



Pionierstimmung in Dresden

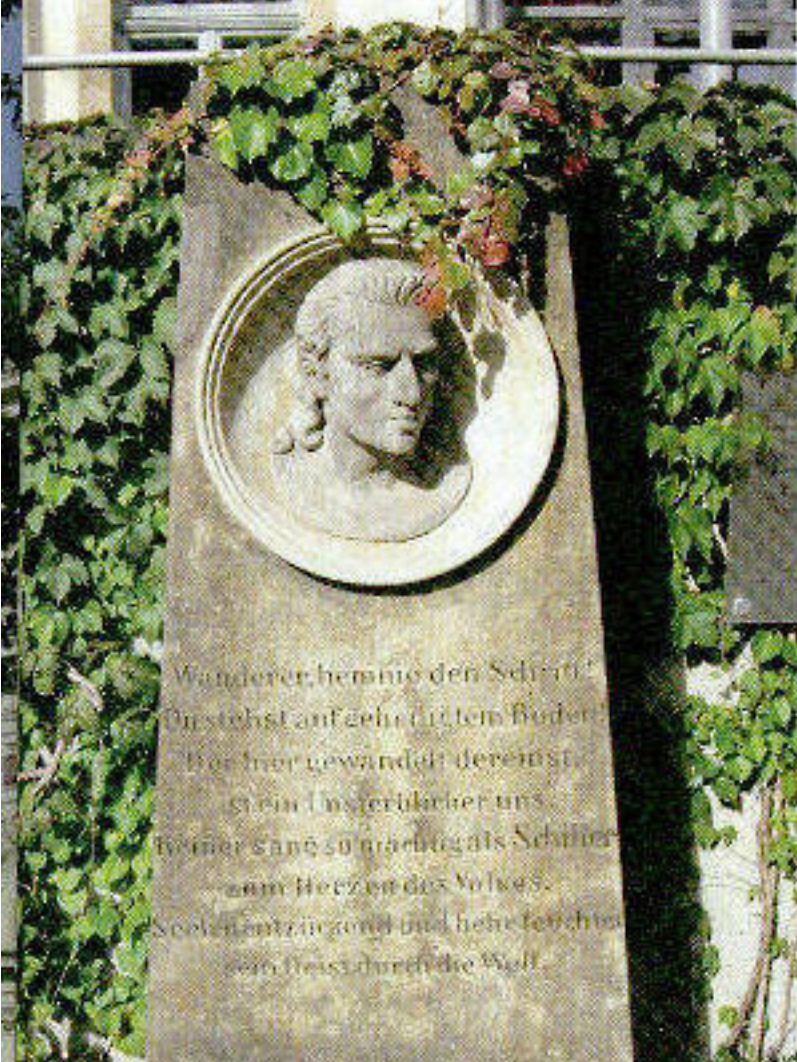
*„Yogastik“ war früher:
In den letzten Jahren hat sich die
sächsische Landeshauptstadt zu einer
Yoga-Metropole entwickelt, in der
(fast) alle Stile Platz haben – von
Sivananda bis zum Raja Yoga an der
Spirituellen Universität.*

Von Christine Diller

WER YOGA IN DER DDR ausüben wollte, musste sich zu helfen wissen und erfinderisch sein. Swami Brahmananda vom Prana Yoga Zentrum in Dresden erzählt, wie sein Großvater an das Wissen gelangte, mit dem er seine schwere Herzkrankheit therapieren wollte: Er habe sich aus dem Westen ein Yoga-Buch mitbringen

lassen, die Yoga-Anleitungen selbst auf eine Audiotape gesprochen – und zur Wiedergabe praktiziert. Nach seinem Tod sollen die Ärzte überrascht gewesen sein, wie er mit diesem Herzen noch so lange habe leben können. So die Familienanekdote...

Sieht man sich heute in einer Stadt wie Dresden nach der Yogaszene um, muss man wissen, dass Yoga mit seinem spirituellen Hintergrund der antireligiösen Ideologie der DDR zuwiderlief. Wege der Selbstverwirklichung, zumal „spirituell“ anmutende, waren den Funktionären des „sozialistischen Staats der Arbeiter und Bauern“ selbstverständlich ein Dorn im Auge. Zur allgemein ablehnenden Haltung der SED-Institutionen kam, dass Ende der 50er Jahre der „Deutscher Turn- und Sportbund“ (DTSB) Yoga als „schlimmen Mystizismus“ einschätzte und die Ausübung in seinen Reihen durch einen offiziellen Beschluss



verbot. Dennoch konnte Yoga in der DDR, bisweilen auch als „Yoganastik“ praktiziert, in Nischen überdauern. 1979 kam es in Leipzig zur Gründung des „Arbeitskreises für Yoga und altindische Medizin“, der für seine Vorträge und praktischen Übungen sehr schnell ein großes Publikum fand. Einer seiner Initiatoren war der Ethnologe Heinz Kucharski, der am Leipziger Museum für Völkerkunde arbeitete. Nicht nur konnte er dem Arbeitskreis Räume zur Verfügung stellen, mit seinem akademischen Etikett war es ihm auch möglich, die Aktivitäten der Yogis vor den Behelligungen durch den Staat zu schützen. Als einstiges Mitglied der NS-Widerstandsgruppe „Die Weiße Rose“ galt Kucharski außerdem dem SED-Staat grundsätzlich als unverdächtig. Mitte der 80er Jahre hatten sich er und seine Mitstreiter wie die Mediziner Fritz Klingberg und Dietrich Ebert allmählich durchsetzen können, die gesellschaftliche Anerkennung wuchs, und selbst die DDR-Oberen versprachen sich schließlich einen

Nutzen von Yoga für ihr marodes Gesundheitssystem. Bis es allerdings zu einem Austausch mit indischen Yogazentren kommen konnte, war die Mauer gefallen.

Vor diesem Hintergrund betrachtet, hat sich die Dresdner Yogaszene recht schnell und vielfältig entwickelt. Sie kann auf keine lange Tradition zurückblicken, präsentiert sich aber umso lebendiger. Gerade einmal zehn Jahre ist es her, dass im Stadtteil Plauen das erste Yogazentrum eröffnete. Nicht nur Cornelia Groß von Medita Yoga erzählt, dass sie anfangs noch mit vielen Vorurteilen kämpfen musste – und von Seiten der Interessierten immerhin mit der Skepsis, ob man in Dresden von Yoga leben könne.

Besonders in den vergangenen sechs, sieben Jahren habe es einen Boom gegeben, darin sind sich die meisten Dresdner Yogalehrer einig. Ständig entsteht Neues, unlängst zum Beispiel der „Yoga & Ayurveda Verein Dresden“ (www.yoga-ayurveda-dresden.de) als Interessenvertretung der Yogalehrenden. Schon zum zweiten Mal veranstaltet er einen Yoga-Tag, der diesmal am 19. September im Yogahaus in Blasewitz stattfinden wird. Und vor den Toren Dresdens, in Neustadt in Sachsen, organisiert Ilona Strohschein von 24. bis 26. September ein kleines Festival: „Yoga im Herzen“ (www.yoga-im-herzen.de). Ob im Herzen, in den Köpfen oder – zumindest in der Dresdner Neustadt – an jeder Straßenecke angekommen: Auch in der sächsischen Landeshauptstadt verliert Yoga allmählich die Exotik und gewinnt an Selbstverständlichkeit. Davon zeugt ein weit gefächertes Angebot, das jedem yogischen Geschmack etwas bieten kann.

Christine Diller ist Pressereferentin an der Semperoper in Dresden.



STUDIOS

ENERGETISCHER HINTERHOF

Yoga Zentrum Dresden, Äußere Neustadt
Yogastudios passen in die Äußere Neustadt: Nirgendwo sonst ist Dresden so bunt, so vielfältig und kosmopolitisch, hat die Alternativkultur einen so fruchtbaren Boden wie hier. In einem typischen sanierten Altbau-Ensemble in der Jordanstraße haben vor fünf Jahren Barb Weyman und Michael Lawrenz ihr „Yoga Zentrum Dresden“ eröffnet. Taucht man hier ein, wähnt man sich auf einer Insel des Friedens und der Sinne: Im Vorderhaus bewirbt das ambitionierte Restaurant Villandry, unabhängig vom Yoga Zentrum, seine Gäste. Im Hinterhaus verbreiten die Yogis in hohen, heimeligen Räumen ihre Energie. Und es grenzt an höheres Yoga, wenn im Sommer draußen das Geschirr verführerisch klappert und man drinnen auf den Matten den eigenen Bedürfnissen nachspürt und Ruhe findet. Klar, zielgerichtet, offen und undogmatisch wirkt dieses Sivananda-Zentrum. Aus bis zu zehn Leuten besteht das Team. Es unterrichtet auf zwei Schienen, den aufeinander aufbauenden Kursen und, zu ähnlich vielen Terminen, den offenen Stunden. Die Standard-Stunden sind für Fortgeschrittene gedacht, die sanften eignen sich auch für weniger Geübte. Immer wieder werden Extras angeboten: Workshops, indische Kochkurse, Mantra-Konzerte oder Yoga-Ferien auf Hiddensee. Am 8. September wird übrigens das fünfjährige Jubiläum mit einem bunten Programm gefeiert.

www.yoga-dresden.com

GRENZEN AUSLOTEN

Prana Yoga Zentrum, Äußere Neustadt



Auch das „Prana Yoga Zentrum“ hat sich 2007 in der Äußeren Neustadt angesiedelt.

In seinen hellen Erdgeschossräumen herrscht eine sehr intime, private Atmosphäre. Hier lehren Swami Brahmananda und Nadine Labicki in der Tradition ihres Meisters Swami Vignanananda das Prana-Yoga, das alle Bestandteile des klassischen Hatha- und Raja-Yoga enthält. Erklärter Anspruch der beiden Lehrer ist es, nicht nur Entspannungstechniken, sondern eine fordernde Yogapraxis zu vermitteln, die Entwicklung der Persönlichkeit anzuregen und die Yogis auch an ihre Grenzen zu führen. Im Angebot sind hier unter anderem an vier Tagen Aufwachyoga, mittwochs ein „Extrafrüh“ um 6.15 Uhr, tägliches Mittagsyoga, Yoga für Senioren und Kinder. Labicki unterhält übrigens eine Prana Yoga-Dependence in Dresden-Trachau.

www.prana-yoga.de

PIONIERE IN PLAUEN

Medita Yoga, 1. Yogt- und Ayurvedazentrum, Plauen

Als Cornelia Groß vor zehn Jahren mit ihrem Medita Yoga das erste Zentrum in Dresden gründete, wurde sie dafür noch belächelt oder mit Skepsis bedacht. Heute deckt die ehemalige Krankenschwester mit ihrem zehnköpfigen Team ein großes Wohlfühl-Spektrum ab, in dem integratives Yoga den Schwerpunkt bildet. Ayurveda-Beratung und -Anwendungen, Massagen und Kosmetikprogramme sollen das Yoga-Erlebnis individuell ergänzen. Entsprechend erinnern die vielfältigen Medita-Räume an eine Wellness-Praxis, in der sogar Gewürze fürs ayurvedische Kochen angeboten werden. Tee wird stets serviert, und für viele ihrer langjährigen Kunden erfüllt Medita auch eine soziale Funktion. Hier im bürgerlich geprägten Plauen gelingt, was andernorts kaum möglich scheint, nämlich auch Senioren oder Menschen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten für Yoga zu begeistern. Das mag an der Bevölkerungsstruktur des Viertels liegen, aber auch an Cornelia Groß' medizinischer Vorbildung und der orthopädischen Praxis ihres Mannes. Zu Groß' Selbstverständnis gehört es, ihre Kunden bei ihren Bedürfnissen abzuholen. Deshalb bietet

sie gezielt Yoga für Männer an, die sich in frauendominierten Kursen unwohl fühlen und kraftvollere Formen suchen. Groß geht mit ihrem Business-Yoga auch in Betriebe, mit Kinderyoga in Schulen und Horte und mit Wasser-Yoga ins Hallenbad. Einmal im Jahr fährt sie mit Schülern nach Indien. Und: Sie bildet in zwei Klassen Yogalehrer aus. Von 29. bis 31. Oktober steigt übrigens das Fest zum Zehnjährigen mit Barfuß-Disco und Hindi-Musik.

www.medita-dresden.de



VIelfalt in der Yoga-Villa

Yogahaus Dresden, Blasewitz

Bis vor kurzem traten das Yoga Zentrum in der Neustadt und das Yogahaus in Blasewitz gemeinsam auf. Jetzt will man sich in Letzterem speziell an das bodenständige, verwurzelte und gut situierte Blasewitzer Publikum wenden. Dafür ist die herrschaftliche Villa, die wie verwunschen in einem verwilderten Garten am Rande des Waldparks liegt, wie gemacht. Über die repräsentative Treppe, die ins Obergeschoss führt, verlässt man unversehens die Alltagswelt, um sich in stuckverzierten Gemächern auf herrlichem altem Parkett wiederzufinden. Und zwar im doppelten Sinne, denn die ehrwürdige, gediegene Atmosphäre fördert sehr die Konzentration auf sich selbst. Rainer Polle ist gerade dabei, sein Angebot auszuweiten. Auch bei ihm wird es Business-Yoga, Kurse für die Mittagspause und Männeryoga geben. Er und sein Team sind dabei keiner bestimmten Tradition, sondern mehreren Meistern verpflichtet. Und so finden sich Sivananda-Kurse neben Ashtanga-Vinyasa-, Kriya- und Kundalini-Yoga und dem fließenden Yoga-Flow. „Yoga ist für jeden da“, so Polles Credo.

www.yogahaus-dresden.de