

Aus der aktuellen Ausgabe

## WIE YOGA AUF DEN HUND KOMMT



Skurrile Yoga-Form:

Beim Doga liegt Frauchen mit Fiffi auf der Matte

Foto: Christensen/Reuters

### Indiens Bewegungslehre macht dem Lifestyle zuliebe immer skurrilere Verrenkungen

von Claudia Schmid

Brenda Bryan hatte einen Geistesblitz: Hund und Herrchen könnten doch gemeinsam Yoga betreiben, dachte sie. Die amerikanische Therapeutin bietet jetzt Doga (Dog Yoga) an. Auch Yoga im Baum (Tree Yoga) oder auf dem Pferd mitten in der Prärie zählen zu den neusten amerikanischen «Erfindungen».

Die Möglichkeit, «Yoga in einem urbanen Kontext» zu erleben, bot letzte Woche das erste Berner Guerilla-Yoga im Rosengarten - eine spontane Session, bei der den Teilnehmern erst kurz vor Beginn online bekannt gegeben wird, wo sie ihre Matten ausrollen sollen. Dass es dabei weniger um geistige Ruhe und korrekte Ausführung der Bewegungen geht als um den Happening-Charakter, bewies auch das Berliner Yogafestival Anfang Juli: Dutzende Menschen verdrehten in der Nähe der Siegestsäule ihren Körper in alle möglichen Richtungen. Ein paar Teilnehmer drehten Joints, andere kramten in Rucksäcken, dazwischen stand ein Lehrer - nicht imstande, das Durcheinander zu ordnen.

### Statt Erleuchtung stiftet Yoga immer mehr Verwirrung

Der seit Jahren andauernde Yogatrend, längst zur Geldmaschine verkommen, entwickelt sich in immer skurrilere Richtungen. «Statt Erleuchtung stiftet er Verwirrung», sagt Oralia Martinez vom Schweizerischen Yogaverband. Fast wöchentlich wird in Fitnessmagazinen ein neuer Stil angepriesen, wogegen Lifestyle-Varianten wie Power- oder Jivamukti-Yoga - selbst nicht mehr als 30 Jahre alt - wie die «alte Schule» daherkommen.

Die seltsamen Yoga-Zweige blühen immer wilder, weil Interpretationen so zahlreich sind wie die Menschen, die Yoga betreiben. Fünf bis sechs Millionen praktizierende Yogafans soll es im deutschsprachigen Raum geben, schätzen deutsche Yogaverbände. Genaue Zahlen existieren genauso wenig wie DER Guru oder DER Verband. Weder der Begriff Yoga noch der Beruf Yogalehrer sind geschützt. Der 3500 Jahre alte, spirituelle Übungsweg aus Indien soll Körper, Geist und Seele in Einklang bringen (die indogermanische Sprachwurzel yuj bedeutet «verbinden») - eine Definition, die viel Spielraum zulässt.

In den USA und Europa entwickelte sich die traditionelle Bewegungslehre nach einer Renaissance während der Hippiezeit in den Sechzigerjahren zu einem «Volksport» («Spiegel»-Titel 1975). Dies ebnete den Weg für die heutigen räucherstäbchenfreien Lifestyle-Ausgaben, bei denen der körperliche Aspekt im Vordergrund steht, Promis wie Madonna darauf schwören und deren Wurzeln beim Hatha-Yoga anzusiedeln sind. Dieser besteht aus Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama (Atemübungen). Die sechs weiteren Glieder, die zum klassischen Yoga gehören - etwa Pratyahara, «das Zurückziehen der Sinne von äusseren Dingen» - werden zumeist ausgeblendet.

So verstehen viele Westler Yoga nur noch als Körpererächtigung, bei der nicht selten Äusserlichkeiten wichtig sind. Selbst in Indien wird Yoga bei Wettbewerben wie der «All India Yoga Competition» zunehmend als sportlicher Kampf verstanden. «Wenn spirituelle Fortschritte daran gemessen werden, wie gut man im Trikot aussieht, dann ist die Oberflächlichkeit im Yoga kaum mehr zu überbieten», beschrieb Anne Cushman, amerikanische Publizistin, die aktuelle Situation kürzlich in ihrem Essay «Marketing The Soul».

Dem Lifestyle-Yoga scheint das keinen Abbruch zu tun, Krankenkassen-Zusatzleistungen geben ihm Recht: Regelmässig betrieben, sorgt er für ein bewussteres Körpergefühl und Beweglichkeit. Selbst wer über die physische Ebene den Einstieg zum Yoga findet, wird grundsätzlich zufriedener. Das nützen die hippen Studios aus: Sie füllen ihre Säle mit gutaussehenden Menschen, die nicht einmal wissen, dass der Duden Yoga an erster Stelle mit einem männlichen Artikel aufführt.

### Der aktuelle Yoga-Boom hat seinen Höhepunkt erreicht

«Möglichst auffallen und Yoga kommerziell vermarkten - das gehört leider heute oft dazu», sagt der deutsche Autor, Journalist und Yogalehrer Mathias Tietke. «Lehrer, die sich auf die Essenz besinnen, werden von den Medien kaum wahrgenommen.» Mit «Der Stammbaum des Yoga» hat er ein Buch verfasst, das keine Übungstipps verkauft, sondern neben der Geschichte kritisch die aktuelle Entwicklung des Yoga nachzeichnet. «Ich denke, wir sind auf dem Höhepunkt eines Booms angelangt. Es gibt erste Anzeichen einer Normalisierung», sagt er.

Im vergangenen Jahr musste etwa «Cosmo Yoga», eines der fünf grossen Studios in Berlin, seinen Betrieb einstellen. Auch das Jivamukti-Zentrum in derselben Stadt gibt es nicht mehr. Patrick Broome musste das Zentrum «wegen finanziellen Schwierigkeiten» schliessen, wie er in einem Interview gegenüber der «Wirtschaftswoche» sagte. Broome hat die Yoga-Form, die zu Musik praktiziert wird, in Deutschland populär gemacht und damit gar die deutsche Nationalelf für die EM 2008 getrimmt. «Das grosse Geld lässt sich mit Yoga in Deutschland nicht mehr verdienen», sagte er im Interview weiter.

Oralia Martinez vermutet ebenfalls, dass das Wachstum nicht nur wegen eines Überangebots stagnieren könnte, sondern auch, weil viele, welche die «Trendsportart» mit Euphorie begonnen haben, mittlerweile auf dem Boden gelandet sind: «Wer nicht realisiert, dass man an sich arbeiten muss, um bei Yoga weiterzukommen, der gibt irgendwann auf», sagt sie.

Doch was gilt noch als idealer Yoga-Weg? Sollte man Bikram-Yoga praktizieren, wenn dessen Gründer Bikram Choudhury, der mit dieser Form von Schwitzzyoga Multimillionär geworden ist und Bentleys sammelt, damit nur noch reicher wird? Ist es okay, sich eine Yoga-DVD mit Schauspieler Ralf Bauer zu kaufen, deren Beschreibung mit den Worten beginnt: «Auf einem atemberaubenden Felsplateau an der Traumküste Sardinien produziert ...»? «Wenn einem das gut tut, dann kann man das nicht verbieten», meint die Expertin vom Yoga-Verband.

Wer längerfristig auf der Suche nach einem ganzheitlichen Weg sei, dem sei empfohlen, einen Stil zu wählen, der keinen festgelegten Ablauf hat, meint Mathias Tietke. Vini Yoga etwa bietet auf die einzelne Person angepasste Übungsfolgen. Eine andere Möglichkeit sei, sich auf die Erfahrung des Lehrers zu berufen.

### **Seriöse Lehrer haben sich über Jahre aus- und weitergebildet**

Wer die nur wenige Wochen dauernde Jivamukti- oder Bikram-Yoga-Ausbildung besuche, hat nicht dasselbe Hintergrundwissen wie ein Lehrer, der sich während Jahren aus- und weitergebildet hat. Zu letzteren zählen etwa die renommierten Schweizer Doris Echlin oder Bruno Dietziker. Sie bekommen ihre Klassen voll, weil sie seriös arbeiten, nicht weil sie momentan hip sind.

Wer nicht das Glück hat, die richtige Yoga-Art und den passenden Lehrer zu finden, muss sich wohl auf seinen Verstand verlassen. Die Idee, mit seinem Hündchen Asanas zu üben, ist zumindest zu überdenken. «Ich zweifle stark daran», sagt Martinez, «dass sich ein Hund das Ziel stecken kann, sich auf einer spirituellen Ebene besser kennen zu lernen.»

[www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch)

*Mathias Tietke, «Der Stammbaum des Yoga», Theseus-Verlag, Fr. 50.90*

---