

Bewegen und bewegt werden

Vom Streifzug durch die Vielzahl der Wellness- und Yoga-Messen

Strahlkraft: Die Buddha-Diamanten von Schreiner Fine Jewellery stehen für „Reinheit, Perfektion und Ewigkeit“.

Ein Leitspruch des 94 Jahre alten Yoga-Meisters B.K.S. Iyengar lautet: „Dein Körper ist dein wichtigstes Werkzeug.“ Dabei ist gerade seine Schule dafür bekannt, mit Hilfsmitteln zu arbeiten. Auch bei der Yoga-Expo in München zeigte einer seiner prominentesten Lehrer hierzulande, Michael Forbes, wie selbst weniger gelenkige Yogis die Haltungen mit Hilfe von Gurten, Blöcken oder Klappstühlen einnehmen können. Zudem erklärte Forbes schmunzelnd, warum die Iyengars gern in windelartigen Höschen üben: „So schöne, jahrelang trainierte Beine in perfekter Ausrichtung – es wäre doch schade, wenn man die nicht sieht.“

Aus Iyengars rustikalen Seilen zum Ein-, Aus- und Abhängen hat ein belgischer Aussteller „The Great Yoga Wall“ entwickelt: Auf der Messe präsentiert er ein System aus Paneelen, Haken, Ösen, Gurten, Beckenschaukeln und Ballettstangen, das den Übenden in hunderten Haltungen



Atemkontrolle: Die Shirts für „Yogaholics“ von Om Shiva & Shakti erinnern an das Wesentliche.

Für kleine Gurus: Das Label Natural Born Yogi lockt mit bunten Götter-Bildern selbst die Kleinsten auf die Matte.



stützt und ausrichtet. Preise bis 1800 Euro für die Grundausstattung nützen aber am meisten dem Anbieter. Und vielleicht sollte man lieber einem Lehrer folgen als dem Firmenslogan: „Die Wand ist mein Guru.“

Dagegen ist die Erfindung des Pfronteners Kilian Trenkle etwas für den Hausgebrauch: Sein Kopfstandhocker für 119 Euro bringt Wackelkandidaten leichter in Umkehrhaltungen, die den Blutkreislauf ankurbeln sowie Becken, Lunge, Nerven und Selbstbewusstsein stärken. Beim „Feetup“ liegt das Gewicht gut gepolstert auf den Schultern, der Kopf ist frei – eine Erlösung für Halswirbelsäulenpatienten. „Wer auf dem Kopf steht, dem liegt der Himmel zu Füßen“, sagt Trenkle. Zu dem Hocker hat er sich ein komplettes Feetup-Übungsprogramm für Gruppen ausgedacht (www.feetup.de).

„Kopfstand für alle!“, fordert der Yoga-Lehrer Kilian Trenkle – sein Hocker Feetup hilft dabei.



Seelen-Massage kann einem lieb sein – und teuer. Die Hightech-Liegen von Wellsystem etwa kneten den Körper punktgenau mit „Hydrojet“-Wasserdruck. Zusätzlich schicken einen ionisierte Luft, Collagenlicht, Aromen, Farblichter und Klänge ins Reich der Träume (www.wellsystem.de). Eine ganz und gar analoge Wohlfühlbehandlung bietet dagegen der Musiktherapeut und Instrumentenbauer Christof Linhuber mit seiner Klangliege: Der Entspannungssuchende bettet sich auf einem Tisch mit eingebauter Harfe; von unten zupft ein Therapeut die Saiten, die je nach Klang bestimmte Regionen des Körpers vibrieren lassen („Mikromassage auf Zellebene“) und „die Seele zum Schwingen“ bringen (www.klangkoerper.de).

Wer schwitzt, darf auch schön sein: Wobei der neue Yoga-Schmuck nicht nur schick, sondern auch spirituell aufgeladen ist, ob man sich nun Malas mit Perlen aus indischem Achat oder anderen Energiesteinen um den Hals hängt (www.malawelt.de) oder den ersten in Form eines Buddhas geschliffenen Diamanten (ab 9000 Euro, www.schreiner-jewellery.de). „Green chic is hip“, sagen zahlreiche Designer – die meisten sind selber Yoga-Lehrer – und haben die aktuelle Mode den Wünschen der Szene angepasst: Hemdchen und Hosen sind aus ökologischen, anschmiegsamen und funktionalen Stoffen (etwa Bio-Baumwolle oder Bambus-Faser), fair gehandelt und längst nicht mehr ausschließlich für Hippies (und Frauen): Ob nun die ausgefeilte Linie Mandala Eco Deluxe einer ehemaligen MCM-Chefdesignerin; ob die knalligen Ganesha- und Buddha-Shirts von Natural Born Yogi (auch für Babys) oder auch die T-Shirts mit breit gedruckten Parolen wie „Inhale Exhale Repeat“, „F**k Yoga“ und „I Will Pose For Food“ von Om Shiva Shakti, die selbstironisch die strenge Yoga-Szene auf die Schippe nehmen. **Michael Zirnstern**



Liegenlied: Die Möbel-Instrumente von Klangkörper stimulieren mit kosmischen Tönen.

Gut gebettet: Die Hightech-Liege von Wellsystem massiert mit sanftem Wasserdruck.