

Welche Yoga-Formen gibt es?



Hatha



Ist im Westen am bekanntesten. Die Stunde beginnt meist mit dem Sonnengruß, dann wird in drei Bereichen geübt: Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Körper und Geist werden so in Einklang gebracht.

Asthanga



Ist eine sehr kraftvolle, energiegeladene Variante. Die dynamischen Übungen werden in einer langen Reihe ausgeführt. Man soll sich der Bewegung und dem Atmen hingeben. So erreicht man Beständigkeit des Körpers und des Geistes.



Kundalini

Wird in Kriyas, einer bestimmten Übungsreihe, ausgeführt. Jede wirkt anders (z. B. Reinigung, Stärkung, seelische Heilung), es gibt verschiedene Mudras (Handhaltungen), Meditationen, Atemrhythmen, Gesänge. Wirkt auf Körper und Seele. Für tiefe spirituelle Erfahrung.

Sivananda



Kreierte der indische Arzt und Yogameister Swami Sivananda. Er entwickelte eine Übungsreihe aus 12 Positionen, die Rishikesh-Reihe. Gleichberechtigt dazu gehören Meditation, Philosophie und Ernährung. Wirkt ganzheitlich auf Körper und Seele.

Iyengar



Wurde von B. K. S. Iyengar gegründet, einem weltweit verehrten Meister aus Indien. Im Unterricht werden auch Hilfsmittel wie Bänder, Klötze und Gurte eingesetzt. Die Asanas (Übungen) sollen besonders exakt ausgeführt werden.

Jivamukti



Heißt übersetzt „Befreiung der Seele“. Die Übungen werden von Musik begleitet. Dabei hilft der Lehrer aktiv, korrigiert oder massiert z. B. Nacken. Mantrasingen und Meditation gehören auch zum lebensfrohen Unterricht, der Blockaden lösen soll.



Andrea Kubasch (40), schmerzfrei durch Yoga „Ich habe gelernt, auf mich zu hören“

Als Leistungssportlerin war früher Rollschuh- und Eiskunstlaufen mein Leben. Leider habe ich eine angeborene Hüftgelenkverrenkung, das heißt, das Gelenk liegt nicht richtig in der Pfanne. Durch die ständigen Stürze aufs Steißbein, das viele Training und die Wettkämpfe bekam ich schlimme Schmerzen. Mit 19 Jahren konnte ich ein halbes Jahr lang nur an Krücken gehen, mein unterer Rücken war völlig taub. Ich musste meinen geliebten Sport aufgeben. Ein Arzt sagte mir damals: „Mit 40 sitzen Sie im Rollstuhl.“ Kein Orthopäde konnte mir damals helfen, dabei habe ich alles versucht: Spritzen, Elektro-Stimulanz, Fango-Packungen. Dann lernte ich eine Physiotherapeutin kennen, die mit mir alternative Heilmethoden anwendete. Ich begann mich von der Schulmedizin abzuwenden und mehr darauf zu hören, was mein Körper mir zu sagen hat. So kam ich zum Yoga. Ich suchte mir eine Schule

und begann mit Power-Yoga. Das hat nichts mit Auspowern zu tun, sondern ist eher eine besondere dynamische Form des Yogas, durch das man viel Energie entwickelt. Trotzdem gehören Entspannungsübungen und Meditationen zum Unterricht. Früher hatte ich immer den Ehrgeiz, neue komplizierte Sprünge zu lernen. Höher, schneller, weiter war die Devise. Durch das Yoga habe ich meine Grenzen gespürt, gelernt, mich selbst zu akzeptieren und auf mich zu hören. Ich habe mit 30 meinen Beruf im Musikmanagement aufgegeben, und ich habe eine Yogalehresausbildung gemacht. Heute unterrichte ich in meinem eigenen Yoga-Studio (www.poweryogagermany.de), bin glücklich – und schmerzfrei. Ich brauche weder eine künstliche Hüfte noch einen Rollstuhl. Durch das Yoga habe ich Muskeln auf- und Spannungen abgebaut. Das war sehr heilsam. Ich bin ein anderer Mensch geworden.