

Atmungsaktiv

Ausrutscher passieren beim Kontakt mit dem Neuen. Auch auf der Gymnastik-Matte. Ich glaube trotzdem an den Sportcharakter von Yoga - und atme jetzt erst mal tief durch.

...

„Hoppla, ist ja alles stockfinster hier.“

„Pssst, wir haben schon angefangen“.

Meine erste Yoga-Stunde beim neuen Lehrer. Ich betrete den Übungsraum. Alles still, alles zappenduster. Schemenhaft liegen meine Mit-Yogis auf ihren Matten, hier sanfte, dort gestöhnte Atemgeräusche.

Ich versuche mich wie ein Kätzchen durch den dunklen Turnraum zu schleichen.

„Wusch“, fall' ich über meine eigene Trainingstasche. Der Klettverschluss meines Anoraks ratscht in die Mischung aus Atmung und Stille hinein.

Es riecht nach Maschinenöl.

In die Stille nölt nun eine Männerstimme, ein wenig zittrig, als wollte sie gleich zu weinen anfangen, gibt sie sich Mühe in der Aussprache, um eine Schwäche in der ch-Bildung zu verschleiern. Ohne Erfolg.

„Lege Dich auf Deinen Rücken und lege die Arme entspannt neben Deinen Körper. Atme ein, so wie Du es Dir wünschst.“

Ich habe mir nie Gedanken darüber gemacht, wie ich zu atmen wünsche, aber immerhin habe ich nun eine Matte gefunden, auf die ich mich legen kann. Taste mich Richtung Boden und fange an zu atmen, wie ich glaube, dass man gern von mir hätte, dass ich mir wünschen würde es zu tun. Ein – und aus.

Wir atmen ca. eine halbe Stunde zum Aufwärmen.

Es bleibt finster.

Es riecht weiter nach Maschine.

Der Sehsinn ist völlig ausgeschaltet, die Konzentration sollte „ganz bei Deinem Atem sein“. Meine ist es nicht. Ich konzentriere mich auf die Atmung meines Nachbarn, der lustvoll stöhnend offenkundig die Sitzung hier mit einem Geburtsvorbereitungs- oder Tantrakurs verwechselt, fokussiere die weinerliche Stimme von vorne und horche auf mein Befinden: Ich sehe mich in einem surrealen Traum, aus dem ich gleich mich und alle anderen --- mit einem prustenden Lachanfall aufwecken werde. Auweia.

„Weil wir uns so lange nicht gesehen haben, beginnen wir mit leichten Übungen.“ Damit wir uns sehen, wird zusätzlich das Licht angemacht, und es tritt zutage, was die Dunkelheit zuvor schützend im Verborgenen ließ: Der Yoga-Lehrer trägt einen Schlafanzug und braune Wollsocken mit Gummisohle, die vom vielen Reinatmen ganz wuschelig geworden sind, fast wie Bärenatzen schauen sie aus.

Eine Schülerin in der ersten Reihe nimmt die erste aktive Übung vorweg, ohne dass sie angekündigt worden wäre.

„Begebe Dich in eine aufrechte Position und neige dann den Oberkörper gefühlsbetont Wirbel für Wirbel.“ Als ich den sanften Befehlen folge, ist die Schülerin schon fertig und schaut sich um.

Das Licht wird wieder ausgemacht.

Bei den Gleichgewichtsübungen fällt die letzte Reihe um wie eine Handvoll Dominosteine. Der Stöhner schnaubt weiter. Jede will längere Atemzüge haben als die andere – meine Nachbarin läuft blau an und verlässt im „herabschauenden Hund“ den Saal.

„Wenn Du Dich danach sehnst, tiefer in deinen Körper zu atmen, die Luft des Atems durch den Brustkorb, den Bauch, in die Lenden schtrömen zu lassen, und ihm die Freiheit zu geben, den gleichen Weg wieder rückwärts zu fließen, bis ganz tief in die Peripherien, dann gib diesem Gefühl nach.“ – „Dann stelle Dir vor, wie die Luft in deine Nasenlöcher fließt, in die Brust, und wieder durch die Nasenlöcher zurück.“

Die Öffnungen meiner Stupsnase werden imaginär zu riesigen, luftgierigen Nüstern, - aber der Atem kommt einfach nicht in den Lenden an. - Mir ist schwindelig.

Auf den Bärenwuschelstrickstrümpfen schlurft der Yogalehrer mit gesenktem Kopf an uns allen vorbei, verlässt uns für genau 8 Atemzüge. Er geht seinen Bedürfnissen nach, in die Stille des Luftaustauschs rauscht eine Klospülung.

Die Tür geht auf. Er ist wieder bei uns.

„Wenn du dich danach fühlst, kannst du deine Gliedmaßen jetzt strecken, so weit du kannst.“ – Offenbar ist allen danach, denn es ist plötzlich ein Mattengeraschel im Raum, das einem Hören und Sehen und Atmen vergehen will. Man scheint sich einig, was man zu wollen und zu ersehnen hat. Ist das hier eigentlich ein Yogakurs oder ein Gefühlsdiktat?

Beim Räkeln knurrt mein Magen.

„Stellst du dich beim abschließenden Aus- und Einatmen eine Farbe vor, die dich gut tut“.

Während sicherlich alle anderen im immateriellen Farbrausch schwelgen, formt sich meine Wahlfarbe zu gold gerösteten Fritten mit leuchtend Ketchup und Mayo. Das ist es, wonach ich mich jetzt fühle.

„Und mit dieser Übung ist auch unsere Stunde schon wieder vorbei. Namaste.“

„Namaste“, antworten die Schüler. Dann stehen sie auf, als wär' nichts gewesen. Eine Teilnehmerin taumelt beim Versuch, ihre Matte aufzurollen, justament in meine Arme.

Der Stöhner neben mir pult sich noch eine Staubflocke aus dem Zehnnagel.

Der Yoga-Lehrer hat schon seinen Rucksack gepackt, den Parka über den Schlafanzug gezogen und verabschiedet sich schüchtern.

Beim Rausgehen schaltet er das Licht ein.

Erleuchtung.

An seinen Füßen: wasserdichte Winterstiefel, atmungsaktiv.

Naja, wenn er sich danach fühlt ...

Nic Leonhardt