

In den letzten Jahren ist Yoga in Deutschland zur Massenbewegung geworden. Warum eigentlich? Ein persönliches Resümee

# kopfüber ins glück

VON JENS LUBBADEH



☝ Ich stehe! Ich zittere, aber ich stehe – auf dem Kopf. Um mich herum sehe ich die anderen Yoga-Kursteilnehmer wie Bäume gepflanzt. Verkehrte Welt! Meine Beine schwanken, in meinen Adern pocht es, der Kopf wird heiß. Ich genieße die wenigen Sekunden im Kopfstand. Zum ersten Mal bin ich nicht umgefallen, habe nach Monaten endlich die Königs-Asana gemeistert!

Viele der Körperübungen im Yoga haben lustige Namen: Krähe, Heuschrecke, Kobra, Kamel. Der Kopfstand war für mich immer die größte Herausforderung. Ich ging nach dem altbewährten Motto vor: „Ohne Fleiß kein Preis“. Was für ein Widerspruch! Mein Kopf wollte eine Sache steuern, deren Ziel es ist, ihm das Steuer aus der Hand zu nehmen. Das konnte doch gar nicht klappen. Und so übte und übte ich, kippte aber trotzdem immer wieder zur Seite. Erst als ich gar nichts mehr erwartete, als mir die Königs-Asana völlig egal war, da stand ich auf einmal. „Nicht wir machen die Asana, sie macht uns“, hatte meine Yoga-Lehrerin gesagt. Das begriff ich nun schlagartig mit meinem heißen, blutgefüllten Haupt.

Zum Yoga kam ich eher widerwillig. Für mich war das immer mit Hollywood-Prominenz verbunden – Sting, Madonna, Bruce Willis. Alternde, von ihrem Leben gelangweilte Stars auf der Suche nach Tiefgang. Wieder eine Mode, die kommt und geht, dachte ich. Doch aus dem Boom wurde eine Massenbewegung, seit der Jahrtausendwende explodieren die Teilnehmerzahlen. Es sind auch nicht nur wohlhabende junge Städter, wie einen die Medien oft glauben machen. Ob Stadt, Land, arm, reich, alt, jung – die Yogawelle verläuft querbeet. Der Trend stimmt aber auch nachdenklich: Die Leute sind erschöpft, sagen Yoga-Lehrer. Als Beschleunigungs-Opfer suchen sie Ruhe und Energie.

Irgendwann begannen Kollegen über ihre Yogastunden zu plaudern, Freunde berichteten, wie sie ihre Rückenprobleme damit kurierten. Als schließlich auch meine Freundin davon schwärmte, wie sich ihr Denken und Fühlen durch Yoga verändert hatte, wurde ich neugierig. Denn auch ich hatte Rückenschmerzen und das Gefühl, meinen Körper nicht mehr zu ver-

stehen. Ich dokterte an Symptomen, an die Ursache gelangte ich nicht. Bei diesen Verrenkungen musste man doch zwangsläufig wieder mit seinem Körper kommunizieren, dachte ich.

So war es auch. Natürlich hatte ich anfangs üblen Muskelkater, war aber erstaunt, wie gut ich mich nach der Stunde fühlte. Man dehnt und biegt sich, belastet Muskeln, die man sonst völlig vernachlässigt. Dennoch powert man sich nicht aus wie beim Joggen oder Schwimmen.

Yoga ist aber mehr als nur Asanas. Das Ziel ist: glücklich sein. Atemübungen, positives Denken, Meditation, Entspannung und vegetarische Ernährung sind weitere Elemente auf diesem Weg. Das klingt abstrakt, nach mönchischer Askese. Doch der Stein kommt von selbst ins Rollen, wenn man nur irgendwo beginnt. Ich bin konzentrierter und bedächtiger geworden. Verkehrte Welt = neue Perspektiven. Das verändert einen.

Die Ruhe, die so viele im Yoga suchen, entsteht übrigens durch die Kontrolle des Geistes. Eigentlich ein Ding der Unmöglichkeit: Schaffen Sie es, an nichts zu denken? Es gibt aber einen Trick. „Der Atem ist die Brücke zwischen Geist und Körper“, sagt mein Yoga-Lehrer. Dass umgekehrt der Geist die Atmung beeinflusst, ist kein Geheimnis. Wenn wir uns erschrecken, halten wir den Atem an. Sind wir aufgeregt, atmen wir schnell. Warum nicht den Spieß umdrehen? Bewusst tief atmen und der Geist wird ruhiger. Der Raum zwischen den Gedanken wird größer, die Zeit dehnt sich. Daher sind die Atemübungen wichtig, wenngleich sie für einen Pollenallergiker wie mich anfangs die Hölle waren.

Yoga bedeutet „verbinden“. „I am he as you are he as you are me and we are all together“, sangen die Beatles, die sich von einem Yogi hatten unterweisen lassen. Beziehungen sind alles, sowohl zu anderen als auch zur Natur. Dieses Bewusstsein ist bei vielen Menschen verloren gegangen, was man beispielsweise im Straßenverkehr sehen kann: Jeder sitzt allein hinterm Steuer. Das Auto wird oft als Inbegriff der individuellen Freiheit gerühmt. Dabei schließt es ein, grenzt ab von der Welt. Yoga ist öko: Ich bin Teil der Natur – wieso sollte ich sie zerstören? Ich hacke mir ja auch nicht den Arm ab. ◀

**Zeitinsel im Verkehrsstrom: In der schnellsten Stadt der Welt, New York, auf ihrem hektischsten Platz, dem Times Square, haben sich hunderte Yoga-Fans zusammengefunden, um den beginnenden Sommer zu begrüßen**

## ZUM WEITERLESEN:

Informationen zu Sivananda-Yoga, einer der größten Yoga-Organisationen weltweit [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu), [www.artiyoga.de](http://www.artiyoga.de)