

GESUNDHEIT

# YOGA WIRKT!

Studien westlicher Forscher  
beweisen, dass der  
Kultsport auch als Therapie  
taugt – gegen Schmerzen,  
Stress und chronische  
Krankheiten

Edles Ambiente:  
Das Aiyasha-Spa in  
München kombiniert  
Wellness und Yoga

Es ist ein Ritual, ihr ganz persönliches Fest, das die Münchner Unternehmerin Claudia Schwecke jede Woche zelebriert. Für 90 Minuten verbannt sie Firma, Familie und Haushalt in die Bedeutungslosigkeit und taucht ein in die beruhigende Stille des Aiyasha-Spas in der Münchner Innenstadt. In der dritten Etage über dem Wirtshaus „Franziskaner“, in einem schokoladenbraunen Raum mit zitronigem Duft und goldenem Buddha praktiziert die Chefin einer Werbeagentur Yoga. Unter Anleitung ihrer Lehrerin Marion Meinung biegt, dehnt und schraubt sie ihren Körper in seltsam anmutende Positionen. Dabei fließt ihr Atem mit einem leisen Schleifgeräusch durch die Luftröhre. „Nach dieser Stunde fühle ich Kraft in meinem Körper und meine Seele im Gleichgewicht“, schwärmt die 43-Jährige. Yoga beschere ihr „viele kleine, innere Glücksgefühle“.

Brigitte Schulze aus Kempten dagegen hilft Yoga beim Kampf ums Überleben. Die 55-Jährige leidet an Magenkrebs. In der Paracelsus-Klinik in Scheidegg, wo sich die zierliche Frau nach kräftezehrenden Operationen erholt, nimmt sie an Gruppenstunden teil. Nachts, wenn Schlaflosigkeit, Ängste und Schmerzen quälen, wendet Brigitte Schulze die Atemtechnik an, die sie bereits vor Jahren gelernt hat. Sie könne nicht genau erklären, was dann in ihrem Körper passiere, aber „irgendwie lösen die Schmerzen sich auf“, versichert die Frau. „Ich spüre sie einfach nicht mehr.“

Yoga eine Wundermedizin? Sollte die indische Lehre auch gegen Stress und Schmerzen helfen? Die mehr als 3000 Jahre alte Philosophie, die einst kiffende Sinnsucher ►

## MODERNES LEBEN

### HOHER ANSPRUCH

- ☯ Yogalehrerin Marion Meining, 43, kennt jeden ihrer Schüler genau. Je nach deren Tagesform konzipiert sie ihren Unterricht

### BALANCE IM ALLTAG

- ☯ Claudia Schwecke, 43, praktiziert seit sechs Jahren Yoga. Sie leistet sich den Luxus von Einzelstunden bei Lehrerin Meining



## DIE BAUMHALTUNG VRIKSHASANA



Jede Körperhaltung lässt sich in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausführen\*: [1] Stehen Sie aufrecht. Testen Sie Ihre Balance, indem Sie einen Fuß vom Boden lösen. Legen Sie vor der Brust Ihre Handflächen an-

einander, stabilisieren Sie Ihre Mitte. [2] Winkeln Sie Ihr Bein ab, und stützen Sie den Fuß am inneren Oberschenkel ab. Arme ausstrecken. Schultern bleiben unten! [3] Seitbeugen – ohne die Hüfte abzuknicken!

\*Dies sind nur grobe Anleitungen! Bei Yoga entscheiden Nuancen, beispielsweise ein gekipptes Becken oder ein geschlossener Rippenbogen, über die präzise Ausführung der Asanas. Anfänger sollten

aus Asien mitgebracht haben, ist längst in der westlichen Welt angekommen. In modifizierter Form – Puristen würden es „verstümmelt“ nennen – taugt die Methode vor allem als eine Art Trendsport für körperbewusste Großstadtmenschen.

**Aber Yoga ist mehr als ein Kult:** Immer größere Bedeutung gewinnt die Bewegungslehre als Therapie. „In unserem Gesundheitssystem hat sie inzwischen eine hohe Akzeptanz erreicht“, weiß Holger Hass, ärztlicher Direktor der Paracelsus-Klinik in Scheidegg im Allgäu. Der Wissenschaftler und Internist Andreas Michalsen aus Berlin ergänzt: „Es gibt wohl heute kaum noch Schulmediziner, die ernsthaft bezweifeln, dass Yoga hilft – im Alltag als Entspannungsmethode und bei bestimmten Krankheiten als unterstützende Therapie, unter Umständen sogar als alleiniges Heilmittel.“

Die Zeiten, in denen westliche Ärzte die indische Lehre für „Unsinn“ oder „Humbug“ hielten, sind definitiv vorbei. Heute bieten die meisten Reha-Einrichtungen Yogakurse an. Viele Krankenkassen polieren ihr Angebot mit Seminaren über die indische Philosophie auf, oder sie sponsern Kurse, die Fitnessstudios und Volkshochschulen organisieren. Sogar die meisten Orthopäden, bisher unermüdliche Warner vor den akrobatisch anmutenden Verrenkungen, scheinen besänftigt: Gegen Yoga sei „prinzipiell nichts einzuwenden“, glaubt Hans Pässler, ärztlicher Direktor der Atos-Klinik in Heidelberg. „Als Gefahr sehe ich eigentlich nur ein zu starkes und ehrgeiziges Dehnen, wodurch Muskeln, ▶

## YOGIS SIND OFFENBAR GLÜCKLICHE MENSCHEN

### Stimmungsänderungen bei verschiedenen Fitnessaktivitäten



### Welche Bewegung guttut

Im Vergleich zu anderen Sportarten schneidet Yoga deutlich besser ab: Es hebt die Stimmung und bezwingt den Frust

**Erfahrung in Theorie und Praxis**  
Der Sportwissenschaftler Hubert Ilg, der seine Rückenschmerzen mit Yoga bezwang, erforschte an der Universität Greifswald die Wirkungsweise



## VORBEUGEN IM SITZEN PASCHIMOTTANASANA



[1] Sitzen Sie aufrecht. Drücken Sie die Beine gegen Boden. Schlingen Sie einen Gurt oder ein Seil um die geflexten Füße, und ziehen Sie sich nach vorn. Arme und Rücken bleiben gestreckt! [2] Legen Sie eine zusammen-

gerollte Decke oder ein kleines Kissen unter die Kniekehlen. Fassen Sie Ihre Füße, und ziehen Sie den Kopf zu den Knien. Atmen nicht vergessen! [3] Lassen Sie den Oberkörper auf die Beine sinken.

nicht ohne Lehrer üben!

[1] leicht ... [2] mittel ... [3] schwer

# SCHWITZEN UND MEDITIEREN

Da sich aus dem klassischen **Hatha-Yoga** viele Stile entwickelten, haben Interessierte reichlich Auswahl. Wer seine Richtung und seinen Guru finden will, sollte ausgiebig testen.

**[Ashtanga-Yoga]** Eine fitnessorientierte, kraftvolle Variante, sehr dynamisches Üben langer Serien. Nicht geeignet für Anfänger oder für Menschen mit körperlichen Problemen.

**[Bikram-Yoga]** Eine Abfolge von 26 Übungen, die der Amerikaner Bikram Choudhury kreiert hat. Geübt wird bei einer Raumtemperatur von 36 bis 40 Grad. Auf Grund der Hitze und der fordernden Dynamik der Serie sollten Übende über einen stabilen Kreislauf und eine gute Kondition verfügen. Für Anfänger eher nicht geeignet.

**[Hatha-Yoga]** Entspricht dem ursprünglichen indischen Stil, der eine ideale Balance zwischen Körper und Geist entwickelt. Für Anfänger ein idealer Einstieg.

**[Integraler Yoga]** Ein vorwiegend geistiger Weg, bei dem Meditation und Selbsterfahrung im Mittelpunkt stehen.

**[Iyengar-Yoga]** Begründet von B.K.S. Iyengar, einem weltweit verehrten, 90 Jahre alten Meister aus Indien. Im Unterricht werden Hilfsmittel wie Gurte, Klötze und Kissen eingesetzt. Die Übungen sind körperorientiert, ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der exakten Ausführung der Asanas. In Deutschland haben sich die ausgebildeten Iyengar-Lehrer zu einem

eigenen Verband zusammengeschlossen, der die Qualität der Schulen prüft.

**[Jivamukti-Yoga]** Ein moderner Yogastil, der inzwischen in deutschen Großstädten viele – vor allem junge und kreative – Anhänger gefunden hat. Die fließenden Bewegungsabläufe sind dynamisch und fordernd, häufig begleitet laute Musik das Üben. Meditation und Mantrasingen gehören zum lebensfrohen Unterricht.

**[Kinder-Yoga]** Spielerische Übungen, die Konzentration, Balance, Kraft und Gelassenheit fördern, geeignet ab vier oder fünf Jahren.

**[Kriya-Yoga]** Körper- und Atemübungen, Meditation und geistige Schulung im indischen Stil. Geeignet für alle, die den spirituellen Weg bevorzugen oder gesundheitliche Probleme haben.

**[Kundalini-Yoga]** Yoga im indischen Stil, besonders empfehlenswert für Menschen, die eine tiefe, spirituelle Erfahrung suchen. Bestandteile der Kurse sind die klassischen Asanas, intensive Atemübungen, ausführliche Meditation, Mantrasingen und Unterweisungen in Ernährung und Lebensführung.

**[Power-Yoga]** Eine in Amerika bevorzugte Richtung, die gute Kondition und Kraft erfor-

dert. Geeignet für alle, die körperliches Training suchen und Muskeln aufbauen wollen.

**[Sivananda-Yoga]** Diese weit verbreitete Richtung kreierte der indische Arzt Swami Sivananda (1887 bis 1963), einer der großen Yogameister. Er entwickelte eine Übungsfolge aus zwölf Asanas, die sogenannte Rishikesh-Reihe. Gleichberechtigt zum praktischen Üben umfasst dieser Stil auch Kurse in Meditation, Philosophie und Ernährungslehre. Geeignet für Menschen mit gesundem Körperbewusstsein und Neugier auf ein tieferes Verständnis der indischen Lehre.

**[Tri-Yoga]** Eine in Kalifornien begründete Variante, bei dem die Übungen fließend miteinander verbunden werden, basiert auf dem traditionellen spirituellen Yoga.

**[Vini-Yoga]** Klassische Variante, bei der körperliches Üben und geistige Entwicklung kombiniert werden. Geeignet für Anfänger oder Menschen mit gesundheitlichen Problemen.

**[Yoga für Schwangere]** Die aus dem klassischen Hatha-Yoga abgeleiteten Übungen stärken besonders den Rücken, regulieren den Atem und bereiten auf die Belastungen während Schwangerschaft und Geburt vor.

## VORBEUGEN IN DER GRÄTSCHÉ PRASARITA PADOTTANASANA



[1] Stehen Sie in der Grätsche, FüÙe parallel, Knie durchgedrückt. Beugen Sie sich vor. Stützen Sie Ihre Arme auf Klötze oder andere Hilfsmittel. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. [2] Wer im Rücken

flexibler ist, kann die Handflächen auf den Boden legen. Kopf aufstützen. [3] Fassen Sie Ihre großen Fußzehen, und ziehen Sie den Oberkörper zu den Beinen. Der Kopf berührt dabei den Boden.

## DIE LISTE DER PRIORITÄTEN

Worauf Yogalehrer im Unterricht Wert legen  
in Prozent, Mehrfachnennungen möglich



Sehnen oder Nerven verletzt werden können", warnt der Orthopäde.

Die Geschichte einer erstaunlichen Metamorphose erzählt Nikolai Schulz aus München. Den 49-Jährigen Computerexperten schleppte die damalige Freundin zum Yogakurs. „In der zweiten Stunde erlebte ich einen echten Aha-Effekt“, erinnert sich der Unternehmer, der vor zwei Jahren eine EDV-Beratung gegründet hat. „Ich fühlte mich fantastisch und marschierte mit einem breiten Grinsen nach Hause. Mir war bewusst, dass ich etwas ganz Besonderes entdeckt hatte“, erzählt Schulz.

**Das Initiationserlebnis veränderte Schulzes Leben:** Der damals leitende Angestellte kündigte seinen Job und reiste ein halbes Jahr nach Indien, um bei den wahren Meistern zu ler-

nen. Zurück in Deutschland, krepelte der Sohn eines Diplomaten seinen Alltag radikal um: Der Tag – jeder! – begann mit Yoga. Er hörte auf zu rauchen, trank keinen Alkohol mehr, verzichtete auf das Nachtleben in Münchner Clubs und verkaufte sein Motorrad. „Es war ein langer Weg, die eingeschlifften Verhaltensweisen und schlechten Gewohnheiten abzulegen“, erinnert sich der überzeugte Yogi. Heute fühle er sich wesentlich ausgeglichener, schwärmt Schulz. Er habe 20 Kilogramm abgenommen und leide kaum noch unter Kopfschmerzen.

**Lebenskrise, Sinnsuche, Schmerzen,** Stress, Drang nach Bewegung oder Neugier auf spirituelle Erfahrungen – vielfältig sind die Gründe, warum sich Menschen in den „Hund“ stemmen, zur „Kobra“ biegen oder im „Krieger“ verharren. Zweifellos ist Yoga zu einer Volksbewegung aufgestiegen und zu einem Wirtschaftszweig mit einem geschätzten Umsatz von 500 Millionen Euro allein in Deutschland.

Inzwischen weiß fast jeder Deutsche (99 Prozent), was sich hinter dem Begriff Yoga (aus dem Sanskrit: „anschi- ren“, „anspannen“) verbirgt, aber nur drei Prozent betreiben es regelmäßig, also bis zu 2,5 Millionen Menschen. Dieses Ergebnis stammt aus einer Umfrage, die FOCUS vor zwei Jahren in Auftrag gab.

**„Zieh deine Kniescheiben hoch.“** Bitte? „Dein Atem fließt durch die Wirbelsäule.“ Wie? „Lass die Haut an deinem Rücken nach unten wachsen.“ Ääh ... Wenn Laien in die Stunden des Iyengar-Lehrers Michael Forbes geraten, reagieren sie irritiert. Der 53-jährige aus den



**Sanfter Druck:** Iyengar-Guru Michael Forbes unterstützt seinen Schüler Nikolai Schulz bei einer Übung, die den Brustkorb öffnet und die Muskulatur der Oberschenkel dehnt

## SITZENDE VORWÄRTSBEUGE JANU SIRASANA



[1] Sitzen Sie aufrecht, ein Bein gestreckt, das andere abgewinkelt. Unterstützen Sie das Knie mit einer Decke, falls Sie es nicht auf dem Boden ablegen können. Ziehen Sie mit Hilfe des Gurts den Oberkörper nach vorn.

Arme und Rücken bleiben gestreckt. [2] Versuchen Sie es ohne Gurt: Ihre Hände fassen den Fuß. [3] Versuchen Sie nun, Ihren Oberkörper auf das ausgestreckte Bein zu legen. Vergessen Sie nicht zu atmen!

USA stammende Forbes arbeitet seit 1985 als Lehrer in München und gründete hier 1991 seine eigene Iyengar-Schule, eine der größten und renommiertesten der Republik. Die meisten Anfänger kommen, weil sie unter körperlichen Beschwerden leiden, Knie- oder Rückenschmerzen beklagen oder sich leer und ausgebrannt fühlen, berichtet Forbes.

**Die Gründe für solche Malaisen** sind fast immer die gleichen: zu langes Sitzen, Computerarbeit, eine falsche Atemtechnik, Überforderung im Alltag. Forbes, der in der Iyengar-Szene als einer der Meister gilt, verspricht „relativ schnelle und unkomplizierte Linderung“. Meist dauere es nur ein paar Stunden, bevor ein Neuling den „Aha-Effekt“ erlebe. Wer dagegen mehr ver-

lange – Selbsterkenntnis beispielsweise oder innere Harmonie – müsse Enthusiasmus und Hingabe aufbringen. „Der Weg ist hart“, mahnt Forbes. „Er erfordert Ausdauer und Disziplin.“ Am Ende des mühsamen Pfades – so jedenfalls versprechen es die alten Schriften – wartet die Erleuchtung.

Vermutlich genügt den meisten Europäern, was Yoga an mess- und fühlbaren Ergebnissen leistet, wenn man die Technik beherrscht: also die Körperhaltungen, genannt Asanas, sowie die spezielle Atmung. Erfolge registrieren die meisten Neulinge ziemlich schnell – ein effektives Training von Muskeln und Figur, mentale Stärke sowie einen aktiven Stoffwechsel.

Geübte schaffen es, mit Hilfe von Yoga auch ihre Gedanken und Emoti-

onen zu kontrollieren: Sie nehmen sie wahr und lassen sie ziehen. Wer diese Stufe erreicht hat, erahnt vielleicht das perfekte Glück, das dann die Erleuchtung bereithalten mag.

„Ich lasse mich nicht mehr so leicht unter Druck setzen“, sagt die Schauspielerin Kathrin Spielvogel. An stressigen Tagen helfe ihr das Üben, um wieder ins Gleichgewicht zu gelangen und Energie aufzubauen. „Danach fühle ich mich gereinigt und entspannt“, erzählt die 34-Jährige, die im Hamburger Calm Yoga praktiziert und auf Reisen immer ihre Matte im Gepäck hat.

**Nach einer schweren Verletzung** landete Hubert Ilg aus Greifswald beim Yoga. Der heute 73-Jährige hatte sich beim Skispringen auf einer kleineren Schanze in Oberwiesenthal Schien- und ▶



### Moment der Stille

Krebspatientin Brigitte Schulze (vorn) schöpft in den Gruppenstunden Kraft und Zuversicht



**Überlebenshilfe**  
Holger Hass, Ärztlicher Direktor der Paracelsus-Klinik in Scheidegg, bietet Yoga als Therapie gegen die Angst an

## GESTRECKTE FLANKENDEHNUNG UTTHITA PARSVOTTANASANA



[1] Ausgangshaltung ist eine weite Grätsche. Der vordere Fuß steht gerade, der hintere im 90-Grad-Winkel. Stützen Sie Ihren Unterarm auf den vorderen Oberschenkel. Schieben Sie den gestreckten Arm in die Diago-

nale. Dabei bleibt die Hüfte in der Linie. [2] Je tiefer Sie Ihre Hand bringen, desto intensiver dehnen Sie Ihre Flanke. [3] Stützen Sie Ihre Hand neben dem Fuß ab. Ziehen Sie sich mit der freien Hand in die Länge.

Wadenbein gebrochen. Die Knochen wuchsen wieder zusammen, das linke Bein blieb jedoch verkürzt. Ausgelöst durch die ständige Fehlstellung des Beckens, quälten den Sportwissenschaftler „andauernde und starke Schmerzen im unteren Rücken“. Durch Zufall entdeckte er in einem alten Buch den Hinweis, mit Yoga ließen sich Beschwerden an der Wirbelsäule behandeln.

Zwei Jahre lang praktizierte der Professor fast täglich 30 bis 45 Minuten sein Programm. „Ich tastete mich achtsam an meine Schmerzgrenze heran und versuchte, diese immer weiter zu verschieben“, erinnert sich Ilg. An einem Morgen geschah, was Gläubige als „ein Wunder“ loben, Ilg aber als „die Belohnung für seine Ausdauer und Disziplin“ versteht: „Ich spürte ein angenehmes warmes Kribbeln. Vorsichtig streckte und reckte ich mich – keine Schmerzen. Meine Wirbelsäule fühlte sich plötzlich locker an“, beschreibt Ilg den Moment der Befreiung. Jahrelange Verspannungen hatten sich offenbar gelöst. Seitdem leide er kaum noch unter Schmerzen. „Gelegentliche leichte Rückenprobleme bekomme ich ziemlich schnell wieder in den Griff“, sagt Ilg.

**Yoga wirkt.** „Vor allem bei psychosomatischen oder chronischen Krankheiten kann die indische Methode die Heilung entscheidend vorantreiben“, weiß der Berliner Mediziner Andreas Michalsen. Seine Aussage belegen folgende Forschungen aus den vergangenen drei Jahren:

- Die Methode reduziert Stress sowie dessen Begleiterscheinungen und stärkt die Psyche. Dies ergab eine Studie am

## WENN'S WEHTUT

Probetraining, Kosten, Zubehör, schmerzhaftes Üben:  
**zehn Tipps** für Yoga-Novizen

[1] Auch wenn Yoga einfach aussehen mag – versuchen Sie nicht, es allein zu lernen. Anfänger sollten unbedingt mit einem Lehrer beginnen. Schauen Sie sich um, welche Schulen oder Institute in Ihrer Nähe liegen (Gruppenstunden kosten zehn bis 20 Euro, Einzeltraining 50 bis 120 Euro). Absolvieren Sie ein Probetraining, um herauszufinden, ob Ihnen der Stil liegt. Fragen Sie den Lehrer nach seiner Ausbildung. Er sollte über eine mehrjährige Erfahrung verfügen.

[2] Yoga sollte ein fester Bestandteil in Ihrem Alltag werden. Es nützt nichts, den Unterricht immer wieder ausfallen zu lassen und dann mit doppeltem Einsatz ausgleichen zu wollen.

[3] Praktizieren Sie in einem ruhigen, gut gelüfteten Raum.

[4] Verwenden Sie eine Yogamatte (15 bis 40 Euro). Der rutschfeste Gummibelag garantiert Ihnen Halt.

[5] Sie brauchen kein extra gestyltes Yoga-Outfit. Tragen Sie bequeme Kleidung, in der Sie sich wohl und sicher fühlen. Üben Sie ohne Schuhe.

[6] Sie sollten niemals hungrig, aber auch nicht mit vollem Magen praktizieren. Bestimmte Nahrungs- und Genussmittel wie Kaffee und Gewürze können den Effekt der Übungen unangenehm verstärken.

[7] Verzichten Sie aufs Üben, wenn Sie sich krank fühlen. Bei einer psychischen Krankheit oder Problemen mit Bandscheiben, Knie oder Schulter müssen Sie vorab einen Arzt konsultieren.

[8] Schmerzen sollten Sie nur ertragen, wenn es sich um Dehnungsschmerz handelt. Dieser lässt sofort nach, wenn Sie die Spannung lockern. Verspüren Sie dagegen ein Schwindelgefühl oder einen stechenden Schmerz, sollten Sie aus der Haltung herausgehen.

[9] Frauen müssen testen, ob Sie das Üben während der Monatsblutung vertragen und welche Übungen ihnen in dieser Zeit angenehm sind.

[10] Erzwingen Sie nichts! Yoga soll zwar anstrengend und fordernd sein, aber niemals Wettbewerb. Akzeptieren Sie Ihre körperlichen und mentalen Grenzen.

## DIE BRÜCKE URDHVA DHANURASANA



[1] Legen Sie sich flach auf den Boden, stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Die Arme ruhen seitlich – Po anheben. Wenn Sie die Position nicht halten können, sichern Sie Ihr Gewicht mit einem Klotz. [2] Arbeiten Sie ohne

Hilfsmittel. Schieben Sie Ihr Becken gen Decke, und verschränken Sie die Hände unterm Körper. Drücken Sie die Ellenbogen durch. [3] Stemmen Sie sich in die Brücke. Füße und Hände bleiben gerade ausgerichtet.



Klinikum Essen-Mitte unter Michalsens Leitung. Bei Yogaübenden, die Iyengar-Yoga praktizierten, registrierten die Mediziner „signifikante Effekte für die Dimension Angst, Ärger und Depressivität“. Schmerzen in Schulter, Halswirbelsäule sowie im Rücken seien deutlich zurückgegangen.

- Migränepatienten können Anzahl und Schwere der Schmerzanfälle reduzieren, haben Forscher der indischen Rajastan-Universität herausgefunden.

- Regelmäßiges Üben lindert chronische Rückenschmerzen, bilanziert eine Studie der University of Washington in Seattle. Die Patienten, die seit mindestens einem Jahr über andauernde Schmerzen klagten, praktizierten einmal in der Woche Vini-Yoga, einen eher sanften Stil. Nach etwa einem halben Jahr konnten fast 80 Prozent der Kranken auf Schmerzmittel verzichten.

- Frauen mit Brustkrebs fühlen sich stärker, zuversichtlicher und leiden seltener an Schlafstörungen. Diese Ergebnisse stammen vom M. D. Anderson Cancer Center in Houston/Texas.

- Yoga senkt den Blutdruck, belegen drei Forscher von der amerikanischen Elite-Universität Yale, die zwölf Studien ausgewertet haben. Die Patienten – alle mit einem Blutdruck von mehr als 140 Millimetern systolisch und mindestens 90 diastolisch – konnten ihren Blutdruck derart normalisieren, dass die Einnahme von Medikamenten überflüssig wurde.

- Auch Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Angst und schlechte Laune lassen sich mit Yoga lindern. Ein Team der University of ▶

### Klassische Lehre mit modernem Image

Sabine Jankowski, Chefin von Calm Yoga in Hamburg, vertritt ein neues Konzept in Deutschland: Ihr Institut bietet verschiedene Yogastile, Massagen und Kosmetik





## DER SCHULTERSTAND SARVANGASANA



[1] Ziehen Sie in Rückenlage die Beine an, und schieben Sie einen Klotz unter den Po. Strecken Sie die Beine aus. Die Arme ruhen seitlich. [2] In der nächsten Stufe winkeln Sie die Arme an und stützen Ihr Gewicht mit

den Händen ab. Drücken Sie die Beine in die Schräge. [3] Heben Sie nun Beine und Becken in die Senkrechte. Die Hände unterstützen den Rücken. Ziehen Sie dabei Schulterblätter und Ellenbogen zusammen.

## Interview

# EGO BITTE ABLEGEN!

Die New Yorker Yogalehrerin Christine Martitz spricht über Konkurrenzkampf in der Szene und ehrgeizige Amerikaner.

**FOCUS:** Yoga ist mehr als 3000 Jahre alt. In den USA entstehen immer wieder neue Stile. Sind diese Neuschöpfungen notwendig?

**Martitz:** Sicher nicht, aber viele Studios verlangen neue Kreationen mit attraktiven Namen, um sich im Konkurrenzkampf durchzusetzen. Wer etwas Neues entwickelt und dies vielleicht sogar mit Prominenten vermarkten kann, hat gute Chancen, in der Szene berühmt zu werden. Yoga ist ein bedeutender Geschäftszweig geworden – auch wenn das dem eigentlichen Sinn der indischen Lehre widerspricht.

**FOCUS:** Erwarten Schüler in New York das Gleiche wie in Berlin oder München?

**Martitz:** Die New Yorker nehmen das Üben unglaublich ernst. Sie kommen bereits morgens um sechs Uhr vor ih-

rer Arbeit in die Stunden. Viele Amerikaner sind extrem ehrgeizig. Ich muss sie immer wieder ermahnen, dass Yoga kein Wettbewerb ist. Im Gegenteil: Yoga bedeutet Hingabe. Sein Ego sollte man möglichst im Büro lassen. Diese Idee ist häufig schwer zu vermitteln, weil meine Schüler vom Erfolg getrieben sind und sich im Alltag ständig durchsetzen müssen.

**FOCUS:** Amerika ist immer ein guter Gradmesser für die kommende Entwicklung in Europa. Hält der Yoga-Boom an?

**Martitz:** Ich glaube, Yoga ist ein fester Bestandteil unserer westlichen Kultur geworden. Derzeit sind meine Klassen sehr voll, fast zu voll. In Zeiten der Krise sehnen sich die Menschen nach Entspannung, und sie suchen wohl auch nach einem tieferen Sinn. ■

Kraftakt: Christine Martitz balanciert in der „schwebenden Schildkröte“



California registrierte, dass sich Yoga-Übende optimistischer, entspannter und zuversichtlicher fühlten. Yoga könnte sich als viel versprechende Therapie gegen Depression erweisen, glauben die Wissenschaftler.

- Yoga fördert die Rehabilitation von Herzkranken, fasst eine deutsche Studie zusammen. Die Mediziner des Herz-Kreislauf-Zentrums in Bad Segeberg sowie des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein haben herausgefunden, dass Iyengar-Yoga erfolgreicher als andere Entspannungstechniken wirkt, weil es eine „einzigartige Kombination“ von Komponenten wie Dehnung von Muskeln, tiefem, bewusstem Atmen, Aufmerksamkeit, psychologischen Aspekten, Meditation sowie Konzentration bedeutet.

- Die Lehre lindert bei Frauen die Beschwerden der Wechseljahre, belegen indische Wissenschaftler aus Bangalore. Die Teilnehmerinnen praktizierten acht Wochen lang an fünf Tagen Yoga. Sie litten deutlich seltener an Hitzewallungen, Schlafstörungen und nächtlichem Schwitzen als vor Studienbeginn.

**Wie vollbringt diese Methode** all diese wundersamen Dinge? Der indische Gelehrte Patanjali erklärt das Geheimnis mit einer Metapher. Yoga lasse sich vergleichen mit der Arbeit eines Reisbauern, der auf einem trockenen Feld kleine Dämme öffne. Das Wasser fließe zu den Pflanzen und lasse diese gedeihen.

An Erklärungen, die wissenschaftlichen Kriterien genügen, versuchen sich westliche Forscher. Während in der Vergangenheit vorwiegend in-

## DER KOPFSTAND SHIRSHASANA



Seien Sie nicht zu ehrgeizig! Der Kopfstand erfordert Übung. [1] Legen Sie die Unterarme in eine winklige Stellung (kleiner als 90 Grad!), falten Sie die Hände. Ihren Kopf positionieren Sie in dieses Dreieck. Drücken

Sie mit gestreckten Beinen Ihren Po gegen Decke. Der Rücken bleibt gerade. [2] Vorsichtig die Beine vom Boden lösen. Finden Sie den Schwerpunkt des Körpers. [3] Beine ausstrecken, Füße flexen. Atmen!

dische Institute Studien erstellt haben, arbeiten nun zunehmend Universitäten in den USA, Australien und Deutschland daran, die Wirkungsweise zu entschlüsseln. „Mit jeder wissenschaftlichen Arbeit, die vorgelegt wird, erhöht sich die Wertschätzung von Yoga in unserem Gesundheitssystem“, sagt Michalsen, Professor für klinische Naturheilkunde an der Charité in Berlin und Chefarzt am Immanuel-Krankenhaus.

„Yoga beeinflusst unseren Körper ganzheitlich“, glaubt der 47-jährige Mediziner. Beispielsweise reguliere regelmäßiges Üben das vegetative Nervensystem. Sympathikus (der sogenannte Leistungsnerv) und Parasympathikus (Ruhe, Erholung, Regeneration) lernten, flexibler auf äußere Einflüsse zu reagieren. Bei Stress werde der Mechanismus schneller in Gang gesetzt – er reagiere dann wie ein Gummiband, das sich je nach Bedarf spannen und lockern lässt.

„Auch unsere Atemtechnik beeinflusst unser Wohlbefinden“, weiß Michalsen. Normalerweise hole der Mensch zwölf- bis 15-mal in der Minute Luft. Ideal seien jedoch sechsmal während der Entspannung, eine Frequenz, die viele Yogaübungen begleitet.

Zwar liefern westliche Wissenschaftler einige plausible Erklärungen, aber die wahren Geheimnisse liegen offenbar im Detail verborgen. „Mit kleinsten statischen Veränderungen in den Asanas lassen sich große Effekte erzielen“, weiß Michalsen. „Der Übende spürt die Wirkungen, wir messen sie auch eindeutig an den Körperfunktionen – aber wir können noch nicht er-

klären, warum unser Organismus derart positiv reagiert.“

**Ommm – überzeugte Yogis** gehen pragmatisch mit den großen Rätseln der Wissenschaft um. Für sie lässt sich echte Weisheit sowieso nicht in Studienergebnissen erfassen oder an technischen Geräten ablesen. „Hinter allem, was geschieht, verbirgt sich ein tiefer Sinn“, glaubt die Berliner Lehrerin Stephanie Jaksch (s. Interview S. 82). „Man muss nicht immer alles verstehen.“

Was der menschliche Verstand nicht zu erklären vermag, können Körper und Seele dennoch erfahren. Wer den Schlüssel zu diesem Gefühl gefunden hat, kommt der Weisheit vielleicht ein ziemlich großes Stück näher. ■

KATRIN SACHSE

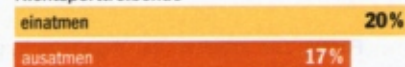
## WERTVOLLER STOFF

**Sauerstoffgehalt bei Hochleistungssportlern/ Yogaiübenden und Nichtsporttreibenden im Vergleich**

Hochleistungssportler/Yogaiübende



Nichtsporttreibende



Quelle: IIG/Universität Crefeldswald

### Energie und Konzentration

Sportler und Yogis erlangen mit regelmäßigem Training die Fähigkeit, das Blut mit Sauerstoff anzureichern



Arzt, Forscher und Yogi Andreas Michalsen gehört zu den weltweit wenigen Ärzten, die die Methoden aus der Schulmedizin mit dem Wissen der alten indischen Lehrer verbinden

## DER DREHSITZ ARDHA MATSYENDRASANA



[1] Im aufrechten Sitz kreuzen Sie das rechte Bein über das gestreckt am Boden liegende linke. Ziehen Sie mit dem linken Arm das Knie Richtung Brust. Stützen Sie den rechten Arm ab, die Hand liegt nah am Po.

Der Blick geht über die Schulter. [2] Wenn Sie das linke Bein anwinkeln, spüren Sie eine stärkere Dehnung. [3] Strecken Sie den Arm aus. Die Position fällt leichter, wenn Sie leicht erhöht sitzen.

## Interview

# ICH ARBEITE DARAN!

Die Lehrerin Stephanie Jaksch verrät, warum Yoga den ganzen Körper trainiert, das große Ziel aber wohl unerreichbar bleibt.

**Focus:** Sie arbeiten als Yogalehrerin und als Model. Reicht Ihnen Yoga als Training, um Ihre Modelmaße zu behalten?

**Jaksch:** Früher habe ich Basketball gespielt, bin viel geritten, habe Karate gelernt und mich ins Fitnessstudio geschleppt. Heute gehe ich zwar gelegentlich laufen, aber eigentlich übe ich fast ausschließlich Yoga.

**Focus:** Weshalb trainiert Yoga den Körper derart effektiv?

**Jaksch:** Yoga ist ein ganzheitliches Programm. Einerseits werden alle Muskelgruppen gleichmäßig gekräftigt und gedehnt, andererseits bringt es den Stoffwechsel ins Gleichgewicht, fördert die Durchblutung, massiert die inneren Organe und entschlackt.

Die Haltungen sehen vielleicht nicht anstrengend aus, sind es aber, wenn man sie korrekt ausführt. Die Asanas trainieren und erfordern Kraft, Stärke, Konzentration. Zudem fördert Yoga die Beweglichkeit und das Körpergefühl. Wer regelmäßig übt, benutzt im Alltag seinen Körper viel bewusster und achtsamer.

**Focus:** Trotzdem ist Yoga kein Sport. Worin liegt der Unterschied?

**Jaksch:** Yoga ist mehr als Sport, es ist eine Lebenshaltung oder auch Lebenskunst. Es entwickelt die Persönlichkeit, bringt die Seele

### EIN ERFÜLLTER LEBENSSTRAUM

☯ **Stephanie Jaksch** lehrt die aus New York stammende Stilrichtung Jivamukti („befreite Seele“).

☯ **Für die 31-jährige** Yogalehrerin bedeutet der Beruf „eine Erfüllung“. Sie arbeitet unter anderem im Studio „Home Yoga“ in Berlin-Mitte.



ins Gleichgewicht, fördert die Gesundheit und definiert unseren Umgang mit Menschen, Natur und Umwelt. Der indische Gelehrte Patanjali hat als Aufgabe einen achtstufigen Weg beschrieben, an dessen Ende – das große Ziel sozusagen – die Erleuchtung steht.

**Focus:** Wie kann man sich Erleuchtung vorstellen?

**Jaksch:** Das kann ich leider nicht wirklich beurteilen, da ich es noch nicht erfahren habe. Ich arbeite natürlich daran! Ein weiser Lehrer, Sri Brahmananda Saraswati, hat gesagt: Yoga sei der Zustand, in dem dir nichts fehle. Yoga bedeutet auch Einheit, und man sagt, Erleuchtete sehen in allem die Einheit. Wir bemerken ja meist die Unterschiede.

**Focus:** Welche Veränderungen Ihrer Persönlichkeit beobachten Sie?

**Jaksch:** Ich bin ruhiger, geduldiger, auch mutiger geworden. Besonders feinfühlig war ich schon immer, aber ich glaube, dass ich mit dieser Eigenschaft jetzt besser umgehen und dadurch meinen Beziehungen zu anderen Menschen eine neue Qualität geben kann. Außerdem verarbeite ich unangenehme oder auch schmerzhaft Erfahrungen leichter. Hinter allem, was geschieht, verbirgt sich ein tieferer Sinn – auch wenn ich den nicht unbedingt erkennen oder überhaupt verstehen kann. ■