

# „Neulich habe ich Sting abgesagt“

Er kommt nicht zu den Stars, die Stars kommen zu ihm: **Bryan Kest** ist einer der erfolgreichsten Yogalehrer der Welt. GALA hat sich bei ihm auf die Matte gelegt

**N**ach 90 von 180 Minuten Power-Yoga mit Bryan Kest irrlichtert vor meinem dritten Auge die Grundsatzfrage allen Daseins: Was mache ich hier? Schnappatmend liege ich auf der Öko-Matte, meinen Kopf durchpulst der Yoga-Lehrsatz schlechthin: Geh an deine Grenzen – und darüber hinaus. Ich bin nah dran, kurz vor dem „Darüber hinaus“ in Ohnmacht zu fallen.

Aber beginnen wir von vorn. An einem sonnigen Sonntag sitzen und liegen rund 70 Yoginis im neuen Hamburger Inspya-Power-Yoga-Studio auf einem Patchwork aus dicht gelegten Matten. Auf dem Programm: drei Stunden Workshop mit Bryan Kest, dem amerikanischen Power-Yoga-Erfinder. Die Schüler meditieren in Rückenlage oder im Lotus, Manche praktizieren für Neulinge rätselhaften Fortgeschrittenen-Smalltalk: „Das ganze Jahr nahm er nicht einmal das Wort Mula Bandha in den Mund“, flüstert hinter mir ein Mittdreißiger, seine Nachbarin quitiert diese Ungeheuerlichkeit mit einem entsetzten Gesichtsausdruck.

Kest meditiert unterdessen seelenruhig auf großen Bodenkissen. Als er aufsteht, kehrt Ruhe ein. Und dann? Einige knappe Details zum Ablauf – schon geht es stramm voran, vom Sonnengruß bis zur letzten Drehübung. Das ist Bootcamp-Yoga, dynamisch, schweißtreibend: Höchstleistung ohne Pause. „Der Tag hat nicht genug Stunden, um alles zu machen, deshalb suche ich mir im Yoga die Sachen raus, die am meisten Power haben!“ Kest klingt, wie er aussieht: nach 100 Prozent Mann. „Für alle über 40 machen wir ein entspannteres Warm-up“, hatte er noch gesagt – und gibt später zu: „Das gilt nun auch für mich. Um ehrlich zu sein: Ich habe es schon gebraucht, als ich noch viel jünger war – ich habe es bloß nicht gemerkt!“

Trockener Humor ist eines seiner Charakteristika, noch aus den schwierigsten Asanas prusten die Übenden Lachsalven hervor. „Was machst Du mit deiner Unterlippe?“, fragt Kest eine angespannt posierende Frau: „Mach das nicht! Wenn es zu anstrengend ist, geht raus und atmet. Entspannt euch in der Bewegung, alles andere ist kein Yoga.“

Mit 45 Jahren sieht der Vater zweier Kinder (zwei und drei Jahre), Yogini seit seinem 15. Lebensjahr, gut zehn Jahre jünger aus und hat einen Body, wie man ihn in seiner Heimat anbetet: Athletisch, ohne zu muskulös zu sein, Körperkontrolle pur – so möchten auch jenseits von Hollywood viele aussehen und erhoffen sich vom Yoga einen Weg zum Ideal-Ich, Knack-Po inklusive. „Gutes Aussehen und Jugendlichkeit erhalten zu wollen ist nicht Yoga. Ob in München oder Monaco, die Gründe, Yoga zu machen, sind überall gleich, weil es jedem dasselbe gibt. Los Angeles ist verrückt, viele dort sind oberflächlich körperfixiert, aber gleichzeitig ist dort die größte Yoga-Gemeinde überhaupt.“

Kest fliegt pro Monat sechs Tage durch die Welt und zählt



### SEINE VIP-KUNDEN

Jennifer Aniston, Uma Thurman und Drew Barrymore (v. l.) sind sich nicht zu fein für Bryan Kests öffentlichen Unterricht in Santa Monica – wie auch, denn der Star-Yoga-Lehrer gibt keine Privatstunden ([www.poweryoga.com](http://www.poweryoga.com))



„Entspannt euch in der Bewegung, alles andere ist kein Yoga“, sagt Bryan Kest. Er muss es wissen: Kest betreibt diesen Sport seit 30 Jahren



Die Inspya Yoga Studios in Hamburg laden in loser Folge zu Workshops mit Top-Yogis ein (www.inspyayoga-hamburg.de)

## ANRUF VOM FILMSET

Wie **Duncan Wong**, langjähriger Trainer von Madonna & Co., mit den VIPs arbeitet

Seine Erfindung heißt Yogie Arts. Darin verbindet der 42-jährige Duncan Wong, US-Bürger mit chinesischen Wurzeln, Asia-Kampfkunst mit der Weisheit der Yogis.

### Wofür steht Yogie Arts genau?

In meinem ersten Studio in Oakland habe ich den Namen 1995 erstmals benutzt. Yogie Arts verbindet verschiedene Traditionen, was mit meiner eigenen Geschichte zusammenhängt: Ich bin mit Straßenkampf aufgewachsen, habe im Ring gestanden und mit etwa 16 Jahren Yoga entdeckt. Das hat mir im Leben sehr geholfen, und mit 19 begann ich schon zu unterrichten. Über Ashtanga- und Vinyasa-Yoga fand ich zur Kampfkunst zurück, allerdings inzwischen mit einem tieferen Verständnis für den Buddhismus als Bindeglied. Budo ist das japanische Wort für Kampfkunst – und Yogie Arts versteht sich als eine Art Budo-Yoga. **Sie unterrichten lauter berühmte Leute.** Ja, ich habe zum Beispiel jahrelang mit Madonna gearbeitet. Der Unterricht fand immer im privaten Rahmen statt: Sie rief von Filmsets aus an, von Tourneen, aus dem Familien-



Bei dieser Körperbeherrschung wundert es nicht, dass 90 Prozent von Duncan Wongs Schülern weiblich sind

urlaub, und ich kam. Inzwischen interessiert sie sich verstärkt für Pilates.

### Wie lange dauert der Privatunterricht?

Mehrere Stunden. Madonna, Björk und Sting sind tägliches Üben gewöhnt. Entertainern wie ihnen eröffnet Yoga einen Weg der Entwicklung und Inspiration, es gibt ihnen schöpferische Energie und hilft bei der Regeneration. Ihr Beruf stellt sie vor vielfältige und komplexe Aufgaben, dafür müssen sie zwar in Form bleiben. Mich beeindruckt trotzdem, dass diese Menschen überhaupt dafür Platz in ihrem Leben finden. Eigentlich haben sie gar keine Zeit für solche Dinge – und sie nehmen sie sich trotzdem. Entsprechend intensiv ist ihr Training.



Duncan Wong mit GALA-Autorin Alke von Kruszynski beim Interview in Hamburg

zu den Bestverdienern der Szene. Privatunterricht schließt er aus: „Neulich habe ich Sting absagen lassen, ich sollte zu ihm nach Malibu kommen, seine Frau wollte Einzelunterricht. Mich langweilt das. Früher brauchte ich drei Espresso, um nicht einzuschlafen. Zu meinem Unterricht kann jeder kommen, und in L.A. sind das natürlich auch Celebrities“.

Läge ich also in seinem Studio in Santa Monica, atmete sich möglicherweise Drew Barrymore in die Pose des „nach unten schauenden Hundes“? „Wenn sich Drew nach dem Unterricht mit einem glücklichen Gesicht bedankt, würde niemand die Multimillionärin in ihr sehen. Weil ich kaum fernsehe, kenne ich die VIPs eh nicht. Michael Jackson hätte ich erkannt, aber der kam nie.“

ALKE VON KRUSZYNSKI

FOTOS: WARE IMAGE, ABBACA, RED FEATURES, PR