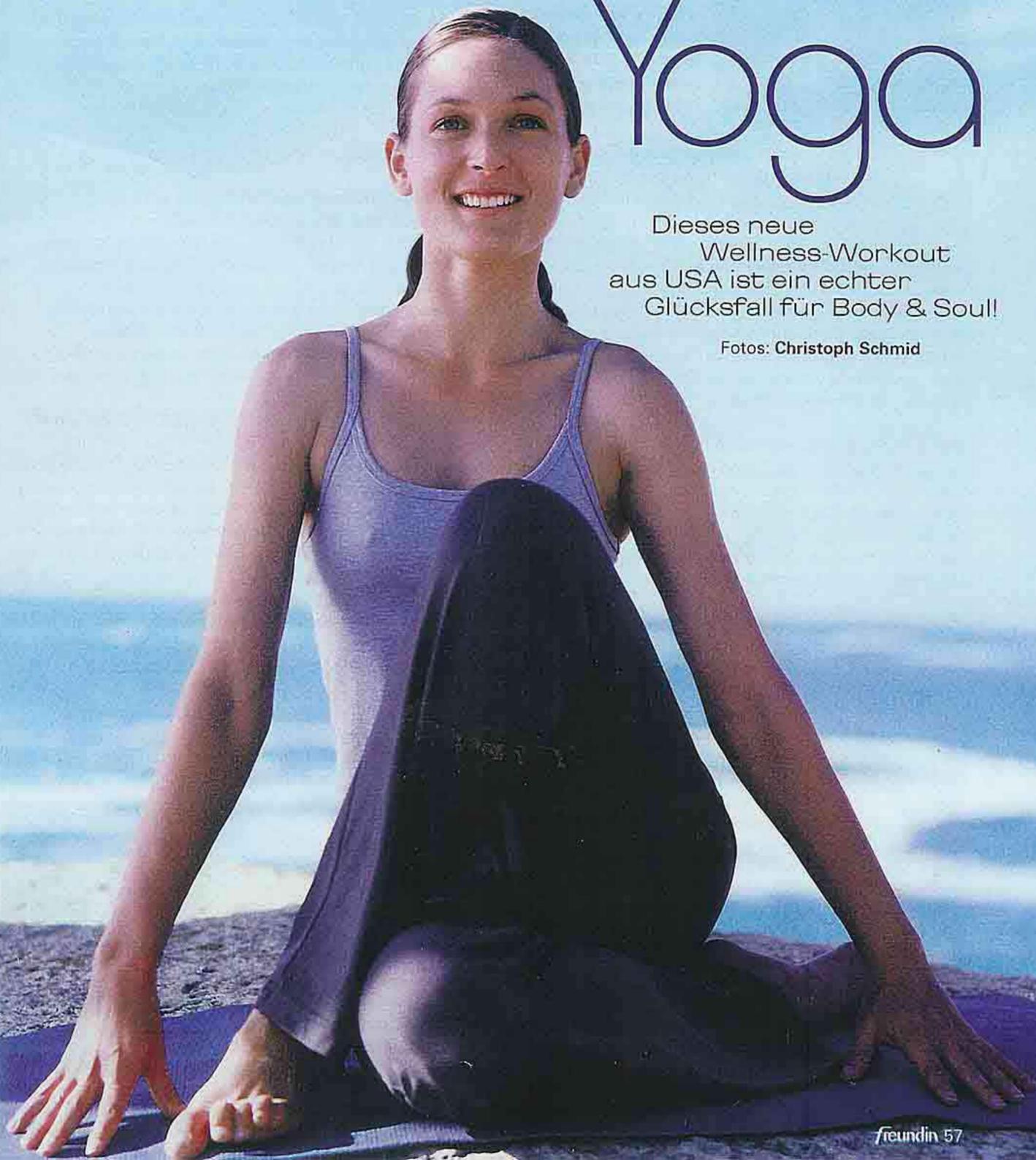


Gelassen werden,
Kraft tanken, den
Körper formen:

Jivamukti- Yoga

Dieses neue
Wellness-Workout
aus USA ist ein echter
Glücksfall für Body & Soul!

Fotos: Christoph Schmid



Der sinnliche Weg zum Glück

Ganz entspannt fit und schön werden: Yoga schafft das besser als jede Gymnastik. Die sanften Bewegungen besiegen Stress, straffen Muskeln und Haut, bringen Power



Die Yoga-Trainer der Promis: Sharon Gannon und David Life. Sie unterrichten in ihrem Center in New York (404 Lafayette Street, NY 10003), halten auch in Europa regelmäßig Yoga-Seminare

Sie sind beide 51 Jahre alt und gehören zu den begehrtesten Yoga-Lehrern der Welt, umschwärmt von Hollywood-Stars wie Sharon Stone, Madonna, Sting, Donna Karan und Christie Turlington. Das Erfolgsgeheimnis von Sharon Gannon und David Life: Sie entwickelten eine moderne Form des Yoga, Jivamukti-Yoga genannt. Jivamukti heißt „befreite Seele“ und verbindet traditionelle Körperstellungen mit dynamischen Bewegungen und rhythmischem Atmen. Hier verraten die Promi-Trainer, warum Yoga mehr ist als eine simple Bewegungsform.

Woher kommt Yoga eigentlich?

Manche sagen, aus dem alten Ägypten, andere meinen, aus Indien – und dort wurden vor ca. 4000 Jahren tatsächlich die ersten Aufzeichnungen gemacht. Es heißt, dass Menschen Yoga aus der Beobachtung der Natur, des Windes, der Wolken, des Wassers, des Feuers, der Pflanzen und Tiere entwickelt haben.

Warum ist Yoga gerade heute so aktuell?

Stress, Hektik und andere Belastungen machen uns den Alltag schwer – bzw. wir machen uns damit das Leben schwer. Yoga hebt diese Negativkräfte in uns aus, schafft einen idealen Ausgleich. Die Übungen stärken den Körper, die Atemkraft und unsere Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens gelassen zu begegnen. Yoga zeigt uns, wie wir bewusster leben und verantwortungsvoller mit uns und anderen umgehen können.

Yoga soll angeblich glücklich machen. Warum?

Jeder von uns schleppt Konflikte, Ärger, Wut, Schmerzen und Ängste mit sich herum – die sich nicht nur im Unterbewusstsein, sondern auch im Körper sozusagen festfressen. Yoga befreit uns von diesen Belastungen – zeigt uns eine Lebenshaltung, eine Philosophie, wie man im Leben wirklich zufrieden sein kann. Die sanften, heilsamen Bewegungsabläufe (Asanas) machen diese Philosophie sinnlich erlebbar, sie lösen die inneren Blockaden. Viele Menschen atmen z. B. viel zu kurz und zu schnell – durch Yoga lernt man wieder, tief

und gleichmäßig zu atmen, man wird ausgeglichen und ruhig. Der erste Schritt zum Glück!

Yoga sieht auf den ersten Blick ja ziemlich akrobatisch aus – schaffen das auch unспортliche Menschen?

Ja, denn es gibt auch ganz einfache Übungen, die genau so viel bringen wie die komplizierten. Und: Egal ob jemand zu viel wiegt oder Gelenkprobleme hat, Yoga wirkt auf den ganzen Organismus und regt die Selbstheilungskräfte an.

Mit Yoga zur Traumfigur. Und sogar Falten sollen verschwinden. Wie funktioniert das?

Yoga wirkt wie eine Verjüngungskur von innen, alles kommt zum Fließen. Stoffwechsel, Hormonhaushalt, Kreislauf und Zellregeneration optimieren sich – Bindegewebe, Haut und Muskulatur werden straffer. Yoga ist aber kein reines Gesundheits-, Fitness- oder Anti-Aging-Programm. Yoga ist ein Lebensweg, eine Lebenseinstellung, die rundum happy machen.

Wann spürt man die ersten positiven Veränderungen?

Auch wenn Sie es nicht glauben: Schon nach einer Minute merken Sie, dass sich da etwas tut. Und: Je länger man übt, desto besser geht es einem körperlich, geistig und seelisch. Das heißt aber nicht, dass man möglichst lange im Yoga-Sitz ausharren muss – viel wichtiger sind die Gedanken und Gefühle, die man dabei hat.

Morgens? Abends? Wann soll man üben?

Generell immer dann, wenn man Zeit hat, ganz ungestört mit sich selbst zu sein. Die Morgenstunden sind am besten. Wenn das nicht geht, ist abends auch okay.

Braucht man unbedingt einen Lehrer, oder kann man Yoga auch aus Büchern oder Videos lernen?

Bücher und Videos sind gute Hilfsmittel. Dennoch sollte man zu Beginn und dann von Zeit zu Zeit in den Unterricht eines versierten Yoga-Lehrers gehen. Er kann einen begleiten, motivieren und damit das Üben optimieren.

„Jivamukti Yoga“ – das Buch von Sharon Gannon und David Life (in Englisch) gibt's bei www.amazon.de für 16,81 Euro.

Im Februar startet das erste deutsche Jivamukti-Yoga-Center in München. Infos: www.jivamukti-muenchen.de

