

# BRÜCKE ZUM GLÜCK

MEHR ALS JEDER FITNESS-KURS IST YOGA VOR ALLEM HARTE ARBEIT AN SICH SELBST. EIN ERFAHRUNGSBERICHT

**A**ls ich vor fünf Jahren meine erste Yogastunde hinter mir hatte, fragten mich meine Bekannten, ob ich schon was merke, und betrachteten mich dabei so aufmerksam wie durch ein Vergrößerungsglas. Als hätte ich bereits mit dem Kauf meiner ersten Zehnerkarte eine Tablette eingenommen, die Schönheit, Gesundheit und ewige Jugend garantiert. Dass man nach ein

paar Stunden Yoga nicht so entspannt aussieht wie Christy Turlington, wird dabei gern vernachlässigt – zu viele Berichte wurden über die sensationellen Effekte der alten indischen Lehre veröffentlicht, die, bebildert mit Mönchen im Lotussitz, leicht vergessen lassen, dass Yoga nicht nur Om, sondern vor allem harte Arbeit ist.

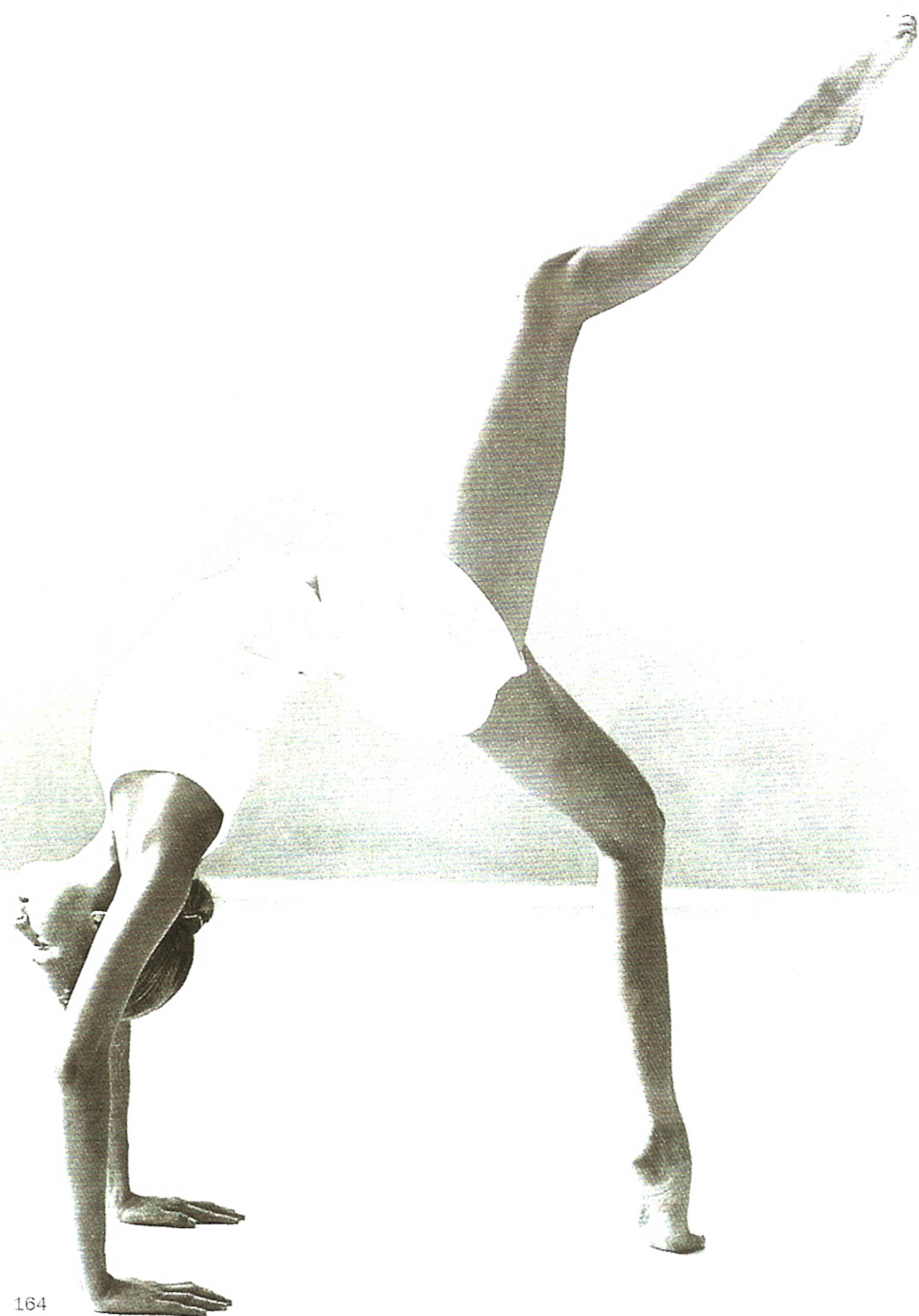
Wer mit dem Üben beginnt, versteht schnell, dass primär die Regelmäßigkeit

zählt. Bei meinem anfänglichen Pensum von einer Stunde pro Woche stellte sich kein Fortschritt ein: Meine verkürzten Muskeln hatten genug Zeit, sich bis zur nächsten Unterrichtseinheit wieder zusammenzuziehen – egal wie gut ich sie gelockert und gedehnt hatte. Und meine Arme, die Schultern und der Bauch blieben zu schwach: An schwierigere Übungen wie den Handstand, den Pfau oder die Schildkröte war nicht einmal zu denken. Seit ich auf drei Stunden pro Woche erhöht habe, spüre ich die körperlichen und geistigen Benefits des Yoga dagegen deutlich. Auch wenn nach einem guten Tag, an dem ich mich mühelos in die einzelnen Übungen sinken lassen kann, fast schon mit Sicherheit ein mühsamer folgt, einer, an dem meine Gedanken abschweifen und die Muskeln steif sind, so ist ein Tag mit Yoga für mich immer ein schönerer Tag als einer ohne. Wer die Asanas, so heißen die Yoga-

## EIN TAG MIT YOGA IST BESSER ALS EINER OHNE

übungen, ständig praktiziert, bemerkt sehr schnell, dass sich sein Körper verändert: Die Haltung verbessert sich, der Gang richtet sich auf. Man steht plötzlich fester in den Schuhen, geerdet und doch locker – ob in zehn Zentimeter hohen High Heels oder in flachen Ballerinas.

Ich hätte nie gedacht, dass Yoga so anstrengend sein kann: Selbst nach einer fordernden Klettertour schwitze ich selten so wie bei einer Yogastunde. Intensive Asanas ergänzen sich, verbessern Schritt für Schritt Flexibilität, Balance und Kraft des gesamten Körpers. Nach und nach lernte ich den Nutzen der einzelnen Asanas kennen und kann sie mittlerweile gezielt einsetzen: gegen Kopfschmerzen, →



# BODY TIPP

Menstruationsbeschwerden, Depressionen oder Angstzustände – es gibt tatsächlich für fast jedes Problem eine Position, die Linderung verspricht.

**R**egelmäßige Praxis wirkt, das zeigen Studien, zudem regulierend und ausgleichend auf den Hormonhaushalt, bei Stress-Erkrankungen, erhöhten Blutfettwerten und Asthma. Der indische Neuropsychiater Dr. Rajendra Barve hat herausgefunden, dass Asanas das autonome Nervensystem stimulieren und zu einem vegetativen Optimum führen. Oder einfacher ausgedrückt: Wer antriebschwach ist, wird aktiver, wer unter Strom steht, ruhiger. Diese Konsequenz hat wiederum positive Auswirkungen auf die inneren Organe und vor allem auf das Herz-Kreislauf-System.

Der große Unterschied zwischen Yoga und einem Bauch-Beine-Po-Kurs besteht darin, dass die Übungen auch einen psychosomatischen Effekt haben. Das liegt zum Großteil an der tiefen Atmung: einatmen, wenn der Körper sich nach oben streckt, zurückkommen und dabei ausatmen. Durch die Nase so ein- und ausatmen, dass sich die Bauchdecke anhebt und wieder senkt, beruhigt die Gedanken und transportiert mehr Sauerstoff ins Blut. Außerdem hilft es dem Körper, sich mit seiner inneren Batterie, dem Solarplexus, zu verbinden. Besonders entgiftend wirken dabei bestimmte Atemtechniken, so genannte Pranayamas wie Kapalabhati, eine stoßweise Zwerchfellatmung. Sie gilt gewissermaßen als Quick-Detox-Programm der Yogis und ist so erfrischend wie ein Energydrink. Drei Runden intensives Atmen, und man fühlt sich selbst nach einer langen Nacht wieder fit.

Was den meisten Anfängern schwerfällt: sich beim Üben ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Es sollte einem völlig egal sein, ob sich die anderen auf den Nachbarmatten weiter vorbeugen oder tiefer in die Asanas sinken können. Das klingt einfacher, als es ist. Ich hatte zuerst große Schwierigkeiten, mich ausschließlich mit meinem Körper zu beschäftigen und darauf zu hören, wie ich mich am jeweiligen Übungstag fühlte. Die Versuchung, zu vergleichen und zu bewerten, ist mit dem Wettbewerbsgedanken seit der Kindheit tief in uns verwurzelt. Dass ich damit nicht allein

bin, zeigt die Tatsache, dass in den USA bereits die ersten Yoga-Wettkämpfe stattfinden. Doch diese haben mit der eigentlichen Lehre nichts zu tun.

Yoga zeigt uns, das Bewusstsein in unser Inneres zu bringen, und schult diese Fähigkeit durch Meditation. Dazu muss man lernen, still und reglos sitzen zu können. Wer einmal ausprobiert hat, sich fünf Minuten nicht zu bewegen, weiß, wieso manche sagen, das sei die schwierigste Yogaübung überhaupt. Ich habe erst nach drei Jahren an einer ersten geführten Tiefenentspannung teilgenommen. Der Anspruch der Meditation ist groß: Sie will den Üben in einen Zustand des Friedens, der Liebe und des Mitgefühls versetzen – das wesentliche Ziel jeder Yogapraxis. Was für mich als Neuling zuerst esoterisch und befremdlich klang, zielt de facto aber auf einen Zustand ab, der sich manchmal auch im Alltag erreichen lässt. Wenn man ganz auf eine Sache konzentriert ist, beim Malen, Autofahren oder bei der Pediküre, kann es pas-

## YOGA IST ARBEIT AM GEIST: MAN KULTIVIERT DURCH MEDITATION DIE GEDANKEN

sieren, dass das innere Geschwätz verstummt: Der Geist, dieser wildgewordene Affe, wie ihn die Yogis nennen, beruhigt sich. Es wird einem dann bewusst, dass man die Dinge oft selbst nicht verändern kann. Wir haben nur die Möglichkeit, mit unserem Leben zu hadern oder unsere Sichtweise zu ändern, indem wir uns in Gelassenheit und Kompromissfähigkeit üben. „Die Lebensfreude hängt stark von unserer Anpassungsfähigkeit ab, was nichts damit zu tun hat, angepasst zu sein“, sagt Sharon Gannon, die gemeinsam mit David Life den Jivamukti-Yoga gegründet hat. Überraschende Situationen, die man nicht beeinflussen kann, lernt man mit der richtigen Einstellung anzunehmen: sei es der Streit mit dem Chef oder der Ärger über den Friseur, der die Haare verschnitten hat. „Yoga ist Arbeit am Geist. Man kultiviert durch die Meditation seine Gedanken“, sagt Sharon. Sie ist überzeugt, dass wir nur einen Geist haben – mit dem wir Feste

feiern, unsere Kinder erziehen und den Müll runterbringen. Dieses System sollten wir einmal am Tag reinigen, so wie wir täglich duschen, rät sie.

Den Zustand des Nichtdenkens und Beisichseins bewusst zu erreichen fällt mir immer noch schwer. Am ehesten gelingt es mir nach besonders anstrengenden Stunden bei der Endentspannung, der so genannten Totenstellung. Dann sind die Muskeln müde, die Gelenke geöffnet und die Gedanken ruhiger. Man liegt auf dem Boden, die Arme und Beine locker ausgestreckt, die Handflächen zeigen nach oben, die Füße fallen leicht nach außen, und die Augen sind geschlossen.

**I**n Deutschland üben derzeit über drei Millionen Menschen Yoga. Die meisten beginnen damit, um ihre Rückenschmerzen zu mindern, die Figur zu straffen oder, wie ich, um die Beweglichkeit zu verbessern. „Egal ob man sich für Ashtanga-, Iyengar- oder Jivamukti-Yoga entscheidet, wer Ge-

schmack an den Asanas gefunden hat, schaut vielleicht später, was es sonst noch gibt“, sagt David Life. Zum Beispiel die ethischen Verhaltensregeln, die der Gelehrte Pantanjali vor Tausenden von Jahren in seinen *Yoga-Sutras* weitergegeben hat und die noch heute als Grundpfeiler der Lehre gelten: Lebe gewaltlos, sei der Wahrheit treu, stehle nicht, sei nicht gierig, achte auf Sauberkeit, übe Disziplin, übe Hingabe an Gott.

**C**indy Crawford hat einmal gesagt: „Ich will nicht, dass Yoga mein Leben verändert – nur meinen Po!“ Bei den meisten Schulen ist diese Haltung willkommen. Die Lehrer stellen mit ihrem Stundenplan nur das Buffet auf, jeder entscheidet selbst, was er davon nehmen möchte. Seit ich Yoga mache, weiß ich, wie unbefriedigend viele Sportarten auf Dauer sein können. Man bleibt, der man ist, nur die Muskeln wachsen. Yoga hilft mir, ein glücklicherer Mensch zu werden.

TANIA MESSNER