Reportage

Körper, Seele und Geist in Einklang
Yoga – das älteste Übungssystem der Welt

Yoga erfreut sich auf der ganzen Welt wachsender Beliebtheit

Im Raum hängt noch ein zarter Geruch von ätherischem Öl, kaum wahrnehmbar, vermutlich vom vorherigen Kurs. Die Augen sind geschlossen, die Stille nur durchbrochen von gleichmäßigen Atemzügen – durch die Nase, das ist der Lehrerin heute ganz wichtig. Sie legt großen Wert auf die richtige Atmung, schon in den ersten Sekunden in bewegungsloser Rückenlage. Einatmen, ausatmen, Anspannung loslassen. Wenn alle innerlich und äußerlich ruhig geworden sind, geht es langsam los: Die Knie ziehen Richtung Brustbein, die noch etwas harten Muskeln fangen an, sich sanft zu dehnen – die Yoga-Stunde beginnt.

Mehr als elf Millionen Menschen in Deutschland haben Yoga-Erfahrung

Yoga erfreut sich auf der ganzen Welt wachsender Beliebtheit. 2015 wurde auf Betreiben der Vereinten Nationen der Weltyogatag ins Leben gerufen, der in diesem Jahr am 21. Juni bereits zum vierten Mal stattgefunden hat. Einen „ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden" sieht die UN-Generalversammlung im Yoga. Auch in Deutschland boomt die ursprünglich indische Lehre – kaum jemand, der keinen Yoga-Kurs in seiner näheren Umgebung findet. Laut einer Studie des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) von 2018 haben inzwischen 16 Prozent der Deutschen Yoga-Erfahrung – mehr als 11 Millionen Menschen. Fünf Prozent davon praktizieren aktuell, das sind rund zwei Prozent mehr als 2014. Dazu kommen rund 19 Prozent, die sich vorstellen können, mit Yoga zu beginnen. Laut BDY kommt Yoga damit für fast jeden vierten Deutschen in Betracht.

Angela Arcadi unterrichtet in verschiedenen Einrichtungen und gibt auch Privatunterricht.

Was ist Yoga genau?

Aber was genau ist eigentlich Yoga und was macht es so beliebt? Yoga ist wohl das älteste Übungssystem der Welt, das heute praktiziert wird. Körper, Seele und Geist sollen miteinander verbunden werden. „Yoga ist eine alte indische Lebensphilosophie und ein praktisches Körperübungssystem, das astrologische Konstellationen, Ernährung, Körperreinigungen sowie Geistreinigung und -erweiterung mit Meditation beinhaltet", erläutert Angela Arcadi. Die Schramberger Yoga-Lehrerin unterrichtet seit 2012 in verschiedenen Einrichtungen in der Region und gibt Privatunterricht. Für sie begann mit ihrem ersten Yoga-Workshop vor 20 Jahren ein Lebenswandel. Laut BDY fühlt sich die Hälfte der Yoga-Praktizierenden entspannter, ebenfalls 50 Prozent empfinden sich als körperlich fitter. Und auch Arcadi hat diese Erfahrung gemacht. „Entspannung und Meditation sind sehr gefragt in unserer hektischen Zeit." Yoga – ein Weg für jeden, einen Zustand von Frieden und Zufriedenheit zu erreichen.

Im Yoga-Kurs geht es inzwischen zu den körperlich anstrengenden Kraftübungen. Den ersten Teilnehmern stehen Schweißperlen auf der Stirn, bei der einen oder anderen Übung wackelt das Gleichgewicht noch ein bisschen. Sie schieben sich ruhig und gleichmäßig von einer Yoga-Übung in die nächste, verbinden die Asanas genann-

Körper, Seele und Geist sollen miteinander verbunden werden

Yoga bedeutet sportliche Leistung und Entspannung

© VadimGuzhva - Fotolia.com

Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Mehr als elf Millionen Menschen in Deutschland haben mittlerweile Erfahrung mit diesem ältesten Übungssystem der Welt.

© sabine hürdler - Fotolia.com

Von wegen Yoga ist nur etwas für Frauen – auch Männer trifft man in den Kursen.

© Ridofranz - istockphoto.com

In der Natur kann Yoga besonders inspirierend sein. Hier kann man frei durchatmen.

ten Übungen fließend miteinander, wobei jede einzelne solange wie möglich gehalten wird. Von der Cobra, bei der man flach auf dem Bauch liegt und den Oberkörper mit den Armen vom Boden wegdrückt, geht es in den herabschauenden Hund – eigentlich eine Ruhehaltung, die das Nervensystem beruhigen soll. Durch die Umkehrposition des Oberkörpers wird das Ausatmen erleichtert; durch die Nase, wie die Lehrerin immer wieder in ruhigem Ton erinnert. „Noch drei Atemzüge halten, dann springen oder laufen wir zwischen unsere Hände." Dass sich niemand überlastet und bei den Übungen vielleicht sogar wehtut, ist ihr ganz wichtig. Wer nicht mehr kann, den ermuntert sie, eine kurze Auszeit „im Kind" zu nehmen, einer entspannenden Übung, bei der der Körper eng in sich zusammengefaltet ist.

Jeder Körper ist einzigartig

Generell, sagt auch Angela Arcadi, ist es nicht wichtig, eine bestimmte Position möglichst perfekt einnehmen zu können. „Jeder Körper ist einzigartig. Die Yogastellungen passen sich dem Einzelnen an, nicht umgekehrt." Bei jedem Asana spüre man in sich hinein, was im Augenblick des Übens machbar und angenehm sei. Es ist nicht zuletzt diese Philosophie, die Yoga für jeden geeignet macht. „Man muss nicht sportlich oder gelenkig sein, auch das Alter spielt keine Rolle", erklärt Arcadi. „Jeder kann jederzeit mit der Praxis des Yoga beginnen." Sie unterrichtet inzwischen Yoga-Fans aller Altersklassen, von Kindern bis zu Senioren. Die meisten davon sind weiblich; laut BDY ist der Anteil der aktuell Praktizierenden mit 9 Prozent unter den Frauen deutlich höher als unter den Männern, die der Studie zufolge 1 Prozent ausmachen.

Mit der Yoga-Begeisterung steigt auch der Kommerz. Egal ob „Die Yoga-Bibel" oder „Fit mit Yoga in 30 Tagen": es gibt inzwischen zahllose DVDs und Bücher zum Thema, spezielle Yoga-Sportkleidung, Matten, Zubehör und Anleitungen auf YouTube. In sozialen Medien wie Instagram finden sich zum Stichwort Yoga derzeit fast 55 Millionen Beiträge, meist zeigen die Bilder akrobatisch anmutende Verrenkungen vor traumhafter Kulisse – Asanas für Fortgeschrittene. Ob mit solch einem Siegeszug durch die ganze Welt wohl jemand gerechnet hat, als die ersten indischen Meister vor rund 5000 Jahren begannen, Übungen zu entwickeln, um den Körper geschmeidig zu machen und den Geist zu beruhigen?

Meditation im Vordergrund

Während viele Yoga heute vor allem mit körperlichen Übungen verbinden, stand vor Jahrtausenden der Aspekt der Meditation im Vordergrund. Indiens älteste Schriften, die Veden, legen Zeugnis von der Yoga-Praxis ab, wobei essenzielle Fragen über die Menschheit aufgegriffen werden. Yoga war eng gekoppelt an Religion und Philosophie, eine Methode zur Weltentsagung und Selbsterkenntnis. Zwischen dem 6. und 16. Jahrhundert erlebte Yoga in Indien eine Blütezeit, wurde durch Fremdherrschaft aber immer weiter zurückgedrängt. Vor allem während der britischen Kolonialzeit 1856 bis 1946 sollte die indische Tradition durch christliche Werte ersetzt werden. Ab dem Ende des 19. Jahrhunderts erlebte Yoga durch große indische Yoga-Meister eine Renaissance – das moderne Yoga war geboren und trat seinen Siegeszug durch die westliche Welt an.

Meditation, in sich gehen und entspannen

Der Yoga-Kurs neigt sich nach gut einer Stunde dem Ende zu. Flach auf dem Rücken liegend gehen die Yogis noch einmal in sich. Einatmen, ausatmen. Schultern, Rücken und Beine fallen schwer in die Matte. Die Augen sind geschlossen. Leise Entspannungsmusik erklingt, man lauscht in sich. Die Lehrerin massiert jedem, der es möchte, einen Tropfen Lavendelöl in die Schläfen. Das Ende der Stunde bringt die Teilnehmer wieder zurück zum Anfang und auch zum letztendlichen Ziel der Praxis: Meditation, in sich gehen, entspannen.

Von der Cobra geht es in den herabschauenden Hund

Das Alter spielt bei Yoga keine Rolle – Kinder und Senioren machen mit

Vor Jahrtausenden stand die Meditation im Vordergrund

Zwischen dem 6. und 16. Jahrhundert erlebte Yoga in Indien eine Blütezeit

Tipps für Yoga-Anfänger von Angela Arcadi

1. Auf die körperlichen Grenzen achten: Bei Schmerzen in den Knien, Schultern oder Rücken besser einige Tage Pause einlegen. Bei starken Schmerzen zur Sicherheit einen Arzt zurate ziehen.

2. Qualifizierten Lehrer finden: Ein guter Yoga-Lehrer sollte seine Schüler nach Vorerkrankungen fragen, Rücksicht auf ihre körperliche Verfassung nehmen und verschiedene Alternativen anbieten.

3. Einen Yogakurs besuchen: Die Anleitung durch einen guten Yogalehrer ist unverzichtbar. Experten raten davon ab, sich die Übungen alleine zuhause mithilfe eines Buches oder einer DVD selbst beizubringen.

4. Übertriebener Ehrgeiz schadet: Das Ziel besteht nicht darin, möglichst viele anspruchsvolle Yogapositionen perfekt zu beherrschen. Man sollte nicht vergessen, dass Yoga eine geistige Disziplin ist – die Übungen sind nur der Weg dahin.