

YOGA

# Hund, Katze, mausetot

Erst die Hippies, dann die Promis – und jetzt auch noch die Fußballprofis. Sind auf einmal alle reif für die Matte? *mobil*-Autor Uwe Pütz ging der Volksbewegung Yoga nach: in einem Männer-Workshop.



## Der Schneidersitz

Die klassische Sitzhaltung, auch Lotussitz genannt, ist die Basis jeder Meditationsübung. Sie hilft, die Konzentration zu steigern.



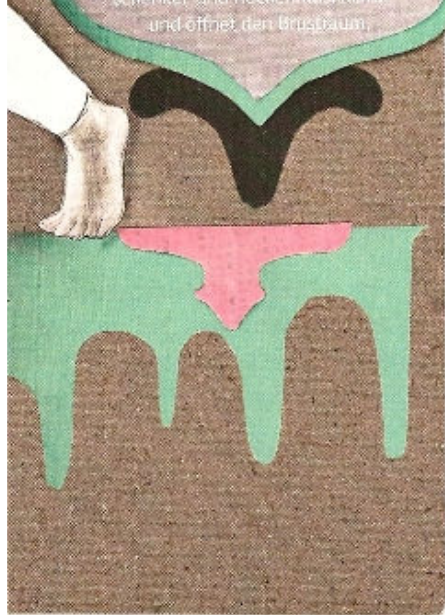
### Eingerolltes Blatt

Gerne auch als »Haltung des Kindes« bezeichnet – aber kinderleicht ist sie nicht, dafür gut für die Oberschenkel, die Pankreas und den gesamten Rücken.



### Der Krieger

Wie sieht's mit dem Stützvermögen aus? Diese Übung hilft, genau das zu stärken. Zudem kräftigt sie die Oberschenkel- und Rückenmuskulatur – und öffnet den Brustraum.



Als ich erneut die Stellung »herabschauender Hund« einnehme und mir der Schweiß auf die Matte tropft, höre ich plötzlich Glockengeläut. Ist es endlich so weit? Kommen jetzt die Engel, um mich von aller Erdenqual zu erlösen? Ach nein, es sind die Glocken aus dem Hardrockstück »Hells Bells«. AC/DC statt »Om«, und vor uns ein Lehrer, der ohne Pause von einer Übung zur nächsten übergeht. »Wir bleiben im Vierfüßlerstand und strecken nun das linke Bein nach hinten, dann nehmen wir den rechten Arm nach vorne ...« Uff.

Ich hätte gewarnt sein können. Schon in der Vorankündigung zum »Yogameister Workshop für Männer« räumte Lehrer Dirk Bennowitz zwar mit einigen gängigen Kli-



### 1. Hatha-Yoga:

Ha steht für Sonne und symbolisiert Antrieb und zielgerichtetes Handeln. Tha [für Mond] verkörpert Intuition und Ruhe. Hatha will die unterschiedlichen Kräfte in Körper und Geist miteinander vereinen. Es legt besonderen Wert auf Körperübungen (Asanas), die die Energien wecken, und Atemübungen (Pranayama), mit denen man die Energien kontrolliert. Hatha ist Ausgangspunkt vieler neuer Stile mit Schwerpunkt auf Körperschilung.



### 2. Kundalini-Yoga:

Die Meister dieser Tradition gehen davon aus, dass der Mensch über die gesamte kosmische Energie verfügt. Sie lässt uns suchen, nach Höherem streben – und kann uns dazu verhelfen, das Höchste, die Vereinigung mit dem kosmischen Bewusstsein, zu erlangen. Die Kundalini-Energie gilt im Menschen als schlafend. Ihr Aufsteigen durch die Hauptenergiezentren (Chakren) kann zur Erleuchtung führen. Kundalini-Yoga ist ein sehr spirituell ausgerichtetes System, das mit intensiven Atemübungen, vielen Praktiken der inneren Reihung und dem gemessenen Singen von Mantras verbunden ist.

schees auf [»Yoga ist nur was für Mädchen und Langweiler«], schreibt über seine eigenen Anfänge aber auch: »Nach 20 Minuten war ich völlig durchgeschwitzt und grunzte vor lauter Anstrengung. Es war anstrengender als Fußballspielen.« Anstrengender als so ziemlich alles, was ich in den letzten Jahren gemacht hatte. Eine Runde Joggen? Drei Stunden Rennradfahren? Freunde, das könnt ihr als Referenz komplett vergessen.

Power-Yoga ist härter. Man kommt schneller in die Waagerechte, als man denken kann, hinab in den Liegestütz, Kopf hoch in die Kobra-Stellung, hoch in den Katzenbuckel, hinauf in die Berghaltung [Arme bitte gestreckt nach oben] und dann in die Vorbeuge bei gestreckten Beinen [aaah]. Für geübte Yogis sicher nicht mehr als ein Warm-up – doch uns Anfängern, die meisten zwischen 30 und 45 Jahren, nötig die Serie ein erstes Ächzen ab.

»Dieser Workshop ist keine Leistungsschau«, schärft uns Dirk ein. »Es sind auch keine Frauen hier, ihr müsst niemanden beeindruckten.« Gut zu wissen. Vielleicht ist das der Grund, warum keiner der zwölf Teilnehmer versucht, den anderen beim Kopfstand zu übertreffen. Manche geben sogar zu, damit überfordert zu sein. Ansonsten herrscht beflissenes Stillschweigen ob der Tatsache, dass man sich Yoga irgendwie anders vorgestellt hat. Mit mehr Sitzen, mehr Liegen, mehr zur Ruhe kommen.

Man hat ja so seine Bilder im Kopf. Zum Beispiel, dass ein Yogalehrer auf keinen Fall einen Bürstenschnitt trägt und auch nicht das Wort »Arschbacke« in den Mund



### 3. Jivamukti-Yoga:

So wie Power-Yoga basiert auch Jivamukti auf der Schule des Ashtanga-Yoga. Dabei geht es im Wesentlichen darum, mehrere Haltungen in schneller Abfolge in fast tänzerischer Choreografie zu absolvieren. Es erfordert viel Koordinationsvermögen. Bei dem zurzeit sehr angesagten Jivamukti spielt Musik als Stimulanz eine große Rolle. Zudem geht die Übung einher mit einem Bekenntnis zum Veganertum und der Verantwortung für die Umwelt. Es ist eine Lebenshaltung, die zum Glück führen soll.

nimmt. Aber da ist man schon wieder Opfer seiner alten Gedanken geworden. Und dafür bleibt hier, im Power-Yoga-Studio im Hamburger Schanzenviertel, keine Zeit.

Zurück in den herabschauenden Hund. Die Oberarme können mich kaum noch tragen. Da steht Dirk mir auch schon zur Seite. »Geh hinten mal weiter hoch, dann ist es vorne nicht so schwer.« Dirk ist wie der Tim Mälzer des Yoga [Dehnt nicht, gibt's nicht]. Ein wenig rustikal, aber freundlich

Deshalb gehen wir in die Aktivität.« Sie selbst fand ihren Lehrer in den USA, wo Bryan Kest das moderne Power-Yoga begründete. Es ist eine Abwandlung von Ashtanga, einer Yoga-Form, die eine Serie von Haltungen in schneller Abfolge und im Einklang mit dem Atem verlangt. »Es geht darum, in Flow zu kommen und nicht mehr nachzudenken«, erklärt die Hamburger Ashtanga-Lehrerin Jana Mikuteit das Prinzip. Auch sie verzichtet auf Mantra-

»Viele wollen Stress abbauen. Denen kann ich nicht sagen, setzt euch mal hin und meditiert.« ANDREA KUBASCH, POWER-YOGA-STUDIO

zupackend – offenbar der richtige Weg, um männliche Zielgruppen auf die Matte zu legen. Seine Partnerin Andrea Kubasch hat vor Kurzem das zweite Studio in Hamburg eröffnet. »Die Leute kommen meist mit einer körperlichen Orientierung zu uns«, erzählt sie am Tag vor dem Workshop. »Viele wollen Stress abbauen, die laufen jeden Tag auf Hochtouren, denen kann ich nicht sagen, jetzt setzt euch mal hin und meditiert.«

gesänge und spirituelle Ansprache. »Wichtig ist, dass die Teilnehmer ihren Körper spüren. Wer merkt, dass ihm das gut tut, wird sich intensiver darauf einlassen.«

Begründet vor mehr als 2000 Jahren in Indien, diente Yoga ursprünglich dazu, durch Atemübungen und Meditation Körper und Geist in Balance zu bringen. Die Übungen, wie sie heute verbreitet sind, kamen später hinzu, weil man erkannte, wie

# Mehr als eine gute Figur

Es geht weder um Haltungsnoten noch darum, den Körper in eine Stellung zu zwingen. Gefragt ist geduldiges Üben.

## Der Hund

Diese Haltung, von Lehrern gerne auch »herabschauender Hund« genannt, stärkt Arm- und Schultermuskeln und dehnt die hinteren Beinmuskeln.

## Der Tiger

Von der Katze [Knie in Vierfüßlerstand] kann man leicht in die Tiger-Haltung gehen. Sie ist eine besondere Aufgabe für die Rücken- und Po-muskeln.

## Der Berg

Einfach und effektiv: Bei durchgedrückten Knien spürt man die Sohlen unter den Füßen – und festigt einen sicheren Stand.

## Die Kobra

Diese Haltung macht die Wirbelsäule beweglich, dehnt den Brustwirbelbereich und erweitert den Brustkorb.



#### 4. Sivananda-Yoga:

Die Schule geht zurück auf die beiden Yogameister Sivananda und Vishnu-devananda und besteht aus einem weltweiten Netzwerk von Ashrams und Zentren, in denen die klassischen Yoga-Techniken unterrichtet werden. Ziel der Gemeinschaft ist es, Yoga als Weg zu Gesundheit und innerem Frieden näherzubringen und damit die Voraussetzungen für äußeren Frieden in der Welt zu schaffen. Zum ganzheitlichen Ansatz gehören auch eine vegetarische Ernährung und Mantra-Gesang.



#### 5. Bikram-Yoga:

»Will ein Schmied sein Eisen formen, hält er es ins Feuer«, verkündet Bikram Choudhury, der Namensgeber und Erfinder dieser Methode. Es ist eine der extremsten Yoga-Arten: In 35 bis 40 Grad aufgeheizten Räumen kämpft man sich 60 bis 90 Minuten lang durch bis zu 26 Haltungen. Die Wärme macht die Muskulatur geschmeidiger, was sich sanft und schonend auf den Bewegungsapparat auswirkt. Der positive Nebeneffekt: Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt, oxidativer Stress (freie Radikale) abgebaut und der Körper entgiftet.

wichtig ein beweglicher Körper und eine gute Haltung für eine ausdauernde Meditation sind. Im Westen am beliebtesten ist Hatha-Yoga, das mit seiner Betonung auf Körper- und Atemübungen die Basis vieler neuer Strömungen wie Power-, Jivamukti- oder Bikram-Yoga ist.

Mit seinen modernen Ableitungen hat Yoga längst die esoterischen Kreise verlassen und spricht breite Bevölkerungsschichten an. »Man muss nur einmal in die

Dabei gilt: Aller Anfang ist Schweiß. »Wer mit Yoga beginnt«, sagt Christine Bader, »beginnt mit den Asanas, einer Reihe von Dreh-, Dehn- und Beugeübungen, die zur Auflösung von Spannungen führen.« Sie selbst begann vor 25 Jahren in Wien mit den ersten Asanas, ging danach für mehrere Jahre in die Lehre nach Indien und unterweist heute Schüler in ländlichen Gegenden in der Praxis des Hatha Yoga. Ihr Konzept geht über Gesundheits- und Anti-Aging-Aspekte hinaus.

### Yoga ist zum Lifestyle-Thema geworden. Denn der Befund ist eindeutig - es wirkt. Verjüngt, entgiftet, stärkt die Nerven.

Illustrierte *Gala* schauen, um zu sehen, wie viele Prominente Yoga machen. Es ist zu einem Lifestyle-Thema geworden«, weiß Christina Raftery vom *Yoga Journal*. Selbst vor der Männerdomäne Fußball macht die Volksbewegung mit rund fünf Millionen Anhängern nicht mehr Halt. Bayern-Profi Philipp Lahm bekennt sich zur Matte, Mario Gomez dito, und Oliver Bierhoff, Manager der Nationalelf, schrieb gar das Vorwort zum Buch »Yoga für den Mann«.

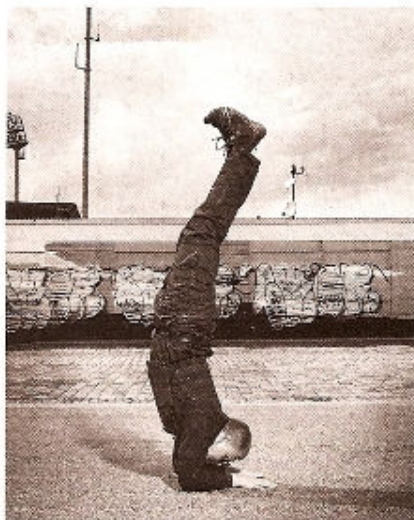
Das alles konnte nur passieren, weil der Befund so eindeutig ist: Yoga wirkt. Verjüngt, entgiftet, stärkt das Nervensystem, heißt es - und macht widerstandsfähig gegen Krankheiten. »Es gibt nur wenige Methoden aus der alternativen Szene, für die so viele anerkannte wissenschaftliche Untersuchungen mit positivem Ausgang vorliegen wie für Yoga«, bestätigt Lutz Hertel vom Deutschen Wellness-Verband.

»Vordergründig suchen die Menschen Fitness oder Entspannung, doch dahinter steckt oft mehr. Ich erlebe viele, die von Ängsten und Unsicherheiten geplagt sind. Diese Menschen suchen eine Neustart-Taste«, schildert Christine Bader, für die Yoga eine Reise zu sich selbst ist. »Die schnelle Lösung ist nicht zu haben, erst nach intensiver Praxis nähert man sich den höheren Stufen des Yoga, und die verbinde ich mit der Klärung des Geistes und einem wacheren Bewusstsein.«

Was das Bewusstwerden angeht, hat Dirk Bennewitz' Workshop für Männer nach zweieinhalb Stunden ganze Arbeit geleistet. So klar war mir noch nie, wo überall Muskeln, Bänder und Sehnen sitzen, die man dehnen kann. Statt in der Stellung herabhängender Hund liege ich mausetot auf der Matte. Bin ich der Einzige? Offenbar nicht. »Ich fand's brutal«, sagt mein Mattenachbar Sven. »Aber gut.« UWE PUTZ



Mehr als Turnübungen: Christine Bader lehrt Yoga als Weg der Selbsterfahrung.



Kraft und Flexibilität: Dirk Bennewitz stellt alte Yoga-Klischees auf den Kopf.

ILLUSTRATIONEN: WWW.SIL.AGOF.IT.COM, FOTOS: BENNE OCHS, MARCO GRUBIT, HERSTELLER [4]