

Freizeit und Familie

Yoga mit Musik

Jivamukti ist eine junge Variante der alten Technik. Ein Erfahrungsbericht



PROMO

Das Halten der Positionen erfordert viel Konzentration. Hier müht sich die Gruppe ins Dreieck.

VON MARKUS ACKER

Wir liegen auf dem Rücken, die Beine angehockt, die Knie fallen nach außen. Ein Gurt bindet die Füße fest an den Körper. Unter der Wirbelsäule liegt eine aufgerollte Decke, so dass sich die Brust zur Decke wölbt. So fängt die Jivamukti-Klasse an. Wir sind acht Frauen und zwei Männer, das entspricht auch dem Geschlechterverhältnis unter den rund 3 Millionen Deutschen, die derzeit regelmäßig Yoga üben. Von sich selbst sagen sie allerdings, sie machten Sivananda, Ashtanga, Iyengar, Power-Yoga oder eben Jivamukti. So, wie man eben Jazz, Rock, klassische Musik oder Disko hört.

Wir atmen bewusst, legen unsere Hände auf das lebenswichtige Auf und Ab unserer Rippen. Yogalehrerin Anja Kühnel erklärt mit sanfter Stimme, dass „für uns Yogis“ der Atem im Zentrum der Übungen stehe. Die studierte Juristin ist Anfang 30, gertenschlank und trägt ihre gürtellangen Haare offen. Aus den Lautsprechern kommt ein Mix aus Lounge-Musik mit indischen Zwischentönen und Texten auf Sanskrit, der antiken Sprache Indiens.

Auf dem Subkontinent entstand Yoga vor rund 5 000 Jahren, Jivamukti dagegen wurde vor 25 Jahren im Künstler- und Musikermilieu von New York erfunden. Anja und ihr Partner Moritz Ulrich eröffneten ihren „Yoga Loft“ vor einem knappen Jahr in einer ehemaligen Backfabrik in Mitte.

Wir befreien uns von dem Gurt und setzen uns auf. Anja nimmt hinter dem

ADRESSEN

Yogaloft
Brunnenstraße 29, Mitte,
Tel. 48 49 19 48
www.yogaloft-berlin.de

Harmonium Platz. Dieses traditionelle Tasteninstrument gehört zu jeder Jivamukti-Klasse und klingt so ähnlich wie ein Akkordeon. Vor uns liegt eine Mappe mit Mantrén, das Gesangsbuch der Jivamuktis sozusagen. Ein Mantra besteht aus wenigen Worten auf Sanskrit. Fortgeschrittene schließen ihre Augen, die anderen heften beim Singen ihre Blicke auf die Lautkombination „Loka-ha Samastaha Sukhino Bhavantu“. Was wie eine Zauberformel klingt, bedeutet, dass alle Lebewesen in Frieden und Freude leben mögen. Friedfertigkeit sei ein zentrales Anliegen im Jivamukti, erklärt Anja. Um möglichst wenig Lebewesen Leid anzutun, verzichte sie auf Essen mit Fleisch. Ihre New Yorker Lehrer sind Veganer und Tierrechtler.

Nach dem Mantra folgt jener Teil, der hier eigentlich als „Yoga“ bekannt

und beliebt geworden ist: die körperlichen Übungen, Asanas genannt. Im Jivamukti sind sie fordernd und schweißtreibend. „Wir Yogis gehen davon aus, dass ein starker Geist einen starken Körper braucht“, erklärt Anja. Man kennt ja die Fotos von gut trainierten Weltstars am Strand und liest, sie machten Yoga. Christy Turlington liebt Jivamukti, Sting schrieb sogar das Vorwort für ein Buch der Jivamukti-Gründer. Hier ist Oliver Bierhoff prominenter Fan dieser Stilrichtung.

Asana heißt eigentlich Halten. Wir halten den „Herabschauenden Hund“, die „obere Liegestütze“ und stehen im „Krieger“ zum Aufwärmen. Dann wird die Musik lauter und rockiger. In anderen Jivamukti-Klassen mit Titeln wie „Hot, hip and holy“ oder „Rock Asana“ legen DJs tanzbare Musik auf. Es ist Zeit für „Vinyasa“. Damit ist ein fließender Bewegungsablauf von Asana zu Asana gemeint. Wir wechseln mit jedem Atemzug vom Hund zur Liegestütze zum Krieger und zurück – auch die Übergänge erfordern alle Aufmerksamkeit.

„Wir müssen von Sekunde zu Sekunde entscheiden, das Richtige zu tun“, erklärt Anja, „wie im Leben auch. Dafür benötigen wir Bewusstheit.“ Das ist das Versprechen von Yoga: Wach und entspannt durchs Leben fließen. Wir glauben das sofort, so entspannt wie wir nach diesen Vinyasas auf dem Rücken liegend auf der Matte zerfließen und schweißgebadet alle Viere von uns strecken. Savasana, Totenstellung, heißt der erlösende Abschluss.