

# Lilas Welt

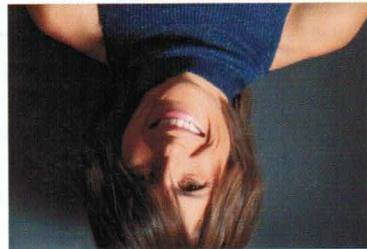
LILA SCHWARZENBERG schätzt Yoga, Bimbodrum rundherum nur wenig Verständnis. Für das neue Air-Yoga machte sie eine Ausnahme ...

**O**wohl ich seit Jahren Yoga betreibe, bin ich von einer wahren Yogini wahrscheinlich so weit entfernt wie Silvio Berlusconi vom Petrusstuhl in Rom. Das ist erstens darauf zurückzuführen, dass mein Körper ungefähr die Geschmeidigkeit eines Holz Brettes aufweist. Und mir zweitens eine sogenannte Unwilligkeit innewohnt, mich mit der spirituellen Seite von Yoga zu befassen. Meine bevorzugten Yogaklassen verzichten daher gänzlich auf Atemübungen, Chanting oder Meditation, und auch Accessories wie brennende Räucherstäbchen dulde ich nur äußerst ungern. Für mich ist Yoga schlicht ein Ausgleichssport, der es mir ermöglicht, mich zu trimmen und meinen Alltag sowie andere Sportarten wie Tennis, Joggen oder Skifahren schmerzfrei zu bewältigen.

Das alles und mehr erzählte ich Frau R., die seit knapp einem Jahr in Wien-Brigittenau das erste Air-Yoga-Zentrum Österreichs betreibt (*wuu.airyoga.at*). Und obwohl sich die Dame, meiner Einschätzung nach, mit Haut und Haaren der reinen Yoga lehre verschrieben hat, nahm sie meinen Zugang gelassen hin und versicherte mir, dass beim Air-Yoga – abgesehen von einem dreifachen Chant am Beginn jeder Übungsstunde – keinerlei Atem- oder Meditationsübungen vorkommen. Weiters erfuhr ich, dass Air-Yoga nicht, wie von mir angenommen, vollkommen in der Luft stattfindet, sondern sich eines einer Hängematte nicht unähnlichen und an der Decke befestigten Hilfsmittels namens Yoga Swing bedient, um die verschiedenen Übungen oder Asanas, wie sie im Yoga-Jargon genannt werden, länger halten zu können. Ich sollte also nicht überrascht sein, meine Frau R., wenn mir beim Air-Yoga Dehnungen gelängen, von denen ich auf der Matte seit Jahren nur träume – und das ganz ohne spirituelle Reife.

Angesichts dieser Aussichten war ich dann doch ziemlich gespannt und wurde, so gar nicht der üblichen Yoga-Philosophie entsprechend, vom Ehrgeiz gepackt, meine Grenzen neu zu definieren. Also dreimal „Om“, und dann ging es, wie versprochen, auch schon los.

Am nächsten Tag spürte ich den Yoga-Grenzgang zwar in jeder Faser meines Körpers, fühlte mich aber gleichzeitig leichtfüßig, befreit und gut. Werde ich mir deshalb eine eigene Yoga Swing für daheim besorgen? Die Chancen stehen gut, denn im Gegensatz zu vielen anderen rasch unnützen Sportgeräten lässt sich die Swing im Zweifelsfall auch auf andere Art verwenden: als ultrabequeme Hängematte ...



**LILA MORGAN-SCHWARZENBERG**  
44, Multitaskerin

● **IMMER AUF ACHSE.** Die 1968 in Wien geborene Kosmopolitin ist als freie Filmschaffende tätig. Mit ihrem Ehemann, dem Drehbuchautor und Golden-Globe-Preisträger Peter Morgan („The Queen“), lebt sie in Wien. Das Paar hat fünf Kinder: vier Buben und ein Mädchen.

**YOGA-KOKON**  
In der hängemattenartigen „Yoga Swing“ ruht es sich so bequem wie in einem Kokon.

