

Metalgruss zur Kriegerpose

YOGA Yoga und Heavy Metal sind eine ideale Kombination, findet die Winterthurerin Tanja Polli. Mit ihrem Metal Yoga spricht sie Leute an, die sich sonst nicht ins Yogastudio trauen.

Ein Schlagzeug gibt treibend den Ton an, die Gitarre setzt ein, das Riff ist bekannt. Bei der Gruppe Menschen auf den Yogamatten sieht man grinsende Gesichter und mitwippende Köpfe. Das Intro geht in den Song über und Tanja Polli ruft mit einem Lachen: «Und los gehts – zum wohl besten Sonnengruss-Song der Welt.» Die Rockband AC/DC schmettert «Highway to Hell» in die Halle und die gut dreissig Menschen auf ihren Yogamatten folgen Polli's Bewegungen im Takt der Musik. Vorwärtsbeuge, Brett, Kobra, herabschauender Hund, Sprung nach vorne, Vorwärtsbeuge, langsam aufrollen. Und das Ganze nochmals von vorne.

Seit einem Jahr mischt die Winterthurerin die hiesige Yogaszene auf, indem sie ihre zwei Passionen Yoga und gute Rockmusik zu Metal Yoga verbindet. Die Idee dazu kam ihr an einem Doom-Metal-Konzert im Winterthurer Musikclub Gaswerk. Langsame, schwere Klänge ertönten dort, die Fans schüttelten ihre langen Haare bedächtig im Einklang mit der betörenden Musik, der Anblick hatte etwas Meditatives. Polli wusste: «Das sind meine Yoginis und Yogis.»

Nicht nur für Metalheads gibt es in Winterthur jetzt Yogalektionen, auch sonst boomt das Angebot. Es gibt in jedem Stadtteil mehrere Studios und Lektionen zu jeder Tageszeit, die frühsten als Early-Bird-Yoga um 6.30 Uhr. Das Angebot reicht von klassischen Vinyasa/Hatha-Yoga-Lektionen über Yin-Yoga hin zu Kun-

dalini und Ashtanga-Yoga. Zudem gibt es Yoga für Schwangere, Rückbildungsyoga für neue Mütter, Yoga für Senioren, Yoga für Männer, Yoga im Museum, Yoga draussen. So dass grundsätzlich jeder einen Zugang zum Yoga finden kann. Wie eben über die Liebe zu Metallica und AC/DC, die die Menschen in die Yogalektionen von Polli führt.

Hemmungen abbauen

Polli, die als Journalistin und Texterin selbstständig in Winterthur arbeitet, ist vor zwanzig Jahren zum Yoga gekommen. Seit vier Jahren unterrichtet sie, hauptsächlich im Studio Yoga Tössfeld. «Die Hauptsache ist meiner Meinung nach, dass sich jemand überhaupt auf die Matte bewegt. Es braucht keine Vorkenntnisse, kein besonders ausgeprägtes Körpergefühl oder grosse Beweglichkeit, um anzufangen.»

Die Übungen haben verschiedene Schwierigkeitsstufen, so können in Polli's Yogalektionen Anfänger mit Fortgeschrittenen trainieren. Trotzdem trauten sich viele nicht ins Yoga, hätten Angst, dass sie dafür nicht geeignet seien, oder hegten Vorurteile, dass dies nur etwas für räucherstäbchenaffine Hippies sei. «Heavy Metal senkt die Hemmschwelle», weiss Polli. «Viele sind wegen ihres Musikgeschmackes ins Metal Yoga und damit zum ersten Mal überhaupt in eine Yogastunde gekommen.»

Andrea, blondierte Haare und schwarzes Bandshirt, ist Metal-



Trotz harter Riffs hat Heavy Metal etwas Beruhigendes: Tanja Polli benützt die Musik in ihren Yogalektionen.

Foto: Enzo Lopardo

Yoga-Schülerin der ersten Stunde und bestätigt Polli's Beobachtung: «Ich bin total unbeweglich und hätte in einer normalen Yogaklasse Hemmungen. Aber bei Tanja fühle ich mich wohl, und es macht Spass.» So scheint es hier allen zu gehen. Die Musik verbindet, man hat auch nach der Stunde einen gemeinsamen Nenner, spricht über die Songs, über Yoga, über das Leben. Und statt Kräu-

tertee trinken im Metal Yoga am Schluss alle zusammen ein Bier, gesponsert von der Kleinbrauerei 8406, die direkt neben dem Studio in der Bühnerei zu Hause ist. Brauerin Susanne Hasler ist selbstverständlich auch regelmässig beim Metal Yoga dabei.

In den Flow können

Trotz harter Riffs hat Heavy Metal etwas Ruhiges, Eingängiges.

Wenn man sich bei den Übungen auf die Musik einlässt, werden die Bewegungen fließender, die Atmung weniger erzwungen, der Kopf freier, man kommt schneller in den Flow – es ist ähnlich, wie wenn man ein Mantra singt oder Meditationsmusik laufen lässt.

Wenn man dann in der Kriegerposition die Hände zum Metalgruss erhebt und im Takt mit-

wippt, stärkt man nicht nur Bein- und Armmuskeln, es macht auch einfach Spass. Und die Glückshormone, die dann ausgeschüttet werden, machen die Anstrengung gleich nochmals erträglicher.

Claudia Peter

Metal Yoga. Nächste Lektion: Freitag, 31. 8., 19–20.30 Uhr, Museum Schaffen, Zürcherstrasse 42. Keine Vorkenntnisse nötig. Kollekte.

«Es erleichtert ungemein, gemeinsam in den Abgrund zu schauen»

LESUNG Sie lieben schlechte Kunst. Über zweihundert misstratene Bücher haben die Schauspielerin Cathrin Störmer und der Schauspieler Andreas Storm in zehn Jahren besprochen. Die absoluten Tiefpunkte stellen sie in der Reihe «lauschig» vor.

Wenn man etwas Schlechtes vorgesetzt bekommt – schlechtes Essen, schlechte Musik, schlechte Literatur –, ärgert man sich in der Regel. Sie freuen sich darüber. Wie machen Sie das?

Andreas Storm: Es hilft schon zu wissen, dass man eine Show damit füllen kann, aber grundsätzlich fasziniert mich schreckliche Kunst schon seit der Kindheit.

Cathrin Störmer: Es ist schon so: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Es erleichtert ungemein, gemeinsam in den Abgrund zu schauen. **In Ihrer Reihe «Worst Case Szenarios» haben Sie in zehn Jahren über zweihundert schlechte Bücher besprochen. In Winterthur präsentieren Sie am Samstag die absoluten Tiefpunkte. Woran erkennt man die?**

Störmer: Einerseits am Grad des Bizarren: Wussten Sie, dass es ein Buch mit dem Untertitel «Wie man mit Schnecken erfolgreich Verhandlungen führt» gibt? Eben. Andererseits wenn der Anspruch grösser war als das zu lesende Ergebnis. Saddam Husseins Liebesroman «Zabiba und der König» ist ein Paradebeispiel dafür. Aber auch viele selbstverliebte Autobiografien sind ein nicht endender Quell der Freude respektive des Leids. Und es gibt natürlich wirklich schlimme Bücher, Propaganda, menschenverachtende, diskriminierende Literatur etwa, die wir natürlich auch

im Programm haben und wo unser Humor auch verlässt.

Kommt es vor, dass Sie sich nicht einig sind, ob etwas ein schlechtes Buch ist oder nicht?

Störmer: Eigentlich nicht.

Storm: Erstaunlich selten, wir besprechen aber natürlich auch besonders bizarre Bücher. Manchmal ist aber ein Buch leider gar nicht so schlecht wie erwartet. So ging es mir zum Beispiel bei einem Buch mit dem Titel «Liebe Dich selbst, und es ist egal, wen Du heiratest».

«Manches misslingt einfach, so ist es im Leben, dann kann man doch herzlich darüber lachen.»

Andreas Storm, Schauspieler

Sie machen aus schlechten Büchern Unterhaltung. Die ist offenbar vergnüglicher als manches gute Buch. Wie erklären Sie sich das?

Storm: Es ist quasi ein umgekehrter Literaturclub. Und viele Leute möchten ja doch wissen: Was steht im Liebesroman von Saddam Hussein, in «Dianetik», der Bibel von Scientology, oder im populärsten Ratgeber der Welt, «The Secret»? Wir lesen stellvertretend für unser Publikum.

Störmer: Uns wird oft gesagt, dass es viel Spass macht, uns dabei zuzusehen und zuzuhören, wenn wir uns empören.

Man könnte auf die Idee kommen, selber schlechte Bücher zu produzieren. Wäre das leicht oder schwierig?

Storm: Das wäre schwierig, denn absichtlich schlecht ist nicht das Gleiche wie schlecht. Und das Gegenteil von gut ist gut gemeint.

Störmer: Wenn man absichtlich etwas schlecht machen will, ist es halt schnell Trash und damit recht eindimensional und langweilig. Bei unserer Auswahl überwiegen die Bücher, die nicht absichtlich ironisch gemeint sind oder mit dem Wissen geschrieben wurden, dass sie schlecht sind.

Wie finden Sie schlechte Literatur? Verbringen Sie viel Zeit in Bibliotheken?

Storm: Ich gehe sehr gerne in Bibliotheken, Antiquariate und Bücher-Broks, es ist ein leidenschaftliches Hobby, das durch die Serie endlich einen Sinn bekam und jetzt als Arbeit gelten kann.

Störmer: Wir finden auch viel im



«Umgekehrter Literaturclub»: Cathrin Störmer und Andreas Storm. Foto: PD

Internet. Inzwischen geben uns unsere Zuschauer auch gern mal was mit, nach dem Motto: Das hier wäre wohl etwas für euch.

Was kommt beim Publikum am besten an?

Störmer: Schwer zu sagen. Ich denke, die Mischung macht's. Wenn wir nur Humoriges im Angebot hätten, würden die Blumen des Bösen nicht so funkeln, und umgekehrt.

Storm: «Brida» von Paulo Coelho und die Autobiografie von Klaus Kinski sind schon All-Time-Favoriten.

Können Sie sich vorstellen, sich über ein Buch, das Sie selber geschrieben haben, lustig zu machen?

Störmer: Wir sind ja keine Autoren, sondern Schauspielerinnen und Schauspieler. Wir haben aber schon Filme von uns vorgestellt, die auch Worst-Case-Szenarios

waren. Es geht uns auch gar nicht darum, andere Künstler zu dissen oder uns über sie lustig zu machen, sondern eher um eine gründliche Untersuchung der Frage, was schlechte Kunst ausmacht.

Wie oft kommt es vor, dass Sie einsehen, dass Bücher, die Sie einmal liebten, eigentlich schlecht sind?

Storm: Das ist ein Kern unseres Abends: der Wertewandel und die traurige Erkenntnis, dass Kunstwerke, die man sehr geliebt hat, sehr schlecht gealtert sind.

Haben Sie manchmal den Eindruck, dass unser Kulturbetrieb an zu viel Ernsthaftigkeit leidet?

Störmer: Eigentlich nicht, nein. Es gibt natürlich, wie auch in anderen Bereichen, immer einige, die sich selbst zu wichtig nehmen. Meiner Meinung nach ist das falsch verstandene Ernsthaftigkeit.

Storm: Doch, ich finde, da wird ein heiliger Ernst an den Tag gelegt, bei Büchern mehr als bei Filmen und Musik. Diese Trennung zwischen U und E gibt es so nur im deutschsprachigen Raum.

Heute überwiegt in der Kulturberichterstattung eindeutig das Lob. Müsste es wieder mehr Verrisse geben?

Störmer: Das kann ich so nicht unterschreiben. Wenn ich Rezensionen und Kritiken durchlese, gibt es durchaus auch Kritisches. Mir ist aber ein gut geschriebener Verriss, der nicht persönlich verletzend ist und dem man entnehmen kann, warum es dem Kritiker oder der Kritikerin nicht gefallen hat, viel lieber als eine langweilige Inhaltsangabe mit einem schwammigen Lob obendrauf, übrigens auch bei Produktionen, an denen ich selber beteiligt bin.

Storm: Ich wünsche mir nicht Verrisse um des Verrisses willen, sondern leidenschaftliche Meinungen in beide Richtungen. Es geht uns nicht darum, uns über Autoren und ihre Werke zu stellen. Manches misslingt einfach, so ist es im Leben, dann kann man doch herzlich drüber lachen, anstatt es totzuschweigen.

Die Fragen stellte

Helmut Dworschak

Worst-of «Worst-Case-Szenarios»: heute, 21 Uhr, Garten des Kinderhauses Winterthur, Trollstrasse 33.

– Um 18 Uhr lesen zudem Raoul Schrott und Big Zis, dazu gibt es Musik von Fatima Dunn; die Moderation hat hier Mikael Krogerus.