

Jana Pallaske trägt
ein Kleid von Anna Sul.
Ketten: Herbrand



JANA PALLASKE

*Schauspielerin und Musikerin,
in einer historischen U-Bahn von 1930,
Berlin, im „Lotussitz“*

Anfang 2006 kam der Moment, in dem Jana Pallaske es noch einmal mit Yoga versuchte. Seit ihrer Teenagerzeit hatte sie es immer wieder probiert – „aber ich konnte mich noch nicht darauf einlassen“. Dann kam eine dunkle, schwierige Zeit in ihrem Leben, in der alles zusammenbrach: ihre langjährige Beziehung, ihre Band.

Jeden Tag nahm sie Yogastunden, manchmal war sie schon vor dem Unterricht in Tränen aufgelöst: „Aber nach eineinhalb Stunden war es gut, ich lief aufrecht, in Frieden mit mir selbst, voller Kraft und mit dem Glauben, dass alles gut wird. Und ich konnte lachen. Das war ganz absurd.“ Heute ist Yoga Bestandteil von Pallaskes Leben. „Ich bekomme richtig schlechte Laune, wenn ich nicht Yoga machen kann.“

RUHE, BITTE!

Das Geheimnis sind eiserne Disziplin, ein ruhiger Atem und die richtige Schule. Teil 2 des großen VANITY FAIR-Reports: Wie Yoga Ihr Leben verbessern kann

FOTOS: DIETER EIKELPOTH






SVEN MARTINEK

Schauspieler, in den Ballhaus Rixdorf Studios, Berlin, in der „Krähe“

Sven Martinek war bis 2001 im Ungleichgewicht. „Irgendwas fehlte immer“, erzählt der Schauspieler, „und es gab in meinem Leben eine gewisse Grundaggression.“ Die ist nun weg. Seit Martinek Yoga macht, ist er ruhiger geworden, sanfter und weniger verschlossen. Angefangen hat er mit Kriya-Yoga, vor zwei Jahren brachte ihn seine Schauspielkollegin Ursula Karven dann zum Power-Yoga. Nach einem Workshop bei Power-Yoga-Guru Bryan Kest war er vollends überzeugt: „Man ist danach unglaublich weich und offen, aber mit einer solchen Energie, als könnte man mit bloßen Händen den Grunewald roden.“ Jeden Tag macht er seine Übungen, oft steht er dafür schon um 5.30 Uhr auf. „Yoga ist: Man tut, was man kann. Nicht mehr und nicht weniger.“



ANNA LOOS

*Schauspielerin und Sängerin,
im Britzer Garten, Berlin, im „Drehsitz“*

Sie hat immer gedacht, Yoga wäre eigentlich nichts für sie. Seit einer Jivamukti Probestunde vor einem Jahr weiß sie es besser. „Yoga hilft mir, meine Kraft zu sammeln und mich zu konzentrieren“, sagt sie. „Ich bin ein sehr spiritueller Mensch, und mithilfe von Yoga gelingt es mir, meine Energie richtig zu leiten.“

Zwei- bis dreimal pro Woche geht sie ins Yogastudio – zu selten für ihren Geschmack. Im Oktober wird sie mehr Zeit dafür haben.

Dann geht sie in die Babypause, kümmert sich um ihre Familie, ihr neues Album – und natürlich um Yoga. „Das Schöne daran ist ja auch, dass man nicht viel dazu braucht: ein bequemes Outfit und eine Matte.“

JEANETTE HAIN UND MALOU

*Schauspielerin und ihre Tochter,
im Kloster Chorin, Brandenburg, in
der „Berghaltung“*

Während der Schwangerschaft schenkte ihre Mutter ihr ein Buch von Frédéric Leboyer, einem französischen Gynäkologen und Schüler von B. K. S. Iyengar: sanfte Geburtsvorbereitung, um die Knoten der Angst zu lösen. Seitdem macht sie ihre Übungen zur Entspannung morgens zu Hause. Yoga sei zum richtigen Zeitpunkt in ihr Leben getreten, sagt sie: „Es gab verschlossene Türen in mir, und ich wollte sie öffnen.“ Aber Yoga ist ein andauernder Lernprozess. Im Moment gelingen die Übungen vor allem, wenn es ihr gut geht. „Mein Ziel ist es, Ruhe auch in Momenten der Anspannung zu finden.“

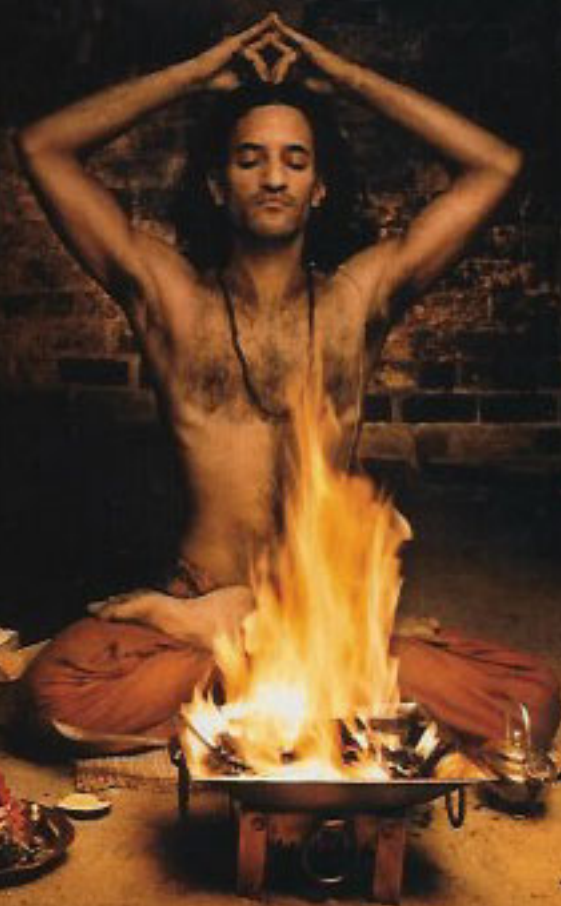
DIESE SEITE: Jeanette Hain trägt ein Vintagekleid
LINKE SEITE: Anna Loos trägt eine Jacke von CK Jeans und einen Catsuit aus Kaschmir von Brunello Cucinelli. Kette: Monies Jewelry



VIVEK NATH SINHA

Yoga- und Sanskritgelehrter, im Kloster Chorin, Brandenburg, im „Lotussitz“

Im Alter von 16 war Vivek Nath Sinha deutscher Skateboardmeister. Zwei Jahre später kam der Gymnasiast aus Gerlingen zu Yogi Sriram nach Stuttgart, weil er mehr lernen wollte. 1994 reiste Nath nach Varanasi/Indien, um sein Yogastudium zu vertiefen. Nach dem Tod seines Lehrers kam er zurück und studierte in Heidelberg Indologie. Wieder in Indien, erlernte er Veda, Yogatantra und Sanskrit. Der Name, den ihm sein indischer Vater gab, bedeutet übersetzt „Herr des Wissens“. Vivek Nath lebt in Varanasi und Stuttgart, er gibt Seminare, vermählt Paare nach alten Riten. Er lebt vor allem von Spenden: „Es gibt zwei Arten zu leben: entweder auf ein kommerzielles Ziel hin oder darauf hin, die Seele zu erforschen.“



VON KRISTIN RÜBESAMEN

Was wollt ihr vom Leben?“, fragt Elena Bower (35), die auch Christy Turlington unterrichtet, ihre Schüler an einem Sommernachmittag im Vira-Yoga-Studio, einem bis zum letzten Platz besetzten Loft im sechsten Stock eines New Yorker Bürogebäudes. Die Tür zum Gang steht offen, am Counter tippt ein Mädchen leise am Computer, in einer Ecke stapeln sich Schuhe, die Garderobe befindet sich hinter zwei hübschen, vom Deckenventilator leicht hin und her bewegten Tüchern. Hände und Füße auf den Boden gepresst, den Kopf nach unten hängend, den Po in die Luft gereckt, geben die Yogis ihre Antworten: „innere Ruhe“, „Weltfrieden“, „Ruhe“, „endlich meinen Job hinschmeißen“. Und zuletzt von einem unrasierten Riesen mit einem tiefen Seufzer: „eine Frau“.

Die Gründe sind unterschiedlich, aus denen sich auch in Deutschland immer

mehr Menschen für Yoga entscheiden. Aber ihnen liegt meist eine gemeinsame Erkenntnis zugrunde: dass Seelenfrieden, man könnte es sogar Glück nennen, auch eine Frage der Elastizität ist.

Jeanette Fraede-Kollwig (58), Fremdsprachenassistentin an der Berliner John-F.-Kennedy-Schule, steht nach vier Jahren Ausbildung, die sie abends und am Wochenende machte, kurz vor der Abschlussprüfung zur bundesgeprüften Yogalehrerin. Mit Anfang 20 nahm sie in einem ungeheizten Landhaus in Irland ihre erste Yogastunde. Seitdem war sie auf der Suche, ohne genau zu wissen, wonach, und „jetzt habe ich zum ersten Mal das Gefühl, das alles stimmt“.

Jochen Bandera (45), Fahnder bei der nordrhein-westfälischen Kripo, zögert nicht eine Sekunde mit seiner Antwort, was er Yoga verdanke: „unendliche Gelassenheit“ im Umgang mit der „Gegenseite“ sowie den Kollegen. „Yoga macht einen wesentlichen Teil meines Lebens aus.“

Warum gehen die Leute nicht einfach spazieren? Lara Baumann, deren durchschnittliche Klientel Mitte 30 ist, gut ver-

dient und trotzdem psychisch oft in Schlingern gerät, sagt: „Manchen fehlt die Orientierung, manche wollen gerettet werden. Oder es sind ehemalige Drogensüchtige, die die eiserne Disziplin an Yoga schätzen und einen neuen, gesunden Freundeskreis. Yoga kann allerdings auch zur Droge werden. Wer sich nicht vollwertig fühlt, nur weil er seine Asana nicht gemacht hat, hat ein Problem.“

Denn die Asanas, die verschiedenen Körperhaltungen, sind nur ein Teil des Yogasystems. Vivek Nath Sinha, ein ehemaliger deutscher Skateboardmeister, der nach dem Abitur nach Indien ging, um Sanskrit zu studieren, sagt: „Selbstverständlich fühle ich mich toll, wenn ich aus der Sauna komme. Aber Yoga ist mehr.“

Dieses Mehr versinnbildlicht der Blick auf den Brustkasten des Gurus B.K.S. Iyengars, des inzwischen 88-jährigen Gründers des Iyengar-Yoga: Die konstanten Atemübungen lassen seinen Oberkörper wie ein aufgepumptes Schlauchbo-



WICHTIGE YOGASTILE

Sportlich oder spirituell, mit Musik oder Mantra – verschiedene Lehren und wie sie funktionieren

HATHA-YOGA

Die Basis für alle modernen Formen des Yoga wie beispielsweise Ashtanga, Iyengar oder Vinyasa. Alle Yoga-richtungen basieren auf bestimmten Körperhaltungen (Asanas), verbunden mit der Schulung des Atems (Pranayama), Entspannung und Meditation. Gut für: Einsteiger, die Yoga von Grund auf lernen wollen.

ANUSARA-YOGA

Eine kraftvolle Hatha-Variante. Bei der Praxis zählt nicht Perfektion, sondern die positive Einstellung der Übenden. Gut für: Einsteiger und Schüler, die den spirituellen Hintergrund des Yoga interessant finden.

ASHTANGA-YOGA, VINYASA-FLOW UND POWER-YOGA

Dynamischer, schweißtreibender Stil. Das System besteht aus sechs streng festgelegten Übungsreihen, die sich im Schwierigkeitsgrad steigern. Gut für: alle, die Kondition aufbauen möchten.

KUNDALINI-YOGA

Beim Kundalini soll die im Becken ruhende universelle Energie, die „Schlangenkraft“, geweckt werden. Gut für: Menschen, die sich für

Spiritualität und die Kunst des richtigen Atmens interessieren.

BIKRAM-YOGA

Eine Folge von 26 Hatha-Übungen, die in bis zu 40 Grad heißen Räumen in immer gleicher Abfolge praktiziert wird. Gut für: jeden, der die Hitze verträgt und Yoga auch sportlich sieht.

IYENGAR-YOGA

Große Präzision in den einzelnen Übungen mit Hilfsmitteln wie Kissen, Gurten und Blöcken. Gut für: Yogaschüler, die ihren Körper ganz genau kennenlernen möchten. Der Geist wird wegen der geforderten Konzentration ruhig.

JIVAMUKTI-YOGA

Die Asanas werden fließend dynamisch in fester Reihenfolge praktiziert, dabei wird die Technik des Atems gelehrt. Gut für: Übende, die körperlich und spirituell gefordert werden möchten.

SIVANANDA-YOGA

Klassische Hatha-Übungen mit Atemübungen zu Beginn der Stunden. Gut für: Schüler, die von der Basis auf lernen wollen und auch selbstständig zu Hause üben möchten.

markanter Lockenpracht und Vorliebe für alte Trainingsjacken. „Zu uns kommen die, die ihren Optimismus und ihren Idealismus behalten haben, die gespürt haben, das irgendwas nicht stimmt, die sich die Kraft holen, um mit sich ins Reine zu kommen oder einfach nur ein verlorenes Körpergefühl wieder herzustellen“, sagt der Mitinhaber verschiedener Jivamuktischulen.

Patrick Broome hat während der Fußballweltmeisterschaft die deutsche Nationalmannschaft trainiert, er trägt einen Dokortitel, er unterrichtet Oliver Bierhoff, er könnte sich mit Seminaren für die Industrie vielleicht längst selbst eine Villa am Starnberger See mieten. Stattdessen sitzt er in Berlin neben der S-Bahn-Brücke in der Friedrichstraße und trinkt sich

eine Soya Latte. Er ist ziemlich viel unterwegs. Gerade war er in Hongkong auf der ersten Asien-Yogakonferenz, wo er feststellte, dass die Asiaten Yoga mit Begeisterung aufnehmen, weil „sie als Gesellschaft viel gehemmt, dafür – anders als wir Europäer – in der Lage sind, ihren Körper als Werkzeug zu begreifen, um spirituell zu arbeiten“.

Auch wenn Yoga ein globales Phänomen ist, sind die Symptome je nach Kulturkreis unterschiedlich, gegen die es helfen soll. Die wachsende Zahl an Haltungsschäden, Beckenschiefständen und Rückenschmerzen hält Professor Dr. Grönemeyer, Autor des Bestsellers „Mein Rückenbuch“ für eine

gesamtgesellschaftliche Erscheinung. „The German orgs“, sagt er und lacht ins Telefon, das er sich auf seinem Schreibtisch in Bochum so hingestellt hat, dass er sich jedes Mal strecken muss, um den Hörer zu erreichen. „Die Idee des Yoga, mithilfe des Atems Spannungen im Rücken zu lösen, finde ich hochinteressant. Das bewusste Atmen zur Streckung der Wirbelsäule einsetzen – da hat die Schulmedizin noch einiges zu lernen!“

Bei Yoga-Mitte, der ersten Adresse für Iyengar-Yoga in Berlin, gehen Schüler mit Rückenschmerzen in Therapieklassen, bis sie so weit sind, an regulären Stunden teilzunehmen. „Eine seriöse Schule sollte auch für jede Altersgruppe Antworten bieten“, findet Hermann Traiteur, Arzt und Yogalehrer. Und stellt fest: „Im Moment steht geschicktes Marketing im Vordergrund, das den vielschichtigen Charakter von Yoga zu kurz kommen lässt.“

Der Violinist Yehudi Menuhin zieht im Vorwort für B. K. S. Iyengars Standardwerk „Licht auf Yoga“ nach 15 Jahren Yogapraxis den Schluss, dass Bescheidenheit und Disziplin die Kriterien sind, die es uns erlauben, den Körper als „unser erstes Instrument“ zu pflegen und in Form zu halten, um durch ihn „Respekt gegenüber dem Leben, Wahrheit und Geduld“ zu erfahren.

Von Hermann Hesses „Siddhartha“ aus dem Jahr 1922 über den Berliner Nervenarzt Johannes H. Schultz, dessen Erfindung des autogenen Trainings sich direkt auf Yoga bezieht, bis zur ersten Berliner Yogaschule, gegründet 1939 von Boris Sacharow, und den Selbstverwirklichungsverrenkungen der Hippies war es ein langer Weg zu den Milliarden, die heute in Amerika und Europa mit Yoga umgesetzt werden.

Und jeder Yoganovize muss seinen eigenen Weg bewältigen zur perfekten „Krähe“ und einer besänftigten Seele. Eine reiche Amerikanerin bettelte vor ein paar Jahren so lange, bis sie sich endlich einen Platz in einer der legendären Stunden des über 90-jährigen Pattabhis Jois erkämpfte. Diese hielt der Gründer des Ashtanga-Yoga in einem schlichten Haus in Mysore in Indien vor Sonnenaufgang ab. Nachdem die Frau vergeblich versucht hatte, ihren Oberkörper in einen schwierigen Twist zu verdrehen, fragte sie wütend: „Warum kann ich das nicht?“ – „Weil du zu fett bist“, sagte Guruji, wie ihn seine Anhänger nennen, vergnügt. „Du doch auch“, empörte sich die Amerikanerin. – „Ich will’s ja auch nicht machen“, antwortete Guruji gelassen. □

aussehen. „Die Konzentration auf den Atem, das wichtigste Werkzeug im Yoga und Verbindungsglied zwischen Körper und Kopf, kommt in vielen Yogaklassen zu kurz. Dabei ist er viel leichter zu beeinflussen als der Geist“, sagt Anna Trökes, eine der bekanntesten Yogalehrerinnen Deutschlands. Den Atem zu verfeinern, durch die Nase zu atmen, die Ausatmung zu verlängern und zu vertiefen, immer längere Atempausen einzulegen ist der schnellste Weg, jenes coole Yogagefühl zu bekommen, das unempfindlich macht gegen die Zumutungen des täglichen Lebens.

Colleen Saidman, ein ehemaliges Model und Mitbesitzerin von Yoga Shanti auf Long Island, der ersten Adresse für Yoga in den Hamptons, lächelt, als sie die Stationen ihres Lebens vor Yoga aufzählt: „Katholische Mädchenschule, Heroinsucht, Model, Profiboxerin und seit 1998 Yogalehrerin, die reinste Klischeebiografie... Glaub mir, ich möchte nicht ein Jahr jünger sein.“

Sie sitzt im Provisions, einem Ökocafé in Sag Harbor, und reißt eine Tüte Chips auf. Colleen, die langen Beine im Schneidersitz, hat gerade im Ultraminikleid eine ihrer berühmten Sonntagmorgenstunden gegeben, für die die Wochenendbesucher aus New York gern um 7 aufstehen, neuerdings ohne ihren berühmten einarmigen Handstand: „Wir sollten ein bisschen auf die Bremse treten, wir werden alle älter.“ Am Nachbartisch sitzt die Schauspielerin Julianne Moore und sieht neugierig herüber.

Die Faszination für Yoga ist weltumspannend, die Spielarten vielfältig. Im leeren Yogastudio Exhale auf der New Yorker Upper Eastside ist *core fusion* der letzte Schrei, eine Gymnastikstunde für einen „hohen Po“. In Londons Stadtteil Kensington brüllt eine junge Frau in sexy Hotpants zu Technobeats ihre Kommandos in den Raum. In Berlin-Kreuzberg wird im Studio Moveo eine „Einführung in die kontemplative Psychologie“ angeboten. Die Yogaszene ist so lebendig wie nie. Doch ohne Zweifel führt der Yoga-boom auch zu Extremen auf dem Markt, die vielen Puristen Sorgen machen.

Und die über Jahrhunderte hinweg überschaubare Anzahl an Methoden ist mit der Öffnung des Marktes explodiert. Acro-, Anusara-, Ashtanga-, Bikram-, Hatha-, Iyengar-, Jivamukti-, Kriya-, Kundalini-, Partner-, Power-, Vini- oder schlicht Vinyasa-Yoga heißen die verschiedenen

»NATÜRLICH FÜHLE ICH MICH GUT, WENN ICH AUS DER SAUNA KOMME. ABER YOGA IST MEHR«

Stile (s. S. 72). Sie werden in der Regel ausschließlich von ihren Anhängern ausgeübt und oft mit einer Erbitterung verteidigt, mit der man früher über Politik stritt.

Wer Iyengar-Yoga macht, findet Anusara albern. Wer Ashtanga macht, lächelt müde über Hatha-Yoga und nennt es „Einschlaf-Yoga“. Ab und zu, wie auf der jährlich stattfindenden Yoga Conference in Köln, wird die Einheit der Bewegung beschworen, und für ein Gruppenbild posieren dann auch die Stars der einzelnen Methoden artig im Kreis. Doch im Anschluss wird fröhlich weitergehetzt. Die eigene Eitelkeit sowie die Sorge ums Geschäft lassen sich manchmal nur

schwer trennen von berechtigten Einwänden an einer körperlich immer anstrengenderen Praxis und dem Kult, der um manche Yogagurus betrieben wird. Colleen Saidman findet den „Starrummel um manche Lehrer absurd“.

Außerdem sind es fast immer Männer, obwohl 80 Prozent der Schüler Frauen sind. Warum eigentlich? „Vielleicht, weil sie den Wettbewerb lieben. Ich kämpfe nicht gegen andere Frauen. Natürlich ziehe ich mich sexy an beim Unterrichten. Weil mir das so gefällt. Spielt das irgendeine Rolle? Nein!“ Gabi Bozic, Yogalehrerin aus München, die aussieht wie Barbie und auch genauso gelenkig ist, nimmt es ebenfalls gelassen, wenn ihr männliche Schüler verfallen: „Spätestens in der ‚Umkehrhaltung‘ merken die, dass ich nur eine Projektionsfläche bin.“ Auch ihr geht es beim Yoga vor allem um Bhakti (Hingabe) – und nicht um gymnastische Hochleistung.

Während sich die Profis verstörend hoch in die „Brücke“ wuchten oder sich Madonna von dem Modefotografen Steven Klein in anatomisch komplexen Yogaposen ablichten lässt, schreckt genau das viele Interessierte ab. Sie zögern, weil sie denken, sie seien nicht beweglich genug, um ihr Bein hinter den Kopf zu klemmen, nicht spirituell genug – oder einfach, weil sie Männer sind. Weil es nichts zu gewinnen gibt, weil man die Schube ausziehen muss, weil man früher oder später eine lächerliche Figur abgeben wird.

Viele prominente Yogamänner wie Moritz Bleibtreu, Edward Norton, Roger Cicero oder Joseph Fiennes setzen sich darüber vorbildlich hinweg. Selbst Homer Simpson macht eine ähnlich transzendierende Erfahrung in seinem letzten Film. Wenn ein Prominenter bei der Trickfilmfamilie einen Auftritt hat, gilt das als popkultureller Ritterschlag. Und wenn Homer Simpson, ein plumper Sesselhocker, für die belebende Kraft der Spiritualität empfänglich ist, so die Botschaft, dann auch wir alle.

„Jeder kann Yoga lernen, der ein- und ausatmen kann“, sagt Patrick Broome, ein deutsch-amerikanischer Yogalehrer mit ▶



EMPFEHLENSWERTE YOGASCHULEN

JIVAMUKTI München und Berlin
www.jivamuktiiyoga.de

VINYASA FLOW Berlin
www.spirityoga.de

POWER-YOGA Frankfurt a. Main
www.balanceyoga.de

HATHA Hannover
www.yoga-schule-hannover.de

POWER-YOGA, VINYASA-YOGA Köln
www.vishnuscouch.de

HATHA Berlin
www.pрана-yogaschule.de

POWER-YOGA Hamburg und Lübeck
www.poweryogagermany.de

SIYANANDA-YOGA Homburg
www.artiyoga.de

BIKRAM Hamburg
www.bikram.de

ANUSARA Berlin
www.cityyogaberlin.com

IYENGAR Berlin
www.iyengar-yoga-berlin.de



Cornelius Tittel trägt
einen Cardigan von
S.N.S. Wool, Hemd
und Hose von MiuMiu
Martin Margiela

CORNELIUS TITTEL

*Chefredakteur des Kunstmagazins „Monopol“,
über den Dächern von Berlin, in der „Baum“-Position*

Seine Frau hat ihn überredet. Vor zwei Jahren war
Cornelius Tittel so überarbeitet, dass Yoga
die „lebensrettende Maßnahme“ war. Seitdem geht
er jede Woche mindestens zweimal zum Bikram-Yoga.

Eineinhalb Stunden bei 40 Grad. In der
Dusche danach ist er einer der wenigen Männer.
Seinen Lebensstil hat Yoga nicht verändert.
„Nur vertrage ich ihn jetzt wesentlich besser als
vorher“, sagt er. Er fühle sich besser in Form.

Nicht so verfettet und, ja, entspannt. Trotzdem habe
Yoga für ihn nichts Meditatives. Im Gegenteil.

In der Zeit beim Bikram lässt er den Tag an sich
vorbeiziehen und plant den nächsten. Am liebsten
hätte er dabei einen Notizblock neben sich liegen.