

NEUER TREND: CROSS YOGA // CITY TRIP: LONDON // ANATOMIE: STARKE FUSSMUSKULATUR

yoga

JOURNAL

16

Haltungen für einen starken Rücken

Besser unterrichten

Teil 1: Der innere Lehrer

Yoga Dudes

Männer auf der Matte

INTERVIEWS

Mel C

Vom Spice Girl zur Powerfrau

Clemens Frede

Yoga und Leistung: ein Widerspruch?

Lebenskraft

NP 02 MÄRZ/APRIL 2017 DE 6,50 Euro
AT 5,90 Euro // CH 11,90 // SK 7,45 Euro
BE/NL/JL 6,50 Euro // IT/ES/FR/PT (kont.) 7,45 Euro

5,50€





Unterwegs in London

Kleine oder keine Auszeit

Trends, Trubel, Termine – all das trifft auf London zu. Auch in Bezug auf Yoga. Mit Entspannung hat das hier nicht immer etwas zu tun, wie YJ-Autorin Katharina Finke bei ihrem Besuch in der britischen Hauptstadt herausfand.

Von Katharina Finke

Zeit ist Geld. Das gilt in London auch beim Yoga. Möglichst organisiert und effizient sollte alles sein. Deswegen kann man nicht einfach so ins Yogastudio schneiden, sondern sollte sich am besten online informieren und registrieren. Das Angebot ist groß, genau wie die Gefahr, dass die Yogaklassen schnell ausgebucht sind – ganz unabhängig von der Tageszeit. Ob morgens, mittags oder abends, es wirkt, als mache ganz London ununterbrochen Yoga. Aber wahrscheinlich liegt es eher daran, dass viele versuchen, es irgendwie in ihren Zeitplan zu integrieren. Für die Work-Life-Balance, aber auch weil es in London beim Yoga noch um andere Dinge geht: Socializen, Spaß und Specials.

In der Trend-Metropole scheint es nicht mehr auszureichen, gewöhnliches Yoga anzubieten, vielmehr muss es außergewöhnliche Formen, Orte oder Zusatzprogramme geben. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. So wie beim „Secret Yoga Club“ und „Yoga Brunch Club“. Bei beidem gibt es im Anschluss an die Yogasession ein kulinarisches Verwöhnprogramm. Gabrielle Hales, die seit knapp 20 Jahren Yoga Flow und Jivamukti unterrichtet, hatte die Idee vor drei Jahren als Erste. Ihr fiel auf, dass „Yogaklassen abends nicht so beliebt sind, weil viele Yogis Angst haben, soziale Events zu verpassen.“ Deswegen brachte sie einfach alles zusammen: Yoga, Essen und interessante Leute. Da ähnliches für Sonntage gilt, hat Yogalehrerin Clem Balfour dieses Jahr den Yoga Brunch Club ins Leben gerufen. Nach dem Yoga wird dort gemütlich getafelt. Die Kombination ist ideal, um Freunde zu treffen oder neue Leute kennenzulernen. Beides findet immer wieder an anderen, gut ausgewählten Orten in London statt.

Wo wir bei einem weiteren Trend in London wären: Yoga wird nicht nur in herkömmlichen Studios, sondern auch auf Dachterrassen, in Nachtclubs und Luxushotels praktiziert. Bei „Fat Buddha Yoga“ sind nicht nur die Locations speziell, sondern auch die Musik. Kein Wunder, denn Gründerin Jessica Skye ist tagsüber Yogalehrerin, nachts aber DJ. Das Ziel ihrer Klassen: „Balance zwischen hedonistischem Alltagsstress und gesundem, positiven Lebensstil herstellen.“

Dass Musik dabei eine wichtige Rolle spielt, findet auch Juliet Murell, die Erfinderin des „Voga“. Bei diesem neuen, aus London stammenden Trend, wird Yoga mit Voguing, einem Tanzstil aus den 80-ern kombiniert. Das soll nicht nur Spaß machen, sondern auch einen besonders straffen Körper zaubern. Nicht überraschend, dass die streng linearen und rechtwinkligen Arm- und Beinbewegungen beim Voga an Posen und Körperhaltungen von Models angelehnt sind. Um die Figur geht es auch beim Hot Pod Yoga. Die dafür aufblasbaren, mobilen und beheizten Yoga-Kokons erinnern auf den ersten Blick ein wenig an Hüpfburgen für Kinder, sollen aber durch die Innentemperatur von 37 Grad unter anderem zu schnellem Gewichtsverlust führen.

Solche Angebote sind in der Hauptstadt von Großbritannien im wahrsten Sinne des Wortes heiß begehrt und die Klassen extrem nachgefragt. Durchaus nachvollziehbar bei einem Alltagsszenario, in dem der Regenschirm ein noch wichtigerer Begleiter ist als die Yogamatte, in den U-Bahn-Schächten meist ein kühler Zug herrscht und stets Vorsicht geboten ist, dass man nicht von einem der vorbeifahrenden roten Doppeldecker-Busse mit Pfüthenwasser geduscht wird.

Wer nicht so gerne ins Schwitzen kommt und für wen das alles eher nach Anstrengung als nach Entspannung klingt, für den gibt es aber auch Ruheoasen, darunter eines der ältesten Studios der Stadt, das Life Center in Notting Hill oder auch eine der Filialen von Triyoga. Die Zweigstelle in Camden betreibt außerdem ein Bio-Café mit veganen Gerichten. Aber auch außerhalb der Studios kommen Yogis auf ihre Kosten. Die veganen Optionen sind anders als beispielsweise in New York noch nicht omnipräsent - but it's getting there.



KATHARINA FINKE ist Sachbuch-Autorin und weltweite Korrespondentin. Sie praktiziert Yoga, um loslassen zu können. Darum, auch in anderen Dimensionen, geht es in ihrem gleichnamigen Buch „Loslassen: wie ich die

Welt entdeckte und verzichten lernte“, das im März 2017 bei Malik erscheinen wird. www.katharinafinke.com

YOGASTUDIOS*

TRI YOGA

Gibt es gleich viermal in London - Camden, Chelsea, Covent Garden und Soho - und hat mit Abstand den besten Ruf. Das liegt an den insgesamt über 180 anspruchsvollen Klassen, die von Ashtanga über Restorative bis hin zu Kinder-Yoga reichen. Das Angebot wird durch Akupunktur, Naturheilkunde und Massage ergänzt.

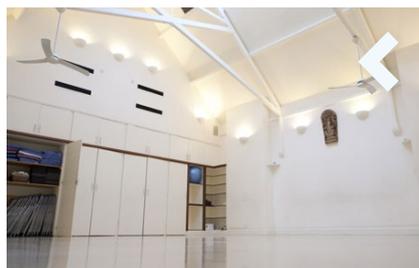
Camden 57 Jamestown Road NW17DB

Chelsea 372 King's Road SW35UZ

Soho 2nd floor Kingly Court Carnaby Street W1B5PW

Covent Garden Waalacespace 2 Dryden Street Wc2e9NA

www.triyoga.co.uk



THE LIFE CENTER

Das Studio in Notting Hill gibt es schon seit 1993. Damit ist es eines der älteren der Stadt, außerdem eines der entspanntesten. Der Hauptraum ist besonders schön, weil er durch ein Glasdach mit viel Tageslicht durchflutet wird. In seinem ruhigen Ambiente fühlt man sich sofort wohl. Inzwischen gibt es ein zweites Studio in Islington.

1 Britannia Row N1 8QH

Notting Hill 15 Edge Street W8 7PN

www.thelifecenter.com



BLANK 100

Dieses Yogastudio im Nordosten Londons ist ein echter Geheimtipp. Die deutsche Fotografin Juliane Späte und Yogi Jayna Cavendish haben diesen Ort für kreativen Austausch, Veranstaltungen und natürlich Yoga geschaffen: Von Dynamic Flow morgens bis hin zu Kerzenlicht am Abend.

100 De Beauvoir Road N14EN

www.blank100.co.uk

FAT BUDDHA YOGA

Die Gründerin Jessica Skye legt sich nicht gerne fest, auch beruflich: Abends ist sie DJ, sonst unterrichtet sie Yoga. Auch die Yogaformen variieren im Fat Buddha Yoga. Die fünf Klassen reichen von „Yogi Virgins“ (entspannt für Einsteiger) über „NRG“ (belebend auf einer Dachterrasse) bis hin zu „Rehab“, wo im Anschluss an die Klasse im Fünf-Sterne-Hotel noch der SPA-Bereich genutzt werden kann. Nur eins ist immer garantiert: individuelle Musik, die auf www.fatbuddhayoga.com heruntergeladen werden kann.

www.fatbuddhayoga.com

* Es handelt sich um eine Auswahl und Empfehlungen der Autorin, daher kein Anspruch auf Vollständigkeit.



VOGA

Ein DJ legt 80s Musik auf, dazu gibt es Dehn- und Kräftigungsübungen, die mit tänzerischen Elementen kombiniert werden. Die Kombination aus traditionellem Yoga und dem Tanzstil (Vogueing) der in der Ballroom-Szene zu Beginn der 1980er populär war, hat die Erfinderin Juliet Murell „Voga“ getauft. Ein festes Studio gibt es in London dafür nicht.

www.houseofvoga.com

LONDON DANCE ACADEMY

Sehr zentral, nahe der Old Street gelegen, kann man hier nicht nur Tanzen lernen, sondern auch das in London sehr beliebte Aerial Yoga. Dabei werden klassische Yoga-Bewegungen mit Luftakrobatik kombiniert. Man befindet sich dabei in einem von der Decke hängenden Tuch und nutzt beim Üben die Schwerkraft.

49-51 Central Street EC1V 8AB

www.londondanceacademy.co.uk

HOT YOGA SOCIETY

Etwas versteckt zwischen Tower und London Bridge gelegen ist es der Ort für angesagtes Schwitzen: Bikram Yoga bei 40 Grad. Daneben gibt es auch warmes Pilates und Vinyasa Flow. Besonders gut gefallen haben mir die Stunden bei Lehrer Sanjai Verma.

1A Magdalen Street SE1 2EN

www.hotyogasociety.com



HOT POD YOGA

Yoga findet hier nicht in einem gewöhnlichen Studio, sondern einem mobilen, aufblasbaren, kokonähnlichem Raum statt, der etwa 20 Personen Platz bietet. Innen herrscht eine entspannte Atmosphäre, mit gedämmtem Licht, dafür umso mehr Wärme: 37 Grad. Dadurch wird die Muskulatur schnell für die einstündigen Vinyasa Flow Kurse aufgewärmt.

Notting Hill Main School W1105Q

Hackney 9-15 Helmsley Place E83SB

Brixton Evelyn Grace Academy 255

Shakespeare Road SE240QN

www.hotpodvoga.com

CAFÉS & RESTAURANTS

BLACK CAT CAFE

In das sehr gemütliche Café in Hackney im Osten Londons kommen die meisten Gäste – immer noch eher untypisch für London – mit dem Rad. Bewusstsein für die Umwelt und Tierschutz werden hier groß geschrieben. Es gibt entsprechende Bücher, Kochkurse und vegane Variationen von Klassikern wie englisches Frühstück, Gyros und Burger. Zudem engagiert sich die Kooperative auch politisch in der Nachbarschaft.

76 Clarence Road, E58HB

www.blackcatcafe.co.uk





CAMPBELL'S CANAL CAFE

Nahe vom Camden Market und wunderschön direkt am Kanal gelegen ist dies keine Touristenfalle, sondern eine schon lange bestehende Institution. Früher als „Inspiral Café“ bekannt, hat es 2016 die Besitzer gewechselt. Das Konzept des „Clean eating“ bleibt, wurde aber den Touristenwünschen angepasst. Denn inzwischen gibt es nicht nur frische Säfte, Smoothies und Rohkost, sondern auch vegane Optionen der britischen Liebesspeisen Fish & Chips sowie Bangers & Mash. Man kommt hier allerdings nicht nur zum Essen und Trinken her, sondern auch wegen der Musik.

250 Camden High Street NW18QS
www.twitter.com/camdenchannelcafe

MILDRED'S

Die wohl bekannteste Adresse für vegetarisches und veganes Essen in London. Man kann hier nicht reservieren, weswegen man manchmal länger auf einen Tisch warten muss. Aber es lohnt sich: Das Essen ist ausgezeichnet. Inzwischen gibt es sogar drei Standorte und ein Kochbuch.

Soho 45 Lexington Street W1F9AN
Camden 9 Jamestown Road NW17BW
Kings Cross 200 Pentonville Road N19JP
www.mildreds.co.uk



VANILLA BLACK

Wer in London richtig exklusiv vegetarisch essen gehen will, ist hier genau richtig. In dem stilvollen Restaurant im Zentrum der Stadt werden die vom Küchenchef Andrew Dargue zubereiteten Gerichte modern angerichtet: Tröpfchen, Splitter oder als Puder. Aber auch geschmacklich sind sie herausragend. Für Ambitionierte gibt es das begleitende Kochbuch.

17-18 Took's Court EC4A1LB
www.vanillablack.co.uk

VERSCHIEDENES

METROPOLITAN BY COMO

In den 90er Jahren war die Hotelbar das Mekka des „Cool Britannia“ mit Stammgästen wie den Gallagher-Brüdern von Oasis, Kate Moss und Boris Becker. Die Drinks sind immer noch hervorragend, aber statt auf Party setzt das elegante Hotel inzwischen ganz auf Wohlbefinden. Dazu gehört die Ausstattung der Hotelzimmer mit Yogamatten, ein eigener Yoga-Kanal im Hotelfernsehen, Privat Classes und einen Spabereich, der keine Wünsche offen lässt. Tipp: Die Shiatsu-Behandlungen.

19 Old Park Lane W1K 1LB
www.comohotels.com



URBAN VILLA

Nicht sonderlich zentral, dafür aber umso näher am Flughafen Heathrow gelegen und preiswerter als das Como, ist dieses neueröffnete Hotel in Brentford Westlondon. Jedes Studio verfügt über Küche und Wintergarten, wo für die Home Practice Yogamatten bereit gestellt werden, alternativ dazu auch im hauseigenen Fitness-Center. Das Bio-Restaurant ist so gut, dass es nicht nur von Hotelgästen genutzt wird - genau wie die Bar. Auf Vorbestellung kann man den Härtegrad seiner Matratze wählen.

Kew Eye Tower GWQ Development
Ealing Road Brentford TW80FL
www.urbanvilla.com

YOGA BRUNCH CLUB

An schönen Orten in London kann man an ausgewählten Sonntagen an Clem Balfours Yoga Brunch Club teilnehmen. Dabei kombiniert die Gründerin ihre zwei Leidenschaften: Essen und Yoga. Bei entspannter Musik gibt es eine Yogastunde, und im Anschluss daran können sich die Teilnehmern beim indisch inspirierten Brunch mit Blutorangen-Lassi, Dhal und Curry besser kennenlernen. Entgiftung auf allen Ebenen.

www.yogabrunchclub.com



SECRET YOGA CLUB

Ähnlich wie beim Yoga Brunch Club gibt es auch beim Secret Yoga Club nach der Yoga-Session etwas zu essen. Aber nicht morgens, sondern abends und das schon seit 2013. Lehrer und Location werden sorgfältig ausgewählt, und erst kurz vor den Veranstaltungen bekannt gegeben. Preisgegeben wird alles dann auf der Website.

www.secretyogaclub.co.uk

