

Abtauchen und den Alltagsstress hinter sich lassen: Mit Yoga ist ein ganz neues Lebensgefühl möglich.



Christiane Wolff veröffentlichte bereits zahlreiche Yoga- und Pilates-Fachbücher sowie Übungs-CDs. Als Fachreferentin und Presenterin ist sie **national wie international für verschiedene Institutionen tätig** und bildet in dieser Funktion seit mehreren Jahren auch Yoga- und Pilates-Trainer aus. Unter anderem gibt sie bei Sportomed Fitness in Mannheim Kurse. Wir sprachen mit der Expertin über die Eigenarten des Yoga, was sich dahinter verbirgt und warum Yoga heute immer größeren Anklang findet.

Interview: Christiane Wolff gibt im Interview interessante Einblicke in die Welt des Yoga

„Gelassenheit, Ruhe und Freude“

Frau Wolff, Yoga ist in aller Munde – für viele allerdings ein nicht sehr greifbarer Begriff. Können Sie kurz erläutern, was sich dahinter verbirgt?

Christiane Wolff: Nach einer aktuellen Schätzung des Bundes Deutscher Yogalehrer wird Yoga in Deutschland mittlerweile von mehr als drei Millionen Menschen praktiziert, und das mit zunehmender Begeisterung. Das ist kein Zufall, werden doch durch das regelmäßige Einüben der spezifischen Yoga-Haltungen körperliche Kraft, Balance und Beweglichkeit nachweislich verbessert.

Wie macht sich das bemerkbar?

Wolff: Die speziellen Atemübungen harmonisieren zusätzlich Stoffwechsel und Psyche. Der aufmerksame Blick nach innen lässt belastende Gedanken zur Ruhe kommen, steigert Achtsamkeit und Präsenz und wirkt ausgleichend auf das emotionale Innenle-

ben. Yoga bietet die ideale Möglichkeit, in die Welt der „bewegten Entspannung“ aus fließenden und gehaltenen Yoga-Positionen einzutauchen und durch die Fokussierung auf Atmung und Meditation einen neuen Zugang zur eigenen physio-psychomentalen Wirklichkeit zu entwickeln.

Warum sollte man mit Yoga beginnen?

Wolff: Menschen beginnen mit unterschiedlichsten Motivationen mit dem Yoga. Häufig sind es Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder der Wunsch nach Ausgleich und Entspannung. In jedem Fall bietet Yoga eine wunderschöne Möglichkeit, sich auf sehr persönliche Weise mit belastenden Mustern auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene auseinanderzusetzen. Stereotype Überbelastungen und Überforderungen können aufgedeckt werden. Der Körper

dient dabei als Übungsfeld, mal den Blickwinkel zu ändern.

Können Sie das genauer beschreiben?

Wolff: Angesichts der zunehmenden, vor allem im psychomentalen Bereich liegenden Herausforderungen geht mehr und mehr die Fähigkeit verloren, sich auf den Augenblick zu konzentrieren und den Moment zu genießen. Yoga-Übungen laden ein, sich selbst zu beobachten und eigene Grenzen wahrzunehmen, um für sich selbst Klarheit zu finden – zum Beispiel Ursachen für stereotype Anspannung – und gleichzeitig Veränderungen zu erleben – zum Beispiel das Glücksgefühl, jetzt eine Herausforderung viel gelassener gemeistert zu haben. Dazu gehört auch, mit großer Achtsamkeit die angenehmen und unangenehmen Auswirkungen des eigenen Handelns zu beobachten.

Gibt es eine spezielle Zielgruppe, der Sie Yoga empfehlen?

Wolff: Yoga ist so unterschiedlich wie die Menschen und ihre Bedürfnisse. Die Angebote reichen von Hormon-Yoga, Yoga für den Rücken, Partner-Yoga, Therapeutisches Yoga, Power-Yoga, von entspannend bis körperlich fordernd.

Männer gehören ja nicht zum klassischen Yoga-Klientel. Woran liegt das? Gibt es Vorurteile beziehungsweise wie hat sich das Bild geändert?

Wolff: Die berühmtesten Yogis, die Meister der Philosophie waren stets Männer. Yoga praktizierende Frauen waren eher die Ausnahme und zu manchen Zeiten war es ihnen sogar verboten. Zurzeit sehe ich eher die Tendenz, dass das Interesse der Männer am Yoga zunimmt, nachdem Fußballer, Leistungssportler und Künstler von ihren positiven Erfahrungen berichtet haben.

Wie muss man sich auf seine erste Yoga-Stunde vorbereiten? Was braucht man?

Wolff: Bequeme Kleidung und ein große Portion Neugier sind die einzigen Voraussetzungen, die mitzubringen sind.

Muss man für Yoga eigentlich Geduld mitbringen?

Wolff: Yoga schenkt Gelassenheit, Ruhe und Freude. Jede Yoga-Übung ist eine spannende Reise durch den Körper. Es gibt viele Dinge zu entdecken und wahrzunehmen. Dabei braucht es keine Geduld. Wenn die Übungen interessant angeleitet werden, steht das Erlebnis eines immer beweglicher, kräftiger und belastbarer werdenden Körpers im Vordergrund.

► Fortsetzung auf Seite 15

Positive Wirkungen vertiefen sich

► Fortsetzung von Seite 14

Wann setzen die ersten positiven Effekte ein?

Wolff: Wer die für sich richtige Yoga-Stunde gefunden hat, wird bereits nach der ersten Stunde ein angenehmes Gefühl von Ausgeglichenheit und Energetisierung wahrnehmen können. Bei regelmäßiger Praxis werden die Erfahrungen vielseitiger und die positiven Wirkungen vertiefen sich.

Gibt es Grenzen, die bei der Ausführung beachtet werden müssen?

Wolff: Selbstverständlich, denn die Wirkungen des Yogas auf Körper und Psyche sind tiefgreifend. Umso wichtiger ist es, sich als Teilnehmer zunächst gut über die Qualifikation der Yogalehrerin oder des Yogalehrers zu informieren.

Sie bilden Yoga-Trainer aus. Was geben Sie Ihren Schützlingen mit auf den Weg?

Wolff: Mit Freude und Aufmerksamkeit ihre Teilnehmer auf dem Yoga-Weg zu begleiten, sich stets weiterzubilden und



Christiane Wolff ganz in ihrem Element.

neueste Erkenntnisse der Bewegungs- und Entspannungstherapie in ihrem Unterricht mit der jahrtausendalten Lehre des Yogas so zu verbinden.

Wie kamen Sie selbst zum Yoga?

Wolff: Als Bewegungsmensch, der seit vielen Jahren die unterschiedlichsten Trainingsmethoden und Bewegungstherapien kennengelernt hat, wuchs bei mir das Bedürfnis mit dem Körper in einen tieferen Dialog zu treten. Außerdem stellte ich an meinem eigenen Körper fest, dass regelmäßiges Fitnessstraining den Körper zunehmend einseitig fordert, wodurch Flexibilität und Beweglichkeit abnehmen. Die Körperübungen des Yoga dehnen, kräftigen und

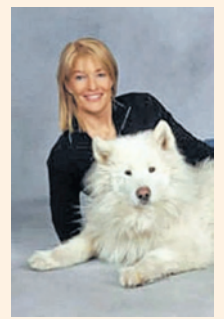
mobilisieren den Körper auf eine einmalige und sehr effektive Weise.

Was fasziniert Sie daran?

Wolff: Meine regelmäßige Yogapraxis lässt mich feinfühlig, offenherzig und dankbar dem Leben begegnen und mit einem kraftvollen, beweglichen und belastbaren Körper gute Entscheidungen treffen. Yoga ist für mich eine Einladung, genauer hinzuschauen – wie verhalte ich mich, wie geht es mir und wo soll es hingehen. Dieses Zu-sich-kommen wirkt zutiefst ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. So bleibe ich gelassener bei großen Herausforderungen, harmonisiere Emotionen, steigere meine Konzentrationsfähigkeit und meine Kreativität. lu

Zur Sache: Maria Raether, Personal-Trainer

► Yoga und Ausdauersport lassen sich durchaus verbinden. Sie passen sogar außerordentlich gut zusammen. „Yoga ist ein geniales Training für jeden Leistungssportler“, sagt Maria Raether, Personal-Trainerin aus Weinheim und Dauergast beim „Ironman Hawaii“. „Durch Yoga lernt man sich zu fokussieren – und über die daraus resultierende wachsende Aufmerksamkeit lässt sich der Körper besser kontrollieren.“



► Ein großes Plus für Sportler sind beispielsweise die Atemtechniken (Pranayama). Durch diese kann die Vitalkapazität der Lunge vergrößert werden: „Somit ist es möglich, mehr Sauerstoff aufzunehmen“, erläutert Raether, die ihren Weg zum Yoga als „Gang von der Leistung in das Sein“ bezeichnet: „Es muss schließlich mehr geben als ausschließlich Leistung.“

► Yoga hat mit Leistungsdruck nicht das Geringste zu tun. Auch das ist ein wesentlicher Grund, weshalb sie jedem dazu rät: „Jeder kann damit beginnen. Das Alter oder die körperliche Fitness spielen keine Rolle, da man die Übungen so machen kann, wie es im aktuellen Moment für einen angenehm ist. Somit wird eine authentische Körperwahrnehmung erreicht“, sagt Raether über die Yoga-Stellungen (Asanas) und Atemübungen.

► Zudem sind die Übungen durchaus in den Alltag transportier- und zu jeder Zeit einsetzbar, um so auch „aus dem eventuell vorhandenen Stress herauszukommen“.

- + Yoga macht glücklich und bringt Spaß.
- + Yoga regeneriert den Körper.
- + Yoga bringt Vertrauen und Zuversicht in Gegenwart und Zukunft.
- + Der Geist wird klar und ruhig.
- + Jeder kann sein Leben bewusst führen und kreativ gestalten.

Sie kennen Ihr Ziel
Ich begleite Ihren Weg

Maria Raether

Herschelstraße 11 • 69469 Weinheim a. d. Bergstraße • Mobil: (0173) 632 45 70
info@maria-raether.de • www.maria-raether.de

Wünschen Sie sich eine schönere Haut?

Unsere Low-Level-Laser-Behandlung ist geeignet zur...

- Verbesserung und Verjüngung des Hautbildes
- Entfernung von oberflächigen Pigmentflecken
- Entfernung von veranlagten oder lichtbedingten Verhornungsstörungen
- Verringerung von Hautglanz
- Verringerung der Porengröße bei grobporiger Haut
- Reduzierung von Linien und Falten
- Hydratation der trockenen Haut
- Auffrischung der Hautfarbe und Angleichung des Teints
- Reduktion von lichtinduzierter Haut-Voralterung
- Reduktion der Narbengröße (bei Hautnarben)

Rundum für ein frisches, gleichmäßiges, schönes Hautbild

Lassen Sie sich empfangen ... von Menschen, die sich für Ihre individuellen Bedürfnisse Zeit nehmen, in Verbindung mit langjähriger Erfahrung und der Liebe zum Beruf.

Herzlich Willkommen Ihre Ulrike Deege – Beauty- und Anti-Aging-Spezialistin

Farb- und Stilberatung • Ganzkörperbehandlungen • Maniküre und Pediküre • Permanent-Make up

Medical Wellness Ulrike Deege

67454 Haßloch • Wilhelm-Busch-Str. 3
Tel. 063 24 / 97 95 66 • Fax 97 96 78 • Mobil 01 70 / 2 99 10 94
E-Mail: ulrike.deege@gmx.de www.medical-wellness-deege.de

Öffnungszeiten: nach Terminvereinbarung Montag bis Samstag von 8.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Du lächelst – und die Welt verändert sich.
(Buddha)

YOGA

bei Sportomed Fitness
Im Pfeifferswörth 4 | 68167 Mannheim
0621 - 33 40 11 | www.sportomed.de

Hatha Yoga	Montag, 10:00 Uhr
Marma Yoga	Donnerstag, 20:00 Uhr
TriYoga	Dienstag, 10:00 Uhr
Chi Yoga	Dienstag, 20:00 Uhr
Vinyasa Power Yoga	Freitag, 9:00 Uhr

nutzen Sie unser Sommer-Angebot, verlängert bis 1. Juli 2010

15er Karte für 99,-€

www.sportomed.de