

43

MECHAEL
Projektmanager



24

ANNE
Medizinstudentin



39

ULI
Musicaldarsteller



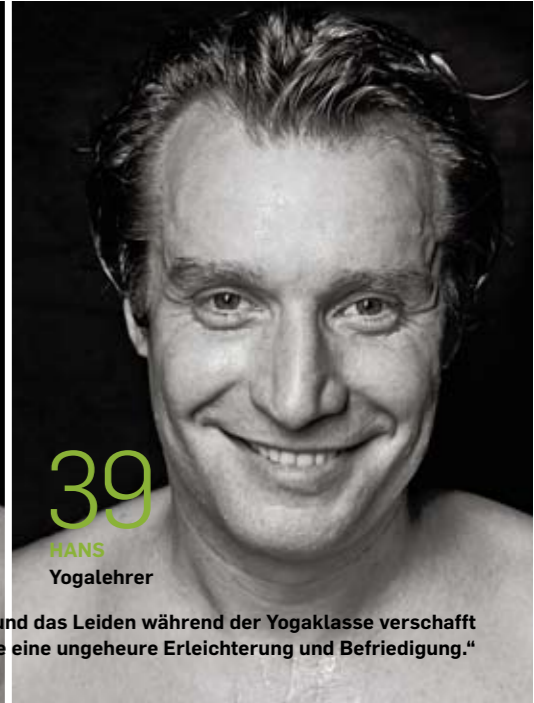
62

DOROTHEE
Erziehungswissenschaftlerin



40

CAROLA
Grafikerin



39

HANS
Yogalehrer

„Die Anstrengung und das Leiden während der Yogaklasse verschafft am Ende eine ungeheure Erleichterung und Befriedigung.“

ALLE LIEBEN YOGA

Strahlende Menschen: Sie alle haben ein Yoga-Training hinter sich. Wie vier Millionen andere Deutsche gehen sie regelmäßig auf die Matte. Und machen somit einen Sport, der längst mehr ist als ein Trend.

Die Tür geht auf und lächelnde Menschen treten heraus. Jeder strahlt eine geheimnisvolle Ruhe aus. „Nach einem Training fühlt man sich sehr glücklich. Weil man sich zwar körperlich verausgabt hat, doch keine Zeit hatte, darüber nachzudenken“, erklärt Hans Lamberti von der Bikram-Yogaschule in Hamburg-Altona. Wie entspannt seine Schüler nach einer Yogastunde bei 38 Grad sind, zeigen die Porträtbilder oben. Und dabei ist Bikram-Yoga vermutlich der schweißtreibendste Yoga-Stil: Denn es wird sich in einer Art Sauna von bis zu 40 Grad bewegt. Doch Bikram-Yoga ist nur eine von vielen Arten der boomenden indischen Lehre zur Körper-, Geist- und Seelenertüchtigung. Die Wellness-Bewegung hat in Fit-

nesszentren und Studios das Yoga-Zeitalter eingeläutet. Schon einmal, in den fünfziger Jahren, erreichten die fernöstlichen Turnübungen die westliche Welt, mit Beatles und Flower-Power kam der Massenboom. Die Hippies und Yoga überlebte als exotische Randerscheinung in Kurkliniken und Volkshochschulen. Nun ist eine neue, noch stärkere Welle aus den USA zu uns herüber geschwappt. Immer mehr Menschen entdecken für sich, welches Potenzial in dem indischen Exportartikel steckt.

AUF DER MATTE ZUR MITTE

Yoga erfüllt die Sehnsucht nach einem gesunden und stressarmen Leben. Es kommt nicht mehr darauf an, der Beste, Erste oder Schnellste zu sein;

ZWEI SCHNELLE EINSTEIGER... ... EINFACH ZUM NACHMACHEN.



1. SCHWEBENDER VIERFÜßLERSTAND
Die Übung trainiert die Rumpfmuskulatur und bereitet auf Übung Nr. 2 vor:

- Auf Hände und Knie gehen
- Hände sind genau unter den Schultern
- Knie sind genau unter den Hüftgelenken
- Der Rücken ist gerade
- Der Blick ist nach vorne gerichtet
- Die Fußrücken liegen auf Boden
- Nun die Knie etwa 2 Zentimeter anheben
- Die schwebende Position ein paar Sekunden halten

2. AUFSCHAUENDER HUND

Die Übung kräftigt und dehnt den gesamten Körper, speziell die Brustmuskulatur und die Beinrückseite:

- Im Vierfüßlerstand die Füße auf die Fußballen stellen
- Knie anheben und dann Beine durchstrecken
- Po nach oben drücken
- Kopf nicht hängen lassen
- Schultern weg von den Ohren
- Leicht Achseln und Fersen Richtung Boden drücken
- Dehnung in Beinrückseite und Brust spüren
- Zum Auflösen: Beine beugen und zurück in den Vierfüßlerstand

das Selbst als Ganzes steht im Mittelpunkt. Für Trendforscher Matthias Horx ein Megatrend. Obwohl die Lebenserwartung steigt, prognostiziert der Zukunftsforscher keine vergreiste sondern eine sich selbst verjüngende Gesellschaft, in der Gesundheit zu einer Ressource wird, für die jeder selbst verantwortlich ist. Dieser Wertewandel erhebt die aktive Gesundheitsvorsorge zur Lebenskunst und Selbstkompetenz. Während im staatlichen Gesundheitssystem harte Sanierungsprozesse und Einschnitte stattfinden, setzen immer mehr auf alternative Heilmethoden mit einer ganzheitlicheren Sicht auf den Menschen.

EINE WISSENSCHAFT FÜR SICH

Was sich bei uns als ganzheitliches Fitnessstraining etabliert, gehört in Indien zu den hochangesehenen Wissenschaften der Medizin und Philosophie. Yoga hat eine jahrtausendealte Tradition. Die Übersetzung aus der altindischen Gelehrtensprache des Sans- →

VERBIEGT SICH GERNE: KERSTIN LINNARTZ



... YOGALEHRERIN, MODEL UND TV-MODERATORIN: Kerstin Linnartz schwört seit 13 Jahren auf Yoga: „Es hilft mir, mit Stress besser klar zu kommen, hält mich fit und gesund und lässt mich jünger aussehen. Yoga hat mein Leben um 180 Grad geändert. Ich übe dreimal pro Woche in einer Schule, auch zuhause und wenn ich im Winter in meiner Zweitheimat Indien bin, jeden Tag mehrmals.“ Mehr unter www.shila-yoga.de



43
CHARMIAN
Unternehmensberaterin



39
RICHARD
Schiffbauingenieur



30
KATJA
Ärztin



51
ULI
Rechtsanwalt



26
JOANNA
Ärztin

„Beim Yoga hast Du 90 Minuten nur für Dich und Deinen Körper, jeder Gedanke ist bei Dir und bringt das innere Gleichgewicht wieder, kräftigt den Körper, ist Ausgleich zum Alltag.“

ENTSPANNT ZUM GLÜCK

Yoga hat viele Trainingseffekte. Der Körper wird dehnbare und beweglicher, Gleichgewicht und Koordination werden verbessert, Muskeln und Bindegewebe gestärkt, Verspannungen gelöst, Stress abgebaut.

→ **YOGA WECKT DIE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE.**

Es fördert die Durchblutung, kurbelt die Hormon-Produktion an, stärkt Herz und Kreislauf und reguliert die Verdauung. Regelmäßiges Training befreit von Rückenproblemen, Haltungsschäden, verkümmerten Muskeln und steifen Gelenke. Viele Alltagsbeschwerden verschwinden.

→ **YOGA STOPPT DEN DAUERGEDANKENSTROM:**

Entspannung ist ein wichtiger Teil jeder Yoga-Praxis. Denn nicht nur in absoluter Ruhe im Liegen, sondern auch in anstrengenden Haltungen können Muskeln loslassen. Das bringt stressgeplagten Westlern mehr Gelassenheit und Stabilität für den Alltag.

→ **YOGA VERSCHIEBT MENTALE GRENZEN:**

es löst selbst auferlegte Einschränkungen und mobilisiert die eigenen Stärken. Durch das Training entsteht allmählich ein neues Körperbewusstsein. Und über die Arbeit am eigenen Körper wächst dann der Geist.

→ **YOGA STÄRKT EIGENE RESSOURCEN.**

Angst und Stress machen anfälliger für Krankheiten, Konflikte und Streit hinterlassen Spuren im Hormonhaushalt. Die Folge: Kopfschmerzen, Herzrasen, Rückenprobleme, Verdauungsstörungen. So wie Stress schadet, fördern Freude, Gelassenheit und Begeisterung die Gesundheit. Yoga ebnet guten Gefühle und Gedanken den Weg und hilft ihnen auf die Sprünge.

FÜR FORTGESCHRITTENE:
Yogalehrerin Kerstin Linnartz verknüpft sich mit Freunden am Strand in Nord-Goa



krits bedeutet so viel wie die Vereinigung mit Gott suchen. Während Yoga in Indien spirituellen Zielen dient, setzt Yoga im Westen auf ein forderndes Körpertraining ohne esoterischen Anstrich. Indische Yogis haben damit kein Problem. Denn auch Yoga light führt über ein neues Haltungs- und Bewegungsmuster in eine bewusster Lebenshaltung.

OHNE ATEMPAUSE

Yoga lehrt, die Atmung bewusst zu regulieren und selbst bei Anstrengung oder Stress rhythmisch und tief zu atmen. Bei 20.000 Atemzügen pro Tag, atmen wir meist unbewusst und zu flach, vor allem bei Stress. Das liefert nur noch ein Viertel der Luft und verspannt Schulter wie Nacken. Wer Ruhe bewahren will, muss ganz bewusst Sauerstoff tanken. Bei dem yogischen Atemtraining namens Prayana wird die Zwerchfellatmung bewusst verlangsamt und vertieft. Die Wechselatmung ist eine

Übung: der rechte Zeigefinger verschließt das linke Nasenloch, man atmet langsam durch die rechte Öffnung ein. Dann verschließt der rechte Daumen auch das rechte Nasenloch, der Atem stoppt für ein paar Sekunden. Nun hebt sich der Zeigefinger, öffnet so das linke Nasenloch und der Atem strömt langsam wieder aus. Die Prozedur wiederholt sich umgekehrt: Der Daumen verschließt das rechte Nasenloch, Luft holen mit links.

HEILSAMER BOOM

80 Prozent der Nachwuchs-Yogis sind weiblich. TV-Moderatorin und Buchautorin Nina Ruge praktiziert seit ihrem 18. Lebensjahr dreimal wöchentlich für 45 Minuten Iyenga-Yoga. „Vor allem Männer meinen, Yoga sei langweiliges Dehnen mit viel „Ommm“ und wenig Muskeleinsatz. Für mich ist das aber Bodybuilding im schönsten Sinn des Wortes: Krafttraining bis in die kleinsten Muskeln hinein, von denen ich immer neue entdecke.“ Ursprünglich wurde Yoga in Indien von Männern praktiziert, um über den Körper zu höherer geistiger Stärke zu gelangen. Spätestens nach der ersten Trainingseinheit erkennt jeder, dass Yoga selbst Leistungssportler an die Grenzen führt. Allmählich wächst die männliche Fangemeinde. Dazu hat auch die deutsche Fußball-Nationalmannschaft beigetragen, die von Yoga-Papst Patrick Broome auf die Spiele vorbereitet wurde. Für ihn ist Yoga kein Trend: „Yoga ist eher eine sich seit den 70igern in Deutschland beständig steigernde Welle. Und wer mal angefangen hat, mag es einfach nicht mehr missen.“ Über Broome kam auch Torwart Jens Lehmann zu Yoga: „Damit kann ich meine Beweglichkeit trainieren und gleichzeitig entspannen.“ →

SO WIRD DAS TRAINING NOCH SCHÖNER:

- 1 // Hose mit hohem Bund, im Capri-Stil, Kamaha, 80 Euro 2
- // T-Shirt Shanti, über ww.yogistar.de, 49 Euro 3 // Erfrischendes Gesichtswasser, Oxyvital Tonic Spray wirkt ausgleichend, Artdeco, ca. 11 Euro 4 // Yogamatte basic indian flower, über www.yogistar.de, 24 Euro



„DIE LUST AUF MEHR KOMMT VON SELBST“

Yoga ist Patrick Broomes Leben. Der promovierte Psychologe ist seit 1996 Jivamukti-Lehrer.

MY LIFE: Wie finde ich ein gutes Yoga-Studio?

Patrick Broome: „Yoga wird mittlerweile fast überall angeboten: in Fitness-Studios und Yogaschulen - die wachsen wie Pilze aus dem Boden. Ich empfehle ausprobieren, ausprobieren, ausprobieren. Irgendwann findet jeder für sich das richtige Studio.“

Wie finde ich einen guten Lehrer bei der Flut von Angeboten?

„Man weiß sofort, wenn man den richtigen Lehrer gefunden hat. Da geht es vor allem um die zwischenmenschliche Chemie. Wenn die passt, kann Yoga, kann Intimität entstehen und wir beginnen in dieser Beziehung zu heilen.“

Was kostet mich Yoga?

„In Fitness-Studios sind die Yogaklassen meist inklusive. An Volkshochschulen gibt es Semester-Pakete. In Yoga-Schulen liegen die Kosten bei circa 10 bis 20 Euro pro Übungseinheit, die 60 bis 90 Minuten dauert. Sie bieten auch 5er- oder 10er-Karten sowie Monats- oder Jahreskarten zu günstigen Preisen an.“

Wie oft müsste ich Yoga machen? Reicht einmal wöchentlich?

„Einmal die Woche ist viel zu wenig. Am besten übt man täglich! Die Lust auf mehr kommt ganz von selbst.“



Patrick Broome ist Gründer der Jivamukti-Center und hat das Buch „Yoga für den Mann“ geschrieben.

WEGE ZUR MITTE

Moderne Yoga-Stile stammen oft nicht mehr aus Indien, sondern entstehen in den USA. Die Vielfalt der Varianten ist verwirrend. Hier ein Überblick, was wem guttut

DER KLASSIKER: HATHA YOGA

Hatha bedeutet Sonne-Mond und steht für Gegensätze, die ins Gleichgewicht sollen: Spannung und Entspannung, Ein- und Ausatmung, Körper und Geist. Hatha ist die bei uns am häufigsten praktizierte Yoga: statische und langsame Übungen, Asanas genannt, werden stehend, sitzend und liegend ausgeführt. Dazu kommen Dehn- und Balanceübungen sowie Atemtraining.

→ Für Yoga-Anfänger der perfekte Einstieg, auch um die verschiedenen Positionen mit den ungewohnten Namen wie Hund, Krähe oder Krieger kennenzulernen.

MIT HILFSMITTELN: IYENGAR YOGA

Dynamische Variante von Hatha Yoga. Die Positionen werden länger gehalten. Gurte, Klötze oder Kissen erleichtern Anfängern oder Kranken die Ausführung.

→ Das besondere Stretching ist ideal für alle, die ihre Beweglichkeit verbessern wollen.

FÜR ENERGIEBÜNDEL: ASHTANGA YOGA

Auch als Power-Yoga in Fitness-Centern bekannt. Die schnellen Übungen fordern Kraft, Konzentration und Ausdauer. Einzelne Übungen sind oft durch Sprünge miteinander verbunden.

→ Für Fortgeschrittene, die sich auspowern und schonend fit halten wollen. Oder sehr sportliche Beginner.

IM SCHWITZKASTEN: BIKRAM-YOGA

In der Hot Box, dem Übungsraum, herrschen zwischen 35 und 40 Grad Celsius Raumtemperatur. Der schweißtreibende Yoga-Stil soll Körperkraft, Flexibilität und Balance verbessern.

→ Nur für Trainierte ohne Herz-Kreislauf-Probleme.

IM FREUDENTAUMEL: ANUSARA-YOGA

Diese kraftvolle Variante von Hatha Yoga ist ein noch sehr junger Stil. Oft auch Happy-Yoga genannt, weil sich hier alles um Freude und eine positive Einstellung zum Leben

→ Ideal für Einsteiger und alle, die ihre Mitte finden wollen.

TRAINING FÜR ZUHAUSE

1 // BUCH UND CD: YOGA, sieben individuelle Programme für Körper und Seele, 17 Euro 2 // DVD: LIVINGROOM YOGA. Kräftig & Vital, 17 Euro 3 // CD: MOTHER DIVINE, zum Üben, Entspannen und Meditieren, 21 Euro



MIT KÖRPERKONTAKT: JIVAMUKTI-YOGA

Moderne Form des Hatha Yoga. Es geht weniger um Gesundheit und Entspannung, sondern um die Erleuchtung im Hier und Jetzt. Die weichen Übungen werden dynamisch und fließend ausgeführt. Typisch ist, dass der Lehrer die Schüler mit Körpereinsatz korrigiert.

→ Nichts für Kontaktscheue.

FÜR DIE WIRBELSÄULE: TRI YOGA

Eine in Kalifornien begründete Variante, bei dem die Übungen fließend miteinander verbunden werden. Speziell sind die Wellenbewegungen mit der Wirbelsäule. Die Übungen orientieren sich an Alter und Fitness.

→ Ideal für alle Altersgruppen.

MIT MEDITATION: KUNDALINI YOGA

Hier soll die Kundalini-Energie angeregt und verstärkt werden, die im Becken ruht. Das wird durch intensive Atemübungen erreicht, die mehrere Minuten lang gehalten werden.

→ Entspannende Meditation, die auch für Anfänger geeignet ist – spirituelle Erfahrung inbegriffen.



MEHR VARIANTEN UND TIPPS ZUM ENTSPANNEN UNTER

WWW.MYLIFE.DE