



Workout mit Spirit

Yoga ist mittlerweile mehr als nur spirituelle Meditation aus Indien. Yoga ist heutzutage aus dem Fitness-Bereich nicht mehr wegzudenken. Aber was ist von den modernen Varianten zu halten? Viel, meinen Experten. Vorausgesetzt, man erkennt die eigenen Grenzen.

>> Sie ist verschwitzt, aber glücklich. Nasses Shirt, rote Backen, strahlende Augen, ein Lächeln. 90 Minuten Bikram Yoga hat die Dame absolviert. Sie, das ist eine 83-jährige Japanerin, die seit vielen Jahren ins Yogastudio geht. Sie mag das warme Raumklima und die Bewegungen, sie fühlt sich fit, sagt sie, und wenn es ihre Zeit zulässt, kommt sie drei- bis viermal in der Woche. Oder öfter.

Bikram Yoga ist eine der vielen Varianten von Yoga. Es gehört zu den körperbetonten Yoga-Arten, also zu jener Form, auch Hatha Yoga genannt, wo das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen angestrebt wird. Bei 40 Grad Raumtemperatur praktizieren die Yogis, also die

.....
Wer Yoga regelmäßig trainiert und wer hochqualifiziert betreut wird, der hat auch ein geringes Verletzungsrisiko.



Dr. Stefanie Syré
 Uniklinik für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie,
 AKH Wien

Schüler, insgesamt 26 Übungen. Auch das ist im Vergleich zu anderen Yoga-Arten einzigartig. Beim Bikram Yoga werden immer die gleichen 26 Körperübungen in gleicher Abfolge durchgeführt. Im Wiener Yogastudio steht der Lehrer oder die Lehrerin auf einem Podest und gibt Kommandos, macht selbst aber nicht mit. Die Yogis „antworten“, indem sie die Körperübungen, Asanas genannt, ausführen. Es ist still im Raum, es gibt keine Musik, man hört nur das Atmen, nur manchmal korrigiert der Lehrer oder die Lehrerin die Yogis. „Der sportliche Teil steht beim Bikram Yoga sicher im Vordergrund“, sagt Tammy Goswami Rauch, Leiterin des Bikram Yoga am Schottenring. Die gebürtige Inderin ist ausgebildete Physiotherapeutin



und Yogalehrerin. Menschen unterschiedlichen Alters mit den unterschiedlichsten Beweggründen kommen in ihre 90-minütigen Yoga-„Stunde“. „Manche wollen abnehmen, andere einen Ausgleich zu anderen Sportarten, wo man eher versteift; manche kommen einfach, weil sie sich nachher gut fühlen“, so Tammy Rauch. Durch die Hitze wird der Körper beweglicher, Muskeln, Bänder und Sehnen lassen sich leichter dehnen, wodurch die Verletzungsgefahr sinkt. Man kräftigt den Rücken, regt den Stoffwechsel an, verbessert die Körperhaltung, stärkt das Immun- und das Herz-Kreislauf-System. Und nicht zu vergessen: Yoga ist hervorragend zum Stressabbau geeignet. Auch wenn beim Bikram Yoga das Körperliche im Vordergrund steht, kommt mit der Konzentration auf das „Hier und Jetzt“ auch der meditative Aspekt dazu, so Rauch.

Ähnliche Vorzüge erwähnt Sylvia Regner, Leiterin von Yoganotion, wenn sie von Air Yoga und Air Core nach Pilates-Prinzipien spricht. Sie hat diese Yoga-Arten als Erste nach Österreich gebracht. In beiden Fällen wird der sogenannte Yoga-Swing zu Hilfe genommen – ein Tuch, das einer Hängematte ähnelt. Der Yoga-Swing hängt von der Decke und wird in unterschiedlicher Höhe angebracht. Ob man am Bauch liegt und den Oberkörper hebt – eine Übung beim Air Core – oder ob man beim Air Yoga in Knie- oder Hüfthöhe ein Bein oder gleich den ganzen Oberkörper ins Tuch legt oder überhaupt kopfüber im Tuch hängt: Der Körper, die Muskeln werden bei jeder Übung gezwungen, die Instabilität auszugleichen. Anders als beim Bikram Yoga zeigt Sylvia Regner die Übungen vor, sie variiert auch gerne; manchmal mit Musik, manchmal ohne.

>> Das Verletzungsrisiko bei Yoga ist gering. Die größte Gefahr liegt in der Selbstüberschätzung.

Auch bei Air Yoga gilt: Es ist vorwiegend ein Training, auf lustige Art wegen des Tuchs. „Das Spirituelle ist dann das Zentrieren, Körper und Geist müssen ganz da sein, um die Übungen gut auszuführen“, so die Yogalehrerin, die neben dem Bauch- und Rückenmuskeltraining sowie dem Dehnungseffekt noch folgenden Pluspunkt anführt: „Yogis schlafen besser.“

Bizarre Varianten

Der Ursprung von Yoga liegt in Indien etwa vor 6.000 Jahren. Um Christi Geburt verfasst der indische Weise Patanjali einen Leitfadens, den sogenannten achtgliedrigen Pfad, der die Basis des Yoga bildet. Ab dem 12. Jahrhundert entwickelten sich verschiedene Yoga-Arten mit unterschiedlichen Schwerpunkten, Ende des 19. Jahrhunderts gelangte Yoga nach Europa und heute ist es ein fixer Bestandteil im westlichen Fitnessbereich. Allein in den USA wird die Zahl der Praktizierenden auf mehr als 30 Millionen geschätzt. Das spornt manche zu abstrusen Ideen an, und so kann man in manchen Städten dieser Welt – von Australien bis Kanada – zum Beispiel „Wut-Yoga“ machen (hier darf bei Heavy-Metal-Musik geschrien werden) oder zum „Bier-Yoga“ gehen (dabei werden, meist in einem Hinterzimmer eines Pubs, die Übungen mit Bierflaschen durchgeführt, die während der Stunde auch geleert werden). Von Letzterem halten echte Yogis nichts. Alkohol und Yoga passen nicht zusammen, meinen sie.



Beim Air-Yoga und Air Core wird der sogenannte Yoga-Swing zu Hilfe genommen: ein Tuch, das einer Hängematte ähnelt.

Verletzungsfahr gering

Das findet auch Dr. Stefanie Syré von der Universitätsklinik für Unfallchirurgie am Wiener AKH. Sie hat sich aber vor allem mit der Frage beschäftigt, ob man sich beim Yoga verletzen kann. Ihr Befund: „Das Risiko für Verletzungen ist vernachlässigbar, wenn es eine adäquate Schulung, Überwachung und Sensibilisierung durch den Lehrenden gibt und der Schüler dies auch akzeptiert.“ Selbstüberschätzung, vorhandene Vorverletzungen oder eine anatomische Konstitution, die bestimmte Übungen nicht zulässt – das seien Faktoren für Überlastungen, so die Expertin. Besonders anfällig: Wirbelsäule und Knie, aber auch das Herz-Kreislauf-System. „Häufig“, so Syré, „kommt es bei der sogenannten Kobra – einer Übung, wo man am Bauch liegend den Oberkörper hebt – vor, dass Ungeübte den gesunden Bewegungsumfang überschreiten und sich überstrecken.“ Hier ist der Yogalehrer gefordert, darauf zu achten, dass die Übung korrekt durchgeführt wird. Gleiches gilt für den Lotus-Sitz, eine typische Yoga-Asana. „Die Bänder und Muskeln sollten langsam an die Dehnung herangeführt werden. Andernfalls können irreparable Schäden im Kniegelenk entstehen“, warnt die Ärztin. Wer jedoch regelmäßig trainiert, kann Körpergefühl, Muskelkraft und Beweglichkeit verbessern und die psychische Belastbarkeit steigern.

Mag. Lisa Ahammer <<