

Newsletter

livingyoga

Mag. Petra Wenzl

A-8141 Unterpremstätten, Schwarzer Weg 77 / www.livingyoga.at / office@livingyoga.at



Asana

CHILD* - *Balāsana*

Vorteile:

- Entlastet Rücken
- Entspannt Arme, Kopf und Nacken
- Streckt die Wirbelsäule
- Dehnt Hüfte, Oberschenkel und Knöchel
- Beruhigt den Geist

Therapeutische Anwendungen:

- Müdigkeit
- Rücken- und Nackenschmerzen
- Stress

Dauer: Zwischen 30 Sekunden bis hin zu ein paar Minuten

Hinsichtlich der Ausführung bzw. Einbindung in TRIYOGA – Flows wird auf den Unterricht durch einen zertifizierten TRIYOGA-Teacher (www.triyoga.com) verwiesen.



Thema

Yoga rockt 24.04.2009 | (Wirtschaftsblatt)



In den USA gehört sie längst zum Straßenbild, nun erobert die Yogamatte auch Österreich.

Warum verkrümmen sich immer mehr Menschen in die Schildkröte? Wie wirkt Yoga wirklich? Und warum sollten auch echte Kerle Yoga machen? Unser Profi Axel Dinse erklärt es.

Markus Rogan ist auf den Hund gekommen. Den abschauenden. Die deutsche Fußballnationalmannschaft hat es in ihren Trainingsplan integriert. Die Zahl der Studios steigt und steigt. Yoga hat den Sprung aus der Eso-Ecke zum etablierten Bewegungstrend endgültig geschafft, die obligatorische Matte hat sich zum Statussymbol gemausert.

Was für Millionen Menschen auf der ganzen Welt gut ist, kann für geschätzte 300.000 in Österreich nur billig sein. Billig ist im Wortsinn zu verstehen. Im Gegensatz zu Golf, Segeln oder Helicopter-Skiing bedarf es lediglich einer Matte, einer bequemen Hose und eines guten Lehrers, für den man, so man ihn im Studio aufsucht, an die 16 Euro pro Einheit zahlt.

Das ist wahrlich ein Schnäppchen, betrachtet man den Gegenwert: eine Verjüngungskur von innen, der ganze Körper wird gestrafft und mit Sauerstoff versorgt, Stoffwechsel, Hormonhaushalt, Kreislauf und Zellregeneration optimieren sich, euphorische Gefühle machen sich bereits nach der ersten Stunde breit, und entschließt man sich, bei der Sache zu bleiben, darf man mit tiefgreifenden Veränderungen für Körper, Geist und Seele rechnen, ja sogar Enttäuschungen, Schmerz, Ängste und ungelöste Konflikte können durch die Bewegungsabläufe geheilt werden.

Spätestens hier werden bei kritischen Geistern die Alarmglocken schrillen. Ist das nicht ziemlich viel des Guten für ein bisschen sitzen, dehnen, atmen und kopfstehen? Definitiv, das ist es. Aber nicht dass sich die elysischen Zustände nicht tatsächlich einstellen würden. Das tun sie. Der Haken: es kann Jahre dauern, regelmäßiges Üben vorausgesetzt.

Man ist kein Läufer, nur weil man mal losrennt, um den Bus zu erwischen. Und wird nicht zum Yogi, wenn man alle zwei Wochen mal im Lotus sitzt. Man muss sich schon ernsthaft drauf einlassen. Wie es scheint, sind aber genau dazu immer mehr Menschen bereit.

Niemand plagt sich wegen Madonna & Co.

Was aber treibt die Massen in die Klassen? Und was hält sie dort? Dass es kaum noch Prominente aus Film, Sport, Mode, Musik und Wirtschaft gibt, die sich nicht zu der indischen Sinnsuche mit Umweg über den Körper bekennen, mag einen Teil der ersten Frage beantworten. Madonna, Sting, Donna Karan und Yehudi Menuhin wussten es schon immer, nun wissen es auch Julia Roberts und Oliver Bierhoff.



Doch niemand schwitzt dreimal wöchentlich über Jahre hinweg, nur weil er weiß, 10.000 Kilometer westlich plagen sich auch Kate Hudson und Cindy Crawford. Die meisten kommen ins Studio auf der Suche nach Möglichkeiten, Kilos zu verlieren, idealer Weise an den richtigen Stellen und weil sie sich einen Platz zur Entspannung wünschen. In dieser Reihenfolge.

Dran bleiben dann erfahrungsgemäß jene, die grundsätzlich Disziplin an den Tag legen und für sich erkannt haben, dass der Weg zur Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Spirituellen über einen fitten Körper und kontrollierten Atem führt. Seelenfrieden als eine Frage des Atmens und der Elastizität? Genau. Vor allem die modernen Schulen - Bikram, Ashtanga, Jivamukti, Progressive Power Yoga, um nur einige zu nennen - gehen davon aus, dass der Körper durch schweißtreibende Übungen erst die Möglichkeit hat, angestaute Spannungen abzubauen.

Der Blutkreislauf wird angeregt, ebenso der Stoffwechsel, die Muskeln werden gedehnt, die Ausdauer erhöht. B.K.S. Iyengar, der große Meister der Yogawelt und heute 91 Jahre alt, ist überzeugt, Yoga beuge gar Gedächtnisverlust und Impotenz vor.

Yoga gegen Impotenz und Haarausfall

Ein gutes Stichwort, um die Tatsache zu beleuchten, dass sich das Klischee vom einsamen Mann inmitten lauter Damen - Sie erinnern sich an Mel Gibsons Yoga- Szene in "Was Frauen wollen"? - längst überholt hat. Yoga hat die Triathlon-Liga erreicht. Die Zeiten, in denen die Umkleideräume für Männer kleiner waren, bisweilen ganz fehlten, sind vorbei.

Dass viele moderne Studios ohne esoterisches Brimborium auskommen und Om-freie Zonen sind, hat die Hemmschwelle gewiss herabgesetzt. Duftkerzen, meditativer Singsang und Vorträge über Energiechakren sind nicht jeder"manns" Sache. Darüber hinaus dürfte sich endgültig herumgesprochen haben, dass Yoga in seinen anstrengenden Varianten kein Spaziergang im Park ist.

Hollywoodstar Andy Garcia kommentierte jüngst eine Progressive-Yoga-Stunde in Los Angeles mit den Worten: "Das ist das anstrengendste Workout, das ich je gemacht habe. Es verbessert Ausdauer, Konzentration und - am wichtigsten - mein Golfspiel." Es muss sich also kein Mann mehr fürchten, mit der Yogamatte unterm Arm in die Weichei-Ecke gerückt zu werden.

Und seit die deutsche Fußballnationalmannschaft von Jivamukti-Trainer Patrick Broome gedehnt, entspannt und mental gestärkt wird - Jürgen Klinsmann startete das Projekt und Jogi Löw hält ob des Erfolges dran fest, Yoga mit Jogi, eine Steilvorlage für die Boulevardpresse -, füllen sich die Studios in Deutschland noch häufiger mit Männern. Vor allem aber sind es die kleinen und großen Beschwerden, die stressgeplagte Manager, Banker, Künstler und Sportler umdenken lassen. "Männer brauchen einen gewissen Leidensdruck, um anzufangen", wird Christian Fuchs, Leiter des "Instituts für Yogaforschung" - ja, so was gibt es auch schon - in der "Welt am Sonntag" zitiert. Stress, Magenkrankheiten, Übergewicht, Bluthochdruck, psychosomatische und - am wenigsten gerne zugegeben - Erektionsprobleme sorgen für regen Zulauf. Sind die Männer dann aber mal dabei, werden sie schnell zu Perfektionisten. Die Kontrolle über das Mulabandha, also die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, oder die Technik des Nauli, ein willkürliches Kreisen der Darmmuskulatur zu dessen Reinigung, werden angestrebt wie einst eine Marathonzeit unter drei Stunden.

Patrick Broome erkannte die Zeichen der Zeit und veröffentlichte vergangenen März "Yoga für den Mann", ein mit 128 Seiten überschaubares, aber informatives Werk zum Thema mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu komplexen Bewegungsformen, die speziell an die Bedürfnisse des männlichen Körpers angepasst sind und der Dehnung und Kräftigung dienen. Männer sollen so lernen, die energetische Struktur ihres Körpers zu verstehen, um Energie aufzubauen und zu lenken.

Sie gehen die Sache freilich, wenig erstaunlich, meist gänzlich anders an als Frauen, wie von vielen Yogalehrern und - lehrerinnen gerne erzählt wird. Während Frauen sich zumeist ihren Leistungen entsprechende Kurse suchen, geht der Mann in tollkühner Selbstüberschätzung, auch wenn er bis dato Asana für ein Örtchen im Italienischen hielt, forsch in den Fortgeschrittenkurs - und scheitert nicht selten bereits am Sonnengruß.

Auch dass es bei Yoga eben nicht darauf ankommt, der Beste, Schnellste, Erste zu sein, ist mitunter ein mühsamer Lernprozess. Und manchen fällt es auch nicht leicht, zu akzeptieren, dass Frauen im Allgemeinen gelenkiger sind, selbst

wenn das anatomische Gründe hat, insofern nämlich, als Frauen ein elastischeres Bindegewebe haben. Dafür besitzen Männer um 15 Prozent mehr Muskeln und können bei den kraftbetonten Übungen wie der Krähe, bei der man aus der Hocke heraus seinen Körper auf den Oberarmen balanciert, eher reüssieren.

Von der Philosophie zur Ökonomie

Und dann ist Yoga, das sollte man nicht ganz aussparen, ursprünglich in Indien ausschließlich von Männern praktiziert worden, mit dem hehren Ziel, über den Körper zu höherer geistiger und spiritueller Stärke zu gelangen. In der westlichen Annäherung stehen für viele körperliche Ertüchtigung und Entspannung an erster Stelle.

Wer auch amphilosophischen Unterbau interessiert ist, muss oft in eigene Kurse gehen respektive sich aus durchaus vorhandener Literatur schlau machen. In sehr abgekürzter Form ist Yoga eine der sechs Schulen der indischen Philosophie. Der Mensch wird als Reisender im Wagen seines Körpers gesehen, der Verstand ist der Kutscher, die fünf Sinne sind die Pferde, die Seele ist der Fahrgast und das Geschirr heißt im Indischen "Yoga". Die Suche nach dem tiefen Glücksempfinden kann also nur dann erfolgreich sein, wenn der Mensch seelisch und körperlich im Gleichgewicht ist.

Im Allgemeinen neigt der Mensch im Westen aber auch dann dazu, Glück oder was er dafür hält, zu empfinden, wenn seine Taschen gut gefüllt sind. Yoga ist ergo längst ein Wirtschaftsfaktor geworden. Selbsternannte Gurus erfinden Yogavarianten ohne Ende, auf dass dem entertainmentverwöhnten Konsumenten nicht fad werde, das Geschäft mit Büchern, DVDs, Meditationskissen, -ketten und anderem Schnickschnack boomt, kein Designer, der nicht eine kleine Om-Kollektion im Repertoire hätte - wer Geldbörse und Telefon in der Louis Vuitton-Tasche schleppt, will seine Matte gewiss nicht minder elegant transportieren - und natürlich lässt sich auch mit Studios Geld verdienen, wenn man den yogisch-philosophischen Zugang mit ein wenig ökonomischem Geschick anreichert.

Für den ambitionierten Anfänger ist es zwischenzeitlich kein Leichtes, in dem Wirrwarr von Stilen, Ansätzen und Methoden das für sich Passende herauszufiltern. Yoga- Angebote richten sich unter anderem an Manager, Läufer, Schwangere, Diabetiker, Triathleten, Einsteiger, Tänzer, Faule, Bürohengste, Kinder, ja sogar Kühe. Doch sollte es den vernunftbegabten Zeitgenossen nicht überfordern, Versprechen wie "Erleuchtung in der Mittagspause" nicht allzu ernst zu nehmen. Denn Yoga vermag in manchen Bereichen wirklich Wunder zu bewirken. Aber eher selten über Nacht.

© Wirtschaftsblatt.at

शिवाय *Zitat*

Überlege dir, was du willst.

Schaue dir an, was du tust.

Prüfe, ob das was du tust dir bei dem hilft, was du willst.

Kellner



Rezept

Chicoree überbacken mit Gemüse



2 Chicoree
1 l Salzwasser
Saft ½ Zitrone
½ TL Rohrohrzucker
½ EL Ghee (Butterfett)
½ TL (Kreuz-)kümmel
½ TL Schwarzer Senfsamen
½ TL Fenchelsamen
½ TL Koriandersamen
1 Karotte
2 Stangen Stangensellerie
125 ml Gemüsebrühe
2 EL Parmesan
Einige Butterflocken
Salz & Pfeffer

Den Chicoree der Länge nach halbieren und den Strunk entfernen, so dass die Blätter noch zusammenhalten, zusammen mit Zitronensaft und Zucker in Salzwasser geben und zugedeckt ca. 10 min weich kochen.

In eine ausgebutterte Gratinform geben.

Ghee erhitzen, die Gewürze darin – leicht gemörsert – rösten, dann das klein geschnittene Gemüse dazugeben und 3 – 4 min andünsten. Die Gemüsebrühe dazugießen und weitere 5 min nicht zugedeckt einkochen lassen.

Das Gemüse mit dem Fond über den Chicoree verteilen. Den Parmesan gerieben darüber streuen, mit Butterflocken belegen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Form in den 180 Grad vorgeheizten Backofen schieben (zweitunterste Rille) und 20 min überbacken.

In der Kapha-Zeit (Anfang März bis Ende Juni) ist eine leichte Ernährung und die Stärkung der Verdauungskraft besonders wichtig.

Quelle: YOGA Das Magazin

Namasté