

URL: http://www.welt.de/print-welt/article146950/Wenn_zur_Yoga-Uebung_die_Moewen_kreischen.html

21. August 2006, 00:00 Uhr

VON NADINE MICHEL

Wenn zur Yoga-Übung die Möwen kreischen

In einem Beach Club am Hafenrand, auf einem Alstersteg oder der Dachterrasse des schicken Hotels "East" - überall gibt es Platz für die Übungen

Tief einatmen. Im Hintergrund rauscht die Elbe, Möwen kreischen, Schiffsmotoren knattern vor sich hin und von der anderen Seite des Hafens ist lautes Gehämmer zu hören. Ein Ort der Entspannung? Zu dem kann er werden, wenn man auf die Idee kommt, hier Yoga zu betreiben. Das ist der Trend in Deutschlands großen Städten. Yoga soll aus dem üblichen Kontext herausgetrennt werden. Es werden Plätze gesucht, die noch nie jemand mit Yoga in Verbindung gebracht hat: Hoteldächer, Alstersteg, Schiffsdeck oder auch das Elbufer. Durch das urbane Umfeld soll Yoga ins Alltagsleben integriert und eine neue Sinneswahrnehmung ermöglichen.

Die Kaifu-Lodge ist einer der Organisatoren in Hamburg. Jeden Donnerstag bietet er Yoga im Lago Bay Beach Club von 8 bis 9 Uhr an (www.kaifu-lodge.de). "Mit dem Sonnengruß an der frischen Luft den Tag zu beginnen, ist doch eine wunderbare Sache", sagt Trainerin Ronia D'Souza. An diesem Tag bleibt die Sonne allerdings hinter den Wolken versteckt, und ein stürmischer Wind fegt den Teilnehmern um die Ohren. Ablenken lässt sich dadurch keiner.

"Yoga erfordert Konzentration, Kraft und die entsprechende Atmung. Wenn man das beherzigt, hat man gar keine Chance mehr, an etwas anderes zu denken, sich vom Wind ablenken zu lassen und nicht zu entspannen", ist Silke Bojahr überzeugt. Sie trainiert die Yoga-Gruppe auf dem Dach des East Hotels in St. Pauli, Veranstalter ist die Firma Carpe Diem (www.carpediemurbanyoga.com). Das Training findet hier jeden Dienstag um 18.30 Uhr regelmäßig in der luftigen Höhe statt. Die Veranstalter des Guerilla Yogas hingegen suchen sich jede zweite Woche einen neuen Ort. Nächste Woche ist Treff am Alstersteg. Sonntags um 9 Uhr heißt es: "Spontan zusammenfinden, Matte ausbreiten, turnen, wieder gehen und gegebenenfalls nicht wiederkommen", sagt Kai Hitzer, Inhaber der Sutra Collective GmbH, die hinter Guerilla Yoga steht. Erst 48 Stunden vor Beginn wird der neue Ort per SMS oder E-Mail bekannt gegeben, zuvor lässt ein Foto im Internet Ortskundige nur ahnen, wo die nächste Veranstaltung stattfinden könnte (www.sutra.cc oder www.yogaraum-hamburg.de).

Das Publikum beim Outdoor-Yoga ist sehr gemischt. "Die Leute kommen aus ganz verschiedenen Bereichen und Gründen, von ökologisch angehaucht bis schick", sagt Kai Hitzer.

Am Elbufer ruft Ronia D'Souza ihren Teilnehmern "Halten, halten!" zu. Sie schnippt immer mit den Fingern, wenn eine neue Übung beginnt. Nun folgt ein Ausfallschritt, die Hände werden gefaltet auf den Rücken gelegt, der Kopf gebeugt, bis die Nase auf dem Knie liegt. Beim Stand auf einem Bein fangen einige zu zittern an, ein Mann muss zweimal absetzen und verzieht verzweifelt sein Gesicht als dächte er: "Wieder hat es nicht geklappt." Doch es geht nicht darum, die Übungen perfekt zu machen. Jeder kann hier teilnehmen, auch Anfänger. Das Niveau richtet sich jeweils nach den Anwesenden. Silke Bojahr, Trainerin auf der Dachterrasse des East Hotels, erklärt, worauf es ankommt: "Jeder muss den Punkt finden zwischen zu viel und nicht genug. Das ist gar nicht so einfach. Ich versuche, den Leuten dabei zu helfen."

Am Lago Bay zeigt sich in der Zwischenzeit auch mal die Sonne am Himmel. Die Fähnchen im Hintergrund wehen aber immer noch heftig. Zum Abschluss sollen sich die Teilnehmer noch einmal richtig strecken, tief Luft holen und ausatmen. "Jetzt fühle ich mich frei. Nach einer Stunde Yoga bin ich aufgewärmt und merke, dass ich etwas getan habe. Ein tolles Gefühl", beschreibt es Götz Sommer. Er hat früher schon Yoga gemacht und kommt nun jede Woche zum Elbufer in den Beach Club. Und der Lärm im Hintergrund, die Schiffsmotoren, das Möwengekreisch und das Gehämmer? "Das vergisst man völlig."