



Yoga: Körper, Geist und Seele im Einklang

Die indische Lehre hilft Stress abzubauen, zu entspannen und neue Energien zu wecken. Was die Richtungen Hatha, Ashtanga und Kundalini bedeuten und für wen Yoga geeignet ist

Yoga ist ein Jahrtausende altes philosophisches System aus Indien, das geistige und körperliche Übungen vereint. Es gibt verschiedene Formen und Traditionen. Im Westen sind vor allem körperbetonte Schulen wie Hatha Yoga bekannt. Bei anderen Yoga-Traditionen liegt der Schwerpunkt stärker auf der geistigen Konzentration und Entspannung durch Meditation oder andere Techniken.

Als philosophische Lehre hat Yoga in Indien einen hohen Stellenwert. Im Westen ist Yoga in den 1970er Jahren populär geworden – inzwischen praktizieren laut einer Studie des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) hierzulande ungefähr 2,6 Millionen Menschen die indische Lehre – in etwa sechs Prozent aller Frauen und ein Prozent der Männer. Yogis schätzen die wohltuende Wirkung auf Körper und Psyche. „Ziel ist ein beruhigter und trotzdem wacher Geist“, sagt Yogalehrer Dr. Dirk Glogau, der ein Yoga-Zentrum im bayerischen Untergriesbach führt. Ein Geisteszustand, in dem man entspannt und ausgeglichen ist – und gleichzeitig hellwach.

Verschiedene Yoga-Formen

Neben den traditionellen Formen haben sich in den vergangenen 40 Jahren neue Yoga-Stile mit hunderten verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) gebildet. Gemeinsam haben alle Yoga-Formen, dass sie Stress abbauen und die Beweglichkeit verbessern. Ziel ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und zu einer besseren Vitalität und mehr innerer Gelassenheit zu finden. Welche Yoga-Art der Einzelne ausübt, hängt von den individuellen Bedürfnissen und körperlichen Voraussetzungen ab.

Laut Berufsverband der Deutschen Yogalehrenden (BDY) sind vor allem die folgenden Formen in Deutschland verbreitet:

- Hatha-Yoga: Hatha bedeutet Kraft – körperliche Übungen stehen hier im Mittelpunkt. Ursprünglich sollte Hatha Yoga andere Yoga-Arten unterstützen, hat sich aufgrund der großen Beliebtheit vor allem im Westen aber schnell zur eigenständigen Yoga-Form entwickelt. Unter dem Überbegriff Hatha Yoga fasst man auch andere Yoga-Arten wie Iyengar- oder Vini-Yoga zusammen.
- Ashtanga-Yoga ist eine körperbetonte Variante mit klassischen Figuren. Die Bewegungen werden schneller ausgeführt als beim Hatha-Yoga und erfordern Kondition. Für Ungeübte ist dieser Stil, zu dem übrigens auch das Power-Yoga zählt, weniger geeignet.
- Bikram-Yoga: Besteht aus 26 Übungen, die in einem heißen Raum bei 35 bis 40 Grad praktiziert werden. Durch die Wärme werden Muskeln und Sehnen geschmeidig, der Körper soll beim Schwitzen entgiften.
- Kundalini-Yoga: Diese vergleichsweise spirituelle Yoga-Form kombiniert Dehnungs- und Atemübungen mit Meditation und Gesang.
Für wen Yoga geeignet ist
Aufgrund der vielen verschiedenen Übungen ist Yoga für nahezu alle Menschen geeignet, die Spaß daran haben und bereit sind, sich auf die Philosophie einzulassen. „Patienten mit Vorerkrankungen sollten aber zur Sicherheit ihren Arzt fragen“, rät Glogau, der beim BDY Yogalehrer schult.

Oft ist Stress oder psychischer Leidensdruck die Motivation, mit Yoga zu beginnen. Die Betroffenen

suchen und finden Entspannung, stärken das Gefühl für den eigenen Körper und lernen einen besseren Umgang mit sich selbst.

„Viele Menschen, die mit Yoga beginnen, haben Herz- oder Atemwegserkrankungen, Störungen des Nervensystems wie Multiple Sklerose, wurden vor kurzem operiert oder sind chronisch erkrankt“, sagt Dr. Günter Niessen. Der Berliner Facharzt für Orthopädie hat sich auf therapeutisches Yoga spezialisiert. Für diese Patienten sei es besonders wichtig, die Übungen an ihre Bedürfnisse anzupassen und einen Yogalehrer zu finden, der sich gut mit ihrer jeweiligen Erkrankung auskennt. „Menschen mit Arthrosen sollten körperlich anstrengende Yoga-Formen wie Ashtanga- oder Power-Yoga gänzlich meiden“, rät Dr. Andreas Michalsen, Professor für Naturheilkunde und Komplementärmedizin am Immanuel Krankenhaus in Berlin. Das wichtigste sei, einen qualifizierten Lehrer zu finden – zum Beispiel einen geprüften Iyengar-Yogalehrer oder einen Ausbilder mit BDY-Zertifikat. Nur qualifizierte Yogalehrer können einschätzen, welche Übungen sie ihren Schülern zumuten dürfen – und nur Kurse von ausgebildeten Lehrern werden von Krankenkassen als präventive Maßnahme unterstützt.

Yoga für Anfänger

Anfänger sollten auf jeden Fall einen Kurs besuchen. Experten raten davon ab, sich die Übungen mit Hilfe eines Buches oder einer DVD Zuhause selbst beizubringen. Neben der exakten Ausführung der Übungen kommt es auch auf eine entsprechende Geisteshaltung an, die ein Buch nur sehr schwer vermitteln kann.

Gute Yoga-Schulen bieten eine Probestunde zur Orientierung an, damit Anfänger prüfen können, ob ihnen Übungen und Yogalehrer „sympathisch“ sind. Gruppenstunden dauern in der Regel 90 Minuten und kosten je nach Schule um die 10 Euro. Volkshochschulen bieten Kurse ab sechs Euro pro Einheit an.

Die Ausrüstung ist denkbar einfach: neben bequemer Kleidung braucht man nur eine Yogamatte und ein Kissen. „In vielen Schulen kann man sich die Yogamatten auch leihen“, sagt Glogau. Im Handel sind die rutschfesten, dünnen Gummimatten bereits für weniger als zehn Euro erhältlich. „Yoga-Matten sollten den Öko-Text Standard 100 erfüllen“, rät Glogau. „Andere ganz billige Matten enthalten eventuell Weichmacher und sonstige Chemikalien, die über die Haut oder die Atemwege in den Körper gelangen können.“

Welche Krankheiten Yoga lindern kann

Yoga steigert nicht nur Vitalität und Wohlbefinden von gesunden Menschen, sondern hat auch eine heilsame Wirkung auf Kranke, wie immer mehr internationale Studien bestätigen. Als anerkannte Präventionsmaßnahme werden Yogakurse inzwischen teilweise von Krankenkassen übernommen oder bezuschusst, wenn die Kursleiter einen medizinischen oder pädagogischen Grundberuf haben. Darüber hinaus muss eventuell eine Zertifizierung durch die Prüfstelle Prävention erfolgen. „In der Komplementärmedizin gehört Yoga zu den am besten belegten Verfahren“, bestätigt Prof. Michalsen. In eigenen Studien hat er festgestellt, dass beim Ausüben von Yoga die Stresshormonspiegel deutlich sinken – eine Erklärung dafür, warum Menschen mit Stress, leichten Depressionen oder Burn-out-Syndrom so gut auf die Übungen ansprechen.

Durch Studien bestätigt ist zum Beispiel auch der positive Effekt bei chronischen Rückenschmerzen. Verglichen mit normaler Gymnastik ist die lindernde Wirkung von Yoga wesentlich deutlicher. „Ganz allgemein hat sich Yoga gut bewährt bei Schmerzen und Verschleiß am Bewegungsapparat“, so Michalsen. Darunter fallen auch Nackenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, leichte Arthrosen und Wirbelsäulenprobleme. Durch die Regulierung der Atemfrequenz auf unter 15 Atemzüge pro Minute helfe Yoga auch bei Asthma – und sogar Beschwerden aufgrund von Bluthochdruck und

Herzerkrankungen könne Yoga vorbeugen oder lindern, so Michalsen. Unter der Anleitung eines erfahrenen Lehrers könne Yoga die Blutgefäße entspannen und den Herzschlag positiv beeinflussen.

Besser gelassen statt zu ehrgeizig

Aber ganz gleich ob als Therapie bei Krankheiten, als Prävention oder zum mentalen Ausgleich bei Stress: Wichtig ist die richtige Einstellung zum Yoga. Übertriebener sportlicher Ehrgeiz ist fehl am Platz. „Der Wunsch nach innerer Ausgeglichenheit und Ruhe des Geistes sollte im Vordergrund stehen“, rät Niessen. „Als Orthopäde erlebe ich häufig, dass Patienten mit funktionellen Beschwerden des Bewegungsapparates sogar vollständig von ihren Beschwerden befreit werden. Ich denke, der Erfolg hängt jedoch sehr davon ab, wie ausgeprägt die Störungen sind und wie zielgerichtet und konsequent praktiziert wird.“ Denken Sie daran: Auch Yoga bewirkt keine Wunder, sondern im Idealfall eine andere Haltung zu dem, was in uns und um uns herum vorgeht.

Simone Herzner / www.apotheken-umschau.de / Apotheken Umschau, 08.02.2015