



Yoga-Lehrerin Sandra Schönmann: Yoga hilft, den Körper wieder zu schätzen und zu hören.

FOTO: CAROL FUCHS

Ist Yoga etwas für mich?

Nicht lange überlegen, ausprobieren! Bei der **grossen Auswahl** an unterschiedlichen Yoga-Kursen ist für jede und jeden etwas dabei. Finden Sie heraus, welcher Yoga-Typ Sie sind, und legen Sie gleich los.

Von *Brigitte Bircher*

Zu sich selber finden und sich verwirklichen. Sein Leben in die eigenen Hände nehmen und die Verantwortung übernehmen. Konzentration und Selbstbewusstsein stärken. Durch Körper- und Atemübungen (Asanas und Pranayamas), Meditation, Entspannung (Savasana) und gesunde Ernährung zu Gesundheit und Zufriedenheit finden. Das ist Yoga. Zumindest im westlichen Sinn. «Die Yoga-Wissenschaft ist

jahrtausendealt und führt noch viel weiter, über ayurvedische Ernährung bis hin zur spirituellen Selbsterkenntnis», erklärt Yoga-Lehrerin Sandra Schönmann. Für sie ist klar, dass Yoga bei uns jedoch westlicher unterrichtet werden muss. Dennoch ist ihr wichtig, dass ihre Yoga-Stunden nicht zu reinen Fitness-Kursen werden. «Viele Menschen spüren sich heute nicht mehr richtig, wissen, ohne in den Spiegel zu sehen, nicht, ob sie gerade sitzen oder stehen. Ein Grossteil von uns atmet völlig unbewusst.» Die 39-Jährige weiss aber, dass viele den Einstieg über «wenig spirituelles Yoga» finden, dann plötzlich tiefer in diese Welt eindringen möchten. «Wer nur auf der körperlichen Ebene bleibt, verpasst etwas. Denn sie ist nur eine von vielen, die Yoga zu bieten hat.»

Ausprobieren!

Wer Lust auf Yoga hat, sollte sich überlegen, was es bringen soll. Denn Yoga ist nicht gleich Yoga. Iyengar, Hatha- oder Bikram-Yoga – die Liste ist schier endlos. Soll die Kursstunde meditativ und ruhig sein oder möchten Sie richtig schwitzen? Es lohnt sich auf jeden Fall, vor dem Kauf eines Abos die eine oder andere Probestunde zu besuchen. Um das Training zu testen, aber auch um den Yoga-Lehrer oder die -Lehrerin kennenzulernen, da auch die Sympathie eine wichtige Rolle spielt. Denn Lehrer und Schüler kommen sich in diesen Kursen näher als bei einer Zumba-Stunde. Körperlich wie auch mental. Der Lehrer sollte auf seine Schüler eingehen, persönliche Anliegen und Beschwerden kennen und ernst nehmen.

Yoga für die Gesundheit

Stimmt die Chemie und gefällt die Stunde, braucht es dennoch fünf bis zehn Lektionen, um erste Veränderungen zu spüren. «Mindestens einmal die Woche hingehen», empfiehlt Sandra Schönmann.

«Viele finden zu mehr Gelassenheit, lernen besser zu atmen, spüren sich wieder, manche verlieren an Gewicht und selbst chronische Schmerzpatienten fühlen sich häufig besser. Der Einfluss von Yoga auf die Gesundheit ist wissenschaftlich erwiesen – ich erlebe das täglich an mir selbst und im Unterricht.» Tatsächlich kann Yoga viel Positives bewirken: Es stärkt Herz, Blutkreislauf und das Immunsystem, reguliert den Hormonhaushalt, beruhigt das Nervensystem und wirkt gegen Unruhe und Angstzustände, kräftigt die Muskulatur und vermindert dadurch Haltungfehler, wirkt gegen Rückenschmerzen und Verspannungen, verbessert die Beweglichkeit und führt zu mehr Energie.

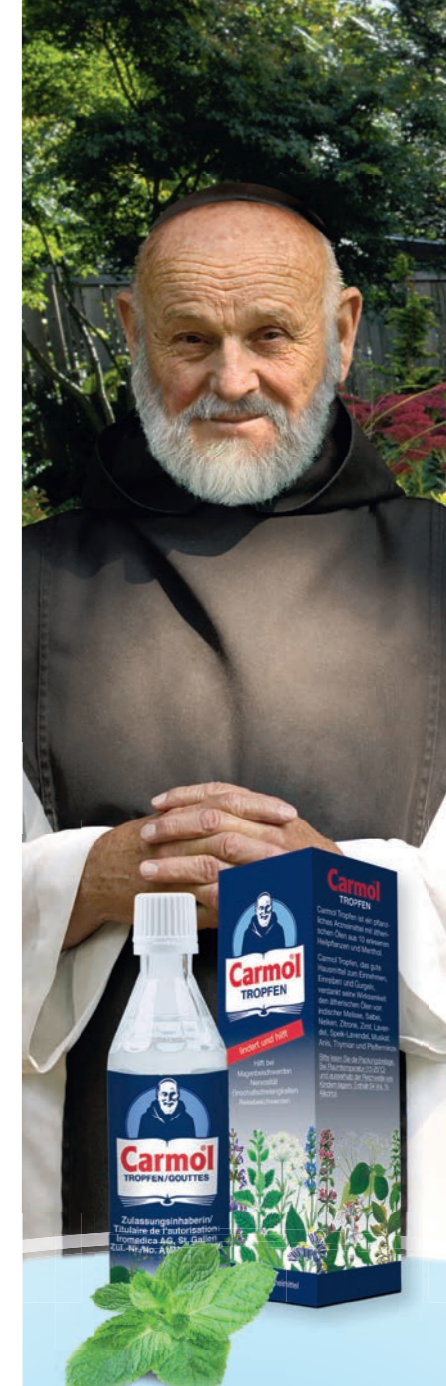
Yoga ist für alle da

Zu dick? Zu alt? Zu unbeweglich? Von wegen! Es gibt sogar spezielle Angebote für Frauen, die gerade aufgrund ihres Übergewichts den Einstieg nicht wagen. «In den XXL-Yoga-Stunden machen wir die Körperübungen leicht abgeändert, benutzen vermehrt Hilfsmittel und wenden kleine Tricks an, die den Einstieg erleichtern. Ernährungsthemen werden in dieser Stunde angesprochen. Vielfach mit dem tollen Ergebnis, dass die Kursbesucherinnen danach ohne Bedenken in andere Yoga-Kurse wechseln.»

Das beliebte Argument «Ich bin zu wenig beweglich für Yoga» zählt ebenfalls nicht. Im Gegenteil! Genau dann sollten Sie es ausprobieren und dadurch beweglich werden. Ebenso wenig ist das Alter ein Argument. Mit 60 Jahren oder später einsteigen? «Kein Problem», ist Sandra Schönmann überzeugt. «Die Auswahl an Übungen ist so gross, dass sich für alle das richtige Programm findet. Ausserdem gibt es ganz viele Hilfsmittel wie Gürtel, Decken, Matten oder Sitzblöcke. Diese fegen sämtliche Ausreden sowieso vom Tisch.»

WELCHES YOGA PASST ZU MIR?

- Ideal für Einsteiger**
- Hatha:** klassisches Yoga, körperbezogen aber sanft, Seele und Körper werden verbunden
- Sivananda:** 12 sanfte Posen werden pro Kurs wiederholt, ganzheitliches Yoga
- Yin:** Positionen werden lange gehalten, so dringt man zu Faszen und Bindegewebe vor, beruhigend
- Iyengar:** intensiver Einsatz von Hilfsmitteln, welche die Ausführung der Übungen erleichtern
- Abnehmen, Kondition verbessern**
- Power:** erfordert Kraft und Ausdauer, beliebt in Fitnessstudios
- Ashtanga:** körperorientierte Übungen, Kondition und richtige Atemtechnik sind gefragt
- Bikram:** Schwitzen ist angesagt, bei 38° und 40% Luftfeuchtigkeit im Raum
- Vinyasa:** dynamisch und flussend mit Fokus auf Atmung, anstrengend, aber ruhig
- Yoga für Entspannung, Energie und Seele**
- Kundalini:** spirituell-meditatives Yoga, Konzentration liegt auf energetischen Aspekten
- Anusara:** Körperhaltung und Energiefluss werden verbessert, das Wohlbefinden gesteigert
- Speziell für Frauen**
- Luna:** sanft, auf den weiblichen Körper und die Beckenregion abgestimmt, beeinflusst Zyklus und reguliert Hormone
- Hormon:** die spezielle Yogareihe lindert Wechseljahresbeschwerden und bringt die Hormonproduktion in Balance.



- Nervosität?
- Unwohlsein?
- Schlafstörungen?
- Magenbeschwerden?

Carmol
tut wohl.



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Enthält 64 Vol. % Alkohol. Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Iromedica AG, 9014 St. Gallen

Anzeige



Häufig erkältet?
Ich stärke mein Immunsystem.

Jetzt vorbeugen!



Eine Antwort der Natur:
Echinaforce® forte

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

