

Geniessen

BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

31

REISE NACH ZAGREB

Charme, Kaffee und Geschichte

Die Cafédichte von Zagreb dürfte die von Rom noch übertreffen. Und jeden Mittag erklingt Kanonendonner. Besuch in einer reizvollen Stadt. SEITE 33



Die Stadt als Yogamatte

Ungewohntes Bild hinter dem Bundeshaus: Statt Flaneuren nahmen neulich Berner Yoginis und Yogis die Terrasse an einem Sommerabend in Beschlag und eröffneten bereits die fünfte Guerilla-Yoga-Saison.

Bilder Daniela Schwegler

GUERRILLA-YOGA Sie tauchen mit ihren Matten unerwartet irgendwo in der Stadt auf, nehmen Plätze und Pärke in Beschlag, um dort die Position einer Krähe oder eines Baums einzunehmen. Immer mehr Schweizer entdecken Guerilla-Yoga unter freiem Himmel.

«Wir sind allerdings friedliche Krieger», sagt Matthias Brun auf der Bundeshausterrasse lachend, als die Berner Guerilla-Yoginis und -Yogis kürzlich an einem lauen Frühsommerabend in die fünfte Saison starteten. «Guerilla-Yoga hat nichts mit Angriff zu tun. Unsere Absicht ist eine friedliche: Wir stellen die jahrtausendealte indische Tradition nur in einen neuen Kontext, indem wir uns aus den Studios raus auf die Strasse bewegen. Die Stadt wird zu unserer Yogamatte.»

Berner als Vorreiter

Dieses Mal rollen gut vierzig Yoginis und Yogis ihre bunten Übungsteppiche auf der Bundeshausterrasse aus und üben darauf ihre Asanas, die Yogastellungen, synchron, fast wie die Turner beim «Eidgenössischen».

Guerilla-Yoga ist ein aus den USA nach Europa herübergeschwappter Trend, der nach Städten wie Hamburg und Wien nun auch die Schweiz erobert (siehe Box). Wobei die Berner um Matthias Brun und Nadine Guldimann zu den Ersten gehörten, die ihre Matten draussen aufschlugen. Und inzwischen zahlreiche andere Yogalehrer hierzulande auf den Geschmack gebracht haben. Matthias Brun selbst kam auf Reisen durch Australien und Indien auf die Idee.

Dass die Menschen dort in Stadtpärken Yoga praktizierten, gefiel ihm. Daraufhin lancierte er zusammen mit anderen vor fünf Jahren die erste Guerilla-Yoga-Session in Bern. Mittlerweile gehört auch Janet Orzechowski zu seinem Team.

Matthias Brun ist ein Angereicherter. Yoga sei so etwas Gutes, dass die Welt es sehen dürfe. Und vielleicht sogar angesteckt werde vom Fieber, dem Stars wie Madonna oder Autorinnen wie Milena Moser erlegen sind. Manchmal springe der Virus denn auch direkt auf Passanten über, die gleich mitmachen. Eingeladen sind alle – auch ohne Vorkenntnisse.

Aufsehen erregende Asanas

Dass öffentlich praktizierende Yogis und Yoginis ein ungewöhn-

tes Bild sind, zeigen die Reaktionen der Leute auf der Bundeshausterrasse. FDP-Fraktionspräsidentin Gabi Huber und Parteikollegen spazieren zwar rasch an den seltsamen Freiluftturnern vorbei und haben kaum ein Auge für die Übenden, die ihre Körper in die abenteuerlichsten Stellungen verrenken. Doch andere Passanten bleiben neugierig stehen und schauen zum Teil mit offenen Mündern der bunten Yoga-truppe zu. Sie fotografieren sie, tuscheln miteinander und wundern sich, was hier wohl im Gange sei, besonders in dem Moment, als die Yoginis und Yogis sich kniend wie eine Welle nach vorne zur Matte beugen und ihnen scherzend zurufen: «Allah!»

Und ja, vielleicht hat Yoga sogar etwas mit Beten zu tun, deutet Matthias Brun später an.

Längerfristig sei Yoga ein Weg, der nach innen führe. Auch wenn vorerst natürlich das Körperliche im Vordergrund stehe. Gerade in Fitnesszentren, wo Yoga unterdessen zum guten Ton gehört.

Yoga mit Geräuschkulisse

Viel schöner als im Fitnesszentrum übt es sich aber unter freiem Himmel. Wie ein Geschenk für die Guerilleros ist er zum Saisonstart blau. Die Sonne lacht. Die Vögel zwitschern. Ein sanfter Wind weht. Und der Blick fällt bis in den Alpenbogen hinein. Von der vorderen Bundeshausseite hallen Rufe der skandierenden Demonstranten hinunter zu den Yogis. Dazwischen heult die Sirene eines Krankenwagens. Ein Hubschrauber rattert. Diese Geräuschkulisse fordert das Sprachorgan der beiden Yogaleh-

rerinnen stark heraus und sie sprechen so laut, wie es nur geht.

Konzentration auch im Freien

Doch echte Guerilla-Yogis lassen sich von solchen Äusserlichkeiten nicht ablenken. Wie eine Ballettruppe dem Rhythmus der Musik folgen sie den zwei Lehrerinnen, die den Takt angeben und selbst vormachen, wie es geht. Im Laufe der eineinhalb Stunden verwandeln sich die Yogis in allerlei Getier, haben doch die Asanas oft Namen wie der nach unten schauende Hund, die Taube oder die Krähe. Wobei die Guerilleros immer lächeln. Und immer fokussiert sind: auf die Übung und auf den Atem. «Yoga ist Körperertüchtigung und Achtsamkeitstraining in einem», sagt Matthias Brun. «Je länger man praktiziert, desto besser lernt

man den Körper kennen und desto stärker wandert die Aufmerksamkeit nach innen.»

Ganz nach innen versenken sich die Guerilleros und Guerilleros auch zur Schlussentspannung, als sie rücklings auf der Matte liegen, die Augen geschlossen, und nochmals nachspüren, was die letzten anderthalb Stunden war.

Die Nötl, die anschliessend gesammelt werden, kommen vollumfänglich Pro Natura zugute, für Biber- und Hochmoorprojekte. Jeder gibt, so viel er will. Und schon löst sich die Gruppe wieder auf. Die Guerilleros entschwinden mit ihren zusammengerollten Matten unter dem Arm in alle Windrichtungen, als wäre hier auf der Bundesterrasse nie etwas gewesen.

Daniela Schwegler

YOGA MITTEN IN DER CITY

Schweizweit verlassen Yoginis und Yogis immer häufiger die Studios, um sich relativ spontan unter freiem Himmel in einen Baum, ein Brett oder wie die Yogapositionen sonst noch heissen, zu verwandeln. Mittlerweile treffen sich Gleichgesinnte bereits in sieben Städten zum Guerilla-Yoga auf Plätzen, Dächern oder in Pärken. ds

Aarau: www.frueschluftyyoga.ch
 Baden: www.do-yoga.ch
 Basel: www.kundaliniyoga-basel.ch, www.gsuenderbasel.ch
 Bern: www.guerillayoga.ch, www.openskyyoga.ch
 Luzern: www.cantienicayoga.ch
 Thun: www.riveryoga.ch
 Zürich: www.yogadaniela.com



Start in Bern: Von der Hauptstadt aus erobert Guerilla-Yoga die Schweiz.



Asanas mit Aussicht: Diesen Blick kann kaum ein Studio bieten.