

# Yoga für alle: Welche Variante für Sie richtig ist

Dass regelmäßige Yoga-Übungen Körper, Seele und Geist gut tun, ist heute allgemein anerkannt. Doch zusätzlich zu den traditionellen Yoga-Richtungen werden immer neue Trends und Moden kreiert. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen die verschiedenen Yoga-Varianten vor.

06.09.2019 - von Sylvia Schmieder

Ob Yogazentrum oder Fitnessclub, Krankenkasse, Sportverein, Volkshochschule oder berufliches Bildungszentrum - Yogakurse werden heute beinahe überall angeboten. Viele Institutionen erfinden ihre ganz eigene Begrifflichkeit und schaffen so eine Vielfalt, die verwirrt und die Orientierung schwierig macht.

Was ist Yoga eigentlich?

„Yoga ist viel mehr als das, was wir im Westen damit verbinden“, sagt Manjula Gisela Honnes, die seit über 30 Jahren Yoga lehrt. Ursprünglich ist Yoga eine Philosophie aus Indien, die geistige und körperliche Übungen umfasst. Das Wort Yoga kommt aus dem Sanskrit und bedeutet zusammenbinden, anspannen, anschnüren. „Gemeint war damit das Zusammenbinden von Körper, Seele und Geist, aber auch das Anspannen von Körper und Seele zur Sammlung und Konzentration“, erklärt Honnes. Auch moderne Yogaübungen verfolgen heute meist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Seele und Geist in Einklang bringen soll. Körperübungen werden mit Atem- und Meditationsübungen kombiniert. Ziel ist eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

Welches Yoga ist für mich das richtige?

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/264>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

„Die passende Yoga-Methode kann Mann oder Frau am besten durch Ausprobieren herausfinden“, meint Manjula Gisela Honnes. „Denn es kommt ja nicht nur auf die Methode an, sondern auch darauf, wie gut du mit der Kursleitung zurechtkommst, ob der Raum stimmt oder auch die Größe der Gruppe.“ Sowohl der spirituelle Hintergrund als auch die Übungspraxis unterscheiden sich nach den unterschiedlichen Yoga-Schulen, die sich auf verschiedene geschichtliche Wurzeln im asiatischen Raum berufen. Je nach Alter und Lebenssituation kann es sein, dass sich die Bedürfnisse und Vorlieben mit der Zeit auch ändern.

### Hatha Yoga

Unter diesem Begriff werden im westlichen Sprachgebrauch eher körperbetonte Praktiken zusammengefasst. „Hatha“ bedeutet Gewalt oder Kraft. Der Begriff stammt aus dem 15. Jahrhundert. In der „Hatha Yoga Pradipika“ wurde er verwendet, um den spirituellen Yoga (Raja Yoga) von dem mehr körperlichen abzugrenzen. Hatha Yoga wurde damals aber lediglich als Vorstufe zum Raja Yoga verstanden. Neben den Körperübungen („Asanas“) spielen beim Hatha Yoga der Atem und die Meditation wichtige Rollen. Hatha Yoga macht den Körper beweglich, kräftigt die Muskeln und fördert den Gleichgewichtssinn. Gerade auch für ältere Menschen bietet er eine Chance, vielen Altersgebrechen entgegen zu wirken. Selbst wer erst im hohen Alter damit beginnt, kann profitieren. Aber auch unruhigen Kindern oder stressgeplagten Erwachsenen kann diese Yogaform helfen.

### Iyengar Yoga

Eine Tradition, die besonders viel Wert auf genaue und subtile Bewegungen legt. Um Ungeübten den Einstieg zu erleichtern, wird gern mit Hilfsmitteln gearbeitet.

### Kum Nye

Buddhistischer Heilyoga aus Tibet. Die Übungen sind sehr einfach und beschränken sich auf stilles Sitzen, Konzentration auf den Atem, sehr langsam und bewusst ausgeübte Bewegungen, Selbstmassage mit Druckpunkten und die Rezitation von Mantren. Moderne Stressbewältigungsprogramme wie die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und andere

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/264>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

achtsamkeitsbasierte Methoden bauen auf ähnlichen Übungen auf.

### Power Yoga

Dieses kraftvolle Yoga-Programm wurde in den USA für Tänzer und Schauspieler entwickelt. Es basiert auf den Hatha-Yoga-Übungen, die es in einer dynamischen, geschmeidigen Abfolge miteinander verbindet. Wichtige Ergänzung ist die bewusste Atmung, die den Stoffwechsel anregen soll. Power Yoga unterstützt Körperbeherrschung, Koordination und Konzentration, Muskelaufbau, Ausdauer und Beweglichkeit. Es geht darum, den Körper zu fordern, aber nicht zu überfordern. Ein Energieausgleich soll hergestellt, Stress abgebaut und positive Lebensenergie aufgebaut werden. Untrainierte oder alte Menschen können damit aber überfordert sein. Eine ähnlich dynamische Yoga-Variante wird auch unter dem Namen Woyo (Workout-Yoga) angeboten.

### Hormon-Yoga

Ebenfalls eine moderne Variante, die auf der Erkenntnis aufbaut, dass Yoga immer auch therapeutisch wirkt. Hormon-Yoga wurde von der Brasilianerin Dinah Rodrigues aus altbekannten Übungen verschiedener Yogavarianten zusammengestellt. Vor allem durch eine spezielle Atmung sollen hormonproduzierende Drüsen und Organe besser durchblutet und angeregt werden. Regelmäßig ausgeübt, soll Hormon Yoga vielen Frauen helfen, die Vitalität zu erhalten und den Beschwerden der Wechseljahre entgegen zu wirken. Aber auch Männer können davon profitieren. Da die weibliche Hormonerzeugung schon ab einem Alter von etwa 30 Jahren zurückgeht, wird empfohlen, frühzeitig mit den Übungen zu beginnen.

### Yogilates

Trendige Wortschöpfung, die sich aus „Yoga“ und „Pilates“ zusammensetzt. In Kursen mit dieser Bezeichnung werden Yoga- und Pilates-Übungen kombiniert. Pilates ist eine besonders rückschonende Trainingsmethode, die ihre Wurzeln in Deutschland hat und in den USA bekannt wurde.

### Chakra Yoga

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/264>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Die Übungen berufen sich auf die indische Philosophie, in der die sieben Hauptchakras (Energiezentren entlang der Wirbelsäule, teilweise mit den anatomischen Nervenzentren vergleichbar) angesprochen werden. Ziel des Chakra Yoga ist es, ein Ungleichgewicht der verschiedenen Chakras zu harmonisieren. Er soll die Immunabwehr stärken, den Kreislauf stabilisieren und die Organe positiv unterstützen. Diese eher meditative Form des Yogas will die innere Ruhe und Gelassenheit fördern. Sie wird auch gegen psychische und psychosomatische Störungen wie Burnout-Syndrom oder Essstörungen empfohlen.

**Fazit: Wer einen Yogakurs beginnen möchte, sollte sich vorher über die verschiedenen Methoden informieren und überlegen, ob die angebotene Variante den eigenen Erwartungen und Fähigkeiten entspricht. Doch auch „weiche Faktoren“ wie die Sympathie mit dem oder der Kursleiter/in und die Atmosphäre spielen eine wichtige Rolle – da hilft oft nur das Ausprobieren.**

*Weitere Informationen:*

Strandfigur: Mit Poweryoga fit für den Sommer

Yoga auf Rezept: Zuschüsse von Krankenkassen