

Die positiv wirkende Kraft

Yoga ist mehr als nur ein Trend. Es hat das Potenzial, Krankheiten vorzubeugen, die **Lebensqualität** zu verbessern – und manchmal sogar Schmerzen zu lindern.

Von *Gabrielle Rothschild*

Viele Menschen, vor allem in der westlichen Welt, verbinden Yoga mit Sport. «Doch Yoga ist eine Kombination aus Körper, Geist und Seele», erklärt die diplomierte Yogalehrerin YCH/EYU3 Naomi King, «und schon deshalb keine Sportart, weil Sport mit Leistung verbunden ist – im Gegensatz zu Yoga, das in erster Linie für innere Harmonie sorgen soll.» Bekanntlich fällt es vielen Menschen schwer, in die Meditation zu finden, deshalb sind Bewegung und eine kontrollierte Atmung eine gute Hilfestellung. Auch auf die Psyche hat Yoga einen positiven Einfluss, da Spannungen und Stress abgebaut werden und sich so die Stimmung verbessert.

Die positive Kraft von Yoga wirkt sich auch nachweislich auf die Gesundheit aus und wird von manchen Krankenkassen sogar bezuschusst. So kann regelmässiges Praktizieren von Yoga Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen lindern. Sogar bei Herzkrankheiten, Bluthochdruck oder Erschöpfung kann Yoga helfen, da die Übungen stressreduzierend wirken. Zudem lehrt Yoga, körperliche Grenzen zu respektieren und im Hier und Jetzt zu sein. «Allerdings», sagt Naomi King, «ersetzt Yoga bei körperlichen Beschwerden niemals die genaue Abklärung der Ursachen durch einen Arzt.»

Das Wort Yoga stammt aus dem indischen Sanskrit (eine der Nationalsprachen Indiens) und ist ein

Zusammenspiel aus Bewegung, Atmung und Meditation. Schon vor mehr als 3000 Jahren wurde Yoga in Indien praktiziert, und heute sind es weltweit etwa 300 Millionen Menschen, die dieses Bewegungskonzept regelmässig praktizieren. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass es auch bei uns in der Schweiz gefühlt an jeder Ecke ein Yogastudio gibt. Vor allem für Anfänger ist es aber wichtig, den richtigen Anbieter für sich zu finden und sich nicht davor zu scheuen, die Trainerin oder den Trainer nach ihrer fachlichen Ausbildung zu fragen. Auch wenn

Yoga ist weder Sport noch eine Frage des Alters

Yoga zweifellos seine Vorteile hat, bergen die Übungen bei unsachgemässer Ausführung ein gewisses Verletzungsrisiko, wie beispielsweise Gelenk-, Schulter-, Hand-, Fuss- und Hüftgelenkverletzungen. Deshalb sieht die Yogalehrerin Naomi King die Angebote im Internet etwas kritisch und meint: «Die zahlreichen Kurse und Apps dienen vor allem zur Unterstützung derjenigen, die schon ausreichend Erfahrung mit Yoga haben.»

Die zahlreichen Yogastile und Begriffe können vor allem für Neulinge manchmal verwirrend sein. Die bei uns gelehrteten Yogarichtungen sind meist Unterformen des Hatha-Yoga, das die Grundprinzipien der Yogalehre vereint, nämlich das Zusammenspiel von Körperübungen, Atmung und Meditation. Abgesehen von Hatha-Yoga gibt es zum Beispiel noch das sehr anspruchsvolle Power-Yoga, oder Bikram-Yoga, bei dem spezielle



Regelmässiges Yoga hilft gegen Rücken-, Nacken- sowie Kopfschmerzen.

PHOTOS: SHUTTERSTOCK, ZVG

Übungen bei circa 40 Grad Raumtemperatur durchgeführt werden. Auch Bier-Yoga, Ziegen-Yoga oder Lach-Yoga werden im modernen Yogasortiment angeboten, wobei dieser Trend vielleicht mit Vorsicht zu geniessen ist. Allerdings lassen sich mit Gesichtsyoga durchaus sichtbare Erfolge erzielen. Dabei werden 26 Muskeln bewegt und



Naomi King, Yogalehrerin: «Bei Krankheit ersetzt Yoga niemals die genaue Abklärung durch den Arzt.»

die Durchblutung angeregt, was bei regelmässiger Anwendung zu einem strahlenderen und glatteren Hautbild führen kann. Regelmässigkeit ist ohnehin essenziell für einen spür- und sichtbaren Erfolg, und unabhängig davon, für welche Yogaübungen man sich entscheidet, reichen zwischen 10 und 20 Minuten Training am Tag durchaus.

Übrigens: Für Yoga gibt es keine Altersbegrenzung. «Meine älteste Teilnehmerin ist 85 Jahre alt und besucht die Kurse mit Begeisterung», erzählt die erfahrene Yogalehrerin. Nicht zuletzt kann man sagen: Yoga hält nicht nur beweglich, sondern lehrt uns, unsere Bedürfnisse besser wahrzunehmen und achtsamer zu sein. Und Achtsamkeit ist ja bekanntlich der Schlüssel für ein entspanntes und gesundes Leben. ✿