

Yoga für Anfänger

# Stärkt den Körper, weckt den Geist

Yoga ist nicht nur eine Philosophie, in der es um die Bewusstseinsentwicklung geht, sondern auch ein Sport. Der Yoga-Treibende fördert seine Gesundheit und Fitness – selbst ohne Philosophie.



Serie MEDIZIN FERNOST

VON THOMAS VOGEL

Langsam hebt Laura Huber (Bild links) ihr rechtes Bein an, hält es bei den Knöcheln kurz mit der rechten Hand, wischt mit der Linken zwei, drei Kieselsteine von der Fusssohle und drückt diese ruhig und bedächtig an den Oberschenkel des linken Beines. Sie schaukelt kurz, derweil in den mächtigen Bäumen des Andelfinger Schlossparkes eine leichte Brise die Blätter rascheln lässt. Schnell findet die 20-Jährige das Gleichgewicht und führt ihre Arme in die Höhe. Oberhalb des Kopfes treffen die Handflächen locker aufeinander. Dabei atmet sie ruhig und gleichmässig, das heisst, sie hat alles unter Kontrolle.

**DIESE ÜBUNG STAMMT** aus der fernöstlichen Welt des Yogas und heisst «der Baum». Yoga ist für die angehende Pharmazie-Studentin etwas Selbstverständliches. «Ich bin damit aufgewachsen», sagt sie und gesteht: «Ich praktiziere es aber nicht mehr aktiv.» – «Ich habe meine Kinder weder zu Yoga noch zu Ayurveda je gezwungen. Sie sollen selber entscheiden, was sie gut finden», sagt Lauras Mutter, Gabriela Huber-Mayer, Präsidentin des Berufsverbandes Yoga Schweiz und Betreiberin einer Yoga-Ayurveda-Praxis im Zürcher Weinland.

Im Gespräch stellt sich schnell heraus, dass Laura sehr viel mitbekommen hat. Auf die Frage, was denn die Übung konkret bringe, antwortet Gabriela Huber leicht philosophisch: «Sie erdet, man kann den Kopf in alle Richtungen öffnen und sich gleichzeitig zentrieren.» Laura bemerkt meinen fragenden Blick und wirft ein: «Man fühlt sich danach ruhiger und hat alles vergessen, was einen vorher stark beschäftigt hat.»

Durch ihre Distanz und das Leben ohne den philosophischen Anspruch an Yoga

hat sie die Fähigkeit behalten, auf einfache Art Yoga auf den Punkt zu bringen.

Yoga hat zwar einen philosophischen Hintergrund. «Wer über den Sinn des Lebens nachdenkt, betreibt im Prinzip bereits Yoga», stellt Gabriela Huber klar. Doch bringt Yoga auch ohne die dazugehörige Philosophie mehr Gelassenheit. «Es führt zu Harmonie und zur Selbstfindung und damit auch zu mehr Entspannung im Alltag.» Dennoch gibt sie zu: «Auch ich bin nicht immer die Ruhe in Person und kann mich über etwas sehr aufregen.» So ist zum Beispiel autogenes Training nichts anderes als Yoga ohne Spiritualität, und «mit Religion hat Yoga sowieso nichts zu tun», stellt Gabriela Huber klar.

Wer nun glaubt, Yoga sei lediglich eine alte indische Entspannungsmethode, der unterschätzt das Ganze. «Yoga fördert die Ausdauer, die Kraft und die Beweglichkeit», klärt die Yoga-Lehrerin auf, «es ist Fitness für Körper und Geist.»

Die 50-Jährige betreibt diese Gesundheitstechnik seit ihrer Jugend. «Es hängt vor allem von der Intensität und dem Tempo ab, mit dem jemand die Yoga-Übungen absolviert», macht sie deutlich und bringt das Beispiel der 12 Übungen des sogenannten Sonnengrusses. «Wer diese Übungen relativ schnell macht, fördert damit die Kraft und die Ausdauer und kann gezielt Muskelgruppen anregen», sagt sie. «Im Gegensatz dazu kann jemand, der dieselben Übungen ganz langsam absolviert, dabei gut entspannen und zu sich selber finden.»

**DIE POSITIVEN ASPEKTE** von Yoga bestätigt auch die Wissenschaft. Unzählige Studien



Gabriela Huber mit Tochter Laura.

## Übung 2 Atemachtsamkeit

Setzen Sie sich bewusst hin (Stuhl, Boden, Sitzkissen, freie Natur), zentrieren Sie sich im Becken, richten Sie den Rücken und das Genick auf. Nehmen Sie den Atemstrom bewusst wahr. Es hilft die Vorstellung, man atme den Duft einer wohlriechenden Blume ein. Begleiten Sie den Atemstrom bis in den Herzraum. Lassen Sie den Atem ruhig fließen und nehmen Sie die Weite wahr. Beginnen Sie mit wenigen Minuten, mit der Zeit kann man aber die Dauer steigern, den Atemstrom sogar verfeinern und verlängern.

beweisen die Wirksamkeit bei Rückenschmerzen, für einen gezielten Muskelaufbau oder bei Herzproblemen. Selbst bei der Behandlung der Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2) habe Yoga einen positiven Einfluss. Und das Geniale an Yoga ist gemäss Gabriela Huber: «Man benötigt nichts ausser sich selber und den Atem.»

Der Atem ist denn auch eines der zentralen Elemente beim Yoga. «Achtsamkeitsübungen helfen, den Atem bewusst wahrzunehmen und ihn in die verschiedensten Regionen des Körpers zu lenken», sagt Huber.

Atemübungen können überall und vor allem unkompliziert angewendet werden – sei es während einer Arbeitspause im Büro oder zwischendurch beim Joggen im Wald, und dazu benötigt man keine philosophischen Betrachtungen der indischen Gesundheitslehre.

«Die Lunge ist grösser als allgemein vermutet», betont Gabriela Huber. «Richtiges Atmen füllt alle Teile der Lunge mit Luft.» Das versorgt den Körper mit genügend Sauerstoff und erhöht unter anderem die Konzentrationsfähigkeit. «Die richtige Yoga-Atmung sorgt dafür, dass die Lebenskraft Prana im Menschen fließt und die Energiezentren, die Chakren, die den physischen und den feinstofflichen Körper durchziehen, ihren Dienst optimal verrichten können», erklärt Huber auf gut Yogisch.

Wem das alles zu kompliziert klingt, der soll sich an die Worte von Tochter Laura halten: «Yoga entspannt und macht Spass – vor allem, wenn die Übungen in der freien Natur stattfinden.»

## Unter Anleitung starten

Yoga boomt, und wer etwas verkaufen will, fügt das Wort Yoga hinzu. So gibt es Power-Yoga ebenso wie Hot-Yoga, Lach-Yoga oder Tier-Yoga. «Mit dem eigentlichen Yoga hat das alles nichts zu tun», sagt die Yoga-Lehrerin Gabriela Huber-Mayer und betont: «Nicht überall, wo Yoga drauf steht, ist auch die Essenz von Yoga drin.» Das macht die Sache für den interessierten Konsumenten nicht unbedingt einfacher. Denn Huber empfiehlt allen Anfängern, unter Anleitung mit Yoga zu beginnen. «Yoga kann zwar wunderbar haltungskorrigierend wirken, es kann aber durch falsche Körperstellungen bei gewissen Übungen auch schädlich sein.»

Wer sich für einen Yoga-Kurs einschreiben will, muss deshalb einiges beachten:

– Ein Yoga-Lehrer sollte das Diplom einer anerkannten Organisation (Yoga Schweiz, Iyengar,

Yoga-Universität) mit einer mehrjährigen Ausbildung vorweisen können.

- Selbst ein mehrmonatiger Indienaufenthalt ergibt noch lange keinen Yoga-Lehrer.
- Ein guter Yoga-Lehrer kennt seine Grenzen, und er schickt Kunden, die sich von Yoga Heilung erhoffen (zum Beispiel mit MS oder Psychosen), weiter zum Spezialisten.
- Geduld ist gefragt: Es kann ein Jahr dauern, bis sich Erfolge einstellen.
- Besuchen Sie zuerst einen Schnupperkurs, um zu sehen, ob Ihnen die Lehrkraft und die Philosophie der Schule passen.
- Wenn Sie sich nach einer Lektion nicht wohler fühlen, läuft etwas schief, und Sie sollten sich nach einer anderen Schule umsehen.
- Erkundigen Sie sich im Voraus bei Ihrer Krankenkasse. Unter Umständen bezahlt sie Ihnen

einen Beitrag, vorausgesetzt, die Yoga-Schule ist anerkannt.

## ADRESSEN FÜR ZERTIFIZIERTE LEHRENDE UND AUSBILDUNGEN:

www.yoga.ch, Berufsverband Yoga Schweiz, Tel. 031 311 07 17  
www.swissyoga.ch, Schweizer Yoga-Verband, Tel. 031 382 18 10  
www.iyengar.ch



## LESETIPP

«Stark mit Yoga», Zora Gienger, Karl F. Haug-Verlag, Stuttgart 2008, ISBN 978-3-8304-2277-8, Fr. 35.90

## Übung 1 Baum (Vrikshâsana)

Verlagern Sie aus einem stabilen Stand das Gewicht auf ein Bein und legen Sie den freien Fuss entweder auf den Fussrücken des Standbeines, oberhalb des Knies oder an den Ansatz des Oberschenkels. Führen Sie die Arme über den Kopf und legen Sie die Handflächen zueinander. Bleiben Sie einige ruhige Atemzüge in dieser Haltung, dann stellen Sie das angelegte Bein langsam wieder zurück und senken die Arme. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. Wichtig: Geöffnete Augen helfen vor allem am Anfang das Gleichgewicht zu halten.

Foto: Tina Steinhilber