

„Yoga kann jeder, der atmen kann“

Ein Interview mit der Yogalehrerin Suzana Mithöfer

Yoga - das klingt doch nach herumliegen und meditieren, oder? Was hat das denn mit Fitness und Gesundheit zu tun? Wir zeigen's euch!

Im Rahmen unseres Seminarfachs suchen wir nach Möglichkeiten, den Alltag gesünder und aktiver zu gestalten. Eine dieser Möglichkeiten ist Yoga. Im Interview mit **Suzana Mithöfer**, die ein eigenes Yogastudio in Melle leitet, haben wir uns über Yoga als Weg zu einer gesünderen Lebensweise informiert und dann auch selbst ausprobiert. Denn auch als Anfänger ist es überhaupt kein Problem einfach loszulegen und die Übungen mitzumachen.



Unsere Fragen hat Frau Mithöfer wie folgt beantwortet:

Was fasziniert dich an Yoga?

Yoga ist sehr abwechslungsreich und bietet Vorteile in allen Bereichen. Es dehnt und kräftigt, ist manchmal sehr ruhig, kann aber auch sehr anstrengend sein. Stress wird reduziert und jeder kann teilnehmen. Yoga ist für jeden, der atmen kann.

Welche Arten von Yoga gibt es?

Es gibt viele verschiedene Arten. Die bekannteste Art weltweit ist *Hatha Yoga*, was so viel heißt wie Sonne und Mond. Dabei stehen der Ausgleich der Mond- und der Sonnenenergie im Körper im Vordergrund: Menschen, bei denen die Mondenergien überwiegen, sind oftmals im Alltag müde und schlapp. Die Menschen, bei denen die Sonnenenergie überwiegt, sind tagsüber sehr energetisch, haben jedoch abends oft das Problem zur Ruhe zu kommen. Durch das *Hatha Yoga* sollen die beiden Energien in ein Gleichgewicht kommen. Außerdem wird auf die ausgewogene Ernährung ohne Fleischkonsum und das Leben ohne Beleidigungen oder Verletzungen anderer Wert gelegt. Eine weitere Art ist das *Karma Yoga*, das den ehrenamtlichen Dienst auslebt. Karma Yoga meint also, selbstlos für andere zu handeln und dabei das eigene Ego und die vielen kleinen Bedürfnisse mal einen Gang runterzuschalten. Glücklich werden, indem man andere glücklich macht. Außerdem gibt es noch das *Raja Yoga*, wobei durch Beherrschung des Geistes das bestmögliche Potenzial der Gedanken hervorrufen werden soll.

Was für Auswirkungen hat Yoga auf die Gesundheit und die Fitness der Menschen?

Yoga hat einen sehr großen Einfluss auf die psychische sowie die physische Gesundheit. Auf der körperlichen Ebene wirkt Yoga, indem es die Wahrnehmungen des eigenen Körpers verbessert. Wenn man aktiv Yoga betreibt, ist es nicht nötig ein Fitnessstudio zu besuchen, denn Yoga kräftigt den Körper und macht ihn beweglicher. Dadurch können sogar Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen gezielt gelöst und vorgebeugt werden.

Yoga wirkt sich nicht nur positiv auf die körperliche Gesundheit aus, sondern kann auch viel zu der mentalen Gesundheit beitragen: Auf der emotionalen/psychischen Ebene fördert Yoga die Konzentration und das eigene Selbstvertrauen. Teilnehmer eines Yogakurses berichten oftmals, dass sie durch Yoga im Alltag ruhiger und ausgeglichener sind. Dadurch,

dass die innere Ruhe größer wird und das Empfinden der eigenen Gefühle gestärkt wird, baut sich der Stress ab. Eine weitere positive Auswirkung von Yoga ist, dass das gezielte und bewusste Atmen zu einer besseren Atemqualität führt. Die Atmung wird ruhiger, tiefer und gleichmäßiger. Wer sein Atmen unter Kontrolle hat, kann in vielen verschiedenen Situationen davon profitieren. Beispielsweise in einer Stresssituation, kurz bevor eine wichtige Klausur oder Prüfung ansteht, kann das richtige Atmen beruhigen.



Nachdem wir nun einiges über diesen gesundheitsfördernden Sport erfahren haben, durften wir auch selbst auf die Matte. Eine Yogastunde dauert im Normalfall ca. 90 Minuten. Sie beginnt mit einer Meditation, einer Anfangsentspannung, wobei man ganz zu sich selbst finden soll. Dann folgen Atemübungen und danach Aufwärm- und Vorbereitungsübungen. Diese bestanden bei uns aus den Sonnengrüßen, eine Übung, die auch für Anfänger machbar ist und den Kreislauf in Schwung bringt. Nachdem man aufgewärmt ist, folgen verschiedenste Yoga-Stellungen, die besonders achtsam durchgeführt werden. Jede Stellung wird einige Atemzüge gehalten, bis man sich aus der Stellung löst. Zum Abschluss gehört zu jeder Yogastunde eine Phase der Tiefenentspannung. Dabei sollen alle Körperteile, ebenso wie der Geist, systematisch entspannt werden.

Jetzt geht es an die Erprobung

In einer verkürzten Yogastunde durften wir uns selbst am Yoga erproben. Wir erlebten den typischen Ablauf eines Yogakurses und probierten bestimmte Yogastellungen, wie beispielsweise die Krähe oder die Kobra aus. Auch der bekannte Sonnengruß war Teil unserer Stunde. Obwohl wir im vornherein kaum Erfahrungen mit der Sportart Yoga gesammelt hatten, waren alle Übungen auch für uns Anfänger machbar. Außergewöhnlich ist auch, dass Yoga komplett gegenteilig zu den meisten anderen Sportarten ist. Hierbei geht es nicht darum, wer die Übung am längsten hält oder am Korrektesten ausführt. Nein, Yoga soll jeder nach seinem individuellen Können betreiben und soll sich auch nicht an dem Können anderer messen. Leistungsdruck spielt bei dieser Sportart keine Rolle. Wir haben gemerkt, dass Yoga eine sehr vielfältige Sportart ist, die nicht nur für Körper und Geist gut ist, sondern vor allem auch richtig Spaß machen kann.

Seminarfach Fitness und Ernährung, 12

Benita Ströker und Christina Schlak