

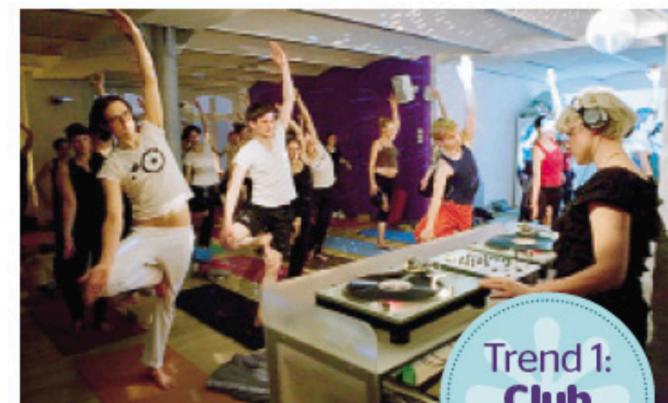
Yoga - das sind die neuen Trends

Diese acht Yoga-Stile sorgen für neues Selbst-Bewusstsein, jede Menge Spaß und relaxte Schwerelosigkeit

Text: Michaela Rose

Wer glaubt, seine Yoga-Übungen (Fachausdruck: Asanas) wären ein indisches Importprodukt aus vergangenen Zeiten, der liegt auf seiner Matte ein wenig falsch. Denn: Ursprünglich stammt Yoga zwar aus Indien, allerdings hat sich die uralte Philosophie vor allem in den letzten Jahrzehnten über den gesamten Globus verbreitet und fern vom Ursprungsland weiterentwickelt. Vor allem in den USA wurde Yoga neu erfunden, moderne Stile wie Power-Yoga, Anusara oder Jivamukti sind entstanden. Das Besondere daran: Die neuen Stile haben die uralte Wissenschaft vom Leben und das traditionelle Know-how perfekt in unsere heutige Welt transportiert. Die Übungspraxis ist meistens dynamisch und fordernd, der sportliche und spielerische Charakter der modernen Yoga-Stile entspricht unserem fitten Zeitgeist. Außerdem gibt es immer mehr spezielle Yoga-Angebote. Da ist garantiert auch für Sie etwas dabei! ●

Die Asana „Baum“ bringt ein stabiles inneres Gleichgewicht und eine gute Körperspannung



Trend 1:
Club
Yoga

„Ich möchte mich auspowern“

Aus den Lautsprechern wummern die Bässe, die Yogalehrerin unterrichtet per Mikro und heizt der Klasse mit der passenden Musik ein. Abhotten kann man eben nicht nur im Club - hier geht's auf der Matte ab. Vorreiter des neuen Clubbing-Yogas sind die Jivamuktis (gesprochen Dschiwamuktis). Der aus New York stammende Stil wird zu Rockklassikern, Popsongs, Hip-Hop oder Electro, aber auch zu indischen Mantras mit fließend choreografierten Asanas praktiziert. Oft im schweißtreibenden Tempo. Auch andere Stile wie Vinyasa Flow (Yoga mit atemsynchronen Bewegungen) oder Power-Yoga bieten den motivierenden Sound zum Austoben. Für noch mehr Party-Feeling sorgen Yogaklassen mit Live-Band, DJ oder sogar Lightshows.

Das bringt's: Trotz Lautstärke die innere Ruhe finden - zur Musik können viele noch besser abschalten, Atmung und Bewegung in einen Takt bringen und die Sinne auf Durchzug stellen. Wird es zu anstrengend, helfen die Beats, man hält länger durch, und mehr Spaß macht's obendrein. Danach bringen softere Töne wieder auf die Erde zurück. Und am Ende fühlt man sich so herrlich lebendig wie nach einer durchgetanzten Nacht.

Angebote: Die Yogaklassen heißen z. B. „Night Flow“, „Night-flight“ oder „JivaElektro“. Jivamukti-Schulen gibt's bislang in Berlin und München (www.jivamuktiberlin.de und www.jivamuktiyoga.de).



Trend 2:
Akrobatik
Yoga

„Spaß ist mir wichtiger als Spiritualität“

Manche Stile lassen die Matte links liegen und setzen ganz auf den Balance-Faktor. Beim Anti-Gravity-Yoga (übersetzt: „gegen die Schwerkraft“) braucht man dafür ein Trapeztuch, das fest verankert von der Decke baumelt, und ganz viel Körperspannung. Denn bei der Tuch-statt-Matte-Variante werden die Asanas quasi in der Luft praktiziert - und fühlen sich völlig ungewohnt an. Mal lehnt der Oberkörper im Tuch, mal stützen Hände oder Füße darin ab. Beim SUP-Yoga (Stand-up-Paddling, was so viel wie „im Stehen paddeln“ bedeutet) wird's sogar noch wackeliger - die Asanas werden auf einem Brett im Wasser absolviert. Aber auch hier geht es nicht um akrobatische Höchstleistungen, sondern darum, den Körper kennenzulernen.

Das bringt's: Die baumelnden und schwimmenden Yoga-varianten intensivieren die Übungen dank Wackeleffekt. Dabei wird insbesondere die stabilisierende Tiefenmuskulatur im Körperinneren gekräftigt und der Gleichgewichtssinn trainiert. Zudem kommt der Spaß garantiert nicht zu kurz.

Angebote: Anti-Gravity-Yoga gibt's bisher in Berlin (www.aspria-berlin.de), Süddeutschland (www.politz-sports.de), Augsburg (www.sharkyou.de), Gerlingen (www.politz-sports.de) und Seßlach (www.fitvital.info), SUP-Yoga in München (www.sup-activity.com) und Frankfurt (www.ravidas.de). Weitere Städte folgen.

„Hier entspannen mein Geist und Körper“

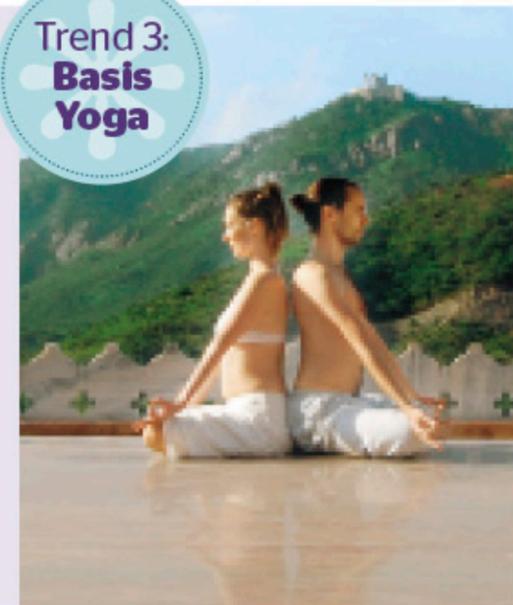
Den modernen Gegenpol zu den körperbetonten Stilen bieten Nivata und Yin-Yoga, die zu den eher ruhigen indischen Wurzeln zurückkehren. Die beiden Nivata-Gründer Katharina und Julian Middendorf lebten dafür sogar zwei Jahre lang in Indien. Sie gründeten dort das „Yoga der Stille“, einen traditionellen, aber quicklebendigen Yogastil, der die uralte Philosophie und Meditation im modernen Alltag (er)lebbar macht. Schweißtreibende Abfolgen oder waghalsige Verrenkungen sind nicht gefragt - Nivata setzt auf einfache Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen, die jeder schafft. Auch dank des innovativen Unterrichtskonzepts: In der „Sadhana Class“ (eine spezielle spirituelle Richtung) übt jeder innerhalb der Gruppe sein eigenes Programm und bestimmt selbst Intensität und Tempo. Nicht in Indien, sondern in den USA wurde Yin-

Yoga begründet. Das Besondere daran: Krafteinsatz ist tabu, die meisten Asanas werden im Sitzen oder Liegen bis zu zehn Minuten lang gehalten. Yin-Yoga bietet damit den Ausgleich zu den vielen kraftbetonten Yogastilen. Das entspannte Üben dehnt das Bindegewebe, macht die Gelenke beweglich, verbessert den Chi-Fluss im Körper und aktiviert außerdem noch die Meridiane des Körpers wie bei einer Akupunktur.

Das bringt's: Seelenpflege statt reinem Muskeltraining. Der Energiefluss im Körper wird angeregt und verbessert, da nicht die Choreografie, sondern die energetische Wirkung im Vordergrund steht. Auspowern ist passé - trotzdem halten die Übungen fit und gesund.

Angebote: Mehr finden Sie unter www.nivata.de und in dem Buch „Yin Yoga - Der sanfte Weg zur inneren Mitte“ von Stefanie Arend (Schirmer, ca. 15 Euro).

Trend 3:
Basis
Yoga





Trend 4:
Yoga
für zwei

„Allein kann ich mich so schlecht aufraffen“

Platz für zwei ist auch auf der kleinsten Matte! Nach diesem Motto üben viele Yogis inzwischen gemeinsam und unterstützen sich beim Partner-Yoga gegenseitig. Denn mit der Hilfe des anderen wagt man sich meist auch an knifflige Stellungen wie Kopf- oder Handstände heran, und Rücken an Rücken atmet und meditiert es sich besonders entspannt. Die akrobatische Variante von Yoga for two ist Acro-Yoga (steht für Acrobatic-Yoga): Ein Partner liegt auf dem Rücken und streckt die Beine in die Höhe, der andere liegt bäuchlings oder rücklings auf den Fußsohlen und praktiziert seine Asanas in der Luft. Die schwerelose Mischung aus Yoga, Akrobatik und Thai-Massage fühlt sich ein bisschen wie Fliegen an. Und für junge Mütter gibt's spezielle Kurse, in denen sie sanfte Übungen gemeinsam mit ihrem Baby praktizieren können.

Das bringt's: Yoga for two verbessert das eigene Körpergefühl - Seite an Seite oder Hund auf Hund werden Details der Asanas direkt erfahrbar, die eigene und die Kraft des anderen spürbar, die Ausführung leichter und der Aha-Effekt größer. Außerdem schafft das gemeinsame Üben Vertrauen und Verbundenheit.

Angebote: Workshops und Kurse finden Sie online unter den Suchbegriffen „Partner-Yoga“, „Acro-Yoga“ und „Postnatal-Yoga“. Buchtipps: „Hands on Yoga“ von Nadezhda Georgieva (Synergia Verlag, ca. 35 €).



„Ein Ausgleich zu meinem Sport wäre toll“

Das Verbiegen auf der Matte ist ein vogue - selbst Leistungssportler schwören auf das effektive Training für Körper, Geist und Seele. Auch Breitensportler erkennen den Mehrfachnutzen für ihr Hobby und ergänzen ihr Training mit einem yogischen Work-out. Deshalb gibt es mittlerweile sogar maßgeschneiderte Angebote für Läufer, Radfahrer, Schwimmer, Kletterer, Tänzer oder Skifahrer. Die Asanas verbessern die sportarttypische Fitness und gleichen muskuläre Defizite aus. So kann z. B. der Laufstil durch mehr Beweglichkeit in der Hüfte und eine aufrechtere Körperhaltung optimiert werden. Für Ausdauersportler bringen die

Trend 6:
Spezial
Yoga

Atemübungen ein Sauerstoff- und somit ein Leistungs-Plus. Und die Entspannungsübungen beschleunigen die Regeneration im Körper, sodass man schneller wieder für die nächste Trainingseinheit bereit ist.

Das bringt's: Yoga macht ganzheitlich fit und sorgt gemeinsam mit einer Sportart für die passende Rundum-Fitness. Die Leistungsfähigkeit steigt, die Überlastungs- und Verletzungsgefahr sinkt, der Lieblingssport macht gleich noch mehr Spaß.

Angebote: Meist findet man solche Angebote nur als Workshop - googeln Sie nach den Suchbegriffen „Yoga plus Ihre Sportart“.



Trend 5:
Yoga zu
Hause

„Ich möchte unabhängig von Kursen oder Stilen üben“

Wieder einmal zu spät für die Lieblings-Yogaklasse aus dem Büro gekommen? Kein Problem, denn per Mitgliedschaft im Online-Studio wird das eigene Wohnzimmer jederzeit zur Yogaklasse. Einfach einloggen und die Wunschklasse aus einem riesigen Angebot auswählen. Ob Kurzprogramm oder Zwei-Stunden-Intensiv-Work-out, Yogastile wie Anusara oder Ashtanga, Knieprobleme oder Rückenschmerzen, Einsteiger oder Fortgeschrittener - die Online-Palette bietet für jeden Geschmack etwas. Die gesamte Anmutung entspricht den üblichen Yogaklassen: Die Übungsvideos werden von geschulten Yogalehrern angeleitet, und im Bild sind meist einige Schüler zu sehen - falls man bei einer Asana doch nicht so recht weiß, wie sie ausgeführt wird.

Das bringt's: Zeit- und ortsunabhängig können Sie ohne Fahrtwege jederzeit Yoga praktizieren. Zudem sparen Sie sich das mühselige Abklappern der Yogaschulen - online finden Sie Deutschlands führende sowie auch internationale Yogalehrer der verschiedensten Stile.

Angebote: Den virtuellen Yoga-Unterricht gibt es für einen Monat für ca. 15 Euro unter www.yogaeasy.de und für ca. 18 Euro bei www.yogaraumonline.com

Trend 7:
Medizin
Yoga

„Mein Ziel: gesundheitlich fit sein“

Yoga macht nicht nur kräftige Muskeln, sondern kann als Therapie auch bei Erkrankungen helfen. Die betroffenen Körperteile bzw. Beschwerden werden mittels ausgewählter Asanas, Atem- und Meditationsübungen behandelt. Ob Kopf- oder Rückenschmerzen, Allergien oder Arthrose, Depressionen oder Diabetes - Yogatherapie kann den Heilungsverlauf, die schulmedizinische Behandlung sowie die Rehabilitation wirksam unterstützen. Für zahlreiche gesundheitliche Beschwerden gibt es mittlerweile Übungsreihen, die vom Yogatherapeuten individuell an den Patienten angepasst werden. Die Behandlung ähnelt der Krankengymnastik.

Das bringt's: Entspannung lindert meist die Symptome, zusätzlich kräftigen die Übungen Körper und Konstitution. Selbstheilungskräfte und Lebensenergie werden wieder aktiviert, und der Zugang zu tiefer liegenden Ursachen der Erkrankung wird erleichtert. Der Patient lernt, dass er seinen Gesundheitszustand aktiv selbst beeinflussen kann. Deshalb hilft Yogatherapie besonders gut bei allen Beschwerden, die durch Stress und ungesunde Lebensweisen verursacht werden.

Angebote: Übungsreihen für diverse Beschwerden sowie Yogatherapeuten finden Sie unter www.yoga-vldya.de



Ein Blick
in die
Zukunft

Yoga an der Wand

In den USA, Kanada und Australien schwört man beim Yoga auf die Wand - dort können Yogis sich im Hund, Handstand oder Helden an der „Great Yoga Wall“ üben. Das Prinzip existiert schon lange: Der Inder B. K. S. Iyengar befestigte Sella per Haken an den Wänden, damit seine Schüler Unterstützung beim Üben der Asanas hatten. Die Yoga-Wall ist das moderne Pendant - die Haken an der Wand wurden durch Öffnungen in einer Holzwand ersetzt, in der Gurte und Riemen per Kugelverschluss versenkt werden. Das Ergebnis: schickes Design, mehr Komfort und weniger Verletzungsgefahr plus schnelle Veränderungsmöglichkeiten ohne großes Knoten-Entwirren.

Das bringt's: Selbst schwierige Asanas werden an der Wand machbar, da der Gurt einen Teil des Körpergewichts hält und den Körper in die richtige Position bringt. So wird der Gurt z. B. im Hund quer über die Beckenknochen gelegt, sodass der Gurt das Gewicht von den Händen weg zu den Fersen und dem Po nach hinten-oben zieht. Dadurch lernt man die optimale Position, kann die Übungen länger halten. Kraft und Beweglichkeit werden gefördert, außerdem helfen die Gurte gezielt bei Verletzungen und in der Yogatherapie.

Angebote: Gibt's in Deutschland bisher noch nicht - ist aber im Kommen. Infos unter www.yogawall.eu

Trend 8:
Natur
Yoga

„Am liebsten bewege ich mich draußen an der Luft“

Was drinnen funktioniert, tut es im Sommer auch draußen - oder vielleicht sogar noch viel besser. Schließlich geht es beim Yoga darum, den eigenen Körper zu spüren. Beim Outdoor-Yoga ist der Spür-Faktor einfach größer als in einem (manchmal stickigen) Kursraum: Macht man den „Baum“ unter Bäumen, kitzeln Sonnenstrahlen auf der Haut, der Wind zerzaust das Haar, die frische Luft durchströmt die Lunge. Ob allein, mit der Freundin oder organisiert - auf Dachterrassen, an Flussufern oder Seestränden und in Parks werden neuerdings immer öfter die Matten unter freiem Himmel ausgerollt. Und die innere Ruhe wird durch den Geräuschpegel von zwitschernden Vögeln, spielenden Kindern und Verkehrslärm wunderbar laut.

Das bringt's: Yoga in all seiner Natürlichkeit und Einfachheit erfahren - das funktioniert am besten in der freien Natur. Zusätzlich intensiviert die frische Luft den Effekt der Atemübungen, alle Sinne werden angesprochen.

Angebote: Dachterrassen-Yoga in Berlin unter www.spiritlyoga.de, Sundowner-Yoga in Stuttgart und München unter www.sundowneryoga.blogspot.de, Yoga an der Alster oder Elbe in Hamburg unter www.artyoga.de und www.yogaanderlster.net

