

WILLEM WITTSTAMM

Mit einem Vorwort von

ECKART VON HIRSCHHAUSEN

A woman with blonde hair, wearing an orange long-sleeved shirt and red pants, is sitting on a wooden chair. She is performing a yoga pose with her hands clasped above her head. The background is a light-colored wall with a wooden baseboard.

YOGA

für Späteinsteiger

G|U

WILLEM WITTSTAMM

Mit einem Vorwort von
ECKART VON HIRSCHHAUSEN



YOGA

für Späteinsteiger

GU



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite und iBooks (iPad) optimiert. Auf anderen Lesegeräten oder Lese-Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

vor 30 Jahren war es exotisch, wenn man in Deutschland Yoga gemacht hat. Vielleicht ist es in 30 Jahren exotisch, wenn man es nicht macht. Aber wo stehen wir heute? Wir stehen nicht, wir sitzen. Wir sitzen so lange, bis wir nicht mehr können, und dann liegen wir. Wir alle wissen, was uns guttut, aber die wenigsten tun es. Wie kommt man vom Wissen zum Tun? In dem man da anfängt, wo man ist. Auf

dem Stuhl! Noch besser mit anderen zusammen und mit einer Anleitung, die Freude macht. Und deshalb wünsche ich von Herzen diesem Buch ganz viele begeisterte Leser.

Hier kannst du sitzen bleiben

Was ich an diesem Buch mag, ist seine lockere Art, altes Wissen rüberzubringen, mit Respekt und Humor. Yoga ist mit geschätzten fünf Millionen Übenden in Deutschland ein Volkssport. Manche streben nach Erleuchtung, andere nach einem straffen Po. Einige versuchen sich in Selbstlosigkeit, andere versuchen erst mal ihr Selbst zu finden, bevor sie es wieder vergessen können. Als Nebenwirkungen bekommt man Muskelkater an Orten, wo man gar nicht wusste, dort überhaupt Muskeln zu haben. Ich dachte immer, ein großer Teil des Yoga besteht in der geistigen Übung, sich zu merken, wie man in eine Position geraten ist, um später noch zu wissen, wie man sich auch wieder entknoten kann. Dabei geht es viel einfacher, wie dieses Buch beweist. Unaufgeregt, alltagstauglich, nah am Menschen. Aber fern vom Boden. Und das alles von einem recht ungewöhnlichen Autor.

Willem Wittstamm kenne ich schon sehr lange. Wir sind im Herzen beide Bühnenkünstler, weil wir es lieben, Menschen zu bewegen. Im Zwerchfell wie im Herzen. Über die Zauberei und die Liebe zum Varieté sind wir uns vor über 20 Jahren schon begegnet. Auch wenn sich unsere Schwerpunkte sehr unterschiedlich entwickelt haben, blieben wir immer in Kontakt, und so konnte ich, wenn schon nicht am eigenen Leib, so doch in direkter Anschauung bei ihm erleben, wie gut einem Menschen auch jenseits des 45. Lebensjahrs Yoga tut. Ich schätze an Willem seine Ernsthaftigkeit und seinen Humor. Immer schon hatte er ein besonderes Herz für Menschen, groß und klein, jung und alt, generationenübergreifend. Er war ständig auf der Suche nach der echten Zauberei, nach dem, was uns

berührt, verblüfft und verändert. Und er hat sein Ding gefunden, hat sich weitgehend von der Bühne verabschiedet, um sein Talent, begeisternd und anschaulich vor Gruppen zu reden, als Yogalehrer einzusetzen. In einem umgebauten Bauernhaus hat er mit einer kleinen Gruppe angefangen und kontinuierlich seinen Wirkungskreis erweitert. Inzwischen ist er ein international gefragter Lehrer. Und wer meint, er sei darüber etwas sonderlich geworden, dem darf ich verraten – das war er schon immer, und dafür liebe ich ihn. Er hat Yoga nicht für sich entdeckt, weil es plötzlich Mode wurde. Wenn jemand sich noch nie etwas aus Moden gemacht hat, dann er.

Kleine Bewegungen, große Wirkung

Seit Jahren werden wir überall ermahnt, uns mehr zu bewegen, weniger zu essen und Ausdauersport zu machen. Was hat es genutzt? Die Deutschen sind so dick und so unbeweglich wie kaum eine andere Nation in Europa. Vielleicht weil wir vor lauter Appellen aus Trotz einfach lieber zu Hause geblieben sind. Große Veränderungen fangen nicht mit großen Vorsätzen an, sondern mit kleinen Taten. Einer kleinen Drehung, bis man den Dreh raus hat. Und drin. Bis sich die Sehnen nach dem Dehnen sehnen!

Mit meinem Bühnenprogramm »Wunderheiler« toure ich durch Deutschland, bringe die Menschen zum Lachen und zum Nachdenken und versuche die Welten der akademischen Medizin mit der Wunderwelt der Alternativmedizin zu versöhnen und verständlich zu machen. An einer Stelle bitte ich die Zuschauer, sich auf ein kleines Experiment einzulassen, sich für eine Minute nur hinzustellen und in der Hüfte zu wippen. Erst zieren sich einige, aber es ist jedes Mal ein großes Erlebnis, wie sich die Atmosphäre im Raum und das eigene Körpergefühl durch die allereinfachsten Aktivierungen spürbar verändern. Es gibt heute viele fundierte wissenschaftliche Studien, die

zeigen, dass Yoga dem Körper und der Seele guttut, und dass diese Kombination mehr bringt als punktuelle Krankengymnastik. Und es hilft sogar beim Abnehmen. Nicht etwa, weil wir so maßlos viele Kalorien bei den Übungen verbrennen würden, sondern schlichtweg weil wir ein besseres Körpergefühl entwickeln und dadurch gar keine Lust mehr darauf haben, Dinge in uns hineinzustopfen, die uns nicht guttun.

Der Gedanke, dass wir zu jedem Zeitpunkt in unserem Leben beweglicher werden können, ist also bestechend. Oft wird die »demografische Entwicklung« wie ein Drohgespenst beschworen. Dabei bedeutet das doch im Kern etwas Tolles: Wir werden älter als alle Generationen vor uns. Zu Goethes Zeiten lebten die Menschen im Schnitt nur halb so lang wie wir, und dennoch hat man schnell den Eindruck, damals hätten die mehr Zeit gehabt. Die haben sich mehr Zeit genommen!

Wenn jemand Zeit hat, dann sind wir das hier und heute. Sich diese Zeit zu nehmen, um seinen Körper kennenzulernen, zu spüren, zu dehnen und im wahrsten Sinne äußerlich und innerlich »weiter« zu kommen, ist doch mit das Schönste, was man mit seiner Zeit anfangen kann. Apropos anfangen – es gibt nichts Gutes, außer man tut es, meinte bereits Erich Kästner, aber wollen wir überhaupt gesund sein? Dazu mein Lieblingswitz:

Am Strand von Goa bietet ein Wunderheiler den Touristen seine Dienste an. »Ich habe heilende Hände, wem kann ich Gutes tun?« Der Engländer meldet sich mit seiner juckenden Haut. Der Heiler legt die Hand auf, ZACK, ist der Engländer geheilt. Der Franzose klagt über Bauchweh. Der Heiler legt die Hand auf, ZACK, ist auch der Franzose geheilt. Der Deutsche sieht das und schreit den Heiler an: »Hau ab mit deinen Händen, ich bin noch sechs Wochen krankgeschrieben!«

Wäre es nicht schön, die heilenden Kräfte in sich selber zu entdecken? Sie müssen nur umblättern und sich einlassen.

Viel Freude mit meinem alten Freund Willem wünscht

Eckart v. Hirschhausen

Dr. Eckart von Hirschhausen
Arzt, Komiker und Gründer der Stiftung
HUMOR HILFT HEILEN



Yoga ist für alle da

Yoga geht auch ohne akrobatische Stellungen, ohne hippestes Fitness-Studio und hat auch nichts mit der Jagd nach ewiger Jugend zu tun. Und das ist gut so! Denn die Weisheit des Yoga war schon immer die Weisheit des Alters. Mit sanftem Yoga für Späteinsteiger können wir Lebenslust und Vitalität in die zweite Lebenshälfte bringen und uns beide lange erhalten!

Mein persönlicher Weg zum Yoga und zum Yoga50plus

Wenn mir jemand vor 15 Jahren gesagt hätte, dass ich heute als Yogalehrer arbeiten würde, hätte ich bestimmt ungläubig gelacht. Nie im Leben hätte ich mir damals vorstellen können, dass sich einmal mein gesamtes Streben hauptsächlich um Yoga drehen wird, und schon gar nicht, dass ich ein Buch über Yoga in der zweiten Lebenshälfte schreiben werde. Jedem, der mir das vorhergesagt hätte, hätte ich den sprichwörtlichen Vogel gezeigt.

Wie es dann doch dazu kam? Um die Jahrtausendwende – ich war inzwischen über 50 – hatte ich einen einschneidenden Punkt in meinem Leben erreicht: Auf dem Zenit einer erfolgreichen Karriere als Zauberkünstler, Entertainer und Moderator fühlte ich mich innerlich leer und ausgebrannt. Ein Burnout drohte. Ich spürte plötzlich, dass ich im Begriff war, den Kontakt zu meinen Kraftquellen und auch zu meiner Familie, zu meiner Frau und meinen Kindern zu verlieren.

Späteinsteiger? Bin ich selber!

Mein ganzes Leben lang war ich lustig gewesen, hatte Freude daran gehabt, Menschen zum Lachen zu bringen. Doch inzwischen kam es mir so vor, als ob ich meine Fähigkeit, Menschen durch Humor und mit Leichtigkeit zu unterhalten und auch für komplizierte Themen zu begeistern, nur noch meistbietend verschleuderte. Meine Begabung war zur Routine geworden: Bis zu 100 Auftritte auf internationalen Messen pro Jahr, um Werbung zu machen für innovative, aber wenig anschauliche Produkte

der modernen Kommunikationsindustrie, witzig sein zur Umsatzsteigerung meiner Kunden, das war mein Job. Ich erkannte, dass ich schon länger nicht mehr hinter dem stand, was ich da tat.

»Jedem Ende wohnt auch ein Anfang inne!«

Also zog ich einen Schlussstrich und stieg aus dem Hamsterrad aus, allerdings ohne Plan dafür, wie es weitergehen sollte. Doch das war kein Problem, wie sich bald herausstellen sollte, denn unbewusst hatte ich damit Raum für Neues geschaffen.

Ein Wendepunkt zur Lebensmitte

Durch einen Zufall erfuhr ich in dieser Situation von einem Yogaseminar im Nachbardorf. Doch gibt es Zufälle wirklich? Ich persönlich glaube eher an das, was in der englischen Sprache *Coincidence* heißt und übersetzt so viel wie »Zusammenspiel der Ereignisse« heißt. Damals sollte sich mein Leben grundlegend ändern. Von meiner ersten Übungsstunde an spürte ich, dass es beim Yoga eigentlich gar nicht darum geht, mit akrobatischen Verrenkungen zu glänzen, sondern dass ich an diesem Abend genau das gefunden hatte, was mein Herz brauchte. Einen sanften Weg der Selbstheilung. Von Anfang an liebte ich besonders das Nachspüren, das Ruhen in mir selber, das Loslassen. Nicht mein Kopf, mein Körper entschied sich, den Yogaweg zu gehen. Heute weiß ich, dass dieses erste Yogaerlebnis für mich die rettende Wende brachte, kurz bevor ich in Zynismus und Depression versunken wäre und nur noch Sinnlosigkeit in meinem Tun empfunden hätte. Dem Kundalini-Yoga, das an diesem Wochenende gelehrt wurde,

bin ich bis heute treu geblieben – seinen dynamischen Übungen, dem geführten Atem und vor allem seinen Mantras, die sich so eingängig singen lassen. Nach dem Seminar begann ich regelmäßig Yoga zu üben. Bald hatte ich mir eine tägliche Routine erarbeitet, die mir Halt gab und mich dabei unterstützte, ins Leben zurückzufinden. Yoga verhalf mir wieder zu einem Bewusstsein für meine innere Kraft, es gab mir Ruhe und die Gewissheit, dass meine Begabung zu mehr zu gebrauchen war, als zum Geldscheffeln, und dass ich mich in dem kommerziellen Eventbusiness nicht verheizen lassen durfte.



Lustig sein, das war mein Beruf, doch dann entdeckte ich eine andere Bühne.

Kennt der Weg sein Ziel?

Nach dieser fulminanten Initialzündung verging noch ein ganzes Jahr, in dem ich – ganz für mich alleine – regelmäßig geübt habe, bis ich bereit war, mich wieder zu öffnen. Dann aber machte ich mich auf die Suche nach einer Yogagruppe. Es gab, heute kann ich sagen, zum Glück, nur einen einzigen Kurs in erreichbarer Nähe: Luna-Yoga. Der große Haken daran – das ist eine reine Frauenveranstaltung. Was tun? Ich spürte und wusste, dass das bisschen Yoga, das ich auf dem Seminar kennengelernt hatte, mir guttat. Kundalini-Yoga war schon zu diesem Zeitpunkt ein wichtiges Element meines Lebens geworden. Ich wusste aber auch, dass es nun an der Zeit war, mein Wissen zu vertiefen, um so ein noch besseres Verständnis meiner selbst zu erlangen. Kurz entschlossen meldete ich mich in der benachbarten Großstadt zu einer Yogalehrer-Ausbildung an. Damals war ich der festen Überzeugung, diesen Schritt nur für mich zu gehen, um mich weiterzuentwickeln und für mich persönlich noch mehr aus den Übungen und den Meditationen zu ziehen. Am Ende meiner Ausbildung formulierte mein Ausbilder Satya Singh im persönlichen Gespräch eine Vision: »Du wirst neue Wege gehen, ein großartiger Lehrer werden und viele Neueinsteiger begeistern.« Dem stand ich äußerst skeptisch gegenüber. Insgeheim dachte ich mir, lass den Mann nur reden. Keinesfalls hatte ich vor, jemals Yoga zu unterrichten. Aber das Leben hatte andere Pläne mit mir. Schon eine Woche nach bestandener Prüfung, ich war auf der Abschlussfeier eines meiner fünf Kinder im Kindergarten, kam von irgendwoher die Frage: »Hey, ich hab gehört, du machst jetzt Yoga? Das wollte ich auch schon immer mal versuchen. Kann ich mitmachen?« Mein spontanes »Nein« wurde geflissentlich überhört. Aus mehreren Richtungen hieß es: »Oh prima, wir machen jetzt Yoga mit Willem!« Ich zog meinen letzten Trumpf: »Aber ich hab ja gar kein Yogastudio.« »Macht nix«, meinte die Kindergärtnerin, die auch schon Feuer und Flamme war: »Mittwoch abend ist unsere Turnhalle immer frei. Ihr dürft

sie benutzen. Kostet nur fünf Euro.« Sogleich fiel mir ein Satz von Yogi Bhajan ein, dem Mann, der Kundalini-Yoga in unseren westlichen Kulturkreis gebracht hat: »If you want to reach it, teach it«, was so viel heißt wie: »Wenn du etwas zutiefst verinnerlichen willst, bringe es anderen Menschen bei.«

»Ein guter Lehrer ist immer bereit zu lernen!«

Dieser Satz war während meiner Ausbildung als Saatkorn in mich gefallen und unsichtbar in mir gewachsen. Nun drängte er mit Macht ans Licht. Mir blieb nichts anderes übrig, ich musste in den sauren Apfel beißen, und siehe da: Er schmeckte mir sogar, denn sauer macht ja bekanntlich lustig! Ruck, zuck war mein erster Yogakurs voll. Bald gab ich einen zweiten, einen dritten und dann sogar weitere Kurse in Nachbarorten. Jetzt gab es keinen Weg mehr zurück. Im Nachhinein erkenne ich ganz deutlich, dass ich selbst am meisten davon profitiert habe. Ganz unmerklich und leise hatten sich in meinem Leben eine neue Perspektive und ein neuer Schwerpunkt etabliert – die meine Sinnkrise beendeten. Meine Fähigkeit, Menschen zu begeistern, hatte sich einen neuen Kanal gesucht. Fast täglich erhielt ich nun die Bestätigung, auf dem richtigen Weg zu sein, und ich lebte wieder auf.

Yoga für Späteinsteiger: Bedarf im Ort

Was mir aber im Unterricht von Anfang an nicht gefiel, war die Tatsache, dass aus meinem Bekanntenkreis und aus der Nachbarschaft immer wieder Menschen über vierzig voller Hoffnung und Freude in meine Kurse kamen, aber nach spätestens zwei bis drei Wochen frustriert die Segel

strichen. Sie konnten den von mir angeleiteten anspruchsvollen Übungen nur mit Mühe oder gar nicht folgen. Blickten sie nach rechts und links, erlebten sie ihre, im Vergleich zu den anderen Teilnehmenden, fehlende Beweglichkeit als schmerzenden Hinweis auf ihr zunehmendes Alter und fühlten sich beäugt und belächelt. Nahm ich auf ihre Einschränkungen Rücksicht, kamen sie sich in der Gruppe vor wie ein Bremsklotz. Ihr Selbstwertgefühl, aus meiner Sicht und Erfahrung eigentlich eins der Hauptziele im Yoga, stieg im Laufe der Yogastunde nicht an. Eher war es noch schlimmer, es schwand. Frustriert gaben sie es auf, in meinen Yogastunden »mitzuhalten«. Worauf ihr Platz leer blieb. Eines Tages traf ich auf dem Markt eine meiner Exschülerinnen, die nach drei Stunden das Handtuch geschmissen hatte. »Ach weißt du, Willem,« meinte sie lapidar, »ich mach jetzt wieder Aqua-Jogging. Aber die Tiefe, die ich in den Yogaübungen und bei der Meditation gefunden habe, die kann ich mir in meinem Alter wohl abschminken.« Dieses kurze Gespräch zwischen den Marktständen sollte nicht folgenlos bleiben. Ich begriff, dass diese Ausgrenzung nicht im Sinne der Yogaphilosophie war, und ich begann mir Gedanken zu machen, wie ich diesem unerfreulichen Aspekt meiner Yogastunden wohl Abhilfe verschaffen konnte.

Das Konzept von Yoga50plus

Also begann ich damit, die traditionellen Yogaübungen abzuwandeln, sodass sie auch für ältere Menschen durchführbar wurden. Ich konzentrierte mich auf Übungen mit dem Schwerpunkt Aufrichtung der Wirbelsäule, Vergrößerung des Lungenvolumens, Koordination und Balance und entwickelte sozusagen ein neues Kurskonzept: Yoga rund um den Stuhl. Nun konnten Menschen jeden Alters und Fitnesslevels an meinen Kursen teilnehmen. Mit den neuen Übungsvarianten konnte ich individuelle

Lösungen bieten. Nie hätte ich gedacht, wie sehr ich damit ein vorhandenes Bedürfnis getroffen habe. In kürzester Zeit hatte ich nicht nur mehrere gut besuchte Kurse in der Region, es gab erste Anfragen von auswärts. Bald erschien mein erstes Yogabuch. Ich begann deutschlandweit, aber auch im benachbarten Ausland Seminare zu geben, und es dauerte nicht lang, bis ich für internationale Yogafestivals und Kongresse gebucht wurde.

Vom Autogenen Training zum Yoga

Dass ich übrigens nie vorher Yoga gemacht habe, stimmt nur eingeschränkt. Als Kind habe ich sehr schwer gestottert. Meine Mutter hatte in einer Illustrierten etwas über Autogenes Training gelesen und einen Menschen ausfindig gemacht, der diese damals exotische Entspannungstechnik praktizierte und ein direkter Schüler von Johannes Heinrich Schulz war. Schulz hatte das Autogene Training ungefähr um 1930 entwickelt und dafür alte yogische Meditationstechniken genutzt. So kam es, dass ich schon im Alter von zwölf Jahren lernte, in die meditative Entspannung zu gehen, und es übrigens schon damals vorzog, nicht wie empfohlen auf der Couch zu liegen, sondern meine Übungen aufrecht auf einem Stuhl sitzend durchzuführen. Die Selbstkonditionierung durch das Autogene Training half mir nicht nur, meine Sprechneurosen zu überwinden, sondern legte auch eine solide Basis dafür, dass ich Jahrzehnte später, als ich Yoga in seiner ursprünglichen Form kennenlernte, sofort die Tiefe des Yogaweges erkannte. Dass ich allerdings im Laufe der Jahre immer mehr lernte, den meditativen Aspekt, die Langsamkeit der Entwicklung und die Achtsamkeit beim Yoga in den Vordergrund zu stellen, das habe ich wohl erst gelernt, seitdem ich Kurse für Menschen zwischen fünfzig und neunzig gebe.



**Heute gehört meine Leidenschaft
dem Yoga für Menschen über fünfzig
- und auch dabei kommt der Spaß
nicht zu kurz.**

Yoga, was ist das eigentlich?

Darstellungen von Menschen in Yogahaltungen gibt es seit etwa 5000 Jahren. Und bereits in den heiligen Schriften des Hinduismus, den Veden, finden sich Hinweise auf Yoga. Begriffe wie »Rückzug der Sinne« oder »Meditation« weisen auf einen philosophisch-mystischen Weg hin. Zentral war die Anbindung des Individuums an das große Ganze und die Beschäftigung mit den großen Fragen des Lebens. Was die rein körperliche Seite betrifft, so beschränkte sich Yoga lange darauf zu erläutern, in welcher Sitzhaltung am besten meditiert werden konnte.

So standen beim Yoga ursprünglich also nicht die Asanas, die körperlichen Übungen, im Mittelpunkt, sondern der meditative Aspekt.

Der Ursprung des Yoga

Die wohl ältesten reinen Yogatexte, die Yoga-Sutras des Patanjali, wurden vor weit mehr als 2000 Jahren zusammengetragen und fassen das damalige Yogawissen zusammen. Sie beschäftigen sich tiefgründig mit der Entfaltung von geistigem Verständnis und mit der Befreiung durch spirituelle Praxis. Nur einer der 200 Sinnsprüche (Sutras) dieses Werks bezieht sich auf die Asanas, die Körperübungen, die wir heute mit Yoga verbinden. Im Laufe der folgenden Jahrhunderte gab es in Indien viele Ausformungen des Yoga, die allesamt philosophischen Ursprungs waren. Das Karma-Yoga, welches aus guten Taten bestand, das Bhakti-Yoga, der Weg der Hinwendung, oder das Inana-Yoga, bei dem es mehr um intellektuelle Erkenntnis ging. Eingebettet waren diese Wege in die hinduistische, buddhistische oder auch, wie der Tantrismus,

in die aus der Volksspiritualität gewachsene, schamanisch-archaische Tradition.

Etwa 1000 Jahre nach Christus wurde Hatha-Yoga bekannt, das der rein spirituellen Praxis erstmals einen eher körperbetonten Weg an die Seite stellte. Hatha-Yoga erfreute sich schnell großer Beliebtheit, und so schaffte Yoga den Sprung in die Alltagswelt Indiens.

»Yoga ist ein Prozess!«

Mit der Unterdrückung der Hindus durch die Moguln, die ab dem 15. Jahrhundert große Teile Indiens beherrschten, und später durch die britischen Kolonialherren hatten es die Yogis nicht einfach. Die Engländer schauten auf die »abergläubischen Heiden« herab, die sich nur in Tücher hüllten und nicht mal an Tischen aßen. Ihre Zeit galt als abgelaufen, der Fortschritt würde sie hinwegspülen.

Wie Yoga in den Westen kam

Die Kolonialisierung führte aber auch dazu, dass in Europa Reiseberichte auftauchten, die den sogenannten yogischen Fakirismus in der westlichen Welt bekannt machten. Erst die Übersetzungen der alten vedischen Schriften in europäische Sprachen seit Anfang des 19. Jahrhunderts veränderte die Situation. Das Interesse der Geisteswissenschaftler an Indien und seiner Kultur war geweckt. Die ersten Yogis, die den Westen besuchten, kamen auf Einladung intellektueller Kreise, doch erregten sie zunächst nur dort und in okkulten Zirkeln größere Aufmerksamkeit. So bediente sich der Psychiater C. G. Jung yogischer Techniken, und der Psychiater Johannes Heinrich Schulz entwickelte das autogene Training aus ihnen. Die erste deutsche Yogaschule wurde in den 1930er-Jahren in Berlin gegründet. Kurzzeitig interessierten sich auch die

Nationalsozialisten für Yoga. Sie erkannten aber schnell, dass yogisches Gedankengut nicht im Einklang mit ihrer Ideologie stand.

Auch nach dem Zweiten Weltkrieg hatte der philosophische Anteil der yogischen Lehre kaum Einfluss auf das gesellschaftliche Geschehen. Einige wenige westliche Yogabegeisterte eröffneten erste Yogazentren und schrieben Bücher mit Titeln wie *Yoga und Sport*. Yoga war also nur in gebildeten Kreisen bekannt und wurde eher als Gesundheitsvorsorge wahrgenommen. Der gewöhnliche Europäer aber kannte Yogis nur aus Karikaturen – als Fakire, die auf Nagelbrettern ruhten.

Wie Yoga Anerkennung fand

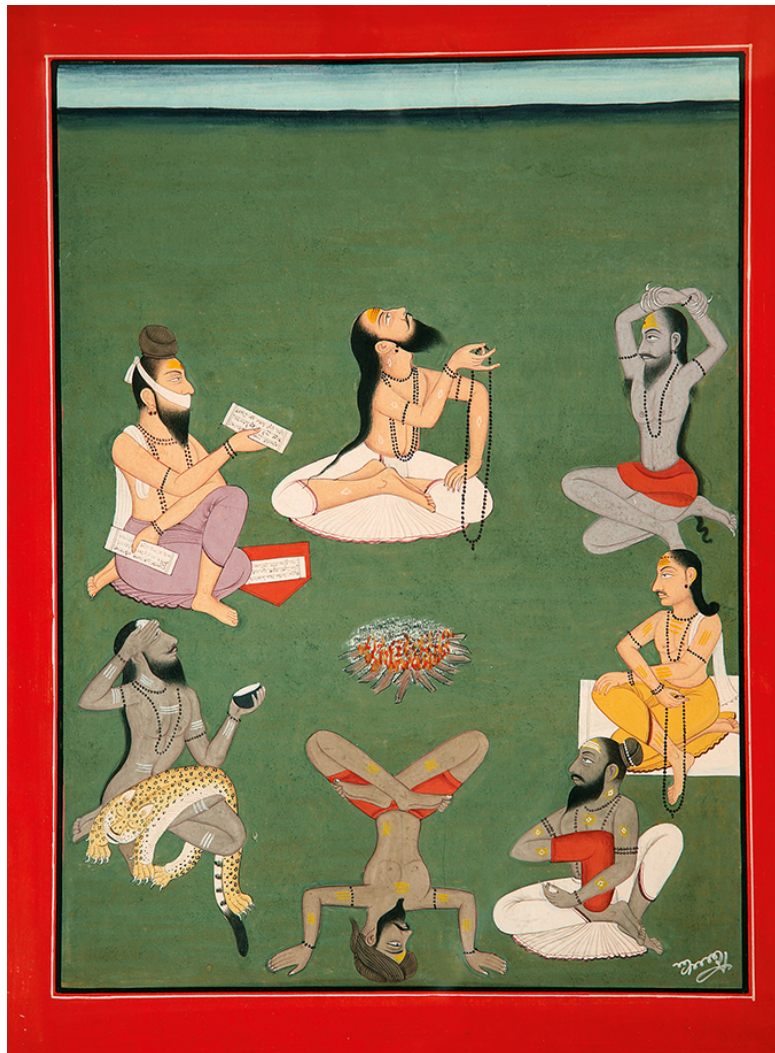
Das begann sich Ende der Sechzigerjahre zu ändern. Auf dem Woodstock-Festival, 1969, hielt Swami Satchidananda die Eröffnungsrede, ein Yogi aus Indien, der das integrale Yoga entwickelt hat. In den Pausen zwischen den Gigs der einzelnen Bands wurde von der Bühne aus Kundalini-Yoga angeleitet. Viele Konzertbesucher machten begeistert mit. Von diesem legendären Open-Air-Festival aus fand Yoga endgültig seinen Weg in den Westen.

Gleichwohl ist es noch nicht lange her, dass Yogaschulen in die Nähe von Sekten gerückt oder zumindest belächelt wurden. Doch dann strahlte das Zweite Deutsche Fernsehen ab 1973 wöchentlich eine Yogasendung aus.

Ab 1979 gab es erste Yogaarbeitskreise in der DDR.

Spätestens jetzt war Yoga in Gesundheitsmagazinen, Illustrierten und in den Sportvereinen – kurz, im Mainstream – angekommen. In den 1980er-Jahren setzte dann ein wahrer Yogaboom ein. Und sogar die alternativen Methoden mehr als kritisch gegenüberstehende Stiftung Warentest pries im Test 3 / 2014 den positiven Nutzen von Yoga. Heute ist Yoga in der Mitte der Gesellschaft angekommen: Von den Spielern der Fußballnationalmannschaft, den Patienten in

Rehakliniken bis zum gesundheitsbewussten Freizeitsportler – alle machen Yoga. In Deutschland wird die Zahl derer, die Yoga ausüben, inzwischen auf mehr als sechs Millionen geschätzt.



**Yogis bei der Ausübung verschiedener
Asanas;
indische Miniatur, 18. Jhd.**

[Wegweiser durch den Yogadschungel](#)

Die Vielfalt der Yogastile, die heute angeboten werden, ist gerade für Anfänger verwirrend. Die verschiedenen Stile betonen jeweils ganz unterschiedliche Aspekte des

Yogawegs – manche sind sehr körperbetont, andere eher spirituell. Hier eine kurze Orientierungshilfe:

Hatha-Yoga ist die Wurzel aller modernen Yogastile und beinhaltet Vor-, Rück- und Seitbeugen, Drehungen, Umkehr- und Sitzhaltungen ebenso wie Gleichgewichts- und Atemübungen. Asanas wie der Krieger, das Boot oder der halbe Mond sind typisch für diesen körperbetonten Yogastil, der die aufbauenden und heilenden Kräfte in Körper, Geist und Seele weckt und harmonisiert.

Ashtanga-Yoga ist ein körperlich ausgesprochen anspruchsvoller Yogastil, bei dem die absolut korrekte Ausrichtung eine sehr große Rolle spielt. Die Übungen werden fließend, zum Teil mit Sprüngen, verbunden. Dazu kommt eine spezielle Atemtechnik.

Das sehr sportliche **Power-Yoga** wurde auf der Basis des Ashtanga-Yoga entwickelt. Hier geht es primär um Ausdauer und Fitness. Die Asanas werden ebenfalls in einer fließenden Übungsfolge miteinander verbunden.

Beim **Iyengar-Yoga** kommen Hilfsmittel wie Gurte, Klötze und Seile zum Einsatz. Der anatomisch präzise Ansatz dieses Yogastils findet besonders in der Sportmedizin Anklang.

Anusara-Yoga kombiniert die traditionellen Techniken des Hatha-Yoga mit den modernen Erkenntnissen der Biomechanik und Bioenergetik. So entsteht ein sanfter therapeutischer Ansatz, um Körper und Geist zu fördern.

Vini-Yoga verbindet Hatha-Yogatechniken mit der Philosophie Patanjalis und orientiert sich stark an den Bedürfnissen des Übenden. Daher ist dieser Stil besonders für Menschen mit gesundheitlichen Problemen geeignet.

Sivananda-Yoga zeichnet sich durch eine feste Reihenfolge von zwölf Übungen aus, die teilweise sehr herausfordernd sind. Begleitet werden die Übungen durch Atemtechniken und durch das Singen von Mantras.

Hormon-Yoga kombiniert Yogaelemente mit tibetanischen Energieübungen. Es regt die Eierstöcke, die Nebennieren

und die Schilddrüse an und wendet sich an Frauen in den Wechseljahren oder mit Kinderwunsch.

Auch **Luna-Yoga** wurde speziell für Frauen entwickelt und beinhaltet neben den Asanas auch Tänze und Traumreisen. Luna-Yoga geht davon aus, dass bestimmte Bewegungen den Menstruationszyklus beeinflussen und die Harmonisierung der Beckenorgane fördern.

Kundalini-Yoga ist ein dynamischer Yogastil mit stark spirituellem Einschlag und bietet Hunderte Übungsreihen mit den unterschiedlichsten Schwerpunkten. Gesundheit und Zufriedenheit sind die Ziele dieses ganzheitlichen Yogawegs. Tiefenentspannungen, *Mudras* (Handhaltungen) und Meditationen runden den Anspruch ab, »Yoga des Bewusstseins« zu sein.

Viele Übungen in diesem Buch und im Yoga50plus sind dem Kundalini-Yoga entlehnt. Auf körperlicher Ebene liegt der Fokus auf der Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Vergrößerung des Lungenvolumens und der Verbesserung des Gleichgewichts. Meditationen unterstützen dabei, die Veränderungen der zweiten Lebenshälfte anzunehmen.



Als Anfänger staunt man schon mal über die Vielzahl der Yogaangebote.

Körper, Geist und Seele

Längst haben zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen die Wohltaten von Yoga nachgewiesen (siehe Kasten >). Wer seine Wirkungen jedoch allein auf der körperlichen Seite vermutet, liegt allerdings falsch. Durch Yoga lernt man nämlich sich selbst und seine Bedürfnisse besser zu spüren – und zwar nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger und seelischer Ebene.

Bei Schmerzen beispielsweise bewirkt Yoga häufig Wunderbares. So manche seelische Verletzung manifestiert sich als körperlicher Schmerz, denn der seelische Schmerz kann sich in unseren Zellen verankern. Yoga hilft uns dabei, Altes loszulassen – also nach vorne zu schauen und nicht mehr darüber nachzugrübeln, warum bestimmte

Verletzungen passiert sind, warum wir sie immer wieder schmerzvoll spüren und warum wir noch nach langer Zeit unter ihnen leiden. So kann durch Yoga mit dem körperlichen Schmerz auch die seelische Verletzung verschwinden.

Das befreiende Element des Yoga kann einem verzagten Menschen helfen, wieder Ja zum Leben zu sagen. Es unterstützt uns dabei, negative Muster, Erinnerungen oder Erlebnisse Atemzug für Atemzug loszulassen und Schritt für Schritt in unsere ursprüngliche emotionale Kraft und Fülle zurückzufinden. Yogische Körperübungen und Meditationen bereiten uns darauf vor, selber zu entscheiden, wer wir sein wollen. Der meditativ-positive Ansatz im Yoga sorgt dafür, dass wir uns auf unsere persönliche Weiterentwicklung konzentrieren und sich nicht mehr alles darum dreht, wie verletzt und unverstanden wir doch sind. Dieser Prozess wird von jedem Menschen ganz unterschiedlich erlebt. Yoga wirkt, ohne dass wir diese Themen bewusst angehen. Sanft und stetig steigert Yoga unsere natürliche Leistungsfähigkeit und schenkt uns die Intuition, Dinge aus einer erweiterten Perspektive zu erleben. So stellt sich große Klarheit ein. Ganz von selber. Das ist Yoga.

Die Essenz des Yoga

Oft erlebe ich, dass Menschen in meine Yogakurse kommen, um etwas für ihren Körper zu tun, um wieder beweglicher zu werden oder einfach nur, um abzunehmen. Das sind schöne Gründe. Dennoch ist es immer wieder eine große Freude, wenn mir nach einigen Yoga stunden genau diese Teilnehmer berichten, dass sie jetzt besser schlafen können oder die eine oder andere Sorge sich in Luft aufgelöst hat. Manche erzählen mit Glanz in den Augen, dass sich durch Yoga eine ganz neue Ebene in ihrer Partnerschaft aufgetan habe oder dass sie nun die Kraft gefunden hätten, eine Entscheidung zu treffen, die sie jahrelang vor sich

hergeschoben haben. Mich überrascht das nicht mehr. Schon lange begreife ich Yoga als ganzheitliches System. Und je mehr ich in die Tiefe des Yoga einsteige, desto besser verstehe ich die alten Yogaschriften, wonach sich nur jemand, der bei sich selber angekommen ist, auch größeren Zusammenhängen öffnen kann. In diesem Sinne: Übe, atme und wundere dich nicht, was alles passieren kann.

Was Yoga dir bringen kann:

- Steigert körperliches Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit
- Verbessert die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Verbessert das Lungenvolumen und damit die Vitalität
- Mildert so manche unwillkommene Alterserscheinung
- Hilft den Alterungsprozess als Reifung wahrzunehmen
- Hilft mehr Zufriedenheit und Lebensqualität zu erreichen

Die Yoga-Sutras des Patanjali

Die ältesten Yogatexte, die Yoga-Sutras (Leitfaden des Yoga), wurden um Christi Geburt von dem Weisen Patanjali verfasst. Darin erläutert er den Achtstufigen Yogaweg oder Achtgliedrigen Pfad (*Ashtanga Marga*). Mit diesem Pfad verhält es sich jedoch nicht wie beim Karate, wo man den nächsthöheren Dan erst erhält, wenn man den vorherigen schon besitzt. Das Schöne am Yoga ist, dass wir selbst als Anfänger jede der acht Stufen oder Glieder bereits spüren oder erahnen können.

Man muss sich dazu die Namen der einzelnen Stufen nicht merken. Wenn du dich jedoch ernsthaft mit dem Achtstufigen Yogaweg beschäftigst, wirst du mit neuem Bewusstsein auf dein Leben und deine Umwelt schauen. Wer im Westen mit dem Yoga anfängt, will meist vorrangig etwas für seine Fitness und körperliche Gesundheit tun und beginnt zunächst mit den Übungen, den **Asanas**, also der dritten Stufe. Die Asanas sind ein perfekter Einstieg in den Yogaweg.

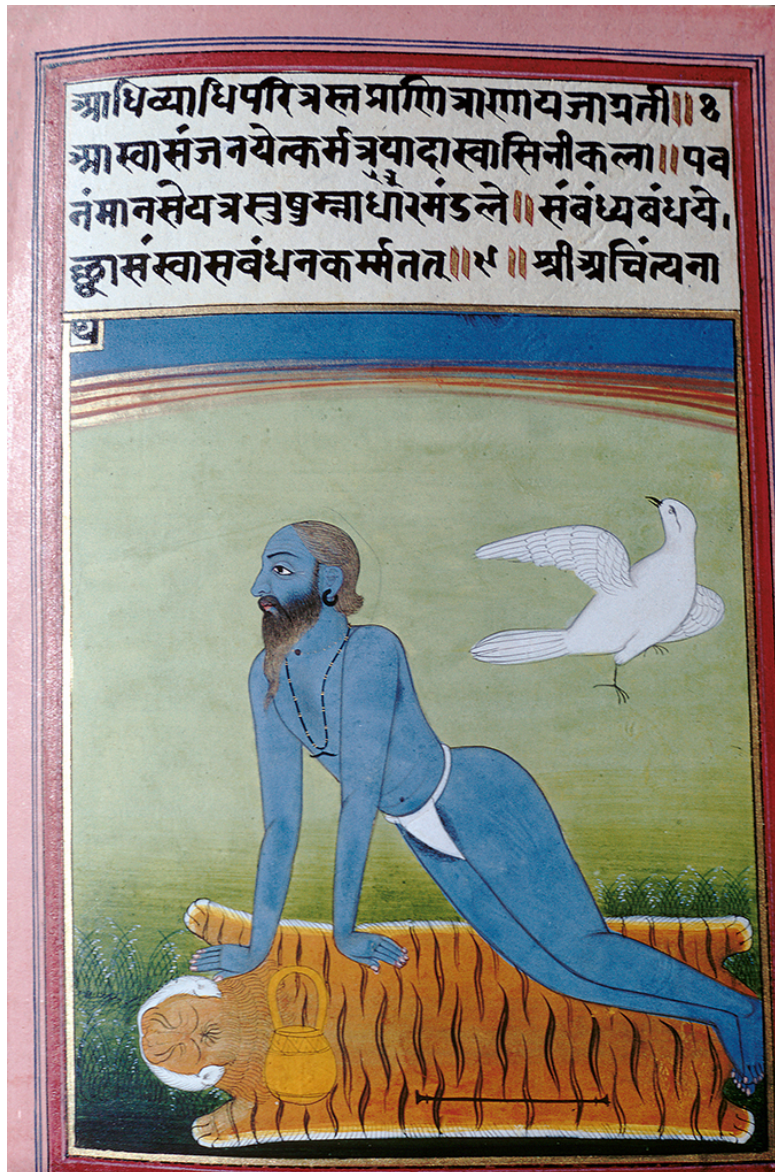
Mit ihrer Hilfe bereitest du deinen Körper auf die Öffnung vor, welche in der vierten Stufe, **Pranayama**, zum Tragen kommt. Pranayama verbindet dich über den Atem mit den feinstofflichen Kräften, die dich nähren. So findest du zu innerem Frieden und Ruhe.

Die Atemkontrolle bringt deinen Geist zur Sammlung und damit zur fünften Stufe, **Pratyahara**. Sie lädt dich ein, deine Sinne zurückzuziehen und dein Leben unabhängiger von äußeren Einflüssen zu gestalten. So erkennst du deinen eigenen Weg.

All dies aber ist nach yogischem Verständnis nur möglich, wenn du dein Bemühen dahin lenkst, im Einklang mit der ersten und zweiten Stufe des Yogawegs zu leben, **Yama** und **Niyama**. Yama umfasst fünf Regeln der Gewaltlosigkeit im Umgang mit der äußeren Welt. Niyama beinhaltet fünf

Vorschläge dazu, wie man achtsam mit sich selbst umgehen, sein Herz öffnen und zufriedener werden kann. Die Verhaltensregeln des Yama und des Niyama helfen dir, die Tiefe des Yoga auch im Alltag zu erreichen.

Samyama ist der Oberbegriff für die letzten drei Stufen des Achtstufigen Yogawegs. Mit ihnen betreten wir einen Bereich, über den ganze Bibliotheken gefüllt wurden. Für Yogaeinsteiger soll es genügen zu wissen, dass **Dharana** die Stufe ist, in der man lernt, sich auf ein Objekt zu konzentrieren und diese Konzentration zu halten, wodurch man **Dhyana** erreicht, das tiefe Verständnis. Wer mit dem Objekt seiner Meditation verschmelzen kann, für den ist der Weg frei, sich eins zu fühlen mit dem großen Ganzen. Dies ist die achte Stufe des Yogawegs, ein Zustand, der von den Yogis als **Samadhi** beschrieben und von den japanischen Zen-Meistern als Satori bezeichnet wird. Sag Bescheid, wenn du's geschafft hast.



Als Vater der Yogis wird Shiva als Asket auf einem Tigerfell dargestellt. Den Tiger hatte er einer Sage nach zuvor selbst erlegt.

Die Chakren

Das Sanskrit-Wort *Chakra* bedeutet Rad oder Energiewirbel. Es wird angenommen, dass durch die im feinstofflichen Körper liegenden Chakren ein Energie- und Informationsaustausch stattfindet. Er verbindet die

jeweiligen Regionen unseres Körpers mit der Aura und der äußeren Welt. In der yogischen Philosophie gibt es sieben Hauptchakren, die entlang der Wirbelsäule bis zum Scheitelpunkt aufgereiht sind. Man unterscheidet das »untere Dreieck«, das zwischen der äußeren Beckenbodenschicht und dem Nabel verortet wird, und das »obere Dreieck«, welches zwischen den Schultern und dem Scheitel angesiedelt wird. Verbunden werden die beiden Dreiecke durch das Herzchakra. Hier vollzieht sich der Wandel vom instinktiven zum intuitiven Handeln, vom Ich zum Wir. Manche Traditionen kennen ein achttes Chakra, das mit der Aura gleichgesetzt wird.

Die sieben Hauptchakren bilden ein zusammenhängendes System und werden bestimmten Körperteilen, aber auch Emotionen, Verhaltensweisen und Blockaden zugeordnet. Das **Wurzel-Chakra** liegt im hinteren Beckenboden. Ist es schwach, können Existenzängste und Haltlosigkeit die Folge sein. Seine Stärkung bringt Erdung und Urvertrauen.

Das **Mann / Frau-Chakra** liegt im vorderen Beckenboden. Ist es schwach, leiden wir unter Einsamkeit, emotionaler Verhärtung und fehlender Lebenslust. Seine Stärkung bringt uns Kontaktfreudigkeit, Kreativität, Neugierde und Sinnlichkeit.

Das **Nabel-Chakra** liegt in der Bauchmitte. Ist es schwach, leiden wir unter Minderwertigkeitsgefühlen, Angst oder Wut. Seine Stärkung bringt uns in unser inneres Gleichgewicht und in unsere persönliche Kraft.

Das **Herz-Chakra** liegt in der Mitte des Brustkorbs. Ist es schwach, neigen wir zu Gefühlskälte, Verletzlichkeit oder emotionaler Unsicherheit. Seine Stärkung bringt uns Mitgefühl, Akzeptanz und freudige Hingabe.

Das **Kehl-Chakra** liegt zwischen Schulter und Kopf. Ist es schwach, besteht die Gefahr von Kommunikationsproblemen, falscher Selbstwahrnehmung, Schüchternheit oder Konfliktvermeidung. Seine Stärkung