

## AUF DIE MATTE!

**»Yoga führt uns nicht nur zu unserem Körper zurück, es hält ihn auch jung und gesund – wir zeigen Ihnen, wie es geht**

VON CORNELIA HEIM

Mit 35 fühlte sie sich gebrechlicher als heute: schweres Asthma, Schmerzen in Rücken und Hüfte, eine beginnende Depression. Dann kam die Wende. Eine Arbeitskollegin nahm sie mit in einen Yoga- Kurs. Bereits kurze Zeit später fühlte sie sich wie neu geboren: voller Elan, der Atem freier, die Schmerzen stetig schwindend; ein Leben ohne Medikamente begann.

Heute, rund 25 Jahre später, ist Gertrud Hirschi Yoga- Lehrerin mit eigener Schule in Zürich. Zudem gibt sie Fortbildungsseminare und schreibt Bücher, über Yoga natürlich. Yoga hat ihr Leben auf den Kopf gestellt. Der sichtbare Erfolg des inneren Wandels: Von der vormaligen Gelenkarthrose ist nichts mehr zu sehen. Ihre Knochen und Muskeln seien die einer jungen Frau, stellten Ärzte jüngst verwundert fest, nachdem sie ihre Röntgenbilder betrachtet hatten.

« Yoga », sagt die 62- jährige Bestseller- Autorin, « ist wie Geld auf die hohe Kante legen. » Werde man krank, könne man immer von einem Depot zehren. Und: Yoga ist in. Madonna macht es, Julia Roberts, Sting und viele weitere Hollywood- Grössen. In Amerika hat sich die Zahl der Yogis in den letzten zehn Jahren auf 20 Millionen verdreifacht. Auch hier zu Lande liegt Yoga im Trend. Schätzungen zufolge betreiben fünf Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer Yoga. Allein in Zürich gibt es um die 100 Studios. Zudem hält Yoga Einzug in so weltliche Orte wie Fitnesscenter. Mit dem Imagewandel – weg von der Esoterik, hin zur Gesundheit – wurde das jahrtausendealte fernöstliche Philosophiesystem quasi zum Allerweltsmittel für körperliche Wehwehchen und seelische Malaisen.

Mittlerweile gibt es Dutzende verschiedene Yoga- Arten, und manche Krankenkassen übernehmen gar einen Teil der Kurskosten. Was treibt die Menschen in Scharen auf die Matten? Vermutlich ist es die schnelllebige Zeit mit ihren Reizüberflutungen. Gabriela Huber, Präsidentin der Schweizerischen Yoga- Gesellschaft: « Oft verstehen wir die Sprache unseres Körpers nicht mehr. » Sachzwänge oder unser Verstand verstellen den Blick. Wir merken nicht mehr, wann wir satt, wann wir müde sind, wann wir eine Pause brauchen oder wann es uns gut täte, allein zu sein. Wir haben uns von uns selbst entfernt. Im Yoga soll der Dialog zwischen Körper und Geist wieder hergestellt werden. Das Ziel: eine bessere Körperwahrnehmung und damit einhergehend innere Reifung. « Wir

wissen über alles Bescheid » , sagt auch Yoga- Lehrerin Gertrud Hirschi, « aber immer weniger über uns selbst. »

### **Mit Yoga lernen wir, uns als Teil eines Ganzen zu begreifen**

Das Wort Yoga stammt aus der Sanskrit- Sprache des alten Indien und bedeutet so viel wie « Verbindung » , « Lenkung » und buchstäblich das Anschirren von Arbeitstieren. Der Begriff hängt eng zusammen mit dem deutschen Wort « Joch » . Im Alltag, so Gabriela Huber, seien unsere Gedanken nach aussen gerichtet. Yoga verbindet unser Ego mit etwas Grösserem – egal, wie man das nennen möchte, göttliche Kraft oder inneres Bewusstsein. Dadurch lernen wir, uns als Teil eines Ganzen zu begreifen. Im hier zu Lande gebräuchlichsten Yoga- Stil, dem Hatha- Yoga, gilt der Körper als Tempel der Seele, als Haus Gottes. Dieser müsse rein und gesund erhalten werden. Fälschlicherweise wird das Hatha- Yoga in Europa oft auf das rein Körperliche reduziert, auf die Asanas, die einzelnen Körperpositionen. Doch diese waren von den alten Meistern vorrangig als Mittel zum Zweck gedacht: Der Körper sollte stabil und schmerzfrei sitzen, um hernach ungestört auch lange Zeit meditieren zu können. Wörtlich aus dem Sanskrit übersetzt heisst « Ha » Sonne und « Tha » Mond. Im Hatha vereinen sich also die Widersprüche: Sonne und Mond, die männlichen und die weiblichen Aspekte, die rechte und die linke Seite. Hatha kann aber auch « Schlagen und Gewalt » bedeuten, was hiesse: « Man soll kraftvoll üben, um weiter zu kommen. » Hatha- Yoga, so formuliert es Gabriela Huber, « beginnt dort, wo wir Veränderungen gut wahrnehmen, am Körper » .

### **Beim Stressabbau ist Yoga dem autogenen Training überlegen**

Wenn wir also die Sonne grüssen, Kobra, Krähe oder Fisch und Baum machen, dann verbiegen wir nicht nur unsere Körperteile, sondern wir setzen Veränderungen in unserem Organismus in Gang, die auf vielen Ebenen wirken. Yoga baut unter anderem Muskeln auf, fördert die Knochendichte, hält das Bindegewebe straff und die Gelenke elastisch.

Yoga fördert zudem die Lymphtätigkeit, wodurch Blockaden gelöst und der Stoffwechsel angeregt werden. Im Idealfall lernt der Körper, sich wieder selbst zu heilen. Krankheit heisst in der Yoga- Literatur « Vyadhi » ( getrennt) und ist das Gegenteil von « Samadhi » ( zu einem Ganzen zusammenfügen). Der Weg im Hatha- Yoga geht mithin von aussen nach innen, oder wie es Gabriela Huber formuliert: « Yoga bringt uns zurück, was uns fehlt. » Es gibt Hunderte von medizinischen Studien, welche mittlerweile die gesundheitlichen Erfolge von Yoga auch aus wissenschaftlicher Sicht bestätigen. Sehr früh erforscht war die positive Wirkung bei Stress und Rückenproblemen. « Yoga ist ein kleines Wunder » , sagt Gertrud Hirschi, « schon nach kurzer Zeit verändern sich die Menschen. » Die ersten Zeichen: Man werde flexibler, könne besser entspannen, besser schlafen. Im Stressabbau ist Yoga sogar dem autogenen Training überlegen. Gertrud Hirschi schwört auf Yoga auch als

Jungbrunnen: « Ich habe Leute in meinen Kursen, die sind 80 und bewegen sich wie 40- Jährige. » Man müsse nur rechtzeitig damit anfangen und regelmässig ein- bis zweimal die Woche üben. Was Yoga indes von anderen gymnastischen Übungen unterscheidet, ist die Konzentration auf das richtige Atmen, in der Fachsprache Pranayama genannt. Auch den Schülern ihrer Yoga- Schule in Andelfingen erklärt Gabriela Huber, dass durch bewusste Atemsteuerung ablenkende Gedanken aussen vor bleiben. Yogis sagen, der Atem sei das Medium zwischen Körper und Geist. Er verknüpfe beide Bereiche miteinander. Dadurch ist Yoga mehr als bloss eine weitere Bewegungsform im grossen Spektrum der Körperakrobatik. Und wer sich mit der Verbiegung seiner Extremitäten schwer tut und zum Beispiel den vollendeten Lotussitz nicht so formschön hinkriegt wie das Model aus dem Yoga- Buch, dem sei tröstend versichert: Der Weg ist das Ziel.