

# Von Pontius zu Pilates

TEXT NICOLE TROSSMANN  
BILDER ZVG

WEBCODE 8430

Was eigentlich ist genau der Unterschied zwischen Yoga und Pilates, zwischen Tai Chi und Qigong? «Lime» gibt einen Überblick der vier Wellness-Sportarten und stellt Studio-Adressen vor.

## YOGA – REINIGUNGSRITUAL DES GEISTES

Der Begriff Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet soviel wie die Vereinigung von Körper und Geist. Der Mensch wird als Reisender im Wagen des Körpers gesehen: Der Wagen ist der Körper, der Kutscher der Verstand, die fünf Pferde die Sinnesorgane, der Fahrgast die Seele und das Zügelgeschirr heisst im Indischen «Yoga». In der ursprünglichen Lehre, deren Wurzeln tausende von Jahren zurückreichen, ist Yoga ein Reinigungsritual des Geistes.

Im modernen Yoga liegt der Schwerpunkt in der Praxis; Körper, Geist und Seele sollen in Einklang sein. Yoga in westlichen Ländern kombiniert Entspannung, Atem- sowie Meditationsübungen. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und eine Haltung innerer Gelassenheit. Zusätzlich zu den traditionellen Richtungen werden im Zuge des Fitness- und Wellness-Trends immer neue

Yoga-Arten kreiert, sodass mittlerweile eine fast unüberschaubare Anzahl existiert. Poweryoga, eine aus Amerika kommende Richtung, ist einer dieser modernen Stile.

Nach traditioneller Auffassung stimuliert Yoga durch die Kombination von Körperhaltungen, inneren Konzentrationspunkten, Atem sowie Mantras (Meditationsworte, Klangsilben) die Lebensenergie, damit sie beginnt, zu den Energiezentren (Chakren) aufzusteigen. Es geht letztlich darum, sich völlig zur Ruhe zu bringen. Dabei wird man sich seines Körpers bewusst, und Übung und Atmung wirken wie eine



Körper, Geist und Seele in Einklang  
bringen ist das Ziel der Übungen.

## ADRESSEN IM ÜBERBLICK



Die Carpe Diem Urban Yoga Sessions finden unter freiem Himmel statt.

## Yoga

**Carpe Diem Urban Yoga** Über den Dächern von Metropolen wie Zürich, Wien, München, Berlin und Brüssel sind während des Sommers Oasen der Ruhe zu finden. Wöchentlich geben Yogalehrer Sessions für Anfänger und Fortgeschrittene unter freiem Himmel, in der Schweiz in Zürich, Genf, Luzern, Bern, Basel, Lausanne. Anmelden kann man sich auf der Homepage [www.carpediemurban yoga.com](http://www.carpediemurban yoga.com). Spätestens vier Stunden vorher bekommt man eine Info per SMS oder E-Mail, ob das Wetter mitspielt und die Yogasession stattfindet.

Eine gute Übersicht zum Thema sowie ein schweizweites Verzeichnis der Yogalehrer findet sich auf [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch)

**Weitere Adressen:**  
**Zürich**

Carolina Aeschbacher  
Schoffelgasse 3  
8001 Zürich  
079 669 44 80  
[www.yogalounge.ch](http://www.yogalounge.ch)

**Zug**

Rolf Bohnet  
Grünring 6  
6300 Zug  
041 710 61 31  
[www.bohnet.ch](http://www.bohnet.ch)

Tiefenmassage, sodass der Organismus von innen heraus gestärkt wird. Yoga bildet einen Ausgleich zum stressigen Alltag und hilft, einfach mal «abzuschalten». Dies ist – gerade in der heutigen hektischen Zeit – wohl einer der Gründe, wieso Yoga im Westen einen solchen Triumphzug feiert.

**PILATES – IM GEFÄNGNIS  
ERFUNDEN**

Pilates ist eine Methode mit Bewegungen und Übungen, die um 1920 der deutsche Physiotherapeut Joseph Hubert Pilates erfand. Der Bodybuilder arbeitete in England als Berufsboxer und trainierte die Beamten von Scotland Yard in Selbstverteidigung. Im Ersten Weltkrieg wurde er interniert und begann im Gefängnis intensiv ein Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings zu entwickeln, das zu einer guten Haltung führen sollte. Dazu inspirierte ihn Yoga, die Zen-Meditation und gar Tierbewegungen. Seine Mitgefangenen lernten begeistert die neue Methode. Nach dem Krieg wanderte Pilates nach New York aus und eröffnete dort sein Trainingsstudio im Gebäude des New York City Ballett, was die Nähe der Methode zum Tanz erklärt.

**DAS NEUE YOGA**

Zunächst wurde Pilates von Profisportlern, Tänzern, Supermodels und den Stars der Showbranche ausgeübt: Hollywood erfasste das Pilatesfieber. In den letzten Jahrzehnten wurde Pilates zum Wellness-Trend schlechthin. Manche sagen

sogar, Pilates sei das neue Yoga. In Amerika trainieren bereits über fünf Millionen Menschen nach dieser Methode, und auch in der Schweiz gewinnt Pilates zunehmend an Popularität. Pilates ist ein systematisches Training zur Kräftigung der Muskulatur. Ähnlich wie beim Yoga soll dabei der Körper von innen heraus trainiert werden. Dies führt zu einer «tiefen» Fitness und steht in Kontrast zur «oberflächlichen» Fitness. Es gibt Übungen mit und ohne Geräte, sie werden langsam und fließend ausgeführt, zielen auf Kraft, Stretching und bewusste Atmung – Ziel ist eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten «Powerhouses», womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die Stütz- und Muskulatur. Langweilig wird einem beim Pilates-Training sicher nicht – es gibt nämlich rund 500 Übungen!

**QIGONG – ALTE WEISHEIT, NEUE  
ARTEN**

Im Ursprungsland China üben sich die Menschen seit Jahrtausenden in Qigong, überliefert wurde die Praxis in den Klöstern. In der Geschichte Chinas hat Qigong als Gesundheitsvorsorge immer eine grosse Rolle gespielt. Die diversen Stilarten sind zum Teil neue Entwicklungen, die jedoch auf uralten Traditionen basieren. So wurden etwa 1973 in einem Dorf nahe Changsha in einem Grab 2500 Jahre alte Seidentücher gefunden. Ein Fragment zeigt Hin-

weise auf Qigong-Praktiken: 44 Menschen bei Übungen zum Führen des Atems und zum Dehnen des Körpers. Sie sind nach Tierstellungen benannt oder den Krankheiten, denen sie entgegenwirken sollen.

Im heutigen China erlebt die Kunst des Qigong eine Renaissance und wird gar wissenschaftlich erforscht. Neue Systeme, vor allem im therapeutischen Bereich, wurden entwickelt, andere, angeblich sehr alte, tauchten auf und fanden oft spektakuläre Verbreitung. Im Westen werden Qigong-Übungen mit Methoden wie autogenem Training kombiniert.

## GEHEIMES QIGONG

Qigong ist eine chinesische Meditations- und Bewegungsform, kombiniert mit Atemübungen zur Kultivierung von Körper und Geist. Sie ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. «Qi» («tschi» ausgesprochen) bedeutet in der chinesischen Sprache «Atem» und steht für die Lebensenergie. «Gong» heisst übersetzt «Arbeit, Können». Mit Qigong bezeichnet man demnach also

Methoden, durch die man lernt, dass Qi zu spüren, es zu aktivieren. Meditation, Atem und Bewegung sollen eins werden. Ziel ist es, die Gesundheit zu wahren, das Wohlbefinden zu steigern und sanft dem Alterungsprozess entgegenzuwirken. Die chinesische Medizin geht nämlich davon aus, dass der Fluss des Qi für das Wohlbefinden verantwortlich ist. Qigong



Pilates-Übungen werden auch an verschiedenen Geräten ausgeführt.

## ADRESSEN IM ÜBERBLICK

### Pilates

#### Zürich

Symetris Pilates  
Hammerstrasse 11  
8008 Seefeld  
043 535 09 63  
www.symetris-pilates.ch

#### Winterthur

Schleife Areal  
Eingang 4  
Grünenstrasse  
8400 Winterthur  
052 232 42 13

#### Bern

Beatrice Eggimann  
Sickingerstrasse 5  
3014 Bern  
079 600 22 09  
www.pilates-bern.ch

#### Basel

Skorpionia  
Sarah Glaser  
Bachlettenstrasse 39  
4054 Basel  
079 482 28 23  
www.skorpionia.ch

### Qigong

#### Zürich

Schule für Taiji und Qigong Zürich  
Hans-Peter Sibler  
Höhenweg 23  
8032 Zürich  
044 422 86 46  
www.taiji-qigong.ch

#### Winterthur

Tai Ji & Qi Gong-Schule  
Daniel Züblin  
Begegnungsraum Spring  
Wartstrasse 19  
8400 Winterthur  
052 624 50 60  
www.taijiqian-qigong.ch

#### Basel

Ning Mui Qigong Schule Basel  
Dornacherstrasse 11  
4008 Basel  
079 320 21 22  
www.ningmui.com

#### Luzern

Divya H. Albohair-Koch  
Kurszentrum Sophia  
Fluhmattweg 10  
6004 Luzern  
041 420 40 40  
www.kurszentrum-sophia.ch

### Tai Chi

#### Bern

Tai Chi Schule  
Harmonische Drachen  
John Lash  
Laupenstrasse 5A  
3011 Bern  
031 031 381 91 14  
www.tai-chi.ch

#### Basel

James Goldfarb  
Ursula de Almeida Goldfarb  
Living Tao Stiftung  
Barfüssergasse 4  
4002 Basel  
061 361 53 75  
www.livingtao.com

#### Luzern

Sylvie Haeberli  
Brändistrasse 18  
6048 Horw  
041 410 32 85  
www.qi-arbeit.ch

soll dem System also präventiv Stabilität verleihen, um einem Ungleichgewicht der Kräfte vorzubeugen.

Es gibt unzählige Arten des Qigong: Insgesamt wurden über 1000 beim Qigong-Forschungsinstitut in Peking angemeldet, von denen allerdings nur rund 100 anerkannt wurden. Laut Definition wird Qigong erst dann zu Qigong, wenn wenigstens zwei von sieben Komponenten sich zu einer Übungseinheit verbinden: Entspannung, Ruhe, Natürlichkeit, Bewegung, Atmung, mentale Vorstellung, Ton. In den diversen Arten findet man teils sehr spannende Ansätze: So steht etwa das Dao Shi Qigong im Einklang mit den Jahreszeiten, das Shenjifa ist gar geheim und wird nur von Lehrern an Schüler vermittelt.

## TAI CHI – SCHATTENBOXEN FÜR DIE WELLNESS

Tai Chi geht auf die chinesischen Mönche des zwölften Jahrhunderts zurück. Es ist weit mehr als eine Form der Selbstverteidigung: Beim Tai Chi verschmilzt Kampfkunst mit Meditation und Gesundheit. Der Name leitet sich ab durch die Symbole Yin und Yang, im Westen wird unter Tai Chi auch «Schattenboxen» verstanden. Berühmt ist das Bild der zeitlupenartigen Bewegungen, oft von Gruppen gemeinsam frühmorgens in Parks ausgeführt. Dies aber längst nicht mehr nur in China, sondern auch in New Yorks Central Park oder Londons Hyde Park. Manche nennen Tai Chi darum auch The Moving Meditation. ●