

Verjüngt und entstaubt: Yoga rockt!

Schwitzend, lachend, dynamisch oder hormonanregend: Nischen-Yoga liegt voll im Trend.

90 MIN. BIKRAM-YOGA MIT SI-REDAKTOR GIUSEPPE CERRATO

«Spätestens beim Adler verschwende ich keine Sekunde mehr daran, ob die Mit-Yogis bemerken, dass meine Badehose aus einer Zeit stammt, in der ich vier Kilo weniger wog. Bei geheizten 40 und gefühlten 50 Grad rinnt mir bei der vierten von 26 Übungen im Bikram-Yoga der Schweiss vom Körper und tropft auf die Yoga-Matte! 50 Minuten und fast 2 Liter Mineralwasser später soll ich laut Instruktor Stefan Tanner wie eine Boeing 747, auf dem Bauch liegend und alle viere von mir streckend, abheben. «Volle Heuschreckenhaltung» nennt sich die Übung. Ich gehorche, und als ich «fliegend» auf der Matte verharre, setze ich zum geistigen Höhenflug an: Meine Gehirnzellen sind ausgeschaltet! Nichts tut weh. Ich denke nicht. Ich bin. Ist dies die berühmte buddhistische Leere, das Shunyata. Den anderen scheint ähnlich zu gehen. Entspannte Gesichter, wohin ich schaue. Auf dem Weg zu uns selbst sind wir alle im Schweisse unseres Angesichts vereint. Erstaunlich, dass es hier nicht nach Schweiß stinkt. Denn schliesslich ist Entschlackung eines der Ziele des Schwitz-Yogas.

«Ich fühle mich euphorisch und leicht. Das bringt sonst nur meine Lieblingsschokolade fertig»

Na ja, vielleicht wird der Geruch von der tropischen Raumtemperatur atomisiert.

Meine tiefeschürfenden Gedanken werden jäh vom Yogalehrer unterbrochen: «Nun regen wir die Glückshormone mit der Kamelstellung an.» Glückshormone? Her damit! «Geht alle ins Kamel!» Ich sinke nieder in den Kniestand. Dann neige ich mich langsam nach hinten, die Hände liegen zur Unterstützung auf dem Gesäss. Erst wird es mir schwindlig, dann folgt die Ruhe. Das ist Yoga: Entspannung und Anspannung im wechselnden Rhythmus. Jetzt dreht sich alles. Ich will aufgeben. Doch hat nicht Präsident Obama ein Plädoyer für «das Recht auf Glück» bei seiner Antrittsrede in Washington gehalten? Ich werde nicht klein beigegeben, sondern in der Kamelstellung mein Recht auf Glück erzwingen. Ich überwinde meinen inneren Schweinehund und beende das Kamel. Die rechte Hand gleitet nach unten und ergreift die Ferse. Sekunden später wiederholt sich das Ganze auf der linken Seite. Dann entknotete ich mich, richte mich auf. Im Wandspiegel vor mir lächelt mich ein Mann mit Dreitagebart an, dem das Glück ins Gesicht geschrieben steht.

Nach 90 Minuten setzen wir zur finalen Entspannungsübung an. Ich liege auf dem Rücken, bin hellwach und kon-

zentriert. «Öffnet eure Herzen!», raunt uns Stefan zu. Dann geschieht es. Es kommt wie eine Woge über mich. Die Glückshormone schiessen durch meinen Körper. Ich fühle mich euphorisch und leicht, befreit von allen kleinen und grossen Sorgen. Das Gefühl bringt sonst nur meine Lieblingsschokolade zustande. Mit dem einzigen Unterschied, dass ich im Bikram-Yoga meine vier Kilogramm zu viel abspecken werde.» **Text Giuseppe Cerrato**

Mehr Infos www.bikramyoga.ch



SCHWITZ-YOGA
SI-Redaktor Cerrato beim Bikram: Kopf-zum-Knie-Haltung im Stehen.

BIKRAM-YOGA mit Stefan Tanner

Stefan Tanner, 45, Leiter und Instruktor bei Bikram College of India Zürich.



Herr Tanner, im Saal herrschen Temperaturen von 38 bis 40 Grad. Wer darf Bikram-Yoga betreiben?

Unsere älteste Teilnehmerin ist über 80 Jahre alt. Kinder unter 11 Jahren sollten kein Bikram-Yoga betreiben, da sie noch nicht richtig schwitzen kön-

nen. Ausgeschlossen sind Herzranke und Schwangere ab dem dritten Monat.

Was bewirkt Bikram-Yoga?

Die Haut wird straffer. Das Training fördert die Entschlackung und Entsäuerung. Bikram-Yoga wirkt effizient bei Übergewicht und soll auch bei Arthritis, Arthrose und Bandscheibenproblemen helfen.

Klingt nach einem Universalmittel gegen Zivilisationskrankheiten.

Das Immunsystem wird auf jeden Fall gestärkt. Die Übungen – verbunden mit der Wärme – ermöglichen eine grössere Dehnung. Nervenbahnen werden

entblockt und geben Impulse an die Organe weiter. Ausserdem wird das Verdauungssystem angeregt.

Wie viele Kalorien verbrennt man während 90 Minuten?

Man verliert etwa 2 bis 3 Liter Flüssigkeit und verbrennt gegen 1000 Kilokalorien.

Nennen Sie die Dos und Don'ts?

Zwei Stunden davor sollte man nichts mehr essen, dafür viel trinken. Vor und während der Lektion empfehle ich stilles Wasser. Danach auch Fruchtsäfte und spezielle Getränke, um dem Körper verlorene Mineralien zuzuführen. **GC**

HORMON-YOGA

Keine Hitzewallungen, besserer Schlaf, weniger Gefühlsschwankungen – das sind nur einige der positiven Auswirkungen des Hormon-Yogas, das man in einem Tag erlernen kann. «Spätestens nach vier Monaten verschwinden bei den meisten Teilnehmerinnen die lästigen Wechseljahr-Beschwerden», sagt Christine Thanner, Expertin für Hormon-Yoga. Eindrücklich ist auch der Anstieg des Hormonspiegels: Bei einer Übungsdauer von 30 Minuten jeden zweiten Tag konnte in einer Untersuchung ein Anstieg von gut 250 Prozent nach vier Monaten gemessen werden. Dazu wurde bei den Teilnehmerinnen vor dem Start ein Östradiol-Test durchgeführt.

Die Hormon-Yoga-Übungen stimulieren Eierstöcke, Hypophyse und Schilddrüse. Entwickelt wurde die Methode von der heute 82-jährigen Brasilianerin Dinah Rodrigues. Aber nicht nur Frauen mit Wechseljahr-Beschwerden profitieren von der Hormon-Power: Auch bei Frauen, die sich vergeblich ein Kind wünschen, können die Übungen helfen, den Hormonspiegel zu normalisieren. «Das schönste Beispiel ist eine 46-jährige Teilnehmerin, die nach zwei Eileiterschwangerschaften und einem Abort wieder schwanger wurde», erzählt Christine Thanner. Hilfreich ist das Training auch beim prämenstruellen Syndrom, den Beschwerden «vor den Tagen». Bei Frauen mit polyzystischen Eierstöcken, die in der Regel zu Unfruchtbarkeit führen, normalisierten sich nach vier Monaten das Gewebe und die Menstruation.

Nicht nur für Frauen ist Hormon-Yoga ein Segen: Auch Männer in der Andropause mit Beschwerden wie Reizbarkeit, Depressionen, Libidomangel oder Energieverlust profitieren. «Mit einer abgeänderten Übungsfolge können Männer ihren Hormonspiegel positiv beeinflussen», erläutert Christine Thanner. Die 14 Übungen sind zudem ein vorzügliches Anti-Aging-Mittel. Nicht nur die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron reagieren auf die gezielte Anregung, auch die Schilddrüse und die Hypophyse werden stimuliert, was einen verjüngenden Effekt hat.

Mehr Infos www.hormon-power.ch oder www.hormon-yoga.ch



HORMON-YOGA

Christine Thanner: «Viparita, der Schulterstand, ist eine Anti-Aging-Übung.»



POWER-YOGA

Karolina Schmid: «Parivrita Parshvakonasana, der «Drehende Seitenwinkel», ermöglicht eine intensive Dehnung.»

POWER-YOGA

Dieses kraftvolle Yoga ist eine zeitgenössische Form, die in den 80er-Jahren in den USA für Fitnesssportler und -sportlerinnen entwickelt wurde. Zugrunde liegt dieser dynamischen Yoga-Methode das 1948 vom Inder Pattabhi Jois begründete Ashtanga Vinyasa Yoga. Diese

sportliche Form ist in den Vereinigten Staaten und bei uns vor allem deshalb so populär geworden, weil sie heutigen Fitness-Massstäben am ehesten entspricht. «Beim Power-Yoga werden die Asanas in Kombination mit der Atmung fließend zusammengehängt. Das Training fördert Kraft, Stabilität, Balance, Flexibilität ▶

Bester Rundumschutz. Laut Stiftung Warentest.



Testen auch Sie.

Colgate Total bietet laut Stiftung Warentest den besten Rundumschutz aller getesteten Zahnpasten*.

Ideal kombiniert mit der Testsieger-Zahnbürste** Colgate 360° Soft und mit der Colgate Total Mundspülung.



* Quelle: Stiftung Warentest, 11/2006, unter den 25 getesteten Zahnpasten, Literaturrecherche

** Quelle: Saldo, Nr. 11/2007, unter den 20 getesteten Soft-Zahnbürsten

YOGA EXTREM



LACH-YOGA

Vijay Kumar Singh:
«Diese Übung wird
«Milk Shake Laugh-
ter» genannt.»

► und das Zusammenspiel von Muskeln ohne den spirituellen Hintergrund», sagt Karolina Schmid, Pilates- und Yoga-Expertin in Zürich.

Die Übungen sind lang und dynamisch und stellen sowohl für Geübte als auch für Untrainierte eine echte Herausforderung dar. «Das Tempo wirkt dynamischer als bei andern Yoga-Arten, da die Abfolgen mit der Atmung koordiniert sind. Power-Yoga ist anspruchsvoll, verbindet kraftvolle, fließende Bewegungen mit tiefen Dehnpositionen und verlangt vollen Körpereinsatz auf hohem Niveau», präzisiert Yoga-Ausbildnerin Schmid.

Wer eine Alternative zu Aerobic sucht und gleichzeitig in den Genuss der positiven Einflüsse von Yoga kommen will, für den ist Power-Yoga genau richtig. Denn neben dem intensiven Beweglichkeits- und Krafttraining bietet Power-Yoga auch die positiven Aspekte vom konventionellen Yoga wie Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit.

Mehr Infos
www.karolinaschmid.ch

LACH-YOGA

Dass Lachen gesund erhält, ist eine alte Weisheit. Lachen stärkt das Immunsystem, stoppt die Stresshormone Adrenalin und Cortisol, aktiviert das Herz-Kreislauf-System, vertreibt Depressionen, fördert die Ausschüttung des

Glückshormons Endorphin. Aber damit nicht genug: «Der Stoffwechsel wird angeregt, und scheinbar wächst die Zahl der natürlichen Killerzellen im Körper. Der Antikörperspiegel wird gesteigert», erklärt Vijay Kumar Singh, Lach-Yoga-Lehrer in Zürich. Vor allem aber: Lachen macht jünger und schöner!

Entwickelt und verbreitet hat diese Form von Yoga der indische Arzt Madan Kataria. 1995 gründete er den ersten Lachklub in Mumbai. Weltweit gibt es heute bereits etwa 6000 solcher Klubs, die Hälfte davon allein in Indien. «Mit dem klassischen Yoga hat Hasyayoga, wie es in Indien genannt wird, nur die Atemtechnik und den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung gemeinsam», sagt der Lach-Yoga-Experte. Die Methode ist eine Kombination von Dehn-, Klatsch-, Atem- und Lachübungen. Zwischen den Übungen wird mit lauten «Ho-ho-», «Ha-ha-ha»-Rufen rhythmisch geklatscht. Durch die spezielle Technik werden die Akupressur-Punkte der Handflächen stimuliert. Nach indischem Glauben führt Lach-Yoga zu einem harmonischen und integrierten Leben.

Vijay Kumar Singh unterrichtet Lach-Yoga vor allem in grossen Gruppen und an Firmenanlässen.

Text Verena Thurner
Mehr Infos
www.lachyoga.ch