

Mit Yoga ist es wie mit Schokolade: Hat man erst einmal damit angefangen, kann man nicht mehr aufhören. Der Vergleich hinkt zwar etwas, immerhin ist Yoga eine Wohltat für den ganzen Körper, und Schokolade sollte besser nur in Maßen genossen werden, aber das Suchtpotenzial ist ähnlich hoch. Fast drei Millionen Menschen in Deutschland praktizieren regelmäßig Yoga – das besagt zumindest eine Studie vom Bund Deutscher Yogalehrer.

Einer von ihnen ist Stephan Suh. Der 44-Jährige betreibt in Frankfurt ein Yoga-Studio, ist Diplomwissenschaftler und Referent der Deutschen Sporthochschule Köln für das Thema Yoga. Er unterrichtet unter anderem Leistungssportler und hilft Menschen mit Rückenleiden und Stress. „Meine

**Das Wort Yoga kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „miteinander verbinden“.**

erste Yoga-Stunde als Teilnehmer war in einem Fitnessstudio in Köln. Es war eine sogenannte Power-Yoga-Stunde und hat mich sehr inspiriert. Der Yoga-Flow hat mir sehr gut gefallen. Das Kraftvolle, der Aufbau der Körperspannung, gepaart mit der Flexibilität und dem Atemfluss“, erzählt Suh. Diese eine Stunde hat ihn so geprägt, dass er Yoga-Lehrer wurde und heute täglich andere dafür begeistert.

Yoga ist eine Technik, die aus Indien stammt und dazu dienen soll, im Einklang mit sich selbst zu leben. Die Yoga-Lehre verbindet philosophische Überlegungen mit geistigen und körperlichen Übungen. Yoga bedeutet nicht nur, starr seine Übungen zu machen, sondern ist eine Lebenseinstellung und beinhaltet Atemübungen, Meditation, Asanas, Entspannung und die richtige Ernährung. Das Wort Yoga kommt aus der altindischen Sprache Sanskrit und heißt anschlirren, also miteinander verbinden. Und genau das ist die Grundidee: Körper, Geist und Seele sollen miteinander verbunden werden.

Wem das jetzt alles zu theoretisch und esoterisch klingt: In einer Yoga-Stunde wird keine Theorie abgefragt,

**Es gibt etliche Arten des Yoga. Neben Hatha etwa Kundalini, Bikram, Aerial – und das Lach-Yoga.**

sondern es werden tatsächlich Körperübungen praktiziert. Die werden allerdings nicht Körperübungen genannt, der Yogi kennt vielmehr Asanas. Davon gibt es 84 Hauptasanas und an die 300 Variationen – viele haben Namen aus dem Tierreich, etwa Adler, Delphin, Kobra oder Hund.

Es gibt viele verschiedene Yoga-Arten, die klassische Variante für Anfänger ist das Hatha-Yoga. Das Wort „Hatha“ ergibt sich aus den Worten „Ha-

# Ganz bei sich

Wörter wie Asanas und Hatha werden hierzulande immer geläufiger. Bei diesen handelt es sich nämlich um Begriffe aus dem Yoga, der Lehre, die Körper, Geist und Seele in Balance bringen will. Und das ist längst nicht mehr nur was für Esoteriker. *Von Sarah Termeer*



**STANDFEST**  
Yogis nennen ihre Übungen Asanas. Davon gibt es Hunderte Variationen, von denen viele Namen aus dem Tierreich haben.

FOTO: IMAGO IMAGES/  
HINDUSTAN TIMES

für Sonne und „Tha“ für Mond. Beim Hatha-Yoga geht es darum, ein Gleichgewicht zwischen den beiden Polen herzustellen. Die Übungen dienen dazu, dem Körper die nötige Energie für die Meditation zu verleihen. Die Asanas werden bewusst ausgeführt und lange gehalten. Deshalb ist Hatha-Yoga entspannend für Geist und Körper. Muskeln werden trotzdem trainiert, denn die Übungen fördern auch Kraft, Stabilität und Gleichgewicht. „Yoga ist ein Besuch bei sich selbst. Man beschäftigt sich mit seinem Körper und mit seinen Gefühlen. Es ist ein Psychohygiene-Training, das hilft, körperliche Leiden einzudämmen“, sagt Suh.

Eine klassische Hatha-Yoga-Stunde beginnt mit einer Anfangsentspan-

nung und einer kleinen Meditation, die Teilnehmer sollen bei sich ankommen. Meistens gibt es danach ein paar Atemübungen – Pranayama genannt –, um das Prana, die Lebensenergie, zu erhöhen und zu stärken. Bevor mit den Asanas begonnen wird, stehen noch Aufwärm- und Vorbereitungsübungen an. Am Ende gibt es eine Tiefenentspannung. Der Yoga-Lehrer verabschiedet sich mit gefalteten Händen, einer Verbeugung und einem „Namasté“. Es ist ein Symbol der Dankbarkeit und des Respekts gegenüber Lehrer und Schüler.

Neben dem Hatha-Yoga gibt es viele andere Yoga-Arten. Sehr alt und spirituell ist das Kundalini-Yoga. Bei dieser dynamischen Yoga-Form werden Atemübungen, Meditation und

Asanas miteinander verbunden. Ziel ist es, Blockaden zu lösen und Energien frei fließen zu lassen. Richtig ins Schwitzen kommt der Yogi beim Bikram-Yoga. Hier werden die Räumlichkeiten auf 38 Grad aufgeheizt, die Luftfeuchtigkeit beträgt 40 Prozent. Die Muskeln lockern sich in der Hitze besonders gut, zudem fördert Bikram-Yoga den Sauerstofftransport und den Stoffwechsel. Wer es gerne außergewöhnlich mag, kann das Aerial-Yoga – Yoga im Tuch – ausprobieren. Bei diesem ist ein Tuch an der Decke befestigt und der Yogi sitzt oder liegt in diesem, während er seine Yoga-Stellungen macht. Das Ganze sieht ein bisschen aus wie tanzendes Schaukeln und ist ein perfektes Ganzkörpertraining. Und dann gibt es noch

das Lach-Yoga (kein Witz!). Hier ist die Idee, dass künstlich erzeugtes Lachen genauso Endorphine ausschüttet wie „normales“ Lachen, denn angeblich reichen bereits die Mund- und Atembewegungen dafür aus. Beim Stand-up-Paddle-Yoga wird die Yoga-Matte gegen ein Stand-up-Brett getauscht. Unter freiem Himmel und auf dem Wasser trainiert es sich besonders naturnah, wobei das sanfte Schwanken des Untergrunds den Geist entspannt und ganz nebenbei ein perfektes Training für Balance und Körperkontrolle ist.

Egal ob Lach-Yoga oder Hatha-Yoga: Zahlreiche Studien belegen, dass Yoga auf viele Bereiche des Körpers positive Auswirkungen hat. „Schlafstörungen, Verspannungen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen – das sind alles Probleme, die Yoga reduzieren und sogar komplett auslöschen kann“, versichert Suh.

Der Vorteil von Yoga ist dabei nicht zuletzt, dass es überall praktiziert werden kann. Der Yogi braucht nicht viel, außer einen festen Untergrund, etwa ein Holzboden, eine Wiese oder eine Yoga-Matte. Allerdings sollte es nicht zu kalt sein, frieren und Yoga passt nicht zusammen. Und: „Yoga ist für alle Menschen geeignet. Ich unterrichte von Kleinkindern bis Menschen ins hohe Alter alle Generationen. Mit meiner Tochter habe ich angefangen, als sie zwei Jahre alt war und mein ältester Schüler ist 82“, erzählt Yoga-Experte Suh. Trotzdem sollte sich jeder überlegen, welche Yoga-Art für ihn geeignet ist und welche zu seinem Lebensstil passt. „Übergewichtige, Schwangere oder

**In der DDR galt Yoga zunächst als religiöse Praxis, Yogis gerieten ins Visier der Stasi.**

Menschen mit physischen Handicaps sollten leichte Hatha-Übungen machen, und Menschen, die sich nach Ruhe sehnen ebenso. Sportliche Typen können hingegen bei den sogenannten Vinyasa-Yoga-Stilen ihren Bewegungsdrang austoben“, rät Suh.

In der frühen Jahren der DDR war Yoga übrigens zunächst verdächtig und stand unter Beobachtung. Die Körper- und Atemübungen galten als religiöse Praxis, und wer sich Yoga-Gruppen anschloss, musste damit rechnen, ins Visier der Stasi zu geraten. Ende der 1970er-Jahre hatte sich Yoga dann im Untergrund verbreitet und mit offizieller Genehmigung gab die Magdeburger Volksstimme 1978 eine Broschüre „Yoganastik für jedermann“ heraus, die vor allem die Frauenwelt beeindruckte. Heute ist Yoga in Deutschland nicht mehr wegzu-denken und manch einer behauptet, es gäbe inzwischen mehr Zubehör für Yoga zu kaufen als Autozubehör.

In der unruhigen Zeit der Corona-Pandemie plädiert Suh für mehr Selbstfürsorge: „Für jeden ist es gerade wichtig, mental gesund zu bleiben. Yoga kann da helfen, sich von Zukunftsängsten frei zu machen und Geist und Emotionen zu stärken.“

# Sich recken und strecken

**FITMACHER:** Wann Dehnen sinnvoll ist, ist umstritten. Fest steht: Es tut gut und hilft in vielen Fällen. *Von Markus Knopp*

Seit Jahrzehnten wird in Fachkreisen darüber gestritten, ob Dehnen vor und auch nach dem Sport Sinn macht oder nicht. Dabei geht es insbesondere um Fragen wie die, ob Dehnen vor Verletzungen schützen kann beziehungsweise ob es bei der Regeneration hilft. Wer im Internet nach Informationen übers Dehnen sucht, stößt auf die unterschiedlichsten Meinungen.

Begründet liegt diese Uneindeutigkeit laut Stephan Geisler, Professor für Fitness und Gesundheit an der IST-Hochschule in Düsseldorf, darin, dass jede Situation ihrer individuellen Betrachtung bedarf. So gibt es beispielsweise Sportarten, bei denen intensives Dehnen absolut Sinn macht, bei anderen dagegen nicht. Geisler nennt zwei Beispiele: Einmal Karate oder auch Turnen, zwei Sportarten, bei denen die Aktiven eine vergrößerte Beweglichkeit benötigen, wie der Sportwissenschaftler das nennt. Da mache ausgiebiges Dehnen vor dem Training oder dem Wettkampf absolut Sinn.

Anders sehe das etwa beim Joggen aus. Weil es hier keiner vergrößerten Beweglichkeit bedürfe, sei ausgiebiges Dehnen nicht vonnöten. Dabei darf Dehnen allerdings nicht mit Auf beziehungsweise Abwärmen verwechselt werden.

Und so wie Dehnen beim Sport hilft, bereits kurzfristig mehr Beweglichkeit zu erlangen, hilft Dehnen laut Geisler auch im Alltag, beweglich und stabil zu bleiben oder zu werden und Verspannungen zu lösen. Schließlich sei das Dehnen eine „urnatürliche Bewegung von Mensch und Tieren“, sagt Geisler. In Videos, die im Internet zu finden sind, zeigt der Fitness-Professor, wie er dort genannt wird, auch schon mal selbst die eine oder andere Dehnübung, die im Alltag helfen soll, Verspannungen loszuwerden.

Dem stimmt auch der Wuppertaler Sportmediziner Jürgen Freiwald zu. Freiwald hat das Buch „Optimales Dehnen“ verfasst, das allerdings eher für Sport-Fachleute wie Trainer, Übungsleiter oder Sportlehrer ge-



**GUTE BEINARBEIT**  
Stretching ist eine Methode des Dehnens. Dabei wird eine Dehnposition die ganze Zeit über ruhend gehalten.

FOTO: PIXABAY/FREI

dacht ist. Auch er hält Dehnen für ein probates Mittel, um die eigene Beweglichkeit und Stabilität im Alltag zu fördern. Nicht zuletzt gelte das gerade auch für ältere Menschen. Außerdem könnten Dehnübungen helfen, mental zu entspannen, weshalb solche Übungen häufig auch beim Yoga angewandt würden.

Man muss kein Experte sein, um zu erkennen, welche Muskeln mit wenig Aufwand zwischendurch oder auch

**Dehnübungen sind besser als gar kein Sport – und groß was falsch machen kann man dabei nicht.**

am Morgen nach dem Aufstehen gedehnt werden sollten. Man fühlt schließlich, an welchen Stellen man verkrampt ist, wo es schmerzt. Geisler nennt die üblichen Verdächtigen: Brust-, Schulter- und Nackenmuskulatur, den durch viel Sitzen häufig verkürzten Hüftbeuger oder auch die Beinbeugemuskulatur. Vier bis fünf Übungen täglich, auch mehrfach, helfen laut Geisler schon, um bei vielen der Probleme Abhilfe zu schaffen, sich besser zu fühlen und auf Dauer

im wahrsten Wortsinn besser und stabiler dazustehen. Für eine Übung sollte man sich dabei etwa eine halbe bis eine Minute Zeit nehmen.

Wer nach passenden Übungen für sich sucht, der kann im Internet fündig werden. Spätestens seit dem Corona-Lockdown gibt es dort zahlreiche Videos zum Thema. Ob das jeweilige Angebot hilft, muss dann jeder für sich selbst herausfinden. Dabei kann auch jeder für sich ausprobieren, welche Dehn-Methode ihm am angenehmsten ist und vermeintlich am ehesten hilft. Die zwei für den Alltag relevanten Methoden sind das statische Dehnen, auch bekannt als Stretching, sowie das dynamische Dehnen. Beim Stretching wird eine Dehnposition die ganze Zeit über ruhend gehalten, beim dynamischen Dehnen werden die Bewegungen hingegen federnd und rhythmisch ausgeführt. In Fachkreisen werden auch diese unterschiedlichen Methoden kontrovers diskutiert.

Ob so oder so – bei den kleinen Alltagsübungen groß etwas schiefehen kann laut Geisler nicht. „Dehnen schadet prinzipiell nicht“, sagt er. Und: „Sich zu dehnen ist besser, als nichts zu tun.“ So sieht es auch Jürgen Freiwald. „Zu viel oder falsches Dehnen nützt einfach nichts. Es schadet aber auch nicht groß“, meint dieser.