HEYNE

MILENA MOSER

Schlampen YOGA

oder Wo geht's hier zur Erleuchtung?

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

FSC
Mix
Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

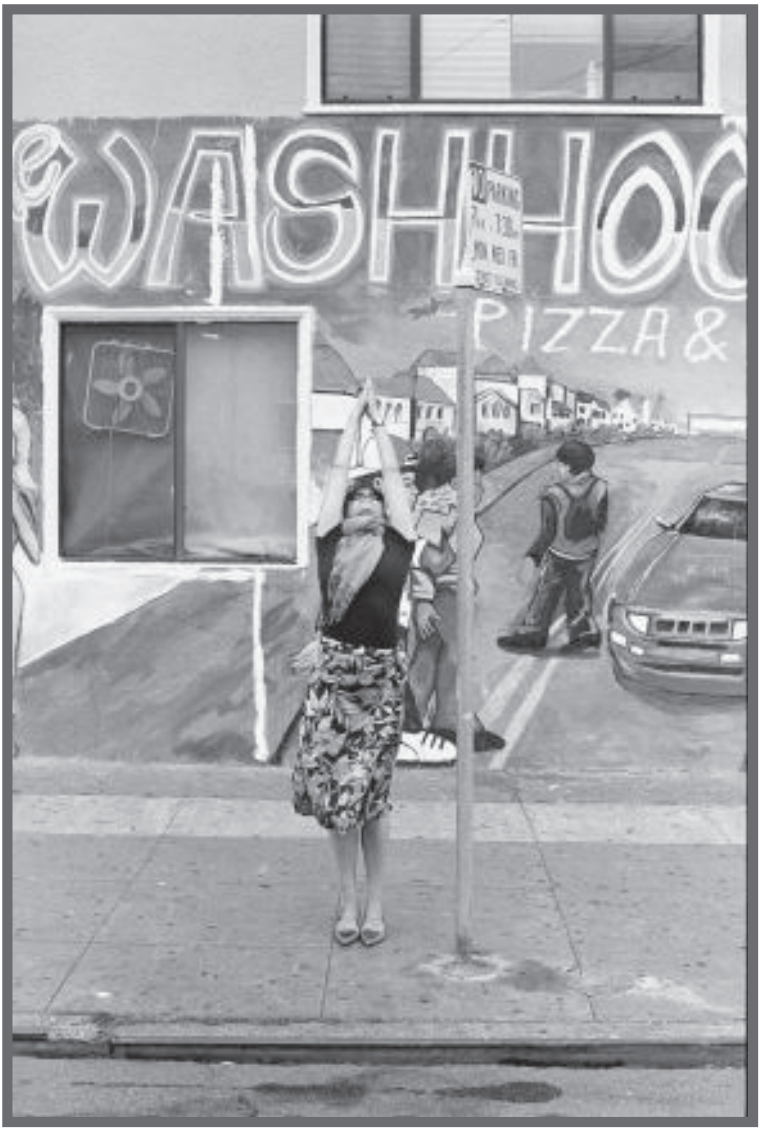
Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *München Super*
liefert Mochenwangen.

2. Auflage
Taschenbucherstausgabe 01/2007

Copyright © 2005 by Karl Blessing Verlag, München
Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2007
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur,
München - Zürich
Umschlagillustration und Innenbilder: Thomas Kern, San Francisco
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-60041-6
http://www.heyne.de

Für meine Yoga-Lehrerinnen:
Alice »forever« Joanou, Rosmarie Merian,
Edina Monsoon und Laura Guglielmetti.


WASHHOO
PIZZA &

Inhalt

Die Sonne lässt grüßen
oder Vom Couch-Potato zur Yogini 11

Wie ein Blatt im Wind
oder Die tägliche Schlampen-Balance 23

Eitle Krähe
oder Eine Anfängerin im Yoga-Honeymoon 33

Der tägliche Schlampenspagat
oder Der Lehrer offenbart sich, wenn der
Schüler bereit ist 45

Da kannst du dich auf den Kopf stellen
oder Eine Yoga-Odyssee 57

Krieg der Dreiecke
oder Meine erste Yoga-Konferenz 73

Geht weg wie warme Brezeln
oder Das lukrative Geschäft mit Yoga 85

Falsch gewickelt
oder Der große Yoga-Sexmarathon 97

Man schlängelt sich so durch
oder Yamas für den Hausgebrauch 107

In einer unbequemen Stellung ausharren
oder Niyamas gegen die Midlifecrisis 123

Der Berg geht zum Propheten
oder Nicht noch einen Yoga-Workshop! 133

Flieg, Paradiesvogel, flieg!
oder Wir basteln uns unsere Yoga-Routine 151

Der gefürchtete Yoga-Liegestütz
oder Einfach immer weiteratmen 165

Die Welt auf dem Rücken
oder Das Ausschalten der Sinne 175

Heldenhaft sitzen
oder Meditation für Wankelmütige 185

Brüllen wie ein Löwe
oder Singen wie ein Mönch 195

Mach nicht so ein Kuhgesicht
oder Die gute alte Frauenfrage 205

Die Mutter aller Yoga-Stellungen
oder Wie man fröhlich altert 213

Auf einem sinkenden Boot
oder Bad, bad, bad Hair Days 223

Endlich tot sein
oder Kann man mich mal eben erlösen? 237

Danksagung 247

Verwendete Literatur 249

Sachregister 252

Personenregister 255

Die Sonne lässt grüßen
oder Vom Couch-Potato zur Yogini

Mit der Sonne aufstehen, das verschlafene Gesicht dem Dämmerlicht entgegenstrecken, wie eine Blume. Surya-Namaskara, der Sonnengruß: einatmen, mit den Händen nach dem Himmel greifen, ausatmen, den Fußboden berühren – oder nicht –, einatmen, Ausfallschritt in die Sprinter-am-Start-Position, ausatmen, zum Boden sinken wie ein Brett, einatmen, aufrichten, ausatmen, Po in die Luft recken wie ein gähnender Hund, einatmen, das Bein wieder nach vorn ziehen, ausatmen, das andere Bein nachziehen, einatmen, die Arme zur Decke heben…

Und so – oder anders – weiter und immer weiter. Sonnengrüße lassen sich endlos neu kombinieren. Je nach Lust und Laune – oder Sonnenstand – kann man denselben Ablauf meditativ wiederholen oder andere Stellungen einbauen.

Der Sonnengruß ist eine geniale Yoga-Kurzform, die viele Stellungen vereint:

Die Bewegung folgt dem Atem, der Körper wird ausgiebig gedehnt, alle Glieder sanft geweckt. Er kommt dem natürlichen Bedürfnis nach, sich nach dem Aufwachen erst mal zu recken und zu strecken. Der Körper wird angeworfen wie ein hustender Automotor. Selbst wenn er erstmal protestierend ächzt und kracht, wer-

den ihn die vertrauten Bewegungsabfolgen bald überlistet haben.

Die Sonne grüßt, man grüßt zurück, alles andere wäre schließlich unhöflich. Die meisten Yoga-Stunden beginnen deshalb mit Sonnengrüßen, so wie die meisten Tage. Auch wenn der Gedanke an endlose Yoga-Stunden abschreckt: Einen Sonnengruß kriegt man immer hin… oder zwei… oder drei… Es gibt sogar Klassen, in denen nur die Sonne gegrüßt wird, hundertachtmal hintereinander. Das geht dann allerdings nicht mehr als Schlampenyoga durch!

Yoga, dachte ich oft, könnte man vielleicht mal versuchen. Jahrelang blieb es bei dem Gedanken. Ich war ein bekennender Couch-Potato und stolz darauf. Menschen, die Sport trieben, verachtete ich als oberflächlich, und ich schrieb lustige Kolumnen über die Kunst, sich auf den Rücken zu legen und plötzlich aufkommenden Bewegungsdrang ganz einfach vorüberziehen zu lassen.

Das war natürlich ein klassischer Fall von sauren Trauben: Zehn Schuljahre lang wurde ich in den Turnstunden ausgelacht, stand bei Ballspielen in der Ecke, simulierte vor Sportveranstaltungen Bauchweh. Ich sehe mich auf der roten Tartanbahn laufen wie in Zeitlupe, wie durch eine zähe Schleimsuppe, den Turnlehrer die Arme verwerfen. Ich sehe mich an der Kletterstange baumeln wie ein Faultier, das aus einem schönen Traum zu früh erwacht ist. Ich sehe einen Ball auf mich zufliegen, erst klein dann immer größer, immer runder, und mich mitten ins Gesicht treffen, die Lippe platzt – na, Gott sei Dank, diese Turnstunde kann abgebrochen werden.

Ich lebte in meinem Kopf: Da war es schön, da kannte ich mich aus, kam zurecht, da war die Welt voller Farben. Mein Körper hingegen war mir im Weg, mit seinen langen Gliedern, den großen Füßen, über die ich immer wieder stolperte, mit seinem zu langen Rücken, dem zu kurzen Bein, der verdrehten Wirbelsäule, mit seiner allgemeinen Schräglage. Trotzdem kam ich eigentlich ganz gut über die Runden, wurde manchmal sogar für athletisch oder fit gehalten, ganz einfach, weil ich trotz meiner täglichen Tafel Schokolade nie dick war.

Doch mit einem Mal meldete sich der Rücken ab – mit einem hörbaren Knacken wie ein wütend auf den Apparat geschmissener Telefonhörer. Tagelang schob ich mich auf einen Stuhl gestützt durch die Wohnung, hangelte mich an einem Seil aus dem Bett.

»Beugen Sie sich bitte mal vor«, forderte mich der Arzt auf. Meine Fingerspitzen waren meilenweit vom Fußboden entfernt. Er schnalzte missbilligend mit der Zunge und sagte: »Sie müssen sich halt bewegen.« Dann befahl er: »Krafttraining!« Konnte Sport, konnte Bewegung egal welcher Art wirklich schlimmer sein als diese Schmerzen?

Ich löste, um meinen guten Willen vor allem auch mir selbst zu beweisen, gleich ein Jahresabonnement in einem Fitnesscenter, das nur wenig mehr kostete als ein Flug um die ganze Welt – und sich als eine ebenso sinnvolle Ausgabe herausstellen sollte. Schon in der Garderobe war klar, dass dies kein Platz für eine bekennende Schlampe war, die sich tapfer gegen sämtliche gerade vorherrschenden Idealvorstellungen stellte. Sagte ich tapfer? In Wahrheit war es wohl eher Faulheit. Ich konnte die Energie, die es kosten würde, diesen Idealen auch nur annähernd gerecht zu werden, einfach nicht aufbringen.

So trat ich das Probetraining in Leopardenleggins an, die die Achtzigerjahre nur als Pyjama überlebt hatten, in Plastik-Flipflops (Turnschuhe – was ist das?) und mit einem dicken Buch ausgerüstet – ich kann doch auf diesen Maschinen gut ein bisschen lesen, dachte ich, man liegt da ja hauptsächlich. Die Atmosphäre in der Garderobe war eisig – wie immer, wenn man in Zürich die falschen Schuhe trägt. Stählerne Damen in Fitnesstrikots, die wie aufgemalt auf ihren Kinderkörpern saßen, striegelten ihre Haare zu windschnittigen Frisuren, legten bräunliches Sport-Make-up auf und schossen über den Spiegel Blicke mit Pfeilspitzen ab. Schlurfschlappen und Blubberbäuche waren hier nicht erwünscht. Um in diesem Fitnessstudio bestehen zu können, musste man fitter sein, als es meine genetische Anlage je zulassen würde.

Ich ließ die Probelektion sausen und das teure Abonnement ungenutzt. Zum seelischen und finanziellen Ausgleich schrieb ich eine böse Geschichte über eine Schlampe, die eine eiserne Sportlerin unter einer Hantelmaschine ersticken lässt. Technisch ist das gar nicht möglich, aber das konnte ich ja nicht wissen, da ich aus dem Fitnesstempel geflohen war, bevor ich diese oder sonst eine Muskelmaschine aus der Nähe studieren konnte …

Trotz fehlenden Trainings erholte sich mein Rücken langsam, und dann knickte er wieder ein, erholte sich und knickte ein.

So ging das ein paar Jahre lang. Und immer wieder kam mir der Gedanke an Yoga. Yoga, Sie wissen schon: hinlegen, tief durchatmen, entspannen. Gut für den Rücken, da waren sich die Experten einig, und garantiert nicht anstrengend.

Ich kaufte mir erst einmal ein Video mit Ali McGraw – der Schönen aus *Love Story* – in einem schneeweißen Trikot in der texanischen Sandwüste. Ein dicklicher Yoga-Lehrer mit langem Haar und nasaler Stimme ermunterte die Zuschauer, doch bitte ganz sie selbst zu sein. Und sich nicht aufzuregen, wenn man in der Baumstellung (welche immerhin auf nur einem Bein stehend ausgeführt wird) schwanke – Bäume schwankten schließlich auch. Im Wind.

Das Yoga-Video gefiel mir. Ich schaute es mir bestimmt drei- oder viermal an – immer von der sicheren Couch aus.

Ein paar Jahre später zog ich nach San Francisco, wo es an jeder Straßenecke ein Yoga-Studio gab, und täglich schienen neue aus dem Boden zu sprießen wie Morcheln nach einem Waldbrand. Jetzt aber, dachte ich, jetzt aber wirklich. Ich schaute sie mir im Vorbeigehen an. Von außen. Ich konnte mich nicht entscheiden, konnte mich nicht aufraffen. Dann kaufte ich mir ein Yoga-Buch und las es von der ersten bis zur letzten Seite. Auf der Couch liegend.

Eines Tages ging ich die 24th Street entlang, eine bunte Einkaufsmeile mit mexikanischen Bäckereien, Geschäfte mit religiösem Ramsch, Reisebüros, Wahrsagerinnen, Schnapsläden, üppigen Gemüseständen, Cafés und Kleintheatern. Es ist eine Straße, die in ständigem Wandel begriffen ist, und an jenem Tag fiel mir eine frisch gestrichene, rosa Fassade auf, im Schaufenster ein Elefantengott und ein Schild: Ahimsa-Yoga.

Yoga-Studios vermehren sich in San Francisco wie an anderen Orten Starbucks-Filialen. Sie sind nicht ganz so schick wie die angesagten Studios in New York und Los Angeles, kommen seltener in die Schlagzeilen: Es gibt ja auch kaum Topmodels oder Hollywoodstars, die ein bisschen Glamour reinbringen könnten, nur immer neue Gene-

rationen von ernsthaften, eifrigen Menschen, die es gut meinen. Dafür ist Yoga in San Francisco beständiger als in den cooleren Großstädten, es ist nie ganz untergegangen, als total out verschrien oder von Step-Aerobics verdrängt worden.

Ich versuchte, durch die Metallgitter zu sehen, die in diesem Viertel die Schaufenster schützen. Nichts. Yoga, dachte ich, müsste man wirklich mal versuchen. In einem Kasten steckten bunte Karten, ich fischte eine heraus, aber statt eines Stundenplans fand sich da nur ein Gebet auf Sanskrit mit blumiger englischer Übersetzung und auf der anderen Seite noch ein Elefantengott. Auch gut. Ich ging weiter.

»He warte!« Ich drehte mich um. Eine kleine Frau mit kurz geschorenem Haar rannte hinter mir her. Sie trug eine viel zu große Latzhose über einem bunt gemusterten langärmligen T-Shirt und hatte einen dieser litergroßen Kaffeebecher in der Hand. Als sie näher kam, erkannte ich, dass ihre T-Shirt-Ärmel in Wirklichkeit Tätowierungen waren.

»Willst du Yoga machen?«, fragte sie etwas zu eifrig.

»Äh …« Was sollte ich sagen? Ich hielt ihre Karte ja noch in der Hand.

»Komm mit, ich zeig dir mein Studio.« Sie schloss das Eisengitter auf, schaltete das Licht ein. Ein nicht besonders großer Raum, durch zwei Säulen unterbrochen, grauer Spannteppich, hinter einem Vorhang eine Ecke zum Umkleiden.

Die kleine Frau stand mitten im Raum und breitete die Arme aus. »Das ist es!« Sie strahlte vor Begeisterung.

»Schön«, sagte ich. »Super.«

»Dann seh ich dich also morgen. Neun Uhr dreißig.«

Am nächsten Morgen hatte ich siebenundvierzig Gründe, nicht hinzugehen, doch ich zog einen Pyjama an, der auch

als Trainingsanzug durchgehen konnte, packte eine Banane ein, falls mich auf dem gut fünf Minuten langen Fußmarsch der Hunger überwältigen sollte, und ging die 24th Street hinauf. Ich merkte mir die Abfolge der Läden, der Querstraßen, merkte mir die Typen an den Straßenecken, die Schulkinder, die im Zickzack durch die Massen rannten. Ich hatte an diesem ersten Morgen schon ein besonderes Gefühl, als gehörte dieses kurze Stück Straße um Viertel nach neun nur mir.

Ich dachte an Jindra, die in einer türkischen Diskothek Bauchtänzerinnen gesehen hatte und sofort wusste: Das ist es. Das ist das Richtige für mich. Am nächsten Tag meldete sie sich zum Anfängerkurs an, den sie innerhalb eines Jahres übernahm. Ich habe mir diese Geschichte immer wieder erzählen lassen, fasziniert weniger von Jindras rasanten Fortschritten als von dieser plötzlichen und so absoluten Gewissheit: Das ist das Richtige für mich. Das wollte ich auch. Vielleicht ist es Yoga, dachte ich. Vielleicht würde es heute passieren. Ich würde meine Bestimmung finden. Ich würde im Yoga aufgehen. Ankommen.

Das Gegenteil war der Fall.

Um neun Uhr dreißig hatten sich außer mir noch fünf oder sechs andere Schüler eingefunden, die alle ähnlich flächendeckend tätowiert waren und originelle Yoga-Kostüme trugen: in Streifen geschnittene Jeans über schwarzen Leggins, durchsichtige Pluderhosen auf nackter Haut, Kopftücher, Hüte, Nietenarmbänder, winzige Badehosen, neonfarbene Trikots mit Leopardenflecken. Sie rollten ihre Matten auf dem Teppichboden aus und warfen sich sofort in gefährlich aussehende Verrenkungen. Das Studio war für mein Gefühl überheizt. Schweißgeruch hing in der Luft. Ich überlegte mir einen Augenblick lang, nach Hause zu gehen, ich konnte ja

Menschen, denen man im Yoga-Studio begegnet:

Die **Streberin,** die hektisch nach links und rechts schielt, ob wirklich niemand das Bein so hoch kriegt wie sie.
Der **sensible Junge**, der unaufgefordert und ausgiebig von seinen Wehwehchen berichtet.
Der **Besserwisser**, der mit lauter Stimme jede Anweisung der Lehrerin infrage stellt.
Das **Yoga-Groupie,** das im winzigen Trikot in der ersten Reihe steht und zu jeder Anweisung leise wissend lacht, als handle es sich um eine private Anspielung.
Der **All-you-can-eat-Yogi,** der jeden Tag zwei Klassen völlig unterschiedlicher Richtungen besucht, damit ihm vom kalten Yoga-Buffet ja kein Happen entgeht.
Die **Indien-Rückkehrer**, die sich mit ihren Krankheits- und Käfergeschichten gegenseitig übertreffen.
Die **Hypochondra,** die die Stunde unterbricht, um einen Vortrag über ihre Duftempfindlichkeit zu halten und zu verlangen, dass die Idiotin mit dem Chanel-Haarduft-Spray Ashram-Verbot kriegt.
Der **Stöhner**, der die Stellungen mit orgastischen Seufzern begleitet.
Das **trotzige Muskelpaket,** das nur seiner Freundin zuliebe mitgekommen ist – wie anstrengend kann dieser Weiberkram denn noch sein?
Der **verirrte Couch-Potato**, am leicht glasigen Blick zu erkennen.

auch morgen wiederkommen – oder nächste Woche. Doch da hatte sie mich schon entdeckt, die kleine Frau von gestern: Alice Joanou, Yoga-Lehrerin extraordinaire.

»Zieh deine Schuhe aus«, sagte sie. »Nimm dir eine Matte.« Und sie wies mir einen Platz ganz vorn zu.

Ich war in einer Ashtanga-Yoga-Stunde gelandet, in der die aus sechsundachtzig Stellungen bestehende, so genannte komplette erste Serie geübt wurde. In dieser ersten Serie wird eine erschreckende Anzahl Stellungen in schneller Folge absolviert und mit Luftsprüngen und Liegestützen miteinander verbunden. Das dauert eineinhalb bis zwei Stunden. Ich war nach zehn Minuten schon außer Atem und schweißgebadet. Ich zitterte, meine Arme und Beine schmerzten, ich beugte mich nach vorn – und dann wurde mir schwarz vor Augen.

»Schwindlig?«, fragte Alice. »Das ist normal. Spart mir ein Vermögen an illegalen Drogen …«

Haha.

Ich streckte im tapferen Krieger die Arme aus, und sie zitterten wie Wetterfahnen im Wind, ich sah auf meine Arme, als gehörten sie jemand anderem. Ich schielte nach der versteckten Kamera: ätsch, reingefallen!

Was war mit hinlegen, tief durchatmen, entspannen, bitte schön? Das kam erst ganz zum Schluss: Shavasana, die Totenstellung. »Man übt, tot zu sein«, sagte Alice. Übt? Ich war mit ziemlicher Sicherheit wirklich tot.

Am nächsten Tag wachte ich auf und konnte mich nicht bewegen. Nicht im Bett umdrehen. Nicht den Arm ausstrecken, um den Wecker auszuschalten. Ich hatte Muskelkater an Stellen, wo ich niemals Muskeln vermutet hätte. Zwischen den Rippen. Unter den Armen. In den Kniekehlen. An den Fußsohlen.

»Ich hätte, ehrlich gesagt, nicht gedacht, dass du wiederkommst«, sagte Alice am übernächsten Morgen um neun Uhr dreißig.

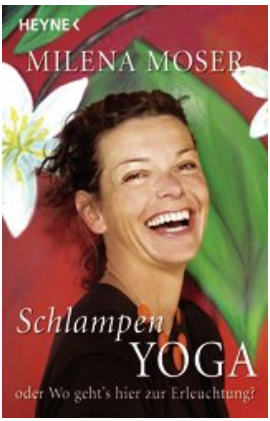
Ich auch nicht. Doch ich war hooked, angefixt. Vielleicht gerade weil die Übungen so anstrengend waren, so schnell aufeinander folgten, dass ich gezwungen war, mich voll und ganz auf sie zu konzentrieren. Das waren die einzigen neunzig Minuten in meinem Tag, in denen ich mich ganz auf eine Sache einlassen konnte, in denen die sieben parallel laufenden Tonspuren in meinem Kopf verstummten.

Und so war es anfangs wieder mein Kopf, und nicht mein Körper, der im Yoga aufging. Der Körper war empört. Aber der Kopf, der Kopf atmete auf!

Ohne es zu wissen hatte ich in dieser ersten Stunde das erste Yoga-Sutra erfahren: Yogash chitta-vritti-nirodhah – das Glattstreichen der hektischen Hirnwellen. Das ist Yoga.

HEYNE

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Milena Moser

Schlampenyoga
oder Wo geht's hier zur Erleuchtung?

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 12,0 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-453-60041-6

Heyne

Erscheinungstermin: Dezember 2006

Milena Moser ist bekennender Couch-Potato, bis sich eines Tages ihr Rücken mit einem lauten Knacken meldet. Nun muss wohl doch irgendeine Form der Bewegung her. Bedingung: Gut für den Rücken, aber garantiert nicht anstrengend! Sie entscheidet sich für Yoga. Schön und gut, aber welches? »Power-Yoga«, »Power-Flow«, »Flow-Flow« oder doch lieber »Yoga für dich und deinen Hund«? Wissbegierig begibt sich Milena Moser auf die Suche nach der klassischen Form und erlebt dabei wunderbar witzige und oft auch skurrile Geschichten aus der exaltierten Lifestyle-Welt.

Ein unverzichtbarer und zugleich höchst amüsanter Wegweiser durch den jahrtausendealten Yoga-Dschungel.

Der Titel im Katalog