

Berlin *Berlin*



BERLINER Z

Patrick Broome in seinem Jivamukti-Studio in Charlottenburg. Jivamukti ist Sanskrit, eine altindische Sprache, und heißt Befreiung der S

Durch Yoga zum Leuchten

Madonna tut es. Sting macht es. Und nun auch die Berliner: Alle lieben Jivamukti-

VON SERENA KLEIN

Vielleicht haben wir die Fußballweltmeisterschaft verloren, weil unsere Jungs nicht genug Yoga gemacht haben. Das ist eine gewagte These. Aber doch auch nicht allzu weit hergeholt. Zwar haben Ballack, Podolski und Co. zwei Wochen vor WM-Beginn auf Sardinien täglich den Fisch, den Hund und die Heuschrecke geübt – also Yoga-Übungen gemacht. Ihr Lehrer, der Deutsch-Amerikaner Patrick Broome, würde die These des Yoga-Mangels trotzdem nie so unterschreiben, weil das vermessen klingt. Aber dass man nie genug Yoga machen kann, davon ist er überzeugt.

Und genau deshalb hat Broome jetzt ein Yoga-Studio in Charlottenburg eröffnet. Nicht, dass die Berliner es nötig hätten. Rund 100 Yoga-Lehrer gibt es bereits in der Stadt. Studios machen an jeder dritten Ecke auf. In den Rosenthaler Höfen

in Mitte gibt es Schwangerschafts-Yoga und Lach-Yoga, an der Friedrichstraße üben Männer in Nadelstreifen Business-Yoga „Om“-Singen in der Mittagspause. Im Shivananda-Center in der Schmiljanstraße in Steglitz putzen die Yoga-Schüler am Wochenende das Studio. Das nennt sich Karma-Yoga, ist gut für den Guru – spart er sich doch eine Putzhilfe – und gut für die Schüler, stärkt jedes selbstlose Tun doch den Charakter.

Doch was hat es nun mit Patrick Broome und seiner Methode des Jivamukti-Yoga auf sich? „Eine Mischung aus Punk, Rock und politischer Weltveränderung sind die Ursprünge“, sagt der 38-Jährige, der zugleich auch Doktor der Psychologie ist. Die Gründer sind die Tänzerin Sharon Gannon und der Dichter David Life aus New York. Madonna und Sting sind ihre Schüler, auch Broome hat die beiden Stars schon unterrichtet. „Als Sharon und David

in den 80er-Jahren jeden einzelnen der großen Yoga-Gurus in Indien aufsuchten und am Ende ihre eigene Form fanden, war das eine Revolution“, sagt Broome. „So was hat sich im Westen vorher noch keiner getraut.“ Am 20. und 21. Oktober kommen die New Yorker Yoga-Gurus zur großen Studio-Einweihungsparty nach Berlin geflogen. Auch viele Prominente aus Sport, Politik und Showgeschäft werden dann bei Broome vorbeischauchen. Wer die Yoga-begeisterten Stars und Sternchen sind, will er jedoch nicht verraten. Schließlich ist er Profi. Die Promis vertrauen ihm.

Alle suchen bei ihm das Leuchten. „Von Profis wird erwartet, dass sie strahlen. Und Yoga gibt ihnen etwas davon“, sagt er. Denn wer sich einmal anderthalb Stunden für 12 Euro in allen erdenklichen Stellungen verrenkt hat, der schwitzt und fühlt sich am Ende ein bisschen wie neu geboren. „Viele denken, Yoga

sei eine Wohlfühlübung, aber man sich streckt und die Zeit hat“, sagt Broome. Oftmals schwierige Haltungen, in die man sich begibt, dehnen nicht nur Muskeln und Sehnen, sie stärken auch die Disziplin und die Geduld für den Verlust des Selbstvertrauens. „Das ist oft träge und hat mit tiefen Veränderungen. Beim Durchwiderstehen ist das Ding liebevoll.“

Diese Erfahrungen haben viele Sportler. Broome ist auch der ehemalige Fußballnationaltrainer der deutschen Hockeyschicht große Yoga-Praktiker. Sollen es die Berliner

 Jivamukti-Studio
Tel: 88 62 88 1
Weitere Infos im Netz
www.jivamukti-berlin.de