

# YOGGA

## DIE MODERNE LEBENSHILFE

FITNESS

HEILUNG

WOHLBEFINDEN

MIT DER GROSSEN  
ÜBERSICHT DER  
VERSCHIEDENEN  
YOGA-STILE





***Yoga hat die Welt erobert. Inzwischen praktizieren mehr als 20 Millionen Menschen weltweit Yoga. Allein in Deutschland sind es rund drei Millionen. Gute Gründe dafür, die mittlerweile auch wissenschaftlich und medizinisch anerkannt sind, gibt es mehr als genug***



# YOGA FÜR ALLE

„Das stille Wasser eines Teichs spiegelt die Schönheit seiner Umgebung. Wenn der Geist ganz ruhig ist, spiegelt er die Schönheit des Selbst.“

B.K.S. Iyengar



VON MARIANNE SCHERER

**W**arum der Yoga-Boom? Die Antwort ist einfach: Yoga tut ganz einfach gut. Das kann jeder bestätigen, der die Yogamatte ausrollt und sich in einem Yoga- oder Fitnessstudio auf das Abenteuer Yoga einlässt. In gewisser Weise ist es tatsächlich ein Abenteuer: Denn im Laufe der Yogapraxis macht man Erfahrungen, die man anfangs kaum jemals für möglich halten würde.

Ganz eindeutig verbessert sich bei regelmäßigem Üben sowohl das körperliche, als auch das geistige Befinden. Die Leistungsfähigkeit kann sich um das Doppelte steigern, der Körper wird geschmeidiger, und auch die Psyche profitiert davon. Man fühlt sich vital und gestärkt und kann Problemen mit mehr Gelassenheit begegnen.

Das Gute am Yoga: Man kann es auf vielen Ebenen praktizieren, es findet sich für jeden das Richtige. Während bis vor ca. 20 Jahren im Westen vor allem das überwiegend körperlich orientierte Hatha-Yoga bekannt war, gibt es inzwischen wesentlich mehr Yoga-Sti-

le, die den unterschiedlichen Bedürfnissen der Yoga-Praktizierenden gerade auch im Westen gerecht werden. Damit man den ganzen Nutzen erfährt, ist es allerdings wichtig, am Ball zu bleiben und Yoga regelmäßig mit Spaß zu üben – alleine oder in inspirierender Gesellschaft mit anderen.

## Mehr als ein Trend

Yoga ist längst kein Trend mehr, der irgendwann vorüber sein wird. Das ernsthafte Interesse an Yoga hat im Laufe der Jahre stetig zugenommen, und Yoga ist im Westen gesellschaftlich und medizinisch fest etabliert. Wer Yoga macht, tut etwas für sein inneres Wohlbefinden und seine Gesundheit. Hochrangige Manager, Schauspieler und Spitzensportler wissen das – aber auch Lehrer, Studenten, Angestellte und Hausfrauen.

Auch immer mehr Schulmediziner haben den Wert des Yoga erkannt und arbeiten zunehmend mit Yogalehrern zusammen. Viele Krankenkassen übernehmen bzw. bezuschussen die Kosten für den Unterricht. Denn Yoga kann unter anderem Rückenschmerzen lindern oder sogar ganz heilen. Und da über 70 Prozent der Deut-

schen damit Probleme haben, ist das nur folgerichtig. Auch bei Depressionen wird Yoga erfolgreich eingesetzt sowie bei Stresssymptomen aller Art bis hin zum Burnout. Die Heilwirkungen sind vielfältig und werden immer intensiver wissenschaftlich erforscht.

## Yoga statt Knast

Ganze 25 Jahre verbrachte Dieter Gurkasch nach einem Raubmord hinter Gittern im berühmten Männergefängnis „Santa Fu“ in Hamburg-Fuhlsbüttel. Und an eben diesem Ort vollzog sich auch seine geradezu wundersame Wandlung, als er eines Tages damit begann, regelmäßig Yoga zu üben. Anfangs eigentlich nur, um sich die Zeit zu vertreiben. Doch schon bald bemerkte er, dass sich durch die Yogaübungen etwas in ihm veränderte. Sein Hass und seine Aggressionen wurden weniger, und er hatte im Laufe der Zeit tiefe innere Einsichten, die sein Leben zum Positiven veränderten.

Heute ist Dieter Gurkasch ein bekannter Yogalehrer und Lebensberater, der seine außergewöhnlichen Erfahrungen weitergibt. Er möchte Menschen in der Krise Mut

machen, ihr Leben zu verändern und neu zu gestalten. Dazu gehören auch Menschen, die im Gefängnis sitzen und dringend Hilfe brauchen. „Yoga works“ ist seine Devise, mit der er Gefängnisinsassen neuen Mut machen möchte.

Yoga und Meditation in die Justizvollzugsanstalten zu bringen, betrachtet er als seine karmische Aufgabe, der er sich seit seiner Entlassung aus dem Gefängnis verschrieben hat. Dieter Gurkasch ist Mitbegründer des Vereins YuMig e.V. (Yoga und Meditation im Gefängnis). Seinen außergewöhnlichen Lebensweg beschreibt er fesselnd in seinem Buch „Leben reloaded“.

## Verschiedene Yoga-Stile für unterschiedliche Bedürfnisse

Neben den bekannten klassischen Yoga-Richtungen wie Hatha-, Raja- oder Bhakti-Yoga usw. entstanden im Laufe der letzten Jahre viele neue Yogaformen. Sie alle sind auf die Bedürfnisse und Lebensumstände



**Nach 25 Jahren im Gefängnis kam für Dieter Gurkasch die große Wende: Yoga veränderte sein Leben**

**Aerial Yoga – schwebend in einem Tuch – erlaubt gelenkschonende Übungen und wirkt befreiend**



der modernen, westlichen Menschen zugeschnitten. Einige davon stellen wir Ihnen hier vor. In den neuen Yogaformen sind oft auch Elemente aus Pilates, Akrobatik und ähnliches enthalten.

### Aerial-Yoga – wie die Schwerkraft überwunden wird

Aerial-Yoga-Flow ist eine Kombination aus Hatha-Yoga mit akrobatischen Elementen. Bei diesem Yoga-Stil werden trapezförmige Tücher und Seile verwendet, die dabei helfen, den Körper besser auszurichten und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Durch die Verwendung der Tücher wird die Schwerkraft überwunden, was ein angenehmes Gefühl der Schwerelosigkeit erzeugt. In dieses Yoga sind auch Elemente aus Pilates, Akrobatik und Krafttraining integriert.


**Der Nutzen:** Gut für den Rücken. Die Wirbelsäule wird entlastet, die Bandscheiben

werden gedehnt und die Gelenke schonend aktiviert. Zudem hilft das Abhängen in den Tüchern gegen Stress.

### Bhakti-Yoga aktiviert die Lebensfreude

Bhakti ist der Weg des Herzens, das heißt der Liebe und der Hingabe. Dem Bhakti zufolge kommt alles, was existiert, von Gott. Die Reinigung des Herzens ist ein wichtiger Bestandteil dieses Yoga-Weges. Dies geschieht durch Gebete, Rituale und das Singen religiöser Lieder. Im Bhakti-Yoga nennt man diese Lieder Kirtan bzw. Mantras. Beim Kirtan wird etwas vorgesungen, und die anderen wiederholen es. Dadurch entsteht eine wunderbare Wechselwirkung. Mantras werden meist gemeinsam gesungen.

**Der Nutzen:** Bhakti-Yoga öffnet das Herz, hilft bei Depressionen und erhöht ganz allgemein die Lebensfreude. →



Wenn der Körper optimal funktioniert, hat das auch positive Auswirkungen auf die geistige Verfassung

### **Business-Yoga gegen Stress und Rückenschmerzen**

In der Mittagspause kurz mal Yoga machen und meditieren, um wieder Kraft für die Arbeit zu schöpfen. Oder auch bei Dienstschluss, um den Stress eines langen Arbeitstages loszuwerden. Das ist keine Fiktion,

**Bhakti-Yoga spricht vor allem Gefühl und Herz an und es verbindet Yoga mit spirituellen Ritualen und Klängen**

sondern in vielen Firmen bereits eine Realität. Yogalehrer kommen ins Haus und bieten Yoga vor Ort an.

Inzwischen haben auch viele Führungskräfte Yoga und Meditation für sich entdeckt, besuchen Seminare oder lassen sich einzeln coachen. Silicon Valley hat übrigens schon vor Jahren den Startschuss dafür gegeben, und inzwischen ist Yoga auch im Business hierzulande salonfähig.


**Der Nutzen:** Business-Yoga ist einfach umsetzbar. Oft werden Meditationen und Atemübungen mit leichten Körperpositionen aus dem Hatha-Yoga kombiniert, um

ganzheitlich die Leistungsfähigkeit zu stärken bzw. im stressigen Berufsalltag gesund zu bleiben.

### **Hatha-Yoga – Fitness für den Körper**

Im Westen gehört Hatha-Yoga zu den bekanntesten Yogarichtungen. Hier stehen körperliche Übungen, Asanas genannt, im Vordergrund. Es gilt gemeinhin als das Yoga der Körperbeherrschung, wirkt aber auch auf den Geist. Denn, wenn der Körper optimal funktioniert, hat das auch positive Auswirkungen auf die geistige Verfassung.

## **Das Bhakti-Yoga-Festival – Singen für alle**



Sathya und Liliana sind Anhänger des Bhakti-Yoga. Für sie bedeutet Bhakti „Dankbarkeit und Hingabe an das Leben“. Sie haben sich vor vielen Jahren in Indien bei einer Yogalehrer-Ausbildung kennengelernt und mit dem Chanten – dem Singen spiritueller Lieder aus den verschiedenen Kulturen dieser Erde – begonnen. Das war der Beginn ihrer Erfolgsgeschichte als Yogalehrer und Mantramusiker. Seit mehr als zehn Jahren sind sie weltweit unterwegs, um Retreats, Yogalehrer-Ausbildungen, Workshops und Festivals zu veranstalten. Ihr

Anliegen ist es, gerade auch jüngeren Menschen einen Weg aufzuzeigen, mit dem sie das Leben auf eine gute Weise bewältigen und tiefe innere Erfahrungen machen können.

Vor einigen Jahren haben sie das jährlich stattfindende Bhakti-Yoga-Sommerfestival ins Leben gerufen, Deutschlands größtes Yoga-Musik-Festival, das heute schon Kultstatus hat und Yogafans jeden Alters und jeder Richtung anzieht. Das nächste Festival findet vom 21. bis 24. Juni 2018 statt.

Infos: [bhaktiyogasummer.com](http://bhaktiyogasummer.com)

Es gibt viele unterschiedliche Übungsreihen, die man in einem Yogastudio bzw. bei einem Yogalehrer lernen kann. Wichtig ist, die Asanas von Anfang an korrekt zu erlernen, denn wenn man sie falsch ausführt, kann das auch Schaden anrichten.

**Der Nutzen:** Die Übungen haben eine stärkende Wirkung auf Sehnen, Muskeln, Gelenke und sorgen für eine elastische Wirbelsäule.

## Kundalini Yoga – belebender Energie-Kick

Die Yogaübungen sind zwar fast die gleichen wie im traditionellen Hatha-Yoga, werden aber dynamischer ausgeführt und wirken sehr belebend. Das Singen von Mantras und Meditationen gehört hier zu jeder Yogastunde.

**Der Nutzen:** Neben der körperlichen Wirkung der Übungsreihen werden die Chakras, die sieben Energiezentren in der Wirbelsäule, aktiviert und harmonisiert.

## Power-Yoga – Bewegung und Atem

In diese, aus den USA stammende dynamische Yogaform sind die Erkenntnisse der modernen Sportmedizin integriert. Wichtig für die Stärkung der Muskulatur und die Dehnung der Sehnen ist das perfekte Zusammenspiel von Bewegung und Atem.

**Der Nutzen:** „Die Wurzel des Glücks liegt in der Selbstakzeptanz“, lautet die Devise von Bryan Kest, der das Power-Yoga ins Leben gerufen hat. Zu diesem Glück kann Power-Yoga verhelfen.



## Raja-Yoga – befreit von der Herrschaft des Geistes

Der „königliche Pfad“ besteht aus acht Stufen, die aufeinander aufbauen und die Schulung des Körpers und Geistes beinhalten. Aus dem Raja-Yoga stammt auch die Yoga-Psychologie, die sich mit dem Aufbau des Geistes und der Psyche befasst. Es geht darum, Herrschaft über den Geist zu erlangen. Die acht Stufen sind eine innere Entwicklung. Endzustand dieses Weges ist die Erleuchtung. Der Zustand, in dem sich alle Gegensätze vollkommen aufheben und die Einheit aller Dinge erfahren wird.

**Der Nutzen:** Erlangen von innerer Ruhe, Klarheit, Selbstkontrolle und Erkenntnis.

**Business-Yoga  
hat das Motto:  
Schluss mit  
Schulter-,  
Nacken- und  
Rückenschmerzen  
und zu viel Stress  
am Arbeitsplatz**



**Die Heuschrecke  
Salabhasana aus dem  
Hatha-Yoga stärkt  
Rücken, Schultern,  
Gesäß und Ober-  
schenkel. Außerdem  
verleiht sie  
Selbstsicherheit →**



**Die Yogalehrer  
Sathya und Liliana  
reisten in den  
vergangenen zehn  
Jahren durch mehr  
als 30 Länder, um  
gerade auch jüngere  
Menschen mit Yoga  
vertraut zu machen**

**Yoga stärkt nicht nur den Körper,  
sondern auch die Lebensfreude**



### **Vinyasa-Yoga – Meditation in Bewegung**

Bei diesem anspruchsvollen Yogastil, der sich seit einiger Zeit großer Beliebtheit erfreut, ist der Flow – das heißt, das fließende Wechseln in verschiedene Stellungen in Verbindung mit dem Atem – absolut wichtig. Vinyasa ist Meditation in Bewegung, begleitet von Musik. Die Übungen wirken auf Körper und Geist gleichermaßen.

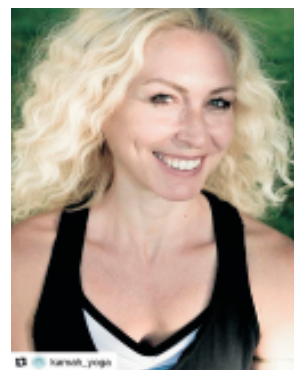
**Der Nutzen:** Durch den Wechsel zwischen Kräftigungs- und Dehnübungen werden Muskeln aufgebaut, die Sehnen optimal gedehnt und die Faszien aktiviert.

**Vinyasa-Flow ist das fließende Erlebnis, das einzelne Yogastellungen verbindet. So entsteht ein harmonischer, kreativer Bewegungsablauf**



### **Yin-Yoga – die sanfte Yoga-Variante**

Tanja Seehofer hat viele Jahre beim Film gearbeitet und kam über einen Burnout, begleitet von einer schweren Depression, die sie sogar zu einem Klinikaufenthalt zwang, zum Yoga. In der Klinik erlebte sie in den dortigen Yogasitzungen zum ersten Mal die Heilkraft des Yoga. Sie hängte ihren Job an den Nagel, machte eine Yogalehrer-Ausbil-



**Tanja Seehofer hat mithilfe von Yin-Yoga einen Burnout und schwere Depressionen überwunden. Sie gibt ihre Erfahrungen heute in Kursen und Einzelcoachings weiter**

# YOGA FÜR ALLE

dung und ist heute eine bekannte Yogalehrerin.

In ihrem Buch „Yoga gegen Burnout“ beschreibt sie diesen Prozess, und wie sie durch Yoga gesund wurde. Heute unterrichtet sie neben anderen Yoga-Stilen auch Yin-Yoga. Denn sie ist davon überzeugt, dass gestresste Menschen durch diese sanfte Yogatechnik in eine tiefe Entspannung kommen und sich selbst auf intensive Weise wahrnehmen können.

Im Yin-Yoga werden die Stellungen wesentlich länger als üblich gehalten, und zwar bis zu fünf Minuten. Dadurch wird der Körper optimal gedehnt und hartnäckige Verspannungen und Blockaden können sich lösen. Nicht nur die Muskulatur und das tiefer liegende Bindegewebe werden auf diese Weise erreicht, sondern auch die Faszien, Sehnen, Bänder und sogar das Knochengewebe. Darüber hinaus hat Yin-Yoga eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem.

## Einsatzmöglichkeiten und Effekte von Yin-Yoga

BIO im Gespräch mit  
Tanja Seehofer

**Für wen ist Yin-Yoga denn besonders gut geeignet?**

**Tanja Seehofer:** Für Menschen, die sich beim Yoga nicht verausgaben und schwitzen möchten, sondern zur Ruhe kommen und mehr zu sich selbst finden möchten. Es ist auch sehr gut für alle, die bei der Arbeit viel sitzen müssen. Und natürlich auch für Menschen, die ein hektisches Leben haben. Durch Yin-Yoga können sie wieder inneren Frieden finden. Aber auch für Behinderte ist Yin-Yoga gut geeignet. Ich habe in meinem Unterricht immer wieder behinderte Menschen, die mit dieser Yogaform gut zu-



recht kommen, und sie im Rahmen des ihnen Möglichen üben.

**Ist es nicht anstrengend, die Stellungen lange zu halten?**

**Tanja Seehofer:** Ja, es kann anstrengend sein, besonders wenn man verkürzte Muskeln bzw. Sehnen hat. Doch dann kann man Hilfsmittel wie Blöcke, Kissen oder Gurte verwenden. Man muss sich auch nicht

quälen und unbedingt fünf Minuten aushalten, was eine empfohlene Zeit ist. Denn das bringt gar nichts und macht nur immer neuen Stress.

Meine Devise ist: Entspannung geht vor Stress. Das gilt gerade auch für Yin-Yoga. Man muss nicht perfekt sein, sondern es geht darum, sein Optimum zu finden. Das heißt, genau das, was man im Moment braucht.

**Welche besondere Rolle spielt der Atem im Yin-Yoga?**

**Yoga-Übungen entspannen nicht nur Mamis. Sie bieten auch den Kleinsten eine spielerische Abwechslung, die zudem die Gehirnentwicklung fördert**

## Sehr populär – Yoga für Kinder und Schwangere

### Yoga für Kinder

Die Anforderungen an Kinder in der Schule steigen Jahr für Jahr, und immer mehr Kinder stehen schon in jungen

Jahren unter einem zu starken Leistungsdruck. Yoga kann hier eine große Hilfe sein, denn es hat nachweislich eine positive Wirkung auf die Entwicklung von Kindern – vor allem auf das Gehirn. Und das Beste von allem: Fast alle Kinder lieben Yoga und die Übungen fallen ihnen leicht.

Atemübungen und geeignete Yogastellungen helfen dabei, dass sie ihr geistiges Potenzial optimal entwickeln können. Eine wunderbare Konzentrationsübung ist beispielsweise der nach unten schauende Hund.

**Der Nutzen:** Die Konzentration wird gefördert, und die Kinder können sich Lernstoff besser merken. Auch Haltungsschäden, die durch langes Sitzen und Schleppen von schweren Schultaschen entstehen, kann vorgebeugt bzw. bestehende Schäden können korrigiert werden.

### Yoga für Schwangere

Yogakurse für Schwangere füllen sich schnell, denn viele werdende Mütter wollen etwas Gutes für sich und ihr Baby tun.

Moderate Yogaübungen helfen bei Rückenproblemen, trainieren die Atemorgane und sorgen für einen kräftigen Beckenboden. Bei Yoga-Mamis verläuft die Geburt oft leichter, und nach der Geburt eignen sich spezielle Asanas bestens als Rückbildungstraining.

**Der Nutzen:** Die Kräftigung der Muskeln, des Beckenbodens und der Atemorgane sind eine ideale Geburtsvorbereitung nach dem Motto „Yoga statt Kaiserschnitt“.





**Tanja Seehofer:** Es gibt keine spezielle Atemtechnik im Yin Yoga. Doch ein Lebensgesetz besagt, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt. Dieses Wissen setze ich in meinem Unterricht ein. Ich leite die Teilnehmer an, ihren Atem an bestimmte Stellen ihres Körpers zu bringen und dort länger zu verweilen. Das ist eine sehr sanfte, aber effektive Methode.

**Warum liegt Yin-Yoga Ihrer Meinung nach so stark im Trend?**

**Tanja Seehofer:** Meine Erfahrung ist, dass viele, die an Yin-Yoga Gefallen finden, von der Perfektion wegkommen wollen, mit der sie sich ja schon im Alltag zur Genüge herumschlagen müssen.

Für BIO hat Tanja Seehofer vier unkomplizierte Übungen ausgewählt:



## Yoga auf Kreuzfahrtschiffen

Yoga auf hoher See erfreut sich immer größerer Beliebtheit und auch Yogalehrerin Tanja Seehofer hat 2016 auf der „Aida“ Yoga unterrichtet. Bei einer Schnupperstunde wurde das Deck vorübergehend zum Yogastudio für zahlreiche Passagiere aller Altersklassen, die begeistert mit dabei waren. Mit von der Partie war auch Fotomodell und Beauty-Expertin Gitta Saxx, die gemeinsam mit Tanja Seehofer regelmäßig Beauty- und Lifestyle- Workshops auf der Aida anbietet. Infos: aida.de

# 4 Yogaübungen für die tägliche Praxis

## Die Sphinx

So geht's: Legen Sie sich auf den Bauch, platzieren Sie die Unterarme auf dem Boden, und richten Sie den Oberkörper langsam auf. Die Ellbogen sind gestreckt. Halten Sie diese Stellung möglichst drei bis fünf Minuten. Lösen Sie die Stellung, indem Sie die Unterarme beugen und den Kopf langsam am Boden ablegen.

Der Nutzen: Diese Übung aktiviert den Herzmeridian. Außerdem wirkt sie auf die Meridiane von Blase, Nieren, Magen und Milz.

## Liegender Schmetterling

So geht's: Legen Sie sich auf den Boden. Winkeln Sie die Beine an, und bringen Sie dann die Fußsohlen zusammen. Die Hände liegen auf dem Unterbauch. Wenn Sie die Knie nicht am Boden ablegen können, legen Sie ein Kissen unter. Halten Sie die Stellung drei bis fünf Minuten.

Der Nutzen: Diese Übung öffnet die Hüfte und dehnt die Lendenwirbelsäule. Zudem hat sie eine positive Wirkung auf die Unterleibsorgane. Sie wirkt auf die Meridiane von Leber, Nieren, Gallenblase und Blase.

## Drehung im Liegen

So geht's: Legen Sie sich auf den Rücken, und winkeln Sie das linke Bein an. Legen Sie das rechte Bein über den linken Oberschenkel, der Fuß berührt den Boden. Der rechte Arm zeigt nach hinten, der linke Arm ist zur Seite gestreckt. Halten Sie die Stellung drei bis fünf Minuten,

und wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

Der Nutzen: Diese Übung wirkt auf die Meridiane von Gallenblase, Leber und Milz.

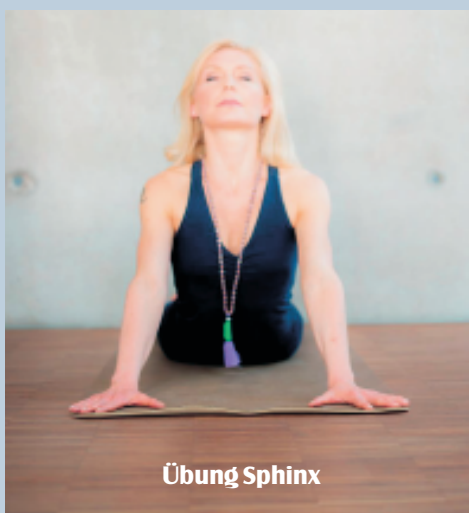
## Die Taube

So geht's: Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, und winkeln Sie ein Bein an, sodass die Außenseite des Unterschenkels am Boden liegt. Strecken Sie dann das andere Bein aus, und beugen Sie den Oberkörper nach vorn über das angewinkelte Bein. Als Hilfsmittel können Sie bei dieser Übung eine Yogarolle für den Oberkörper benutzen bzw. ein kleines Kissen unter das Becken legen.

Der Nutzen: Diese Übung wirkt auf die Meridiane von Leber, Magen und Milz.

### Gut zu wissen

Schließen Sie beim Üben die Augen! Die Übungen sollten jeweils drei bis fünf Minuten gehalten werden. Man kann die Übungsdauer auch beliebig verlängern, wenn man geübt ist. Am Anfang sollte man nicht gleich an seine Grenzen gehen, sondern auf den Körper hören und sich seinen Möglichkeiten anpassen. Im Yin-Yoga soll die Wirbelsäule niemals gerade sein. Je gebeugter sie ist, desto intensiver ist die Dehnung in den tieferen Schichten. Geeignete Hilfsmittel sind Yogablöcke, Decken, Yogarollen, Gurte und schmale Kissen. Sie wirken Muskelverspannungen entgegen.



Übung Sphinx



Liegender Schmetterling



Drehung im Liegen



Die Taube

alle Übungsfotos:  
Jens Schnabel

## Der Sonnengruß befreite ihn von Rückenproblemen

BIO im Gespräch  
mit Ralf Bauer

## Der Weltyoga-Tag: ein indisches Kulturerbe

Am 21. Juni gibt's jährlich den internationalen Yoga-Tag, der weltweit zelebriert wird und immer mehr Aufmerksamkeit findet. Mit dem Weltyoga-Tag will der indische Premier Modi, der selbst Yoga praktiziert, den Erfolg von Yoga, das inzwischen Unesco-Weltkulturerbe ist, weiter ausbauen.

Sanjay També, Vorsitzender des Indien-Instituts in München, lebt schon seit vielen Jahren in Deutschland. Er hat im Auftrag und in Zusammenarbeit mit der indischen Botschaft einen ganz speziellen Yogatag ins Leben gerufen, der am 21. Juni 2017 in München stattgefunden hat. Im Museum Fünf Kontinente haben sich bekannte Yogalehrer und auch Künstler eingefunden, die das Publikum mit indischer Musik, Tanz, Yogavorführungen und Vorträgen zur Yogaphilosophie begeisterten. Und natürlich war auch Generalkonsul Modi anwesend.

Unter anderem hat auch der beliebte Schauspieler Ralf Bauer, für den Yoga seit vielen Jahren Bestandteil seines täglichen Lebens ist, als Moderator mitgewirkt.

Ralf Bauer kam während eines Drehtermins auf Tahiti das erste Mal mit Yoga in Berührung, als eine Yogalehrerin dort mit Hotelgästen den Sonnengruß übte. Das war 1998. Seither gehört der Sonnengruß zu seiner täglichen Yogapraxis, denn er hat ihn unter anderem von seinen Rückenproblemen befreit. Die Übungsabfolgen des Sonnengrußes kann man zum Beispiel mithilfe seiner DVD zum Sonnengruß leicht erlernen. Diese Übungen praktiziert er konsequent jeden Morgen, selbst wenn er beruflich unterwegs ist. Eine Yogamatte lässt sich nämlich auch im kleinsten Hotelzimmer ausrollen.

Da der Schauspieler schon mit neun Jahren Judo praktizierte und später auch Tai Chi, war er mit der östlichen Philosophie bereits vertraut, bevor er Yoga als gut durchführbare, tägliche Praxis für sich entdeckte.

**Der Nutzen:** Muskeln und Bänder werden beim Sonnengruß gedehnt und Arme und Beine gekräftigt. Zudem wird die Wirbelsäule aktiviert. Durch die verschiedenen Bewegungsabläufe werden die inneren Organe massiert und der Kreislauf kommt in Schwung.

## YOGA FÜR ALLE

**Haben Sie außer dem Sonnengruß noch eine Lieblingsübung?**

**Ralf Bauer:** Ich praktiziere verschiedene Yogastile, darunter auch thailändisches und tibetisches Yoga, das die Meridiane mit einbezieht. Je nachdem, was sich gut anfühlt, mache ich dann auch mal spezielle Übungen für den Magen oder die Verdauung. Ich habe ein gutes Körpergefühl und weiß, was ich brauche. Im Grunde genommen geht es bei jedem Yoga-Stil um die inneren Kanäle, die Meridiane. Das Wissen

→

**Yoga-Übungen sind für Schauspieler Ralf Bauer ein Lebenselixier: „Um den Alltag hinter mir zu lassen und ganz im Hier und Jetzt zu sein“.**

Fotos: Mar in Christ



Seit fast 20 Jahren beginnt jeder Tag für den Schauspieler Ralf Bauer mit dem Sonnengruß: Die elf Asanas beleben und tragen zur Stärkung und Beweglichkeit des Körpers bei



bzw. die Konzentration hierauf geht aber leider zumeist ein wenig verloren. Bei der Ausbildung zu tibetischem und thailändischem Yoga wird aber gerade dies besonders hervorgehoben.

#### Was halten Sie bei der Yogapraxis für besonders wichtig?

**Ralf Bauer:** Dass man sich auf die Atmung konzentriert, und die Übungen im Einklang mit dem Atem macht. Das halte ich wirklich für wesentlich, denn dadurch wirken die Asanas sehr viel tiefer. Bewusstes Ein- und Ausatmen und auch das Anhalten des Atems gehören zu einer effektiven Yogapraxis.

#### Warum ist Yoga aus Ihrer Sicht heute so populär?

**Ralf Bauer:** Ich glaube, weil der Druck auf die Menschen in unserer hektischen Zeit enorm zugenommen hat. Yoga kann ein Ventil sein. Denn wer regelmäßig Yoga macht, kann dadurch definitiv Stress abbauen. Man gewinnt eine innere Balance, die dabei hilft, den Alltag besser zu bewältigen und auch bei schwierigen Situationen

bei sich selbst zu bleiben. Insgesamt bekommt man das Leben mit Yoga besser in den Griff. Davon bin ich überzeugt.

### Auf dem Vormarsch – die Yoga-Therapie

Von der Yoga-Therapie profitieren besonders Menschen, die aktiv die Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden übernehmen wollen. Sie ist für jedermann, für Anfänger, wie Geübte,

gleichermaßen geeignet. Dabei wird zum einen großer Wert auf Entspannung des ganzen Systems gelegt. Dies ist tatsächlich sehr wirkungsvoll, da die meisten Beschwerden ihre Ursachen in zu großer Anspannung, körperlich, seelisch und geistig, haben. Zum anderen steht die Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch geeignete Mittel im Vordergrund.

Durch ein bewusstes und regelmäßiges Üben erzielt der Klient eine deutliche und spürbare Verbesserung und kann seine Heilung anstoßen. Da im Gegensatz zum Grup-



**Yoga-Therapie – hier Martina Stempfle-Waibel mit ihrem Klienten Karlheinz Dingeldein im Fersensitz. Die Therapie kann bei Stresssymptomen, Rücken- und Kopfschmerzen, aber auch bei Asthma, Schlaf- oder hormonellen Störungen hilfreich sein**

Foto: G. Stempfle



**Yogatherapeutin Martina Stempfle-Waibel will einen gesunden, anatomisch korrekten Yoga für individuelle Bedürfnisse vermitteln**

Foto: G. Stempfle

penunterricht in viel größerem Maße auf die Bedürfnisse des Einzelnen eingegangen werden kann, ist die Yoga-Therapie besonders effektiv.

**Der Nutzen:** Yoga-Therapie hilft körperlich unter anderem bei Rückenproblemen, Muskel- u. Gelenkschmerzen, Verspannungen, Verdauungsstörungen, Asthma, hohem Blutdruck oder hormonellen Störungen. Psychisch hilft sie etwa bei Schlaflosigkeit, Erschöpfung, depressiven Verstimmungen, Burnout und Suchtproblemen. Nicht geeignet ist die Methode bei schweren psychischen Erkrankungen.

Martina Stempfle-Waibel praktiziert seit 2012 Yoga-Therapie nach dem Motto: „Der Mensch passt sich nicht dem Yoga an, Yoga passt sich dem Menschen an“. Die Yoga-Therapie betrachtet sie heute als ihre wahre Berufung. Sie unterrichtet in Deutschland und Andalusien im Einzel- und Gruppenunterricht einen gesunden, anatomisch korrekten, achtsamen Yoga, der sich an den Bedürfnissen der modernen Menschen orientiert.

**BIO fragte die Therapeutin, was konkret in einer Yoga-Therapie-Stunde geschieht:**

„Bei neuen Klienten starte ich mit einer ausführlichen Anamnese, die den körperlichen und seelischen Zustand sowie den Lebensstil bzw. die Lebensumstände erfasst. Es ist mir sehr wichtig, zunächst festzustellen, wo der Mensch steht, welches Leiden vordergründig ist. Was seine Möglichkeiten sind, und wozu er bereit ist. Was er verbessern möchte.

Meine langjährige Erfahrung hilft mir, relativ schnell das „Kernthema“ zu finden. Danach erstelle ich dann ein individuelles Übungsprogramm, das der Klient schrift-

# YOGA FÜR ALLE

lich erhält, sodass er dann auch Zuhause für sich üben kann.

Eventuell wird das Programm nach zwei bis drei Wochen erneut angepasst. In dieser Zeit kann man schon eine Veränderung wahrnehmen. Ich lege großen Wert darauf, dass das persönliche Übungsprogramm Freude macht. Das Vermitteln von Aha-Erlebnissen und Leichtigkeit ist wichtig, denn es motiviert die Klienten. Gerne wende ich auch die neuesten Erkenntnisse aus der Faszienforschung an.“

## Yoga-Retreats Oasen zum Entspannen und Auftanken

**Yoga-Retreats haben weltweit immer mehr Zulauf, denn es sind ideale Orte, um in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten Körper, Geist und Seele zu regenerieren und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.**

**Das Centro Santillan in der Nähe von Malaga in Südspanien ist zum Beispiel ein idealer Ort, um die Leichtigkeit des Seins unter der andalusischen Sonne zu genießen. Um Yoga zu üben, gesundes vegetarisches Essen zu kosten und im herrlichen Meer zu baden. Auch Yogatherapeutin Martina Stempfle-Waibel bietet hier Yoga-Retreats an.**

**Wen es in die Berge zieht, der findet im Alpenretreat in Österreich am Fernpass einen ganz besonderen Ort. Hier kann man nicht nur täglich mit ausgezeichneten Lehrern Yoga üben sowie spezielle Seminare und Retreats besuchen, sondern auch in der wunderschönen Berglandschaft wandern, in klaren Bergseen schwimmen und im Winter Skifahren. Eine ideale Kombination für Yoga- und Naturfreunde.**

**An der Nordsee lädt in Sankt Peter Ording das StrandGut-Resort zu erholsamen Yoga-Retreats und Yoga-Wochenenden ein. Durch die frische Meeresluft ist bestes Prana garantiert und jeder findet hier ein Yogaangebot nach seinem Geschmack. Ein Spaziergang in den Dünen nach einer guten Yogastunde macht das Yogaglück perfekt.**



**Das Yoga- und Wellness-Center Santillan an der Costa del Sol: Hier wird ganzheitliches Wohlbefinden groß geschrieben**

Foto: centrosantillan.com



**Besonderes Ambiente, Natur und Herzlichkeit – dafür stehen die Retreats in St. Peter Ording an der Nordsee**

Foto: strandgut-resort.de

### Buchtipp

- ◆ Dieter Gurkasch: „Leben Reloaded. Wie ich durch Yoga im Knast die Freiheit entdeckte“, Kailash, ISBN: 978-3-424-63084-8, € 18,99
- ◆ Tanja Seehofer/Doris Iding: „Yin-Yoga“, Windpferd, ISBN: 978-3-86410-068-0, € 16,95
- ◆ Anna Trökes: „Yoga der Verbundenheit. Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten“, O.W. Barth, ISBN: 978-3-426-29264-8, € 22,99
- ◆ Wolfgang Mießner/Peter Schlösser: „Aerial Yoga. Schwerelos glücklich“, Trinity, ISBN 978-3-95550-087-0, € 19,99

### DVDs

- ◆ Yoga, Tl.1 (85 Min.) mit Ralf Bauer, WVG Medien, EAN: 4250148700201, € 13,99
- ◆ Yin Yoga für Anfänger. Sanfte Übungen für Meridiane und Faszien (70 Min.) mit Chris, WVG Medien/Coolmusic, EAN: 4029378150311, € 13,99

### Infos

- www.yoga-day-munich.de
- www.tanjaseehofer.de
- www.yoganda.de
- www.santillan.com
- www.strandgut-resort.de
- www.alpenretreat.com

