

Morgens um 5 ist die Welt noch in Ordnung – oder?

In der Fastenzeit: Yogis meditieren täglich im Heidelberger Naad-Center – Wie Neulinge die Selbsterfahrung zwischen Gymnastik und spirituellen Gesängen erleben

Von Inge Höltzcke

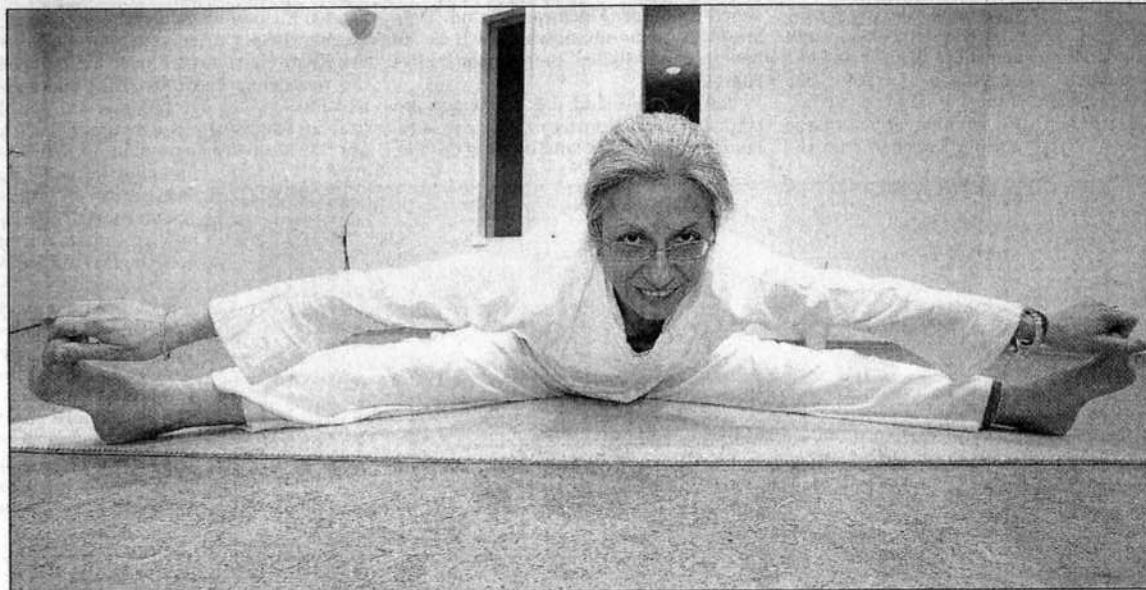
Heidelberg. Morgens um 5 Uhr auf der Yogamatte stehen und sich im Frühsport üben sowie in der Meditation versuchen? Zugegeben: Etwas unkonventionell ist das Vorhaben schon. Vor allem, wenn man im Alltagstrott zwischen Job, Kindern und Haushalt gut eingebunden ist und für esoterische Aus- oder Höhenflüge eigentlich wenig Zeit hat.

Aber die Neugier und Abenteuerlust siegt dann doch. Und so quält man sich eisern frühmorgens aus dem Bett, schleicht sich still und leise aus dem Haus und fährt ins Naad Yoga Center in die Hebelstraße. Dort nämlich treffen sich die überzeugten „Yogis“ in der Fastenzeit täglich. Zwei Stunden von 5 bis 7 Uhr. Man übt sich in Selbsterfahrung. „Sidhana“ heißt das Programm, ist kostenlos und offen für alle, bis zum 21. März.

Schlaftrunken stehen die Grünschnäbel der Yogakunst an diesem Morgen da, blicken sich um, scheu und unsicher. Was wird hier wohl passieren? Selbstbewusst und mit dem Lächeln der spirituellen Leichtigkeit dagegen die Erfahrenen, die dann auch mit der richtigen Ausstattung ankommen, nicht in schwarzer Gymnastikhose und buntem T-Shirt, sondern ganz in Weiß mit entsprechender Kopfbedeckung, Yogamatte, Decke, Thermoskanne. Nicht zu vergessen das echte Schafsfell (geeignet für das lange Sitzen).

Still und leise ist es. Sanfte, wohlklingende Rhythmen sprudeln aus der Stereoanlage, wohlriechende Luft durchdringt den Übungsraum. Und jeder macht es sich auf seiner Matte gemütlich. Dass ein junges Pärchen binnen kurzer Zeit ein Nickerchen macht. Wen stört es? Entspannung ist doch angesagt, und wohl fühlen soll man sich. Das tun dann offensichtlich auch alle. Wenngleich es unverzüglich zur Sache geht. Nicht nur zum Vergnügen ist man hier. Will sagen: die Muskeln sollen auf Trab gebracht werden. Und los geht es. Allein schon minutenlang die Beine im Schneidersitz zu verschränken, verlangt dem Neu-Yogi ganze Mühe und Disziplin ab.

Nicht weniger anstrengend ist es, die



Superfit, und das am frühen Morgen – Yogalehrerin Hari Hari Kaor zeigt am Mittwoch den Teilnehmern der Frühmeditation im Naad Yoga Center, wo es langgeht. (Zum Nachmachen: nur für Geübte). Foto: Alex Müller

Beine zu grätschen und dabei die Hände bis zu den Fußspitzen zu ziehen (siehe oben stehendes Bild). „Bin total steif geworden“, murmelt eine Mittvierzigerin ärgerlich vor sich hin, die diese Übung nur mit Ach und Krach und nur in den Ansätzen bewältigen kann.

Eine ganze Stunde werden sämtliche Muskeln des Halteapparates ins Spiel gebracht und das treibt den Schweiß ins Gesicht. Es geht um Anspannung, Entspannung, spezielle Atemtechniken und diverse Singrhythmen. Und es geht um Meditation. Immer soll der Blick nach innen gerichtet sein. Ein absoluter Anfänger oder Ignorant, wer da versucht, Blickkontakt mit den Yogi-Teilnehmern aufzunehmen, gar ein Gespräch anzufangen oder zu scherzen. Kommuniziert wird ausschließlich mit dem eigenen Ich oder mit dem Guru.

Was das ist, erfahren die Yoga-Neulinge beim Singen so genannter Mantrien. Ein Mantra ist laut Duden eine im Hin-

duismus verwendete magische Formel.

Und solche Formeln gibt es heute viele. Ganze sieben Mantrien skandiert man im Rahmen dieser Yoga-Meditation. Fremdländisch und exotisch klingt das beim ersten Hinhören. Nur gut, dass ein umsichtiger Yogi den Neulingen ein Textblatt inklusive Übersetzung in die Hand drückt. Ansonsten wäre man hier hilflos überfordert. Nicht nur, dass die Klangreihen so fremd klingen, die hinduistischen Wörter erscheinen außerdem wie böhmische Dörfer. Ein Segen, dass die „Lieder“ so oft wiederholt werden. Nach der zehnten Wiederholung stellt sich Vertrautheit ein. Hilfreich ist auch, wenn eine Formel gar aus ganzen drei

Wörtern besteht, die da heißen: Wahe, Guru und Jio (Weisheit und Seele). Das prägt sich ein. Doch wer da glaubt, das sei einfach zu singen, der hat weit gefehlt. Immer sind die Klangweisen verschieden, mal hoch, mal tief, mal schnell, mal langsam. Glück hat, wer den richtigen Ton trifft. Vorsichtig und ein klein we-

nig neidisch schaut man zum Yoga-Profi, der mit Inbrunst mithalten kann.

Ach und überhaupt: wie kratzig ist doch die Stimme am frühen Morgen. Nur gut, dass jeder etwas zu trinken mitgebracht hat. Die Einsteiger schlürfen ihren bunten Sportdrink, die Profis heißes, farbloses Wasser aus der Thermoskanne. Es ist eben Fastenzeit, wie konnten die Neulinge das nur vergessen? Ungewöhnlich, dass der Gesang so eine große Rolle spielt. Unermüdlich werden die Rhythmen wiederholt. Man möchte fast meinen, es nehme kein Ende. Und ein wenig kommt bei den Ungeübten

Müdigkeit auf. Und die Sehnsucht nach ganz irdischen Dingen. Genug der Reinigung, der Meditation, genug des Sprechgesangs, macht sich eine innere Stimme breit. So mancher träumt da von frischen Brötchen zum Frühstück, die man sich gleich beim Bäcker holen und genüsslich auf der Zunge zergehen lassen will. Wäre

da nur noch die Frage zu klären, ob man sich aus dem Schneidersitz – im selbigen wird nämlich knapp eine Stunde gesungen – befreien kann. Tatsächlich die Beine haben sich noch nicht verknötet und finden wieder in die gewohnte Position. Und wie gut tut es, mal wieder zu stehen.

Doch ganz ehrlich, es war eine eindrucksvolle und nachhaltige Veranstaltung. Ob die innere Reinigung stattgefunden hat? Man kann nur hoffen. Rein äußerlich steht man allerdings im Schweiß seines Angesichts und hat das große Bedürfnis, sich zu entspannen und gemütlich in die Badewanne zu legen.

Vor allem der Muskelkater am nächsten Tag lässt den Wert der Selbsterfahrung so schnell nicht vergessen. Und mitunter klingen im Ohr noch die unzähligen Wiederholungen der so fremden Guru-Wahe-Gesänge nach.

Info: Wer neugierig geworden ist und es selbst einmal probieren will, hier die wichtigsten Infos: Naad Yoga Center · Hebelstr. 3, 69115 Heidelberg (Nähe Media Markt) www.naadyoga.com

Aller Anfang ist schwer, vor allem ...

...das Verharren im Schneidersitz