

Yoga boomt. Die aus Indien stammende Lehre ist weit mehr als ein Entspannungsprogramm oder Meditation und hat auch nichts zu tun mit schmerzhaftem Sich-Verrenken in Yoga-Stellungen. Ein Gespräch mit der Yoga-Lehrerin Marlies Steiner. Jürg Lendenmann

Hatha-Yoga

«Yoga ist kein Wohlfühlprogramm»

«Chaotisch ist die Yoga-Szene in der Schweiz», sagt Marlies Steiner, die seit über 20 Jahren als Yoga-Lehrerin wirkt und heute Yoga auf der Grundlage der ayurvedischen Marmalehre lehrt (www.marmayoga.ch). «Da Yoga kein geschützter Begriff ist, werden laufend neue Stile wie Pilates- oder Fitness-Yoga angeboten.» Die Medien schürten den Boom; Yoga wurde zum Kultsport und Lifestyle. Selbst die Kuh Lovely von Swiss Milk verrenkte sich – Yoga als Umsatzbringer – auf Plakatwänden in seltsam anmutenden Stellungen.

Hatha-Yoga

Im Westen wird Yoga meist gleichgesetzt mit Hatha-Yoga. Unter diesen Sammelbegriff eingereiht werden die verschiedensten Yoga-Stile, deren gemeinsames Merkmal es ist, Körperübungen – die Asanas – einzusetzen, um den Körper zu kräftigen. Die zum Teil sehr exotisch anmutenden Stellungen korrekt einnehmen zu können, ist jedoch nur ein Anfang auf dem Yoga-Weg: Asanas bereiten die Lernenden für die weiteren Stufen wie Atem- und Konzentrationsübungen vor. «Asanas», erklärt die Yoga-Lehrerin, «sollten besser als Haltungen bezeichnet werden, denn sie wirken auch innerlich. Mit den Asanas soll der Körper eine harmonische Ausrichtung erhalten. Mit diesem Übungssystem kann das körperliche Wohlbefinden gefördert und das psy-

Bild: Jürg Lendenmann



Gomukhasana – Kuhgesicht – heisst die von Marlies Steiner eingenommene Yoga-Stellung.

chosomatische Gleichgewicht harmonisiert werden. Das Üben der Asanas ist zudem eine umfassende Schulung der Körperwahrnehmung.» Nur wenige der Lernenden interessieren sich, zumindest zu Beginn, für die Reinigungstechniken und meditativen Übungen, die im Hatha-Yoga neben den Asanas praktiziert werden. Sie möchten mit Yoga in erster Linie gesünder werden.

Yoga für eine bessere Gesundheit

«Viele Menschen kommen zum Yoga wegen Schmerzen in Knien oder Rücken, oder sie erhoffen sich vom Yoga mehr Ruhe und Entspannung», erklärt Steiner und warnt gleichzeitig vor übertriebenen Erwartungen: «Yoga wurde für Gesunde entwickelt. Er kann den Gang zum Arzt nicht ersetzen, kann aber begleitend therapeutisch angewendet werden.

Yoga ist kein Wohlfühlprogramm, denn die Asanas zeigen den Übenden oft auch, wo etwas nicht stimmt. Falsche Haltungs- und Bewegungsmuster können so erkannt und korrigiert werden. Asanas lassen uns aber auch unsere starken Seiten entdecken.» Yoga kann, wie Studien belegen, bei verschiedensten Krankheitsbildern positive Wirkungen hervorrufen, etwa bei Rückenschmerzen, Durchblutungsstörungen, chronischen Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder nervösen Beschwerden.

Was eine gute Yoga-Lehrerin ausmacht

Den Yoga-Lehrenden fällt in diesem Prozess eine wichtige Aufgabe zu, gleich, welchem Yoga-Zweig sie angehören. Doch was macht eine gute Lehrerin, einen guten Lehrer aus? «Er oder sie muss authentisch sein – überzeugend wirken, selbst zu Hause üben, den Schülern immer einen Schritt voraus sein und sie unterstützen – Gutes fördern, Probleme erkennen und auch auf die verschiedenen Voraussetzungen der Übenden eingehen können.» Steiner rät Interessierten, Yoga einfach auszuprobieren und auch darauf zu achten, dass das Lernen lebendig ist und auch Spass macht.

Zu den bekanntesten Hatha-Yoga-Formen in der Schweiz gehören u. a.:

Asthanga-Yoga

Dynamische Bewegungsabfolge der Asanas

Iyengar-Yoga

Langsame, präzise und athletische Asana-Praxis; Hilfsmittel wie Gürtel, Seile

Bikram-Yoga

Schweisstreibend, anstrengend; Raumtemperaturen zwischen 30 und 40°C

Flow-Yoga

Fließende, weiche Abfolge der Stellungen; verbindet Atem mit Bewegung

Marma-Yoga

siehe unten

Power-Yoga

Kraftvolle, schnelle, schweisstreibende Asana-Praxis

Sivananda-Yoga

Umfassendes System; körperliche Schulung, Philosophie, Meditation, Ernährung

Adressen von guten Lehrpersonen finden sich auch bei den zwei Schweizer Berufsverbänden (www.yoga.ch und www.swissyoga.ch)

hen können.» Steiner rät Interessierten, Yoga einfach auszuprobieren und auch darauf zu achten, dass das Lernen lebendig ist und auch Spass macht.

Yoga heisst Alltag

Eine grosse Hilfe für ihre Lehrtätigkeit ist Marlies Steiner ihr Wissen über die Erkenntnis-Philosophie von Samkhya, von Ayurveda und der Marmalehre. Die Mar-

mas sind 107 überlieferte wichtige Orte im Körper, «wo sich lebenswichtige Körperfunktionen sowie auch energetische Aspekte treffen». Wichtig ist der Yoga-Lehrerin, dass ihre Schüler lernen, falsche Bewegungsmuster auch im Alltag zu erkennen. «Yoga», fügt sie an, «kann von jedem Menschen ein Leben lang und überall praktiziert werden, selbst unter einem Baum oder im Büro.»