Report

Von OLGA BOBILEVA und THOMAS LEBIE (Fotos)

Wie soll man sie nennen: Yoga-Fee, Yoga-Katze, Yoga-Göttin? Kerstin Linnartz (37) öffnet das Tor zu ihrer Wohlfühloase in Steglitz. Sie ist das blühende Leben: Trainiert, athletisch, jung, strahlend. Und das alles nur durch ihre täglichen Übungen, schwört die Moderatorin, Schauspielerin und Buchautorin keck. Wirkt die indische Geistes- und Körperlehre tatsächlich wie ein ewig glucksender Jungbrunnen? KURIER-Reporterin Olga Bobileva traf sich mit Linnartz zu einem Schnupperkurs und war am Ende überrascht vom Resultat.

Yoga. „Es harmonisiert die inneren Organe und stärkt das Immunsystem“, referiert die Trainerin noch vor der ersten Übung mit mir. „Andere Sportarten können durch Verletzungen, Übernutzung oder Verschleiß krank machen. Yoga bewirkt das Gegenteil.“

Vor 17 Jahren entdeckte Linnartz die Lehre für sich. Aus der anfänglichen Begeisterung wurde eine Leidenschaft, in deren Verlauf es sie nach Indien verschlug, wo sie tiefer in die Yoga-Gefilde vorstieß und auch Schüler aus aller Herren Ländern unterrichtete. Ein Erlebnis, das prägte: „Als ich die ersten Male als Yogalehrerin in Indien größere Klassen unterrichtete und plötzlich 40 Leute mit Tränen in den Augen vor mir sitzen hatte, war das eine regelrechte Erleuchtungserfahrung und ich dachte: Oh mein Gott, das ist viel schöner, als auf jeder Bühne der Welt zu stehen.“ Auch heute gibt sie regelmäßig Workshops in Berlin, Spanien und Indien und schwört auf Yoga – ihre Lebensphilosophie.

Kerstin Linnartz zeigt uns ihr neues Buch „All about Yoga“ (Gräfe und Unzer, 24,99 Euro). Darin erklärt sie die wichtigsten Übungen.

▶ Stress-Killer

Yoga – finde dich selbst

- Das Ziel von Yoga ist, vollkommene Harmonie von Körper, Geist und Seele zu erlangen.
- Mittlerweile gibt es vielerlei Yoga-Formen wie Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga oder Bikram-Yoga, das in bis zu 42 Grad heißen Räumen praktiziert wird.
- Einige Vorteile durch Yoga sind: Stärkung des Immunsystems, besseres Körperbewusstsein, Abbau von Stress.
- Achtung: Yoga-Anfänger sollten sich Rat bei Profis holen.

Obwohl ich nur wenig Erfahrung mit Yoga habe, gibt sich Kerstin zuversichtlich. Zu Beginn geht es in den Meditationssitz. Im Schneidersitz mit seitlich angewinkelten Armen, Zeigefinger und Daumen zusammen (Handmudra) sitze ich mit geradem Rücken auf der Matte und mache Atemübungen: einatmen, ausatmen, einatmen und ausatmen. So weit so gut, noch bin ich entspannt.

Die nächsten Übungen gestalten sich schwieriger. Sie dienen der Balance und bringen mich aus dem Gleichgewicht. Kerstin aber bewegt sich wie eine geschmeidige Katze, wechselt mühelos Positionen. Die Balance-Übung „Tänzer“, die die Rumpfmuskulatur stärken soll, fällt mir schwer. Mit Kerstins fachmännischer Anleitung stehe ich aufrecht, fixiere meinen Blick auf einen ruhigen Punkt, spanne meinen Beckenboden und meine Bauchmuskeln an. Verlagere mein Gewicht auf das linke Bein. Jetzt wird’s tricky: Den linken Fuß mit der linken Hand umfassen und nach hinten in die Höhe führen. Was folgt, ist eine Zitterpartie: Nun den rechten Arm nach oben in die Senkrechte führen und den Oberkörper nach vorne neigen. Ich schwanke wie eine Boje im stürmischen Meer, bis ich mich fasse und stehe wie eine Eins. Durchatmen. Kerstin aber – gelenkig wie ein Schlangenmensch – führt die Übung präzise und ruhig aus.

Die nächste Balanceübung „Baum“ gestaltet sich eher wie ein verwachsener Strauch. Nur wenige Sekunden kann ich die Position halten. Kerstin hingegen steht kerzengerade auf einem Bein, das andere angewinkelt, presst sie die Fußsohle an das Knie und und die Handflächen vor der Brust aneinander. Ich als Yoga-Neuling kann bei dem Anblick schon neidisch werden und verstehen, warum die Aussicht sich bei den Übungen vermutlich zum Affen zu machen, es vielen erschwert, sich vom Sofa aufzuraffen.

Kerstin findet in solchen Fällen die passende Motivation und ehrliche Worte: „Man muss sie fragen: Wie möchtet ihr euer Leben in fünf Jahren aussehen lassen? Möchtet ihr da mit Diabetes, hohen Cholesterinwerten und übersäuertem Körper immer noch Chipstüten leer essen und mit Mitte 40 an einem Herzinfarkt sterben? Oder wollt ihr fit sein, glücklich durchs Leben gehen, euren gesunden Körper spüren und tollen Sex haben?“

Weiter mit dem Training: Als nächstes folgt die Kobra – eine Übung, die den ganzen Rücken kräftigt und stärkt. Ich liege in Bauchlage auf der Matte, Fersen aneinandergelegt, den Po angespannt. Kerstin weist mich an, die Hände in Brusthöhe aufzusetzen, Stirn zeigt dabei zum Boden. Beim Einatmen Schultern und Kopf anheben, ohne die Arme zu belasten. Die Kraft kommt aus dem Rücken, die Fersen sind geschlossen. Beim Ausatmen Schultern und Kopf senken, bis die Stirn den Boden berührt. Meine Puddingärmchen zittern, Schweiß tropft mir von der Stirn. Von Entspannung noch keine Spur.

Kerstin aber ist ganz in ihrem Element. Yoga für sie die Erfüllung. Der Grund: Als junge Frau lebte sie den Sex-, Drugs- and

Unten: Der Meditationssitz. Sieht leicht aus, ist aber für Ungeübte sehr anstrengend. Gr. Foto: Kerstin zeigt eine Kopfstand-Variation.