

AMIENA ZYLLA

# URBAN YOGA

Finde deine Übungen zum  
Auftanken & Runterkommen

**G|U**

Die Inder! Und das vor Tausenden von Jahren. Allerdings muss man dazu sagen, dass Yoga wie nie zuvor in Indien boomt, seitdem es hier bei uns im Westen so gehypt wird. Kaum zu glauben, dass wir heute eine »Sportart« betreiben, die ein paar Tausend Jahre alt ist. Der Grund, weshalb ich Sportart in Anführungszeichen gesetzt habe, ist, dass Yoga viel mehr als nur Sport ist, wenn man das möchte. Und deswegen macht die ganze Welt zu Recht so gerne Yoga.

### Und was ist Yoga eigentlich?

Wenn du bei Google die Frage »Was ist Yoga?« eingibst, wirst du feststellen, dass in dem Zusammenhang immer

wieder folgende Aussage in dieser oder einer ähnlichen Formulierung auftaucht: »Es handelt sich dabei um eine alte indische Lehre mit sehr spirituellem Charakter.« Damit hat Mr. Google recht. Wenn es nach dieser Lehre geht, dann haben alle Yogaübungen, die man übrigens Asanas nennt, einen Sinn und Zweck: den Körper so fit zu machen, dass man auf dem Weg zur Erleuchtung so lange wie möglich im Lotussitz verweilen kann. Das war zumindest die Uridee der ersten Yogis, die alle das lange intensive, meditative Sitzen übten, um eine andere spirituelle Ebene zu erreichen.

Puh! Das klingt nach schwerer Kost und ist für viele von uns wahrscheinlich eine

Nummer zu abgehoben und wirkt irgendwie auch nicht so richtig passend für unsere Zeit. Da stellt man sich dann gleich irgendwelche Typen vor, die in langen Kleidern in schummrigen Bibliotheken sitzen, hier Bücher wälzen und Sachen lesen, die kein Mensch versteht, das Ganze dann am besten noch auf Sanskrit - die Sprache des Yoga, in der die klassischen Schriften verfasst sind, -eine altindische Sprache.

## YOGA - EINE STILFRAGE?

- Wenn du gerne bestimmte Yogasequenzen immer wieder wiederholst, um perfekt zu werden, und dich auspowern möchtest, ist

*Ashtanga* vielleicht etwas für dich.

- Wenn du fließende, fast tänzerische Abläufe beim Üben magst, ist *Vinyasa-Flow* genau das Richtige für dich.
- Wenn du hin und wieder Rückenschmerzen hast und dir ein straffes Bindegewebe wünschst, ist *Faszien-Yoga* toll.
- Wenn du klassisches, traditionelles Yoga üben möchtest, dann bist du mit *Hatha-Yoga* gut beraten. Das ist auch eine sehr gute Einsteiger-Lösung.
- Wenn du auch einmal mit Hilfsmitteln üben möchtest, wie Gurten oder Polstern oder Stühlen, dann versuche es ruhig einmal mit *Iyengar-Yoga*. Am besten lernst du die Stile mit einem Lehrer.

---

# EINFACH BESSER LEBEN

Um Yoga deshalb ein bisschen bodenständiger und zeitgemäßer darzustellen, wie es in diesem Buch gedacht ist, will ich es viel mehr als ein Konzept betrachten, mit dem man sein Leben schöner und reicher machen kann. In den alten Schriften kann man lesen, dass jeder Yogi auf dem Weg zur Erleuchtung die perfekte Ausführung des Lotussitzes beherrschen sollte. Was aber, wenn du den niemals schaffst, weil du feststellst, dass dein Körper vielleicht für solche Verbiegungen nicht geschaffen ist? Es gibt Menschen, die