

# Yoga – aber richtig

Die Bewegungslehre gilt als Königsweg zu einem langen und gesunden Leben. Was gute Lehrer und guten Unterricht ausmacht, erklären vier Yogaexperten und -anhänger



**Die Yoga-  
lehrerin**

Angelika Beßler ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbands der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und führt eine eigene Praxis in Ibbenbüren.



**Der  
Mediziner**

Andreas Michalsen ist Internist und Leiter der Abteilung für Naturheilkunde sowie der Hochschulambulanzen am Immanuel Krankenhaus Berlin und der Charité.



**Der Yoga-  
therapeut**

Thiemo Zeppernick hat das Institut für Yoga und Gesundheit in Köln gegründet und bildet vollberuflich Yogatherapeuten aus.

**URSPRÜNGLICH KOMMT YOGA** aus dem hinduistisch geprägten Kontext Indiens: Der Begriff stammt aus dem Sanskrit und heißt unter anderem so viel wie „Verbindung“ oder „Einung“. Zu Beginn bezeichnete er keine Übungen, sondern eher eine Erfahrung, die man mit dem Begriff „Erleuchtung“ beschreiben würde. Moderne Menschen haben oft erst einmal andere Bedürfnisse: Für viele sind die Übungen ein Ausgleich zum Stress des Alltags.

Ein guter Yogi vermittelt das spirituelle Konzept und strahlt Ruhe aus, sodass der Schüler sich auf den Augenblick konzentrieren kann. Zudem fördert er die Gesundheit des Schülers nach Kräften. Er sollte erkennen, wann jemand zum Beispiel unter Schmerzen leidet und Yoga nicht mehr helfen kann.

Gute Kursleiter müssen ein tiefes Wissen über Theorie und Praxis besitzen und sich mit Philosophie und berufsethischen Fragen beschäftigt haben. Sie sollten medizinische Grundlagen kennen und ihr Programm abwechslungsreich gestalten können. Der Yogalehrer ist also viel mehr als ein Fitnesstrainer: Er begleitet seine Schüler auf einen neuen, bewussteren Lebensweg.

**SCHON LANGE WIRD YOGA** ein heilender Effekt nachgesagt. Dennoch wurde es noch Anfang des Jahrtausends von Ärzten als Wellness belächelt. Inzwischen belegen Studien, dass Yoga wirkt – mehr als eine gewöhnliche Physiotherapie. Es verbessert den Bewegungsapparat und löst verspannte Muskeln. Der Puls normalisiert sich, Stresshormone im Blut nehmen ab. Besonders gut erforscht ist Iyengar-Yoga. Dabei werden unter anderem Seile oder Klötze als Hilfsmittel verwendet, das minimiert das Verletzungsrisiko.

Der Fokus liegt auf Körperwahrnehmung und Präzision. Anders als in vielen anderen Kursen, in denen es um Schnelligkeit und Kraft geht. Doch gerade Besonnenheit und Aufmerksamkeit sind für gutes Yoga entscheidend. Ein erfahrener Lehrer zwingt niemanden an seine Grenzen, und er legt ein besonderes Augenmerk auf die Atemtechnik. Denn falsches, pressendes Atmen kann zu Krampfadern führen. Um etwas für seine Gesundheit zu tun, sollte man mindestens einmal pro Woche 75 bis 90 Minuten trainieren. Im besten Fall nimmt man sich täglich noch einmal zehn Minuten Zeit für ein paar Übungen.

**DER MENSCH IST EIN** komplexes System: Es besteht aus Muskeln und Organen, der Psyche und gemäß der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin auch aus Meridianen, die den Körper mit Lebensenergie versorgen. Gerät ein Teil ins Ungleichgewicht, wird man krank. Yoga kann die Selbstheilungskräfte anregen und helfen, die Balance wieder herzustellen. Wie genau man dabei vorgeht, muss ein erfahrener Lehrer wissen. Denn nicht jedes Yoga tut immer gut, manchmal kann es Beschwerden sogar verschlimmern. Deshalb wägt der Yogatherapeut ab, bevor es losgeht: Welche Übung aus welchem Stil ist sinnvoll?

Auch wenn man Gruppenkurse ohne therapeutischen Anspruch besucht, sollte man sich auf die Fachkenntnis seines Lehrers verlassen können. Ein guter Leiter erkundigt sich vorab nach dem Gesundheitszustand der Schüler und weicht von den Originalübungen ab, falls sie ungünstig sind oder gar Schmerzen verursachen. Zu gutem Unterricht gehört Tiefenentspannung. Meditation ist eine Art, Blockaden zu lösen. Auch Mantras und Lieder lassen Spannungen aus dem Körper entweichen und die Lebenskraft fließen.