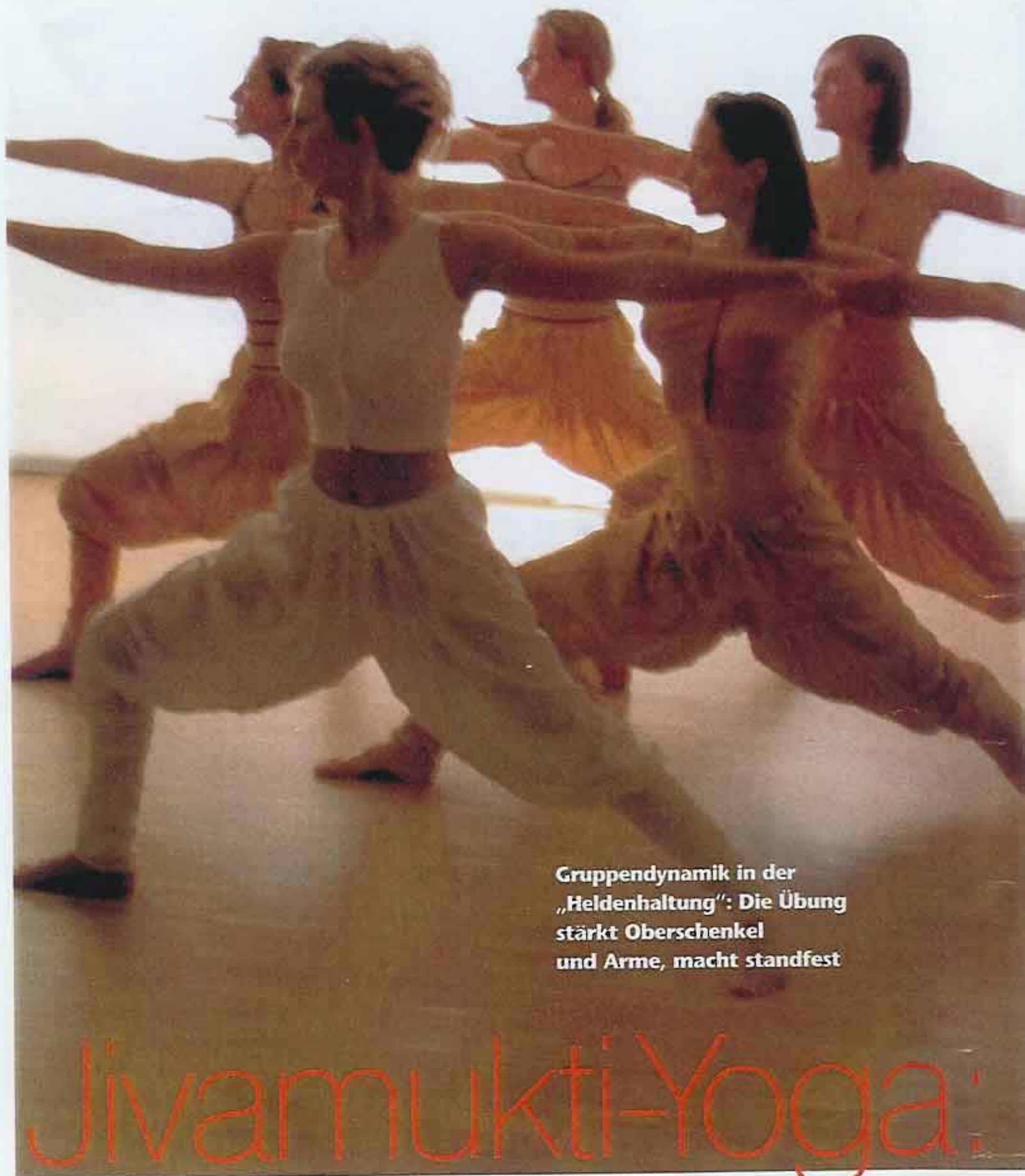


Sie ist der **Megatrend** aus New York, ihre Fan-Gemeinde reicht von Madonna über Sting bis Christy Turlington: die neue Yoga-Variante Jivamukti. Wie's geht und was es bringt, hat >wellfit<-Redakteurin Carolin Binder in München ausprobiert. Dazu ein Interview mit Patrick Broome, dem ersten deutschen Jivamukti-Lehrer

FOTOS: GERALD KLEPKA



Gruppendynamik in der „Heldenhaltung“: Die Übung stärkt Oberschenkel und Arme, macht standfest

Jivamukti-Yoga: Mit Power zur Ruhe

Ich stecke im Feierabendverkehr auf Schwabings Straßen. Gehepe, Getöse, Hektik, natürlich bin ich viel zu spät dran. Musste im Büro noch schnell telefonieren, eine Mail verschicken, dann war der Autoschlüssel verschwunden – der übliche Alltagswahnsinn eben. Dabei fängt die Jivamukti-Stunde um halb sieben an, in zehn Minuten! Eigentlich müsste ich wissen, dass man nicht so abgehetzt zum Yoga kommen soll, stattdessen vorher noch einen Tee trinkt, sich unterhält oder einfach entspannt – schließlich mache ich seit

über zwei Jahren einmal die Woche klassisches Hatha-Yoga. Aber so ganz klappt es mit der Ruhe immer noch nicht... Endlich ein Parkplatz! Im Laufschrift habe ich ins Yivamukti Yoga Center in der Schellingstraße, das vor wenigen Monaten eröffnet hat und das erste in Europa ist. Jivamukti ist derzeit die angesagteste Yoga-Variante, habe ich in mehreren amerikanischen Magazinen gelesen. Entwickelt haben es Sharon Gannon und David Life in New York – kein Öko-Wollsocken-Duo, vielmehr ein Punkrockpaar, sie Tänzerin, er Künstler, die lange durch Indien gereist sind und aus ihren Erfahrungen ein moder-