

ASKESE

# Yogi will 150 Jahre alt werden

Von Carmen Böker, 22.08.10, 08:50h

**Swami Yogananda ist 100 Jahre alt, war noch nie beim Arzt und hat noch nie ein Medikament eingenommen. Wenn es nach ihm geht, kann das noch ein halbes Jahrhundert so weiter gehen. Sein Geheimnis: Askese und Yoga.**



Swami Yogananda, 100, betreibt täglich sieben Stunden Yoga. (Bild: Berliner Yogafestival)

Eine Stunde reicht, wenn man anfängt mit Yoga, sagt Swami Yogananda. Eine Stunde am Tag natürlich. Er selbst verbringt erheblich mehr Zeit mit seinen Übungen und steht dafür nachts um zwei Uhr auf: Es sind täglich sieben Stunden - seit er 17 ist. Und wenn es nach ihm geht, kann das noch ein halbes Jahrhundert so weitergehen. Swami Yogananda plant nämlich, 150 zu werden. Und es sieht gar nicht mal schlecht aus: Mit seinen 100 Jahren war er noch nie beim Arzt, hat nie ein Medikament genommen, es fehlt ihm kein Zahn, er benötigt keine Brille und hört wie ein Luchs.

So hat er es zuletzt beim Berliner Yoga-Festival kundgetan, untermalt von kleinen, rustikalen Gelächerausbrüchen. Seine zehn Kinder hat er längst überlebt; bevor er sich endgültig in die Yoga-Philosophie versenkte, war Swami Yogananda von seinen Eltern in Madya Pradesh noch ordentlich verheiratet worden. All das erzählt er denen, die fragen, mit Begeisterung - derweil ein Assistent sein Hindi eifrig ins Englische übersetzt.

## Nur mit einem marineblauen Slip bekleidet

Kostproben kompliziertester Posen wie etwa Nidrasana folgen: Auf dem Rücken liegend, werden die Beine hinter dem Kopf verschränkt. Die Arme werden unter dem angehobenen Steißbein abgelegt. Für die Könner heißt diese Position heiter „der Schlaf des Yogi“. Für alle anderen ist es eher eine unbezwingbare Brezel. Der Meister - so die Bedeutung von Swami in Sanskrit - aus Rishikesh war das erste Mal nach Europa gereist, für zwei Lektionen im Kulturpark Kladow. Angetan bloß mit einem feschen marineblauen Slip, demonstrierte er, dass die angestrebte Transformation des Geistes erst durch pragmatische Handgriffe möglich wird. Zuallererst müssen die Atemwege befreit werden - keine Praxis ohne vorherige Spülung mit Wasser aus dem Nasenkännchen, das mit Pferdeschnauben den Körper verlässt. Auch die Reinigung beider Nasenlöcher durch ein bis in die Mundhöhle durchgeschobenes Stück dicke Paketschnur ist bei Yogis sehr beliebt.

Die Energiegewinnung durch das richtige Atmen endete in Berlin mit Swami Yoganandas einzigartigem Rezept gegen Rückenschmerzen: Er beugt seinen zarten, zähen Oberkörper tief über die am Boden ausgestreckten Beine und bedeutet dem dicksten Besucher des Festivals, auf ihm Platz zu nehmen. Da muss man dann doch an das denken, was er vorher gesagt hat: Gesund alt werde man nur durch - Askese. Er isst bloß einmal am Tag, nach jedem dritten Tag legt er eine Fastenwoche ein. Verdauen, findet er, kostet einfach zu viel Energie im Leben.

**Extrem-Askese:** Wunder-Yogi bleibt ein Rätsel

drucken | versenden | Fehler melden

Artikel bookmarken

Das könnte Sie auch interessieren

TIPPS UND TERMINE

Hallo Sommer!

Der Sommer ist da - Zeit für Ausflüge, Sport, Spaß und Kultur. Hier gibt's die besten Ideen für Unternehmungslustige - von Biergärten bis Badeseen.



Anzeige

WAS.WANN.WO.

Fernsehen Kino Termine

Familie ist was Wunderbares

Komödie. Hans-Günther Bücking setzte eine Reihe denkbarer menschlicher Tragödien in Szene - 20.15 Uhr, ZDF



zum TV-Programm

K-STYLE: DER LOOK DES SOMMERS



SERIE

Sinnfrage

Was ist Schönheit? Was ist Liebe? Einmal in der Woche stellen wir einem Prominenten eine Sinnfrage. Hier finden Sie alle bisherigen Teile.



SERVICE

Sauna-Test

Entspannung für einen Tag: Das Magazin hat die sieben besten Wellness-Tempel in der Region getestet. Hier finden Sie das Ergebnis.



BILDERGALERIEN



Programm der Open-Air-Kinos



Magazin-Party im Limelight II



Die Beachclubs in Köln



Das Phänomen Bürotasse

mehr Bildergalerien

DIE 5 BELIEBTESTEN PAUSENSPIELE



Mahjongg Fortuna »  
5960 Spieler



Zuma »  
3405 Spieler



Shopping Blocks »