleitungen zur Lebensführung frei Haus. Ansonsten wird meditiert.  
Shivananda Yoga: Hatha plus eine ganze Portion spirituelle Philosophie, Gesänge.

**TIPPS**

### Wie man anfängt

Überlegen Sie, was zu Ihnen passen könnte: Wollen Sie einen Lehrer mit Heiligenbildchen an der Wand oder lieber die nüchterne Version im Fitness-Studio? Unverzichtbar ist Neugier: Die muss sein, um sich nicht vom ersten „om“-Gesang abschrecken zu lassen. Die Bezeichnung Yogalehrer ist nicht geschützt. Achten Sie auf die Anerkennung des BDY, des Bundes Deutscher Yogalehrer, oder der Yoga Alliance in den USA. Unter [www.bdy.de](http://www.bdy.de) finden Sie im Internet ein Verzeichnis der Yogalehrer in ihrer Nähe.