

FLYING YOGIS

YUKIKO TANAKA



© 2013 Yukiko Tanaka – Alle Rechte vorbehalten

Umschlagmotiv: © Yukiko Tanaka

www.YukBook.me

„Om“ ertönte es sonor in dem langgestreckten Raum. Etwa dreißig Männer und Frauen saßen im Schneidersitz auf einer Matte, hatten ihre Augen geschlossen und ihre Hände vor der Brust gefaltet. Die Vermutung liegt nahe, dass sich die Gruppe zu einer Yogastunde zusammen gefunden hat. Doch wer käme auf den Gedanken, dass sich die Yogis nicht in einem Yoga-Center, sondern 8000 Meter über dem Erdboden befanden? Es handelte sich nämlich um Vielflieger, die einen „Yoga-Flug für Manager“ gebucht hatten. Das ungewöhnliche Flugprogramm war auf Berufstätige wie Angelika zugeschnitten, die ständig auf Reisen waren und in ihrem Alltag weder die Zeit für mühsame Körperertüchtigung noch für erholsame Entspannung fanden. Statt dessen jettete die Münchenerin als Leiterin der Qualitätssicherung bei einem deutschen Konzern nach Chicago, Peking oder Buenos Aires und verbrachte einen Großteil ihrer Ar-

beits- und Lebenszeit im Flieger, mitunter nur um an einer unbedeutenden Besprechung teilzunehmen. So exotisch die Ziele auch waren, nahm sie allenfalls Luftbilder von Tempeln und Skyscrapern in Miniaturgröße als Erinnerung mit. Sparmaßnahmen ihrer Firma erlaubten nicht einmal mehr, in der Business-Klasse fliegen. So saß sie acht bis zehn Stunden eingepfercht in ihrem Sitz und kam alles andere als entspannt am Zielort an.

Diese Zeiten gehörten nun zum Glück der Vergangenheit an. Seitdem eine kleine, aber elitäre Fluggesellschaft die Yogaflüge eingeführt hatte, konnte Angelika ihre Flugzeit so sinnvoll nutzen wie nie zuvor. Wozu ein Entspannungsseminar in einem Kloster auf der Fraueninsel buchen, wenn sie sich diese Techniken genauso gut auf dem Weg zu einem Geschäftstermin aneignen konnte? Immer mehr Unternehmen, darunter auch Angelikas Arbeitgeber, waren eher bereit, Yoga-Flüge als teure Business-Flüge zu finanzieren. Schließlich lag den Firmen viel daran, gesunde und motivierte Mitarbeiter zu haben und sie vor Stress und Burn-Out-Syndromen zu schützen.

Diesmal war Angelika in einem Hatha-Yoga-Flieger unterwegs nach Dubai. Ihr Business-Kostüm hatte sie wie üblich bereits vor Abflug durch ihr Yoga-Outfit ersetzt. An den Flughäfen gab es dafür exklusive Yoga-Vip-Lounges mit Umkleidekabinen und Duschen. Als blutige Anfängerin hatte Angelika vor zwei Jahren noch ein verwaschenes T-Shirt und eine ausgebeulte Jogginghose aus dem hintersten Eck ihres Kleiderschranks herausgefischt und ihrem Äußeren kaum Beachtung geschenkt. Mittlerweile sah die Sache anders aus. In Gesellschaft von teils attraktiven männlichen Geschäftsreisenden wollte sie eine gute Figur machen, auch wenn sie wusste, dass es beim Yoga nicht darauf ankam. Um ihre etwas zu rundlich geratene Figur möglichst vorteilhaft zu präsentieren, trug sie ein elegant geschnittenes hellgraues Ober- teil und Leggings in smaragdgrün, natürlich beides atmungsaktiv.

Sobald das Flugzeug seine Reise Flughöhe erreicht hatte, verwandelte sich die bestuhlte Kabine in einen Trainingsraum. Die Zweiersitze wurden jeweils auseinander gefahren, in die Horizontale geklappt und auf Bodenhöhe abgesenkt. Jeder Passagier breitete auf

seinem persönlichen Platz sein Handtuch aus und begab sich in den Schneidersitz. Aus den Lautsprechern ertönten statt der gewohnten Hotellobbymusik sanfte Flötentöne, um die Teilnehmer auf die bevorstehenden Übungen einzustimmen.

Ihr heutiger Instruktor hieß Patrick und galt in Amerika als Koryphäe auf seinem Gebiet.

„Lasst uns mit dem Sonnengruß beginnen“, sagte er langsam und deutlich, damit auch diejenigen sein Englisch verstanden, die der Sprache nicht so mächtig waren. Er wies die Teilnehmer in verschiedene Körperhaltungen ein, die sogenannten Asanas, die Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainieren sollten, kombiniert mit verschiedenen Atemtechniken.

Kam es während des Fluges zu leichten Turbulenzen, so konnten die Entspannungstechniken gleich unmittelbar ihre Wirkung entfalten.

„Schön, die Balance halten und ruhig weiteratmen“, ertönte die besänftigende Stimme des Instructors, was denjenigen, die ihre Flugangst immer noch nicht ganz abgelegt hatten, äußerst schwer fiel.

„Bitte schalten sie ihr Handy aus“,
ermahnte Patrick plötzlich einen jungen Mann. Schon seit Beginn der Stunde hatte dieser immer wieder einen verstohlenen Blick auf das Display geworfen und sein Smartphone schnell wieder unter seinem Handtuch verschwinden lassen. Doch solche vermeintlich unauffälligen Gesten blieben dem aufmerksamen Trainer nicht verborgen.

Kurze Zeit später wurde Patrick von einem anderen Teilnehmer irritiert. Diesmal war es eine ältere Frau, die drei Fotos vor sich ausgebreitet hatte.

„Wozu die Bilder?“,
fragte Patrick erstaunt.

„Das ist meine Familie, die mir das Leben wirklich nicht leicht macht. Ich möchte lernen, auch beim Anblick meines nervtötenden Mannes und meiner zwei pubertierenden Söhne die entspannte Haltung zu bewahren, die ich bisher nur hier im Kurs erlangen kann.“

Angelika fand die kleinen Zwischenfälle immer sehr amüsant. Natürlich kam es ihr in erster Linie auf die Übungen selbst an. Seitdem sie regelmäßig Yoga über

den Wolken praktizierte, hatte sich ihr körperliches Wohlbefinden deutlich verbessert. Doch sie konnte nicht leugnen, dass die Kurse ihr auch einen gewissen Unterhaltungswert boten, mit denen das Entertainment-Programm, das auf den Private Screens ausgestrahlt wurde, nicht mithalten konnte. Wozu eine Liebeskomödie mit seichter Handlung ansehen, wenn sich vor ihren Augen viel lebhaftere, interessante Szenen abspielten. Als Angelika Patricks Aufforderung, die Augen zu schließen, missachtete, um die bunt zusammengewürfelte Truppe etwas genauer zu betrachten, beobachtete sie, wie ein junger Mann aus seinen Augenwinkeln seine Nachbarin aufmerksam musterte. Im Laufe des Fluges nutzte er jede Gelegenheit, um ihr zuzuwinkern oder ein paar Bemerkungen zuzuflüstern. Manche wählten den Yogaflug, um zu entspannen, andere eben um anzubandeln. Die Angebetete war jedoch derart vertieft in ihre Übungen, dass sie sich zu keiner amourösen Ablenkung hinreißen ließ.

Neben Angelika saß eine Dame mittleren Alters, die Patricks Anweisung, intensiv auszuatmen, besonders ernstnahm. In regelmäßigen Abständen blies sie so

geräuschvoll durch ihre blutrot geschminkten Lippen, als ob sie in einem Zug alle Kerzen auf einer Geburtstagstorte ausblasen wollte.

Einige redselige Damen verstanden es, sich schnell unbeliebt zu machen, indem sie den Yogalehrer ständig mit Fragen durchlöcherten.

„Patrick, ich habe seit Monaten so starke Kopfschmerzen. Wüssten Sie vielleicht eine gute Übung für mich?“

„Patrick, was kann ich bloß gegen meine chronischen Rückenschmerzen machen?“

„Patrick, haben Sie schon von dem neuen Yoga-Buch gehört, das Madonna herausgebracht hat?“

Man sah dem sonst so freundlichen und ausgeglichenen Yogalehrer seine wachsende Ungeduld an. Leider hatte diese Übungslocation den Nachteil, dass man geschwätzige Teilnehmer nicht aus dem Raum hinauskatapultieren konnte.

Alle zwei Stunden kamen zwei Flugbegleiter mit einem Servicewagen vorgefahren und verteilten Erfrischungstücher und Getränke. Statt Cola und Tomatensaft gab es Mineralwasser und Kräutertees, statt Erdnüssen und Keksen wurden Obst und Rohkost-

häppchen gereicht.

Sobald das Reiseziel nahte und der Landeanflug bevorstand, wurden die Matten wieder zu Sitzen umfunktioniert. Viele Passagiere waren nach den Übungen so entspannt, dass sie in ihren Sitzen in Tiefschlaf verfielen. Die Flugbegleiter hatten alle Hände voll zu tun, um auch den letzten schlummernden Yogi energisch zu wecken und aus der Kabine hinaus zu befördern.

Nach dem sechsstündigen Flug und unzähligen Asanas betrat Angelika das moderne Flughafengebäude von Dubai. Nachdem sie in der Yoga-Lounge geduscht hatte und wieder in ihr Business-Outfit geschlüpft war, gönnte sie sich vor dem anstehenden Geschäftstermin einen frischgepressten Saft an einer Fruchtbar. Plötzlich erblickte sie am Ende der Theke ein bekanntes Gesicht.

„Hallo, wir kennen uns doch aus den Yogaflügen. Ich habe Sie schon lange nicht mehr gesehen“, sprach Angelika die rothaarige Frau an.

„Stimmt. Die Kurse waren echt toll, besonders beim Patrick. Nun möchte ich aber unbedingt nach Dubai

versetzt werden und nehme deshalb den Sprachflieger, um Arabisch zu lernen.“

