

# Gruß an die Sonne

Prominente wie Christy Turlington und Madonna haben Yoga populär gemacht, die indische Lehre wird kommerzialisiert, oft banalisiert und erlebt derzeit in vielen schillernden Varianten einen Boom ohnegleichen: Wer auf sich hält, macht Yoga.



GERARD BURKHART

## HEISSES TRAINING

Der Inder Bikram Choudhury hat sich seine Methode, die er in einem Studio in Los Angeles praktiziert und weltweit als Franchise-System vermarktet, patentieren lassen. Es handelt sich bei Bikram-Yoga um eine Art Sauna-Turnen bei bis zu 42 Grad.

ty Fair“. „Jetzt bin ich 38 und fühle mich stärker als je zuvor.“

Stars als enthusiastische Yoga-Fans – vor allem sie haben die indischen Dehnübungen in den vergangenen Jahren weltweit populär gemacht. „Yoga ist eine Metapher für das Leben“, sagt Madonna. „Ein Workout für Geist, Körper und Seele.“

Schauspielerin Meg Ryan testete kurzfristig ihren Kollegen Russell Crowe, blieb längerfristig aber lieber beim Yoga: „Es hat mein Leben entscheidend verändert.“

Zu den Bekehrten gehören unter anderen Julia Roberts, Sting, David Lynch, Sarah Jessica Parker, Uma Thurman. Die ungestüme Sängerin Pink verrät: „Ich gehe täglich 60 Minuten joggen, mache eine Stunde Yoga, und dann trinke ich ganz viel Wein.“

Kein Zweifel, Yoga boomt und brummt. Ob als Yoga-Set bei den Discountern Aldi, Lidl und Tchibo, ob als Mode bei Puma oder Adidas oder auf dem Buchmarkt –

Yoga ist hip, chic, edel: Gruß an die Sonne, weltweit. „Plötzlich machen alle Yoga. Sogar ich“, wundert sich Autorin Heike Faller in der „Zeit“. „Warum eigentlich?“

Ja, warum? Weil man sich der Massentrend-sportart schwer entziehen kann?

Yoga (Sanskrit für „verbinden“) gehört in Indien zur klassischen Medizin- und Philosophieschule. Die Yoga-Sutren bilden die theoretischen Grundlagen und sind rund 2000 Jahre alt. Zum Exportschlag wurde Yoga bereits in den sechziger und siebziger Jahren, als die Beatles in Indien nach Gurus suchten, als viele „Alternative“, Hippies und „Aussteiger“

Yoga für sich entdeckten und der Erleuchtung entgegenmeditierten.

Seinem Ursprung nach ist Yoga nicht religiös, sondern, salopp ausgedrückt, eine wirkungsvolle Funktionsgymnastik zur Gesundheitspflege, die die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, die Muskulatur dehnt und kräftigt, das Herz-Kreislauf-System reguliert, Stress mindert, die Menschen mit ihrer inneren Natur in Kontakt bringt.

Immer wieder wurde und wird Yoga mit esoterischen Heilsideen und Erlösungsphantasien überfrachtet. Und seit es zur Massenbewegung geworden ist, wird es mit unzähligen Vereinfachungen oder „Ergänzungen“ banalisiert, verfremdet und kommerzialisiert.

Ob arm oder reich, jung oder alt, weltberühmt oder unbekannt: Wer heute auf sich hält, macht Yoga. „Cash und Karma – Yoga macht die Reichen locker und die Lockeren reich“, titelte das Magazin der „Süddeutschen Zeitung“ spöttisch über das weltweite Milliardengeschäft.

Rund drei Milliarden Dollar, so das „Yoga Journal“, geben Amerikaner pro Jahr für Yoga-Kurse und Yoga-Kleidung, für Gurte, Matten und Bücher aus, in Deutschland liegt der Umsatz der Branche bei eher bescheidenen 500 Millionen Euro. Über 16 Millionen Menschen in den USA praktizieren Yoga, in Deutschland sind es rund 5 Millionen Anhänger.

Seit der Markt explodiert ist, gibt es Yoga in den unterschiedlichsten Formen: beispielsweise Acro-, Anusara-, Ashtanga-, Hormon-, Iyengar-, Jivamukti-, Kundalini-, Power- oder Bikram-Yoga.

Letzteres ist eine Art Sauna-Turnen bei bis zu 42 Grad, nichts für Herzranke oder Leute mit labilem Kreislauf. Der Inder Bikram Choudhury hat sich seine Methode in den USA patentieren lassen und verkauft sie inzwischen weltweit als Franchise-System, sein Vermögen wird auf sieben Millionen Dollar geschätzt.

Lizenzgebühren für traditionelles indisches Bildungsgut zu kassieren mutet absurd an. Alarmiert von einem US-Urteil zugunsten Bikrams, kümmert sich inzwischen eine indische Expertenkommission darum, die etwa 1500 Yoga-Posen zu katalogisieren und patentieren zu lassen.

Neuere Varianten sind das Acro-Yoga, eine Art akrobatisches Partner-Yoga, oder Anusara-Yoga, wonach man „dem Herzen folgen“ soll, „Guerilla-Yoga“ verlegt die Übungsstunden als Frischluft-Happening mal in große Häfen, Grünanlagen oder auf Museumsdächer, „Carpe Diem Urban Yoga“ lädt die Übenden in edles Ambiente mit Aussicht ein – etwa in das Münchner Hotel Mandarin Oriental.

Doch die Frage ist, ob die indische Lehre modernen Firlefanz überhaupt nötig hat und ob man sich dadurch nicht immer mehr von dem entfernt, was Yoga traditionell meint.



INTERFOTO

## ERLEUCHTENDE MEDITATION

Maharishi Mahesh Yogi (M.), Begründer der Transzendentalen Meditation, wurde in den sechziger Jahren zum Guru von Hippies und Aussteigern. Auch die Beatles – hier George Harrison und John Lennon 1967 – suchten bei ihm Erleuchtung.

Ein Streifzug durch die Münchner Yoga-Szene lehrt: Wo Yoga draufsteht, ist nicht immer (gutes) Yoga drin. Erste Station ist ein Studio, das „WoYo“, Workout-Yoga, anbietet. Das Studio ist angenehm anzusehen, der Trainer namens Peter auch. Peter sieht ein wenig aus wie Brad Pitt und unterweist seine Schüler mit sanfter Stimme.

Die Übungen werden langsam und sorgsam durchgeführt, Peter geht umher, korrigiert geduldig und erklärt den Leuten, was sie vermeiden sollen, manche haben Rückenschmerzen oder fühlen sich steif in den Hüften. Den unteren Rücken heben, mahnt Peter, die Rückenseite der Beine dehnen, die Schultern entspannen.

Das Trainingsprogramm, mit Hilfsmitteln wie einem Ball, Klötzen und einem Gurt ausgeführt, wirkt wie eine Vorform der klassischen Yoga-Stellungen und gilt den Autoren eines entsprechenden Buches\* denn auch als Vorbereitung für die verschiedenen körperbetonten Yoga-Stile, die unter den Oberbegriff Hatha-Yoga fallen.

Gunnar Spohr, Anatomie-Dozent an der Universität München, empfiehlt denn auch WoYo, weil es von einfachen zu komplexeren Übungen führe und man es ohne gesundheitliche Risiken üben könne.

Sehr viel dynamischer präsentiert sich das „Business Yoga“, das Trainerin Christine mittags im AirYoga anbietet, einem schicken Day Spa im Zentrum Münchens mit Ayurveda-Massagen und breitem Yoga-Angebot. Business Yoga, das sind 60 Minuten „Vinyasa Flow“, wie das anspruchsvolle, schweißtreibende Training heißt.

Christine, athletisch und freundlich, empfiehlt, während sie die Übungen anweist, seinem Herzen zuzulächeln und auf die Stille zu hören – was bei der jaulenden Hintergrundmusik schwerfällt.

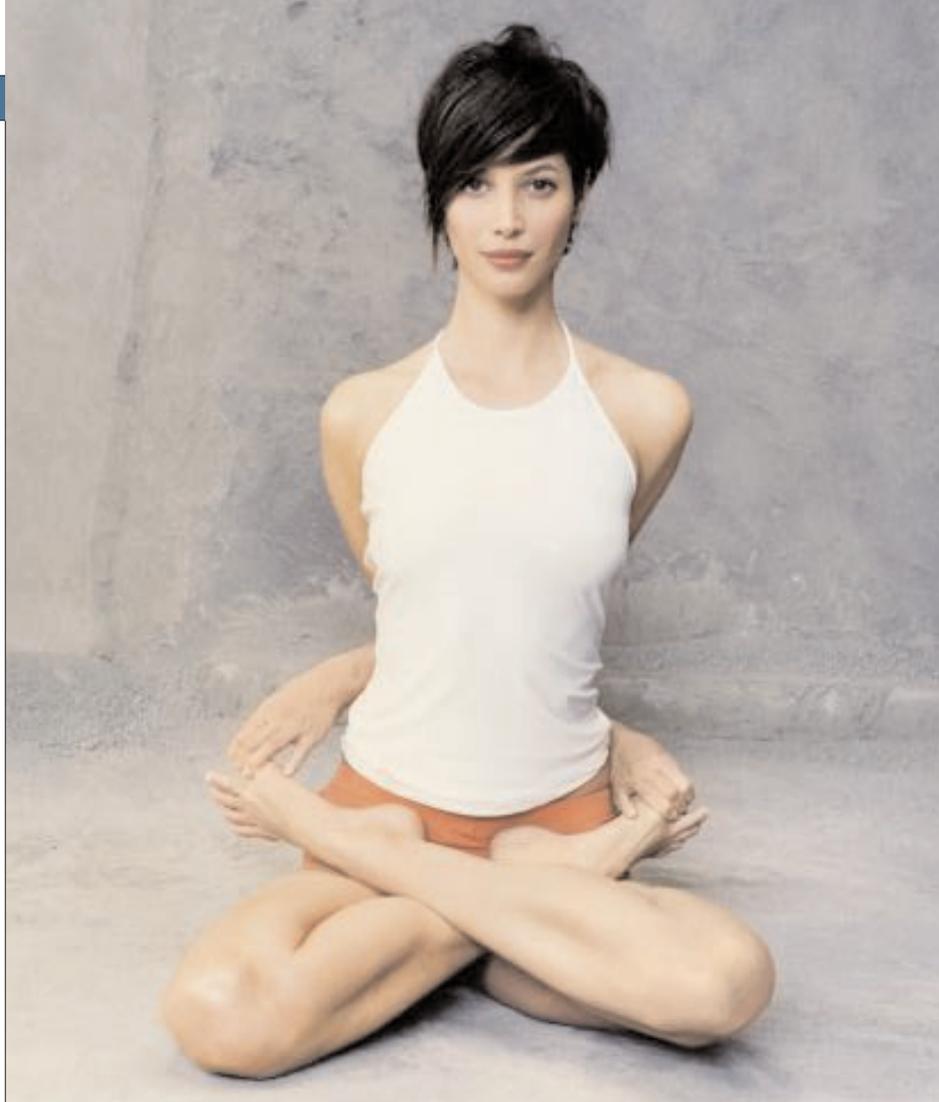
Petra, Yoga-Kennerin seit vielen Jahren, ist zum ersten Mal beim Business Yoga. Ihr fällt auf, dass viele bei den anstrengenden Übungen ihre Hüftgelenke und die Wirbelsäule zu stark belasten. Das, sagt sie, müsse unbedingt korrigiert werden, dafür nehme sich die Trainerin zu wenig Zeit. Petras Fazit: „Der Ablauf ist für präzises Üben einfach zu schnell.“

Beim Münchner „Tri Yoga Center“ wird vorher genau gefragt, wer körperliche Beschwerden habe, in vielen Fitnesscentern hingegen wird mit den Yoga-Übungen einfach losgelegt, auch wenn Neulinge offensichtlich überfordert sind.

Das ist die Gefahr bei allen schnellen, dynamischen Yoga-Formen: Die Übenden verwenden nicht die nötige Sorgfalt auf die Ausführung der Asanas, wie die einzelnen Körperhaltungen heißen. Längerfristig falsch ausgeführt, kann das zu Schmerzen und gesundheitlichen Problemen aller Art führen.

Fragwürdig sind auch Kurz- ausbildungen von Yoga-Lehrern in nur vier Wochen, kritisieren Experten wie Ingo Froböse, Lei-

\* Sonja Söder, Stefan Hüsgen, Peter Schlösser: „WoYo. Workout-Yoga“. Verlag Copress Sport, München; 192 Seiten; 17,90 Euro.



ter des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Ein solcher Ruck-zuck-Lehrgang mit Abschlusszertifikat sei „schlicht unseriös“. Offenbar wird mit diesen Schnellkursen viel Geld verdient.

Wer guten Unterricht wolle, rät Froböse, solle sich intensiv informieren. Gerade in Fitnesscentern werde häufig eine Art „Leistungs-Yoga“ angeboten nach dem Motto höher, schneller, weiter“, was der Grundidee des Yoga zuwiderlaufe.

Doch abgesehen von dem Kult um immer neue Yoga-Moden und selbstgefällige Gurus, zeigen ältere und neuere Studien vor allem aus Indien und

den USA: Yoga wirkt. Es hilft bei Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, lindert Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit, verbessert die Lebensqualität von chronisch Magenkranken und Brustkrebspatientinnen, wirkt positiv bei Blutfettwerten, Bluthochdruck, Gefäßverengungen, Arthrose, Arthritis oder Diabetes, harmonisiert das Hormon- und das vegetative Nervensystem.

Durch Yoga wird der Körper gestrafft, beweglicher gemacht, mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt, wird das Gemüt ausgeglichener, tut also auch Depressiven gut.

#### VERKNOTET

Christy Turlington nahm mit 18 Jahren ihre erste Yoga-Stunde und beherrscht inzwischen auch anspruchsvolle Varianten des Lotos-sitzes.

#### GEDEHNT

Die Schauspielerin Meg Ryan hält, mitten auf einem Bürgersteig in Los Angeles, an, um eine Yoga-Übung zu machen.



PP / OMK IMAGES (L.-): RUVEN AFANADOR/CORBIS OUTLINE (O.)



SLAVICA

**KONZENTRIERTE  
LEBENSENERGIE**

Reinhard Bögle, Leiter des Yoga-Forums München, sieht in den 107 „Marmas“ – Vitalpunkten im Körper mit besonderen Eigenschaften – die Erklärung dafür, wie Yoga wirkt.

Als wäre das nicht genug, versprechen einige geschäftstüchtige und unseriöse Lehrer, Yoga mache schön, jung und erfolgreich, führe zu mehr und besserem Sex und letztlich zu einem guten Leben.

Zu ernst sollte man derlei Versprechungen nicht nehmen, auch wenn Yoga inzwischen an der Börse angekommen ist: Brokerhäuser bieten ihren Angestellten Yoga-Stunden vor Arbeitsbeginn oder in der Mittagspause – Yoga für mehr Rendite. Einer der bekanntesten Verfechter aus der Finanzwelt ist der Milliardär Bill Gross, der Rentenfonds managt und jeden Morgen Yoga übt. Yoga erfordere viel Disziplin, sagt Gross, genau wie der Kapitalmarkt.

Auch wer bereits krank ist, kann von Yoga profitieren. Andreas Michalsen ist Leitender Oberarzt in den Kliniken Essen-Mitte. Die chronisch Kranken, die auf seiner Station für Innere Medizin und Naturheilkunde sind, werden mit einem breiten Spektrum von Krankengymnastik bis Qi Gong behandelt. Und seit einigen Jahren unterrichten dort drei Yoga-Lehrer nach der Iyengar-Methode.

„Wir erleben hier sehr schnell ausgeprägte Aha-Effekte“, sagt Michalsen. „Die Patienten merken sofort, wie gut ihnen Yoga tut.“ Sie seien motiviert und dankbar, dass das Yoga-Angebot ohne Esoterik daherkomme. Führungskräfte und Akademiker, so Michalsens Eindruck, sind besonders aufgeschlossen für die Heilkraft des Yoga.

„Sensationell“ findet Michalsen die positiven Ergebnisse bei seinen Patienten – vor fünf Jahren hat er selbst mit Yoga begonnen. Er pflegt Kontakte zur

internationalen Yoga-Szene und tauscht sich regelmäßig mit Yoga-Forschern in Harvard und Indien aus.

Das Yoga-Übungssystem, davon ist der Mediziner überzeugt, entstamme einer traditionellen Intelligenz und enthalte viele positive Faktoren, „die sich optimal addieren und besser wirken als viele andere Bewegungsangebote“.

Aber was genau diese optimale Wirkung ausmache, sagt Michalsen, wisse er nicht.

Reinhard Bögle, 55, Erziehungswissenschaftler und Leiter des Yoga-Forums München, ist sicher, die Erklärung für die Wirksamkeit von Yoga gefunden zu haben. Er hat bei indischen und westlichen Lehrern gelernt, unterrichtet seit vielen Jahren und bildet Yoga-Lehrer aus.

Im Jahr 1976 stieß er in verschiedenen Schriften auf den Begriff „Marma“. Über die Marma-Lehre, sagt Bögle, lasse sich gut verstehen, „wie Yoga funktioniert und wirkt“.

Die 107 Marmas, in alten ayurvedischen Schriften und einigen Yoga-Texten erwähnt, sind Vitalpunkte im Körper mit besonderen Eigenschaften, in ihnen konzentriert sich die Lebensenergie. Bögle: „Es ist durch inneres Tasten möglich, diese Marmas zu entdecken, sie aktiv in die Yoga-Praxis mit einzubeziehen und später in den Alltag.“

Bögle sieht Yoga als einen Weg, den eigenen Körper, die Gefühle, das Denken und das Bewusstsein zu erforschen, „so wie man eine Sprache oder ein Musikinstrument erlernt und fortlaufend optimiert“.

Während viele Yoga-Gelehrte die Marma-Kunde als eine Art Geheimwissen behandeln, gibt Bögle seine Kenntnisse über die Sehnen-, Muskel-, Blutgefäße-, Knochen- und Gelenk-Marmas im Unterricht und nun auch in einem Buch weiter\*.

Die Yoga-Haltungs- und Bewegungsmuster, so Bögles Überzeugung, basieren auf den Marmas und sollen sie stimulieren. „Wer sie mit einbezieht“, ist sich Bögle sicher, „profitiert deutlich mehr von seiner Yoga-Praxis.“

Dabei sind keineswegs nur körperliche Veränderungen möglich. Die Marmas, glaubt Bögle, hätten ein Gedächtnis, häufig seien traumatische Erfahrungen in ihnen „wie schockgefroren“. Würden sie ins Bewusstsein zurückgeholt und bearbeitet, könnten bemerkenswerte Veränderungen passieren – körperlich, psychisch, emotional.

Viele seiner Schüler können das bestätigen und vergleichen Bögle wegen seiner diagnostischen Fähigkeiten mit dem genialen Dr. House aus der gleichnamigen US-Kultserie. Allerdings ist Bögle längst nicht so ruppig wie Dr. House – lehrt Yoga doch den liebevollen Umgang mit sich und anderen.

„Er sieht bestimmte Dinge im Körper und weiß genau, welche Übungen hilfreich sind“, sagt Nicole Stark, 35, Bauleiterin für Sanierungsprojekte. Sie wurde vor Jahren von einem Orthopäden falsch behandelt, was einen Nervenschaden verursachte, zu

Migräneanfällen, starken Schmerzen im Nackenbereich und zu Taubheitsgefühlen im rechten Arm führte.

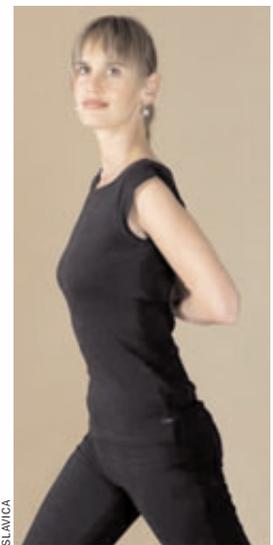
Jahrelange Yoga-Praxis bei verschiedenen Lehrern taten Stark zwar gut, konnten aber ihre Schmerzen und Taubheitsgefühle nicht mindern. Erst bestimmte Marma-Übungen halfen ihr, und sie entschied sich, bei Bögle eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin zu machen.

Ihre Erfahrungsbilanz nach drei Jahren Ausbildung: Das Taubheitsgefühl im Arm ist verschwunden und kommt nur wieder, wenn sie einige Tage nicht übt, Migräneanfälle hat sie jetzt nur noch zweimal im Jahr, und in Stresssituationen sei sie viel abgeklärter. „Ich nehme Probleme nicht mehr so tragisch, sondern sehe sie als Aufgaben, die zu lösen sind, und löse sie.“ Auch gehe sie mit mehr Tatkraft und Mut durchs Leben. „Jetzt stehe ich anders in der Welt und wirke auch anders als früher. Selbstbewusster, klarer, sicherer im Auftreten.“

Dass die Yoga-Ausbildung derart viel verändern würde, hat Stark nicht erwartet. „Ich bin von der Yoga-Praxis nach der Marma-Lehre sehr begeistert“, sagt sie und ist glücklich, dass sie ihre Kenntnisse und Erfahrungen jetzt im Unterricht weitergeben kann.

Einer ihrer Schüler war erst viermal bei ihr und ist überrascht, in welchem Maße er sich besser fühlt. „So ist das mit dem Yoga“, sagt Stark. „Seit ich unterrichte, sehe ich die positiven Veränderungen meiner Schüler von Woche zu Woche.“

ANGELA GATTERBURG



SLAVICA

**SICHERER IM AUFTRETEN**  
Die Bauleiterin Nicole Stark überwand mit Marma-Übungen Schmerzen und Taubheitsgefühle und ließ sich daraufhin zur Yoga-Lehrerin ausbilden. Jetzt, sagt sie, gehe sie mit mehr Tatkraft und Mut durchs Leben.

\* Reinhard Bögle: „Praxisbuch Ayurveda-Yoga. Mehr Energie durch Marma-Übungen“. Südwest Verlag, München; 192 Seiten; 16,95 Euro.