

Die sanfte Power

Wie Yoga Ihre Figur verändern kann

Kaum ein Hollywood Star, der seine Figur nicht mit Yoga in Form hält. Die Zeiten von exzessivem Sport-Training sind vorbei, seit Yoga und Pilates im Trend sind. Designerin Donna Karan, Madonna, die Schauspieler Ursula Karven, Ralf Bauer und Barbara Becker sind hierfür nur einige Beispiele.



Lucia Nirmala Schmidt

... ist Body & Mind Pionierin, Bewegungspädagogin, Yogalehrerin, Pilates-Trainerin und Atemtherapeutin. Sie ist Autorin des Buches „Chi Yoga. Sanftes Workout für Körper, Geist und Seele“. Weitere Infos: www.chiyoga.com

Für den Anfänger beginnt die Schwierigkeit oft damit, zwischen den einzelnen Yoga-Arten zu differenzieren. Deshalb hat **Lebenjetzt** die wichtigsten Yoga-Arten zusammengestellt. Lucia Nirmala Schmidt vom Ausbildungsinstitut BodyMindSpirit erklärt die Vor- und Nachteile der einzelnen Yoga-Arten und beschreibt, wie Yoga die Figur verändern kann.

Verschiedene Yoga-Arten

Yoga ist nicht gleich Yoga. Im Laufe der Jahrtausende entwickelten sich in der fernöstlichen Kultur die verschiedensten Arten. Allerdings berufen sie sich allesamt auf eine gemeinsame Quelle und sehen ihren Ursprung im Raja-Yoga, was man mit den acht Stufen des Yogas übersetzen kann.

Lucia Nirmala Schmidt erklärt: „Jeder Mensch ist anders, deshalb ist es ganz logisch, dass es nicht nur eine Form von Yoga gibt, die für alle gleich gut ist. Sie sollten ausprobieren, was am besten zu Ihnen passt und wobei Sie sich am wohlsten fühlen. Finden Sie heraus, welche Art für Ihre Bedürfnisse am hilfreichsten ist. Wir sollten die verschiedenen Arten kritisch testen, denn viele Yoga-Stile wurden

von Männern für Männer entwickelt und sind für Frauen nicht ideal.“

Heute empfehlen die meisten Yoga-Meister ganzheitliches Yoga, eine Kombination der verschiedenen Yoga-Wege. Grundsätzlich kann jeder Yoga üben. Wichtig ist hierbei die individuelle Anpassung der Asanas an die jeweilige Leistungsstufe des Übenden. Wer eine Veränderung der Figur anstrebt, kann einige Yoga-Arten gleich ausschließen, da sie sich nur um philosophische Ziele drehen.

Lucia Nirmala Schmidt: „Wenn bei uns die Rede von Yoga ist, denken viele an Körperübungen. Die Bedeutung von Yoga heißt „Verbindung herstellen“. Beispielsweise wird über die Verbindung von Körper und Atem der Geist beruhigt. So können auf subtileren Ebenen Verbindungen entstehen: die Verbindung des Selbst mit dem höheren Selbst oder des Individuums mit dem Ursprung allen Seins. Diese Verbindung kann über verschiedene Yoga-Wege erreicht werden. Ein Weg, diese Verbindung zu spüren, ist über den Körper.“

Abnehmen mit Yoga

Stress macht dick

Stehen wir unter Stress, schützt unser Körper große Mengen an Stresshormonen aus. Dies hatte früher den Sinn, unseren Körper in kurzer Zeit für Kampf oder Flucht fit zu machen. Während des Kampfes wurden die Körperfunktionen auf das Allernötigste reduziert. Nach einer solchen Situation sorgte das Hormon Cortisol, einer der größten Appetitanreger, dafür, dass die Reserven wieder aufgetankt wurden. Heutzutage findet unser Stress hauptsächlich auf der geistigen Ebene statt und dieser Effekt lässt uns dicker werden, da es zu keiner körperlichen Handlung kommt, die Energie verbraucht. Die appetitanregende Wirkung ist aber nach wie vor gegeben. Deshalb sollten wir uns bewegen und damit den Kampf „simulieren“ oder den Stress abbauen.

Auch wenn Sie regelmäßig Yoga üben, werden Sie immer noch den gleichen Stress haben wie vorher. Aber Sie reagieren anders auf ihn. Sie bauen durch das Üben von Yoga Stress ab. Körper und Geist werden zunächst gefordert, um schließlich ganz zu entspannen. Zu hohe Stresshormonwerte werden reguliert und Sie werden nicht mehr diesen Heißhunger verspüren. Außerdem lernen Sie mit der Zeit, gelassener auf stressige Situationen zu reagieren. Bei dynamischeren Formen des Yoga wie Power Yoga wird zusätzlich Muskelmasse aufgebaut. Die dazu gewonnenen Muskeln helfen beim Abnehmen, indem sie ordentlich Kalorien verbrennen. Außerdem formen die schlanken Muskeln sanft Ihren Körper.

Körperwahrnehmung

Ein weiterer Punkt ist die verbesserte Körperwahrnehmung, die Sie bekommen werden, nachdem Sie längere Zeit Yoga praktiziert haben. Dann wird sich Ihr Verhältnis zum Körper so sehr verändert haben, dass Sie ihm nichts Ungesundes zukommen lassen möchten. Aber der Weg dorthin ist lang. Wenn Sie ihn gehen möchten, suchen Sie sich eine Yoga-Gruppe, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist und in der Sie weder unter- noch überfordert werden. Oder lassen Sie sich in Einzelstunden ein ganz individuelles Yoga-Programm erstellen.

Wir haben bei Lucia Nirmala Schmidt nachgefragt, wie Yoga die Figur verändert:

Lucia Nirmala Schmidt: „Wer den langen Weg des Abnehmens etwas verkürzen möchte, sollte neben einer Ernährungsumstellung das wöchentliche Yoga-Programm mit Ausdauertraining wie Joggen, Radeln oder Schwimmen ergänzen. Sowohl Yoga wie auch Pilates sind perfekte Möglichkeiten, um den Körper zu formen. Das Wichtigste dabei ist, über einen längeren Zeitraum regelmäßig zu üben. Oft spielt auch der Lehrer eine wichtige Rolle, ob man gerne und regelmäßig geht oder nicht. Wer regelmäßig Yoga oder Pilates ausübt, kann schon in zwei bis drei Wochen Veränderungen spüren und auch sehen. Die Haltung verändert sich und dadurch auch die Ausstrahlung. Besonders effektiv ist es, täglich etwa 15 Minuten zu üben. Doch auch folgende Kombination ist ideal: Üben Sie ein- bis zweimal pro Woche 90 Minuten gemeinsam mit einem Lehrer und dreimal die Woche alleine zuhause. Der perfekte Weg ist es, ein neues Ritual zu schaffen. So wie wir jeden Morgen Zähne putzen, sollten wir uns jeden Morgen Zeit für einige Yoga-Übungen nehmen. Jeden Tag mit einem Sonnengruß zu starten wird Ihnen ein großartiges Gefühl mit in den Tag geben. Und Sie haben etwas Gutes für Ihren Körper getan. Wenn Sie das täglich machen, wird sich das sehr positiv auf Ihre Figur auswirken.“

Raja Yoga

Diese Form kennzeichnet den achtfaltigen Pfad der Selbsterkenntnis, der Techniken des mentalen Trainings, Körperübungen und Meditation enthält. Raja Yoga erklärt, wie der menschliche Geist funktioniert und wie wir ihn beherrschen können. Die Übungen beinhalten Visualisierung, Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und die verschiedenen Meditationstechniken.

Lucia Nirmala Schmidt: Raja Yoga ist besonders gut geeignet für Menschen, die sich neben der Körperarbeit auch mit der yogischen Philosophie und mit Techniken der Fokussierung des Geistes auseinandersetzen möchten.

Hatha Yoga

„Ha“ steht für Sonne, „Tha“ für den Mond. Dies drückt die symbolhafte Verbindung zwischen dem Äußeren und dem Inneren aus. Sowohl die Fitness als auch die geistige Gesundheit der Psyche werden mit diesen Übungen unterstützt. Hatha-Yoga umfasst Asanas (Yoga-Stellungen), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannungstechniken.

Lucia Nirmala Schmidt: Ziel ist, von der Körperbeherrschung zur inneren Beherrschung, von der Körperruhe zur inneren Ruhe zu gelangen. Die Asanas werden sehr lange statisch gehalten. Zwischen den Übungen entspannt man immer wieder.

Kundalini Yoga

Das „Yoga der Energie“ beinhaltet Übungen, welche den Körper reinigen, unsere Lebensenergie (Prana) stark erhöhen, die Chakras (Energiezentren) harmonisieren und öffnen. Wenn wir bereit sind, erwacht die machtvolle Kundalini-Energie entweder langsam allmählich oder spontan plötzlich. Dieses Erwachen ist mit vielen überwältigenden Erfahrungen, einem starken Glücksgefühl, der Erweiterung des Bewusstseins und der Entfaltung neuer Fähigkeiten verbunden.

Lucia Nirmala Schmidt: Anstatt yogatypischer Haltungen dominieren hier dynamische, schnelle und gleichförmige Bewegungen, die zur Musik ausgeführt werden. Kombiniert werden diese mit der Feueratmung. Wer klassisches Yoga sucht, könnte enttäuscht werden, da ganz andere Übungen durchgeführt werden.

Bikram Yoga

Bei 38 Grad Raumtemperatur werden 26 Positionen immer in der gleichen Abfolge durchgeführt. Durch die Wärme werden die Muskeln optimal vorbereitet und die Übungen regen die Entgiftungsprozesse im Körper an. Der Kalorienverbrauch beträgt etwa 500-700 Kilokalorien, der Stoffwechsel wird stark angeregt, die Verdauung reguliert. Zudem steigt durch sanften Muskelaufbau der Grundumsatz an.

Lucia Nirmala Schmidt: Durch die Raumtemperatur bei 38 Grad und die hohe Luftfeuchtigkeit ist Bikram Yoga ideal für Sauna-Liebhaber. Allerdings ist es weniger geeignet für Frauen, die Kreislauf-Probleme haben. Und unter ökologischen Gesichtspunkten wird Bikram Yoga in unseren Breitengraden wegen der Energieverschwendung kritisch gesehen.



Astanga Power Yoga

Astanga Yoga ist ein dynamischer, fließender Yoga-Stil, bei dem eine Position in die andere übergeht. Es beinhaltet neben Körperübungen auch einige Übungen zur Atemtechnik und zur Verbesserung der Konzentration. Aus Ashtanga Yoga hat sich Power Yoga entwickelt, das heute in vielen Fitness Studios gelehrt wird.

Lucia Nirmala Schmidt: Ashtanga Yoga ist perfekt geeignet für sportliche, kräftige und bewegliche Frauen. Da diese Yoga-Art körperlich herausfordernd ist, ist sie ideal für Frauen, die fit sind. Der Nachteil ist, dass weniger trainierte Frauen oft überfordert werden und dadurch ihren Körper überlasten.

Iyengar Yoga

Eine bekannte Richtung des Yoga in Deutschland ist Iyengar Yoga. Bei dieser äußerst körperbetonten Art werden bei Bedarf auch einfache Hilfsmittel eingesetzt, um Ungeübten das Ausführen der Übungen zu erleichtern. Außerdem unterstützen diese Hilfsmittel das Anliegen, sehr genau zu arbeiten.

Lucia Nirmala Schmidt: Beim Iyengar Yoga werden Hilfsmittel wie Seile oder Gurte eingesetzt, um Modifikationen zu erreichen und die Haltung zu unterstützen. Damit soll ein möglichst präzises Ergebnis erreicht werden. Als weniger angenehm empfinde ich den harschen Unterrichtsstil und -ton, in dem Iyengar Yoga gelehrt wird.

Luna Yoga

Mit Entspannung, Atemübungen, sanften Spürübungen, Urtänzen und Traumreisen werden Selbstheilungskräfte aktiviert. Ergänzt mit dem Wissen der Naturvölker über die Zyklen des Mondes und der Frau soll Luna Yoga zur weiblich-intuitiven Kraft führen. Es geht um das Finden und Stärken des inneren Gleichgewichtes, das Spüren des Beckenraumes und um Energiefluss unter Berücksichtigung des eigenen Zyklus.

Lucia Nirmala Schmidt: Luna Yoga ist speziell auf Frauen und den weiblichen Zyklus abgestimmt. Sie werden im Frau-Sein unterstützt und die weiblichen Organe werden gestärkt. Da mit rituellen Tänzen gearbeitet wird, sollten Sie für diese sinnliche Tanzkomponente offen sein. Diese Yoga-Form ist für Männer eher ungeeignet.

Hormon Yoga

Hormon-Yoga ist ein von Dinah Rodrigues erweitertes Hatha-Yoga. Die Übungen sollen einen positiven Einfluss auf das weibliche Hormonsystem, die unangenehmen Begleiterscheinungen von Menstruation und Wechseljahren nehmen. Körper und Gemüt werden durch diese Übungsreihen auf natürliche Weise angeregt.

Lucia Nirmala Schmidt: Hormon-Yoga ist ein neuer Trend, der in Expertenkreisen skeptisch beobachtet wird, da der Einfluss auf die Steuerung des Hormonhaushaltes über einen rein mechanisch ausgelösten Druck nicht möglich ist. Aber wegen der ganzheitlichen Wirkung von Yoga ergibt sich langfristig eine positive Wirkung auf das vegetative Nervensystem, auf Körper, Geist und Seele und somit auch auf den Hormonhaushalt.