

Yogaübungen sind prinzipiell für jeden Menschen geeignet und können für ganz unterschiedliche Ziele eingesetzt werden. Yoga hat sich nicht nur bewährt, um körperlich fit zu bleiben und gut auszusehen. Yogaübungen verhelfen auch dazu, die innere Ruhe zu finden und den Herausforderungen des Alltags besser gewachsen zu sein. Was nur wenige Menschen wissen: Mit Yoga kann man auch Krankheiten heilen oder sie zumindest lindern



VON MARIANNE SCHERER

In München fand Ende Januar zum dritten Mal die Yoga-Expo statt, eine angesagte Yoga-Messe, die sich inzwischen in mehreren deutschen Städten etabliert hat und ein Spiegel der aktuellen Yogaszene ist. Von Yogatherapie, Yogapsychologie, Business Yoga, Yoga für Schwangere, Yoga für Kinder bis hin zu Yoga auf der Yacht waren die verschiedensten Yogarichtungen auf der Messe vertreten.

Die sich ständig verändernde Yogaszene zeigt, dass Yoga nicht statisch ist, sondern vielmehr ein kreativer Prozess, der sich an die Bedürfnisse einer Gesellschaft und deren Menschen anpasst. Neuere Yogastile, die sich in den letzten Jahren herausgebildet haben, wie zum Beispiel Aerial Yoga und Acro Yoga zeigen dies ganz deutlich.

Die Bedeutung von Yoga zeigt sich auch bei den Krankenkassen, die, wie zum Beispiel die AOK, Yogakurse als Präventionsleistung bezuschussen. Vorausgesetzt, der Kurs wird von einem von der Kasse anerkannten Yogalehrer abgehalten.

Fliegende Yogis – beim Acro Yoga

Acro Yoga wurde 2004 von Jenny Saur-Klein und Jason Nehmer in San Francisco gegründet und erfreut sich auch in Europa immer größerer Beliebtheit. Es ist ein Partner-yoga, das auf Akrobatik und spielerischer Leichtigkeit basiert und viele junge Men-

Yoga

auf neuen Wegen

Wie man es optimal für sich nutzen kann

schen anzieht. Man kann Acro Yoga (Acro leitet sich ab von „acrobatic“) auf verschiedenen Ebenen erleben. Zum einen als herausforderndes körperliches Workout, zum anderen ist es eine Übung in gegenseitigem Vertrauen. Wichtig ist bei dieser modernen Variante des Yoga der liebevolle Umgang miteinander.

Auf therapeutischer Ebene helfen die Yogaübungen Ängste und Anspannungen abzubauen und auf spielerische Weise mehr Mut zu entwickeln, um den Anforderungen des Lebens besser gewachsen zu sein. Es ist eine Praxis des Gebens und Nehmens, die beide Partner in einen Zustand tiefer Entspannung und Verbindung versetzt. →



Acro Yoga ist ein Partneryoga und erfordert viel Vertrauen

Foto: Charlie Llewellyn/Wikipedia

Beim Aerial Yoga entspannt man in trapezförmigen Tragetüchern

Fotos: www.aerialyoga.com



nen Tag ohne Yoga gibt es bei ihr nicht. Die ersten Yogaübungen, vor allem sanfte Dehn- und Streckübungen, machte sie gleich nach dem Aufwachen im Bett. Für sie ist das der beste Start in einen erfolgreichen Tag.

Frau Johns, seit wann machen Sie Yoga?

Bibi Johns: Ich war 1964 zum ersten Mal auf der Schönheitsfarm von Gertraud Gruber am Tegensee und da habe ich Yoga kennen gelernt. Frau Gruber hat Yoga in der Tradition des großen Yogameisters Yesudian unterrichtet, das macht sie übrigens heute noch zweimal wöchentlich im Alter von 91 Jahren! Wir sind gute Freundinnen und ich gehe immer noch zu ihr, wenn es meine Zeit erlaubt. Aber auch zu Hause mache ich seit einigen Jahren täglich Yoga, vor allem am Morgen, um gut in den Tag zu kommen.

Welche Übungen machen Sie denn?

Bibi Johns: Zum Beispiel vorwärtsbeugende Übungen, um den Rücken zu strecken und die Wirbelsäule beweglich zu halten. Auch den Baum und den Drehsitz mache ich gerne sowie verschiedene Atemübungen, bei denen ich tief in den Bauch atme. Meine Yogaübungen kombiniere ich auch mit anderen Stretch-



Aerial Yoga – schwebend den Körper entlasten

Aerial Yoga ist eine Yogaform, bei der trapezförmige Tragetücher benutzt werden, mit deren Hilfe man leichter in die traditionellen Yogapositionen gelangt. Man hängt oder sitzt in einem Tuch, das an der Decke befestigt ist. Man kann sich gemütlich hineinlegen, es unter die Achseln schieben oder sich mit den Beinen festklammern und kopfüber nach unten hängen. Das Tolle beim Praktizieren ist das wunderbare Gefühl der Schwerelosigkeit, das beim Üben stets vorhanden ist. Man gibt sein Körpergewicht an das Tuch ab, entspannt und dehnt sich dabei auf spielerische Weise. Ein ideales Training für Menschen mit Rückenproblemen, da die Positionen, bei denen der Kopf nach unten hängt, die Wirbelsäule entlasten.

Yoga kennt kein Alter

Ein schlagender Beweis für diese Überschrift ist Bibi Johns, einst umjubelte Sängerin und Schauspielerin. Sie kann sich Yoga aus ihrem Leben nicht mehr wegdenken. Yoga- und Atemübungen sowie Meditation halten die heute 84-Jährige, der man die Jahre in der Tat nicht ansieht, körperlich und geistig fit. Ei-



Die bekannte Sängerin und Schauspielerin Bibi Johns, 84, hält sich mit Yoga und Meditationen fit

Foto: Roman Babirad



Bibi Johns mit Gertraud Gruber. Die erfolgreiche Unternehmerin gilt als Vorreiterin der Wellness-Bewegung. 1955 gründete sie am Tegernsee die erste Schönheitsfarm in Europa. Sie wird in diesem Jahr 92 Jahre alt

Foto: Roman Babirad

Malen ist seit vielen Jahren ein Hobby von Bibi Johns

Foto: imago/teutopress



übungen, die ich aus der Gymnastik kenne, und die mir gut tun. Ich höre sehr auf meinen Körper, das habe ich im Laufe der Jahre gelernt.

Was hat Ihnen Yoga bisher gebracht?

Bibi Johns: Es hält meinen Körper fit und elastisch. Das steht für mich außer Frage! Doch für mich ist auch der meditative Aspekt des Yoga sehr wichtig. Ich habe schon vor vielen Jahren mit der Meditation begonnen und es gab eine Zeit, in der ich sehr viel meditiert habe. Das war in den achtziger Jahren.

Meditieren Sie heute auch noch?

Bibi Johns: Natürlich. Das ist für mich sogar sehr wichtig. Meistens meditiere ich morgens im Anschluss an meine Yogaübungen. Bei der kurzen Meditation programmiere ich meinen Geist auf Gesundheit und Wohlergehen. Und ich bin fest davon überzeugt, dass es mir hilft. Ich bin nämlich kerngesund. Wichtig ist meiner Meinung nach nicht unbedingt, wie lange man die Übungen bzw. die Meditation praktiziert, sondern die Regelmäßigkeit mit der das geschieht. Yoga und Meditation gehören für mich zum täglichen Leben, fast so wie das Zähneput-

zen. Ich denke gar nicht mehr darüber nach, ich tue es einfach.

Wie haben Sie es geschafft, das Show-Business mit Yoga zu verbinden?

Bibi Johns: Bekannt geworden bin ich als Sängerin und Filmschauspielerin und natürlich haben meine Filme und die Lieder, die ich gesungen habe, das Image einer eher oberflächlichen Welt geschaffen. Aber ich war eigentlich nie davon begeistert auf der Bühne zu stehen, obwohl die Musik und das Singen mein Leben waren. Ich habe viel lieber im Studio meine Aufnahmen gemacht, denn ich bin eher introvertiert. Diese Seite war immer schon in mir vorhanden, obwohl ich auf der Bühne zwangsläufig meine extrovertierte Seite leben musste. Meine introvertierte Seite habe ich in dieser Zeit durch meine Malerei ausgelebt, da konnte ich ganz bei mir sein.

Als ich dann die Meditation kennen gelernt habe, hat sich dadurch ein neuer Weg

für mich aufgetan, um in diese Ruhe zu kommen. Ich finde es so wichtig, regelmäßig in sich zu gehen und innere Ruhe zu finden, gerade in unserer hektischen und schnelllebigen Zeit. Dabei hilft mir die Meditation ganz ungemein. Ich liebe diese wunderbare Stille, die beim Meditieren entsteht und mich mit meinem innersten Kern in Verbindung bringt.

Haben Sie einen Tipp für die Yogapraxis?

Bibi Johns: Ich halte es für sehr wichtig, einen guten Yogalehrer/in zu haben. Natürlich muss auch die Chemie zwischen Lehrer und Schüler stimmen, aber vor allem sollte man auf die Qualifikation des Lehrers achten. Er oder sie sollte unbedingt eine seriöse Ausbildung haben.

Wie lautet Ihr Lebensmotto?

Bibi Johns: Leben und leben lassen. Wichtig ist es, das Leben zu nehmen wie es ist und zu akzeptieren, was man nicht ändern kann. Diese innere Einstellung ist in Einklang mit der Yogaphilosophie.

Yoga für Geist und Seele

Die Yoga-Expertin und Erfolgsautorin Anna Röcker aus München unterrichtet seit vielen Jahren Yoga im In- und Ausland, unter anderem an Ausbildungsinstituten. Nach wie vor hält sie die körperlichen Aspekte und damit die vielen positiven Auswirkungen der Yoga-



Anna Röcker – Yogaexpertin und Erfolgsautorin – führt in München eine Praxis für Therapie und Inner Coaching

übungen für sehr wichtig. Sie selbst hat sich aber im Laufe der Jahre immer stärker auf den psychologischen Ansatz des Yoga spezialisiert, der ihrer Meinung nach meist etwas zu kurz kommt. Gerade in unserer modernen →

Yogalehrer mobil – auch in Firmen und Schulen

Heutzutage wird nicht mehr nur im Yoga- oder Fitnessstudio geübt. Yogalehrer sind mobil geworden. Sie gehen in der Mittagspause oder am Abend in Firmen, um vor Ort Business-Yoga zu unterrichten und gestressten Büromenschen zu Entspannung und einem besseren Körpergefühl zu verhelfen.

Auch Kindergärten und Schulen gehören neuerdings zum Yogaklientel, denn die meisten Kinder lieben Yoga und profitieren sehr davon. Da man durch Yoga- und Atemübungen die Konzentration erheblich verbessern kann, hilft Yoga auch bei Lernstörungen. Kinder und Jugendliche, die Yoga praktizieren, verbessern ihre Leistungen. Auch bei ADS und ADHS lässt sich Yoga mit Gewinn einsetzen. Das wurde in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.



Yoga ist auch für Kinder geeignet. Sie können sich dann auch in der Schule besser konzentrieren

Gesellschaft, in der die Menschen stärkeren psychischen Belastungen ausgesetzt sind als früher, besteht dafür ein immer größer werdender Bedarf.

Anna Röcker sieht sich heute in erster Linie als ganzheitlicher Yoga-Coach. In ihren Ausbildungsseminaren geht es ihr deshalb vor allem darum, die vielen Möglichkeiten zu vermitteln, die der Yoga-Weg neben den Körperübungen bietet. Das Yoga-Wissen und seine praktische Umsetzung fließen auch in ihre Praxisarbeit ein.

Anna Röcker über ihren Yogaweg

„Je tiefer man in den Yoga einsteigt, desto mehr findet man – das zumindest ist meine Erfahrung. Die meisten Menschen beginnen mit Hatha-Yoga, also den körperlichen Übungen. Es ist der erste Kontakt mit dem Yoga, der aus den unterschiedlichsten Motiven heraus zustande kommt. Oft steht dabei der Fitness-Aspekt im Vordergrund, bei dem es um den attraktiven Körper geht, oder die Notwendigkeit, etwas für seine Gesundheit zu tun.“

Die Körperübungen des Yoga wirken durch ihre Verbindung mit Atem und Konzentration auch auf der emotionalen und geistigen Ebene. So führen sie nach und nach zu einer vertieften Selbstwahrnehmung, zu innerer Ruhe und Gelassenheit und damit zu mehr Stabilität, um sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Diese positive Entwicklung konnte ich bei vielen Menschen beobachten, die ich im Laufe der Jahre auf dem Yogaweg begleitet habe.

Das Potenzial, das im Yoga verborgen liegt, ist gewaltig. Allerdings braucht es regelmäßige Praxis und auch Beschäftigung mit den Inhalten des Yoga. Dieses Potenzial in seiner Fülle bewusst zu machen, ist heute vermehrt das Anliegen meiner Yogaseminare, die unter anderem neben Achtsamkeitsübun-

gen, Visualisierungen, Meditation auch Aspekte aus der Arbeit mit Musik umfassen. Ich sehe mich als Begleiterin für Menschen, die auf dem Weg zu sich selbst und einem erfüllteren Leben sind.“

Diese einfachen, aber wirksamen Übungen empfiehlt die renommierte Yoga-Expertin, um mehr Harmonie im Alltag zu erleben:

Stress einfach wegatmen

- Zählen Sie Ihre Atemzüge, wenn Sie sehr nervös sind. Zählen Sie so lange, bis Sie ruhiger werden und lassen Sie sich durch nichts vom Zählen ablenken.

- Lassen Sie den Oberkörper nach unten sinken, die Arme auspendeln und atmen Sie mit einem langen UUUhhh oder einem tiefen Stöhnen aus.
- Stellen Sie sich aufrecht hin, lassen Sie die Schultern sinken und drücken Sie abwechselnd den rechten und den linken Fuß kräftig in den Boden.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie mit dem Ausatmen den Atem durch den Körper nach unten sinken lassen und über die Fußsohlen in die Erde hinein ausatmen.

Gegen die Angst

Yoga stabilisiert über den Körper die Psyche. Beim Üben spürt man sich selbst und ist im Hier und Jetzt. Die Vergangenheit und Zukunft existieren in diesem Moment nicht und somit löst sich die Angst auf. Denn Angst steht immer im Zusammenhang mit Erlebnissen in der Vergangenheit oder Befürchtungen für die Zukunft.

- Gehen Sie in eine weite Grätsche und drehen Sie den rechten Fuß 90 Grad nach außen.
- Stellen Sie den linken Fuß im 45-Grad-Winkel dazu.
- Falten Sie einatmend die Hände vor der Brust. Atmen Sie aus, indem Sie die Arme nach oben strecken und dabei das rechte Knie beugen.
- Beugen Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach hinten und tönen Sie dabei „A“.
- Lösen Sie die Stellung, indem Sie die Arme senken, sich aufrichten und in die Standhaltung zurückkommen.
- Wiederholen Sie die Übung mehrere Male.

Heilen mit Yoga

Eindeutig auf dem Vormarsch sind derzeit auch die heilenden Aspekte des Yoga, die in der Yogatherapie ihren Ausdruck finden. Hier geht es nicht nur darum, den Körper durch Yogaübungen fit zu halten, der Schwerpunkt liegt vielmehr auf der therapeutischen Wirkung. Yoga ist an sich schon heilsam, denn er trainiert den Körper und bringt uns näher zu uns selbst. Wenn man Yoga praktiziert, tut man automatisch etwas für die Gesundheit. Doch man kann die Yogaübungen auch



**Öfter mal was Neues ausprobieren:
Beim Aerial Yoga lässt es sich
wunderbar entspannen**

Foto: www.aerialyoga.com



**Meinhard Hanke bekam seine
hartnäckigen Kopfschmerzen mit
Yoga in den Griff**

stressbedingter stark verspannter Nacken- und Schulterbereich, nicht behoben wurde, halfen die Tabletten nur temporär. Erst nachdem er einen Yogakurs besuchte und erfuhr, dass bei Kopfschmerzen Yogaübungen, die die Durchblutung von Kopf und Nacken fördern hilfreich sind, hatte er ein unschädliches Mittel gegen seine lästigen Kopfschmerzen zur Hand.

Zu seinem täglichen Übungsprogramm gehören heute der Schulterstand, die Vorwärtsbeuge

und die Stellung des Kindes. Beides verbessert die Durchblutung des Schultergürtels und des Kopfes. Außerdem praktiziert er langsames, behutsames Kopfkreisen nach links und nach rechts sowie das rasche Anheben und Fallenlassen der Schultern in Übereinstimmung mit dem Atem. Sehr geholfen hat ihm auch diese einfache Übung zur Lockerung der Nackenmuskulatur: Man konzentriert sich dabei auf die Nasenspitze und kreist ein bis zwei Minuten mit der Nase in der Form einer liegenden Acht. →

**Die Yogaübungen
„Schulterstand“,
„Vorwärtsbeuge“
oder „Stellung des
Kindes“ können bei
Kopfschmerzen
hilfreich sein**



ganz gezielt bei den verschiedensten Beschwerden einsetzen. An diesem Punkt setzen die Yogatherapie und der medizinisch ausgerichtete Yoga an. Nicht nur bei konkreten Leiden wie Migräne, Arthritis, Rückenschmerzen, Hals-Nackenbeschwerden oder Schilddrüsenfehlfunktion kann Yoga helfen. Auch bei Heißhunger- oder Panikattacken, Süchten aller Art sowie innerer Unruhe bis hin zum Burnout ist er hilfreich.

Für welche Art der Yogapraxis man sich auch entscheidet: Yoga hat für jeden Menschen etwas zu bieten, gleich welcher Herkunft und welchen Alters.

Asanas statt Tabletten

Meinhard Hanke litt jahrelang unter starken Spannungskopfschmerzen, denen er mit den üblichen Tabletten zu Leibe rückte. Da dabei jedoch die Ursache der Kopfschmerzen, nämlich ein



Daniela Kurrer schaffte es mit Hilfe von Yoga das Rauchen aufzugeben

Rauchen war mal

Daniela Kurrer wollte schon länger mit dem Rauchen aufhören, schaffte es aber einfach nicht. Eines Tages erzählte ihr eine Freundin, dass Yoga ihr vielleicht helfen könnte. Und so war es dann auch. Nachdem Daniela zwei Monate lang einmal wöchentlich einen Hatha-Yoga-Kurs besucht hatte, reduzierte sich ihr Zigarettenkonsum bereits erheblich. Heute ist sie Nichtraucherin. Sie praktiziert Yoga täglich für sich zu Hause und geht einmal pro Woche weiterhin ins Yogastudio.

Yoga und Ayurveda – eine erfolgreiche Kombination

Remo Rittiner lehrt seit vielen Jahren Ayuryoga. Eine Yogarichtung, die Yoga und Ayurveda verbindet. In Europa gehört er zu den Pionieren in Sachen Yogatherapie. Neben Ausbildungen zum Ayur-Yogalehrer bietet er auch Ausbildungen zum Yogatherapeuten an. Das von ihm vor einigen Jahren verfasste Yoga-Therapiebuch, ein praktischer Leitfaden, ist ein Klassiker der Yogatherapie. Die darin beschriebenen Übungen für verschiedene Beschwerden bzw. für die Prävention von Krankheiten können auch gut zu Hause aus-



Der bekannte Schweizer Therapeut Remo Rittiner litt selbst unter chronischen Rücken- und Knieschmerzen. Auf der Suche nach einem Yoga mit therapeutischem Ansatz fand er zum Ayuryoga



Opernsängerin Penelope Monroe konnte mit Hilfe von Yogaübungen ihren Rücken stärken und die Stimme festigen

Yogaübungen, die die Atmung vertiefen und den Brustraum weiten: die Heuschrecke und der Fisch



geführt werden. BIO fragte den Schweizer Yogatherapeuten nach seinen Erfahrungen mit der Yogatherapie.

Herr Rittiner, was unterscheidet Yogatherapie vom herkömmlichen Yogaunterricht?

Remo Rittiner: Der Yogatherapeut stellt ein individuelles Programm für den jeweiligen Patienten zusammen, das auf dessen Bedürfnisse abgestimmt ist. Da gibt es zunächst die anatomische strukturelle Ebene. Hier schaut der Yogalehrer wie die Haltung des Schülers ist, seine Muskulatur und die Wirbelsäule.

Dann gibt es die energetische Ebene. Hier stellt sich die Frage nach der Lebensenergie. Dabei werden die drei Doshas Vata, Pitta

und Kapha aus der ayurvedischen Lehre in die Analyse mit einbezogen. Ist der Mensch müde, erschöpft, zerstreut usw.? Ist er dynamisch und aktiv oder eher zurückhaltend und kommt nur schwer in die Gänge? Darauf kann man die Yoga- und Atemübungen abstimmen und ein entsprechend angepasstes Übungsprogramm erstellen. Darüber hinaus gibt es natürlich noch die Meditation für die geistige Ebene.

Was ist das Ziel der Therapie?

Remo Rittiner: Zum einen Heilung zu bewirken, aber zum anderen auch, das in einem Menschen angelegte Potenzial zu entfalten und zu stärken. Und sie dient der Prävention von Krankheiten, da man durch die Yogaübungen beweglicher und stärker wird. Bei meiner Beratung beziehe ich auch die Ernährung mit ein. Denn viele Menschen haben auch Krankheitssymptome, weil sie sich falsch ernähren.

Wer kommt zur Yogatherapie?

Remo Rittiner: Menschen mit körperlichen und psychischen Problemen. Immer mehr Menschen verspüren aber auch das Bedürfnis einen Menschen zu treffen, der ihnen die

**Der neueste Trend:
Yoga-Kreuzfahrten
auf dem Mittelmeer**



Yoga auf der Yacht

Der neue Hit unter den Yogareisen sind Yoga-Kreuzfahrten im Mittelmeer. Dabei kann man gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen: Entspannt auf Deck Yoga üben, die aufgehende Sonne mit dem Sonnengruß begrüßen, die Schönheit der Natur genießen und zwischendurch auch mal an Land gehen, um Kulturelles zu besichtigen. Dazu die Gesellschaft von Gleichgesinnten und eine gesunde, leckere mediterrane Küche. Was will man mehr!

BIO-Autorin Marianne Scherer war mit dabei: Eine Woche Yoga auf der Yacht – das war ein Erlebnis der besonderen Art und fast zu schön, um wahr zu sein. Während die frische Meeresluft bei den Atemübungen in meine Lungen strömte, fühlte ich mich wie neugeboren. Auch die Yogaübungen fühlten sich hier anders an als zu Hause. Woran das liegen mochte? Außer an der ungewohnten Unterlage, die ein mitunter leicht schaukelndes Schiffsdeck nun einmal ist, war es wohl auch die Kombination der vier Elemente: Wasser, Feuer, Luft und Erde. Alles war im Überfluss vorhanden und machte alle glücklich.

Die Woche verging wie im Flug und als wir wieder im geschäftigen Hafen von Bodrum einliefen, hatte jeder das Gefühl, ein Geschenk mit nach Hause zu nehmen.

Jeder kann auf die Reise gehen

Angenehm dabei: Kursangebote gibt es für jeden Level und auch Einsteiger sind willkommen. Man kann das Yogaangebot wahrnehmen, muss aber nicht. Wer an manchen Tagen lieber entspannt im Liegestuhl ein schönes Buch lesen oder einfach die Seele baumeln lassen will, kein Problem! Es geht ums Wohlfühlen und Abschalten und Sie selbst entscheiden, was das für Sie persönlich bedeutet.

Eine Yoga-Schiffsreise in der Türkei mit dem Veranstalter Derinbey-Cruise beispielsweise kann man von Bodrum oder Antalya aus starten. Den Flug organisieren Sie selbst. Vom Flughafen werden Sie abgeholt und direkt auf das Schiff gebracht. Info und Buchung bei: Yoga Cruising Office, Suparni Neuwirth, Mechtildisstr. 7, 50678 Köln, Tel: 0221 20655965, Fax: 0221 99716532, www.yogacruising.com, E-mail: booking@yogacruising.com

Möglichkeit zur Reflexion bietet, dem sie sich anvertrauen können. Bei Umbruchssituationen im Leben, zum Beispiel durch den Verlust eines Partners, des Arbeitsplatzes, bei Krankheiten usw. bietet die Yogatherapie eine ideale Plattform. Durch die Entspannung und Rückbesinnung auf sich selbst und das, was wirklich wichtig ist, finden viele in sich selbst die Antwort bzw. die Lösung für ihre Probleme.

Wie die Rückenschmerzen dauerhaft verschwanden

Penelope Monroe, Opernsängerin aus Basel, schwört auf die individuelle Yogatherapie. Ihre Gesangslehrerin riet ihr, mithilfe von Yoga den Rücken zu stärken, um ihre Stimme zu verbessern und Remo Rittiner in Zürich aufzusuchen. Monroe hatte nach einem Treppensturz immer wieder Beschwerden im unteren Rücken.

Der Yogatherapeut arbeitete mit der Sängerin ein individuelles Übungsprogramm aus, um ihren geschwächten Rücken zu stärken. Er stellte unter anderem fest, dass Monroes Muskulatur auf einer Seite sehr verfestigt und die Wirbelsäule zu stark nach rechts gebogen war. Die verschiedenen Yogaübungen, die er für sie zusammenstellte, zielten darauf ab, die Muskulatur zu stärken und die Wirbelsäule zu begradigen.

Auch Beckenbodenübungen, Gleichgewichtsübungen wie zum Beispiel der Baum sowie Atemübungen, die das Zwerchfell stärken, standen mit auf dem Programm.

Bereits nach einem Monat bemerkte Penelope Monroe die ersten Erfolge, nachdem sie täglich 20 Minuten geübt hatte. Ihr Rücken war kräftiger geworden und ihre Stimme hatte mehr Volumen und einen volleren Klang. Heute geht die Sängerin weiterhin alle vier Wochen zu Remo Rittiner und bekommt von ihm jeweils ein neues Übungsprogramm, abgestimmt auf ihre momentanen Bedürfnisse.



Yogaübungen, die im Alltag helfen können

Die folgenden Yogaübungen können Sie außer zur allgemeinen Kräftigung des Körpers auch bei Beschwerden wie Rückenschmerzen, Erschöpfung, Kopfwahl, bei Stress und depressiven Verstimmungen einsetzen. Nehmen Sie sich Zeit für die einzelnen Übungen und führen Sie sie möglichst exakt aus. Sie können die Übungen mehrmals hintereinander praktizieren. Sie brauchen dafür: Eine Yogamatte oder eine andere rutschfeste Unterlage und bequeme Kleidung. Sprechen Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Arzt, ob die Übungen für Sie geeignet sind. Auf der sicheren Seite stehen Sie, wenn Sie einen erfahrenen Yogalehrer zu Rate ziehen.

Die Kobra

Körperlich:

für einen starken Rücken

Heilaspekt:

hilft bei Verstopfung

Psychisch:

für mehr Energie und Mut

Diese Übung weitet den Brustkorb, stärkt den Rücken und macht die Wirbelsäule beweglicher. Sie kann auch bei Spannungskopfschmerzen hilfreich sein.

- Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie die Arme nach vorn aus und wiegen Sie das Becken hin und her, um die vorderen Oberschenkel zu entspannen. Drücken Sie die Leisten fest in den Boden.

- Setzen Sie jetzt beide Hände neben dem Kopf auf. Drücken Sie die Schultern weg von den Ohren, die Schulterblätter gleiten in Richtung Becken.

- Schieben Sie die Hände nach vorn und richten Sie den Oberkörper auf. Der Kopf geht nach oben, der Blick ist gerade nach vorn gerichtet.

- Bleiben Sie mehrere Atemzüge in dieser Position und gleiten Sie dann langsam wieder auf den Boden zurück.

Herabschauender Hund

Körperlich:

für einen stabilen Schultergürtel

Heilaspekt:

beruhigt das Herz, gibt innere Ruhe

Psychisch:

bei Erschöpfungszuständen

Diese Übung kräftigt vor allem Arme und Schultern, dehnt die Beinrückseite und tut darüber hinaus auch dem mittleren Rücken gut.

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Knie stehen etwas hinter den Hüftgelenken.

- Die Hände sind weit gefächert senkrecht unter den Schultern, die Mittelfinger zeigen geradeaus nach vorn.

- Drücken Sie die Fingerkuppen fest in den Boden und stellen Sie die Zehen auf.

- Mit dem Ausatmen lösen Sie die Knie vom Boden und bringen das Becken weit nach oben. Es soll so spitz wie möglich aufsteigen. Bauchnabel dabei einziehen.

- Lassen Sie den Kopf entspannt zwischen den Armen hängen und drücken Sie die Fersen so weit wie möglich in den Boden.

- Halten Sie die Stellung bis zu 30 Sekunden und gehen Sie dann wieder in den Vierfüßlerstand zurück.

Die Kobra

YOGA-TIPPS

- 1 Üben Sie nie mit vollem Magen. Zwischen der letzten größeren Mahlzeit sollen mindestens zwei Stunden vergangen sein.
- 2 Überfordern Sie sich nicht. Seien Sie achtsam und hören Sie auf Ihren Körper. Er sagt Ihnen, wo Ihre Grenzen sind.
- 3 Nehmen Sie sich genügend Zeit fürs Üben und sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden.
- 4 Atmen Sie beim Üben gleichmäßig und tief ein und aus.
- 5 Spüren Sie den Übungen immer eine Zeit lang nach.

Herabschauender Hund



Der Baum

Körperlich:
für mehr Standfestigkeit
und Balance

Heilaspekt:
kräftigt die Nerven, hilft
bei nervösen Leiden

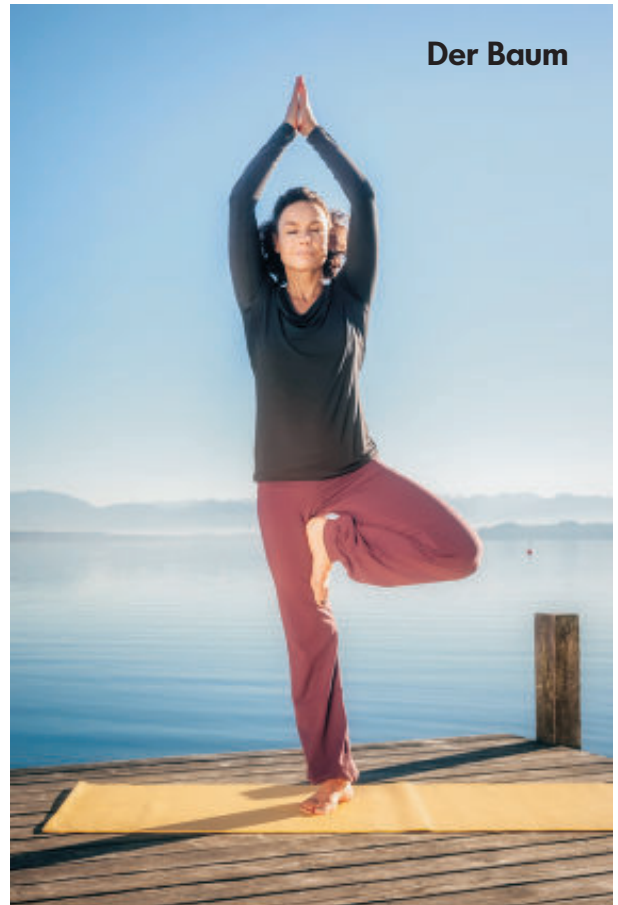
Psychisch:
gegen Depressionen

Durch die Verwurzelung in der Erde einerseits und das Streben in den Himmel andererseits bringt diese Übung mehr Standfestigkeit und gleichzeitig mehr Gelassenheit. Der Baum hilft auch bei leichten Depressionen bzw. depressiven Verstimmungen.

- Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftgelenksbreit auseinander. Aktivieren Sie das Fußgewölbe, indem Sie die inneren Fußgewölbe anheben, sodass eine Kuppel zwischen den Großzehenballen und der Ferse entsteht.

- Drehen Sie die Oberschenkelinnenseite leicht nach vorn und verlagern Sie das Gewicht auf den linken Fuß.
- Heben Sie das rechte Bein an und umfassen Sie das Knie mit beiden Händen.
- Drehen Sie das Bein aus dem Hüftgelenk heraus und legen Sie den rechten Fuß an die Innenseite des linken Oberschenkels.
- Rollen Sie mit dem Einatmen die Schulter nach außen und führen Sie die Arme in einem großen Bogen seitwärts nach oben.
- Verschränken Sie die Finger, nur die beiden Zeigefinger zeigen senkrecht nach oben.
- Gehen Sie aus der Stellung, indem Sie zunächst das Bein absenken und dann die Arme nach unten bringen.
- Wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Bein.

Der Baum



Yogaübungen, die im Alltag helfen können

Das Brett



Das Brett

Körperlich:

für einen straffen
Bauch und Busen

Heilaspekt:

verbessert die Knochendichte

Psychisch:

vertreibt Müdigkeit und Apathie

Durch diese Übung wird die Bauchmuskulatur nachhaltig gekräftigt, was zu einem straffen Bauch und Busen führt. Das Brett ist darüber hinaus ein idealer Ausgleich, wenn Sie beruflich viel stehen und sitzen müssen.

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Hände stehen senkrecht unter den Schultern, die Knie befinden sich etwas hinter den Hüftgelenken.

- Schieben Sie die Schultern in die Breite und ziehen Sie den Bauch nach innen.

- Stellen Sie mit dem Ausatmen die Füße nacheinander zurück. Die Knie sind durchgestreckt.

- Erhöhen Sie den Druck in den Händen und schieben Sie sich vom Boden nach oben. Dabei wird die Bauchspannung verstärkt.

- Nehmen Sie den gesamten Körper vorn und hinten im Gleichgewicht wahr.

- Lösen Sie die Stellung auf, indem Sie wieder in den Vierfüßlerstand gehen.

Das Krokodil

Körperlich:

für bewegliche Hüften
und eine flexible Wirbelsäule

Heilaspekt:

löst Energieblockaden

Psychisch:

gegen Rastlosigkeit

Drehbewegungen haben eine ausgleichende Wirkung auf das Energie- und Muskelsystem und mobilisieren die Wirbelsäule. Das Krokodil sorgt insbesondere für mehr Beweglichkeit im Becken- und Hüftbereich.

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie den rechten Fuß vor dem Becken auf. Das linke Bein bleibt gestreckt.

- Schieben Sie den rechten Fuß in die Matte und heben Sie das Becken leicht an und versetzen Sie es zum rechten Rand der Matte.

- Atmen Sie aus und führen Sie das rechte gebeugte Bein über das gestreckte linke Bein.

- Drehen Sie den Kopf nach rechts und legen Sie die linke Hand auf den rechten Oberschenkel.

- Lassen Sie mit dem Ausatmen die Flanke und Rippen der rechten Körperseite Rippe für Rippe nach unten sinken.

- Schieben Sie die Hand noch weiter nach rechts und dehnen Sie damit die Rippen. Bleiben Sie in dieser Stellung liegen.

- Gehen Sie behutsam zurück in die Ausgangsstellung und wechseln Sie die Seite. Das linke gebeugte Bein liegt nun über dem gestreckten rechten Bein.

Entspannter Körper – ruhiger Geist

Diese Übungsreihe hilft Ihnen innerhalb kurzer Zeit tief zu entspannen. Sie können sie jederzeit zwischendurch machen oder auch nach einer vorhergehenden anspruchsvollen Yoga-Übungsreihe. Wichtig ist die lange Ausatmung. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit besonders darauf.

- Legen Sie sich auf den Boden. Die Hände liegen in einem Winkel von 45 Grad nach oben geöffnet auf dem Boden, Daumen und Zeigefinger berühren sich. Die Beine sind schulterbreit geöffnet. Lassen Sie sich mit der Ausatmung immer tiefer in die Unterlage sinken, bis Sie sich von ihr ganz getragen fühlen. Spüren Sie, wie Ihr Körper dabei immer weicher und entspannter wird.

- Ziehen Sie den linken Fuß an und umfassen Sie den Oberschenkel mit den Händen. Legen Sie den rechten Unterschenkel über das Knie und bleiben Sie fünf Atemzüge in dieser Haltung. Lassen Sie die Ausatmung immer länger werden.

- Legen Sie das linke Bein auf der Matte ab und strecken Sie das rechte Bein nach oben. Umfassen Sie den rechten Unterschenkel mit den Armen. Wenn nötig, können Sie das Knie beugen.

- Stellen Sie beide Füße vor dem Becken



Das Krokodil

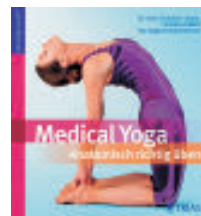
Entspannter Körper - ruhiger Geist



Fotos: Claudia Larsen, TRIAS VERLAG



Beim Yoga wird der ganze Körper durchgearbeitet und alle Organe profitieren davon



Buchtipps & Infos

• Dr. Ch. Larsen/Ch. Wolff/E.Hager-Frostlechner: „Medical Yoga – Anatomisch richtig üben“, TRIAS, ISBN 978-3-8304-3851-9, € 19,99 • Remo Rittiner: „Das große Yoga-Therapiebuch“, Via Vova, ISBN 978-3-86616149-8, € 24,95 • Anna E. Röcker: „Yoga jeden Tag“, Irisiana, ISBN 978-3-7205-5051-2, € 16,95 • Tara Stiles: „Wie Yoga heilt“, Mens Sana by Knauer, ISBN 978-3-426-65729-4, € 19,99 • B.K.S. Iyengar: „Yoga - Der Weg zu Gesundheit und Harmonie“, Dorling Kindersley, ISBN 978-3-8310-1196-4, € 29,95 • Barbara Liera Schauer/Gerti Nausch: „Yoga für Klein und Gross“, (der „kleine Yogi“) Set mit Buch und Karten, Königsfurt Urania, ISBN 978-3-86826-124-0, € 17,99

DVDs

• Tara Stiles: „Das ist Yoga - Tägliches Yoga für jeden“, ASIN BOOBJSFVNI, € 18,99
• Remo Rittiner: „Heilquelle Yoga“, Via Nova, ISBN 978-3-86616-054-5, € 14,95

websites

www.ayuryoga.ch (Remo Rittiner)
www.annaroecker.de (Anna Röcker)
www.yogaexpo.de (Messe)

Ausbildung zum Yogatherapeuten

In Deutschland und der Schweiz werden verschiedene Ausbildungen zum Yogatherapeuten angeboten. Voraussetzung dafür ist eine abgeschlossene Yogalehrer-Ausbildung. Auch Ärzte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker können von einer Yogatherapie-Ausbildung profitieren und diese in ihre Arbeit mit einbeziehen. Allerdings müssen auch sie eine fundierte Yogalehrerausbildung nachweisen können. Informationen für eine seriöse Yogatherapie-Ausbildung finden Sie unter: www.yogatherapiedeutschland.de, www.yoga.de, www.wegdermitte.de, www.yoga-vidya.de, www.ayuryoga.ch

auf und gehen Sie ein paar Atemzüge lang in die Stellung des Glücklichen Babys. Dazu strecken Sie beide Beine in die Luft und greifen mit den Händen von innen die Fußsohlen.

• Wiederholen Sie die Übungen, indem Sie mit dem rechten Fuß beginnen.

Atmen als „Medizin“ für Zwischendurch

Wenn Sie einmal keine Zeit für Körperübungen haben, machen Sie am besten eine Atemübung. Atemübungen aktivieren die Lebensenergie und haben eine direkte Auswirkung auf den Geisteszustand. Beruhigt sich die Atmung, beruhigt sich auch der Geist. Die Kehlatmung, die nur wenige Minuten be-

anspruch, gehört zu den effektivsten Atemtechniken des Yoga. Sie sorgt schnell für mehr Energie und kann überall durchgeführt werden.

• Öffnen Sie den Mund und produzieren Sie mehrere Male einen Hauchlaut mit Haaaa, als würden Sie eine gefrorene Scheibe anhauchen.

• Wiederholen Sie dies nun mit geschlossenem Mund. Sie hören jetzt einen Reibelaut im Halsbereich. Das Geräusch sollte nur so laut sein, dass es für andere kaum hörbar ist. Das gewinnen Sie durch diese Atemübung:

- Kräftigung und Dehnung der Lungen
- größeres Atemvolumen
- mehr Lebensenergie

