

# Von der Lust auf Lotus

Meg Ryan und Julia Roberts tun es. Madonna tut es auch. Ursula Karven sogar vor laufender Kamera. Wer „in“ sein will, reckt und streckt sich auf der Matte. Aber seien Sie unbesorgt, es geht um etwas ganz Bedenkenloses. Es geht um Yoga!

## VON SIBYLLE BREMER

In Manhattan liegt die Entspannungstechnik derart im Trend, „dass jeder, der etwas auf sich hält, mittags mit Matte samt Designer-Hülle unterwegs ist“, berichtet die Berliner Yoga-Lehrerin Anna Trökes. „Body & Mind“ heißt die Wellness-Welle, die nach Amerika nun auch Deutschland erreicht hat und hier der breiten Masse gefällt. Wurde in den hiesigen Fitnessstudios bis vor kurzem noch ausschließlich für den Körper geschwitzt, bekommen nun auch Geist und Seele Zuwendung. „Die Leute haben genug Stress im Alltag. Nach der Arbeit wollen sie nicht mehr Gewichte stemmen oder beim Aerobic mühsam Choreografien einstudieren. Sie wollen den Kopf abschalten“, so der Hamburger Sportexperte Michael Proch. Und Yoga scheint der Schalter dafür zu sein. Allerorts stellen Fitnessstudios ihr Programm um. In Schleswig-Holstein und Hamburg eröffnen stetig mehr Yoga-Schulen. Mittlerweile gibt es Kurse für jedes Geschlecht, jedes Alter, jede Statur.

Doch wer bewusst atmen und sich dehnen will, muss erst einmal die passende Yoga-Form für sich finden. Diverse Varianten

wie „Power-“, „Hatha-“ oder „Bikram Yoga“ stehen zur Auswahl. Allesamt klingen fernöstlich. „Mit den Titeln Gymnastik oder Rückenschule lässt sich heute keiner mehr verbiegen. Wenn aber die Bezeichnung „Yoga“ dazukommt, wird das Studio voll“, versichert Proch. „Zwar hat Yoga für viele noch etwas Freakiges, doch in zwei Jahren wird das jeder machen“, ist sich Yoga-Lehrerin Andrea Kubasch sicher, die bundesweit Kurse und Workshops organisiert.

Vermutlich schon 2000 v. Chr. waren in Indien yogaähnliche Körperhaltungen geläufig. Angeblich systematisierte ein Mann namens Patanjali in der Zeit um Christi Geburt diese Übungen zu einem achtstufigen Leitfaden (Yoga-Sutra) und schuf damit die Grundlagen. Das klassische Yoga will die völlige Herrschaft über Körper und Geist. Es harmonisiert das Kreislauf- und Atemsystem. Richtig ausgeübt, mindert Yoga Stress. Es verringert den Blutdruck, stärkt die Muskeln und macht Gelenke sowie Bänder beweglicher. „Hatha-Yoga“ ist die Bezeichnung für das reine Körperyoga. Wörtlich übersetzt heißt der Begriff „gewaltsame Anstrengung“, die entspannen soll. Die „Lotusblüte“ ist eine Art Schneidersitz, der den Brustkorb weitert und damit die Atmung fördert. Der „Sonnengruß“

fasst eine Abfolge von zwölf Stellungen auf der Matte und im Stehen zusammen, die den gesamten Körper fit für den Tag machen. Einige Yoga-Abläufe erinnern an Sportübungen aus der Schulzeit. Da wäre



zum Beispiel die gute alte Kerze, der Kopfstand oder die halbe Rolle rückwärts. Derartige Bewegungen werden mit einer bewussten Atmung kombiniert. „Yoga ist wie eine Sucht. Wenn ich einen Tag nicht auf die Matte gehe, fühle ich mich schlapp und ausgelaugt“, schwärmt eine 40-jährige Yoga-Begeisterte.

Fast alle Stellungen können ohne großen Aufwand betrieben werden. Eine weiche Unterlage genügt. Schon 15 Minuten am Tag reichen, um einseitige Belastungen im Arbeitsalltag zu mindern. Sportexpertin Kubasch rät Anfängern zu Power Yoga: „Der Name verwirrt etwas. Die Teilnehmer sollen sich im Kurs nicht auspowern, sondern ihr allgemeines Energieniveau he-

ben. Richtig gemacht, wirkt Power Yoga dann wie zwei Tassen Kaffee“, ermutigt die

Hamburgerin. Nicht für Sportmuffel geeignet ist dagegen „Bikram Yoga“, das der indische Zeitgenosse Bikram Chaudry entwickelte. Die Übungen werden in einem stark beheizten Raum mit einer Luftfeuchtigkeit

von 90 Prozent ausgeführt. Auf-

grund der Wärme seien Muskeln, Bänder und Sehnen weniger anfällig für Zerrungen, sagen die Anbieter. Kritiker bemängeln jedoch, dass der schweißtreibende Sport den Kreislauf belastet. Wer erstmals Yoga ausprobieren möchte, sollte einen Kurs besuchen, um Haltungfehler zu vermeiden. Die Kurspreise variieren zwischen 15 und 100 Euro pro Stunde (einige Krankenkassen geben Zuschüsse). Empfehlenswert ist das Training in kleinen Gruppen. Auch Einzelunterricht ist möglich. Lotus & Co gibt es ebenso für daheim. Bücher wie „Yoga für Schlappschwänze“ von Miriam Austin (ISBN 357611548X) oder „Power Yoga“ von Kia Meaux (ISBN 3831003831) zeigen, wie es geht. Model Ursula Karven und Schauspieler Ralf Bauer demonstrieren auf DVD oder Video den Weg zum inneren Frieden. Doch Obacht, liebe Leser, Lesen oder Fernsehen allein hilft nicht. Yoga entspannt nur, wenn sich auch bewegt wird.