



Yoga wird immer beliebter – und trendiger

GANZ ENTSPANNT IM HIER UND JETZT

Yoga ist in der westlichen Welt so etwas wie das Schweizer Sackmesser, das Allzweck-Werkzeug unter den Lebenswegen für den modernen, globalisierten und dennoch individuell handelnden Menschen. Kann es diesen Ansprüchen gerecht werden?

TEXT: MICHAEL KUNST

M

illionen Menschen auf der ganzen Welt behaupten von sich, auf einem der inzwischen verwirrend zahlreichen Yoga-Wege unterwegs zu sein. Millionen Yoginis und Yogis, die entweder von einem Stil überzeugt sind und dabei bleiben, suchend von einer Ausrichtung zur anderen pendeln oder ihr ganz ureigenes Yoga praktizieren. Mehr oder weniger intensiv und konsequent, versteht sich.

Für alle gilt: Yoga soll erleuchten, den Weg zum Selbst weisen, den Körper stählen, entspannen, heilen und (logisch!) verschönern, die Konzentration schärfen, das Selbstbewusstsein stärken und sowieso einen besseren Menschen aus seinen Schülern machen.

FÜR JEDE UND JEDEN?

Doch ganz so einfach ist es nicht. Die stetig wachsende Menge von Angebot und Nachfrage kann für alle, die sich für das Thema Yoga interessieren, selbst aber noch keinen oder nur oberflächlichen Kontakt mit diesem vermeintlich zielgerichteten Lebensweg hatten, durchaus irreführend sein. Gerade körperbewusste Sportler fragen sich immer häufiger, ob Yoga für sie interessant und in seiner Auswirkung leistungsfördernd sein könnte. Die Antwort sei hier schon mal vorweg genommen: Durchaus, es kommt allerdings auf das «Wie» an.

Ein bewertender Vergleich der einzelnen, angebotenen Yoga-Arten würde den Rahmen eines Artikels sprengen. Bleibt also nur der umgekehrte Weg: Die Suche nach einer Antwort auf Fragen wie: Was ist

eigentlich Yoga? Woher kommt es? Wie ist sein derzeitiger Erfolg zu verstehen? Und können tatsächlich alle davon profitieren?

WEG UND ZIEL ZUGLEICH

Yoga war und ist keine Religion – auch wenn Yoga über mehr als zwei Jahrtausende hauptsächlich vom Hinduismus vereinnahmt wurde. Ebenso wenig ist Yoga ein Sport – obwohl es tatsächlich in jüngster Vergangenheit schon Bemühungen gab, Yoga als olympische Disziplin anerkennen zu lassen. Was glücklicherweise scheiterte! Yoga ist vielmehr eine jahrtausendealte, philosophische Lehre, die sich aus geistigen Praktiken, sozialen Verhaltensweisen und körperlichen Übungen zusammensetzt.

Yoga wird mit Verbindung und/oder Einheit übersetzt. So kann Yoga philosophisch betrachtet Weg und Ziel zugleich sein. Als Ziel des Yoga wird im ursprünglichen Sinne ein «Zu-sich-selbst-Kommen» genannt. Was viele Yogis und ihre Schüler (Adepten) im Laufe der letzten Jahrtausende auch als Erleuchtung, Befreiung und Nirvana bezeichneten. Derart tiefgründig Geistiges zieht unweigerlich das weite Feld der Spiritualität nach sich, die wiederum (meistens) die Religion im Schlepptau hat. Oder anders formuliert: Yogische Philosophien wurden den Menschen seit jeher auch über Gottheiten, ihre Ränkespiele und Machtkämpfe näher gebracht.

URALT UND DENNOCH MODERN

Es gilt heute als gesichert, dass Yoga bereits Jahrhunderte vor den ersten schriftlichen Erwähnungen (in den Upanishaden vor rund 2800 Jahren) praktiziert wurde. Zu einer Art ersten Blüte gelangte Yoga jedoch über den indischen Schriftgelehrten

Und hoch das Bein! Keiner zu alt,
ein Yogi zu sein.



FOTOS: ISTOCK.COM

Patanjali, dessen «Yogasutras» bis heute als DAS Standardwerk des philosophischen Yoga gelten. Wann genau Patanjali lebte, ist ungewiss. Es wird ein grober Zeitraum von 400 v. Chr. bis etwa 400 n. Chr. angegeben.

Fest steht jedoch, dass Patanjali ein philosophisches Meisterwerk geschrieben hat, dessen Tiefe und Weisheit bis heute überdauert. Mit einer – auch aus aktueller Sicht – wissenschaftlichen Akribie schrieb er die erste strukturelle Darstellung der Yoga-Philosophie, wie sie bis heute Bestand hat: Yoga ist das Beruhigen aller mentalen Muster, um eine Selbstentwicklung in Gang zu setzen, die in einer Befreiung von den Verstrickungen der Gedanken, Gefühle und der mentalen Täuschung um uns herum gipfelt. Bildlich beschrieben: Ein

langhaariger, weissbärtiger spindeldürrer Asket harrt am Fluss Ganges im Lotussitz in tiefer Meditation der Erlösung, während sich langsam um ihn herum ein Ameisenhaufen bildet.

DAS LEBEN MEISTERN – FIT FOR LIFE

Uff, das ist ein bisschen viel alte Philosophie für ein Sportmagazin. Wo bleibt da der Zeitgeist? Entspannt, cool, locker, eben fit for life das Leben zu meistern? Also zurück ins Hier und Jetzt. Denn nun stellt sich die Frage, ob die Ursprünge des Yoga noch etwas mit dem zu tun haben, was derzeit weltweit über Yoga propagiert und als Yoga praktiziert wird?

In unserer multimedial dominierten Welt stellt sich Yoga derzeit meistens so dar: Schlanke und gummiartig flexible Frauen in knappen und körperbetonten Outfits und/oder sehnig-muskulöse Männer mit freiem Oberkörper in weiten Leinenhosen, verziert mit hippen Tattoos, verbiegen und stemmen sich in kompliziert-spektakuläre Körperpositionen, bei denen Normalos schon beim Zuschauen Bandscheibenvorfälle erleiden.

Ganz zu schweigen von den Orten, wo die modernen Yogis und Yoginis ihren Körperkult pflegen. Sei es in durchgestylten Yoga-Räumen auf edlen Parkettböden oder an Stränden auf schneeweisem Sand mit einer krumm gewachsenen Palme im Hintergrund, während Yoginis und Yogis eine vorbildlich gerade Körperposition namens «Baum» ausführen. Der möglichst exotischen Vielfalt werden keine Grenzen gesetzt.

100 MILLIONEN EURO UMSATZ

Zu Zeiten, da jeweils zur Mittsommerwende am 21. Juni jährlich ein internationaler Yoga-Tag zelebriert wird, in einer Ära, in der allein in Europa nach Schätzungen internationaler Yoga-Verbände rund 15 Millionen Personen Yoga praktizieren, Yoga mit Kursen, Reisen, Bekleidung, Accessoires, Nahrungsmittel usw. ein jährliches Wirtschaftsvolumen von geschätzten 100 Millionen Euro allein im deutschsprachigen Raum einnimmt und weltweit etwa 120 Millionen Menschen behaupten, sie hätten bereits Erfahrungen mit Yoga gemacht, sei die Frage erlaubt: Ist die Welt jetzt komplett yogisch geworden? Die Antwort könnte lauten: ja und nein!

Es versteht sich von selbst, dass im Laufe der Jahrhunderte einiges von Patanjalis Yoga-Weisheiten und -Direktiven auf der Strecke blieben. Philosophien und ihre Lehren werden im jeweiligen Zeitgeist interpretiert sowie kommentiert und unterliegen immer einer gewissen Wandlung. Was bei Patanjalis Yogasutra erstaunt, ist jedoch eine klare Linie in seinem Werk, die in allen Übersetzungen, Interpretationen und Kopien erhalten blieb. Seine in acht Glieder aufgeteilten Empfehlungen haben bis heute Bestand; wenn sie auch unterschiedlich häufig beachtet und angewendet werden.

Stellt sich die Frage, welche Lehren von Patanjalis «Achtgliedrigem Pfad» heute die grösste Aufmerksamkeit erhalten – Ethik, Selbstdisziplin, Körperstellungen/Körpertraining, Kontrolle des Atems, Beherrschen der Sinne, Konzentration, Meditation oder Verwirklichung des höheren Selbst?

Die ideale Ferienbeschäftigung:
Yoga am Strand.



Machen wir es kurz: Es sind vor allem die Empfehlungen, bei denen man relativ rasch körperlich oder mental spürbare Ergebnisse erzielt. Da passt es gut, dass im 14. Jahrhundert unserer Zeitrechnung eine Art «Ableger» der von Patanjali inspirierten Yoga-Formen entstand, die sich bis heute Hatha-Yoga nennt. Hierbei geht es um ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist, das mit Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation erreicht werden soll.

ENERGIEARBEIT IM FOKUS

Heute kann man davon ausgehen, dass Patanjali mit einigen (wenigen) Körperstellungen in erster Linie die Yogis so fit machen wollte, dass sie möglichst lange in aufrechter Sitzposition meditieren konnten. Später intensivierten vor allem Hatha-Yogis die Praxis der Asanas und erdachten Klassiker wie Kopf- oder Schulterstand, Pflug, Bogen, Fisch, Drehsitz usw. Doch entgegen der bis heute noch landläufigen Meinung, es handle sich bei diesen Körperstellungen um eine Art gesundheitsfördernder Turnübungen, wollten und wollen konsequent praktizierende Yoginis und Yogis mit den Asanas nichts anderes als Energiearbeit leisten.

Nach yogischer Überzeugung gibt es im menschlichen Körper Energiebahnen (Nadis, ähnlich der Meridiane in der chinesischen Medizin), die mittels Dehnung, Kräftigung und Entspannung des Körpers für einen effizienten Energiefluss rein gehalten werden müssen. Diese Energie (Prana) wird wiederum über den Träger Luft im Körper angereichert und durch Atemübungen

assimiliert. Energiearbeit, bei der gesundheitliche oder gar heilende Aspekte eine erfreuliche und willkommene, aber eben doch nur eine Nebenrolle spielen. Denn Atmung wie Körpertraining laufen nur auf das Eine hinaus: Auf die optimale Vorbereitung zur Meditation.

YOGAS WEG IN DEN WESTEN

Es ist leicht nachvollziehbar, dass indische Yoga-Meister, die ihre besten und charismatischsten Schüler in den Fünfziger- und Sechzigerjahren in den Westen schickten, um dort Yoga als Philosophie und Lebensweg zu propagieren, mit reichlich Vorurteilen und Skepsis konfrontiert waren. In einer Zeit, in der die halbe Menschheit zunehmend an die rasant wachsende Apparate-Medizin und chemische Pharmazie glaubte, hatten es länderschurzbeleidete

Zehntausende, die in Sivananda-Yoga-Zentren auf der ganzen Welt den integrativen Yoga-Stil aus mehreren Yoga-Arten erlernten.

Andere wie Krishnamayarija oder Yogananda waren ähnlich erfolgreich. Doch schon damals war klar: Nur wenige Puristen liessen sich auf den achtgliedrigen «königlichen» Yoga-Pfad nach Patanjali ein. Vielmehr passten die immer ausgefeilteren und spektakulär wirkenden Asanas, Atemübungen und allenfalls noch ein wenig Meditation bestens ins Weltbild der Westler. Natürlich berauschend unterstützt von den Hippie- und New-Age-Bewegungen der Sechziger, Siebziger- und Achtzigerjahre.

Doch erst gegen Ende der Neunzigerjahre und zur Jahrtausendwende wurde abseh-

Yoga war und ist keine Religion. Ebenso wenig ist Yoga ein Sport.

bar, dass sich Yoga zu einer regelrechten Massenbewegung entwickelte, die sich um nahezu den gesamten Erdball drehen sollte. Yogis füllten riesige Säle und liessen im übertragenen Sinne «die Puppen tanzen»: Tausende, meist weibliche Anhängerinnen übten synchron Asanas und sangen telegen in bunten, knapp bemessenen Outfits den Ur-Ton «Om» oder rezitierten Mantras und beteten damit exotische Götter an. Von deren Wirken und Wirkungen kaum eine(r) eine Ahnung hatte.

So gründete zum Beispiel Vishnudevanda, ein Schüler des indischen Arztes Sivananda, bereits vor mehr als 60 Jahren erste Ashrams in Kanada und den USA. Erklärtes Ziel: Ausbildung von möglichst vielen Lehrern, die Yoga in der westlichen Welt verbreiten sollten. Bis heute sind das



Yoga ermöglicht das Beruhigen aller mentalen Muster, um eine Selbstentwicklung in Gang zu setzen.

Informationen / Lektüre:

- Ralph Skuban: Patanjalis Yogasutra. Ein moderner, weiser Kommentar der yogischen Urschrift.
- Skuban: Pranayama. Die heilsame Kraft des Atems.
- Iyengar; Licht auf Yoga. Ein Klassiker für alle, die sich exakt und intensiv mit Asanas beschäftigen wollen.
- Coulter: Anatomie des Hatha Yoga. Wie stehen Anatomie und Physiologie in Beziehung zum Hatha Yoga?
- Sivananda Yoga: Besser leben mit Yoga. Ganzheitliches Praxisprogramm für körperliche und geistige Ausgeglichenheit.
- Rübesamen: Alle sind erleuchtet. Bissig-cooler Blick einer Yoga-Lehrerin auf die internationale Yoga-Szene.



Ob SUP-Yoga, Unterwasser-Yoga, Kinder-Yoga, Ziegen-Yoga oder Bier-Yoga: Als Universalheilmittel finden auch kuriose Yoga-Formen eine Anhängerschaft.



FOTOS: ISTOCK.COM



Sorgt schon beim Zuschauen für eine Hüft-Luxation: Yoga-Position für Fortgeschrittene.

Überhaupt waren es in den ersten Jahren des «New Yoga Age» noch auffallend viele Frauen, die sich um die meist männlichen Yogalehrer und Gurus scharten und deren neu kreierten Yoga-Stilen huldigten. Heute liegt zwar sozio-demografisch immer noch ein Schwerpunkt beim weiblichen Geschlecht, doch holen die Männer auf. Nur noch um 15 Prozent sollen sie unterproportional vertreten sein – Tendenz steigend.

UND WANN KOMMT DIE ERLEUCHTUNG?

Mit dem Erfolg kam allerdings die Konkurrenz. Und Konkurrenz belebt bekanntlich das Geschäft, vor allem, wenn es um die Anpreisung der vermeintlich besten und wirkungsvollsten Yoga-Stile geht. Also wurde kreativ und innovativ am Yoga gefeilt: Power Yoga (nomen est omen), Bikram Yoga (fortgeschrittene Asanas bei 40 Grad Lufttemperatur), Partner-Yoga, Yoga zu Musik, Lach-Yoga (kann wirklich entspannend sein), SUP-Yoga (die klassischen Körperpositionen, aber auf dem schwankenden SUP-Brett im Wasser ausgeführt), Hunde-Yoga (mit dem geliebten Haustier), Aerial-Yoga (an Tüchern unter der Decke aufgehängt), Ski-Yoga (Asanas beim Skifahren, allerdings meist auf blauen

Abfahrten), Schnee-Yoga, Kinder-Yoga, Bier-Yoga (kein Kommentar), Unterwasser-Yoga, Strand-Yoga, Nackt-Yoga, Wasser-Yoga, Ziegen-Yoga – wenn das Patanjali wüsste, er würde sich köstlich amüsieren.

Ist es das also, was Yoga so attraktiv und spannend für Millionen suchende Menschen auf der ganzen Welt macht? Körperkult, Zeitgeist, der Sinn fürs Aussergewöhnliche und natürlich der Hang zur Individualität nach dem Motto: Ich mache etwas Besonderes, also bin ich auch etwas Besonderes?

Gehen wir dem noch etwas vertiefter nach. Yoga wurde ab der Jahrtausendwende zu einem Massenphänomen, das vor allem im sozialen Mittelstand seine Anhänger fand. Und um das klarzustellen: Es sind eben nicht (mehr) die angeblich frustrierten Hausfrauen, welche die Yoga-Studios füllen. Ganze Generationen junger und älterer Menschen sind mittlerweile auf Yoga eingestiegen, männlich wie weiblich, Workaholics oder entspannte Müsiggänger, machende Arbeiter und gestresste Manager, Unbekannte und Stars, Dicke und Dünne, Kranke und Gesunde und und und.

Ihnen allen gemein ist, dass sie ganz offensichtlich etwas suchen. Und im Yoga zu finden glauben. Die einen wollen ihre Aufmerksamkeit schärfen, die Achtsamkeit verbessern oder einfach nur zwanzig Minuten im Kopfstand aushalten. Andere gehen zum ersten Mal nach ein paar Yoga-Sessions mit erhobenem Kopf durchs Leben. Und sei es auch nur, weil sie von einem aufmerksamen Yoga-Lehrer buchstäblich gerade gebogen wurden. Rückenschmerzen, Atemwegserkrankungen, Depressionen, Bluthochdruck, Impotenz, Lustlosigkeit und Essstörungen – Yoga soll bei allem helfen.

Dass dem wohl doch nicht immer so ist, zeigen Statistiken: In den USA bleiben Einsteiger dem Yoga angeblich durchschnittlich 60 Monate treu, in Deutschland sogar nur 48 Monate. Was im Umkehrschluss nach sich zieht, dass neben den spontanen «nein danke, nie wieder»-Aussteigern auch viele Praktizierende dem Phänomen nach wenigen Jahren den Rücken kehren.

BERUHIGENDE EFFEKTE FÜRS GEHIRN

Fest steht, dass allein die Asanas, ausgeübt mit einer korrekten Atmung und entsprechenden Entspannungsphasen, durchaus messbare, positive Auswirkungen auf den Körper und Geist haben. Dass die Muskeln gestärkt und Bänder und Sehnen gedehnt werden, ist für jeden nachvollzieh- und spürbar. Längst wurde aber auch neurologisch bewiesen, dass die körperlichen Entspannungen zwischen und nach den klassischen Körperübungen beruhigende

Effekte für das Gehirn nach sich ziehen und für viele Organe und Körperbereiche stärkend und in einigen Fällen auch heilend sind. Ganz zu schweigen von den messbar heilsamen Wirkungen der Meditation und Asanas bei Volksleiden wie Stress, Burnout, Depression und vielem mehr.

So sehr man den exotischen und häufig spektakulären Körperverrenkungen frönen mag – Yoga ist erst dann wirklich Yoga, wenn es als eine integrale Energiearbeit ausgeübt wird. Und dazu gehören eben mindestens korrekt geübte Asanas, dynamische Atmungen und meditative Phasen. Wenn dann noch ethische Aspekte wie etwa vegetarische Ernährung oder Gewaltlosigkeit im Umgang mit den Mitmenschen hinzukommen, steht man fast schon an Patanjalis Seite.

JEDER KANN YOGA ÜBEN

Es mag vielleicht etwas esoterisch klingen, aber das buchstäblich Wunderbare an Yoga ist, dass es bei jedem und jeder wirken kann und etwas auslöst. Jeder kann Yoga in seinen Massstäben üben und letztendlich kommt es auf den richtigen Umgang mit sich selbst an: Auf deine (respektierten) Grenzen in den Asanas, auf deine Art der Meditation, auf deinen Umgang mit dir selbst! Ganz egal, wie alt oder jung man ist, wie flexibel oder steif, wie ruhig oder aufgeregert. Es gibt bei alledem jedoch eine Bedingung, die es auch im Laufsport schon zu weltweiter Bekanntheit geschafft hat: Just do it – mach es einfach! Am besten jetzt gleich.

AUF ZUM ANFÄNGERKURS

Womit wir beim Sport angelangt wären. Was kann Yoga nun also beim Läufer, Velofahrer, Schwimmer oder Langläufer bewirken? Im Prinzip genauso viel wie für den Nicht-Sportler – vorausgesetzt, man betrachtet Yoga als eine Energiearbeit am Körper und nutzt Asanas, Atmung und zumindest ein wenig Meditation auf der Suche nach etwas mehr als nur die persönliche Bestzeit.

Yoga-Asanas können einiges im Sportlerkörper und -geist bewirken: Eine verbesserte Körperhaltung, ein sensibilisiertes Körperbewusstsein, vergrößertes Lungenvolumen, ausgeglichenes Herz-Kreislauf-System und somit verstärkte Abwehrkräfte, physisches Gleichgewicht, Flexibilität, Muskelaufbau, ein gefestigtes Skelett. Und ausgelöst durch Atemübungen und Meditation können typische Yoga-Effekte wie Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Konzentration im Auf und Ab einer Sportlerkarriere wohl auch nicht schaden.

Also gleich heute Abend noch im Gym bei den Kursen der biegsamen Trainerin oder dem Sixpack-Coach anmelden? Hatten die nicht neulich ein ganzes Wochenende lang eine Zusatzausbildung zur Yogalehrerin, zum Yogalehrer gemacht? Klar, machen Sie das, wenn Sie ihren Körper ein wenig dehnen und den Rücken mal anders stärken wollen als an den Folterinstrumenten der Rückenstrasse. Doch Yoga üben gerade Ausdauersportler mit solchen Ausflügen in die mehr oder weniger üblichen, aber nun

etwas langsamer ausgeübten Dehnübungen dann doch noch nicht.

Allen, die sich mehr vom Yoga erhoffen, sei die Teilnahme in einem Anfängerkurs unter der Anleitung von intensiv ausgebildeten Yoga-Lehrern empfohlen. Ja, Anfängerkurs! Auch dann, wenn sich der zukünftige Yogi oder die potenzielle Yogini aufgrund eines bestandenen Ironman oder Marathon sowieso schon topfit wähnt. Erkundigen Sie sich vorher, ob in diesem Kurs tatsächlich mindestens Asanas (inklusive Entspannungsphasen) in Verbindung mit Pranayama – also Körperarbeit UND Atemübungen – praktiziert werden. Und fragen Sie ganz gezielt, ob Meditation Bestandteil der Übungsstunden ist oder erkundigen Sie sich nach zusätzlichen Meditationsstunden. Versuchen Sie unbedingt, zumindest diese drei Aspekte des Yoga zu kombinieren.

So werden Sie sehen, fühlen und verstehen, warum Yoga so viele fasziniert. Yoga wird aus Ihnen keinen anderen Menschen machen, wird Ihnen aber einen neuen Lebensweg weisen. Den Sie beschreiten können oder auch nicht. Und bald schon wird klar werden: Beim Yoga geht es nicht darum, seinen grossen Zeh zu berühren. Sondern darum, was auf dem Weg zum grossen Zeh passiert! **f**

Michael Kunst (62), praktiziert Yoga seit seiner Jugend. Bereits 1981 wurde er zum Yogalehrer ausgebildet und gibt seitdem regelmässige Kurse (nach Sivananda).

Yoga ist erst dann wirklich Yoga, wenn es als eine integrale Energiearbeit ausgeübt wird.