

# Gesund mit dem Hund

**Yoga** So sanft wie sein Ruf ist Yoga nicht. Wer aber achtsam trainiert, tut Leib und Seele nachweislich Gutes. Studien belegen sogar einen medizinischen Nutzen.

**M**ittwochabend, ein unsaniertes Altbau in Berlin-Kreuzberg. In einem leergeräumten WG-Zimmer versammeln sich fünf Frauen zum Yoga bei Kerzenschein. Ein paar Ecken weiter rinnt der Schweiß: 20 knapp Bekleidete verbiegen sich vor wandhohen Spiegeln bei 40° Raumtemperatur. Nebenan, im Bezirk Friedrichshain, drängt sich Yogamatte an Yogamatte: In einem Fitnessstudio folgen 120 Kursteilnehmer der Lehrerin, die auf zwei Großleinwände übertragen wird.

Yoga, eine spirituelle Lehre aus Indien für Einklang von Körper, Geist und Seele, ist voll in der westlichen Welt angekommen. In Deutschland üben etwa fünf Millionen Menschen die Posen mit klangvollen Namen wie Hund, Held oder Heuschrecke, schätzt der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Dessen Vorsitzende Angelika Beßler sagt: „Heute geht es weniger um Selbsterfahrung und Erleuchtung, sondern eher um Bewegung, Gesundheit, Stressabbau.“ Verwirrend viele Stile

FOTOS: CORBIS / C. BERNARDI, YOGA-VIDYA.DE



**Sonnengruß.** Zwölf Positionen fließen bei dieser Yoga-Übung mit dem Atem ineinander über – von der Gebetshaltung über die Vorbeuge bis zu Kobra und Hund (siehe S. 92).

**Baum.** Yoga-Positionen werden oft eine Weile gehalten.



## Welcher Yoga-Stil könnte zu

Ursprünglich sollen Yoga-Übungen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und Lebensenergie fließen lassen. Heute gibt es mehr als 40 Unterformen, oft recht neue. Sie arbeiten mit ähnlichen Körper-, Atem- und Meditationsübungen, zeigen aber dennoch große Unterschiede. Neulinge sollten einen Stil wählen, der zu ihnen passen könnte. Es lohnt durchaus, mehrere auszuprobieren. Hier eine Auswahl typischer Stile, nach Zielgruppen geordnet:

stehen zur Auswahl, von sehr spirituell bis extrem sportlich (siehe unten). Insgesamt ist Yoga nicht so sanft wie sein Ruf. Manche Übungen dehnen oder verrenken den Körper enorm – Verletzungen drohen. Wer aber achtsam trainiert, tut Leib und Seele Gutes. Studien belegen: Yoga entspannt nicht nur, sondern kann sogar ernste Krankheiten lindern oder verhindern.

### Für drei große Bereiche geeignet

Das gilt für drei Bereiche mit vielen Millionen Betroffenen: Bei Depressionen, bei Schmerzen verschiedenster Ursache sowie zur Vorbeugung gegen und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Yoga geeignet. Zu diesem Ergebnis kam die Stiftung Warentest in ihrem 2011 erschienenen Buch „Asiatische Heilkunde“. Die Studienlage wurde dafür nach den strengen Regeln der evidenzbasierten Medizin geprüft.

Es gibt auch Studien zu weiteren Einsatzgebieten wie Asthma, Diabetes, Epilepsie, doch von eher schlechter methodischer

Qualität oder ohne eindeutige Ergebnisse. Immerhin scheint Yoga bei Brustkrebs die Lebensqualität zu verbessern und kann auch bei anderen Leiden einen Versuch lohnen – auch wegen der entspannenden Wirkung. Wichtig ist eine gute Anleitung. Bei Krankheiten sollte Yoga nicht als einzige Therapie zum Einsatz kommen, sondern nur unterstützend.

Im Berliner Immanuel Krankenhaus steht Yoga auf vielen Behandlungsplänen – auch für Alte und Rollstuhlfahrer. „Wir arbeiten oft mit dem Iyengar-Stil, bei dem Übungen individuell angepasst werden“, sagt Chefarzt Dr. Andreas Michalsen. „Viele Patienten schnupfern bei uns zum ersten Mal in Yoga rein.“ Meist seien sie zufrieden. „Sie fühlen sich gesundheitlich direkt besser und machen nach ihrer Entlassung oft in einem Studio weiter.“ Der Arzt kennt die positiven Wirkungen persönlich. „Ich fing vor 15 Jahren wegen Rückenschmerzen mit Yoga an – die sind seither weg, zumindest wenn ich regelmäßig trainiere.“

Er erklärt sich die Heilkraft damit, dass mehrere Ebenen zusammenwirken: Körperübungen, Atmung, Meditation. „Es gibt also erstens eine sportliche Komponente, und Bewegung ist bekanntermaßen gesund.“ Zweitens steigere der Einbezug des Atmens die positiven Wirkungen auf Herz, Gefäße und Lunge erheblich. „Und die dritte Dimension, die Meditation, bringt den Geist zur Ruhe.“ Studien von Michalsen und Kollegen zeigen, dass schon eine Stunde Yoga den Spiegel des Stresshormons Kortisol im Blut deutlich senkt. Der Forscher hält Yoga daher für „die perfekte Antwort auf unsere schnelllebige Zeit“.

### Biegen, beugen, bewusst entspannen

Es ist still. In einem Yogaraum in Berlin-Mitte warten zehn Frauen möglichst regungslos auf ihren Matten, bis der Kurs beginnt. Zum Auftakt atmen sie bewusst ein und aus. Dann folgt der berühmte Sonnengruß. Die Frauen recken sich gen Himmel, gleiten zu Boden, schieben sich wieder in die Höhe ▶



## mir passen?

### Für Traditionalisten

Yoga reicht jahrtausendeweit zurück, war aber lange vorrangig meditativ. Vor etwa 600 Jahren entstand eine große Richtung namens **Hatha-Yoga**, die auch Körperübungen umfasste. Sie werden mit dem Atem verbunden und oft einige Zeit gehalten. Hatha-Yoga ist die Wurzel aller modernen Yoga-Stile und bis heute besonders verbreitet, auch hierzulande. Kurse, die nur „Yoga“ heißen, vermitteln oft Hatha-Yoga – ruhig nachfragen.

### Für Spirituelle

Manche Stile sind sehr meditativ-spirituell und oft Teil einer Lebensethik. Dazu zählen etwa vegetarische Ernährung, positives Denken, Gewaltfreiheit. Beispiele: **Kundalini**. Yogaübungen sollen schöpferische „Schlangenkraft“ im Menschen wecken. Der Inder Yogi Bhajan brachte den Stil 1968 in den Westen und erschuf die Lebensweise „Healthy Happy Holy“. **Sivananda**. Aus den 1950ern, inspiriert vom Inder Sivananda. Sehr traditionell.

### Für Individualisten

Bei einigen Stilen werden Übungen genau an die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Schüler angepasst. Gut etwa bei Vorerkrankungen oder zur Therapie. **Iyengar**. Der Inder B. K. S. Iyengar entwickelte diesen Stil und gründete 1975 ein eigenes Institut. Wichtig sind exakt ausgeführte Übungen. Dazu erfand Iyengar Hilfsmittel wie Gurte, Klötze. **Vini**. Der Inder T. K. V. Desikachar begründete den gut anpassbaren Stil.

## Was Anfänger beim Yoga beachten sollten

**Spaß haben.** Yoga eignet sich für alle, die Freude daran finden – auch zusätzlich zu anderen Sportarten.

**Nicht allein loslegen.** Neulinge sollten einen Kurs oder Einzelunterricht besuchen. Der Lehrer kann helfen und Haltungsfehler korrigieren. Das schaffen Bücher, CDs und DVDs nicht.

**Lehrer finden.** Überlegen Sie, welcher Yoga-Stil passen könnte, machen Sie ein Probetraining. Sagen Ihnen die Übungen und der Lehrer zu? Korrigiert er individuell? Er sollte Sie zu nichts drängen, was Sie übergriffig finden. Fragen Sie ruhig nach seiner Ausbildung. Umfangreich ist sie etwa beim Iyengar-Stil oder beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Achten Sie auch bei Yoga-kursen im Fitnessstudio auf Qualität.

**Kasse fragen.** Gesetzlich Versicherte können bis zu zwei Gesundheitskurse pro Jahr machen, unter anderem Yoga. Die Krankenkasse erstattet die Kosten größtenteils bis gänzlich, oft nachträglich bei Nachweis der Teilnahme. Yogalehrer brauchen eine umfangreiche Ausbildung plus einen ursprünglichen Gesundheits- oder Sozialberuf. Manche Anbieter sind trotz guter Yogalehrer-Ausbildung nicht kassen- anerkannt. Neu: Viele Kassen fördern mehrere gleichartige Kurse in Folge (siehe test 2/2014, S. 9). Fragen Sie Ihre Kasse nach ihren Angeboten.

**Regelmäßig üben.** Damit sich Fortschritte und positive Wirkungen einstellen, sollten Sie regelmäßig Yoga trainieren – etwa einmal die Woche im Unterricht plus zwei- bis dreimal pro Woche für etwa 20 Minuten zuhause. Passende Zeiten: Morgens vorm Frühstück oder etwa zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit.

**Gute Bedingungen schaffen.** Üben Sie am besten in einem ruhigen, gut gelüfteten, angenehm warmen Raum, in weiter, bequemer Kleidung, barfuß oder mit Socken. Hilfreich: eine Yogamatte. Sie dient beim Liegen als Unterlage, bietet beim Stehen festen Halt und ist bei Kursen oft ausleihbar.

**Aufpassen.** Üben Sie nicht bei akuten Krankheiten oder kurz nach OPs. Wenn Sie an chronischen Beschwerden leiden, fragen Sie zuerst den Arzt und informieren Sie den Yoga-Lehrer. So erfordern Wirbelsäulen- und Gelenkschäden oder ein hoher Blutdruck bei manchen Übungen Vorsicht. Grundsätzlich besser vermeiden: Kopfstand, Schulterstand und Pflug. Für Senioren und Schwangere gibt es spezielle Kurse.

**Grenzen akzeptieren.** Hüten Sie sich vor Ehrgeiz. Er widerspricht dem Prinzip von Yoga und erhöht die Verletzungsgefahr. Gehen Sie aufgewärmt und langsam in die Übungen. Akzeptieren Sie Ihre Grenzen. Das wichtigste Warnzeichen ist stechender Schmerz.

– alles fließend, mit Zwischenschritten und dreimal in Folge. So aufgewärmt, übt die Gruppe gut eine Stunde einzelne Körperhaltungen, verharrt etwa sekunden- bis minutenlang im Krieger, Drehsitz oder Schulterstand. Gegen Ende folgt die Tiefenentspannung: Alle liegen mit geschlossenen Augen auf dem Rücken, spüren den Übungen nach oder in sich hinein. Und wer möchte, singt zum Schluss mit der Lehrerin noch dreimal „Om“.

So oder ähnlich laufen viele Kurse mit dem Namen „Yoga“ oder „Hatha-Yoga“ ab. Es gibt auch deutlich spirituellere oder sportlichere Varianten. Seit Yoga ab etwa 1970 in der westlichen Welt in Mode kam, entstanden etwa 40 Stile, oft in den USA und mit einzelnen Lehrern als Vorreiter.

„Teilweise findet da durchaus Geschäftemacherei statt“, meint Michalsen. Zudem ließen sich längst nicht alle heutigen Übungen auf alte indische Quellen zurückführen. „Dennoch berücksichtigen auch moderne Richtungen das ursprüngliche



FOTOS: CORBIS / E. A. ERSTEIN; YOGA-VIDYA.DE



Bikram Yoga bei 40°C. Manche Yoga-Stile sind äußerst anstrengend.

### Für Sportler

Manche Stile sind anstrengend. Dabei gehen Übungen meist schnell und fließend ineinander über. Das erfordert Kondition und eignet sich für Fitnessbewusste und Sportliebhaber, die ruhigere Yoga-Stile unterfordernd finden.

Sonderfälle: Flow-Yoga kann auch ruhig und langsam verlaufen, Jivamukti Yoga hat viele weltanschauliche Aspekte.

**Ashtanga.** Ab 1940 vom Inder K. Pattabhi Jois entwickelt. Mit festgelegten,

Gedankengut“, sagt Yogalehrerin Beßler. Sie findet „jedes Yoga besser als kein Yoga“ – aber Neulinge sollten einen Stil wählen, der zu ihnen passt, sie zum Beispiel nicht über- oder unterfordert.

### Leistungsdruck, der Feind von Yoga

Durch die vielen Varianten eignet sich Yoga für jeden, der Spaß daran findet. Einsteiger nehmen am besten Unterricht für Anfänger bei einem gut ausgebildeten Lehrer. „Er sollte Ihnen sympathisch sein, Sie zu nichts drängen und keinen Leistungsdruck erzeugen“, rät BDY-Vorsitzende Angelika Beßler.

Auch Schüler dürfen keinen übertriebenen Ehrgeiz entwickeln. „Er widerspricht dem Geist von Yoga und untergräbt den Entspannungseffekt“, sagt Michalsen. „Zudem erhöht er die Verletzungsgefahr.“

Das bestätigt eine Umfrage unter Yogalehrern aus dem Jahr 2009. Als wichtigsten Grund für Unfälle vermuten sie „das Ego“ beziehungsweise übermäßige Anstrengung ihrer Schüler, gefolgt von falscher Technik

und schlechter Anleitung. Besonders oft kämen Nacken, unterer Rücken und Schultern zu Schaden – häufig bei extremen Übungen. Drei sollten Yogis laut Beßler besser meiden: Kopfstand, Schulterstand und Pflug. „Sie belasten den Nacken extrem und stehen im Verdacht, das Schlaganfallrisiko zu fördern.“ Ansonsten lassen sich Risiken verringern, indem Schüler ihrem Lehrer alle Vorerkrankungen nennen, nur aufgewärmt und langsam in Positionen gehen und körperliche Grenzen akzeptieren. „Man muss weder stechende Schmerzen ertragen noch alles schaffen, was der Nachbar macht“, sagt Michalsen.

### Für mehr Achtsamkeit im Alltag

Auch beim Yogakurs in Berlin-Mitte kann nicht jeder gleich viel. Die Lehrerin muss immer mal wieder helfen oder leichtere Übungsvarianten zeigen. So fällt es manchen ihrer Teilnehmer schwer, den Rumpf bei den Vorbeugen im Sitzen nah an die Oberschenkel zu bringen. Bei den Gleich-

gewichtsübungen auf einem Bein kippeln viele bedrohlich. Und bei der Krähe, bei der die Handflächen auf den Boden und beide Füße halb in die Luft sollen, ertönt ein Stöhnen, Kichern, Raunen: „Das geht nicht.“ Muss auch nicht, sagt die Lehrerin. „Wir wollen beim Yoga gar nicht alles schaffen, sondern auch unsere Grenzen kennenlernen.“

Mit der Zeit gebe es natürlich Fortschritte, sagt Beßler. Regelmäßiges Üben fördere die erhofften Effekte für Körper, Geist und Seele. „Richtig schön wird es, wenn die Achtsamkeit im Alltag ankommt.“ Noch etwas gefällt Beßler: „Der Weg des Yoga ist nie zu Ende. Ich praktiziere seit 20 Jahren und entdecke immer noch Neues.“ ■



**Hund.** Eine der Etappen des Sonnengrußes heißt Hund (unten).



verschieden schweren Übungsreihen. Die einzelnen Übungen sind fließend, teils durch Sprünge verbunden. Hinzu kommt eine spezielle Atmung (Ujjayi).

**Power Yoga.** Entstand in den 1990er Jahren auf Basis von Ashtanga-Yoga in den USA. Mit festgelegten, fließenden, verschiedenen schweren Übungsreihen.

**Flow Yoga.** Auch bekannt als Vinyasa Yoga. Oberbegriff für Stile, die viel mit fließenden Bewegungsabfolgen arbeiten. Sie können anstrengend oder ruhig sein.

**Bikram.** Vom Bikram Choudhury, einem Inder und US-Bürger, zusammengestellte Abfolge von 26 Körperübungen bei einer Raumtemperatur von etwa 40° Celsius. Schwitzen soll biegsam machen und entgiften. Stil und Guru sind umstritten.

**Jivamukti.** Aus den 1980ern in New York. Mit tänzerisch-fließenden Übungen, oft zu lauter Musik, auch mit philosophischen Texten, Meditation, Alltagsethik. So engagieren sich die Gründer für vegane Ernährung und Tierschutz.

### Für spezielle Gruppen

Spezielle Yogakurse richten sich an **Schwangere, Senioren und Kinder.** Sie arbeiten oft mit schonenden Übungen. Kinderyoga enthält spielerische Elemente und eignet sich ab ungefähr vier Jahren, etwa in Kindergärten und Schulen. **Hormonyoga** zielt auf Frauen in den Wechseljahren oder mit Kinderwunsch. Die Übungen sollen Drüsen für Geschlechtshormone beeinflussen. Es gibt dazu kaum Belege in Fachjournals.