

25

# „In der Ruhe liegt die KRAFT“

Wer glaubt, seine Asanas wären ein indisches Exportprodukt aus vergangenen Zeiten, der liegt ein wenig falsch auf der Matte.

Die Wahrheit: **Yoga ist eine lebendige Philosophie**, die sich im Laufe der letzten Jahrzehnte immer wieder neu erfunden hat



Es waren einmal vier Männer, die sich auf der Suche nach ihrem inneren Frieden gen Indien begaben. In weiße Gewänder gehüllt, übten sie sich vor den Augen der ganzen Welt im Meditieren. Die legendäre Ashram-Stippvisite von John, Paul, George und Ringo war selbst für den entspannten Hippie-Zeitgeist fast zu abgefahren. Neugierig fragte sich jeder, was die vier Musiker Ende der 60er Jahre da eigentlich trieben? „Mit ihren Trips nach Indien haben die Beatles das Interesse für Yoga in unserer westlichen Welt geweckt“, blickt Laleshvari, Be-

gründerin von City Yoga in Berlin, auf den frühen Wirbel um Yoga zurück. „Die Menschen waren religionsmüde, sie suchten das Anders-Sein und ‚making love‘ statt des ‚Du darfst nicht‘-Zeigefingers. Yoga füllte die entstehende Leere sehr genau, und auf einer breiten Basis öffnete man sich für die Spiritualität.“

Dieser Zeitgeist weckte die in Deutschland bereits seit Jahrzehnten schlummernde Yoga-Tradition, die heute nahezu in Vergessenheit gera-

ten ist. Denn Yoga ist bei Weitem kein indisches Dauer-Exportschlager, der permanent den letzten Yoga-Schrei kreiert. Im Gegenteil: Schon lange vor den Beatles beschäftigte man sich weltweit mit den Schriftensammlungen der alten Lebensphilosophie und gründete Stile, die sich zu unserem modernen Yoga weiterentwickelt haben – eine Evolution fern vom Ursprungsland. „Yoga hat eine unglaubliche Kraft, Lebendigkeit und Wandlungsfähigkeit und wird in der Essenz immer weiter entdeckt“, weiß Anna Trökes, Heilpraktikerin aus Berlin, die seit 1974 die ganze ▶

TEXT Michaela Rose ZITAT Nr. 25: Konfuzius, chin. Philosoph



*VITAL war eine der ersten Zeitschriften, die über Yoga berichteten. Damals hatten die Übungen mit Fitness noch nicht viel zu tun. Vielmehr sollten sie Geist und Körper auf anmutige Weise entspannen*

## 1972

26

## „Wer die Musik der Seele hört, beherrscht die MELODIE DES LEBENS“

SWAMI SIVANANDA (1887–1963), IND. YOGA-MEISTER

Bandbreite von Hatha-Yoga unterrichtet. „Die Europäer und Amerikaner haben so passioniert Yoga betrieben, dass die Inder sich gesagt haben, da muss was dran sein.“

In Deutschland schlossen sich die frühen Pioniere vor genau 40 Jahren zum Berufsverband der Yogalehrenden (BDY) zusammen. Eine Initialzündung, die den Weg in Volkshochschulen und kirchliche Einrichtungen ebnete. Praktizierte man die Asanas bis dato meist hinter verschlossenen Türen nach Büchern, konnte man nun in aller Öffentlichkeit gemeinsam „Hund“, „Baum“ oder „Kobra“ üben. Als einer der Vorreiter öffnete man in Nürnberg die Volkshochschule für angehende Yogis, wie sich Marco Bielser vom BZ Nürnberg erinnert: „Wir haben schon 1958 den

ersten Kurs angeboten und bald erkannt, dass Yoga viel mehr Potenzial hat und aus der Esoterik-Ecke raus muss.“

Denn selbst in den ach so befreiten 70ern waren die Ressentiments noch groß. Während Abenteuerlustige sich an indischen Traditionen wie Sivananda-, Iyengar- oder Viniyoga versuchten, setzten andere vorsichtshalber erst einmal auf den Entspannungseffekt. So durften VITAL-Leserinnen 1972 die „verwirrende Vielfalt von Yoga-Richtungen, ein bisschen Humbug mit langbärtigen Gurus und eine labyrinthische Philosophie“ beiseite lassen, um einfach zu relaxen. Sogar in den fitnesswütigen 80ern zielte die VITAL-Gymnastik in erster Linie auf Entspannung ab – obgleich die Asanas im angesagten Jane-Fonda-

Look vorgeturnt wurden.

Das Relax-Klischee hielt sich bis in die 90er Jahre: Om-Singen zu Pat-schuli-Duft, die auf Indien-

Atmosphäre getrimmten Hinterzimmer und das totale Entspannen unterm Guru-Konterfei auf dem Schaffell. „Irgendwann spürte ich, dass das Wie nicht zu mir und den Anforderungen passte, die mein Leben mir stellte. Ich wollte mich körperlich intensiver spüren“, erinnert sich Yoga-Lehrerin Sonja Eigenbrod aus Berlin an ihre Rebellion gegen die traditionellen Stile zurück. „Die modernen Yoga-Formen haben sich unseren westlichen Bedürfnissen angepasst, ohne die Essenz zu verlieren. Sie sind dadurch lebbarer und dynamischer geworden.“

Diese „Verwestlichung“ brachte Stile wie Anusara, Ashtanga oder Jivamukti hervor, die sich in den USA entwickelt haben und seit rund zehn Jahren frischen Wind über unsere Matten wehen lassen. Davor können sich selbst Fitnessstudios und Kranken-

kassen nicht mehr drücken – seit dem Jahr 2000 steigt die Nachfrage nach Yoga stetig, Versicherte bekommen für Präventionskurse einen finanziellen Zuschuss. Yoga-Schulen erfahren regen Zulauf von gestressten und verkrampten Großstadtmenschen. Das Trio aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen verspricht längst nicht mehr nur Glückseligkeit, sondern Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden und avancierte in VITAL zum probierten Selbsthilfemittel.

Wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit und die fundierte Ausbildung der Yoga-Lehrenden machen Yoga inzwischen zur akzeptierten Therapie gegen viele Zivilisationserkrankungen unserer modernen Sitzgesellschaft. „Wir wenden biomechanische Erkenntnisse an und achten darauf, wie wir die Muskulatur belasten“, betont Lalleshvari, die erste Anusara-Lehrerin Deutschlands. „Die alten Stile mussten weiterentwickelt werden, weil wir uns von einem indischen Körper auf der Konstitutions- und der Bewegungsebene unterscheiden.“ ▶

Atemübungen pur: Die totale Entspannung entsprach dem Zeitgeist der 70er Jahre. Komplett Yoga-Workouts mit konkreten Übungsbeschreibungen waren erst später die Hits in VITAL

## 1972



Asanas im Jane-Fonda-Look – die Fitnesswelle in den 80ern

## 1986



## YOGA für Sportliche

In erster (Figur-)Linie möchten Sie ein anstrengendes Workout, das Körper, Kraft und Kondition in Form bringt? Dann sind diese Stile für Sie geeignet – knackige Kurven und Fitness inklusive.

**Der Klassiker:** Das körperbetonte Hatha-Yoga war ursprünglich als Gegenpol zu den spirituellen Formen entstanden. Die meisten Menschen unseres Kulturkreises praktizieren diesen zeitgemäßen Evergreen, aus dem viele andere Stile hervorgegangen sind. Hatha-Yoga sorgt für eine Balance zwischen Körper und Geist durch Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemtechniken) und Meditation. Da Kurse fast überall angeboten werden, ist dieser Stil gut für Anfängerinnen geeignet, die die Grundtechniken erlernen und erste Yoga-Luft schnuppern möchten.

**Training pur:** Beim Ashtanga-Yoga sind die Asanas fordernd, das Tempo hoch und dazu kommt der passende Atemrhythmus. Dieser dynamische Stil wird in vorgegebenen Übungsreihen absolviert, die Schwierigkeitsstufen werden dabei gesteigert. Wer sich auspowern und dabei Kraft und Ausdauer auf Trab bringen möchte, ist hier richtig.

**Fitness-Workout:** Power-Yoga ist eine sehr fitte Variante und findet vor allem in Fitnessstudios oder Volkshochschulen statt. Basierend auf Ashtanga-Yoga wird die ganzheitliche Yoga-Idee größtenteils auf die körperliche Fitness reduziert. Die Asanas werden fließend praktiziert und jeweils fünf Atemzüge lang gehalten. Die wohl sportlichste Yoga-Form überhaupt. Für alle, die auf spirituelle Dogmen verzichten möchten.

## YOGA für Spirituelle

Sie sind neugierig darauf, sich auf die Suche nach Ihrem Inneren zu begeben und das große Ganze zu erforschen? Mit diesen Yoga-Stilen können Sie auf eine Entdeckungsreise gehen.

**Erleuchtung:** Kundalini-Yoga soll unsere „Schlangenkraft“ erwecken und in unserer Wirbelsäule aufsteigen lassen. Die Übungsreihen bestehen aus Haltungen und dynamischen Übungen, die zum Teil minutenlang wiederholt werden. Mittels Atemtechniken, Mantras und Meditation wird der Körper gereinigt – hier kommen spirituell Suchende auf ihre Kosten.

**Seelen-Workout:** Beim Sivananda-Yoga stehen Meditation und positives Denken im Vordergrund. Zwölf klassische Grundübungen aus dem Hatha-Yoga werden in verschiedenen Varianten mit Atemtechniken, dem Singen von Mantras und Tiefenentspannung kombiniert. Das bringt ganzheitlich Körper, Geist und Seele auf Trab und sorgt für Entspannung.

**Bewegte Meditation:** Iyengar-Yoga legt besonderen Wert auf eine langsame und korrekte Ausführung der Asanas – dabei helfen Klötze, Gurte und Bänke. Eine konzentrierte und zugleich kraftorientierte Yoga-Form.

Heute bilden traditionelle wie moderne Stile ein friedliches Potpourri. „Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sich dem Wissen des Yoga anzunähern – und jeder kann sich für einen Weg entscheiden“, sagt Anna Trökes. „Auch wenn es in der Form etwas unterschiedlich rüberkommt, haben alle Stile ein gemeinsames Ziel: Sie wollen die Einheit zwischen Körper, Geist und Atem herstellen.“ Und das suchen wohl schon die Beatles ...

27

„Ich habe keine ZEIT, mich HETZEN zu lassen“

IGOR STRAWINSKY (1882–1971), RUSS. KOMPONIST

Wenn Sie Lust auf etwas Besonderes haben, ab Seite 14 im Hauptheft stellen wir exklusiv das neu entwickelte „Mantra Moves“ vor – eine Variante des Kundalini-Yoga. Mantra-Meditationen kombiniert mit schwingenden Körperbewegungen und Mudras. ■

YOGA für *Sinnliche*

Sie möchten das yogische Rundum-Paket – und dabei die Einheit von Körper, Geist und Seele spüren? Diese Stile bringen Selbsterfahrung und Sinnlichkeit ins Üben.

**Neue Sichtweisen:** Anusara-Yoga legt Wert auf die korrekte Ausrichtung der Asanas, um Gelenke und Wirbelsäule funktionell und behutsam zu trainieren. Dabei sollen eigene Grenzen positiv angenommen werden – eine lebensbejahende Unterstützung auch für eingefahrene Denkmuster.

**Yoga der Energie:** Prana-Yoga bringt Körper und Geist mittels heilender Übungen wieder in ein Gleichgewicht – zwischen Spannkraft und Entspannung –, damit unsere Lebensenergie frei strömen kann. Der sanfte, aber intensive Stil entschleunigt den Geist und hilft, im Einklang mit sich zu leben.

**Therapeutisches Yoga:** Beim sanften Vini-Yoga werden die individuellen Grenzen besonders beachtet. Die Übenden müssen keine Norm erfüllen, die Asanas sollen den eigenen Bedürfnissen entsprechen – ideal bei Rückenschmerzen oder Gelenkproblemen.

**Trendsetter:** Sie bewegen sich gern zu Musik? Dann sollten Sie das in New York „erfundene“ Jivamukti ausprobieren. Die anspruchsvollen Asanas werden fließend ausgeführt, beim Kopfstand wird unser Sein auf den Kopf gestellt und zu fetziger Musik werden die Übungen immer neu variiert.

**Alles im Fluss:** Aus den USA stammt auch Tri-Yoga, das den Energiefluss in Wellenbewegungen anregt. Dynamische und gehaltene Asanas werden mit Atemübungen und Mudras – speziellen Fingerhaltungen – praktiziert.

In den 90ern heißt der Trend: gesund und jung mit Yoga

1997



2007



Der neueste Clou in VITAL 2007 ist Ayurveda-Yoga. Dabei gibt es für jeden Konstitutionstyp die optimalen Asanas