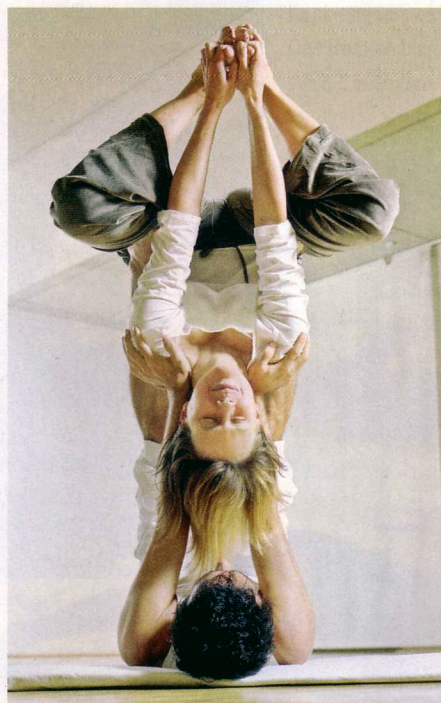
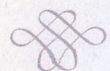


Nicht, was Sie jetzt denken!

Gymnastik auf einem attraktiven Mann? Klingt interessant.

Aber mit Kamasutra hat **TULAYOGA** gar nichts zu tun. Trotzdem entspannt es ganz herrlich,

hat Brigitte Balance-Mitarbeiterin Harriet Wolff festgestellt ...



Keine Zirkusnummer, nur
Yogatraining der etwas anderen Art.

Eine Decke liegt auf einem Holzboden. Sonst nichts. Der Raum ist hoch, hell und riesig. Wo ist mein Trainer, wo ist Louka? Leicht verloren stehe ich in meinem Outfit herum. Starre an die Decke, starre auf die Decke. Hier soll ich also gleich abheben, loslassen und mich meinem Lehrmeister, dem Erfinder des Tulayoga, anvertrauen. Dem Hier und Jetzt entschweben und tief entspannen? Momentan ziehe ich eher die Schultern hoch und den Bauch ein. Denn ich habe die Bilder vor Augen, die ich von Tulayoga bis jetzt gesehen habe: Da stemmt ein Mensch wie von Zauberhand einen zweiten in luftige Höhen, hält ihn in anmutigen Positionen und darunter steht dann so was wie »Sie brauchen keine Erfahrung in Akrobatik, Yoga oder Meditation. Die Schwerkraft und Ihr Trainer werden es schon richten ...«

Werden sie? Auch bei mir? Ich habe eine Zeit lang gern, aber völlig unehrgeizig einfache Yogaübungen gemacht, ich bewege mich viel und freiwillig, bin nicht wirklich schwindelfrei und kein Fliegeengewicht. Sagen wir mal, ein üppiges Normalgewicht: 75 Kilo bei einer Größe von 1,76 Meter. Gerade als ich schon wieder den Bauch einziehe bei dem Gedanken, ob Louka Leppard mich auch wirklich heben kann, taucht er hinter einer Säule auf. Der Tulayoga-Praktiker, wie er sich nennt, ist viel kleiner, als ich ihn mir vorgestellt habe, hat einen kräftigen Händedruck und wirkt nicht so, als wenn ihn große Frauen erschrecken könnten. »Hey, relax, how are you?« Louka scheint ein gutes Gespür dafür zu haben, wie sich sein Gegenüber fühlt, denn mit dem Relaxen hapert es bei mir gerade

ziemlich. Wir unterhalten uns auf Englisch, Loukas Muttersprache. Seit über einem Jahr lebt der Brite in Berlin, bislang ist er in Deutschland der einzige Tulayogapraktiker. Das soll sich bald ändern, denn Louka trägt seine Klienten nicht nur auf Händen, er unterrichtet diese Kunst auch. Auf Tulayoga-Mission ist er in ganz Europa unterwegs, besonders auch in Belgien, Frankreich und den Niederlanden. Überall hat er regelmäßige Schüler und solche wie mich – die zum ersten Mal abheben ...

Bevor es jedoch losgeht mit den für mich nun mal gänzlich ungewohnten Körperhaltungen, liege ich gemütlich auf der Decke. Alles fängt an mit einer entspannenden »Yogamassage«. Mit sanftem Druck setzt der Praktiker an meinen neuralgischen Stellen an, hier die verspannte Halswirbelsäule, dort

die aus dem Lot geratene Lendenwirbelsäule. »Erst wenn dein Körper seine Blockaden lockert, erst wenn du anfängst loszulassen, erst dann bist du bereit für Tulayoga.« Und plötzlich höre ich mit geschlossenen Augen, wie Louka lächelnd bemerkt: »Deinen Bauch brauchst du übrigens nicht einzuziehen. Ich kann dich auch so heben ...«

Einige tiefentspannte Minuten später ist es so weit. Louka liegt auf dem Boden, streckt seine Arme und Beine nach oben. Jetzt ... setze ich mich rückwärts mit geschlossenen Augen auf seine Fußsohlen, meine Füße verlieren den Kontakt mit dem Boden, langsam gleitet mein Oberkörper nach – ja, wohin eigentlich? Plötzlich habe ich Angst, reiße meine Augen weit auf und ... plumpse wie ein Mehl-

sack haarscharf am Meister vorbei. Keine Spur mehr von Tiefenentspannung, ich kichere nervös, als Louka mich konzentriert betrachtet: »Du brauchst keine Angst zu haben, das hier geht nicht mit dem Willen, sondern mit Hingabe und Vertrauen. Lass es einfach geschehen.« Gern, aber im Moment ist mein Körper angestrengt damit beschäftigt zu funktionieren, den Anweisungen Loukas zu folgen. Oder ist es vielleicht doch mein Kopf, der mir im Weg steht, der meinen Körper blockiert?

Louka und ich brauchen noch drei Anläufe, bis es in meinem Kopf klick macht. Plötzlich kann ich der Schwerkraft nachgeben, lasse die Augen geschlossen, halte es genüsslich aus, meinen Orientierungssinn im Raum zu verlieren. Nicht schwindelfrei sein war gestern. Ich spüre, wie sich meine Arme, meine Beine, mein Bauch dehnen, wie sich die Muskeln strecken, mein Körper öffnet. Wäre ich jetzt Tarzans Jane, ich hüpfte von Baum zu Baum mit Leichtigkeit, aber vielleicht bin ich ja doch nur ein geschmeidiges Eichhörnchen ... Oder die schwebende Akrobatin in der Zirkuskuppel?

Nun vertraue ich darauf, dass Louka mich stemmt, meine Bewegungen gehen mehr und mehr ineinander über, werden fließender. Eine Bewegungsmeditation, wie Louka Tulayoga nennt, ist das sicher noch nicht, aber ich fange ja gerade erst an. Dennoch beginne ich zu mögen, was es mit dem Sanskrit-Wort »Tulayoga« auf sich hat: Yoga der Balance.

Als ich wieder festen Boden unter meinen Füßen habe, ganz behutsam von Louka herabgelassen, finde ich es richtig schade. Am liebsten würde ich mich gleich noch einmal auf die Decke legen, noch einmal auf Loukas Fußsohlen entschweben. Es stimmt: Die Schwerkraft und er haben meinen Körper gelockert, mich mutiger gemacht, auch wenn der Anfang etwas mühsam war. Und der Effekt hält: Als ich nach Hause gehe, lasse ich das Baucheinziehen einfach mal sein und schlackere stattdessen beschwingt ein bisschen mit den Ohren. ■



Beim **TULAYOGA** wird der Körper durch gestützte Positionen neu ausbalanciert. Tulayoga muss man nicht unbedingt regelmäßig machen, oft fördert schon eine Behandlung ein bewussteres und entspannteres Körpergefühl. Tulayoga wird in Deutschland bisher nur von Louka Leppard über den Aspria Spa & Sporting Club in Berlin angeboten. Eine 70-minütige Behandlung inklusive Massage kostet 175 Euro. Bei Nichtgefallen gibt's Geld zurück. Louka stemmt bis ca. 85 Kilo. www.aspria.de