

## 22.09.12 SELBSTTEST **Yoga: Training für Körper und Geist**

Millionen Deutsche schwören inzwischen auf Yoga. Die Kurs-Palette reicht von Bewegung bis Entspannung. Ein Überblick über die Yoga-Arten.

Von Yvonne Scheller



© Marcelo Hernandez

Christine Scholz-Worm leitet in Eimsbüttel einen Hatha-Yoga-Kurs und zeigt den Teilnehmern darin unter anderem Entspannungsbewegungen

Yoga hat viel zu bieten und kommt in vielfältiger Form daher. Wie also finde ich den individuell passenden "Stil"? Zum Selbsttest ging die Autorin auf die Matte.

"Spüre dich und deinen Körper. Beobachte, was geschieht. Wo ist deine Aufmerksamkeit? Noch bei den Geräuschen um dich herum oder schon bei deinem Atem?" Zu Beginn - wie auch am Ende - führt Yogalehrerin Christine Scholz-Worm mit sanfter, ruhiger Stimme durch die sogenannte Sammlung. Wer nach einem hektischen Tag zum Yogazentrum Hamburg des Himalaya-Instituts geeilt ist, wird nun im Kurs "Hatha Yoga Basics" Körperteil für Körperteil zur Entspannung geleitet.

Meine Entspannung beginnt, als Scholz-Worm nach Beinen, Rumpf und Oberkörper beim Kiefer angekommen ist und die Teilnehmer auffordert, den Mund weit zu öffnen, ein lautloses Löwengebrüll anzustimmen, um dann wieder die eigene Atmung wahrzunehmen. "Gib deinem Verstand eine Pause. Deine Gedanken, die noch um den Alltag kreisen, kommen nun in einen Ordner. Stell ihn in ein Regal. Gib Ruhe." Fünf tiefe Atemzüge später: "Jeder Atemzug erreicht deine Zellen, füllt sie mit frischer Energie. Und wenn du ausatmest, fließt damit aller Ballast von dir." Tatsächlich zeigt die bewusste Atmung überraschend schnell Wirkung, ein Gefühl der Leichtigkeit breitet sich aus. Auch die folgenden Dehnübungen fühlen sich gut an. Nur bei der "Haltung des Kindes" zur Dehnung der Rückenmuskeln wird mir etwas schwindelig. Ich hätte meine Nackenverspannung erwähnen sollen, als die Yogalehrerin zu Beginn der Stunde nach etwaigen Einschränkungen gefragt hat.

"Wenn die Schulterpartie nicht ausreichend entspannt ist, klemmen wir uns leicht die Nackenmuskeln ab, und das Blut kann nicht richtig zirkulieren", erklärt Scholz-Worm. Ein typisches Problem von Schreibtischtätern, dem Yoga aber leicht abhelfen kann, verspricht sie. In Basis-Kursen wie diesem sind die Asanas, die Yoga-Übungen, noch sehr grundlegend. "Die Verknötungen kommen später", lacht Scholz-Worm.

Die bei uns bekannteste Form ist Hatha-Yoga, eine Kombination aus körperlichen Übungen mit Entspannungs- und Meditationstechniken, gut geeignet für Einsteiger und die Basis für viele weitere bekannte Stile wie etwa Iyengar- oder Power-Yoga. Dabei gehören Ashtanga- oder Power-Yoga zu den kraftvollen dynamischen Yoga-Formen, im Iyengar-Yoga stehen statisch gehaltene Positionen im Vordergrund, während beispielsweise Vini-Yoga mit seiner starken Ausrichtung an den Möglichkeiten des Einzelnen auch für Ältere oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet ist. "Gerade dank der Vielfalt der Varianten kann Yoga für jedermann und bis ins hohe Alter eine große Bereicherung sein", sagt Angelika Beßler, Vorstandsvorsitzende des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland und zugleich Vorstand des Deutschen Yoga Dachverbands. "Wer sich für Yoga interessiert, sollte auf der Suche nach dem passenden Kurs überlegen, was genau er erwartet", rät die Expertin. Denn die Motivation, Yoga ausprobieren zu wollen, ist fast so vielfältig wie die Yoga-Varianten. "Für Yoga entscheiden sich Menschen, die sich persönlich weiterentwickeln oder schlicht die wohlthuende Wirkung spüren möchten. Oft ist das Leiden unter Stress, körperlichen Problemen oder einfach nur Bewegungsmangel der Impuls", erläutert Beßler.

Ganz entscheidend ist der Yogalehrer. Neben Fachkenntnis spielt hier der Aufbau eines Vertrauensverhältnisses eine Rolle. "Ein gut ausgebildeter Lehrer sollte die Möglichkeiten seiner Schüler erkennen und Risiken der Übungen gut im Blick haben. Das muss er, da sonst im schlimmsten Falle Verletzungen drohen. Die Übenden sollten sich sicher und gut gesehen fühlen", betont Beßler. Den Yogalehrer seines Vertrauens zu finden, der den richtigen Kurs gibt, kann einige Zeit dauern - und auch zu Überraschungen führen.

Wer etwa durch aktuelle Trends auf Yoga aufmerksam wird und Spaß am schwerelosen Üben beim Aerial-Yoga oder Schwitzen bei knapp 40 Grad beim Bikram-Yoga hat, der findet mit der Zeit vielleicht heraus, dass ein Kurs mit großer Ausrichtung auf die Yoga-Philosophie Erfahrungen vermittelt, die weit mehr in die Tiefe gehen. Anhänger der ernsthaften Lehre sehen die Vielzahl exotischer Varianten tatsächlich oft eher mit Skepsis. Für Ute Marek vom Iyengar-Yoga-Zentrum Hamburg ist Yoga eine Möglichkeit, "um den Geist zur Ruhe zu bringen und in Kontakt mit sich selbst zu treten". Die fantasievollen Begleiterscheinungen der Trends wirken da oft eher ablenkend.

Iyengar-Yoga zeichnet sich durch die präzise Ausführung der einzelnen Positionen aus. "Deshalb wird Iyengar-Yoga mit sehr exakten und

detaillierten Ansagen unterrichtet, die begleitend erklärt werden. Denn schon kleine Korrekturen in der Yoga-Stellung haben weitgehende Auswirkungen", erläutert Marek. Wer diesen Effekt erlebe, für den werde die Tiefe der Yogalehre erfahrbar. Die Lehre des Iyengar-Yoga basiert auf dem 1918 in Indien geborenen Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, der nach eingehender Erforschung Hunderter von Yoga-Asanas traditionelles Wissen zu einer modernen Methode weiterentwickelt hat. Als Begründer von Power-Yoga gilt dagegen der Amerikaner Bryan Kest, Jahrgang 1967. Bei ihm lernte Andrea Kubasch, Yogalehrerin und Inhaberin von Poweryoga Germany, ihr Handwerk. Die 43-Jährige nennt Power-Yoga schlicht "das beste Work-out der Welt!", wobei der Name vielleicht irreführend sei. "Power bezieht sich nicht auf extrem anstrengende Übungen, sondern auf die kraftvollen Resultate." Die Übungen zielen auf ein gutes Gefühl ab und darauf, sich in seinem Körper wohlzufühlen. "Es geht darum, im Hier und Jetzt anzukommen, gemäß der Weisheit, Glück lasse sich nur im Hier und Jetzt ergreifen." Gar nicht so leicht, "da wir immer viel zu sehr in der Zukunft schweben und in der Vergangenheit graben", sagt Kubasch.

Allerdings ließen sich die jeweiligen Ziele im Yoga nicht schnell erreichen. Langfristiges Dabeibleiben sei nötig, betont sie. "Und am Ende schwebt auch kein Heiligenschein über uns", lacht Kubasch. Doch sie habe durch Yoga zu einem erfüllten und ausgeglichenen Leben gefunden. "Das heißt nicht, dass ich nicht mehr in die Widrigkeiten des Alltags involviert bin oder niemals streite. Aber ich nehme das Leben leichter und mit mehr Humor. Das hat Yoga mir gegeben."