

# Fitness kommt vor Erleuchtung

Yoga hat den Westen längst erobert. Was früher als Meditationsprogramm indischer Yogis galt, findet mittlerweile auch in Fitnesszentren Einzug. Die Körperübungen machen fit – und stärken gleichzeitig Geist und Seele.

Text: **Sabine Hurni**

**K**obra, Heuschrecke, Fisch und Pflug. So heissen einige von weit über 1000 Yogastellungen. Yoga bedeutet in der altindischen Sanskritsprache die «Verbindung von Körper und Seele». Hier im Westen bringen wir Yoga vorwiegend mit dehnen- den Körperübungen in Verbindung. Doch

es gibt nach wie vor auch sehr spirituell- religiöse Ausrichtungen von Yoga, die den Schwerpunkt auf die Meditation legen.

## Überseele statt Urknall

Yoga und die dazugehörigen Meditations- praktiken sind vereinfacht ausgedrückt

die Umkehrung der vedischen Weltent- stehungssicht. Was im Westen der Urknall war, ist in der altindischen Philosophie das Einwirken von Energie auf die unge- formte Materie. Die Energie wird oft mit Überseele bezeichnet.

Durch diese Verbindung verändert und differenziert sich die Materie bis in



die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Daraus entstehen dann Mensch, Tier und Umwelt.

Die einzigartige Kombination von Körper- und Meditationsübungen ist die Kernbotschaft von Yoga. In den Veden, den indischen Schriften, die sich mit der indischen Philosophie und der daraus abgeleiteten Gesundheitslehre Ayurveda befassen, ist Yoga als ein achtstufiger Entwicklungsweg beschrieben. Auf ihm wird in der traditionellen Yogapraxis eine Bewusstseinsweiterung angestrebt.

## Acht Stufen bis zur Erleuchtung

Die acht Schritte zum «höheren Bewusstsein» sind klar definiert und haben einen aufbauenden Charakter. Sie umfassen Geist und Körper. Ausgehend von der Denkhaltung über Körperübungen bis hin zur Erleuchtung heißen die acht Stufen:

- **Yama:** Soziale Hygiene (Gewaltlosigkeit, Wahrheitsliebe und Ehrlichkeit)
- **Niyama:** Persönliche Hygiene (Sauberkeit, Zufriedenheit und Urvertrauen)
- **Asana:** Körperübungen. Es gibt meditative und körperliche Asanas.

- **Pranayama:** Kontrolliertes Atmen (Prana = Atem)
- **Pratyahara:** Meditation, Kontrolle der Gedanken
- **Dharana:** Meditation, Konzentration auf etwas Bestimmtes
- **Dhyana:** Meditation über längere Zeit
- **Samadhi:** Die «Erleuchtung», Austritt aus dem materiellen Bewusstsein

Im Westen beginnt jedoch kaum jemand mit Yoga, weil er eine Bewusstseinsweiterung erfahren möchte. Hier stehen die Körperübungen (Asanas) an erster Stelle. Durch die Erfahrung der bewussten Atmung (Pranayama) bekommt manch einer dann aber Zugang zu Yama und Niyama.

Wirklich tief greifende Meditationen, wie sie in der achten und neunten Stufe beschrieben sind, werden ausserhalb Indiens jedoch selten praktiziert. Yoga fördert Gesundheit und Geist.

Sowohl im Westen wie auch in Indien wird es heute vorwiegend aus dem Aspekt der Gesunderhaltung heraus betrieben. «Unter fachgerechter Anleitung hilft Yoga, die Muskeln zu entspannen, die Beweglichkeit zu verbessern und sowohl die Koordination wie auch die Konzentration

## So finden Sie Ihre Yogarichtung

- Achten Sie darauf, dass die Yogalehrerin über ein anerkanntes Diplom der Schweizerischen Yogagesellschaft (SYG) oder des Schweizerischen Yogaverbandes (SYV) verfügt.
- Besuchen Sie eine Probelektion. Die «Chemie» zwischen Ihnen und dem Yogalehrer muss stimmen.
- Suchen Sie nach der Probelektion das Gespräch mit der Yogalehrerin und reden Sie darüber, was Ihnen gefallen hat und was weniger. Allenfalls kann sie Sie an eine geeignetere Schule weiterweisen.
- Informieren Sie die Leitung des Yogakurses auch über allfällige gesundheitliche Probleme, damit Sie darauf aufmerksam gemacht werden, welche Übungen besonders gut und welche zu vermeiden sind.





zu fördern», erklärt Manuela Pflugi, Yogalehrerin im Bundesamt für Sport (Baspo) in Magglingen.

«Zudem bringt es den ganzen Stoffwechsel, das Abwehrsystem und den Kreislauf in Schwung.»

### Eine Urform – viele Varianten

Wer von Yoga spricht, meint meistens eine der vielen Untergruppen des Hatha-Yoga. Es ist die wichtigste und wohl auch die verbreitetste Yoga-Richtung. Je nach Guru (Sanskrit für Lehrer) entwickelten sich verschiedene Variationen davon, die sich jedoch nur in Details voneinander unterscheiden.

Mit Hatha-Yoga ist grundsätzlich das körperbezogene Yoga gemeint, denn Hatha bedeutet Kraft oder Anstrengung. Das Wort setzt sich zusammen aus Ha (Sonne/Aktivität/Erwärmung) und tha (Mond/Passivität/Abkühlung). Das bedeutet, dass das Hatha-Yoga einen Ausgleich zwischen diesen beiden Gegenpolen anstrebt, und das

sowohl auf körperlicher, wie auch auf geistiger Ebene. Das bewusste Aktivieren und Entspannen bestimmter Muskeln fördert die Körperwahrnehmung und den Abbau von Stress. Dazu werden die Yogaschüler langsam in die entsprechenden Körperpositionen (Asanas) geführt und wenn nötig von der Yogalehrerin korrigiert. Oft unterstehen die Yogalektionen einem bestimmten Thema, damit Muskelpartien, zum Beispiel der Schulterbereich, bewusst entspannt und gekräftigt werden.

### Yoga als westliches Fitnessprogramm

Die verwestlichste Variante des Hatha-Yogas ist wohl das Poweryoga. Im Gegensatz zu den eher langsamen und bedächtigen Bewegungsabfolgen des traditionellen Yogas ist Poweryoga aktiver und schneller. Es richtet sich an sportbegeisterte Leute, die gezielt ihre Muskeln kräftigen wollen, denn Poweryoga wurde von Sportwissenschaftlern als westliches Fitnessprogramm

konzipiert. «Der ganzheitliche Gedanke der Yoga-Philosophie kommt im Poweryoga weniger zum Tragen», sagt Johanna Ziswiler, Yogalehrerin und Medienverantwortliche der Schweizer Yogagesellschaft (SYG).

«Oft schafft Poweryoga jedoch einen Zugang zum traditionellen Yoga.» Ganz im Sinne der Tradition pflegt sie ihre Hatha-Yoga-Lektionen mit Atemübungen zu beginnen, geht dann weiter zu den vorbereitenden und danach zu den meditativen Asanas.

### Ein Sport für jedermann

«Yoga ist für jedes Alter geeignet und alle, die etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten», sagen sowohl Sportmediziner als auch Yoga-Lehrer. «Aber», fügen alle hinzu, «immer im Bereich der eigenen Möglichkeiten.» Bei gewissen Krankheitsbildern gäbe es Körperübungen, die ungeeignet seien. Die Aufgabe der Yogalehrer sei es, die Kursteilnehmer diesbezüglich zu beraten.

«Mit zunehmendem Alter nimmt die Elastizität der Gelenkkapseln und der Sehnen ab. Wenn diese zu stark gedehnt werden, ist das nicht gesund!», sagt Walter O. Frei, Sportmediziner vom Swiss Olympic Medical Center in Zürich. «Die eigenen Grenzen müssen respektiert werden», mahnt auch die Yogalehrerin Manuela Pflugi. ■



## INFOBOX

## Yoga- und Ayurvedatag

22. September 2007, im Volkshaus Zürich, von 9.30 bis 18 Uhr mit Vorträgen und Probelektionen. Kinderbetreuung mit Kinderyoga. 17 bis 19 Uhr Podiumsdiskussion zum Thema «Gesund sein – Gesund bleiben».

Am Abend Mantra-Konzert ab 19 Uhr.

Eintrittspreise: Tageseintritt (ohne Konzert) Fr. 25.–, nur Podiumsdiskussion Fr. 10.–, Konzert Fr. 18.–

Weitere Infos und Programm:

Telefon 044 251 88 59, [www.natuerlich-online.ch](http://www.natuerlich-online.ch)

## Literatur

- Iyengar: «Licht auf Yoga, das grundlegende Lehrbuch des Hatha-Yoga»  
Verlag Scherz 2005, Fr. 60.50
- Tröckes: «Das grosse Yoga-Buch, das moderne Standardwerk zum Hatha-Yoga»  
Verlag Gräfe und Unzer 2004, Fr. 45.30
- Hirschi: «Yoga ganz einfach».  
Verlag Urania 2005, Fr. 36.–

## Internet

- [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch)
- [www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch)
- [www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)

## Exklusives «Natürlich»-Leserangebot für ein wohltuendes Yoga-Erlebnis

Exklusiv für Sie hat «Yoga Costa» ein Set zusammengestellt, das sich für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene bestens eignet. Yogamatte, Yogagurt und das dazu gehörende Meditationskissen sind aus umweltfreundlichen und natürlichen Materialien. Das garantiert wohltuende körperliche und geistige Entspannung.

Weitere Infos:

[www.yoga-artikel.ch](http://www.yoga-artikel.ch), [info@yoga-artikel.ch](mailto:info@yoga-artikel.ch)

### Das Leserangebot umfasst:

- 1 Yogamatte «Safran». Die komfortable Übungsmatte misst 183 x 60 x 0,5 cm. Sie ist schadstofffrei, rutschfest und isoliert ausgezeichnet gegen Bodenkälte. Die Matte wird zusammengerollt samt Gummibändern geliefert.

- 1 Meditationskissen «Zafu Star». Das hochwertige Meditationskissen ist 16 cm hoch und hat einen Durchmesser von ca. 32 cm. Das Kissen ist mit Bio-Dinkelhülsen gefüllt. Der Bezug aus Baumwolle ist mit Reissverschluss versehen und lässt sich so leicht abnehmen und waschen. Erhältlich in Olivgrün oder Königsblau.

- 1 Yogagurt. Der weiche Gurt aus Baumwolle ist 2,5 m lang und 3,8 cm breit. Er ermöglicht, die Dehnungen der einzelnen Yoga-Haltungen bequem zu vertiefen. Mit seiner Hilfe lassen sich Yoga-Haltungen langsam perfektionieren. Erhältlich in den Farben Safran, Weiss, Blau oder Lila.



Yogamatte safran

YOGA-ARTIKEL.CH  
Für Yoga-Shops

Meditationskissen  
olivgrün

Yogagurt blau

### Alle 3 Teile nur Fr. 99.–

#### BESTELLCOUPON

Bitte senden Sie mir: \_\_\_ **Yoga-Set(s)**, à **Fr. 99.–**, inkl. MwSt., + Fr. 10.80 Versandkosten

Gewünschte Farbe Meditationskissen: \_\_\_ x Olivgrün \_\_\_ x Königsblau

(gewünschte Farbe unbedingt angeben)

Gewünschte Farbe Yogagurt: \_\_\_ x Safran \_\_\_ x Weiss \_\_\_ x Blau \_\_\_ x Lila

Name  Vorname

Strasse, Nr.  PLZ/Ort

Datum  Unterschrift

Retouren bitte direkt an den Hersteller

Einsenden an: **AZ Fachverlage AG, Marina Djordjevic, «Yoga», Postfach, 5001 Aarau**  
oder per E-Mail an: [marina.djordjevic@azag.ch](mailto:marina.djordjevic@azag.ch)

Das Angebot ist gültig bis 31. Oktober 2007 und gilt nur für die Schweiz