Genießen in vollen Atemzügen

Yoga ist viel mehr als nur gezielte Bewegung – er ist Mittel zu einem besonderen Zweck

Einfach beginnen ...

... und langsam intensivieren – das ist der Weg des Yoga.

Fotos (2): privat

Sitzen Sie gerade? Gut. Dann heben Sie bitte Ihr rechtes Bein, nur ein paar Zentimeter, die Ferse nach unten, die Zehen nach oben gezogen. Atmen Sie tief ein und aus, bitte ganz ruhig und intensiv. Dann stellen Sie Ihr rechtes Bein genau dort wieder auf, wo es vorher schon stand – neben das linke. Und? Spüren Sie den Unterschied? „Über den Körper merken wir, wie wir mit unseren Energien umgehen“, sagt Ilona Strohschein, ausgebildete Yoga-Lehrerin. Der Körper transportiere sozusagen die Botschaft des Yoga. Deshalb gibt es Übungen, die Baum, Katze oder Hund heißen und die für manche Menschen identisch mit Yoga sind. Bei anderen tauchen Bilder von Yogis auf, die ihre Beine verknoten oder stundenlang bewegungslos verharren können. Sicher gehört auch das zu der Lehre, die man übersetzen könnte mit „Energie im Körper maximal nutzen und erhalten“. Aber die Übungen sind nur ein kleiner Teil des Ganzen. Sie sind das Mittel zum Zweck, der Teil, mit dem sich die Effekte transportieren lassen – eben weil der Körper zu den greif- und deshalb auch gut begreifbaren Dingen gehört.

„Ein altes Sprichwort heißt: Öffne deine Wirbelsäule und du öffnest deinen Geist“, sagt Ilona Strohschein. Schön. Aber wie öffnet man die Wirbelsäule? „Mit Aufmerksamkeit und bewusster Atmung.“ Macht doch jeder. „Aber nur zu zehn Prozent“, weiß die Fachfrau aus Erfahrung und sie fragt: „Wie oft atmen Sie in der Minute?“ Diese Frage stellt sie oft den Neulingen in den Schnupperstunden und schaut in fragende Gesichter. „Wenn mir die Teilnehmer sagen sollen, was sie am Sonntag zu Mittag gegessen haben, das wusste jeder.“ Die Atmung sei für die meisten so selbstverständlich, dass sie gar nicht mehr wahrgenommen werde. Dabei sei doch klar: Auf ein Mittagessen könne man durchaus verzichten, ohne Atmung wäre man schon nach ein paar Minuten tot.

Weil uns das nicht bewusst ist, sind die folgenden Informationen umso erschreckender: Nur ein Zehntel der Atmung wird von den meisten Menschen tatsächlich genutzt. Bis zu fünf Liter Volumen fasst die Lunge – wir geben ihr pro Zug jedoch durchschnittlich nur einen halben Liter. Dabei wirkt das vollständige Ein- und Ausatmen wie eine innere Reinigung, Verbrauchtes wird rausgeschleust, Neues hinein. Der Wunsch, das ‚Leben in vollen Zügen zu genießen‘, ist so alt wie die Menschheit selbst – und damit sind, ganz klar, die Atemzüge gemeint. „Ich hatte in einem Kurs mal einen Geschäftsführer, der beschloss: Ich laufe abends täglich drei Minuten von der Garage zum Haus. Die nutze ich ab jetzt zum bewussten Atmen“, erzählt Ilona Strohschein. Dem Mann gehe es heute deutlich besser. Sie hat noch ein weiteres Beispiel parat: eine Oberärztin, die seit 2004 einmal in der Woche zum Yoga-Kurs komme. Diese erklärte, sie sei inzwischen deutlich ausgeglichener, konzentrierter, ihr Geist sei freier und die Haltung besser. Die Beispiele sind keine Ausnahmen, sondern die Regel.

Tiefe Atmung in der Bewegung baut Muskulatur und Flexibilität auf und beruhigt den Geist – ließe sich Yoga auf eine Formel bringen. Einer der Grundsätze heißt wörtlich übersetzt: fest und beweglich in der Haltung sein. Fest und zugleich beweglich? Wie soll das gehen? Ilona Strohschein bringt gern den Vergleich mit der deutschen Eiche. „Sie hat einen festen Stand, ist gut verwurzelt und besitzt einen starken Stamm. Deshalb könnte ein Sturm zwar an ihren Ästen zerren, umwerfen würde er sie jedoch nicht. So kann man das auch auf Menschen übertragen. Wer einen festen Stand, eine starke innere Mitte hat, der wird auch durch Probleme und Veränderungen nicht umgeworfen, sondern kann flexibel darauf reagieren.“ D. h. der Yoga bringt dauerhaft Power und Gelassenheit, Klarheit und ein ganz ehrliches Sich-seiner-selbst-bewusst sein. Er ist der Weg nach innen.

„Eigentlich ist der klassische Yoga ein ‚Weg ohne Absicht‘“, so Ilona Strohschein. „Ich mache Yoga nicht, sondern ich lebe ihn.“ Wer diese Aussage treffen kann, der hat die innere Mitte und den inneren Frieden gefunden. Und wer mit sich im Frieden ist, ist es auch mit der Welt.

Thessa Wolf