

ENERGIE im Fluss

Yoga tut der Gesundheit, der Figur und der Seele gut – wir stellen Yoga-Stile vor, mit denen Sie Ihren (Abnehm-)Zielen näher kommen können

Beim Yoga lernt man, den eigenen Körper besser wahrzunehmen

Körper und Geist in Einklang zu bringen – das ist das Ziel von Yoga. Den Weg dorthin kann jeder auf unterschiedliche Weise gehen: dynamisch und kraftvoll, sanft oder entspannend. Gerade im Herbst und im Winter – der Zeit des Rückzugs und der Entspannung – eignet sich Yoga als sanfte Form der Bewegung. Dabei löst es nicht nur Verspannungen, stärkt die Muskeln und die inneren Organe. Es bringt auch die Energie in einen gesunden Fluss, fördert so die Konzentration und richtet den Fokus nach innen. „Das alles macht Yoga zu einer gesunden und ganzheitlichen Lebenseinstellung, die sich auf den Umgang mit dem eigenen Körper und damit auch auf die Ernährung auswirkt“, sagt die Düsseldorfer Yogalehrerin Kerstin Münzer (s. Interview S. 72). „Wer abnehmen will, kann also unterstützend auch auf Yoga setzen.“

YOGA FÜR DIE GESUNDHEIT Hormon-Yoga als Therapie



Hormon-Yoga ist eine ganz spezielle Form des Yoga, die den gesamten Körper anspricht. Es integriert nicht nur ein intensives Rückentraining, sondern erhöht auch Kraft und Beweglichkeit. Weil die kombinierten Atem- und Körperübungen besonders die Drüsen aktivieren, die für die Hormonbildung zuständig sind – also Eierstöcke, Schilddrüse und Hirnanhangdrüse –, wird diese Yogaform als Hormon-Yoga bezeichnet. Durch die Übungen wird der Hormonhaushalt ins Gleichgewicht gebracht und die Vitalität gesteigert.

Die „hormonelle Yoga-Therapie“ ist zurückzuführen auf die Brasilianerin Dinah Rodrigues. Sie entwickelte Anfang der 1990er Jahre die speziellen Übungen, die unangenehme und lästige Beschwerden – zum Beispiel in den Wechseljahren – lindern oder sogar ganz beseitigen sollen.



© Wavebreak - thinkstock

Mehr Kraft, mehr Beweglichkeit: Yoga spricht den ganzen Körper an

Um die Wirkungen der Yoga-Therapie zu untermauern und mit Zahlen zu belegen, startete Rodrigues 1993 eine wissenschaftliche Forschungsarbeit und war von den Ergebnissen ihrer Teilnehmerinnen selbst verblüfft. „Nach vier Monaten war der Hormonspiegel bei den Frauen um 254 Prozent angestiegen – und das bei einer Übungsdauer von nur 30 Minuten an 16 Tagen im Monat“, fasst Yogalehrerin Kerstin Münzer die Ergebnisse zusammen. Dadurch verschwanden nach vier Monaten typische Wechseljahrs-Beschwerden wie Hitzewallungen, Haarausfall, depressive Verstimmungen, Müdigkeit und Schlafstörungen, das Prämenstruelle Syndrom, sogar Migräne – und das ohne Medikamente. Allerdings sollten Frauen, die zu viele Hormone produzieren, diese Form des Yoga nur unter ärztlicher Aufsicht praktizieren.

Auch vorbeugend soll diese Yogaform nach Angaben von Rodrigues gegen durch Hormonmangel bedingte Krankheiten wie Osteoporose helfen und die Anfälligkeit für Herz- und Gefäßkran-

kungen verringern. Und nicht nur das: Selbst bei unerfülltem Kinderwunsch empfiehlt sich Hormon-Yoga. In ihrer Forschungsarbeit dokumentiert Rodrigues, dass 80 Prozent der Teilnehmerinnen, die vor der Aufnahme der Übungen ungewollt kinderlos waren, durch die natürliche Stimulation der Hormone nach vier bis sechs Monaten Übungspraxis schwanger wurden.

Beim Hormon-Yoga lernen die Teilnehmerinnen sich zu entspannen, richtig zu atmen und die dadurch entstandene Energie in den Hauptübungen „richtig zu lenken“, wie es Münzer beschreibt. Die intensive Bauchatmung spielt beim Hormon-Yoga eine zentrale Rolle. „Sie produziert viel Energie und Hitze. Diese Energie lenken die Teilnehmerinnen in die Drüsen, um sie anzuregen. Außerdem werden die inneren Organe massiert und besser durchblutet. Das reinigt sie, weil viele Giftstoffe abgeführt werden“, erklärt die Yogalehrerin.

© iStockphoto - thinkstock



YOGA FÜR DIE FIGUR

Workout für alle Muskelgruppen

Yoga ist nicht nur Meditation und Entspannung, sondern wird – abhängig von der Yogaform – auch zu einem anstrengenden Workout für alle Muskelgruppen. Dadurch wird die Figur geformt, die Beweglichkeit verbessert und die innere Balance wiederhergestellt. Selbst körperliche und seelische Blockaden können gelöst werden.



Kerstin Münzer ist Yoga-Lehrerin in Düsseldorf, www.inbalance-yoga.de

i nterview

„YOGA verfeinert das Körpergefühl“

Yoga baut nicht nur Verspannungen und Stress ab, sondern formt auch Muskeln und regt den Stoffwechsel an – also ideal, um abzunehmen, oder? Yogalehrerin Kerstin Münzer erklärt, wie Yoga das Abnehmen unterstützen kann

• **Fließende Bewegungen.** Bekannt für seine kraftvollen und schweißtreibenden Asanas, wie die Körperübungen genannt werden, ist das **Vinyasa Yoga**. Die Übungen werden nicht für sich praktiziert, sondern zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. „Vinyasa Yoga ist eine auf dem Hatha Yoga basierende Yogaform, die die östliche Spiritualität mit westlicher Dynamik verbindet“, sagt Yogalehrerin Kerstin Münzer. Die verschiedenen Übungen werden von einer bewussten Atmung begleitet, die es ermöglicht, auch anstrengende Haltungen konzentriert auszuführen. Verlaufen Bewegung und Atmung syn-

chron, vereint sich auch der Körper mit dem Geist. Das Ergebnis: Der Kopf wird frei und nur der Körper arbeitet, damit er stärker und belastbarer wird.

• **Strenger Ablauf.** Auch das **Ashtanga Yoga** ist dynamisch und kraftvoll. Es formt nicht nur Körper, sondern auch Geist und gehört zu den ältesten Yogastilen. Im Gegensatz zum Vinyasa Yoga erfolgen die Asanas hier allerdings nach einer strikten Reihenfolge, die an das Können der Teilnehmer angepasst werden. Münzer: „Im Vinyasa Yoga werden die Übungen variiert, so dass der Ablauf immer ein anderer sein kann. Im Ashtanga Yoga gibt es dagegen keinen

Viele Menschen verbinden mit Yoga in erster Linie Meditation. Dabei sind die Übungen je nach Yogaform sehr anstrengend und schweißtreibend. Eignet sich Yoga daher vielleicht auch zum Abnehmen?

Wer abnehmen will, sollte sich vernünftig ernähren und Ausdauertraining betreiben, um möglichst viele Kalorien zu verbrennen. Im Yoga werden zwar auch Kalorien verbrannt, allerdings nicht so viele wie beim Ausdauertraining. Außerdem wird der Energieverbrauch in eine andere Relation gestellt. Es geht nicht darum, möglichst viele Kalorien zu verbrennen und so Gewicht zu verlieren.

Vielmehr hilft die Yoga-Praxis, bewusster mit dem eigenen Körper um- und auf seine Bedürfnisse besser einzugehen. Und genau diese Einstellung ist es, die – verbunden mit einer ausgewogenen Ernährung oder einer Ernährungsumstellung – zu einer Gewichtsabnahme führen kann.

Es geht also um die Beziehung zum eigenen Körper ...

Genau. Viele Menschen essen heutzutage aus Stress – und nicht, weil ihr Körper Energie und Nährstoffe braucht. Sie nehmen nicht wahr, was sie brauchen und ob sie es in diesem Moment überhaupt benötigen. Dadurch essen sie einfach zu viel und nehmen natürlich leicht zu.

Yoga hilft, genau aus dieser Sackgasse wieder herauszukommen und mit dem eigenen Körper vernünftig umzugehen. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, wird merken, dass sich der Fokus mehr nach innen richtet und sich das Körpergefühl verfeinert. Dann erkennt man auch, was einem guttut und was nicht – auch im Hinblick auf die Ernährung.

Wie wirkt Yoga denn auf den Stoffwechsel?

Sehr dynamisch und kraftvoll ist das Vinyasa Yoga, bei dem die Übungen



© Wavebreak - thinkstock

YOGA ZUM ENTSPANNEN

Neue Kraft durch Restorative Yoga



Wechsel innerhalb einer Serie.“ Deshalb werde diese Yoga-Form auch oft als härter und strenger empfunden. Die Atmung spielt wie in den anderen Stilen eine wichtige Rolle und wird mit den Übungen verbunden. Durch die verschiedenen Körperhaltungen wird Energie im Körper zum Fließen gebracht, so dass sich eventuell vorhandene Blockaden lösen können.

• **Training bei 38 Grad.** Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist bietet auch das **Bikram Yoga**. Der Unterschied zu anderen Yoga-Stilen: Die Teilnehmer trainieren bei einer Raumtemperatur von rund 38 Grad. Die Hitze soll den Bewegungsapparat geschmeidiger machen und vor Verletzungen schützen. Bikram Yoga besteht aus einer Übungsreihe mit insgesamt 24 Positionen und zwei Atemübungen. Jede Stunde beginnt im Stehen mit einer Atemübung – auch, um zu Beginn die Entspannung und Konzentration zu fördern und sich auf die bevorstehenden Asanas vorzubereiten. Durch die intensivere Durchblutung wird der Stoffwechsel angeregt, der Körper entgiftet und die Fettverbrennung angekurbelt. Durch die Bewegung in der Hitze verliert der Körper bis zu zwei Liter Flüssigkeit. Ausreichendes Trinken vor und nach der Yoga-Praxis ist also Pflicht.

Das Restorative Yoga zielt darauf ab, den Körper in angenehmen Positionen vollkommen zu entspannen. Er bekommt die Möglichkeit, neue Kraft zu tanken und sich physisch und psychisch auszuruhen. Die Wirkungen einer solchen Tiefenentspannung sind vielfältig: Der Blutdruck reguliert sich, die Herzfrequenz sinkt und das Immunsystem wird stimuliert. Durch eine besondere Reihenfolge der Übungen werden die Blutzirkulation und damit auch die Versorgung der Organe verbessert. „Man bewegt sich von einer Position in die nächste und bleibt jeweils fünf bis zehn Minuten darin“, beschreibt Münzer diesen Yoga-Stil. Als Hilfsmittel dienen vor allem Kissen, so dass man auch wirklich bequem in einer Position verweilen kann.

„Die Muskulatur entspannt sich beim Dehnen, der Geist kommt zur Ruhe und der Körper regeneriert. Restorative Yoga ist eine Reise durch Körper, Geist und Seele, aus der ein Gefühl von nachhaltig regenerierender und starker Entspannung und neuer Vitalität entsteht“, berichtet Münzer, die neben Vinyasa und Hormon Yoga auch diese Yogaform in Workshops unterrichtet. Sie ist überzeugt, dass der Körper nur dann loslässt, wenn es auch der Geist tut.

Justine Holzwarth

jh