

Mit Yoga das Leben meistern Doch welcher Stil ist der richtige für mich?

VON MARIANNE SCHERER

Yoga gehört zu den Wellness-Geheimnissen vieler großer Stars. So sind zum Beispiel Madonna, Trudie Styler, John Cusack und Sting erklärte Yoga-Fans. Die deutsche Schauspielerin Ursula Karven überwand den tragischen Tod ihres kleinen Sohnes mit Hilfe von Yoga und schreibt inzwischen Yogabücher. Auch ihre Schauspielkollegin Michaela May hat Yoga für sich entdeckt und gemeinsam mit ihrer Yoga-Lehrerin ein Buch darüber herausgebracht.

Im Westen werden heute viele unterschiedliche körperorientierte Yogastile praktiziert, die sich letztlich alle aus dem klassischen Hatha-Yoga entwickelt haben. So verschieden sie in ihrer Ausrichtung auch sind, sie haben dennoch das gleiche Ziel, nämlich Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Um aus dem vielfältigen Angebot das individuell Richtige herauszufiltern, ist es am besten, unterschiedliche Formen auszuprobieren und bei dem Lehrer oder in dem Ambiente zu bleiben, wo man sich rundum gut aufgehoben fühlt.

Yoga steigert sowohl die körperliche als auch die geistige Fitness. Das kann man schon nach relativ kurzer Zeit regelmäßiger Yogapraxis feststellen. Durch die tiefe Bauchatmung (Pranayama), die allen Yogastilen gemeinsam ist, wird der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt – man hat mehr Energie. Auf der körperlichen Ebene werden durch die Asanas, die Yogastellungen, die



Viele Prominente wie Schauspielerin Michaela May schwören auf Yoga. Sie ist der Meinung, dass man damit in jedem Alter anfangen kann

das Herz-Kreislaufsystem wird in Schwung gebracht, und nicht zuletzt die Hormonproduktion aktiviert. Hormonelle Stimmungsschwankungen jeglicher Art können durch Yoga reguliert werden.

Yoga kann durchaus als Anti-Aging-Programm betrachtet werden, da er eine stark verjüngende Komponente besitzt. Kommt zu den Körperübungen noch die richtige Geisteshaltung, ist Yoga unschlagbar, um Gesundheit und inneres Gleichgewicht zu finden und zu bewahren.

Muskeln gekräftigt und die Sehnen gedehnt. Der gesamte Körper wird elastischer, die Wirbelsäule geschmeidiger.

Ein alter Yogaspruch besagt, der Mensch sei so alt wie seine Wirbelsäule. Bei einem guten Yoga-Workout, das aus vorwärts-, rückwärts- und seitwärtsbeugenden Übungen besteht, wird die Wirbelsäule in der Tat stark energetisiert. Doch eine gute Haltung ist nur der Nebeneffekt der Übungen. Durch die so genannten Asanas werden auch die inneren Organe stimuliert. Dies kann unter anderem zu einer besseren Verdauung sowie zu einer Gewichtsreduzierung führen. Auch

Wie Yoga in den Westen kam

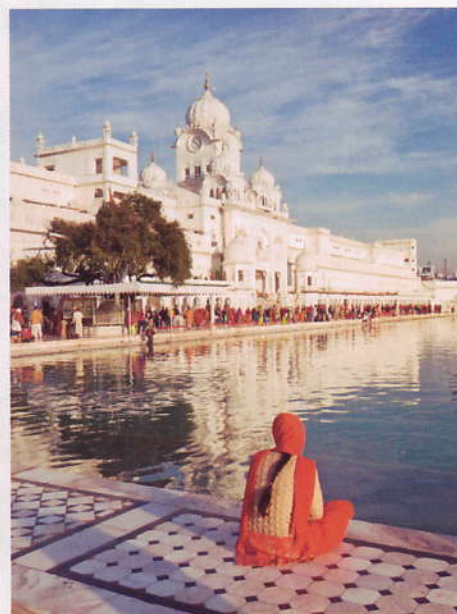
Um Yoga in seiner ganzen Tiefe wirklich verstehen zu können, muss man einen Blick auf seinen Ursprung werfen und darauf, wie er eigentlich in den Westen kam. Damit begibt man sich auf eine höchst interessante Reise, die den Yogaboom der letzten Jahre in einem ganz neuen Licht erscheinen lässt.

Indien ist zwar die Wiege des Yoga, doch auch dort gab es Höhen und Tiefen. Nach

einer Blütezeit im 15. und 16. Jahrhundert geriet Yoga im eigenen Land fast ganz in Vergessenheit. Erst



Eine gute Haltung ist nur eine der vielen positiven Effekte der Yoga-Übungen



Indien ist die Wiege des Yoga. Dort geriet es fast in Vergessenheit, bis er im 19. Jahrhundert im Westen wiederentdeckt wurde