

Christy Turlington
trägt ein Tanktop
von Calvin Klein
Bikinishorts: Wolford

A full-page photograph of Christy Turlington on a beach. She is wearing a white, semi-transparent tank top and is leaning forward with her right arm raised. Her hair is wet and dark. The background shows the ocean and a cloudy sky. The text 'PLANET YOGA' is overlaid in large white letters at the bottom.

PLANET YOGA



CHRISTY TURLINGTON

Model, am Strand von Amagansett,
Long Island, New York

Gelassenheit macht schön. Christy

Turlington ist wohl das beste
Beispiel dafür. Sie ist nicht nur das
freundlichste unter den Topmodels,
sondern mit ihren 38 Jahren

immer noch unglaublich gut in Form.
Yoga hat sie fast über ihre ganze
Karriere hinweg begleitet.

Mit 18 Jahren nahm sie ihre erste
Kundalini-Stunde in New York

und war begeistert. So sehr, dass sie
ein paar Jahre später begann, an
der Universität von New York

Religion und Philosophie zu studieren,
um ihre geistige Suche zu vertiefen.

In ihrem Buch „Living Yoga“ schrieb sie
über das „Wunder des Atmens“.

Die Übungen mindern Stress und lindern Schmerzen, machen Menschen elastischer und glücklicher. Aus der Schwärmerei für Gurus ist eine Massenbewegung geworden. Teil 1 des großen VANITY FAIR-Reports: Wie Yoga die Welt erobert hat

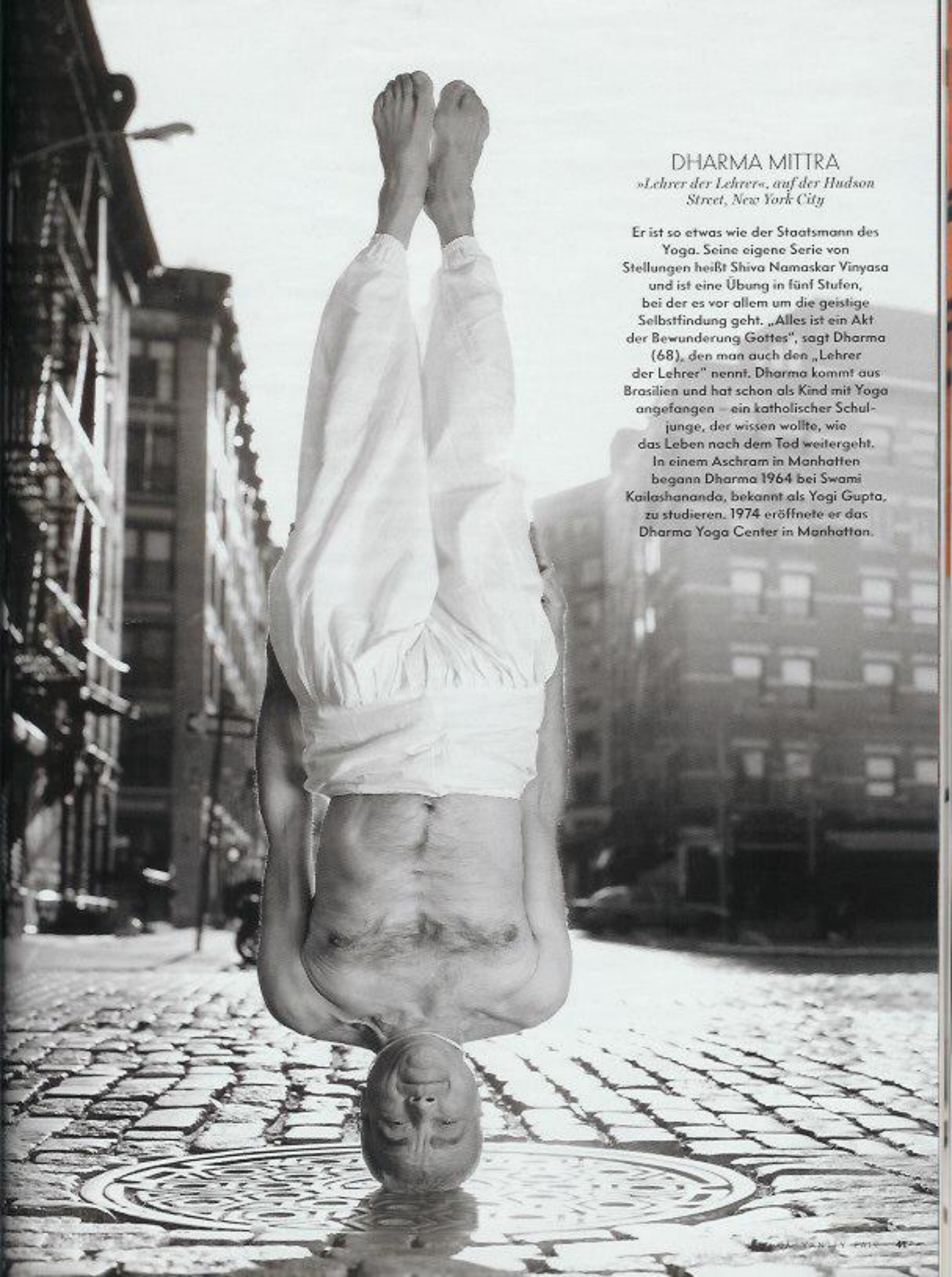
FOTOS MICHAEL O'NEILL

JOHN FRIEND

*Begründer des Anusara-Yoga, in den
Makamaka'ole-Wasserfällen auf Maui/Hawaii*

Amerika hat die Yogabewegung übernommen, aber keiner hat sie so personalisiert – oder amerikanisiert – wie John Friend. Ein rundlicher, freundlicher Texaner, der einst seine Finanzkarriere hinschmiss, um Yoga zu unterrichten. Friend lernte bei B. K. S. Iyengar und entwickelte 1997 seine eigene Richtung von Hatha-Yoga, die er Anusara nannte („anmutig fließend“). Eine Praktik, die Offenherzigkeit und liebende Güte hervorhebt. „Ich sage nicht: ‚Heb deine Arme über den Kopf und atme fünfmal‘“, sagt Friend. „Es geht um Gefühle.“ Das mag ein bisschen nach New Age klingen, ist aber typisch Friend – er ist Guru und Therapeut, Eigenbrötler und Entertainer in einem.

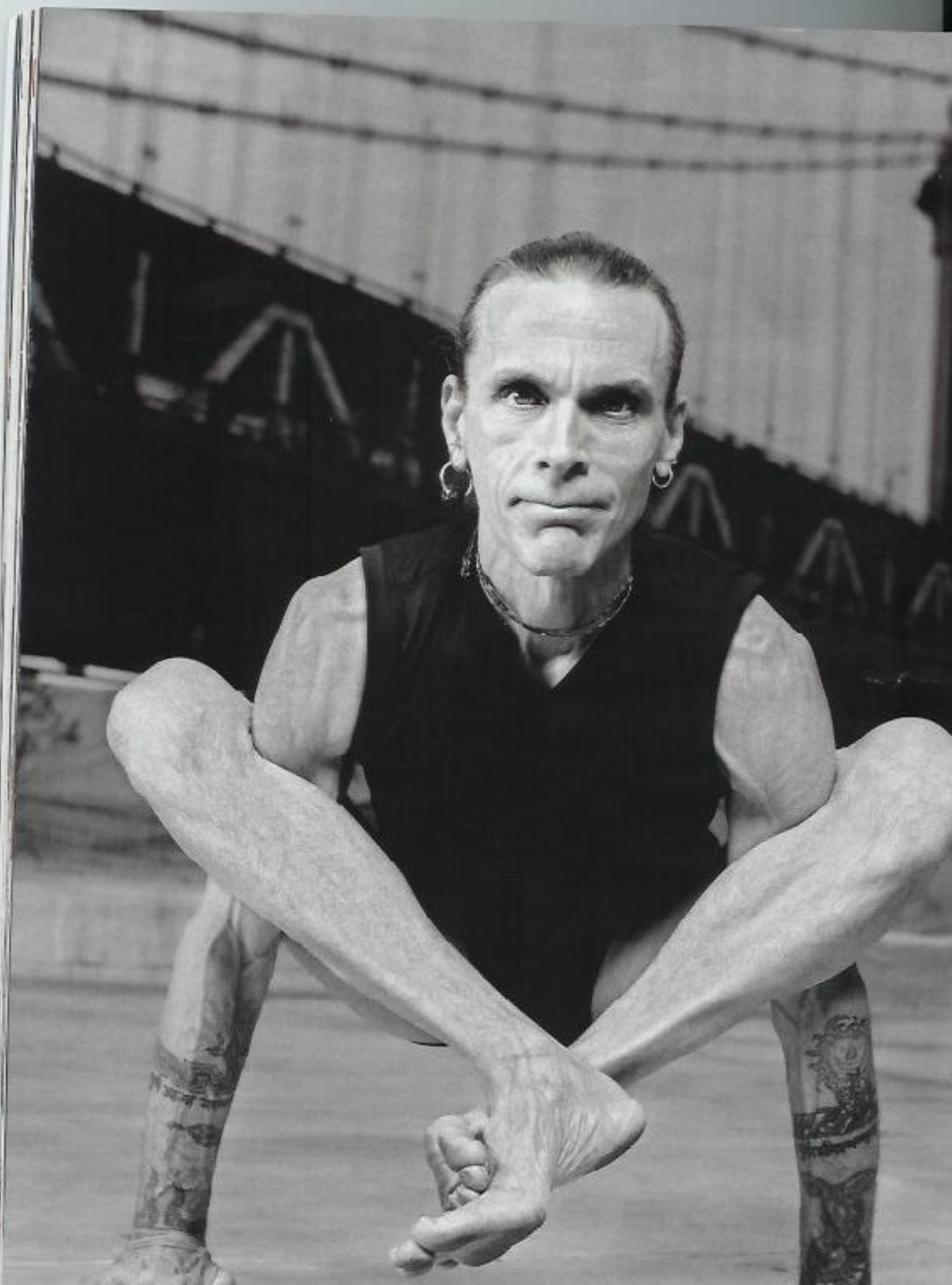




DHARMA MITTRA

»Lehrer der Lehrer«, auf der Hudson Street, New York City

Er ist so etwas wie der Staatsmann des Yoga. Seine eigene Serie von Stellungen heißt Shiva Namaskar Vinyasa und ist eine Übung in fünf Stufen, bei der es vor allem um die geistige Selbstfindung geht. „Alles ist ein Akt der Bewunderung Gottes“, sagt Dharma (68), den man auch den „Lehrer der Lehrer“ nennt. Dharma kommt aus Brasilien und hat schon als Kind mit Yoga angefangen – ein katholischer Schulkunde, der wissen wollte, wie das Leben nach dem Tod weitergeht. In einem Aschram in Manhattan begann Dharma 1964 bei Swami Kailashananda, bekannt als Yogi Gupta, zu studieren. 1974 eröffnete er das Dharma Yoga Center in Manhattan.

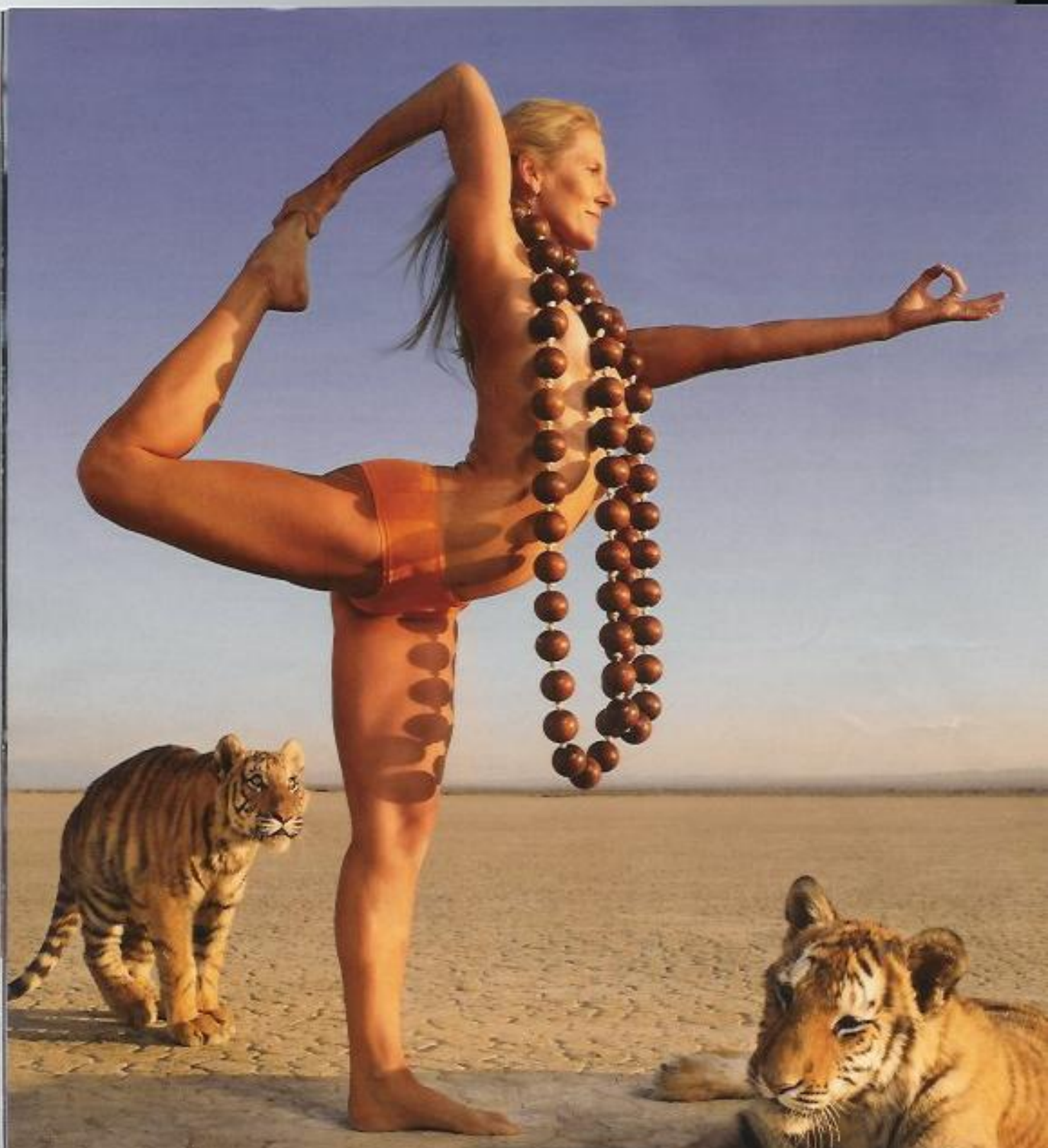




DAVID LIFE UND
SHARON GANNON

*Gründer der Jivamukti-Schulen, auf
einem Dach in Brooklyn, New York*

Ihr erstes Studio eröffneten die beiden Schüler von Sri K. Pattabhi Jois vor 22 Jahren im New Yorker Szeneviertel East Village. Ihnen gelang es, das Image von Yoga zu modernisieren. Bei Jivamukti läuft während der Stunden Popmusik (Beatles, Moby etc.), zu den Besuchern zählen Madonna, Sting, Russell Simmons, Uma Thurman. Life und Gannon verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, den sie selbst sehr ernst nehmen. Sie sind strikte Vegetarier und kämpfen bei PETA für die Rechte von Tieren. Gannon schrieb das Buch „Cats and Dogs Are People Too“.



SHIVA REA

Yogatänzerin, in dem ausgetrockneten See El Mirage, Kalifornien

Ihr Vater war Surfer und Künstler und hatte von Yoga keine Ahnung; aber er machte das Bild von Shiva Nataraja und benannte seine Tochter nach dem Gott des Tanzes. Sie nahm ihn beim Wort und begann mit 14 Jahren, sich Yoga selbst beizubringen: „Shiva ist nicht nur der Gott des Tanzes, sondern auch der



DONNA KARAN

Modedesignerin, bei ihrem Haus auf Parrot Cay/Karibik

„Körper und Bewegung waren immer ein Teil von mir“, sagt die amerikanische Designerin, deren Kleider nicht nur magersüchtigen Models passen. Karan definierte „Sexy, aber praktisch“ neu und verkaufte ihr Unternehmen für über 600 Millionen Dollar an den französischen Luxuskonzern LVMH. Seit 30 Jahren praktiziert sie Yoga: „Es öffnet meinen Körper und meine Seele“, sagt sie. „Und ich finde einen anderen Zugang zum Leben – es geht darum zu teilen, zu geben und die Welt zu verändern.“

VON KRISTIN RÜBESAMEN

Michi Kern, Gastronom aus München, war auf dem Höhepunkt seines wirtschaftlichen Erfolgs, als er spürte, dass etwas nicht stimmte. 50.000 Mark Umsatz machte seine Disco pro Nacht, damals im Sommer 2000, doch wenn er sich am Ende einer solchen Nacht, die sich bis zum Mittag des nächsten Tages hinzog, auf den Heimweg machte, hatte er Angst.

„Schlaflosigkeit, Panik, das Ganze kurioserweise ohne jegliche Drogen, zusammengefasst: null Spaß“, beschreibt der 40-jährige seinen Zustand von damals. Heute übt Kern jeden Tag Yoga, unterrichtet und ist Mitbesitzer mehrerer Yogaschulen. Das Resultat: Er sei interessierter, aufmerksamer – und „unfassbar gesund“. Zwar besitzt er immer noch mehr Nachtclubs als Yogacenter, aber das einzige vegane Restaurant Deutschlands hätte er wohl ohne Yoga nicht eröffnet.

Wie wurde diese rund 3000 Jahre alte indische Methode, mit sich körperlich und geistig ins Reine zu kommen, überhaupt so populär, dass sie in Deutschland mindestens fünf Millionen und in Amerika bereits 16,5 Millionen Menschen praktizieren? Prominente eingeschlossen: Oliver Bierhoff schwitzt in der Hundestellung, Sting macht Kopfstand im Flugzeug, und Courtney Love spült sich die Nase mit lauwarmem Salzwasser aus. Sogar Naomi Campbell will sich anmelden, „um einen friedlichen Ort in mir zu finden“. Aus einer früher nur Verrenkungskünstlern und Hippies vorbehaltenen Subkultur wurde eine Volksbewegung, die ihren Zenit noch lang nicht erreicht hat.

Obwohl bis zu drei Milliarden Dollar im Jahr in Amerika für Kurse und Zubehör ausgegeben werden (in Deutschland etwa 500 Millionen Euro), machen meist nur die Yogaschulen Gewinn, die von Geschäftsleuten und nicht von beseelten Yogis geführt werden. Im OM Yoga Center, unterhalb des Union Square, wo sich in den vergangenen fünf Jahren das Epizen-

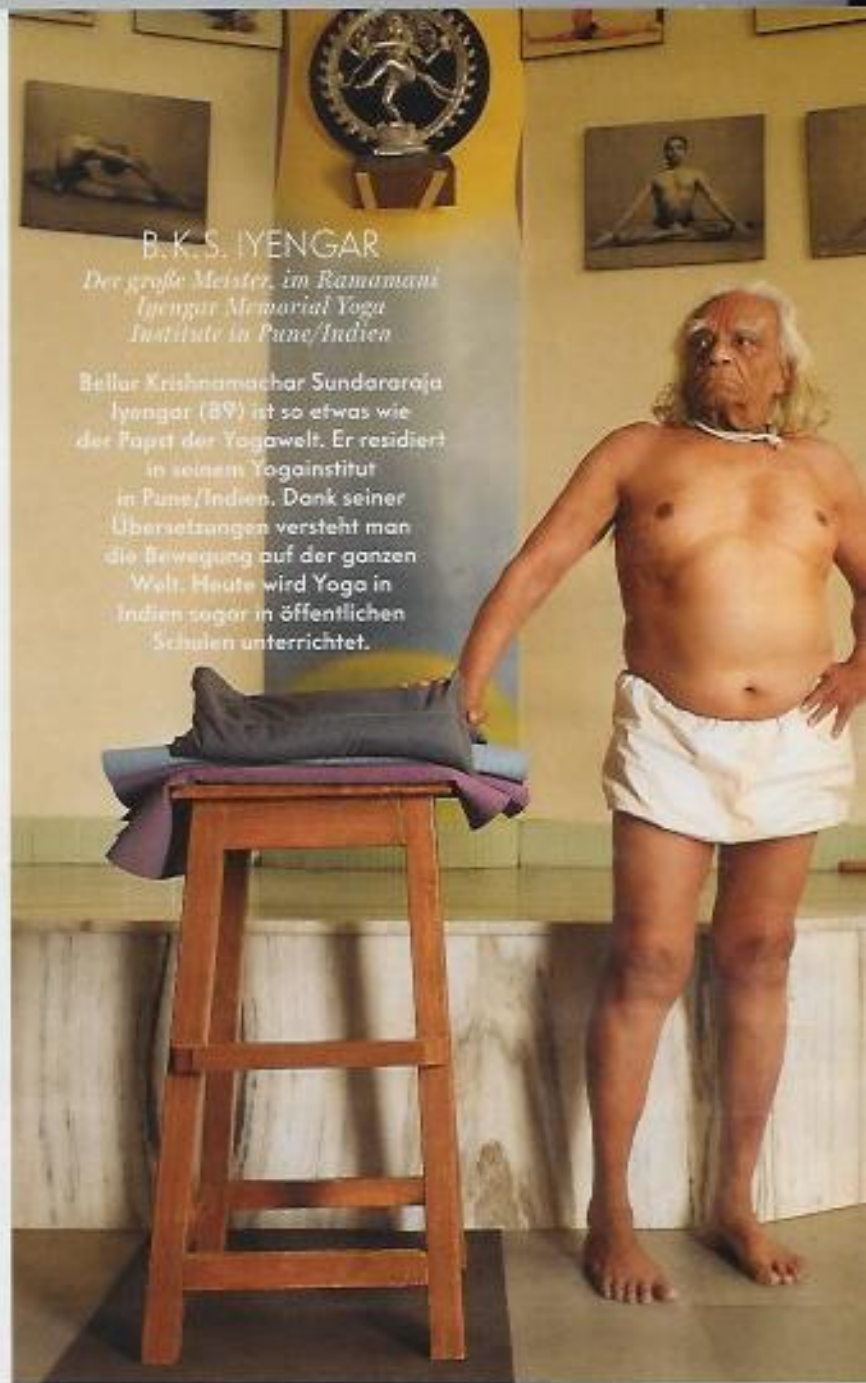
hat, werden deshalb auch Regenschirme, Tangas und Babylätzchen mit Mantras im Sanskritschriftzug verkauft. Puma und Adidas haben Yogamode entwickelt, Bücher und Videos werden auf den Markt geworfen und gekauft.

Der Grund für die Erfolgsgeschichte des Yoga ist einfach: Es funktioniert. Irritiert über den Aufstieg einer Disziplin, für die man nicht einmal Schuhe braucht, nennen die Medien als einen Beweis Prominente. Gwyneth Paltrow, Madonna, Julia Roberts, Sarah Jessica Parker, Donna Karan, Meg Ryan üben Yoga. Nicht einmal Monica Lewinsky macht noch Aerobic. Sie alle haben Yoga wie den Starbucks-Pappbecher, den Minihund, die Riesensonnenbrille und den abwe-

Accessoire adoptiert und gehen brav zu Unterricht, die Matte lässig geschult wie ein Luftgewehr.

Zurück bleiben die Yogis der 60er und 70er, die Beatniks, die Woodstock-Hippies und Asketen, die jahrelang beharrlich ihre Schaffelle ausrollten und aus Sehnsucht nach Frieden und Bewusstseinsänderung den Atem so lang anhielten, bis sie endlich kleine Sternchen vor sich sahen.

Bewusstseinsänderung, Selbstverwirklichung, das war einmal. „Die meisten kommen erst mal zum Abnehmen, das einfach so“, sagt Lara Baumann (36), Yogalehrerin auf Ibiza und in London, „um



B.K.S. IYENGAR

Der große Meister, im Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune/Indien

Bellar Krishnamachar Sundararaja Iyengar (BY) ist so etwas wie der Papst der Yogawelt. Er residiert in seinem Yogainstitut in Pune/Indien. Dank seiner Übersetzungen versteht man die Bewegung auf der ganzen Welt. Heute wird Yoga in Indien sogar in öffentlichen Schulen unterrichtet.

»DER REINSTE TRIP«

sich singend im Schneidersitz zu wiegen und dann gemeinsam laut zu atmen, in ihrer Intimität für die meisten am Anfang grausam ist.

„Als die Lehrerin bei meiner ersten Stunde anfing, ein Mantra zu singen, habe ich, stellvertretend für die Klasse, sofort einen Schweißausbruch bekommen und bin knallrot geworden“, erinnert sich Michi Kern. „Dann hat sie es übersetzt: ‚Mögen alle Lebewesen frei und glücklich sein.‘ Das fand ich einleuchtend. Dazu diese wahnsinnigen Dehnungen, die ich als Schwimmer nicht kannte. Nach einer halben Stunde wusste ich, das mache ich weiter.“

Egal, ob die Menschen in einer Yoga-Stunde auftauchen, weil sie zu dick sind, zu einsam, zu beschäftigt, zu arbeitslos, zu erfolgreich, zu schlaflos, weil sie auf einer Hand stehen wollen, Mädchen kennenlernen oder gesund werden wollen oder einfach nur einen Gutschein geschenkt bekommen haben: Eines haben sie alle gemeinsam – das Bedürfnis danach, ihren Geist zu beruhigen. Dieses ständig auf Hochtouren arbeitende, abwägende, kritisierende, hochjubilende, niederschmetternde Prüfkommando, das nie Feierabend macht. Davon Abstand nehmen und klar, ruhig, konzentriert und friedlich sein: Das ist das ganze Geheimnis hinter der atemberaubenden Erfolgsgeschichte von Yoga in den vergangenen zehn Jahren. Keine Marktanalysen, keine Werbestrategie, kein Parlamentsbeschluss waren daran beteiligt, nur die Erfahrung, dass diese Zufriedenheit möglich ist, hat Yoga im Westen so groß gemacht.

Außerdem hat sich herumgesprochen, dass es eine Einheit von Körper und Seele gibt. „Die Seele steckt überall“, sagt die Medizinerin und Psychoanalytikerin Margarete Mitscherlich, „selbst in der Milz.“ Doch Selbstreinigung hat auch ganz praktische Seiten. Dass die Leber nach einem durchgefeierten Wochenende ordentlich ausgewrungen werden muss wie ein alter Lappen, leuchtet jedem ein, weshalb manche Yogis scherzen, mehr trinken zu können, seit sie üben.

Aber wie funktioniert Yoga auf physischer Ebene tatsächlich? Erst durch körperlich herausfordernde Übungen hat der Körper eine Chance, angestaute Anspannung abzubauen, so der Ansatz vieler moderner Schulen. Die wichtigsten Ziele der Vor- und Rückbeugen, der Umkehrstellungen, der Drehungen und stehenden Haltungen sind die Anregung des Blutkreislaufs, die Verbesserung der

Christy Turlington, morgens um neun, am West Broadway in Tribeca, New York. Sie sitzt mit einem Becher Kaffee auf der Treppe vor einem Blumen-geschäft, das noch geschlossen ist. Nur einmal schaut sie auf ihr Handy, ob sich der Babysitter ihrer zwei Kinder gemeldet hat. So wie sie da-sitzt, in Sportbekleidung, ohne Make-up, klingt es gar nicht absurd, dass die 38-jährige ihre Supermodelkarriere Ende der 90er-Jahre beendete, um Religionswissenschaften zu studieren, mit Millionen Indern im Wasser des Ganges zu baden – und zu einer der populärsten Yogabotschafterinnen der Welt zu werden.

YANITY FAIR Frau Turlington, das hier ist also der Platz, den Sie sich ausgesucht haben? Und nicht irgendein Berg im Himalaja, an dessen Fuße Sie meditieren?

CHRISTY TURLINGTON Ich fand die Idee, sich von der Welt zurückzuziehen, schon immer verlockend, jetzt noch mehr, seit ich Kinder habe und es überhaupt nicht mehr geht.

VF Wieso nicht? Die großen Yogis der Vergangenheit hatten doch auch alle Familie.

C.T. Das stimmt. Die großen Yogis sagten aber auch, dass man sich eben nicht in einer Höhle verstecken soll, sondern im Gegenteil Yoga in seine Welt integrieren soll.

VF Und wie sieht das konkret aus?

C.T. Ich mache etwa dreimal die Woche Yoga, meistens mit meiner

Lehrerin Elena bei mir zu Hause. Im Sommer ist es mehr, da mache ich Workshops mit dem Yogameister Rodnee Yee draußen in den Hamp-ton. Ich mache alle paar Jahre etwas anderes. Außerdem zähle ich auch meine Arbeit für Bonos Charity Red Campaign und CARE zum Yoga.

VF Was verdanken Sie Yoga?

C.T. Körperlich ist es das, was ich am längsten und intensivsten betrieben habe und was mir am meisten gebracht hat. Ich habe meine beiden Kinder auf natürlichem Weg zur Welt gebracht, ganz allein mithilfe der klassischen Pranayama-Atemübungen, es war der reinste Yogatrip. Jetzt bin ich 38 und fühle mich stärker als je zuvor.

VF Sie haben Yoga schon als 18-Jährige kennengelernt. Was hat Sie beeindruckt?

C.T. Die Disziplin vielleicht. Mein erster Freund meditierte und machte sehr ernsthaft Kundalini-Yoga. Sonst hat er nicht viel getaugt, aber dafür bin ich ihm wirklich dankbar.

VF Sie arbeiteten da bereits als Model. Wie kamen Sie mit der Szene zurecht?

C.T. Ich kam als Teenager dahin, sah, wie die anderen sich alle schlecht benahmen und dachte, okay, ich werde die Nette sein. Ich hänge meine Kleider selbst auf, bin pünktlich und freundlich.

VF Wie hat Yoga Ihr Selbstbewusstsein beeinflusst?

C.T. Meine große Schwester war viel schöner als ich, aber zu klein. Erst durch Yoga hat mir mein Körper wirklich gehört, und ich habe verstanden, was diese Metapher vom Körper als Tempel bedeutet. Unser Körper hat Dankbarkeit verdient, nicht den Selbsthass und die Kritik, der ich ihn jahrelang ausgesetzt habe.

VF Yoga dient auch der Selbsterkenntnis. Gefällt Ihnen, was Sie sehen?

C.T. Nicht immer, aber selbst der Dalai Lama sagt, er kämpft immer noch mit seiner Ungeduld. Selbst ein Heiliger muss sich also bemühen. Ich werde in Zukunft etwas nachsichtiger sein mit mir, oder?



CHRISTY TURLINGTON

Lungenfunktion, des endokrinen Drüsen-systems, der Fortpflanzungsorgane, des Stoffwechsels generell, die Senkung von Bluthochdruck, die Streckung der Wirbelsäule, die Dehnung der Muskeln, Flexibilität und Ausdauer. Selbst Impotenz und Gedächtnisverlust kuriert Yoga nach dem Meister B. K. S. Iyengar.

Wie ein Wundermittel verspricht Yoga, die Menschen fit zu machen für den Kampf in der Welt. Ein unerschütterlicher Geist, gesteigerte Konzentrationsfähigkeit, geschärfte Sinne, ewige Jugend, ein starker Rücken, weniger Haarausfall, besserer Sex. Selber schuld, wer immer noch seine Knie beim Joggen ruiniert.

Kein Wunder, dass westliche Schul-mediziner schon früh angingen, sich für diese Technik zu interessieren. Bereits 1939 reiste ein französisches Ärzteteam nach Mysore zu Sri T. Krishnamacharya, dessen intellektueller Scharfsinn und umfassende Bildung ihn auf der ganzen Welt bekannt machten. Die Ärzte wollten sich vergewissern, ob ein erfahrener Yogi bewusst und absichtlich den Herzschlag anhalten kann. Er konnte. Krishnamacharya, der selbst 1989 – im Alter von 101 Jahren – noch bis zu sechs Wochen vor seinem Tod lehrte, ist es zu verdanken, dass uns der entscheidende Text des Yoga,

entwickeln, die ihn zu einem großartigen Werkzeug für unsere Wahrnehmung, für unsere Suche nach Glück und spiritueller Erfahrung machen können“. Worauf sich dieser derart gebündelte Geist dann bezieht, bleibt jedem selbst überlassen.

Die Rückbesinnung auf die lebensbejahende Funktion von Yoga führt im wörtlichsten Sinne zu dem Fundament, das jedem Menschen gegeben ist: die Fähigkeit, gerade zu stehen. Vilas (58), ein ehemaliger Unternehmensberater, hat City Yoga in Berlin mitbegründet, eine Schule, in der Anusara-Yoga unterrichtet wird. „Ich sage zu den Anfängern immer: ‚Schaut euch mal bis nächste Woche eure Füße an, bei jedem Meeting! Wenn die parallel stehen, dann öffnet sich das Becken, und wenn sich im Becken das Tor öffnet, fangen wir an, das Leben zu genießen.“

Davon träumte schon der „Spiegel“ mit seiner Titelgeschichte von 1975, „Volks-sport Yoga – Heil aus dem Osten?“. Zwei Jahre vorher kommentierte Hanns Joachim Friedrichs den Erfolg der Kurzbeiträge „Yoga für Yeden“ in der ZDF-„Dreh-scheibe“ so: „Wir müssen einen rohen Nerv getroffen haben.“

Atem kann jeder Mensch bestimmen, und Meditation kostet nichts. Yoga ist kein Luxus für Besserverdienende.

Von Managern an der Wall Street wird Yoga zunehmend als „Stopping“ eingesetzt, um ihre Effizienz zu steigern. Alain Fetiveau (59), französischer Investmentbanker, begann Yoga, als er während einer Heliskiing-Tour auf besseres Wetter wartete: „Früher bin ich nur gejoggt und habe Tennis gespielt. Meine Muskeln zitterten, und ich wurde anfällig für kleinere Verletzungen. Yoga hat mir geholfen, meinen Körper wieder zurechtzurücken, heute bin ich in besserer Form als vor 20 Jahren. Und ich bin bescheidener und dankbarer.“ Während einige Yogis auch den Zustand der Welt verändern möchten, indem sie ein gewaltloses, vegetarisches oder veganes Leben vorleben, geht es den meisten erst mal um sich.

Und wo bleibt die Erleuchtung? Steckt die schon in einer tadellosen Rückbeuge oder erst im selbstlosen Umgang mit der Welt? „Für mich ist das eine Frage der inneren Haltung, also echtes Interesse, Konzentration, Ehrlichkeit, Hinschauen statt Wegschauen“, sagt Michi Kern, der auch im Aschram weiterraucht.

Elena Bower, Mutter und Yogini, steht im gleißenden Mittagslicht auf dem New Yorker Broadway, um in die U-Bahn zu steigen, in einer Hand einen kaputten Ventilator, in der anderen eine Plastiktüte mit Babywindeln: „Für mich ist Erleuchtung, wenn ich es mitten in einer emotionalen Horrorsituation schaffe, eine Pause einzulegen, lang genug, um tief einzutreten und meinen ganzen Körper zu spüren. In einem solchen Moment löst sich dann die Materie im Atem auf, und langsam kommt die Klarheit zurück.“

Obwohl Yoga keine Religion ist, wird sie von vielen Schülern entsprechend ausgeübt. Manchmal bleibt es bei der bloßen Anbetung einer Gucci-Yogamatte, manchmal trifft es Lord Krishna oder den niedlichen Gott Ganesha mit dem Elefantenrüssel, die sich den Platz am Altar mit Martin Luther King, der Muttergottes und Bob Marley und ein paar Blumen teilen. Die fröhliche Willkür bei der Auswahl verrät die Sehnsucht nach dem Ritual der Anbetung oder einfach nur einen kitschig-schwärmerischen Eskapismus, jener Flucht in Scheinwelten. Aber es schadet jedoch niemandem.

DAS WUNDERMITTEL VERSPRICHT EWIGE JUGEND, BESSEREN SEX UND WENIGER HAARAUSSFALL

die Yoga-Sutren des indischen Gelehrten Patanjali, heute zur Verfügung steht. In diesen 195 knappen Versen, die rund 2000 Jahren alt sind, geht es vor allem darum, den Geist daraufhin zu untersuchen, wie er funktioniert und wie wir ihn beeinflussen können. „Wird der Atemraum durch tiefes, langes Ausatmen leer und frei, wird das Fühlen und Denken klar“, sagt R. Sriram, der wichtigste Sanskritgelehrte Deutschlands.

Das muss einen nicht unbedingt interessieren, aber ohne die Auseinandersetzung mit dem Geist ist Yoga so, als würde man mit einem Tischtennisschläger in Wimbledon antreten. So liegt das Ziel von Yoga nach dem Verständnis von Krishnamacharya, dem legendären indischen Sanskritgelehrten und Heiler, da-

Die körperlichen Übungen dienen anfangs nur dazu, länger zu meditieren, also still sitzen zu können. Buddhistische Mönche, die mit Unterstützung des Dalai Lama als Versuchspersonen für eine Studie des Massachusetts Institute of Technology gewonnen werden konnten, erstaunten die neurowissenschaftlichen Forscher mit ihrer Fähigkeit, Bilder vor ihrem geistigen Auge über Minuten stabil zu halten. Die Forscher, die sich für Themen wie Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft und Emotionen interessierten, folgerten daraus, dass Meditation tatsächlich dauerhaft die Art verändern kann, wie das menschliche Gehirn arbeitet. Auch deswegen sind die Meditationsklassen von Dechen Thurman, Uma Thurmans dicklichem, charismatischem Bruder, in



STING & TRUDIE STYLER
MIT RYAN SPIELMAN

*Künstler-Ehepaar mit ihrem Yogalehrer,
im Garten ihrer Villa Il Palagio, Toskana*

Als Gordon Matthew Sumner Anfang 20 war, kaufte er sich einen schwarz-gelb gestreiften Pullover. Seitdem hat er seinen Spitznamen: Sting, wie der Stachel der Biene.

Jetzt ist er Mitte 50 und nicht mehr stachelig, sondern weich – dank Yoga. Seit 15 Jahren ist er mit der Schauspielerin und Produzentin Trudie Styler verheiratet, glücklich – auch dank dem tantrischen Teil des Yoga.

1990 begannen die beiden zu trainieren.

„Damals konnte ich keinen einfachen Sonnengruß, ohne zu schnaufen wie eine alte Dampflok“, sagt Sting. Seit zwei Jahren ist ihre Villa in der Toskana ein Rückzugsort für Yogis.

