

# Schwebe lieber ungewöhnlich

Neues aus des Welt des Om: Wer „Anti-Gravity-Yoga“ in Hamburg besucht, lässt die Schwerkraft hinter sich

Es ist hart, sich einen Aspekt des Lebens vorzustellen, der allgegenwärtiger und fundamentaler wäre als die Schwerkraft. Alles wiegt Tönnen. Die Einkaufstüten mit dem Biogemüse, die spätgeborenen Zwillinge, die neue Installation im Wohnzimmer, ach, jede Entscheidung, die einem in diesem Jahrtausend im Sekundentakt abverlangt wird: schwer, schwer, schwer.

Mit bemerkenswertem Timing hat die Yoga-Industrie nun etwas erfunden, wovon selbst Newton schwindlig geworden wäre: das Anti-Gravity-Yoga oder Aerial-Yoga.

Entwickelt von Christopher Harrison, einem alternden New Yorker Akrobaten, legt Anti-Gravity-Yoga den Schwerpunkt auf die Öffnung der Hüften, Rückbeugen und Umkehrhaltungen und schont dabei extrem Rücken und Gelenke, ein Grund dafür, warum die Nachfrage nach dem neuen Trend aus Amerika in Europa überall schlagartig steigt.

So hängen auch im Dachgeschoss des „Meridian Spa“ in Eppendorf fünfzehn Kursteilnehmer in großen Tüchern von der Decke wie Fledermäuse oder, besser gesagt, zumindest die letzte Reihe, in der sich auch die Reporterin versteckt hat, wie Schinken, etwas unformig, ungläubig, die eigene Sterblichkeit noch allzu deutlich spürend.

Zu Beginn stehen wir alle noch auf einer Matte, wie man sie aus herkömmlichen Yoga-Klassen kennt, über uns ein meterlanges, breites Tuch, das an festen Metallhaken an der Decke angebracht ist. Zunächst schwingen wir zaghaft, das Tuch unter die Schultern geklemmt, die Füße fest am Boden, von Seite zu Seite. Doch langsam wird die Bewegung größer, kreisförmiger, saftiger und gewinnt an Tempo. Die Fortgeschritteneren schwingen fast manisch im Kreis, von der letzten Reihe voller Respekt beobachtet.

## Die Hüfte in die Lüfte

Dann verlassen wir den Boden der Tatsachen, die für alle, die sich in diesem Luxusgym den Monatsbeitrag leisten können, nicht allzu hart sein dürften, müssen in das Tuch wie eine Schaukel hineinklettern, die Beine anwinkeln und die Fußsohlen zusammenbringen. Wir erfahren, dass wir auf diese Weise die Hüften öffnen, wogegen niemand Einspruch erhebt. Ein mühsames Unterfangen zunächst, doch sitzt man erst mal, ist es bequem, und leichter Übermut setzt ein. Wenn einen jetzt noch jemand anschubsen würde?

Doch danach wird es wirklich ernst. In kleinen, einfachen Schritten sollen wir nun auf Anweisung der Lehrerin, den Po noch im Tuch, die Beine nach oben schwingen, die Schienbeine zur Sicherheit um die Enden des Stoffes winden, den Kopf nach unten hängen und, als sei das noch nicht genug, auch noch die Arme nach unten baumeln lassen. Als habe sich jemand eine Illustration für die kopflose Politik dieser Tage ausgedacht, hängen wir wie nasse Säcke von der Decke, jämmerlich.

„Es geht ums Loslassen“, hat uns die Yoga-Lehrerin, eine zarte, gleichwohl energische Frau, vorher gewarnt. Das Tuch, das nur ganz wenig nach dem Loslassen der vorherigen Kursteilnehmer riecht, sei nun „unser Partner“. Wir sollten uns darauf einstellen, dass „tiefe Empfindungen frei werden“ könnten. Manchen würde sogar übel. Da dies die üblichen Risiken und Nebenwirkungen sind, mit der jede Yoga-Methode für ihre befrei-

de Wirkung wirbt, hat uns das nicht abgeschreckt. Theoretisch.

Doch je länger wir tatsächlich kopfüber im Tuch hängen, desto weniger abstrakt ist dieses Loslassen auf einmal. Vorne in der ersten Reihe schwingen die Fortgeschrittenen sanft hin und her. Sie hängen deutlich entspannter am Leben, und ihre Ruhe inspiriert uns. Wir versuchen es mit dem Loslassen, wagen eine tiefe Einatmung, atmen noch tiefer aus, und auf einmal beginnt das Ganze Spaß zu machen. Etwas Tolles muss gerade zwischen den Bandscheiben abgehen: Dekomprimierung vermutlich, aber Fremdwörter sind uns gerade schnuppe. Die Stimmung steigt, friedlich, schwebend, schaukelnd.

## Ein Hauch Cirque du Soleil

Dem Schwung und der jede Esoterik vermeidenden Bodenhaftigkeit der Lehrerin ist es zu verdanken, dass wir im Laufe der Klasse unsere Schinkenhaftigkeit ablegen. Je länger wir in unseren Tüchern schaukeln, dabei die verschiedensten Baustellen im Körper dehnen und entspannen, desto deutlicher macht sich ein Gefühl von tiefem Frieden breit, während sich gleichzeitig fast so etwas wie Abenteuerlaune meldet. Der Musiklehrer zur Rechten hat seine Brille abgenommen und Gelegenheiten, seine humanistischen Ansprüche aus ungewohnter Perspektive zu betrachten, wovon am nächsten Tag unter Umständen seine Schüler profitieren. Nur die hübsche, junge Frau zur Linken ruft wiederholt: „Ich habe Angst. Nein! Nein!“

Anders als das „Anti-Gravity-Yoga“, das einen starken akrobatischen Aspekt hat und nur unter strengen Franchise-Bedingungen unterrichtet werden darf, die seinen Erfinder sicher längst von allen irdischen Sorgen befreit haben, ist das „Ananda-Aerial-Yoga“, wie es Daniela Meggers hier in Hamburg unterrichtet, sanfter und möchte deutlich keinen neuen Leistungsdruck erzeugen.

Trotzdem schwingt ein Hauch von Cirque du Soleil mit, wenn wir in die Taube kommen, eine Hüftöffnung, bei der das eine Bein weit zur Seite gestreckt und das andere nah zur Brust gezogen wird.

Abschließend liegen wir in unserer Stoffschaukel, das Tuch nun wie ein Vorhang zugezogen. Ganz plötzlich machen wir so in dieser Wellnessfabrik, in der sich Magazin-Leser an der „Fitbar“ dopen und bei 70 Grad vom Aroma der Ananas trösten lassen, in einer Stadt, die für ihren Leichtsinns nicht bekannt ist, die elementare Erfahrung, dass das Schicksal der Mittelschicht doch nicht so schwer wiegt.

Und während wir mit geschlossenen Augen Vogelstimmen vom Band hören, produziert irgendein abgelegener DNA-Strang ein Wunder: Wir werden zu Vögeln, schwingen sanft in einem Nest hoch oben über einer Schlucht, tief unter uns ein mächtiger Strom, behütet, bewegt, besser als besoffen. Was auch an der weinroten Farbe des Tuchs liegen kann.

Vielleicht hat der Physikprofessor und String-Theoretiker Erik Verlinde aus Amsterdam ja doch recht, und die Schwerkraft ist wirklich nur eine Illusion, ein kosmischer Scherz.

KRISTIN RÜBESAMEN

**Ananda-Aerial-Yoga** - im „Meridian Spa“ Eppendorf, zwei Abendkurse pro Woche, Quickbornstraße 26, 20253 Hamburg, Telefon 0 40/65 89 13 43. Oder als Personal Training im Ananda-Aerial-Yoga-Institut, Winfriedweg 3c, 22529 Hamburg, Telefon 01 73/2 39 56 96.

**Informationen** über Anti-Gravity-Yoga-Angebote in Deutschland über [www.antigravity-yoga.com/html/germany.html](http://www.antigravity-yoga.com/html/germany.html)

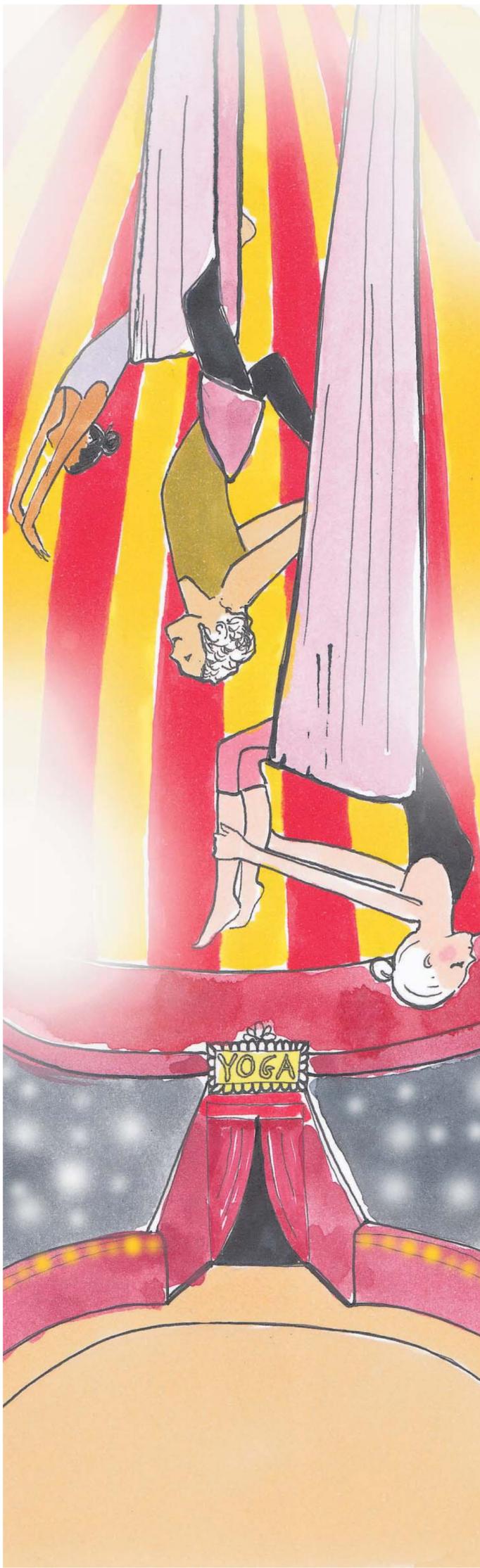


Illustration Kera Till

Fortsetzung von Seite V1

# In Bordeaux

Dann reicht sie mir zwei weitere Gläser, dazu einen Standkolben mit Maßeinheit und eine Pipette. Ich soll so lange hin und her mischen, bis ich den für mich optimalen Geschmack gefunden habe: „Die ideale Balance zwischen der Fruchtigkeit des Merlot und der Samtigkeit des Cabernet Sauvignon – die müssen Sie finden!“ Und zwar durch unablässiges Schmecken. Sie gießt uns den 2009er des Hauses ein, wir schmatzen ein wenig, schließlich sagt sie: „Samtige Tannine. Aber am besten gefällt mir der pfeffrige Lakritzton.“ Ich nicke.

„Und jetzt blenden Sie mal selbst. Probieren und vergleichen Sie, immer schnell hintereinander. Achten Sie bei der Mundprobe auf die drei Phasen: Attacke, Entwicklung und Abgang!“

Ich mische, pansche, verschneide die beiden Rotweine, aber egal ob drei zu vier, zwei zu acht oder eins zu eins – das Resultat schmeckt immer gleich. „Junge Weine verkosten ist besonders schwer“, sage ich und ernte einen respektbezeugenden Blick von Madame. Ja, da helfe eben nur probieren, probieren und nochmals probieren. Jeden Tag, dreißigmal. Sie mache nichts anderes.

Und ich schon gar nicht. Es ist Abend geworden, ich sitze inzwischen am gedeckten Tisch. Da unten fließt noch immer gelbbraun die Garonne, die ein paar Kilometer weiter mit der Dordogne zur Gironde verschmilzt. Endlich kommt der Bürgermeister zum Ende seiner Rede. Wird auch höchste Zeit. Ich will endlich weiterprobieren!

Sternköche kredenzen Kleinkunstwerke, die eigentlich viel zu schade sind zum Essen. Dennoch überwinden wir uns. Zum ersten Gang wird ein Château Prieuré-Lichine vom Jahrgang 2005 gereicht. Nachdem alle ausreichend geäugt, genaselt und geschlürft haben, lege ich los: „Dieser Wein schmeckt sehr gut.“

## Kuhstall und Tabak

Zustimmendes Kopfnicken. Nur der Hongkong-Chinese verzieht das Gesicht, ordert aber bei seinem Nebensitzer, dem Weinhändler, sofort zwanzig Kisten. Auch der nachfolgende 98er Château Pichon Longueville Comtesse de Lalande aus der Magnumflasche findet Gefallen. Monsieur Gault-Millau lobt vor allem die animalischen Noten: Er rieche herrlich nach Kuhstall, auch nach Leder, Unterholz, Kräutern, sogar Mokka, Tabak und eine kleine, aber feine Feuersteinnote sei erahn-, ja erschmeckbar.

Ich nicke und sage: „Samtige Tannine. Aber der pfeffrige Lakritzton ist ungewöhnlich.“

„Oh, là, là“, meint der Château-Manager, der Chinese verzieht das Gesicht und bestellt zwanzig Kisten.

„Wir brauchen dringend neue Absatzmöglichkeiten!“, beschwört nun der Händler die Runde. Das lasse ich mir nicht zweimal sagen, winke den Weinreibringer her und deute auf meine leeren Probiergläser: „Vollmachen, s'il vous plaît!“

Der 99er Branaire-Ducru gefällt sehr gut, der Gault-Millau schlackert anerkennend mit seinen zwei Kinnen, und der Chinese bestellt sofort zwanzig Kisten. Doch der nachfolgende Smith Haut Lafitte von 1998 bereitet plötzlich Probleme. „Dieser Wein schmeckt wie... er hat so eine Art Champignonnote, wie ein Waldboden nach dem Regen.“ Kurz hält Monsieur Gault-Millau inne, wie um dem Rotweinregen zu lauschen, der in ihm rauscht. „Das ist ein Fehlton, der dürfte nicht sein, vielleicht hat ja die Flasche einen Fehler. Ich kenne diesen Jahrgang sehr gut, ich habe erst kürzlich sehr viel davon getrunken.“

Wir lassen ein Glas desselben Weines vom Nebentisch kommen. Jeder darf mal schnuppern. Da ich den größten Durst habe, leere ich das Glas in einem Zug. Ich schlucke und kauge, knabberne und schlürfe, wälze und lutsche den Wein, alle Blicke sind auf mich gerichtet. Ich sage: „Hier ist keinerlei Fehlton drin. Dieser Wein schmeckt super.“ Erleichtertes Lachen aller Tischteilnehmer, Schulterklopfen, ich bekomme Visitenkarten zugesteckt. „Es lag an der Flasche!“, trium-

phiert der Kritiker und ruft mir zu: „Monsieur, vous êtes un connaisseur!“ „Richtig!“, rufe ich rotweinfleucht.

Darauf stoßen wir an, dass die Kristallgläser fast zersplittern. Die Expertenrunde liegt mir zu Füßen, das spüre ich. „Diese Assemblagen sind doch das Geilste!“, informiere ich sie. „Die Zukunft gehört den Mischgetränken, messieurs dames! In Deutschland trinken die Menschen schon wie verrückt Bier-Mixe und Saftschorlen! Und jetzt, mit Ihrer und meiner Hilfe, werden wir sie mit Rotweinerschnitten beglücken!“

## Wein und Cola

Merkwürdigerweise ist der Applaus äußerst verhalten. Ich muss also nachlegen und schlage vor, mittelgute deutsche Weine mit sehr gutem Bordeaux zu verschneiden – so wie man ja auch amerikanischen mit schottischem Whisky verblende. Angewidert verzieht das Château das Gesicht. Nur der Händler schaut interessiert. Der Chinese auch.

„Hergehört, Herrschaften!“, rufe ich, weil mir gerade was einfällt. „Mir fällt gerade ein, dass es bei uns ja schon Wein-Assemblagen gibt!“ Ich hätte da nämlich neulich einen sehr interessanten Tropfen entdeckt, in Berlin, bei MacGeiz. „Rot & Süß“ heiße der. Leider ohne Jahr. Herkunftsbezeichnung: „Aus den besten Lagen Europas“. Das sei doch ein Knaller, brülle ich. „Der ist echt spitze, Leute, kostet nicht mal einsechzig die Pulle und hat Attacke, Entwicklung und Abgang ohne Ende!“

Der Gault-Millau hält sich die Hand vor Augen, die Pressedame ordert Riechsalz, ich assembliere gekonnt die Reste des Prieuré-Lichine mit dem ollen Champignonwein in meinem Glas. Voilà! Dann frage ich den Kritiker, wie er denn als Experte das in Deutschland nicht unbeliebte Getränk beurteile, das sich etwa zur Hälfte aus einem sehr guten, körperreichen Rotwein und zur Hälfte aus sehr guter Cola zusammensetze und, je nach Gegend, „Korea“ oder „Bambule“ oder „Kalte Muschi“ genannt werde.

Er erbleicht und lässt sein Glas sinken, der Manager starrt apathisch ins Leere.

Noch bevor ich erwidern kann, dass ich eine Rotwein-Cola-Cuvée natürlich niemals anfassen würde, weil dazu nicht mal stark frittierter Barsch passe, außerdem sei die klassische Mélange aus Rotwein und Fanta, auch „Panzersprit“ genannt, viel fruchtiger, ja gleichsam rassiger – noch bevor ich dies sagen kann, noch bevor ich überhaupt anregen kann, dass sich aus den vollen Rückschüttgefäßweinen hier auf dem Tisch ja auch noch hervorragender Glühwein machen ließe – löst sich unsere gerade noch so fröhliche Runde in Wohlgefallen auf. Auch der Bürgermeister ist verschwunden.

Nur der Chinese ist noch da, zieht sich den Mantel über, gibt mir seine Karte und fragt mich diskret nach diesem Rotwein-Cola-Mix. Daran habe er Interesse. „Aber nur exklusiv! Und nur mit bestem Rotwein und mit allerbesten Probiergläsern.“ „Vollmachen, s'il vous plaît!“

Der 99er Branaire-Ducru gefällt sehr gut, der Gault-Millau schlackert anerkennend mit seinen zwei Kinnen, und der Chinese bestellt sofort zwanzig Kisten. Doch der nachfolgende Smith Haut Lafitte von 1998 bereitet plötzlich Probleme. „Dieser Wein schmeckt wie... er hat so eine Art Champignonnote, wie ein Waldboden nach dem Regen.“ Kurz hält Monsieur Gault-Millau inne, wie um dem Rotweinregen zu lauschen, der in ihm rauscht. „Das ist ein Fehlton, der dürfte nicht sein, vielleicht hat ja die Flasche einen Fehler. Ich kenne diesen Jahrgang sehr gut, ich habe erst kürzlich sehr viel davon getrunken.“

Wir lassen ein Glas desselben Weines vom Nebentisch kommen. Jeder darf mal schnuppern. Da ich den größten Durst habe, leere ich das Glas in einem Zug. Ich schlucke und kauge, knabberne und schlürfe, wälze und lutsche den Wein, alle Blicke sind auf mich gerichtet. Ich sage: „Hier ist keinerlei Fehlton drin. Dieser Wein schmeckt super.“ Erleichtertes Lachen aller Tischteilnehmer, Schulterklopfen, ich bekomme Visitenkarten zugesteckt. „Es lag an der Flasche!“, trium-

**Anreise** Zum Beispiel mit Air France auf verschiedenen deutschen Flughäfen über Paris nach Bordeaux (Preise ab ca. 300 Euro, [www.airfrance.com](http://www.airfrance.com)).

**Unterkunft** Versteckt in einer Seitenstraße, aber dennoch zentral liegt das erst vor kurzem eröffnete Hotel „La Cour Carrée“. Die 16 Zimmer sind modern und zurückhaltend eingerichtet, das Gebäude ist über zweihundert Jahre alt. Zum Frühstück gibt es sogar Müsli. DZ von 85 bis 130 Euro. „La Cour Carrée“, 5, rue de Lurbe, 33000 Bordeaux, Tel. 00 33/05 57 35 00 00, [www.lacourcarrée.fr](http://www.lacourcarrée.fr)

Das „Hotel Seeko“ ist ein spektakulär gestaltetes Design-Hotel am Ufer der Garonne (DZ ab 180 Euro, [www.seeko-hotel.com](http://www.seeko-hotel.com)). Das „Hotel de Normandie“ ist ein zentral gelegenes Dreisternehotel mit schönen Balkons zur Place de Quinconces, gegenüber der Bordeaux Wine School (DZ ab 99 Euro, [www.hotel-de-normandie-bordeaux.com](http://www.hotel-de-normandie-bordeaux.com)).

**Weintouren** Im Office de Tourisme de Bordeaux kann man verschiedene Touren zu den umliegenden Châteaux, Verkostungen und Blending-Workshops buchen. Mehr Informationen unter [www.bordeaux-tourisme.com](http://www.bordeaux-tourisme.com). Das Château du Taillan bietet ab November jeden Montag eine Einführung in die Technik der Assemblage (40 Euro, zu buchen über das Office de Tourisme). Auch das Weinhandelshaus Millésima in Bordeaux bietet Führungen und Verkostungen an ([www.millesima.de](http://www.millesima.de)).

## Kreuzfahrten

DEM WINTER ENTFLIEHEN - KREUZFARHTSAFARI MIT DEM TRAUMSCHIFF!



<p><b>KREUZFARHTSAFARI SÜDAFRIKA</b> 418 AB/AN KAPSTADT 20.11. - 06.12.2012 inkl. Flüge, 17 Tage, 2-Bett-Kabine p. P. ab € 6.295,-</p>	<p><b>ZWISCHEN ZWEI OZEANEN</b> 419 KAPSTADT - PORT LOUIS 06.12. - 18.12.2012 inkl. Flüge, 13 Tage, 2-Bett-Kabine p. P. ab € 4.595,-</p>	<p><b>AUF SINDBADS SPUREN</b> 421 MAHÉ - DUBAI 06.01. - 24.01.2013 inkl. Flüge, 19 Tage, 2-Bett-Kabine p. P. ab € 5.595,-</p>
--	--	---

Buchung und Beratung in Ihrem Reisebüro



Reederei Peter Deilmann GmbH  
Am Holm 25 • 23730 Neustadt i. H.  
Tel.: 04561 396-0 • [info@deilmann.de](mailto:info@deilmann.de)  
[www.deilmann-kreuzfahrten.de](http://www.deilmann-kreuzfahrten.de)