

Die Janis Joplin des Yoga

Yoga kann die Party deines Lebens sein!
Lotus-Flow-Yoga-Begründerin Dana Trixie Flynn lädt die Welt-Familie ein, alle Höhen und Tiefen der Existenz zu feiern.

TEXT ■ MARION VALENTIN

Janis Joplin ist die langhaarige, leicht heisere Sängerin, die sich bei ihren Auftritten wie wild rüttelte und schüttelte und die jung starb. Aber sie ist auch viel mehr als das, stelle ich fest, als ich recherchiere. Wie keine Frau vor ihr tauchte sie in die Musik ein und gab sich ihr hin. Mit

einer Hemmungslosigkeit, die bis heute schockt. Warum sie für ihr struppiges Haar denn keine Spülung benutzt habe, beschäftigt eine Frau im Internet mehr als der Tod der Sängerin durch eine Überdosis Drogen.

Dana Trixie Flynn trägt in der Yoga-Szene den Spitznamen „Janis Joplin des Yoga“, und ich versuche herauszufinden, wo die Gemeinsamkeiten anfangen und aufhören.

„Es ist gut, mit wenig Gepäck durchs Leben zu gehen“, begann Dana Flynn bei unserer ersten



»Laut‘ kommentieren einige Teilnehmer leicht missbilligend den Workshop. ‚Fantastisch‘ nennen ihn andere mit glänzenden Augen. Sicher auch eine Parallele zu Janis, die bis heute polarisiert.«



Dana Flynn

Begegnung ihren Workshop. Die Stimme auch leicht rau, die Haarfarbe ungefähr im Janis-Ton. Sie bat die „family“, wie sie die Schüler nennt, alle Sachen aus dem Raum zu räumen. Dreimal musste ich mich auf den Weg in den Vorraum machen – so viel Plunder hatte ich im Schlepptau.

„Oh my god!“

Nach meiner zweiten Stunde bei ihr sind wir anschließend zum Interview verabredet. Draußen sei eine „funky little corner“ für Klamotten, beginnt sie den Unterricht – der Dance Floor solle frei sein. Diesmal bin ich stolz, nur ein winziges Täschchen dabei zu haben. Mit „Dance Floor“ meint sie tatsächlich Dance Floor! Während im Hintergrund Shaggy rappt (in dieser verrückten Welt kämen nur diejenigen klar, die mit erhobenem Kopf täglich das Göttliche preisen), bringt sie uns ein paar „Moves“ bei.

Stinknormale, olle Asanas, denen sie neue Namen gibt. Eine Heldenhaltung bezeichnet sie als „OMG“, was auch groß mit drei Ausrufungszeichen auf ihrem orangefarbenen Shirt prangt. Das steht nicht etwa für eine Erweiterung von „OM“ bzw. „AUM“, sondern als Abkürzung für „O my god!“. Ein gern verwendeter US-Ausdruck von Begeisterung. Eine andere Haltung nennt sie „devotion“, eine dritte „rainbow“, und dann geht die Post ab. Zum Lied „Sunshine“ in der Version von Mos Def tanzen wir! Und ich fühle nur noch OMG, Devotion und Rainbow ... bin verzückt, gerate regelrecht in einen Rausch. Ihre Choreographie funktioniert so gut – jeder Tanzfilm-Regisseur hätte seine helle Freude bei dem Anblick. Wir sollen singen, uns an den Händen halten, uns

später lange in die Augen sehen, am Ende eine La-Ola-Welle machen. „Deine Nase ist zehnmal größer als meine. Stimmt, weiß ich, aber lass uns tiefergehen ...“, zitiert sie Hafiz, während ich in das Gesicht dieser fremden Frau blicke. An diesem Tag bin ich sehr zufrieden mit der Nase der Frau. Und mit meiner.

„Namaste, Shalom, ride on, hey hey“, schmettern wir inbrünstig. Nie ist die Party, die sie da inszeniert, peinlich oder steif. Denn es gibt stets eine zweite und dritte Ebene – die mitreißende Musik und Danas Worte. „Feel the blessing!“ – „Spür den Segen!“, fordert sie rigoros gerade bei anspruchsvollen Bewegungsfolgen immer wieder. Ob uns schon aufgefallen sei, wie verwirrend das Leben ist, fragt sie zwischendurch lachend in die Menge, in der jeder versucht, seine Glieder zu sortieren und mit Danas Tempo Schritt zu halten: „We’re on a wild trip!“

In der deutschen Yogawelt, die in manchen Ecken den Charme betulicher Stretch-Gymnastik-Vereine verströmt, kommt mit Dana jemand hinzu, der dem euphorischen Slogan „Yoga rocks!“ Leben einhaucht. Eine Lehrerin, die im Unterricht nicht kleckert, sondern klotzt. „Laut“ kommentieren einige Teilnehmer leicht missbilligend den Workshop. „Fantastisch“ nennen ihn andere mit glänzenden Augen. Sicher auch eine Parallele zu Janis, die bis heute polarisiert.

Playlist von Dana Flynn

Pranayama-Praxis und Warm-up
Walk up, Meklit Hadero and Bandy Bandy, Zap Mama & Erykah Badu

Sonnengruß
Lovely Day, Bill Withers

Standhaltungen
Come together, Edi Fitzroy featuring Bigga Starr

Gleichgewichts- und Drehhaltungen
By your Side (Sade Remix) Cottonbelly

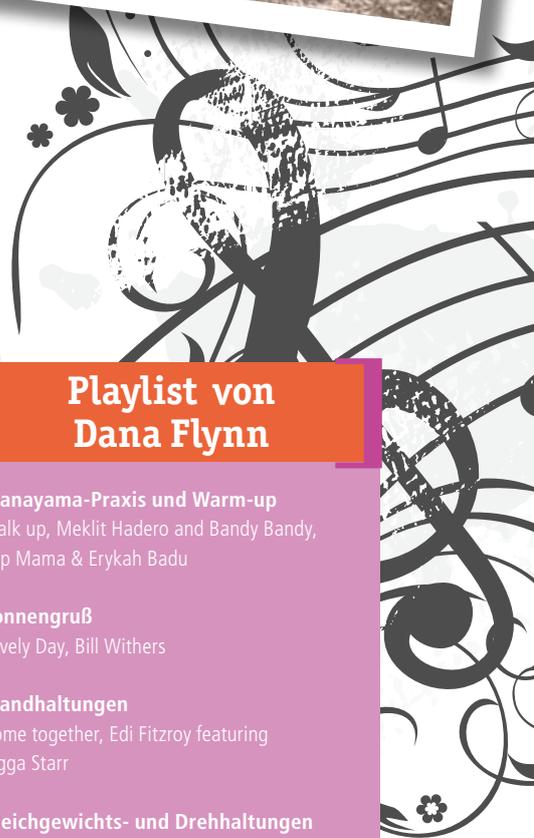
Umkehrhaltungen
Changes, 2Pac & Talent

Rückbeugen
Karama, Go-Ray & Duke

Sitzende Drehhaltungen
Work me Lord, Janis Joplin

Vorbeugen
Gayatri Mantra, Massood Ali Khan

Shavasana
Long Time Sun Shine, Girish, C.C. White (für „zwischenrin“)



Zurück zur Basis

Für unser Gespräch bitte ich Dana angesichts meines neuen Diktiergeräts um ein möglichst stilles Umfeld. Wir landen in ihrem Zimmer. Der Eingang ist durch den Tisch versperrt, um Platz für die ausgerollte Yogamatte im hinteren Teil des Raumes zu schaffen. Wie viel Gepäck SIE denn dabei habe, interessiert mich, zumal die Tochter einer Stewardess gerade aus Indien eingetroffen ist und sich auf einer Rundreise befindet. Nach Köln stehen noch Berlin und Amsterdam auf dem Programm. Nur einen einzigen Koffer, versichert sie glaubhaft und grinst.

Ein Blick in Danas Kalender zeigt, dass sie viel on the road ist. Gleichzeitig ist sie online stark präsent: bei Facebook, bei Twitter ... Wie viele soziale Kontakte sie verkraftet? Sie liebe es, mit Menschen zusammen zu sein, sagt sie. Aber den Begegnungen mit vielen Leuten würde sie auch Zeiten mit viel Stille entgegensetzen. Nachmittage, an denen sie mit dem Rad am Fluss entlangfährt, liest, sogar seltene Momente der Einsamkeit erlebt. „Ich glaube, es tut mir gut, das zu erkennen und mit diesem Gefühl zu sein.“ Dennoch ziehen sich Bewegung und Reisen wie ein roter Faden durch ihr Leben. Nach Indien zieht es sie immer wieder. „Zurück zur Basis“ erklärt sie, „dahin, wo dir Kühe auf der Straße begegnen und es kein fließendes Wasser gibt. Hier im Westen ist alles so strukturiert. Die Gärten sind sehr schön und sehr künstlich. In Indien erwartet dich totale Wildnis. Ein Chaos mit seiner ganz eigenen Choreographie.“

» Ich kenne viele Lehrer, die Yoga unterrichten, aber darüber die eigene Übungspraxis aufgeben haben.«

Höhe- und gleichzeitig Tiefpunkt der gerade abgeschlossenen Indienreise war ein Lieferwagen, der nach dem Besuch eines Shiva-Tempels bei sengender Hitze den langen Rückweg verkürzen sollte. „Wir riefen Halleluja, als er aus dem Nichts kam!“ Kaum eingestiegen, erkannten sie und die Freundin, dass sie sich auf einen Höllenritt eingelassen hatten. „Der Fahrer raste dicht am steilen Abgrund entlang und telefonierte dabei.“ Nachträglich nennt sie das eine dunkle Stunde, in der Gott die Tiefe ihres Glaubens testen wollte. Unten

» „Finde deinen eigenen Rhythmus“, ermutigt sie ihre Schüler.«

angekommen, warfen sich die beiden Frauen dankbar zu Boden. OMG!

Vor zehn Jahren hätte sie das Wort Gott nicht in den Mund genommen, sinniert sie, sowohl privat als auch im Unterricht sei das für sie undenkbar gewesen. Über Yoga, über die Bewegung hätte sich das verändert. „Wenn ich tanze, mich bewege, spüre ich inzwischen eine Nähe zu Gott. Es kommt mir dann vor wie ein kosmischer Tanz! Das heißt nicht, dass ich dauernd unter Strom stehe und rumtanze, aber dann fühle ich mich Gott am nächsten.“

„Veränderung geht nur langsam“

Yoga sei angeblich ein Weg, alte Muster aufzulösen. Ob ihr das gelungen sei? Dana bezeichnet sich als immer noch sehr impulsiven Menschen, mit allen entsprechenden Licht- und Schattenseiten. „Da kommt nicht der Punkt, an dem man unangenehme Eigenschaften oder Gefühle ein- für allemal abhaken kann. Ärger – erledigt; Eifersucht – Häkchen dran.“ Bestenfalls würden lästige Wesenszüge mit zunehmender Akzeptanz allmählich leiser. „Veränderung geht nur langsam“, ist ihre Erfahrung. „Alte Gewohnheiten sind sehr stark. Sich von dem zu befreien, was wir loswerden wollen, ist ein mühsamer, schlammiger Prozess, wie bei der Lotusblüte, die sehr langsam aus dem schweren Matsch heraus auftaucht.“ Und gleichzeitig sei doch stets Veränderung im Gange. „Du kannst nie zweimal in den gleichen Fluss spucken“, erklärt sie. Glück sei, die subtilen Veränderungen zu bemerken und zu feiern. „Wenn du an den Punkt kommst, jeden Tag zu feiern – ganz gleich welche Qualität die Dinge haben, egal ob mondän oder armselig –, dann spürst du Freiheit. Wenn du ALLE Augenblicke als Feier erleben kannst!“ findet das „Party-Girl“, wie sie sich selbst auch nennt. Genau darin sieht sie auch ihre größte Qualität als Lehrerin: „I love to create celebration!“ Zu überschäumender Lebensfreude gehört für sie definitiv auch Musik.

Musik als Grundnahrungsmittel für die Seele

Musik war schon im Elternhaus ein Grundnahrungsmittel für die Seele. Die Mutter spielte Klavier, der Vater legte jede Menge Jazz-Platten auf und tanzte leidenschaftlich gern. Als Jugendliche in

der Disco-Ära zog es sie magisch in legendäre Tanzschuppen wie das Studio 54. Jeder tanzte für sich, und doch schaffte die Musik eine starke Verbindung, machte aus dem „ich“ ein „wir“ – we are family. Dana tanzte durchs Leben und versuchte sich beruflich mal hier, mal dort. Als Börsenmaklerin an schwankenden Kursen, bei MTV als rasende Reporterin. Später eröffnete sie ihr eigenes Restaurant, das zum Hotspot der Musikszene avancierte. Als sie vor zwanzig Jahren mit Yoga begann, fragte die Mutter: „Was kommt als nächstes?“ – „Aber Yoga blieb! Ausgerechnet hier habe ich Freiheit gefunden.“ Denn irgendwann begann sie zu experimentieren. In den Anfangsjahren schienen ihre Leidenschaften unvereinbar. Yoga war eine Welt für sich, Musik und Tanz waren eine andere. Aber sie kam an den Punkt, an dem die vermeintlichen Widersprüche sich auflösten, den Punkt, an dem sie den Mut fand, ihrer Intuition zu vertrauen. „Asanas sind ja keine Fossilien! Anfangs habe ich mich gefühlt wie ein Roboter. Krieger 1, Krieger 2“, demonstriert sie mit breakdance-artigen Bewegungen. „Mich hat dann mehr interessiert, was zwischen den Haltungen ist. In dieser Lücke. Wie komme ich von Krieger 1 in Krieger 2? Und auf einmal tanzte ich.“ Für sie besteht Yoga vor allem aus Erfahrungen und Experimenten. „Die Yogis hatten früher keine Bücher. Die haben Sachen ausprobiert und ihre Erfahrungen weitergegeben.“ Sie schwärmt von Vanda Scaravelli, Autorin des Buchs „Awakening the Spine“, die Schülerin von Iyengar war. In einem Sommer kam der Lehrer nicht. „Plötzlich stand sie allein da und überlegte, wie sie mit ihrer Yoga-Praxis fortfahren sollte? Aus den Erfahrungen, die sie dann machte, entstand ihre eigene Yoga-Form.“

Konsequent alle Regeln brechen oder: „Bewege dich wie du selbst“

Genau das halte Yoga am Leben, meint Dana und kommt auf Picasso zu sprechen, den Maler, den sie zutiefst verehrt. „Er hat die Regeln der Malerei gelernt. Dann hat er sie alle gebrochen. Nicht ein bisschen. Sondern ganz konsequent. Wie die blaue Phase. Da war plötzlich alles blau.“ Nie damit aufzuhören zu spielen und neue Dinge auszuprobieren, ist für sie sehr wichtig. „In der Struktur meiner Yogapraxis entdeckte ich immer wieder



den Geschmack der Freiheit.“ Vor allem nie selbst mit Yoga aufzuhören, betont sie. „Als Yogalehrerin schöpfe ich aus mir selbst. Ich kenne viele Lehrer, die Yoga unterrichten, aber darüber die eigene Übungspraxis aufgegeben haben. Meine Ideen und meine Kreativität beziehe ich nur daher. Und manchmal ist es nicht leicht, die eigene Praxis diszipliniert und aufmerksam weiterzuführen.“

Bei Dana entstand aus der lässig-verspielten Art, in der Yoga mit modernen Sound- und Bewegungselementen verbunden wird, „Lotus Flow Yoga“. Diese ganze Entwicklung – die lange Auseinandersetzung mit dem Alten, um dann etwas Frisches, Neues zu schaffen, passierte nicht über Nacht. „Mr Iyengar bewegt sich wie Mr Iyengar, Rodney Yee wie Rodney Yee. Wie komme ich dahin, mich wie Dana Flynn zu bewegen?“, fragte sie sich über lange Jahre. „Move like yourself“ ist das Mantra, das in ihren beiden Studios regiert. „Bewege dich wie du selbst.“ – „Finde deinen eigenen Rhythmus“, ermutigt sie ihre Schüler.

Danas Dharma

Dana Flynn geht es nicht darum, aus Lotus Flow eine Marke auf dem Yogamarkt zu machen. In erster Linie möchte sie ihre Erfahrungen anderen Menschen zugänglich machen. „Ich will einfach nicht den Yoga von irgendwem machen. Ich möchte den Yoga unterrichten, der aus mir herauskommt. Sobald du beginnst zu tanzen – egal ob mit 20 oder mit 75 –, fühlst du, wie sich Begrenzungen wie Alter und Zeit auflösen. Ich versuche Leute dazu zu bringen, zu tanzen, die das sonst vielleicht nie tun. Männer, Familienväter, die schon lange nicht mehr in die Disco gehen, weil sie Familie haben. Die vielleicht nie in der Disco getanzt haben. Vielleicht machen sie jetzt Yoga. Wenn die hinterher ankommen, mich nach der Playlist fragen und sagen, sie hätten nie gedacht, dass Yoga so aussehen und man sich so dabei fühlen kann – dann lebe ich meinen Dharma!“

Wenn sie Yoga-Workshops leitet und darüber spricht, ist Dana Flynn mit jeder Faser ihres Körpers und ihres Herzens dabei. Dann ist sie tatsächlich so in ihrem Element wie eine Janis Joplin auf der Bühne. Mich erinnert sie von ihrer Energie her aber viel mehr an Sängerin Madonna, die musikalisch und optisch zahlreiche Wandlungen durchlaufen hat. Auf älteren Fotos trägt Dana ihr Haar lang und gewellt, der freche Kurzhaarschnitt ist eine radikale Typveränderung. Vor zwei Jahren war für Dana die Zeit reif für ein

Tattoo. „In einem Alter, in dem sich viele Frauen ihre Tattoos entfernen lassen, fühlte sich das für mich genau richtig an“, sagt sie mit Blick auf den Oberarm.

Vielleicht ist die Zeit auch reif für ein Yoga-Reload? Eine moderne Neuauf- lage?

Madonna befasste sich vor einigen Jahren mit dem angestaubten Hit „Gimme, gimme“ von Abba. Sie bemühte sich persönlich bei der schwedischen Band um die Erlaubnis, ein Sample zu verwenden. Auf dieser Grundlage entstand ihr Welthit „Hung up“. Auch hier gibt es viele Sichtweisen. Die einen lästern, Madonna seien offenbar die Ideen ausgegangen. Das andere Lager stellt elektrisiert fest: Genial. Noch besser als das Original!

Wir diskutieren noch eine Weile über Musik und Geschmack. Auch in puncto Musik probiert Dana weiter aus, sucht und experimentiert in alle Richtungen. Gerade hat sie Antony and the Johnsons entdeckt und spielt mir ein Stück vor. „Er ist nicht von dieser Welt“, sagt sie euphorisch über Sänger Antony Hegarty. Bei meiner letzten Frage – „Welchem Musiker würde Ihrer Ansicht nach Yoga guttun?“ – muss sie nicht lange nachdenken: „Andreas Vollenweider. Er hängt oft so schrecklich schief über seiner Harfe.“ ■

Infos

Vinyasa-Yoga in der Tradition von Krishnamacharya ist die Yogarichtung, mit der sich **Dana** seit zwanzig Jahren intensiv befasst. Zu ihren Lehrern und Inspirationsquellen gehören Sharon Gannon, Erich Schiffmann, Angela Farmer und Ex-Partnerin Jasmine Tarkeshi. Mit Jasmine arbeitete sie über sechs Jahre hinweg an der Entwicklung von Lotus Flow Yoga. Gemeinsam gründeten sie die **Laughing-Lotus-Yogastudios** in San Francisco und New York. Inzwischen konzentriert sich Jasmine auf das Studio in San Francisco. Dana lebt und arbeitet in New York, der Stadt, die sie liebt wie keine andere.



Marion Valentin zählt als Journalistin die Themen Yoga und Meditation zu ihren Schwerpunkten. Nachdem die gelernte Übersetzerin ihren ersten Roman „Der Buddha, Geoff und ich“ übersetzt hat, arbeitet sie inzwischen als Autorin an einem eigenen Buch.

Internet: www.marion-valentin.de



neue
Kollektion

Stylische Yogashirts

Yoga-Schmuck für Sie + Ihn
Chakra-Sprays • Yogataschen

umweltfreundlich • fair • made in D + EU

webshop:
naturalbornyogi.com

Top Händler-Konditionen für Studios