



Redakteur Mike Wilms (gr. Foto li.) meditiert. Yoga-Lehrer Christoph Köllner gibt die Kommandos (o.).
Fotos: Karthoid

Das Yoga-Experiment

Ja, es wirkt!

KURIER-Redakteur Mike Wilms machte den Selbstversuch

Tiergarten – **Jetzt erst mal tief durchatmen! Da habe ich, der KURIER-Reporter, mich also mal wieder breitschlagen lassen. Zu einem dieser wahnwitzigen Tests, der mich diesmal in die Yoga-Szene führt. Zur „Kunst des Lebens“-Oase an der Potsdamer Straße, wo Yoga-Lehrer Christoph (28) die „Kunst des Atmens“ vermittelt. Mal gucken, ob's hilft ...**

Der Yoga-Meister hat sogar üble Typen im Knast zum Meditieren gebracht. Dann könnte er ja der Richtige sein, denn ich bin ungefähr so spirituell wie ein Stück Holz. Werden seine Übungen da überhaupt bei mir wirken? Immerhin: Das Yoga-Zentrum gehört zur Organisation „Art of Living“ des weltbekannten Gurus Sri Sri Ravi Shankar (55).

Bevor ich über all das auf meiner Matte im Meditations-Raum so richtig nachgrübeln kann, erschrecke ich beim Wort „Nackt-

Yoga“. Nur langsam wird mir klar, dass Kurs-Teilnehmerin Steffi (52) bloß von ihrem Job als Lach-Yoga-Trainerin berichtet. Der Schock legt sich ...

Bevor's dann mit den Übungen losgeht, will Christoph noch wissen, was wir vom Kurs erwarten: Die Liste mit Stichpunkten wie Freude, Klarheit und Inspiration

■ Tiefen-Entspannung wie nach einem fetten Joint

ergänze ich um „guter Artikel“ und „Lob vom Chef“. Dazu passt schon die erste Atem-Technik, bei der es um gutes Einschlafen für einen erfolgreichen nächsten Tag geht. Ich lege mich auf den Rücken, die Hand-Flächen auf Brust und Bauch, und atme *tiief* ein, aus, ein, aus. So einfach es klingt, so wirksam scheint's zu sein: Ich fühle mich ratzfatzt total schläfrig, fast etwas schwindelig.

Für's Gegenteil, eine entspannte und klare Konzentration, soll

die yogische Blasebalg-Atmung sorgen. Die rasante Sitz-Übung geht ungefähr so: Man streckt die Arme beim Einatmen gerade zur Decke, zieht sie dann beim Ausatmen schnell bis auf Brusthöhe zurück. Die oft wiederholte Bewegung erinnert mich entfernt an Karate. Auch hier behält unser Yogi recht: „Das gibt neuen Wind!“

In dem Moment hätte ich die Yoga-Oase (Potsdamer Straße 98) vielleicht verlassen sollen. Denn auch meine nächste Übung, eine 17-Minuten-Meditation, wirkt. Ich fühle mich gelöst, als hätte ich 'nen Joint geraucht. In diesem Zustand einen Artikel schreiben zu wollen, ist echt die Härte!

► Infos: www.artofliving.de

Lächeln ist angesagt!
Die hübsche Ghazal (27) unterstützt ihren Ehemann Christoph bei der Kurs-Leitung.

