

# Auf die Matte, fertig, Om!

Yoga ist so populär wie nie.  
Was viele dabei vergessen: Es geht nicht darum,  
sich möglichst zu verrenken. Es ist die  
Suche nach Erleuchtung durch Meditation.

**TEXT** ANDREAS EUGSTER, FABIAN KERN

**FOTOS** CHRISTOPH KAMINSKI



Das Bild mit Alex (vorne) und Olivia täuscht. Yoga muss nicht synchron sein, sondern Körper und Geist gut tun.



Das Schriftzeichen Om (Sanskrit-Schreibweise) steht für das Universelle, das Ganze.

## Der Yoga-Effekt

Yoga ist ein ganzheitliches Training. Es wirkt gleichermassen auf Körper, Geist und Seele. Mittlerweile bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Studien, dass Übungen aus dem Yoga nicht nur die Physis positiv beeinflussen können, sondern vor allem auch auf die Psyche heilend und harmonisierend wirken. Es ist die Kombination aus Bewegung, Meditation, Achtsamkeit und Atemübungen, die Yoga besonders macht und eine tiefgreifende Wirkung erzielt.

Ein unscheinbares Schild mit der Aufschrift «Yogamarket» führt die Besucher ein paar Treppenwindungen hinauf in den dritten Stock eines urbanen Altbaus mitten in der Berner Innenstadt. «Ich bin die Alex», grüsst die Leiterin des so idyllisch gelegenen Yoga-Studios und stellt noch auf der Türschwelle klar: «In der Yoga-Szene nennen wir einander beim Vornamen.»

Die 44-Jährige ist die Gründerin dieser Oase der Erdung und Erleuchtung, die sie nun seit mittlerweile zwölf Jahren führt. Schon nach wenigen Minuten wird einem klar: Diese Frau strotzt vor Zuversicht und Lebensfreude, während eine grosse Portion Schalk in ihren Augen blitzt. «Das → Seite 24



Die Handgeste Gyan Mudra bringt Frieden und Konzentration und stimuliert Weisheit und Wissen.

## Yoga-Stile im Überblick

### Hatha-Yoga

Die älteste und mit Abstand populärste Yoga-Richtung der Welt. Langsam und kontrolliert wird zwischen An- und Entspannung gewechselt. Die klassische Abfolge lautet: Meditation, Atemübungen, kräftigende Asanas und abschliessende Tiefenentspannung. Ideal für Einsteiger und Traditionsbewusste.

### Yin-Yoga

Die zwei Pole Yin und Yang stehen für das Körperliche und das Geistige. Im Yin-Yoga werden Dehnungsübungen lange gehalten, was dem Körper zu mehr Beweglichkeit verhilft. Dieser langsame Stil eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene und ist sehr beliebt als Ausgleich zu aktiveren Sportarten.

### Ashtanga-Yoga

Die härteste Yoga-Art verlangt einem körperlich alles ab. Dabei werden Asanas aus dem Hatha-Yoga zu einem fließenden Bewegungsablauf kombiniert und mit einem genau festgelegten Atemrhythmus ohne Pausen ausgeführt. Ein dynamischer Stil für Fortgeschrittene, die sich richtig auspowern wollen.



Beim Yoga geht es nicht darum, sich möglichst zu verbiegen, sondern im Einklang mit sich selbst zu leben.

→ war nicht immer so», erinnert sich die Bernerin. Als Jugendliche sei sie unflexibel und schwach gewesen – körperlich und geistig. «Durch Yoga habe ich zu Stabilität und Erdung gefunden, was mein Urvertrauen unglaublich gestärkt hat», erklärt sie ihren Werdegang.

Gleichzeitig seien ihr Körper und auch ihr Geist immer flexibler geworden. Rastlose Gedanken und ihre stete Unruhe haben sich mit jeder Yoga-Stunde ein Stück mehr verflüchtigt. Mit ihren eigenen Worten beschreibt Alex, um was es bei der ursprünglich aus Indien stammenden philosophischen Lehre eigentlich geht: um einen rein spirituellen Weg, der vor allem die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hat. Dessen hinduistische, zum Teil auch buddhistische Wurzeln bis ins Jahr 700 vor Christus zurückreichen.

### Ganzheitliches Training

Die vielen Asanas, also die überwiegend ruhenden Körperstellungen, sind erst im Laufe der Zeit entstanden. «Sie sollen den Körper kräftigen und mobilisieren, damit dieser möglichst beschwerdefrei über einen längeren Zeitraum im Meditationssitz verweilen kann», erklärt Julia. Die 33-Jährige arbeitet hauptberuflich als Ärztin und gehört zum Lehrerteam von «Yogamarket». Die gebürtige Deutsche weiss auch: «Mit der



«Durch Yoga habe ich zu Stabilität und Erdung gefunden.»

ALEX (44)

Zeit erkannte man die positive Wirkung dieser Körperübungen auf das gesamte Wohlbefinden des Menschen. Also wurden sie weiterentwickelt und erhalten in der heutigen Zeit einen immer höheren Stellenwert.»

Doch während andere momentan populäre Trainingsformen wie beispiels-

«Eine saubere Ausführung ist wichtig», erklärt Ärztin und Yoga-Lehrerin Julia (hinten) und korrigiert auch schon mal Geschäftsführerin Alex.

Influencerinnen zeigen dort, wie modernes Yoga aussehen soll, und führen Posen vor, die für Normalsterbliche weder heute noch morgen und auch nicht übermorgen machbar sind.

Für Alex und Julia ist dieser Umstand Fluch und Segen zugleich. Ihre Meinung deckt sich, wenn sie sagen: «Prinzipiell ist es ja schön, dass viele Menschen

## «Instagram und Youtube zeigen ein unrealistisches Bild.»

JULIA (33)

gerne Yoga praktizieren möchten. Tendenziell aber zeigen diese Kanäle ein unrealistisches, verklärtes Bild.» Gertenschlanke Frauen, die das dritte Lebensjahrzehnt noch nicht erreicht haben, verdrehen ihren Körper an irgendeinem wundervollen Strand, während die Sonne langsam gen Himmel steigt.

### Yoga lernen, aber mit Coach

Die Wirklichkeit aber, die sieht anders aus. Denn gemäss Julia sind für die allermeisten Menschen solch schwierige Posen und Verrenkungen nicht möglich. «Wenn man diese Übungen zu Hause nachzumachen versucht, bringt dies ein gewisses Verletzungsrisiko mit sich. Oder es besteht die Gefahr, dass man aufgrund falscher Ausführung langfristig körperliche Beschwerden bekommt.»

Auch Alex beteuert: «Auf jeden Fall ist es wichtig, mit einer Lehrperson zu üben. Mit jemandem, der dich und deinen Körper kennt und weiss, was dir guttut, was geht und was eben nicht funktioniert.» Man müsse sich von den getunten Instagram-Bildern oder den perfekt inszenierten Youtube-Videos in seinem Kopf verabschieden, «denn das ist nicht die Realität».

Diese sieht man heute im «Yogamarkt» an der Münstergasse 70 in Bern wie auch in unzähligen → Seite 26

weise Pilates vor allem körperorientiert sind, verfolgt Yoga eine ganzheitliche Praxis. «Klar», meint Alex, «die Übungen können durchaus auch anstrengend sein», aber das Grundprinzip baue immer auf eine Verbindung mit der Achtsamkeit auf. «Zum Beispiel auch in schwierigen Posen weiter zu atmen, seinen Körper zu spüren: Was fühlt sich wie an, was tut mir gut? Und diesen Umstand gilt es dann auch anzunehmen», ergänzt Julia.

Zusammen mit Alex leitet Julia an diesem Freitagmorgen die Yoga-Stunde. Es nehmen daran teil: Anna, Olivia, Samira, Yael und Yves. «Auch wenn es jetzt nicht unbedingt danach aussieht ... aber auch bei uns ist das männliche Geschlecht auf dem Vormarsch», erklärt

Alex mit einem Schmunzeln. Gleichzeitig merkt sie aber auch an, dass Yoga in der Schweiz noch nicht den Stellenwert und die Verbreitung erfahren hat, wie dies beispielsweise in den USA der Fall ist. Dem Land, wo sich der geschäftige Banker zur gemeinsamen Pre-Lunch-Yoga-Einheit neben die gestresste Hausfrau und den müden McDonald's-Angestellten setzt. Und dem Land, von wo sich während der New-Age-Bewegung in den 60er- und 70er-Jahren die Yoga-Praxis ihren Weg in die westlichen Metropolen bahnte.

Doch auch bei uns ist die fernöstliche Lehre auf dem Vormarsch. Unter anderem dank sozialer Medien wie Instagram oder Youtube. Wie aus dem Ei gepellte



Die Lotusblume symbolisiert die Reinheit des Herzens sowie des Geistes.

## ... weitere Yoga-Stile

### Vinyasa-Yoga

In dieser dynamischen Richtung werden einzelne Flows kreiert – die Körperhaltungen durch fließende Bewegungen miteinander verbunden. Anstrengender Stil für alle Stufen.

### Power-Yoga

Eine Kombination aus dem disziplinierten Ashtanga-Yoga und dem kreativen Vinyasa-Yoga. Ein fitness-orientierter Stil, der sich weniger um die Spiritualität kümmert. Ideales Ganzkörpertraining.

### Jivamukti-Yoga

Mehr als nur sportliche Betätigung, sondern ein Lebensstil. Wie im Vinyasa-Yoga werden Flows praktiziert, aber ergänzt mit Meditation und Singen. Für jene mit Interesse an der Yoga-Tradition.

### Kundalini-Yoga

Kundalini ist die Lebensenergie, die hier geweckt werden soll. Die Chakren (Energiezentren) werden aktiviert durch Meditation, Atemtechniken, spezielle Handhaltungen und eine Abfolge von statischen und dynamischen Asanas. Für alle, die innerlich blockiert sind.

#### Was kostet eine Yoga-Stunde?

60 Minuten im Studio zwischen 25 und 30 Franken. Online-Lektion zwischen 15 und 20 Franken.

→ Studios rund um den Globus. Und obwohl die vier Schülerinnen und der eine Schüler von Alex und Julia alles schon erfahrene Yogis sind, gelingt die Ausführung der Posen nicht allen gleichermaßen professionell aus. Verlangt Alex von ihren Übenden die Sphinx (Ardha Bhujangasana), sieht die Ausführung dieses Asana bei Yves beispielsweise ein klein wenig anders aus als bei seinen Mitstreiterinnen. Beim Baum (Vrksasana) hingegen steht er perfekt seinen Mann, während Yael bei dieser Figur mit minimalen Gleichgewichtsproblemen zu kämpfen hat.

### Asanas sind international

Wie viele dieser Asanas es eigentlich gibt oder gegeben hat, ist nicht bekannt. In alten Schriften ist von 84 zentralen und Tausenden von weiteren die Rede. Die wahrscheinlich ältesten Abbildungen von Yoga-Posen sind rund 5000 Jahre alt und auf Steinsiegeln aus dem indischen Indusgebiet zu bewundern.

Eines aber haben die unzähligen Asanas gemeinsam: Ihre Namen rühren von der Sanskrit-Sprache her – diese soll den Überlieferungen zufolge direkt von

den Göttern zu uns Menschen gekommen sein. «Es ist also egal, ob du in New York, Berlin, Moskau, Delhi oder in Bern bist. Wenn die Lehrerin oder der Lehrer den Übenden sagt: «Geht in die Virabhadrasana-Pose», dann haben diese ein Bild vor Augen, eine Form, die der Körper einnehmen soll», erklärt Alex. Denn im Yoga-Umfeld ist Sanskrit zu einer internationalen Sprache geworden.

Und dieses Yoga-Umfeld wird auch hierzulande immer populärer. Den Grund dafür sieht Alex in unserer hektischen Zeit. «Immer mehr Unsicherheiten und Ängste dominieren den Alltag – vor allem auch während Corona.» Sich einen Moment Ruhe und Erholung zu gönnen, sei unglaublich wertvoll geworden. Denn unser Kopf werde ständig mit News, Jobaufgaben und aktuell auch mit sich immer verändernden Verhaltensregeln gefüllt. «Die Yoga-Praxis hilft dabei, etwas Stress abzubauen und uns mit uns selbst wieder verbunden zu fühlen.» ●

Im Februar bietet Yogamarket einige 30-minütige Schnupperlektionen via Zoom an, die gratis besucht werden können.

📍 Weitere Infos unter:  
[www.yogamarket.ch](http://www.yogamarket.ch)

## DIE BESTEN YOGA-APPS, INSTA-ACCOUNTS UND YOUTUBE-KANÄLE

### Daily Yoga

Das passende Training für jedes Fitnesslevel. Die Work-outs lassen sich individuell anpassen. Registrierung ist Pflicht, aber gratis.



### Yoga Vidya

Für alle, die nicht nur trainieren und/oder meditieren wollen, liefert diese App auch viele Hintergrundinfos.



### Headspace

Bietet ein reichhaltiges Angebot an geführten Meditationen. Mehr als 70 Millionen Menschen nutzen die App bereits.



### Instagram

@downdogyoga: Ein echtes Yoga-Studio mit Live-streams. @biggalyoga: Yoga trifft Body-Positivity.



### Asana Rebel

Eine App für Yogis, die Wert auf Fitness und Schweißverlust legen.



### Youtube

Eine der umtriebigen Anbieterinnen von Yoga-Videos ist Mady Morrison.

