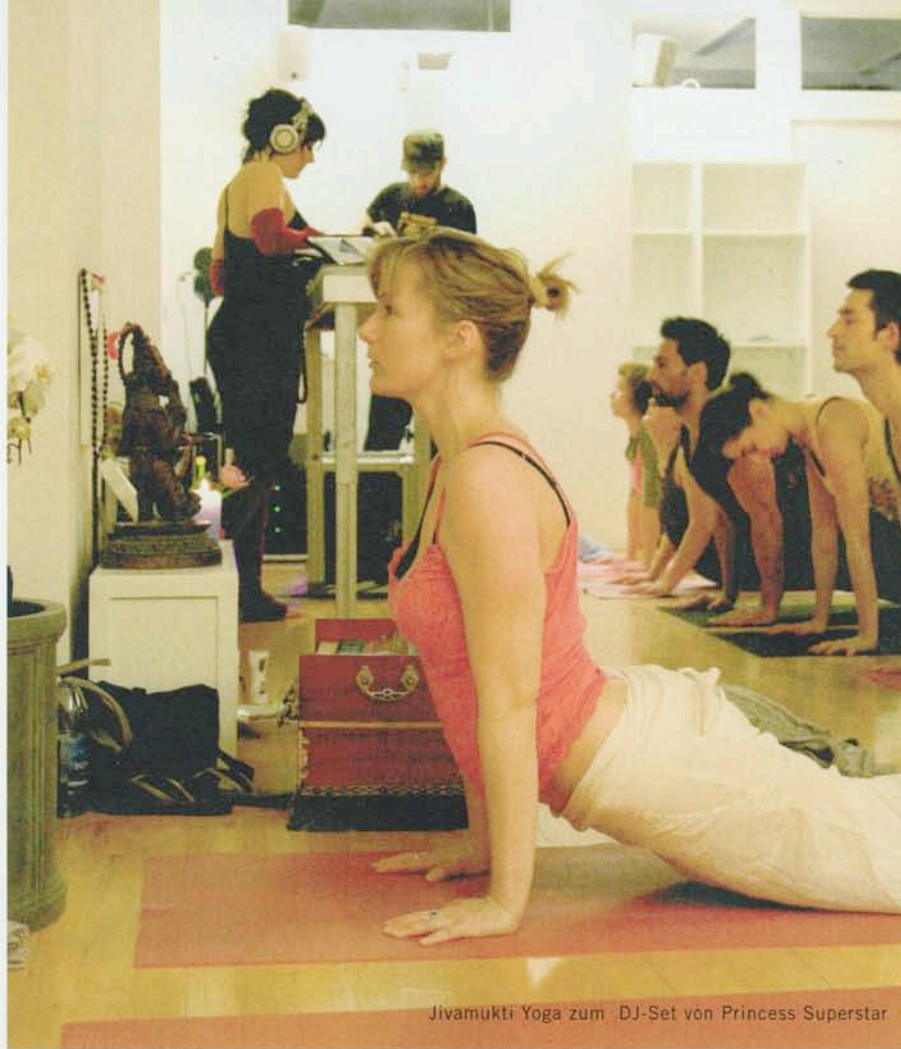


Moments of Clarity

Yoga und Hip Hop: (wie) funktioniert das? Yoga Journal schickte zwei Experten – eine überzeugte Yogini und einen ebenso überzeugten HipHop-Fan – zum DJ-Set mit Princess Superstar ins YogoLoft Berlin.

Von Marlene Halser und Daniel Kohler



Jivamukti Yoga zum DJ-Set von Princess Superstar

DIE YOGINI

FAST KÖNNTEN WIR NACHTS auf einer Party stehen. Im Chillout-Raum vielleicht, oder draußen in der Schlange vor dem Eingang. Nur die Jogginghosen der Menschen verraten, dass wir gleich Yoga üben werden, statt zu tanzen. Zwei Stunden fortgeschrittene Yogapraxis mit den YogoLoft-Lehrern Moritz und Anja standen auf dem Flyer – begleitet von New Yorker DJane Princess Superstar. Interessante Mischung. Mal sehen.

Als das Harmonium erklingt und Moritz ein elektronisch verstärktes „Loka Samasta Sukino Bhavantu“ in sein Headset-Mikro singt, ist alles noch wie immer: Die Sanskrit-Laute vibrieren durch meinen Körper, und ich fühle, wie sich meine Sitzknochen auf der Matte verorten. „Yogash Citta-Vrtti-Nriodha“, singt Moritz weiter: „Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.“ Und ich denke: „Ja! Genau deswegen bin ich hier.“ Dann öffnen wir die Augen, strecken die Glieder in Adho Mukha Svanasana und nehmen den ersten tiefen Atemzug in der Ujai-Atmung. Auch aus den Lautsprechern ertönt plötzlich rauschender Atem. Fast klingt er ein bisschen gehetzt, oder täusche ich mich? Ein, aus,

ein, aus. Während der elektronische Atem immer schneller wird, versuche ich den meinen zu verlängern. Das kostet Konzentration. Mit dem ersten Beat setzen wir zum Sonnengruß an. Die Musik ist laut. Fast beginnen die Lautsprecher zu schepfern. Moritz' Stimme ist trotz Mikrophon kaum zu hören. „Was soll's ...“, denke ich. „Ich weiß, ja, wie es geht.“

Einatmen, aus dem Hund nach vorne in die schiefe Ebene, ausatmen, Caturanga Dandasana, einatmen, aufschauender Hund, ausatmen, herabschauender Hund. Moritz' Ansagen kommen Schlag auf Schlag. Der Beat ist schnell und treibt seine Worte vor sich her. Im ersten Krieger bilden sich Schweißtropfen auf meiner Oberlippe. Beim zweiten Krieger ringe ich nach Luft. Ohne Zwischenatmung komme ich nicht mehr hinterher. „Wie war das noch mit dem Yoga und dem zur Ruhe kommen?“ Im Raum ist es so warm, dass ich schon bald auf meiner dünnen Matte wegrutsche. Von meiner Stirn tropft der Schweiß, und ich habe Mühe, Halt zu finden. „Hey!“, denke ich, während der Beat ohne Erbarmen weiterwummert. „Warum kann ich jetzt nicht mit einem Drink in der Hand in einem Club stehen, statt hier auf der Matte nach Atem zu ringen?“ Princess

Superstar macht das, was ich gerne möchte: Sie tanzt hinter ihrem DJ-Pult und schüttelt die dunkelbraunen Haare im Takt.

Aber ich mache einfach weiter. Besinne mich auf Asanas und Atem. Irgendwann ist die Musik nicht mehr so wichtig. Mittlerweile sind wir bei den Vorwärtsbeugen angekommen, und Princess Superstar schlägt versöhnlichere Töne an. Endlich, als ich meinen Körper in Pascimottanasana schwer über die ausgestreckten Beine sinken lasse, bin ich ganz bei mir. Auch Princess Superstar hat die silbernen Glitzerkopfhörer abge-

Neidisch wanderte mein Blick im Raum

setzt, sich selbst unter dem DJ-Pult auf dem Boden niedergelassen und den Oberkörper auf den ausgestreckten Beinen abgelegt. „Yoga ist doch besser als Disco“, beschließe ich und gebe mich hin. „Ob sie das gerade genauso sieht?“

Dann, als wir alle unsere Füße im Schulterstand zum Himmel recken, legt Princess Superstar ihren neuesten Song auf. „We are one under the sun“, lautet der Refrain. Ein heißes Brennen erfasst mein Herz, und ich beginne leise mitzusingen. In Shavasa-



Treibende Beats im YogoLoft Berlin

na spüre ich ein leichtes Kribbeln auf der Haut und wie die Energie durch meinen Körper pulsiert. „Gar nicht so übel“, denke ich versöhnt – und es ist doch alles so wie immer.

Marlene Halser

DER FAN

ICH HÄTTE ES VORHER wissen können, nein müssen. „Für die ultimative NY-Style-Yoga-Erfahrung haben wir die Klasse auf zwei Stunden verlängert“, so stand es in der Pressemitteilung des YogoLoft Berlin. Ich hätte mich auf meine Schreibtischgebeine

„Ja! Genau deswegen bin ich hier.“

verlassen sollen, die bei jedem ausführlichen Spaziergang schon den Blues bekommen. Aber nein, ich musste und wollte ja Princess Superstar sehen, die zwei Stunden auflegen sollte, während sich gestresste Mitte-Hipster ihren Businessplan-Ärger aus den Gelenken winden. Dass ich, außer ein paar eingesprungenen Sonnengrüßen, nichts mit Yoga am Hut habe, störte mich nicht. Ich hätte es wissen müssen, als sich im Vorraum etwa 50 Teilnehmer mit akrobatischen Bewegungen warm machten, für

die ich gerne die höchste Punktrichterwertung gezogen hätte. Ich hätte es wissen müssen, als die ersten Wellen charmanter Ibiza-house-Sause den Yogaraum in Berlin-Mitte durchströmten, dass das hier alles andere als beschaulich werden würde.

Nach 15 Minuten und mehreren Justice-Remixen aus den CD-Playern von Frau Superstar weigerte sich meine Leiste das erste Mal, den Vorgaben der mit Headsets bewaffneten Lehrer zu folgen. Ein kurzer Blick in die Runde – ich war also allein mit meinem Problem. Egal, gerade lief Roxy Musics „Edition Of You“ im Phones-Remix. Noch war an Aufgeben also nicht zu denken. Die Raumtemperatur von gefühlten 35 Grad tat ihr Übriges: Schweiß überall. Nicht, dass ich mich damit von den anderen Teilnehmern unterschied, doch ich war der Einzige, der auf seinem Schweißsee ausrutschte, als ich eine Schlange sein sollte, die sich um einen Baum – mein Bein – winden sollte. Neidisch wanderte mein Blick im Raum herum und traf ausschließlich schöne Körper in schönen Posen. Princess warf mir einen mitleidigen Blick zu und griff nach ihrem Handtuch. Ich brach die Übung ab und ging ein paar Minuten nach draußen. Wasser, Handtuch, Atmen. Plötzlich klopfte mir Princess auf die Schulter und erkundigte sich nach meinem Befinden. „Das hier ist die härteste Stunde, die ich jemals gesehen habe. Machst du oft Yoga?“ Ich lachte wirr und erzählte meine Geschichte. Dass ich eigentlich wegen ihr hier sei und dass ich ihre Dr.-Octagon-Kollaboration mit Kool Keith super fände. „Okay, dann kommen jetzt ein paar Raptracks. Aber nur, wenn du durchhältst.“ Gesagt, getan. Princess spielte Nas' „Made You Look“, und ich wuchtete mich in Kopfstand und Brücke. Princess spielte „93 til' Infinity“ von den Souls of Mischief, und ich begann endlich die Routinen zu begreifen und zu mögen. Am Ende spielte sie Jay-Z mit „Moment Of Clarity“. Und spätestens da hätte ich es wissen müssen: „Das gefällt dir hier, und deinem Körper gefällt es auch.“ Princess Superstar winkte mit ihrem Handtuch in meine Richtung. Ich winkte ab. Jetzt will ich mehr.

Daniel Köhler ●

Marlene Halser ist freie Journalistin, unter anderem für Süddeutsche Zeitung, Neon, jetzt.de und taz. Seit 2005 beschäftigt sie sich intensiv mit Jivamukti Yoga und veganer Ernährung.

Daniel Köhler ist Programm-Manager Aktuelle Redaktion bei Radio Fritz in Berlin und freier Mitarbeiter beim Münchner HipHop-Magazin Juice.

yoga

JOURNAL

NEU
Deutsche
Erstausgabe

Alles auf
Anfang
5 Übungen mit
Detox-Effekt

+
Sprossen
Revival:
Knackiges
Brain-Food
Master Class:
Spagat
Effektive
Home Practice

Seane Corn

Radikal spirituell

**Positive
Aggression**

Ein Yogi muss
nicht nett sein

Masters in Focus

Kausthub Desikachars
exklusiver Fotoband

Mark Whitwell

Yoga ist keine Suche

Ausgabe 03
Mai/Juni 2009

Deutschland: 3,90 EUR
Österreich: 4,50 EUR
Luxemburg: 4,60 EUR
Schweiz: sfr 7,80

