

# Yoga erobert die Welt

Die Fußballnationalmannschaft tut es, und mit ihr 2,7 Millionen Menschen in Deutschland: Yoga. Die ganzheitliche indische Bewegungslehre ist dabei, die Welt zu erobern. 16 Millionen Deutsche interessieren sich dafür, demnächst damit anzufangen. Der 21. Juni wurde von den Vereinten Nationen zum Welt-Yogatag erkoren. Was ist am Yoga so überzeugend?

**W**ir liegen auf der Matte in Shavasana, der Totenhaltung, auf dem Rücken. Hoch über uns ziehen Vögel ihre Kreise. Sanfte Musik klingt aus den Lautsprechern in Stephan Suhs Yogastudio unterm Dach, mit Himmelblick, im Frankfurter Börsenviertel. Wir sind entspannt wie nie. Hinter uns liegt eine Stunde lang dehnen, balancieren, von einer Asana (Yoga-Haltung) in die nächste wechseln, schwitzen, atmen. Suhs leise Stimme holt uns aus der schlaftrüben Trance. Noch drei lange „Oom“ singen im Sitzen. Ein unvergleichliches Wohlgefühl breitet sich nach der Stunde aus. Es wird Tee getrunken, gelacht und geplaudert.

Dieses Ritual vollzieht sich täglich hunderte Male allein in Frankfurt. Irgendwo im Nordend geht es morgens um 6 Uhr mit stiller Meditation los, um 9 oder 10 Uhr rollen Freischaffende die Matte zum Morgenyoga aus. Zur Mittagszeit pilgern Büromenschen zum Businessyoga in der Innenstadt. Abends wird ohnehin sprichwörtlich an jeder Ecke Yoga angeboten. Laut einer Umfrage des Online-Fitnessportals „Fitogram“ von 2016 belegt die Mainmetropole Platz zwei der Yoga-Hauptstädte

vom Sitzen am Computer gekrümmt ist und man nicht gut atmen kann, – dann kann auch der Geist nicht gut funktionieren.“ Das sei auch schon das ganze Geheimnis des Yoga. „Um dauerhaft den Körper gesund zu erhalten, sollte man Yoga zum Teil des Lebens machen.“ Seine Schüler tun dies mit Begeisterung.

Und auch die Seele scheint von den Übungen zu profitieren. Wer Yoga praktiziert, wird innerlich gelassener, hat die Frankfurter Yogalehrerin Ramona Lauer beobachtet. Yoga lasse die Menschen fröhlicher und freundlicher werden. „Ich beobachte das auf unseren Yogareisen. Konflikte kommen gar nicht erst auf, weil man nachsichtiger und wohlwollender mit anderen wird. Außerdem können die meisten, die mit Yoga anfangen, plötzlich viel besser schlafen.“

Woran es liegt, dass Yoga sich so positiv auf das komplette System Mensch auswirkt, versuchen immer mehr wissenschaftliche Studien herauszufinden. Eine neue Meta-Studie der Universität Jena, die im März 2016 im „Deutschen Ärzteblatt“ veröffentlicht wurde, besagt, dass Hatha Yoga, die übliche Form

Von Stefanie Wehr

des im Westen praktizierten Yoga mit Körper- und Atemübungen, das Stresshormon Cortisol verringert und die Serotonin- und Melatoninlevel, also die Glücks- und Schlafhormone, anhebt. Yogapraktizierende seien demnach zufriedener und selbstbewusster als Nicht-Yogis. Auch bei psychischen Erkrankungen wie Depression und Schizophrenie wirken Yogaübungen positiv, beim Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom ADHS ist Yoga „potentiell von Nutzen“, fand eine amerikanische Studie der Duke University heraus.

„Yoga hat mir sehr geholfen, meine Haltung zu verbessern“, sagt Eva Hill, Yogaschülerin bei Stephan Suh. „Im Einzelunterricht habe ich den Kopfstand gelernt. Ich hätte nie geglaubt, dass ich das mal schaffe“, lacht sie. „Das Erfolgserlebnis hat sich auf andere Dinge in meinem Leben übertragen. Ich traue mir selbst mehr zu als vorher.“

## Yoga für alle

Dass Yoga das Körpergefühl und das Denken positiv verändern kann, hat sich herumgesprochen. „Körper und Geist lassen sich eben nicht trennen“, erklärt der Frankfurter Yogalehrer Pankaj Sharma. Der Inder, der sich zehn Jahre lang in der indischen Yoga-Hauptstadt Rishikesh ausbilden ließ, bietet in seinem Yogastudio in der Kaiserstraße ein auf die Gesundheit des Körpers ausgerichtetes Yoga. Dabei wird mit Hilfsmitteln wie Blöcken, Gurten, Decken und Stühlen gearbeitet, so dass jeder effizient üben kann. „Wenn der Körper nicht richtig funktioniert, weil man verspannt ist, wenn das Blut nicht in die Organe fließen kann, wo es gebraucht wird, wenn der Brustkorb

men werden. Die zentrale Prüfstelle der Kassen wahrt die Qualität. Natürlich gibt es auch Schattenseiten des Booms. Manch einer übertreibt es mit dem Ehrgeiz, und mit der Übertreibung kommen die Verletzungen, vor allem der Knie und der Schultern. Vielen Yogalehrer-Ausbildungen genügen nur relativ geringe Standards, so dass längst nicht jeder Yogalehrer qualifiziert genug ist. Der Beruf des Yogalehrers ist nicht geschützt. Standards setzen einige Verbände wie der BDY, die American Yoga Alliance oder der Iyengar-Yoga-Verein. Zudem ist Yoga ein immenser Markt, der auf 80 Milliarden Dollar weltweit geschätzt wird. Vom Geld der Yogis profitieren aber nicht so sehr die Yogalehrer und -studios als vielmehr die Hersteller und Händler von Yoga-Zubehör wie Matten, Taschen, Musik-CDs und unzählige Dinge vom Schmuck bis zur teuren Funktionshose, die der Yogi angeblich braucht. Zu haben bei Aldi oder beim börsennotierten kanadischen Yogakleidungshersteller „Lululemon“. Da hilft wohl nur: drüberstehen und „Oom“ singen.

Auch die Krankenkassen haben mittlerweile eingesehen, dass Yoga sinnvolle Gesundheitsvorsorge ist. Waren es vor zehn Jahren nur einzelne Kassen, hat heute so gut wie jede gesetzliche Kasse Yoga im Programm. Ein zehnwöchiger Kurs pro Jahr wird erstattet, wenn acht von zehn Terminen wahrgenom-



„Ein erhebendes Gefühl“: Yoga auf dem Maintower. Foto: Michael Himpel



Am Welt-Yogatag, dem 21. Juni, gingen im vergangenen Jahr Hunderte weiß gekleideter Yoga-Fans unter dem Pariser Eiffelturm ihrer Lieblingsbeschäftigung nach: Yoga. Foto: Imago/UPI-Foto

## Sondertraining für Fußball-Nationalspieler

**Wer hätte das gedacht: Die Spieler der deutschen Nationalelf praktizieren Yoga. Unterrichtet werden sie von dem Münchner Patrick Broome, einem der bekanntesten Yogalehrer Deutschlands. Er erklärt, was Fußballspieler am Yoga so gut finden.**

*Herr Broome, Sie haben wieder die Spieler der Fußballnationalmannschaft unter Ihren Fittichen. Sind die Jungs gut vorbereitet, auch dank Ihres Yogastrainings in Ascona?*

PATRICK BROOME: Wir arbeiten hier in einem interdisziplinären Team aus Ärzten, Physiologen und Fitnesstrainern und haben die Jungs natürlich alle bestens vorbereitet, so dass jeder Einzelne seine maximale Leistungsfähigkeit schon beim ersten Spiel am Samstag in Lille abrufen wird können.

*Wie sieht das Yogaprogramm zur EM 2016 aus? Was genau üben die Spieler?*

BROOME: Neben dem klassischen Stabilitäts- und Fitnessstraining werden verschiedenste Yoga-Übungen angeboten. Es geht darum, den ganzen Körper zu mobilisieren und beispielsweise die Rückseiten der Beine zu dehnen. Dieses Jahr neu hinzugekommen in unserem Yoga-Programm ist auf jeden Fall Meditation. Dafür beginnen sich immer mehr Spieler wirklich ernsthaft zu interessieren.

*Wie viele Spieler nutzen das Angebot?*

BROOME: Ich unterrichte jeden Tag etwa drei bis vier kleinere Gruppen von Spielern und Betreuern. Das Angebot steigt entsprechend der steigenden Nachfrage fast täglich, weil sich immer mehr

Spieler und auch Mitarbeiter im Team für Yoga interessieren.

*Gibt es Yogafans unter den Spielern? Was schätzen sie daran?*

BROOME: Ja es gibt einige ausgesprochene Yogafans, die fast täglich den Yoga-Unterricht einfordern und ihn auch dementsprechend natürlich bekommen. Natürlich gibt es auch einige Spieler, die noch nie Yoga gemacht haben, es wahrscheinlich auch nie machen werden, und dann gibt's eine größere Gruppe von Spielern, die ab und zu mal beim Yoga-Unterricht vorbeischauen. Alle die, die kommen, schätzen es sehr, dass Yoga ihnen hilft, runterzukommen und zu entspannen, den Körper zu spüren und den Kopf mal auszuschalten.

*Sind Sie über einen längeren Zeitraum hinweg mit den Spielern tätig?*

BROOME: Mit einzelnen Spielern übe ich jetzt seit ungefähr vier bis sechs Jahren regelmäßig Yoga. Einige betreue ich auch in den Zeiten zwischen den Turnieren, andere nur während der großen Turniere.

*Sie sind seit 2006 Yogalehrer der Fußballnationalmannschaft. Anfangs machten sich viele, vor allem Außenstehende, darüber lustig, dass Fußballer Yoga praktizieren. Manche Spieler weigerten sich, teilzunehmen. Hat sich das Image inzwischen gewandelt?*

BROOME: Wie auch generell Yoga immer mehr in der

Mitte der Gesellschaft angekommen ist, ist der Yoga-Unterricht hier bei der Fußballnationalmannschaft mittlerweile vollkommen akzeptiert und ein respektierter Teil der Gesamtarbeit, die hier stattfindet.

*Während der WM 2014 in Brasilien wurden Sie mit der Mannschaft Weltmeister. Auf welche Weise haben Sie die Spieler unterstützt?*

BROOME: Als Yoga-Lehrer hab ich natürlich Yoga unterrichtet und die Spieler unterstützt, sich zu entspannen, runterzufahren, den Kopf freizukriegen und Kraft zu tanken für das nächste Spiel.

*Sind Leistungssportler eher dazu in der Lage, bewusst in ihren Körper hineinzuversetzen, oder ist es für sie gerade schwieriger?*

BROOME: Leistungssportler haben selbstverständlich einen grandiosen Zugang zu ihrem eigenen Körper und meistens auch ein überdurchschnittliches Bewegungstalent.

*Fußball ist „eine der letzten männlichen Bastionen“. Vieles dreht sich um einzelne Spieler und ihre Fähigkeit, sich im zähen Kampf zu behaupten. Steht das nicht im Gegensatz zum Yoga, in dem es auch darum geht, das Ego abzulegen?*

BROOME: Bei dem Yoga, den ich unterrichte, geht es nicht da-

rum, ein Ego aufzulösen. Mir geht es darum, den Menschen, in diesem Fall Sportler, zu unterstützen sich selbst zu spüren, eine Verbindung zum eigenen Körper aufzubauen und sich dadurch vielleicht für eine persönliche spirituelle Erfahrung zu öffnen. Und solche Erfahrung steht niemals im Widerspruch zu den selbst gewählten Zielen, die sich jemand setzt.

*Yoga expandiert. Sie selbst haben gerade eine dritte Filiale Ihrer Yogaschule in München eröffnet. Das Konzept basiert auf einem „Yoga für alle“ jenseits von Dogmen. Was bedeutet das?*

BROOME: Ich glaube an einen un-dogmatischen Yoga, der den Übenden darin unterstützt, herauszufinden, was ihm wirklich wichtig ist. Ein Yoga, der hilft, die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen, der einen freimacht von den Konditionierungen der Vergangenheit. Ein solcher Yoga sollte so konzipiert sein, dass er für jeden Interessierten zugänglich ist. Er sollte weder zu kompliziert noch zu dogmatisch oder moralisch sein, und auch nicht technisch zu anspruchsvoll.

*Glauben Sie, in 20 Jahren wird immer noch viel Yoga praktiziert?*

Ganz sicher werden Menschen in den nächsten 20 Jahren noch Yoga üben und zwar noch viel, viel mehr als heute.

*Hat Yoga sogar das Potential, eine bessere Welt zu schaffen?*

BROOME: Yoga sehe ich durch aus als ein Heilmittel, um erst uns selbst, dann unsere Beziehungen und schließlich den Planeten, auf dem wir leben, langfristig gesund zu erhalten. Interview: Stefanie Wehr



## Behält Mia den richtigen Riecher?

Das Tier-Orakel aus dem Frankfurter Zoo prophezeit ein Remis im ersten Spiel der DFB-Elf

Morgen müssen Jogis Jungs zum ersten Mal ran. Wir haben Springhäsin Mia, das EM-Orakel des Frankfurter Zoos, nach ihrer Spielprognose befragt. Das Ergebnis: ein Unentschieden gegen die Ukraine. Ob der süße Nager richtig liegt?

Ob zur WM oder zur Champions League – es wurden schon viele Tier-Orakel bemüht. Ein Springhase war noch nicht darunter, bemerkt Parys. Einmal haben die Zoo-Mitarbeiter das Wahrsage-Verfahren mit Mia schon ge-

testet. Die Ergebnisse waren immer eindeutig, verrät Parys, bevor sie die Schalen platziert und Mia in Position bringt. Die kleine Häsin, die aufgrund ihrer kleinen Vorder- und ausgeprägten Hinterläufe äußerlich einem Kan-

guru verblüffend ähnlich sieht, ist unruhig. Sie scheint zu ahnen, dass nun all ihr Fußball-Wissen gefragt ist. „Mach uns keine Schande“, ruft Parys noch. Dann hüpf Mia auch schon los. Schnuppert links, schnuppert rechts

und setzt sich dann genau zwischen beide Näpfe. Wenn man dem afrikanischen Nagetier trauen darf, dann endet das Spiel Deutschland gegen die Ukraine also mit einem Remis. Die Tierpflegerin ist erleichtert und für Mia gibt's zur Belohnung, richtig, eine Handvoll Erdnüsse. „Jetzt interessiert mich natürlich doppelt, wie das Spiel ausgeht“, grinst Parys und hofft, dass die Prognose ihres kleinen Schützlings stimmt.

Mia lebt übrigens seit 2012 im Frankfurter Zoo. Sie ist eine Handaufzucht aus Berlin und daher extrem zutraulich. Vor knapp zwei Jahren hat sie männliche Gesellschaft bekommen. Mit Hasan, so heißt ihr Partner, soll es bald auch mit dem Nachwuchs klappen – „gut riechen können sie sich auf jeden Fall“, so Parys.

Ob Mia auch als EM-Orakel den richtigen Riecher behält, wird sich morgen Abend zeigen. mlf



EM-Orakel Mia hat zwischen den Näpfen Platz genommen – ein Zeichen, dass Deutschland gegen die Ukraine unentschieden spielen könnte. Foto: Bernd Kammerer

Frankfurt. Es ist Freitagnachmittag, 14.30 Uhr. In wenigen Minuten soll Springhäsin Mia ihre „hellseherischen Fähigkeiten“ erstmals unter Beweis stellen. Das Nagetier mit den großen Kulleraugen wird zwischen zwei grauen Ton-schalen – eine geschmückt mit einer deutschen, die andere mit einer ukrainischen Fahne – wählen und damit das Ergebnis des ersten Vorrundenspiels der Deutschen Elf vorhersagen. Das Lockmittel: Ungesalzene Erdnüsse. „Die liebt sie besonders“, verrät die Revierleiterin des Grzimekhauses im Frankfurter Zoo, Astrid Parys.

## Alipour

Teppichwäsche & Reparatur – Rhein/Main seit 1971

FUSSBALL-EM-AKTION

20% Rabatt für Neukunden

Kostenlose Beratung, kostenloser Abhol- und Lieferservice vom 11.–18. Juni 2016

Gönnen Sie Ihrem guten Stück eine Wellness-Kur

Teppichwäsche ab 6,90 € pro m<sup>2</sup>

<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">WÄSCHE</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schonendes Klopfsaugen und Entfernung der Sandkörner</li> <li>2. Waschen gegen grobe Verschmutzung</li> <li>3. Waschen zur extremen Tiefenreinigung inklusive Desinfektion</li> <li>4. GANZ WICHTIG! Rückfettungs Imprägnierung mit einer Seidenglanzwäsche</li> </ol>	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">REPARATUR</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klein- und Großreparatur</li> <li>2. Fransenerneuerung</li> <li>3. Kantenerneuerung</li> <li>4. Teppich verschmälern und verkürzen</li> <li>5. Lochreparatur, Wasser und Brandschäden</li> <li>6. Gutachtenerstellung</li> </ol>
---	--

Gutleutstr. 320 • 60327 Frankfurt • Inh. A. Alipour • Tel. 069-90021689 • Mobil 0157-81466018  
E-Mail: A.D.Alipour@hotmail.com • Öffnungszeiten: Mo.–Sa. 10–19 Uhr