



Facettenreicher Yoga

Serie im Radio SRF1

Um der Frage auf den Grund zu gehen, was Yoga eigentlich ist, strahlte Radio SRF 1 diesen Sommer eine Serie zu verschiedenen Yogastilen aus. Die Sendungen können im Internet nachgehört werden.

© Text: Naomi King* | Bilder: zVg

Weblink: srf.ch/radio-srf-1 «Yoga»

Das gesellschaftliche Bild von Yoga ist ziemlich körperbetont und wird gerne über verrückte Verrenkungen in schicken Kleidern definiert. So ist Yoga für einen grossen Teil der Gesellschaft ein moderner Fitnesssport, für die Wirtschaft ein einträgliches Business, für die Religionen ein Kontrahent und für manche Yogalehrende eine Lebensphilosophie. Der ursprüngliche Yoga legt den Fokus jedoch nicht auf den Körper, sondern auf den Geist und die Entwicklung des Bewusstseins fern von einer Religion und einer milliarden-schweren Geldmaschine.

Die Definition von Yoga ist auch bei Yogalehrerinnen individuell: Yoga ist der ungetrübte blaue Himmel. Yoga ist im Hier und Jetzt zu sein. Yoga ist die Gedankenkontrolle. Yoga ist die Einheit von Körper, Geist und Seele. Yoga stellt eine Lebensphilosophie und Lebenshaltung dar.

Brigitte Wenger, Gesundheitsredaktorin bei Radio SRF1, besuchte für ihre Radiosendung fünf Yogalehrerinnen vom Berufsverband Yoga Schweiz, die unterschiedliche Yogastile unterrichten.

Tibetischer Yoga

«Auf den tibetischen Yoga habe ich mich spezialisiert, weil mich die Kombination von Körper, Atem und innerer Versenkung fasziniert», sagt **Naomi King**. Der tibetische Yoga ist sehr authentisch und nah an der ursprünglichen Yogalehre. Dabei spielt die Wirkung auf den feinstofflichen Körper eine entscheidende Rolle, um eine tiefe Wirkung zu erzielen. Neben den Körper- und Atemübungen wird die innere Ausrichtung genutzt, um Eigenschaften wie Geduld, Mitgefühl oder Weisheit zu fördern.



Yoga auf dem Stuhl

«Yoga ist eine geistige Disziplin, die zur Einheit von Körper, Geist und Seele führt», sagt **Margareta Bornet**. Sie unterrichtet in Wattwil im Toggenburg Yoga auf dem Stuhl, um auch älteren Menschen die Möglichkeit zu geben, Yoga zu praktizieren. Wenn die Yogastellungen nicht mehr mit Stabilität und Leichtigkeit auf der Matte geübt werden können, wird der Yoga dem Menschen angepasst und vereinfacht. Die Wirkung bleibt so erhalten.



Viniyoga

Viniyoga (Einstiegsbild) ist kein Yogastil, sondern eine Methode, die es jedem Menschen ermöglicht, nach den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten Yoga zu üben. «Für mich hat Viniyoga die Schönheit, dass er jeden Menschen so nimmt, wie er gegenwärtig ist», sagt **Ivana Egloff** aus Baden. Besonders wichtig ist beim Üben die Förderung und Verbesserung der Selbstwahrnehmung.

Yin Yoga

«Am besten vergisst man alles, was man über Yoga weiss», sagt **Hilde Stöckli**, die in Luzern Yin Yoga unterrichtet. Yin steht für passiv und ruhig, dabei werden auch anspruchsvolle Stellungen lang gehalten. Dadurch will man die Muskulatur vertieft entspannen, die Faszien und das Bindegewebe beweglich halten und den Gelenken mehr Raum verschaffen. Der Körper wird als Instrument für einen freien Geist genutzt, gleich einem ungetrübten blauen Himmel.



SUP Yoga

«Es widerstrebt mir, mich starr ans Yogalehrbuch zu halten, ich ändere gerne kreativ ab», sagt **Gabi Ledermann** aus Nidau am Bielersee. Im SUP Yoga wird der Trend Stand-up-Paddling und Yoga miteinander verbunden. Wer dabei nicht präsent im Moment ist, fällt rasch vom wackeligen Brett ins Wasser.

