



Über Yoga kursieren allerlei Gerüchte. Aber wer die indischen Körperübungen selber praktiziert, weiss: Man verliert dabei nicht den Bodenkontakt.

Getty

Yoga ist nur was für Frauen.

«Yoga hat seinen Ursprung in Indien. Dort haben viele Jahrhunderte lang vor allem Männer Yoga praktiziert. Seit den 40er-Jahren hier im Westen ist es aber so: Mehr Frauen üben Yoga aus. Aber die Männer sind am Aufholen. Ich habe in meinen Kursen rund einen Drittel Männer. Oft kommen auch erst die Frauen in die Stunde, danach ihre Männer. Einmal hatte ich ein Seminar in einer Baufirma. Die Männer mussten also ins Yoga kommen. Erst haben sie das Yoga belächelt, danach waren sie fasziniert und fanden es streng. Einer macht seither täglich Yoga.»

Yoga ist kein richtiger Sport.

«Yoga will auch nicht in erster Linie als Sport verstanden werden. Es geht zwar zum einen darum, den Körper zu kräftigen und geschmeidig zu machen, aber im Yoga steht nicht die Leistung im Zentrum wie sonst im Sport. Bessere Atmung, mehr innere Ruhe und geistige Klarheit sind Ziele. Trotzdem kann Yoga, je nach Stil, sehr streng sein. Oder eben sanft. Ich habe zum Beispiel einen Kunden, der unter Parkinson leidet. Da muss ich natürlich die Übungen anpassen.»

Yoga ist eine Lebenshaltung. Dazu muss man Vegetarier und Abstinenzler sein.

«Nein, dass muss man nicht. Jeder kann Yoga machen, ob Vegetarier oder nicht. Es geht darum, geistige oder körperliche Hindernisse aus dem Weg zu räumen, befreit und glücklich zu werden. Wer aber intensiv Yoga macht, wird achtsamer werden, weniger den Rausch suchen und so vielleicht als

«Wir liegen nicht nur rum»

YOGA Am nächsten Wochenende findet in Luzern der Yoga-Kongress des Schweizer Yogaverbandes statt. Eine gute Gelegenheit, Roland Haag, den Präsidenten des Verbandes, mit den gängigsten Yoga-Klischees zu konfrontieren.

NATALIE EHRENZEIG
plazza@luzernerzeitung.ch

Folge des Yogas tatsächlich zum Vegetarier.»

Yoga hat nur einen beschwerden medizinischen Nutzen.

«In den letzten 60 Jahren wurden zu dieser Frage zahlreiche Studien und Experimente durchgeführt, bei denen Ärzte und Psychologen mitgemacht haben. Dabei wurde festgestellt, dass Yoga zu Beispiel bei Bluthochdruck, Herzproblemen, Migräne, Stress oder Burnout helfen kann. Ab und zu habe ich Kunden, die von ihrem Arzt ins Yoga

geschickt werden. Deshalb ist es auch wichtig, dass jeder den Yogastil findet, der zu ihm passt.»

Auch der Verbandspräsident kennt nicht alle Yogastile.

«Ja, das ist so. Aber deshalb wachsen mir keine grauen Haare. Die vielen neuen Stile kommen meist aus den USA und sind oft eher ein Marketinggag, um sich von der Konkurrenz abzugrenzen. Darum ist auch ein seriöser Verband wichtig. In den USA ist Yoga noch viel mehr im Trend als hier. Viele Firmen bieten dort

zum Beispiel Yoga an. Und all die Promis, die Yoga ausüben, tragen das Ihre zum Hype bei. Das meiste sind aber Versionen von Hatha-Yoga.»

Für Yoga muss man beweglich sein.

«Ich war auch mal eher unbeweglich, das ist man als junger Sportler oft. Aber egal, wie alt oder beweglich man ist, Yoga ist für alle. Man praktiziert Yoga für sich selber, nicht, um sich mit anderen zu messen. Ausserdem haben wir nicht alle die gleichen körperlichen Voraussetzungen. Wenn zum Beispiel die Hüfte anders «eingehängt» ist als normalerweise, dann bringen Sie den Lotus nicht hin. Solche körperlichen Besonderheiten erkennt ein erfahrener Yogalehrer.»

Yoga ist eine religiöse Bewegung.

«Im Gegenteil. Yoga hat keine Rituale, keine Glaubenssätze, keine Dogmen. Yoga wurde zwar in Indien entwickelt, hat aber eigentlich nichts mit dem Hinduismus zu tun. Yoga kann unabhängig von Religionszugehörigkeit, Glaubensbekenntnissen, Rasse oder Herkunft von jedermann – auch von Atheisten – praktiziert werden. Ich kenne übrigens einige christliche Pfarrer, die Yoga praktizieren und sagen, dass sie dadurch einen besseren Zugang zu ihrem Glauben gefunden haben.»

Yoga ist langsam und langweilig.

«Das finde ich natürlich überhaupt nicht. Yoga wird zwar durchaus langsam ausgeführt, aber man kann so beobachten, was in Körper und Geist passiert. Und auch langsame Übungen können ja Spass machen.»

Yoga ist teuer.

«Wer die neuesten Yogaklamotten will, gibt natürlich Geld aus. Aber man kann Yoga auch in Trainerhosen und einem Shirt ausüben. Und es gibt gute Yogamatten für 50 Franken, die hat man fürs Leben. Beim Preis für die Stunde haben wir im Verband empfohlene Richtpreise: 60 Minuten sollen nicht mehr als 30 Franken kosten. Mit Abos kommt man noch auf einen günstigeren Preis.»

Yoga ist für Esoteriker.

«Davon distanziere ich mich entschieden. Yoga ist eine wissenschaftliche, praktische Philosophie, es gibt nichts Mystifiziertes daran. In meinen Kursen habe ich Spitzensportler, Studenten, Hausfrauen oder Geschäftsleute. Yoga spricht ein sehr breites Publikum an.»

Yoga ist zum Entspannen.

«Entspannung ist sicher eine der Wirkungen von Yoga. Wir liegen aber nicht einfach herum, wie einige meinen. Die Atemübungen und die anstrengenden Körperübungen sollen für einen stillen und ruhigen Geist sorgen. Dazu braucht man nicht unbedingt zu meditieren, das kommt vielleicht später. Aber wir sollen beim Yoga auch einmal innehalten, uns konzentrieren und zum Beispiel stillsitzen.»

HINWEIS

Vom 31. Mai bis 1. Juni findet in Luzern der Yoga-Kongress des Schweizer Yogaverbandes statt. Er wird am Freitag, 30. Mai, durch einen öffentlichen Themenabend im Rathaus eingeleitet. Dr. Hedwig Gupta, der westlichen Medizin und der östlichen Heilkunde mächtig, berichtet über die heilende Wirkung der Yogatherapie. Der Event beginnt um 19 Uhr und steht unter dem Patronat der Luzerner Stadträtin Manuela Jost, die selber täglich Yoga praktiziert. Infos: www.swissyoga.ch

Von Bikram- bis Hormon-Yoga

nez. Swami Vivekanada hat vor ungefähr 100 Jahren die verschiedenen Yoga-Formen in verschiedene Yoga-Wege eingeteilt: Karma-Yoga (Handlung), Bhakti-Yoga (Hingabe), Jnana-Yoga (Wissen) und Raja-Yoga (Königsweg). «Die allermeisten der im Westen praktizierten Yogastile sind verschiedene Richtungen des sogenannten Hatha-Yoga. «Hatha-Yoga ist der körperbetonte Teil des Raja-Yoga», erklärt Roland Haag, Präsident des Schweizer Yogaverbandes. Wichtige Yogastile werden auch nach ihren Begründern benannt und unterschieden: Iyengar, Ashtanga, Vini, Sivananda, Bihar, Kundalini und Vinyasa Flow Yoga. Vor allem in den USA werden immer mehr Yoga-Formen «erfunden»:

orientiert aus. Yoga-Übende sollen die Liebe im Herzen finden.

Bikram-Yoga: Dieser Yogastil wird bei etwa 40 Grad und 40 Prozent Luftfeuchtigkeit ausgeführt. Aus mehr als 800 Asanas wurden vom indischen Yogameister Bikram Choudhury 26 ausgewählt. Das sportliche und fordernde Yoga soll Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren und der Körper durch Schwitzen entgiftet werden.

Forrest-Yoga: Ana Forrest begründete diesen Stil. Im Zentrum stehen Atmung, Stärke, Integrität und Spirit. Sie nützt Hitze, Tiefenatmung und dynamische Körperübungen. Intensive Positionensequenzen werden lange gehalten, um Blockaden zu lösen.

Jivamukti-Yoga: In den 80er-Jahren haben Sharon Gannon und David Life diesen Stil entwickelt. Tänzerische

Übungen wechseln sich mit Gesängen und einer spezifischen Atemtechnik ab. Mentale Stärke und Ausgleichlichkeit sind Ziele dieser Yoga-Form.

Hormon-Yoga: In den 90er-Jahren kombinierte die Brasilianerin Dinah Rodrigues Übungen aus dem Hatha- und dem Kundalini-Yoga mit tibetischen Energieübungen. Dabei sollen gezielt Eierstöcke, Schilddrüse und Nebennieren stimuliert werden, um die Hormonproduktion anzukurbeln. Dieser Yogastil soll bei Kinderwunsch und bei Wechseljahresbeschwerden helfen.

TriYoga: Fingerstellungen, Körperhaltungen und Atmung werden in diesem Yogastil von Kali Ray zu fließenden Sequenzen verbunden. Damit soll die Lebensenergie Prana geweckt werden. Der Name steht für das Streben nach der Einheit von Körper, Geist und Seele.

Yoga – wer, was und wie viel?

nez. Wer sich für Yoga interessiert, sieht sich unzähligen Formen (siehe Box links) und Schulen gegenüber. Das Internet bietet einen guten Einstieg. Auf zahlreiche Webseiten gibt es mehr oder weniger ernsthafte Tests, bei denen herauskommen soll, was für ein Yoga-Typ der oder die Ausfüllende ist. «Ausserdem kann man sich bei Freunden umhören und auf Empfehlungen hören. Danach probieren Interessierte am besten ein paar Schulen und Stile aus», rät Roland Haag, Präsident des Schweizer Yogaverbandes (Bild). Ist eine Wunschschule erkoren, sollte man sich nach der Ausbildung der Yogalehrer erkundigen. Wenn Hemmungen gegenüber Yoga in der Gruppe vorhanden sind,

sind Einzelkationen eine Alternative. «Die Gruppendynamik kann aber auch sehr motivierend sein. Und für Anfänger empfehle ich, erst die Grundlagen in einem Kurs zu lernen, bevor man allein daheim übt.» Denn die Yogalehrer korrigieren und helfen. Die Lehrer können auch lenkend eingreifen, wenn Übermotivierte gleich mit fünf Trainings pro Woche anfangen wollen. «Ich greife da eher bescheidend ein und finde, die Teilnehmer kommen lieber ein- oder zweimal in der Woche, dafür aber sicher», schmunzelt der Verbandspräsident. Yoga eignet sich für Jung und Alt. «Bei medizinischen Einschränkungen helfen die Yoga-Lehrer beim Abklären, was möglich ist und was nicht. Dies kann zum Beispiel in einer Einzelkation geschehen. Im Zweifelsfall sollte aber der Arzt hinzugezogen werden», betont Haag.

