

„Atme tief ein,
und Licht und
Liebe werden
in dir scheinen“

Yogini Prabhjot Kaur



Gesünder, ausgeglichener und beweglicher

Das neue Lebensgefühl mit YOGA

Text: Christine Schmidt

Es ist ruhig, sehr ruhig. Ein leichter Duft nach würzigen Räucherstäbchen durchzieht den Raum. Sibylle Witt (40) sitzt auf einem runden Kissen, hat die Augen geschlossen, ihr Gesicht ist entspannt, der Kiefer locker, sie atmet lang und tief. Sibylle meditiert. „Einmal im Jahr fahre ich übers Wochenende in dieses Yoga-Haus und belege einen Intensiv-Kurs. Tägliche Übungen, Meditation, Singen und gesunde Vollwerternährung. Danach fühle ich mich erholt und ausgeruht, wie nach einem zweiwöchigen Urlaub“, sagt Sibylle. Ihr Unterricht findet bei Yoga-Vidya in Bad Meinberg im Harz statt, dort steht das größte Yoga-Zentrum Europas. Jährlich finden hier 1600 verschiedene Seminare statt. Die Menschen hier sind auf der Suche nach mehr Ruhe, innerem Einklang und Gelassenheit.

Rund vier Millionen Deutsche gehen regelmäßig zum Yoga. Die uralte Heilmethode aus Indien wird

immer beliebter. Kein Wunder. Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Selbstheilungskräfte, kommt ohne chemische Hilfsmittel aus. Und Yoga ist mehr als Kult. Immer größere Bedeutung gewinnt die Bewegungslehre als Therapie. Der Wissenschaftler und Internist Peter Michaelis aus Berlin: „Es gibt wohl heute kaum noch Schulmediziner, die ernsthaft bezweifeln, dass Yoga hilft – im Alltag als Entspannungstechnik und bei bestimmten Krankheiten als unterstützende Therapie, unter Umständen sogar als alleiniges Heilmittel.“ Zum Beispiel bei Stress, Schlafstörungen, Übergewicht, Asthma, Kopfschmerzen, Depression. Stress richtet mehr seelische und körperliche Schäden an, als bekannt ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress sogar als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts ausgemacht. Zwischen 50–60 Prozent aller Arbeitsausfälle sind darauf zurückzuführen. ▶

Sich etwas Gutes tun, zu tiefer innerer Ruhe finden, Energie schöpfen – das ist der Weg des Yoga

Isolde Jöhnk (55) hat ihr seelisches Tief überwunden „Ich kann besser mit Stress umgehen“

Yoga hat mich eigentlich immer interessiert. Ich habe viel darüber gelesen und gehört. Aber irgendwie fehlte mir die Zeit dafür. Als ich mich dann von meinem Mann scheiden ließ und meine Kinder allein durchbringen musste, hatte ich andere Sorgen, und mein Tag war von morgens um sechs bis abends um acht durchgeplant. Ich habe gar nicht gemerkt, dass ich mich damit überfordere. Dann sind in der Klasse meines Sohnes zwei Mitschüler kurz hintereinander gestorben. Das hat mich total geschockt, die weinenden Mütter am Grab, die traurigen Mitschüler – ich war fix und fertig und geriet in ein seelisches Tief. Ich wollte nur noch im Dunkeln sitzen, war total antriebslos und dünnhäutig. Schon die kleinste Kleinigkeit konnte mich aus der Bahn werfen. Dann las ich eines Morgens in der Zeitung von einem Hatha-Yoga-Kurs im Nachbarort. Zuerst hatte ich Bedenken, mich dort anzumelden,

weil ich dachte, dass ich dafür zu alt und unbeweglich bin. Und einen Kopfstand konnte ich schon gar nicht. Trotzdem ging ich hin und war erstaunt: Ich musste gar nichts leisten, konnte die Übungen mitmachen ohne Druck, es besonders gut zu können. Super gefallen hat mir die Entspannungsphase nach der Stunde. Wir machten eine Reise durch jedes einzelne Körperteil, und ich fühlte mich wie neugeboren. Das war vor vier Jahren – seitdem gehört Yoga zu meinem Leben. Ich bin viel gelassener geworden, bin weder aufbrausend noch genervt. Und wenn sich die Wäsche mal wieder türmt, lache ich darüber. Ist ja auch egal – dann wasche ich sie eben an einem anderen Tag. So war ich früher nie. Alle Freunde sagen mir, dass ich viel glücklicher wirke. Klar bin ich jetzt manchmal auch noch gestresst, aber ich kann besser damit umgehen und mich schneller abregen. Das verdanke ich nur dem Yoga.



„Innere Ruhe bedeutet Glück, und Yoga zeigt uns den Weg“

Swami Vishnu-devananda (1927–1993)

Andrea Kubasch (40) hatte eine schwere Rückenverletzung, Isolde Jöhnk (55) war völlig erschöpft, Carmen Andrich (48) wollte gern abnehmen und etwas für ihre körperliche Fitness tun. Lebenskrise, Sinnsuche, Schmerzen, Stress, oder die Suche nach spirituellen Erfahrungen – die drei Frauen sind sich einig: Yoga wirkt! Und das nicht nur auf körperlicher Ebene. Man fühlt sich geistig stärker, zuversichtlicher, ist ruhiger und toleranter. Wie vollbringt diese indische Methode all die wunderbaren Dinge? Der indische Gelehrte Patanjali erklärt das Yoga-Geheimnis: „Yoga lässt sich mit der Arbeit eines Reisbauern vergleichen, der auf einem trockenen Feld kleine Dämme öffnet. Das Wasser fließt zu den Pflanzen, und sie gedeihen.“

Inzwischen weiß fast jeder Deutsche (99 Prozent), was Yoga bedeutet: eine Art spirituelle Entspannungs-Gymnastik. Das Wort Yoga wird aus dem indischen Sanskrit-Wort Yuj abgeleitet, was so viel wie „verbinden“ heißt. Aber was will Yoga verbinden? Körper und Geist, das Bewusstsein und Unbewusste, Kopf und Bauch, Gefühl und Ratio. Der Mensch soll sich als Ganzes empfinden, in Einheit mit seiner Umwelt leben. Dazu muss der Körper gesund und beweglich sein, diese äußere Flexibilität führt auch zu einer inneren Beweglichkeit. „Früher bin ich in bestimmten Situationen schnell ausgerastet und habe mich fürchterlich aufgeregt. Seitdem ich Yoga mache, ist mir mein Verhalten viel bewusster, und ich kann ruhiger reagieren, zum Beispiel indem ich mehr auf meine Atmung achte“, sagt Sibylle Witt.

Wenn die Gedanken rasen, man nicht zur Ruhe kommt, der Nacken verspannt, kann Yoga schnell helfen. Hinsetzen, durchatmen, Augen schließen. Mittlerweile bestätigen 22 klinische Studien seine Wirksamkeit auch bei Asthma, Burn-Out-Syndrom, chronischer Bronchitis, Herz-Kreislauf-Störungen, Neurodermitis und Nackenverspannungen. „Und dabei ist es egal, wann man mit dem Yoga beginnt. Ob mit 65 oder 25, es ist für jedes Alter geeignet“, sagt Mediziner Peter Michaelis. Auf der ganzen Welt forschen Wissenschaftler, um der Wirkung auf den Grund zu gehen. Sie haben herausgefunden, dass regelmäßiges Üben das vegetative Nervensystem reguliert. Der Sympathikus (Nervensystem für Leistung) und der Parasympathikus (Nervensystem für Ruhe, Erholung, Regeneration) lernen, flexibel auf äußere Einflüsse zu reagieren, nach Anspannung sich schneller wieder zu entspannen. „Wie ein Gummiband, das sich je nach Bedarf dehnt und lockert“, sagt Mediziner Peter Michaelis.

„Unsere Nerven werden dadurch dehnbar wie ein Gummiband“

So ganz genau haben es die Gelehrten noch nicht erforscht, der enorme Effekt bleibt ein kleines Geheimnis. „Aber man muss nicht immer alles ganz genau verstehen, kann Dinge auch einfach mal so lassen“, sagt Sibylle sehr yogisch. Ob Kundalini-, Hatha-, Asthanga- oder Sivananda-Yoga – es ist egal, welche Art der indischen Körper- und Seelengymnastik man für sich ausgesucht hat. Das sieht auch Sukadev Volker Bretz so, Yogameister aus Bad Meinberg: „Es ist nicht entscheidend, welchen Weg du gehst. Hauptsache, du gehst ihn.“ ■

Infos unter: Yoga-Vidya, Bad Meinberg, Tel.: (0)52 34/87-0, www.yoga-vidya.de

Carmen Andrich (48) hat 4 Kilo abgenommen „Mein Körper fühlt sich straffer an“

Von Yoga hatte ich schon oft gelesen. Das fand ich immer superspannend, aber mir fehlte irgendwie die Motivation, damit anzufangen. Vor fünf Jahren beschloss ich, mit meiner besten Freundin einen Wellness-Urlaub auf ganz besondere Art und Weise zu unternehmen. Wir recherchierten im Internet und fanden eine tolle Seite (www.fasten-yoga.de), auf der eine Fastenwoche in Kombination mit Yoga-Stunden angeboten wurde. Wir haben sofort gebucht. Ich wusste überhaupt nicht, was da auf mich zukommt. Dreimal am Tag wurden die Stunden dort angeboten. Frühlmorgens, am Vormittag und Abend. Die ersten Stunden waren nicht besonders anstrengend, aber jeden Tag steigerte der Lehrer das Niveau. Ich merkte, wie ich immer beweglicher wurde. Nach einer Woche war ich total euphorisiert. Alles ging leichter, der Rücken zwickte nicht mehr beim Bücken, ich konnte den Kopf

ganz leicht drehen, Verspannungen im Nacken waren verschwunden. Und das Tollste: vier Kilo weniger auf der Waage. Nach dieser Woche war mir klar, dass ich auf keinen Fall auf das Yoga verzichten möchte. Zu Hause war schnell ein Kurs gefunden, und seitdem übe ich einmal in der Woche. Es wirkt, ich kann mein Gewicht halten, mein Körper fühlt sich viel straffer an, ich habe mehr Muskeln und fühle mich fit. Meine Lieblingsjeans schlackert richtig am Bauch. Außerdem lebe ich viel bewusster als früher, bin ruhiger, konzentrierter, ausgeglichener, achte auf meine Ernährung, trinke zum Beispiel weniger Kaffee. Ich möchte, dass es mir gut geht. Wie genau das Yoga wirkt, weiß ich nicht. Es ist wahrscheinlich diese Mischung aus Anstrengung, Konzentration auf den Körper und die Entspannung am Schluss. Auch wenn es sich komisch anhört: Ich kann mir ein Leben ohne Yoga gar nicht mehr vorstellen.



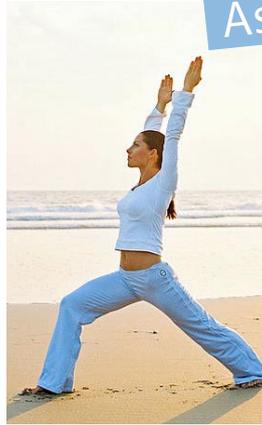
Fotos: Jump (7), Martin Leissl, Annette Hauschild/Ostkreuz, Marco Grundt

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 Hüftgelenksverrenkung, 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 Yogalehrer Ausbildung 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.