

**S**chlank, straff und beweglich wie Yoga-Fan Madonna – wer will das nicht sein? Doch die indische Bewegungs-Philosophie ist viel mehr als nur Gymnastik fürs Figur-Forming. Die körperlichen Übungen (Asanas) in Kombination mit Atem- (Pranayama) und Entspannungstechniken wirken heilend, entspannend und anregend. Yogakurse gibt es heute fast überall (Fitnessstudios, Volkshochschulen). Und das Beste: Sie müssen weder Kopfstand können noch besonders biegsam sein, um damit anzufangen. Jeder kann es praktizieren und profitieren. Man muss nur den passenden Stil für sich finden. Hier ein Überblick...

## Klassisch: Hatha

Es ist die ursprüngliche, körperorientierte Form des Yoga. Über die Jahrhunderte entstanden Tausende von Asanas. Je nach Lehrer kann der Unterricht sehr sanft, aber auch fordernd sein. Hinzu kommen Atem-, Entspannungstechniken und Meditation. Hatha ist bei uns am verbreitetsten und Basis anderer Yoga-Varianten.

**Ziel:** Kräftigung der Muskulatur, Ausgeglichenheit, Entspannung.

**Für wen:** Ideal für Anfänger und, je nach Lehrer, auch für Fortgeschrittene.

**Infos:** [www.yoga.de](http://www.yoga.de)

## Kraftvoll: Iyengar

Vom Inder B.K.S. Iyengar aus dem Hatha-Yoga entwickelt. Es ist körperbetont und kraftvoll, unterscheidet sich von anderen Stilen durch äußerst präzise Durchführung der Asanas. Um Perfektion zu erreichen, wird mit Hilfsmitteln wie Gurten, Klötzen und Polstern gearbeitet. Selten: meditative Elemente und Atemschulung.

**Ziel:** Bessere Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit. Kräftigere Muskulatur.

**Für wen:** Yoga-Einsteiger, aber auch alle, die sich wenig für die spirituelle Seite des



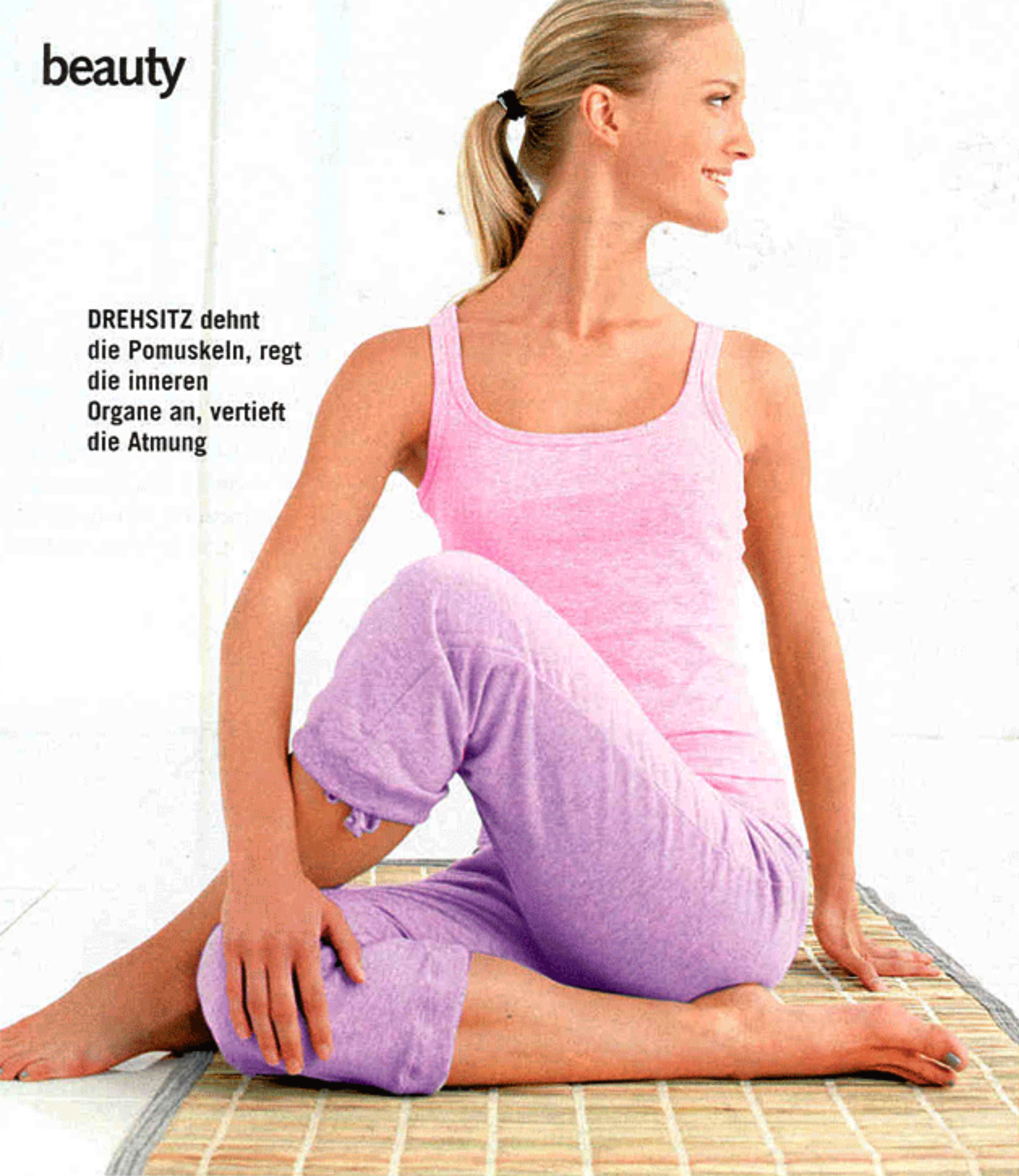
ASANAS heißen die Übungen, die in allen Yoga-Varianten zu finden sind. Die VORWÄRTS-BEUGE (li.) macht den Rücken geschmeidig, den Geist frei und hilft loszulassen

# Welches Yoga passt zu mir?

Die indische Lehre boomt – und hat mittlerweile eine Vielfalt an Varianten. Was es gibt, was wem guttut...



**DREHSITZ** dehnt die Pomuskeln, regt die inneren Organe an, vertieft die Atmung



Yoga interessieren. Gut geeignet als Schwangeren-Gymnastik und zur Vorbereitung auf die Geburt.

**Infos:** [www.iyengar-yoga-deutschland.de](http://www.iyengar-yoga-deutschland.de)

## Individuell: Vini

Therapeutisches Yoga, das aus dem südindischen Yogazentrum „Krishnamacharya“ von T. K. V. Desikachar stammt. Asanas aus dem Hatha-Yoga werden behutsam auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse des Übenden abgestimmt. Dazu kommen Atem-, Konzentrations- und Entspannungstechniken. Wird auch oft in Einzelstunden angeboten, mit Übungsplänen für zu Hause.

**Ziel:** Auf sanfte Art beweglicher werden, Schmerzen (z. B. Kopf-, Rücken- oder Gelenkprobleme) lindern.

**Für wen:** Alle, die vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Auch hilfreich bei Problemen wie Rückenschmerzen.

**Infos:** [www.yoga-info.de](http://www.yoga-info.de),  
[www.viniyoga-freiburg.de](http://www.viniyoga-freiburg.de)

## Heiß: Bikram

Ist nach seinem Erfinder, dem Yogalehrer Bikram Choudhury, benannt. Es ist die schweißtreibendste Art, Yoga zu praktizieren: Bei 38 Grad Raumtemperatur werden 26 Übungen aus dem Hatha-Yoga (13 im Stehen, 13 im Liegen) durchgeführt, jede zweimal hintereinander. In der Wärme lassen sich Sehnen und Muskeln schonend trainieren.

**Ziel:** Abnehmen, Entschlacken, Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern, Muskeln und Bindegewebe straffen.

**Für wen:** Für alle mit guter Kondition, ob

Anfänger oder Fortgeschrittene: Wegen der Hitze braucht man insbesondere einen stabilen Kreislauf.

**Infos:** [www.bikram-yoga.de](http://www.bikram-yoga.de),  
[www.bikramyoga.com](http://www.bikramyoga.com)

## Spirituell: Kundalini

Dynamische, aber meist leichte Übungsreihen aus dem Hatha-Yoga, gekoppelt mit Atemtechnik und Mantras – das soll die Kundalini-Energie (universelle Lebenskraft) und die spirituelle Power wecken, die Zugang zu unentdeckten Talenten und Möglichkeiten eröffnen.

**Ziel:** Seelische Ausgeglichenheit, psychische Power, Mut zur Selbstentfaltung.

**Für wen:** Alle, die mehr Wert auf geistiges als auf rein körperliches Workout legen.

**Infos:** [www.kundalini-yoga.de](http://www.kundalini-yoga.de),  
[www.suryazentrum.de](http://www.suryazentrum.de)

## Meditativ: Sivananda

Der Arzt und Yogi Swami Sivananda übernahm zwölf Grundstellungen (u. a. Schulterstand, Brücke, Drehsitz) aus dem Hatha-Yoga, die nach gesungenen Meditationsworten (Mantras) und Atemübungen in Variationen ausgeführt werden. Zwischen den Asanas entspannt man kurz im Sivasana, der Totenstellung. Abschluss: Tiefenentspannung und Singen. Viel Wert wird auf seelisches Training durch Meditation und positives Denken gelegt.

**Ziel:** Innere Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Energie tanken, beweglicher werden, alle Muskeln kräftigen.

**Für wen:** Sehr gut für Einsteiger, aber auch toller Ausgleich für Ausdauersportler. Man sollte Interesse für die geistigen Aspekte des Yoga mitbringen.

**Infos:** [www.sivananda.org](http://www.sivananda.org)



**DAS BRETT** stärkt die Kraft und das Durchhaltevermögen



## Akrobatisch: Ashtanga

Ist eine sehr athletisch-akrobatische Form des Hatha-Yoga. Es wird auch Vinyasa-Yoga, Vinyasa Flow oder Power-Yoga genannt. Jedes Asana ist mit dem nächsten über eine spezifische Atemtechnik und Bewegungsabfolge (Vinyasa) verbunden. Es gibt festgelegte Übungsserien. Die Kurse werden häufig in

Fitnessstudios angeboten und sind sehr anstrengend.

**Ziel:** Top-Kondition und Top-Figur, Körperbeherrschung, Entschlackung, mehr Energie und Ausgeglichenheit.

**Für wen:** Leute mit Yoga-Kenntnissen, guter bis sehr guter Ausdauer und einer Vorliebe für festgelegte Trainingsroutine. Vorsicht allerdings bei Gelenkproblemen.

**Infos:** [www.ashtangayoga.de](http://www.ashtangayoga.de), [www.ashtangayogaberlin.de](http://www.ashtangayogaberlin.de)

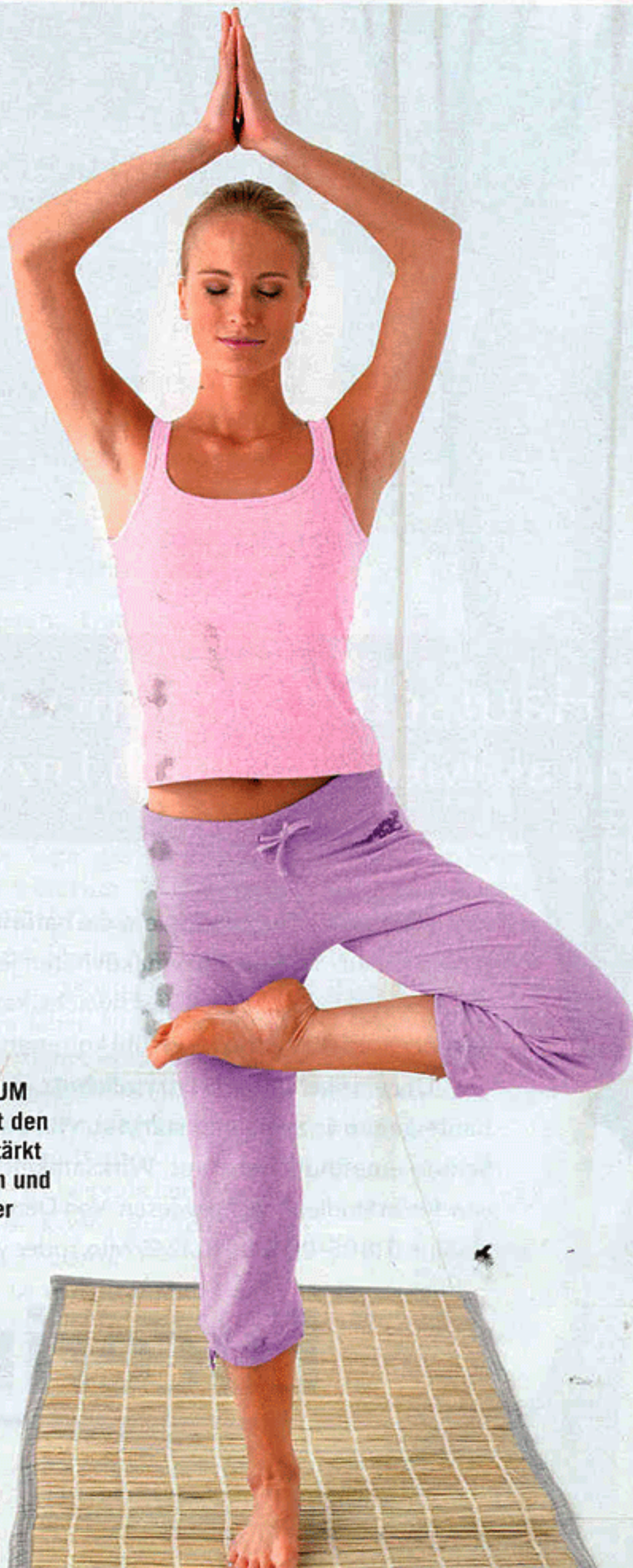
## Tänzerisch: Jivamukti

Diese Yoga-Methode wurde von der Tänzerin Sharon Gannon und dem Künstler David Life in New York entwickelt. Die Asanas gehen ähnlich wie beim Ashtanga-Yoga fließend ineinander über – anders als dort gibt es aber keine festgelegten Bewegungsserien. Die Übungsreihen werden zu Musik immer wieder neu variiert. Dazu kommen Atemtechnik, Entspannung und Singen der Silbe „om“, eines traditionellen rituellen Mantras.

**Ziel:** Neben einer straffen Figur, Körperbeherrschung, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit wird die Balance aus Energie und innerer Ruhe angestrebt.

**Für wen:** Wer Spaß daran hat, sich zu Musik zu bewegen und sich gleichzeitig beim Workout auszupeinern, ist hier richtig und erntet tolle Trainingserfolge.

**Infos:** [www.jivamuktiiyoga.de](http://www.jivamuktiiyoga.de)



**DER BAUM**  
beruhigt den  
Geist, stärkt  
Muskeln und  
Ausdauer

## Yoga-Mix im Trend

Mittlerweile wurden verschiedenste Yoga-Übungen in viele neue Workouts integriert. Wer sich dafür interessiert – einfach in Fitnessstudios nachfragen. Hier die angesagtesten Trends:

**YOGILATES** Heißt manchmal auch Pilo(w)ga. Aufeinander abgestimmt, fließen Yoga- und Pilatesübungen ineinander. Das strafft die Muskeln, verbessert die Haltung und entspannt. Trainiert systematisch Gelenke und Muskeln durch kreisförmige Bewegungsabläufe, die u. a. aus Yoga, Ballett und Turnen stammen.

**CHI YOGA DANCE** Elemente aus Tanz, Yoga, Tai-Chi und Pilates ergänzen sich zu einer Choreographie. Gefragt ist absolute Körperspannung. Sehr schweißtreibend, aber mit tollem Ergebnis: einer Topfigur.

**WOYO** Fitness-Workout mit Hilfsmitteln (z. B. Gurte, Blöcke), das sich ans Iyengar-Yoga anlehnt. Gut für Körperhaltung, Flexibilität und zur Muskelstärkung.

**BREATHWALK** Kombiniert Spazierengehen mit Atem- und Yogaübungen. Gibt Energie und entspannt wunderbar.

**TAI YOGA** Der Mix aus Yoga und Tai-Chi trainiert auf sanfte, aber sehr effektive Weise alle Muskelgruppen. Nicht zu verwechseln mit der Thai-Massage, die manchmal auch so genannt wird.

**YOGAROBICS** Aerobic mit Yoga-Elementen. Anstrengend, aber ideal zum Entschlacken und Straffen der Figur.