

Der Fitnesskult um die indische Asana-Praxis nimmt neue Formen an. **NACKTYOGA GILT ALS DER AKTUELLSTE TREND.** Dafür lässt man alle Hüllen fallen. Das soll befreien. Wir haben mit Lehrerin Elke Lechner gesprochen und nachgeforscht, was daran so fasziniert.

ICH MACH MICH NACKIG!

Schöne, trainierte Körper, sanftes, schmeichelhaftes Licht, akrobatische Posen: Dieses Setting kennt man von so manchem Yoga-Account. Das Besondere an diesem Trend: Die handelnden Personen sind nackt. Unglaubliche 1,2 Millionen Follower hat etwa das *@nude_yogagirl*. Niemand weiß, wer die etwa 30-Jährige ist, doch ihre Pics begeistern unzählige. Viel greifbarer ist die Nacktyoga-Lehrerin Elke Lechner. Auf ihrer Website (*nacktyoga.net*) bietet sie Sessions ohne Kleidung zum Mitmachen an. Soeben fand das erste Yoga-Retreat zum Thema in Deutschland unter ihrer Leitung statt. Uns hat sie erzählt, was einen bei so einer Einheit erwartet und wie sie zur hüllenlosen Praxis gekommen ist.

KONFRONTATION. Prinzipiell unterscheidet sich Nacktyoga nicht von einer normalen Einheit, außer dass man, wie der Name schon sagt, nichts anhat. Gar nichts. Egal ob im Herabschauenden Hund, im Stehenden Bogen oder in der Krähe, um nur ein paar Haltungen zu nennen, man praktiziert so, wie Gott einen schuf. Doch was bringt jemanden auf so eine Idee? Mit Sex oder Erotik hat das definitiv nichts zu tun. Vielmehr geht es um Freiheit, besseres Gefühl, den Einklang mit der Natur und sich selbst, betont Elke Lechner: „Viele Menschen sind mit sich und ihrem Körper nicht im Reinen. Sie fühlen sich zu dick, hässlich, mit Makeln behaf-

tet. Kleidung dient da immer auch als Schutz. Nackt muss man sich den eigenen Zweifeln und Unsicherheiten viel direkter stellen.“ Elke weiß, wovon sie spricht. Sie hat jahrelang an Mager sucht und Bulimie gelitten. Nacktyoga hat ihr geholfen, sich wieder anzunehmen: „Für mich ist es die höchste Kunst überhaupt, um sich selbst zu begegnen und sich mit all den Schattenseiten, die man nicht wahrhaben will, auseinanderzusetzen.“ Das scheint auch die

@YOGAHILFTELKE. Auf dem Account zeigt Nacktyoga-Lehrerin Elke Lechner u. a. die Taube. Sie hat auch das erste einschlägige Retreat in Deutschland geleitet. Das Training ohne Kleidung bringt ihr bessere Verbundenheit mit sich selbst.



„Für mich ist es ideal, um mich mit meinen Schattenseiten auseinanderzusetzen.“

ELKE LECHNER,
NACKTYOGA-LEHRERIN

Motivation des Nude-Yogagirls zu sein. Das ehemalige Model hat viele Jahre mit dem eigenen Körperbild gekämpft.

IM ENERGIEFLUSS. Ein weiterer Ansatz ist der bessere Einklang zwischen Körper und Seele. „Da kein Hosensbund zwick und kein Top einschnürt, gibt es keine Ablenkung, die Energie kann viel freier fließen“, bestätigt auch Elke Lechner. Und sie berichtet weiter: „Die Nacktheit ist, wenn man sich einmal dazu überwunden hat, kein Thema mehr. Beim Yoga geht es ja darum, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, eine Verbindung aufzubauen, Erkenntnis zu gewinnen. Und das kann so oft besser gelingen.“

SELBST AUSPROBIEREN. Wer jetzt neugierig geworden ist, kann den Trend übrigens auch in Wien ausprobieren. Zwei Mal monatlich bietet das Kama-Institut eine Nacktyoga-Praxis an. Alle Infos, auch zur Anmeldung, finden Sie auf *kama-institut.at*. Da geht es dann hüllenlos zur Selbsterkenntnis.

PIA KRUCKENHAUSER ■