



## Was Yoga vom Turnen unterscheidet

Manchmal am Wochenende nehme ich mir die Zeit und recherchiere und surfe durchs Netz, um zu erfahren, was das Thema "Yoga" so alles Neues zu bieten hat.

Und obwohl ich diese Suche mittlerweile immer mehr wie das Lesen der Fernsehprogrammorschau betrachte –ein Kessel Buntes mit wenig Gehalt- erschrecke ich doch immer wieder angesichts der Oberflächlichkeit, mit der ein gutes und ernsthaftes Thema verheizt wird. Bunte Bilder, buntes Trallala-Geschreibsel mit magischen und mythischen Inhalten, wenig Information zur Technik und noch weniger Hilfestellung und Rat. Nur die Gegner, die ewigen Warner –Verletzungsgefahren, psychische Abhängigkeit, religiöse Vorstellungen- bringen einigermaßen informative, sprich lesbare Artikel zustande. Der Rest ist Werbung, Anpreisung und Ausdruck von Begeisterung, wobei ich dabei mehr die ursprüngliche Bedeutung meine –von einem Geist erfüllt- und nicht die sprichwörtliche Freude.

Daher und in aller Bescheidenheit noch einmal, kurz und bündig, ein paar informative Zeilen zu Yoga, die hoffentlich zur Freude im Üben beizutragen vermögen:

Yoga ist eine körperlich aktiv gestaltete Übungsmethode, deren Übungen ein wenig wie Turnübungseinheiten (Vorbereitungsübungen) aussehen. Im Gegensatz zum Turnen aber arbeitet Yoga nicht mit Haltespannung und Schwung, sondern Yoga arbeitet mit Erdung und Entspannung. Der große Unterschied ist der, dass im Yoga nicht die äußere Form, sondern das innere Wahrnehmen der Kräfte und Bedingtheiten im Vordergrund stehen sollte. Somit wäre ein Turner, der über eine gute innere Wahrnehmung verfügt, auch Yogaübender, während ein Yogi, der nur die äußere Form im Fokus hat, mehr ein Turner bleibt.

Exkurs:

Entspannung bedeutet nicht ein Abschalten, sondern mehr die Absenkung zum notwendigen Tonus, in dem die Übung als mühelos und fest empfunden wird.

Tonus nenne ich das individuell ausgestaltete Maß an Spannung, das zur Ausführung und zum Halten der Übung (Pose) notwendig ist. Mit anderen Worten bedeutet

Entspannen das Absenken auf Tonus-Niveau.

Erdung ist eine Bewusstseinshaltung, die stets versucht, die Kräfte der Natur - Schwerkraft, Lebendigkeit- in der Haltung wirken zu lassen.

Im Yoga sollte es überwiegend um die innere Form gehen. Menschen sind unterschiedlich, bringen unterschiedliche körperliche und geistige Verfassungen auf die Matte und können daher nicht mit dem einen System arbeiten. Aber es sind nicht unterschiedliche Übungen, sondern unterschiedliche Intensionen, die der Individualität Rechnung tragen. Eine Yogaübung wirkt dann am besten, entfaltet ihre größte Wirkung im dem Bereich, der kurz vor der Beweglichkeitsgrenze liegt, sozusagen auf der Schwelle zwischen Nutzung der vorhandenen Gegebenheiten einerseits und einer Dehnung andererseits. In diesem Bereich signalisiert der beanspruchte Muskel, das beanspruchte Gewebe, das der Übende gerade den sicheren Bereich verlässt und die Gefahr besteht, zu be- oder überlasten. Die Wahrnehmung dafür ist noch nicht Dehnungsschmerz, sondern Wärme. Diese ist einer Wahrnehmung der involvierten Energie äquivalent. Sie wird in Form von Prickeln, Kribbeln oder als Strömungen wahrgenommen. Auch ist diese nicht ein Dehnungsschmerz auf eine Region begrenzt, sondern das Gesamtsystem Mensch wird von dieser Wahrnehmung durchflutet. Mit anderen Worten ausgedrückt ist auf dieser Schwelle die Wahrnehmung von energetischen Aktivitäten als Wärme möglich.

Wir bekommen somit eine Form der inneren Wahrnehmung, die einerseits im Alltäglichen nicht notwendig und daher auch nicht angezeigt ist und die andererseits von einer Dehnungsspannung vollkommen überlagert würde. Das Ziel von Yoga ist letztlich, jede mögliche Körperhaltung, ob einfach oder kompliziert und anstrengend, in diesen Bereich legen zu können und somit optimal mit unserer Kraft und Energie umgehen zu lernen. Was zunächst als Erfahrung nur für den Körper und seine Funktionen gilt, kann und wird später, mit größerer Sicherheit und Vertrauen, in den denkenden Teil und weiterführend in den geistigen Teil unseres Menschseins übertragen werden. Dafür sind die Methoden Konzentration und Meditation vorgesehen, die zwar mit der gleichen Energie, aber etwas anderen Motiven und Techniken arbeiten.

Körper, Denken und Geist sind im Yoga eine Einheit, gehören zusammen wie Holz, Feuer und Rauch. Sie sind daher auch in jeder Yogaübung gemeinsam beteiligt, der Körper, der die Haltung trägt, das Denken und der Wille, die in der Übung zu verweilen ermöglichen und der Geist, der sich von Verhaltensweisen löst, die ihm von außen auferlegt wurden. Dieser Lösung ist dann auch die stressmindernde und erholungsreiche Wirkung von Yoga zuzuschreiben, und sie entsteht mit und durch das Bewusstsein in der Übung, und es ist gleich, ob die Wirkungsweisen im Detail dabei verstanden werden oder nicht.