

ZÜRITIPP



WOCHE
06

DONNERSTAG 3.
BIS MITTWOCH 9.
FEBRUAR 2011
WWW.ZUERITIPP

YOGABOOM

ZÜRICH SUCHT SEIN GLEICHGEWICHT

*Immer mehr Zürcherinnen und
Zürcher machen Yoga. Warum eigentlich?*

S. 4-7



TagesAnzeiger

Erfolg ist lernbar!

- Sprachen
- Handelsschule/KV
- Kaderschule
- Informatikschule
- Medizin & Gesundheit
- BA- /MBA-Lehrgänge

- Kursbeginn: ab 2. Mai 2011
- Militärstr 106, 8004 Zürich, beim HB
- Telefon: 044 242 12 60
- Mit gratis Parkplätzen P

Bénédict

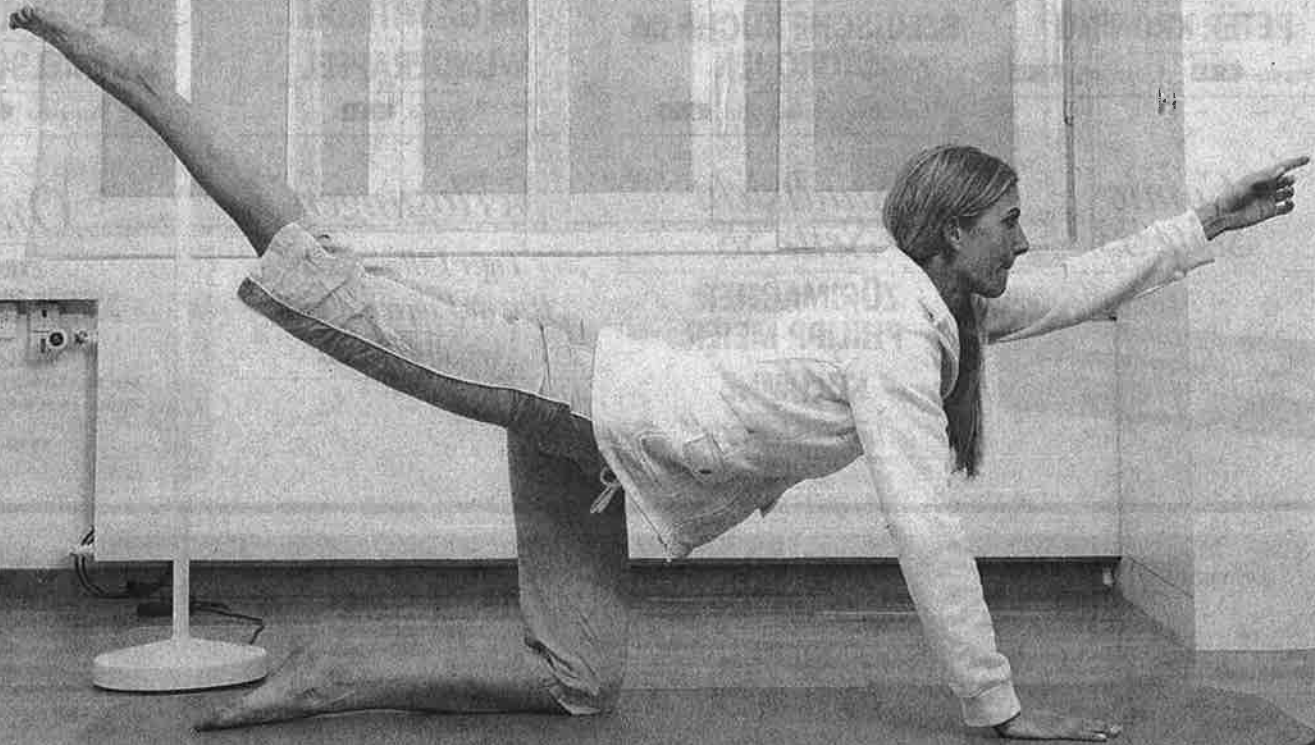


IM TREND

IST ZÜRICH YOGAGA?

*• C.G. Jung und Lady Gaga sind in Zürich schon auf die Matte gekommen.
Und nicht nur sie – Yoga boomt, und ein Ende ist nicht
abzusehen. Innenansichten aus der Yoga-Hauptstadt der Schweiz.*

VON HANNES GRASSEGER (TEXT) UND TOM HUBER (BILDER)



«Falsch praktiziert, kann Yoga
richtig gefährlich sein.»

Für manche ist es eine Plage von epischem Ausmass. Viele erwischt es Ende zwanzig, wenn die Kraft der Jugend nachlässt. Ob in der Kirche St. Jakob am Stauffacher, im Unisport, in den Sportstätten der UBS oder in der Regensdorfer Strafanstalt Pöschwies – es gibt kein Entkommen. In Zürich ist Yoga überall.

An der Bushaltestelle tauschen werdende Mamis Tipps für Schwangerschafts-yoga aus, die Coiffeuse empfiehlt wärmstens ihren Guru, Grafiker hasten durch den Kreis 4, um rechtzeitig zur Lektion zu kommen. Vor einiger Zeit feierte man in Sihlcity sogar eine Art Yogarave. Mit Szenegurus. Und dieses Wochenende steigt auf dem Oerliker Messegelände die Yogaexpo.

Richtig laut um Yoga wurde es, als im vergangenen November Popdiva Lady Gaga ins Zürcher Bikram-Yoga kam. Ihr Besuch in der lokalen Filiale der internationalen Heissyoga-Kette wurde zum Medienspektakel. Hunderttausende betrachteten Fotos der bräunungscreme-beschmierten Yogamatte, der Dehnübungen auf Stöckelschuhen. Mit Lippenstift signierte die Diva ihre Matte. Yogaga?

FRAUEN IN DER ÜBERZAHL

Mit Lady Gaga hat Thomas Bodmer nichts am Hut. Doch jeden Dienstagmittag verlässt der 59-jährige «Züritipp»-Redaktor still seinen Arbeitsplatz an der Werdstrasse. Statt mit den Kollegen zu essen, läuft er über die Sihlbrücke und biegt nach ein paar Metern links in die Löwenstrasse ein. Im Dachgeschoss eines unauffälligen Gebäudes liegt die Yogaperle, das Studio Rachel Riedwegs. Mit einem Sinnspruch des indischen Philosophen Krishnamurti leitet sie Bodmers einstündige Lektion ein: «Es ist die Wahrheit, die dich frei macht, nicht deine Anstrengung, frei zu sein». Der helle, saubere Raum sieht aus wie die meisten Yogastudios in Zürich: Holzboden, weisse Wände, grosse Spiegelflächen.

Pranayama! So heissen die Yogaatemübungen, die bei den fünf über 40ern die Lebensenergie erhalten sollen. Vier der Besucher sind Frauen, 80 Prozent, das sei Durchschnitt in der westlichen Welt, schreibt ein Fachblatt. Alle röcheln und schnaufen genau gleich. Dann, auf Anweisung der Lehrerin, drehen sich die Schüler, gehen in die Kerze, biegen sich über den Rücken und berühren schliesslich den Boden mit den Zehen. Ausatmen. Einatmen. Sechsmal. Zwischen Übungen wird auf dem Rücken liegend ausgeruht. Für den Aussenstehenden wirkt das wie eine Mischung aus Stretching, Meditation und Konzentrationsübung. Ein ruhiges Ritual.

Seit mehr als drei Jahrzehnten legt sich Bodmer auf die Yogamatte. Esoterisch ist er keineswegs. Ihm habe Yoga viel gebracht, meint er. «Diese mittäglichen Übungen sind einfach belebend. Für mich bekennenden Unsportler ist es schon seltsam, so ein konstantes Training. Aber ich bin sehr stolz auf meine Beweglichkeit. Man altert eleganter mit Yoga. Und die körperliche Aktivität räumt den Kopf auf.» Mehrmals hat Bodmer wichtige Entscheidungen in der Yoga-stunde getroffen.

Während Bodmer in den 80er-Jahren Yoga vorübergehend aufgab, weil die Lehrerin sich für seelenkundig zu halten begann, sucht Aloka das Licht. Die 37-jährige Therapeutin und Geschäftsfrau sitzt neben einem Leuchtkristall und erklärt, wie sie nach einem Schicksalsschlag zu Yoga gefunden hat. Gerade ist sie zurück aus Indien. Da hat sie einst auch ihren bürgerlichen

Namen zurückgelassen. «Licht» heisse Aloka auf Sanskrit. Ihr geht es bei Yoga um die Erreichung des Shakti-Zustandes, einer schwer beschreibbaren Erleuchtungsbewusstheit. «Es ist, als würde man in ein Meer von Energie eintauchen», sagt Aloka, und ihre Augen drücken Freude aus. Yoga helfe ihr, etwas Tiefes und Entscheidendes zurückzugewinnen nach der schweren Erfahrung der Vergangenheit. Ihr Zürcher Yogalehrer schule sie darin, «die Bewusstheit auch im Alltag zu spüren».

Nichts für Aloka wäre das Bikram-Yoga an der Grüngasse 21 im Kreis vier. Am Empfang steht die blondierte Susanne in Tanktop und Trainerhose und versichert, das hier habe «nichts mit Spirituell zu tun». Dann verkauft sie dem Ahnungslosen noch rasch Trinkwasser – Pflicht! Die Lektion wird schweisstreibend! – und springt nach oben. Im Spiegelsaal im dritten Stock lässt die deutschstämmige Yogatrainerin die zwanzig Schüler die immergleichen Übungen wiederholen: «Push it! More! More!» Und schliesslich: «Sats it.» Von den sieben anwesenden Männern macht immer wieder einer schlapp. Der Schweiß der Kellner, Informatiker und Filmleute fliesst in Strömen, die Heizlüfter brummen. 90 lange Minuten lang. «Nichts für Weicheier», resümiert Silvestro, ein kerniger Teamkollege von Susanne, der mittrainiert hat. Über ihm hängt das Bild eines muskulösen Yogis, der selig lächelnd auf einem Tigerfell meditiert. Bikram-Yoga soll Energie bringen, erklärt er. Leistungsförderung. So wie auch andere der anstrengenderen Yogaformen von Ashtanga bis Vinyasa. Yoga muss heute nicht mehr sanft und spirituell sein.

FÜR JEDEN ETWAS

Die Vielfalt der Zürcher Yogaszene ist riesig. Zwischen spirituellem Kundalini-Yoga, bei welchem eine im Steissbein verborgene «Energieschlange», die Kundalini-Schlange, geweckt werden soll, und bodybuildingorientiertem Hot-Yoga wie Bikram scheint es für jeden etwas zu geben. Fast hundert Yogastudios gibt es laut den beiden Schweizer Yogaverbänden Yoga Schweiz und Schweizerischer Yogaverband in der Stadt Zürich. Solche Vielfalt verunmöglicht, pauschal zu urteilen. Das zeigt sich auch an den unzähligen Yogaratgebern in den Buchläden: Von «Yoga Tools für Super-Manager» bis «Hormon Yoga», 1117 Titel listet Books.ch auf, wenn man das Stichwort Yoga eingibt.

*«Man altert eleganter
mit Yoga.*

*Und die körperliche
Aktivität räumt den
Kopf auf.»*

Die Vielfalt zeigt auch: Dass jemand Yoga macht, sagt wenig über einen Menschen aus. Die entscheidende Frage ist, welches Yoga er oder sie betreibt. Und: warum? Denn im Unterschied zu Sportarten wie Fussball oder Skifahren, die einfach mal Spass machen sollen, dient Yoga jenen, die es praktizieren, als Instrument. Als Mittel zum Zweck.

Dabei ist Yoga keinesfalls zu unterschätzen. Ob es gesund ist, hängt davon ab, ob man es richtig macht, erklärt Rachel Riedweg. Die Betreiberin der Yogaperle ist ausgebildete Orthopädie-Krankenschwester und im Besitz eines Yogadiploms der ehemaligen Schweizerischen Yoga-Gesellschaft (SYG), heute Yoga Schweiz. «Falsch praktiziert, kann Yoga richtig gefährlich sein», Bandscheibenvorfälle und Bänderrisse drohen. Und dann lacht Riedweg: «Hormon-Yoga? Was bitte schön ist das?»

YOGIS IM CIRCUS KNIE

Dabei handelt es sich bei Yoga keinesfalls um einen Hype, wie es Aerobic in den 80er-Jahren war. Yoga hat in Zürich Geschichte. Eingeführt wurde es Ende des 19. Jahrhunderts von Lebensreformern. In diesen Kreisen waren östliche Philosophien neben Konzepten wie Vegetarismus, Freikörperkultur oder Homöopathie en vogue. Erste Hinweise auf Yoga in Zürich finden sich ab 1893 in der reformerischen Kolonie Heimgarten in Bülach. Von Beginn an stiess Yoga in der Stadt in vielen Gesellschaftssegmenten auf Interesse. Auch der Zürcher Psychiater C. G. Jung nutzte zur Zeit des Ersten Weltkriegs Yoga bei seiner Suche nach dem Innersten.

Den allerersten in der Schweiz veröffentlichten Artikel über Yoga verfasste 1931 der Zürcher Bircher-Müesli-Erfinder Max Oskar Bircher-Benner. Der Yogahistoriker Martin Merz vermutet, dass Anfang der 1930er-Jahre in der Bircher-Klinik am Zürichberg schon Yogasessions stattfanden.

1935 war Yoga schon so bekannt, dass es im Circus Knie auftauchte. «Yoghins kasteien sich», liest man in der Programmankündigung, «durch die sonderbarsten Gliederverrenkungen, in den unbequemsten Stellungen verharren sie Stunden hindurch, versunken in Andacht und Gebet.» Auch wenn das «Zuger Tagblatt» anlässlich der Show bereits gesundheitliche Effekte des Yoga besprach – für die breite Masse war Yoga noch ein seltsam anmutendes Spektakel.

Der grosse Durchbruch von Yoga in Zürich erfolgte 1949 mit dem Yogalehrer Selvayan Yesudian. Der athletische Christ aus dem indischen Madras eröffnete mit seiner ungarischen Frau Elisabeth Haich in der seenahen Conrad-Ferdinand-Meyer-Strasse das erste allgemein zugängliche Yogastudio und lehrte ein körperorientiertes, aus heutiger Sicht geruhiges Hatha-Yoga. Yoga ist auch Sport, so die Botschaft. 500 Schüler pro Woche unterrichtete Yesudian allein in Zürich, Filialen in anderen Städten folgten. Aus ganz Europa kamen die Yogis. Zürich wurde zu einem Zentrum der Yogawelt.

Einen erfolgreicheren Lehrer habe es in Zürich nicht mehr gegeben, meint Reto Zbinden, Gründer des Schweizerischen Yogaverbandes. Denn Zürcher Yogaschüler verteilen sich heute über die ganze Stadt, trainieren ausser in Yogastudios in Fitnesscentern, Privatwohnungen oder Büroräumen. Etwa 20 000 aktive Schüler kommen in der Limmatstadt so zusammen, schätzen Studiobetreiber und Yogalehrer. Das wären bei 380 000 Einwohnern mehr als die «vier Prozent yogaerfahrene Bevölkerung», die Yogaforscher Christian Fuchs für Deutschland errechnet. Und mehr als anderswo in der Schweiz.

«Zürich ist die Yogahauptstadt der Schweiz», sagt Claudia Guggenbühl, Indologin und Yogalehrerin, «und der Boom scheint kein Ende zu nehmen.» Nirgendwo sei die Dichte an Ausbil-

lungsstätten höher, seit 2003 hätten acht neu eröffnet – und jedes Jahr kommen mehr dazu. Nun spucken mindestens neun Ausbildungsstätten pro Jahr an die hundert neue Yogalehrer aus. Seit 2009 gibt es auch ein Schweizer Yogamagazin. Und vor kurzem eröffnete an der Müllerstrasse so etwas wie das erste Yoga-restaurant der Stadt, die Vegan Kitchen and Bakery. Die Besitzerin, eine überzeugte Yogina, serviert Lebensenergiedrinks, überall liegen Yogaflyer.

*Yoga ist eine Art
mobiles Powertool,
das sich gut
in den flexiblen,
aber bewegungsarmen
Berufsalltag
integrieren lässt.*

Laut André Bühlmann, dem Leiter von Airyoga - Zürichs grösstem Studio mit monatlich allein um Stammsitz an der Oberdorfstrasse über 3000

Besucherinnen und Besuchern –, steht die Yoga-stadt Zürich aber erst am Anfang einer umfassenden Entwicklung: «Die Anzahl Yogaschülerinnen und Yogaschüler wird weiterwachsen. Und mit dem Wachstum kommt die Professionalisierung.» Die Ausstattung der Studios mit Duschen und Umkleide sei mittlerweile Standard. Bei Airyoga könne man inzwischen per iPhone buchen. Zukünftig aber würden menschliche und technische Fähigkeiten der Yogalehrer in den Vordergrund rücken.

Weil die Erfahrung der Zürcher mit Yogalehrern wächst, wird unter Schülern hart ausgesiebt und verglichen, Tipps machen die Runde. Und ausprobieren sei auch sinnvoll, meint Rachel Riedweg, Inhaberin der Yogaperle. Denn noch kann sich in Zürich jeder, der will, als «diplomierter Yogalehrer» bezeichnen; der Titel ist rechtlich nicht geschützt und schützt somit auch keinen Yogaschüler. Während für Susannes und Silvestros Bikram-Lehrerlizenz ein neunwöchiger Intensivkurs bei Bikram Choudhury notwendig war, besuchte Riedweg für ihr Diplom vier Jahre lang Kurse. Mit der Härte dieses Abschlusses konkurriert mittlerweile der Schweizerische Yogaverband. Auch Airyoga hat sein Ausbildungsprogramm aufgestockt. Der Qualitätswettbewerb hat begonnen.

Nicht alle finden Diplome wichtig. Der aus Mumbai eingewanderte Joey Mascarenhas von The Yoga Place im Kreis 5 lacht über das Konzept «Yogadiplom». Yoga, sagt er, sei die Fähigkeit, aus dem eigenen Inneren persönlichen Frieden und Glück zu schöpfen. Ob man die Gabe habe, diese Fähigkeit nicht nur zu entwickeln, sondern

auch weiterzureichen, das erkenne in Indien jeweils der Guru eines Yogaschülers. «Diplome sind wichtig, aber nicht alles», bestätigt André Bühlmann, der seinen Nachwuchs «auch nach sozialen Fähigkeiten» rekrutiert.

ES WIRD IMMER HÄRTER

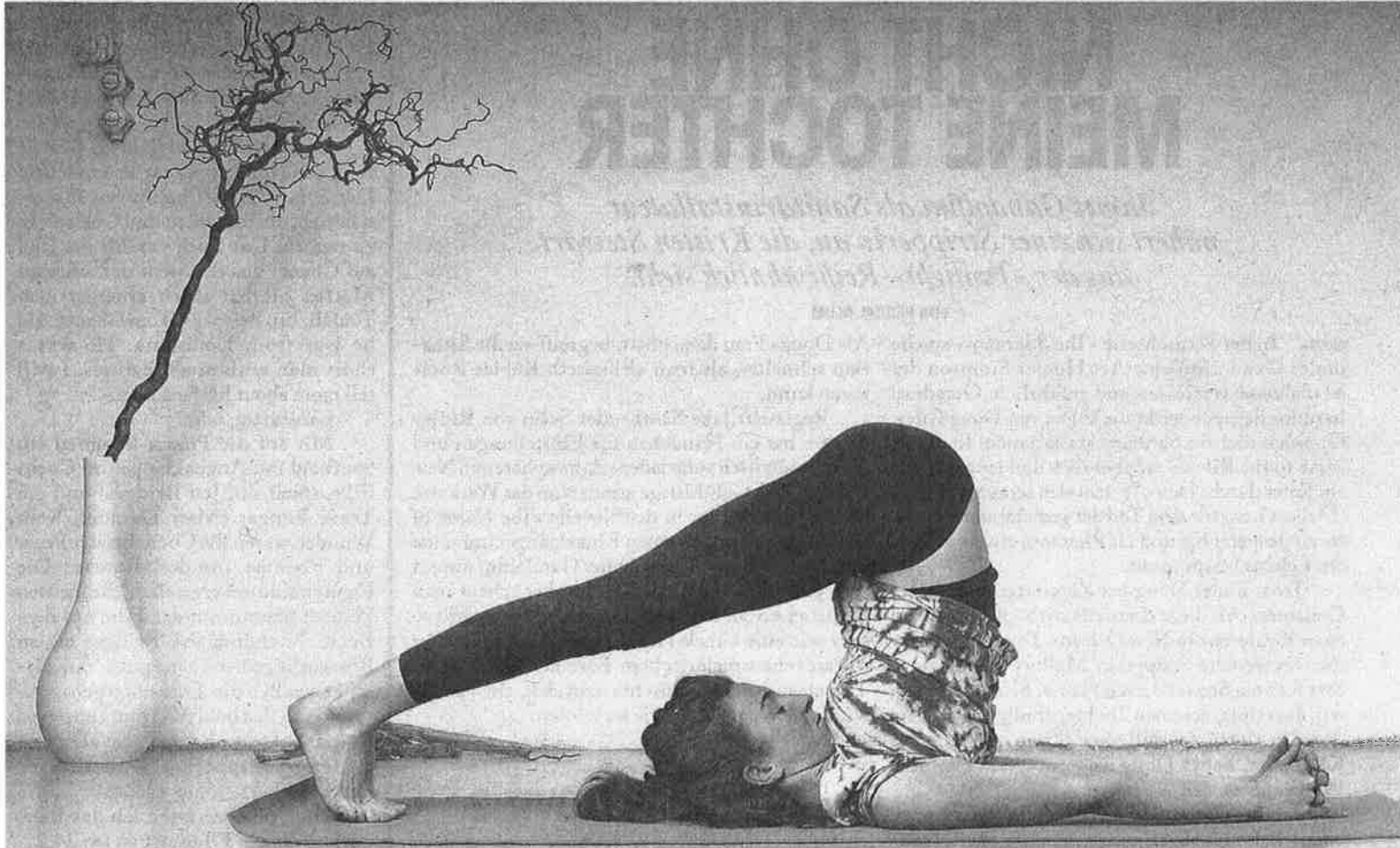
In Zukunft wird man Yoga wohl noch weniger entgehen können. Solange der Wellnessstrend anhält und Menschen unter bewegungsarmer Büroarbeit leiden, bleibt Yoga reizvoll. Davon ist Bühlmann überzeugt: «Der Markt wird weiterwachsen.» Durch das geistige Element bietet Yoga im Gegensatz zu Aerobic Vertiefungspotenzial.

Zugleich gibt es eine Tendenz in die entgegengesetzte Richtung: Yoga wird härter, intensiver, zielorientierter. Eine Art mobiles Powertool für Körper und Geist, welches sich gut in den flexiblen, aber bewegungsarmen Berufsalltag integrieren lässt. Ein Instrument, um noch mehr aus sich herauszuholen. So klingt auch die Nachricht, die Lady Gaga, die tanzende Kunst-Karriere-Sexmaschine auf ihrer Zürcher Matte hinterlassen hat: «Yoga gibt mir das Gefühl, alles tun zu können.»

YOGAEXPO

MESSE ZÜRICH, HALLE 9, WALLISELLENSTR. 49
WWW.YOGAEXPO.ORG/DE

Sa 10–19 Uhr, So 10–18 Uhr
Eintritt ab 14 Franken



Yoga, eine Mischung aus Stretching, Meditation und Konzentrationsübung.