

TOPFIT – Fitnessrends im Test. Teil 10

# Wie fit macht Yoga?

Ich teste Power-Yoga im Kurs für Fortgeschrittene – und lerne, was Demut heißt.

VON KATRIN SAFT (TEXT)  
UND RONALD BONSS (FOTOS)

Der Sonnengruß führt hinter Licht. Er klingt nach Warmduschen, lässt aber kalt den Schweiß rinnen: „Berg, Brett, Liegestütz, Hund und Krieger!“ Yogalehrerin Cornelia Groß souffliert die Haltungen, die fließend ineinander übergehen. Mehr als zwölf Asanas, wie die Positionen im Sanskrit heißen. Mit weniger gibt sich die Sonne nicht zufrieden. Ich spüre die Gluthitze. Und noch dreimal, jeder für sich: Hund, der nach oben schaut; Hund, der nach unten schaut. Verdammtes Vieh!

Für Uneingeweihte mag es befremdlich wirken, von Anstrengung zu sprechen. Yoga, so glauben vor allem Männer, sei was für Weicheier. Om! Doch schon der Sonnengruß, eine typische Aufwärmübung, kann physisch an die Grenze führen, so man ihn nur intensiv und oft genug wiederholt. Yoga kennt viele Spielarten. Während die traditionellen Schulen die Einheit von Körper, Geist und Seele trainieren, betonen insbesondere Fitnessstudios in ihren Kursen die körperliche Seite. So wie beim Power-Yoga – ein Stil, der Ausdauer, Muskelkraft und Beweglichkeit verbessern soll.

Ich fühle mich bereit für mehr Power und melde mich gleich in zwei Dresdner Yoga-Studios an. Der Gesundheitscheck am Sportmedizinischen Institut in Chemnitz hat mir eine sehr gute Beweglichkeit und allgemeine Kraft bescheinigt. Kein Übergewicht, Herz-Kreislauf top. Sowohl Cornelia Groß vom „Medita“-Zentrum, als auch Tim Pehle von „Power.Yoga.Dresden“ beginnen ihren 90-Minuten-Kurs klassisch mit einer Übung für den Geist. Das schlichte Ziel heißt: Kopfkino abschalten. In Stille auf der Yogamatte verharren, wie auf einer Insel, auf der es keine Handys, keine Vorgesetzten und keinerlei Verpflichtungen gibt. Mir fällt ein, dass ich noch Butter kaufen muss. Die Butter ruft meinen Terminkalender an. Ziemlich voll schon. „Wenn Gedanken kommen, bewertet sie nicht, sondern lässt sie ziehen, konzentriert Euch auf Euren Atem“, sagt Cornelia Groß. Die Butter verschwindet, die Steuererklärung meldet sich: Mist, die Abgabefrist ist rum. Auch Meditieren will gelernt sein. „Es dient dazu, den Alltagsstress hinter sich zu lassen, sich zu sammeln und bei sich selbst anzukommen“, so Groß.

Der anschließende Sonnengruß offenbart mir, dass ich in die typische Falle der Unbedarften getappt bin: Ich habe den Anfängerkurs übersprungen – überflüssig, dachte ich, wo ich doch regelmäßig jogge – und mich gleich unter die Fortgeschrittenen mischt. Wobei fortgeschritten im Yoga eben nicht den Fitnesszustand, sondern die Kenntnis der Asanas meint, also jene Körperhaltungen, die oft so lustig nach Tier klingen. Dem Hund kann ich ja noch folgen. Aber wie gingen Kuh und Katze? Es zählt das Detail. Bei der Katze reicht der Buckel nicht. Gleichzeitig soll das Steißbein nach unten sinken und der Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule ziehen. Eine schlampige Ausführung kann nicht nur den gewünschten Effekt kosten, sondern gesund-



Sieht Kinderleicht aus, zwiebelt aber ordentlich: Cornelia Groß, Chefin des Yoga-Studios „Medita“ in Dresden, übt mit Redakteurin Katrin Saft das Dreieck (Trikonasana): In Grätsche stellen, Knie gestreckt, linken Fuß 90 Grad aufdrehen, Oberkörper aus der Hüfte heraus nach rechts beugen und die rechte Hand neben den rechten Fuß führen (der Yogablock erleichtert das), den linken Arm nach oben strecken, Rumpf aufdrehen, Bauch angespannt, Kopf zur Decke – und halten, halten, halten. Gut für die Dehnung, für die Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur, korrigiert Senk- und Spreizfuß.



**Gedrehte Winkelhaltung** (Parivritta Parsvakonasana): massliert Bauchorgane, stabilisiert Fuß- und Beinmuskulatur.



**Heidenhaltung** (Virabhadrasana): regt Kreislauf und Atmung an, kräftigt die Rücken- und Beinmuskulatur.



**Seitlich gestreckte Winkelhaltung** (Uttihita Parsvakonasana): kräftigt die rumpfaufrechtende Muskulatur, vertieft Atem.

## Die SZ-Serie

In der Serie Topfit stellen wir zweimal pro Woche nicht nur neue Fitnesskonzepte vor, sondern haben die wichtigsten auch getestet. Die Folgen:

- 6. Juni Die Fitnessrends 2016
  - 8. Juni Bodypump
  - 11. Juni Faszientraining
  - 15. Juni Schlingentraining
  - 18. Juni Technische Helfer
  - 22. Juni Funktionelles Training
  - 25. Juni Was zahlen die Kassen?
  - 29. Juni Körpergewichtstraining
  - 2. Juli Fitness im Alter
  - 6. Juli Power-Yoga
  - 9. Juli Antworten auf Leserfragen
- Web Alle Folgen: [www.szlink.de/fit](http://www.szlink.de/fit)

heitliche Schäden anrichten. Gute Lehrer wie Tim oder Cornelia Groß korrigieren deshalb an der Frau oder am Mann (ja, auch der Mann traut sich zunehmend). Ein Vorteil gegenüber TV- und Internetkursen für daheim, wie sie gerade in Mode sind.

Beim Power-Yoga gehen die einzelnen Asanas gleitend ineinander über. Aus Katze wird Hund. Bei meiner Nachbarin sieht das formvollendet aus, während ich unbeholfen vom Buckel ins Hohlkreuz falle. Doch die eigentliche Schwierigkeit ist das, was normalerweise automatisch passiert: die Atmung. Der Rhythmus des Atems soll den Takt der Bewegungen vorgeben. „Wobei wir bei Bewegungen entgegen der Schwerkraft einatmen und mit der Schwerkraft ausatmen“, erklärt Tim. Vor lauter Schwerkraft-Analyse und Konzentration auf Buckel, Steißbein und Bauchnabel vergesse ich, überhaupt zu atmen und presse irgendwann erschrocken die Luft heraus. Meine Nachbarin dagegen schnauft gleichmäßig vor sich hin. „Sie praktiziert die Ujjayi-Atmung“, sagt Tim: „Mund zu, durch die Nase atmen, die Stimmritze verschließen und hinter der Kehle eine Art Rauschen erzeugen.“ Aha! Jetzt geht gar nichts mehr.

Tim steigert den Schwierigkeitsgrad, indem er die Asanas länger halten lässt. Üb-

lich sind fünf Atemzüge. „Wer will, kann mehr.“ Doch Yoga ist kein Leistungssport. Jeder soll seine Grenze selbst finden – und gerne die Beine oder Arme früher in die Ruheposition ablegen. Meine Arme zittern vor Anstrengung. Aber wer will sich schon vor der Gruppe blamieren?

An Asanas im Stehen und im Sitzen reißen sich Umkehrhaltungen und Rückbeugen: Delfin, Kobra, Heuschrecke. Endlich kommt die Entspannungsrunde. Ich liege in Totenstellung und lote die Grenze zwischen Wachsein und Traumschlaf aus. Das tut wirklich gut! Nur nicht einschlafen.

Am nächsten Morgen ist aus der Katze ein Kater geworden, und der sitzt in den Muskeln: Rücken, Schultern, all das, was im Büro verkümmert. Je mehr ich übe, desto weniger verspannt fühle ich mich. Allerdings muss ich wegen einer Zahn-OP länger pausieren. Insofern verzichte ich auf die medizinische Abschlussvermessung nach sechs Wochen. Mein Bauch ist ein Stückchen flacher geworden, das spüre ich auch so. Doch viel wichtiger: Ich kann jetzt schneller abschalten und atme erst mal tief ein, wenn ich mich ärgere. „Yoga“, sagt Cornelia Groß, „ist ein achttufiger Weg.“ Ich stehe noch ganz am Anfang. Aber ich habe mich aufgemacht. „Namaste!“ Ich grüße Dich, liebe Sonne.