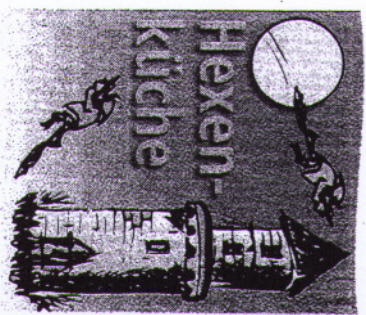


# Bewegende Meditation für Körper und Geist



**D**as kleine weiße Gespenst aus dem benachbarten Schloss macht sich ganz groß, als es wieder einmal bei mir im Hexenturm zum Kröttentee eingeladen ist: „Na, Zeitungshexe, bist wohl inzwischen zu alt für echten Sport, musst Dich jetzt schon in aller Öffentlichkeit im Kalmenhof-Park verrenken um fit zu bleiben. Ich habe Dich dort gesehen bei Deinen Turnübungen mit vielen, vielen Frauen!“

Mitglied keimt in mir auf: „Ach, kleiner Gruffi, sabbel doch kein dummes Zeug. Das war doch Yoga. Ich habe zum ersten Mal Yoga mitgemacht – und das im Freien unter den Bäumen des Kalmenhofes. Das war einfach sehr interessant und aufschlussreich!“

Als ich den Entschluss fasse, beim öffentlichen Open air-Yoga mit den Idsteiner Yoga-Lehrerinnen Gisela Schmitt und Angela Hoffmann mitzumachen, dies in meinem Hexenzirkel herum erzähle, ernte ich viele mitleidige Blicke, ja sogar herablassende Kommentare: Yoga? Ja, Yogal! Es ist schließlich nie falsch, neue Erfahrungen im Leben zu machen, gerade wenn man als Hexe schon ein paar hundert Jährchen auf dem krummen Buckel hat.

Und so fliege ich zum Yoga-Treffen in den Kalmenhof und straune nicht schlecht: Viele andere Damen in sportlicher Bekleidung sind schon da, bewaffnet mit Matten, Handtüchern und Trinkflaschen und voller

Erwartung auf die eineinhalb Stunden, die vor uns liegen. Ja, und Männer? Während ich mich mühe in die erste Reihe setze, hat sich der zweite „Quotenmann“ in die letzte Reihe verzogen. Feigling!

Und dann wird es ernst: Gisela Schmitt erklärt kurz den Ablauf, fragt nach Neulingen („Ich, ich, ich!“), stellt ihre Mitstreiterin Angela Hoffmann vor, die die späteren Yoga-Figuren vormacht und los geht es. Gisela Schmitt sagt mit ruhiger Stimme durch das Mikro der Lautsprecheranlage die Übungen an, erklärt, wie man zu atmen hat und ich lege mich ganz in ihre Hände – im übertragenen Sinne.

Ich bemühe mich sehr, den „herabschauenden Hund“, den

„Fisch“, die „Kobra-Stellung“, die „Katze“ oder den „Krieger“ hinzubekommen. Für mich Basketballer, ehemaligen Fußballer, Spinnjagd-Fanatiker und Jogger mit krummen Rücken und verschleißten Gelenken tun sich neue Weiten auf. Als mir der Schweiß ausbricht, weil Körperbeherrschung beim Yoga volle Anstrengung und Konzentration erfordert, merke ich, wie eine Art bewegliche Meditation, verbunden mit richtiger Atmung und bewusster Körperschulung beginnt.

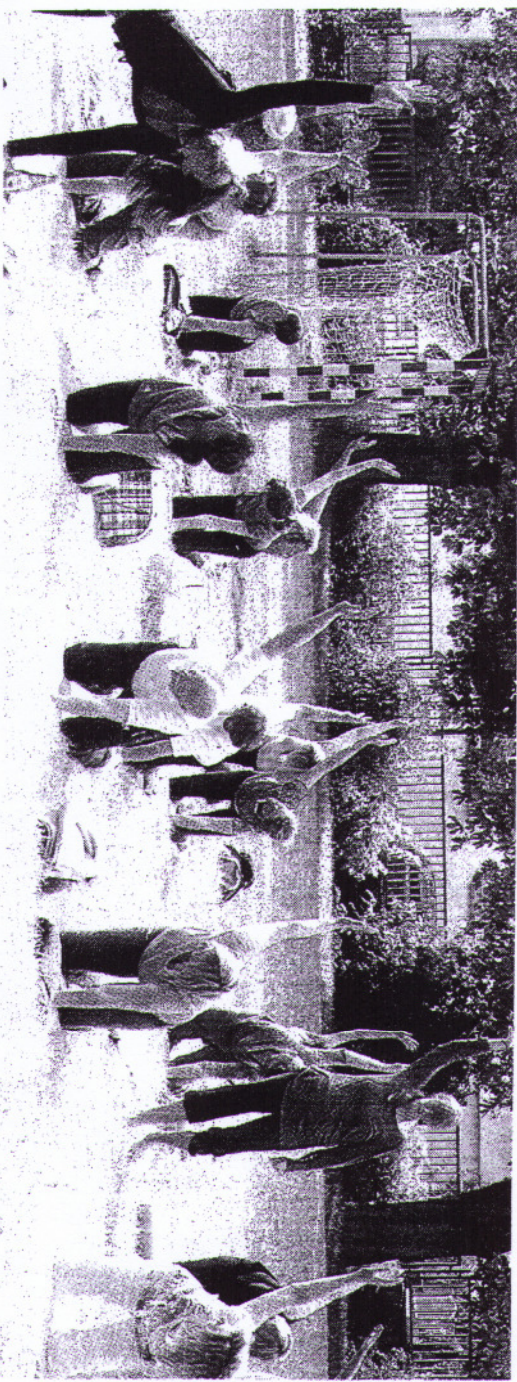
Die Figuren werden immer schwerer. Es ist klar zu merken, dass die tapfere Gruppe, mein Seitenblick zeigt mir immer wieder, dass ne ben Neulingen auch viele Yoga-Profis dabei sind, Schritt für Schritt flie-

gend auf einen Höhepunkt zustrebt. Natürlich klappt es bei mir nicht immer so gut, bin ja schließlich schon eine olle Alte. Aber mit der Hilfe von Yoga-Lehrerin Gisela Schmitt und aufmunternden Worten meiner Nachbarinnen von links und rechts bekomme ich es am Ende doch immer einigermaßen hin.

Ich fühle mich total relaxed und einfach nur gut! Ich höre die entspannenden Worte aus dem Mikro, schließe meine Augen und – hopp! – beinahe wäre ich auf meiner Matte wirklich eingedämmert. Nach einhalb Stunden, die für mich Hexe wirklich wie im Fluge vergingen, tauche ich wieder auf in unsere Sphären.

„Wir danken uns, dass wir in den vergangenen eineinhalb Stunden an uns gedacht, uns die Zeit für uns genommen haben und nur für uns da waren“, verabschiedet Gisela Schmitt die entspannte Yoga-Truppe. Alle Teilnehmer sind begeistert, inklusive ich. Eine ganz neue interessante Erfahrung. Meine Blicke suchen

„Quotenmann“ Nummer zwei:



Open air-Yoga im Park von Vitos Kalmenhof. In der ersten Reihe (Mitte) : Die Zeitungs-Hexe im ersten Yoga-Einsatz, eingerahmt von den weiblichen Profis.

Foto: wita/Udo Mallmann

„Hey Quotenmann“, rufe ich ihm noch hinterher. Der hört aber nicht hin und verdrückt sich in Nullkommantix.

Ich als Zeitungshexe kann nur eines feststellen: Alle Vorurteile in Sachen Yoga sind garantiert falsch! Yoga ist anstrengend, kräftigt die Körperteile die Muskeln, schult den ganzen Körper, schärft das Bewusstsein und erfrischt den Geist!

„Apropos Geist, Hexe, meinst du, ich kann beim nächsten Mal auch mitmachen?“ „frag mich Freund Schlossgespenst! Theoretisch schon, aber ich frage mich, wie Du die Yoga-Figuren mitmachen willst, denn du hast ja unter deinem weißen Laken nur das reine Nichts!“

„Immer auf die Kleinen“ schmolft der Geist motzig, „raselt ärgert sich mit der rostigen Kette und trollt sich zurück in Schloss. Das kann ich gut beobachten, während ich als „herabschauender Hund“ durch meine Beine hindurch nach hinten schaue...“

Bis zur nächsten Hexenküche

*Udo Mallmann*