

MESSE

Schwitzen für die Seligkeit

Bei der „1. Yoga-Expo München“ ermuntern gut 50 Schulen und Aussteller zur Ertüchtigung von Körper, Geist und Seele

Wie soll man Yoga erklären? Bryan Kest, der Erfinder von Power-Yoga, der in seinen schweißtreibenden Stunden zu rülpsen, furzen und Witze zu erzählen pflegt, sagte einmal: „Für mich ist Yoga Liebe.“ Dany Levinsky wiederum, Anhänger des Bhakti-Yoga, das sich dem Göttlichen in Zeremonien und Gesängen hingibt, findet: „Yoga ist Pop geworden.“ Wie ist das vereinbar? Das lässt sich bei der „1. Yoga-Expo München“ erfahren, die Levinsky begründet hat: eine Mitmach-Messe für Yoga und Ayurveda, auf der sich gut 50 Schulen und Aussteller in sechs Sälen des MOC präsentieren. „Es wäre toll, wenn viele Leute zusammenkommen, sich austauschen und die verschiedenen Stile ausprobieren“, sagt der 32-Jährige in der Hoffnung, das Angebot komme an: „Die Leute gehen doch auch zum Oktoberfest und zu Tollwood. Die Yoga-Expo ist eine andere Art, Spaß zu haben – und dabei gesund zu werden.“

Die indische Körper-Seele-Geist-Ertüchtigung ist hierzulande längst so heimisch wie Fußball, nur dass sie zu 80 Prozent von Frauen ausgeübt wird, und das äußerst unterschiedlich. Wäre das Ziel von Yoga nicht die Glückseligkeit, sondern das Toretschießen, dann würden die einen Yogis sportlich über den Rasen wetzen (Hatha-Yoga), manche in saunamäßig geheizten Hallen (Bikram), andere den Ball ins Netz pusten (Pranayama), den Sieg herbeibeten (Bhakti) oder sich als Balljunge verdient ma-

chen (Kharma-Yoga) – alles auf Basis der selben 2700 Jahre alten Regeln und ohne Fouls. Die Messebesucher können in 60 Vorträgen, Konzerten, Meditationen und Übungsstunden herausfinden, welcher Weg für sie der richtige ist: „Shakti Dance“ bringt Tanz ins Spiel, „Yoga Kalari“ einen indischen Kampfsport; Sonja Schön und Pandit Dinesh Chandra Sati sprechen über Astrologie und Yoga; Stefan Kloß lehrt „Marketing für Yogalehrer“. Es gibt „Yoga für Schulkinder“, „Yoga für den Bauch“ (gegen Blähungen) und „Yoga gegen Burn-out“. Roland Steiner führt Ashtanga vor, Christine May den Prana Yinyasa Flow und Michi Kern Jivamukti: Diese Variante hat gerade den größten Zulauf in München. Was an den schicken Studios liegen mag (ein neues hat in der Buttermelcherstraße eröffnet), den feschen Trainern, der Musik, aber auch, weil zur poppigen Fitness verstärkt die uralte Lehre von Ethik und Liebe hinzukommt – und sogar Fußball: Jivamukti-Chef Patrick Broome ist Yoga-Lehrer von Jogis Nationalelf. MICHAEL ZIRNSTEIN

• Yoga-Expo München, Sa./So., 23./24. Jan., 10-22 Uhr, MOC, Lillienthalallee 40, www.yogaexpo.de, ☎ 12 30 36 22



Streck, lass' nach! Yoga-Übungen (Asanas) können sehr fordernd sein, wie auf diesem Bild Gabriela Bozic von den Münchner Jivamuktis demonstriert. Foto: Manu Theobald