



## Mit Yoga Körper und Geist stärken

Yoga ist eine alte Methode, um Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Immer mehr Menschen aller Altersgruppen machen Yoga-Übungen, um zu innerer Gelassenheit und körperlicher Entspannung zu finden.

von Cornelia Thürlimann

Die Fülle von Yoga-Kursen, die heute von privaten und öffentlichen Instituten angeboten wird, scheint unendlich. In den Buchhandlungen und Bibliotheken sind die Regale voll mit Publikationen über Yoga. Die Methode, mit körperlichen Übungen den Geist und Körper zu entspannen, wird immer beliebter. Yoga hat ursprünglich einen hinduistischen Hintergrund und stammt aus Indien. Es hat eine mindestens 3000 bis 3500 Jahre alte Geschichte. Heute allerdings gilt Yoga in Indien eher als atheistisch. Seit

dem 20. Jahrhundert wird die Methode für eine körperliche und seelische Ertüchtigung auch vom Christentum übernommen.

Yoga beinhaltet ein grosses Wissen darüber, wie Körper und Geist des Menschen strukturiert sind, welche Störungen auftreten können und wie man ihnen am wirkungsvollsten begegnet. Der Begriff Yoga bezeichnet in Indien nicht nur eines der sechs grossen philosophischen Systeme, sondern auch eine Methode, die hilft, den Geist zu klären und zu beruhigen.

Das Wort Yoga leitet sich vom indogermanischen «yuj» ab, was «anschnüren» oder «führen von zwei und mehr Pferden vor einem Wagen» bedeutet. Die Bilder eines Jochs oder eines Gepans werden oft als Symbole für die Yoga-Übungen verwendet, mit denen man die Konzentration steigern und den Geist und die Gedanken zähmen kann. Yoga kann so ein Versuch sein, die Zügel in seinem Leben selber in die Hand zu nehmen. Yoga-Asanas sind Körperübungen oder Haltungen, mit denen eine innere Harmonie angestrebt wird.

### Fit und entspannt

Der indische Weise Patanjali hat vor etwa 2000 Jahren das Yoga-Wissen seiner Zeit niedergeschrieben. Er hat Regeln aufgestellt, mit denen wir uns selber erforschen und uns verändern können. In den Yoga-Sutras, einem Yoga-Leitfaden, beschreibt er, was Yoga bedeutet. Von diesem klassischen Yoga leiten sich mehrere Yoga-Arten ab. Besonders bekannt ist das Hatha-Yoga, das die Verwirklichung der eigenen Persönlichkeit anstrebt. Eine moderne Yoga-Art ist das Power-Yoga, bei dem das Schwergewicht auf Fitness gelegt wird.

Doch anstrengend ist an sich jede Yoga-Übung. Regelmässiges Üben der Yoga-Haltungen führe am ehesten zu sichtbaren Veränderungen. Wunder dürfe man aber keine erwarten. «Ich bin eher vorsichtig mit Versprechungen», sagt Carla Felber vom Yoga-Zentrum Lotos in Basel. Felber, ursprünglich Primarlehrerin und Heilpädagogin von Beruf, ist Co-Leiterin der Ausbildung und Yoga-Lehrerin. Yoga ist für sie seit über zwanzig Jahren ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. «Früher musste ich auf einen 3000 Meter hohen Berg steigen, um mich fit und zugleich entspannt zu fühlen», sagt sie. «Heute erreiche ich mit Yoga die gleiche Wirkung.»

### Für alle Altersgruppen

«Der Körper ist das Fahrzeug, das unsere Seele durch das Leben trägt», sagt Felber. Darum mache es Sinn, optimale Voraussetzungen zu schaffen, damit der Körper diesen Herausforderungen gewachsen sei. «Mit Yoga erlange ich mehr physische Freiheit, und zugleich



Wer regelmässig Yoga-Übungen macht, stärkt den gesamten Organismus und fördert die innere Ausgeglichenheit.

eine Freiheit im Denken sowie eine grössere Distanz zu den Alltagsgeschäften, beispielsweise, dass man sich weniger schnell aufregt, wenn Pannen passieren.»

Yoga-Übungen sind für Menschen jeden Alters ein Gewinn, für Kinder, Jugendliche, Schwangere oder als Sturzprophylaxe für ältere Menschen. «Ältere Menschen können beim Yoga lernen, das körperliche Gleichgewicht zu halten, belastende Erinnerungen loszulassen und im Moment zu leben.»

Viele Teilnehmer von Yoga-Kursen fühlen sich innerlich angespannt und möchten Kraft für den Alltag schöpfen. «Die Menschen suchen einen Ort, wo sie loslassen können», beobachtet Felber. Musiker, Schauspieler, Juristinnen – Menschen, die in ihrem Leben gefordert sind. Oder Menschen, die lange Zeit keinen Sport getrieben haben und nun wieder etwas für ihren Körper tun wollen. «Es geht nicht nur um das körperliche Training, sondern um die innere Haltung, mit der man eine Übung ausführt», sagt Felber und fügt hinzu: «Gedanken sind wie wilde Affen.» Mit

Yoga gelinge es einem, diese zu zähmen. Yoga leiste auch einen Beitrag zur Selbstfindung.

Ab und zu klettert Carla Felber auch heute noch auf Berge, doch Yoga ist aus ihrem Leben nicht mehr wegzudenken. «Ich habe gerne als Lehrerin und Heilpädagogin unterrichtet, aber ich hatte das Glück, mein Hobby zum Beruf machen zu können.» Yoga beinhaltet für Felber ein ständiges Sichweiterentwickeln. «Ich lerne jeden Tag.» ■

### Yoga in Ihrer Nähe

Der Berufsverband Yoga Schweiz stellt unter [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch) Angaben zu Yogakursen in der gesamten Schweiz und ein Verzeichnis der Yogalehrenden zur Verfügung. Weitere Informationen sind auch erhältlich bei der Geschäftsstelle unter Tel. 031 311 07 17.