

Keine Frage, Yoga hatte lange Zeit ein Imageproblem: als Spezialdisziplin für asketische, in Räucherstäbchenwolken gehüllte Om-Brummer mit Indien-Erfahrung. Doch mit dem milde belächelten Nischendasein ist es endgültig vorbei. Yoga boomt. Experten zählen rund drei Millionen Aktive, davon 80 Prozent Frauen. Das liegt sicherlich daran, dass sich die alte fernöstliche Disziplin zunehmend verschiedenen Sportarten und Fitnessrends geöffnet hat. Mit

YOGA MIT DEN PROFIS

Der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) bietet unter www.yoga.de ein informatives Internetportal mit Adresslisten von Yogaschulen. Weitere Links führen zu empfehlenswerten Zeitschriften, Reisen & Seminaren. Jüdenstr. 37, D-37073 Göttingen, Telefon 0551/488 38 08, E-Mail info@yoga.de

dem Resultat, dass sich in den letzten Jahren permanent neue Yogastile entwickelt haben – darunter sind freilich einige, die einen schon durch ihre abenteuerlichen Namen skeptisch werden lassen. Doch die neue Vielfalt bedeutet auch, dass es für jeden Typ das passende Workout gibt. Entscheidend bei der erfolgreichen Suche ist das persönliche Ziel: Manche wollen ihren Körper besser kennen lernen, andere sich richtig auspowern. Hier die wichtigsten Yoga-Stile – und zu wem sie passen:

Hatha: traditionell

„Die im Westen am häufigsten praktizierte Form ist Hatha-Yoga, das Yoga der Energie“, sagt die Expertin und Buchautorin Barbra Noh. Für Einsteiger stehen langsame Übungen im Mittelpunkt, die nach den ersten Fortschritten aneinandergereiht und dann im harmonischen Übergang absolviert werden. Die Atmung ist besonders wichtig, sie passt sich der Bewegung an. Hatha-Yoga ist ein weites Feld: Über 70 Asanas wollen erlernt werden, und das geschieht über Stehübungen, Vorwärtstendungen, Positionen im Sitzen und im Liegen sowie Balanceübungen. Profis empfehlen, regelmäßig zwei bis drei Einheiten in der Woche unter professioneller Anleitung. Aber schon einmal bringt eine ganze Menge, vorausgesetzt, man trainiert regelmäßig.

- Wer den ruhigen Fluss der Bewegung liebt, ist hier optimal aufgehoben.

Iyengar: exakt & präzise

Perfektionisten lieben Iyengar-Yoga, weil es hier um exaktes, kraftvolles und ausdauerndes Üben geht. Wer sich viel Mühe gibt, wird mit großer innerer Harmonie, Ausgeglichenheit und einer perfekten Haltung belohnt. Es kommt auch zum strategischen Einsatz bestimmter Hilfsmittel wie Decken, Gurte, Polster und Klötze. Good News für Athleten mit Rücken- oder Knieproblemen – sie können sich trotzdem ohne Sorgen Iyengar hingeben.

- Für Sportliche mit viel Koordinationsgefühl.

Power-Yoga: dynamisch

Der vielleicht anstrengendste Workout mit intensiven Atemübungen und kraftvollen Bewegungen. Es werden zudem auch Liege- →



ZEHN WEGE ZUM GLÜCK

Yoga hat sein Esoterik-Image abgelegt, erfindet sich als Workout & Relax-Strategie immer wieder neu. Ein Guide

stütze und Sprungvarianten eingestreut. Anhänger schwören auf die den Körper entgiftende Wirkung. Berühmtheit erlangte die Disziplin (auch Ashtanga genannt) mit dem etwas widersprüchlichen Attribut – denn der Kerngedanke von Yoga ist nun mal die Entspannung – durch prominente Vertreter wie Madonna.

- Für Yoga-Aficionados, die an ihre Grenze gehen wollen.

Bikram: hart & hitzig

Überzeugte Bikramisten mögen es mehrmals die Woche sehr heiß: Trainiert wird in einem bis zu 40 Grad erhitzten Raum; dabei werden 26 Figuren aus dem Hatha-Yoga, kombiniert mit zwei Atemübungen (Pranayamas), absolviert. Die Hitze soll die Muskeln geschmeidig machen und auch so manche Verletzung soll in der Hitzekammer schon geheilt worden sein. Skeptiker verweisen auf die massive körperliche Belastung und auf den hohen Wasser- und Salzverlust, der während des Trainings kaum auszugleichen sei.

- Für gut Trainierte, die das Extreme lieben.

Yogilates: experimentell

Zwei Disziplinen, die sich in wesentlichen Teilen unterscheiden: So wird beim Yoga grundsätzlich durch die Nase geatmet, während bei Pilates zwar durch die Nase ein-, doch durch den Mund wieder ausgeatmet wird. Außerdem findet beim Yoga die Belastung während des Einatmens statt, bei Pilates beim Ausatmen. Yogilates versucht die Entspannungsübungen des Yoga mit den Workouts von Pilates (Powerhouse!) zu vereinen.

- Für Sportler, die Yoga oder Pilates favorisieren, aber auch mal fremdgehen wollen.

Ayurveda-Yoga: individuell

Hier werden Körper-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen aus dem Yoga mit der Konstitutionslehre des Ayurveda kombiniert. Und so muss man zuerst das individuelle Dosha bestimmen: Bin ich Vata, Pitta oder Kapha? Ist der jeweilige Konstitutions-Typ (durch einen Ayurveda-Spezialisten oder per Fachlektüre) festgelegt, werden die persönlich passenden Yogaübungen zugeordnet – in der Regel Asanas aus dem klassischen Hatha-Yoga.



BESTE BERATUNG

Yoga-Literatur kann natürlich keinen Lehrer ersetzen – als begleitende Übungshilfen sind sie aber hilfreich:

- „Yoga. Körper und Seele im Einklang“ von Ute Witt und Barbra Noh, blv, 14,95 Euro
- „Balance durch Ayurveda-Yoga“ (mit CD) von Ulrike und Detlef Grunert, Knauer Verlag, 14,95 Euro
- „Frauen-Yoga. Das 28-Tage-Programm“ von Reinhard Bögle, Heyne Verlag, 7,95 Euro
- „Iyengar-Yoga für Anfänger“ von B.K.S. Iyengar, Dorling Kindersley Verlag, 14,90 Euro

Wird inzwischen in vielen Studios angeboten.

- Ideal für Gestresste, die Wert auf ein maßgeschneidertes Programm legen.

Kundalini: spirituell

Kundalini-Yoga gehört zu den ältesten Yoga-Disziplinen. Geübt werden schnell ausgeführte Körperübungen wie auch Atemtechniken (zum Beispiel tiefe Bauchatmung). Dazu kommen gesungene Mantra-Meditationen. Haltungsübungen, kombiniert mit geführtem Atem und der Konzentration auf bestimmte Körperpunkte, bewirken totale Entspannung.

- Für absolute Yoga-Puristen.

Business-Yoga: blitzfit

Die Sinnhaftigkeit von Yoga am Arbeitsplatz wird immer noch unterschätzt angesichts der Tatsache, dass der Homo bürosiensis während seines Arbeitslebens rund 80000 Stunden in seinem Office-Stuhl verbringt. Gegen Konzentrations- und Ermüdungserscheinungen helfen Mini-Übungen, die nur Minuten beanspruchen. Die einfachste im Sitzen: Beine breit aufstellen, Rücken gerade, Schultern zurück, dann tief in den Bauch ein- und bis zu den Schlüsselbeinen hoch atmen.

- Für schnelle Entspannung zwischendurch.

Jivamukti: meditativ

Der neue Stil wurde in den USA erfunden und heißt übersetzt „die Befreiung der Seele“. Hier arbeitet man mit modernen, fast tänzerischen Körperübungen sowie spirituellen Einlagen wie Om-Gesängen oder mit Erzählungen über die alten Lehren des ethischen Vegetarismus oder der Natur des Geistes.

- Für alle, die Workout-Effekte mit tiefer Meditation verbinden möchten.

Guerilla-Yoga: unorthodox

„Yoga erobert neue Räume“ – verspricht Guerilla-Yoga. Die Fans des ganz und gar nicht martialischen Stils treffen sich kurz entschlossen auf Dachterrassen in Hamburg, München oder Berlin zu klassischen Übungsstunden. Als Entspannungsmusik dient die Geräuschkulisse der City. Wo und wann die nächste Session stattfindet: www.guerilla-yoga.de.

- Für Spontis.

MARTIN VOGELSAANG