

# Abendzeitung

SAMSTAG, 7. OKTOBER 2017  
1,20 EUR

Das Gesicht dieser Stadt

TEL. ABO-SERVICE 089 23 77 3400  
TEL. ANZEIGENSERVICE 089 23 77 3300  
WEB: WWW.AZ-MUENCHEN.DE

REISEN  
zu gewinnen  
RÄTSEL  
auf 4 Seiten

NR. 23193 888190  
KARLSRUHER STR. 30  
81773 MÜNCHEN  
OSTERREICH EUR 1,75 · DEUTSCH EUR 1,20 · AMERIKEN EUR 1,75

# Yoga für alle



Neue AZ-Serie

Die Bedeutung, die Arten, erste Übungen – und was München zu bieten hat

Seiten 4 und 5

Jetzt einliefern  
zu unseren Auktionen 2017  
Schmuck · Antiquitäten · Kunst



URSULA NUSSER  
AUKTIONSHAUS

Voranmeldung erbeten 089 2782510

Nördendstr. 46-48 · 80801 München  
Tel. 089 2782510 · Fax 089 27825150  
www.nusser-auktionen.de

Trickbetrug  
Frau (72) verliert  
halbe Million

Seite 3



„Jupp ist ideal!“

S. 21



3:0! Serie hält an

S. 25

25. Todestag  
„Willy Brandt  
war ein Gigant“



S. 41

## Immer mehr Passagiere

Der Flughafen München meldet neue Rekordzahlen – viele Reisen nach Spanien

Auch im dritten Quartal diesen Jahres war der Flughafen München weiter auf Wachstumskurs. Wie der Airport mitteilte, nutzten von Beginn des Jahres bis Ende September 34,1 Millionen Reisende den Flughafen – ein neuer Rekord. Besonders viele Gäste brachte dem Flughafen dabei der Wiesn-Monat September: 4,4 Millionen Gäste reisten in dieser Zeit an oder ab. So viele wie noch nie zuvor in der Geschichte des Flughafens.

Den Passagierzahlen entsprechend, verzeichnet der Flughafen auch immer mehr Starts und Landungen: 307 000

bis zum Ende des dritten Quartals. Verglichen mit dem vergangenen Jahr bedeutet das einen Anstieg von 3,2 Prozent.

Beim Flughafen führt man die gestiegenen Zahlen zum einen auf die wachsende Beliebtheit der Landeshauptstadt bei Touristen und Geschäftsleuten zurück, zum anderen spielen aber auch die Reiselust der Münchner selbst eine Rolle.

Besonders gerne reisten die Münchner den Angaben des Flughafens zufolge nach Spanien mit drei Millionen Fluggästen und Italien mit 2,5 Millionen Passagieren. Als Reiseziele immer beliebter werden außerdem Portugal mit 15 Prozent mehr Passagieren aus München sowie Russland, in das 16 Prozent mehr Münchner reisten als im vergangenen Jahr.



## Riesenschale für die Umwelt

Eine ungewöhnliche Aktion startete am Freitag der Abfallwirtschaftsbetrieb München (AWM): Er stellte einen etwa fünf Meter großen Be-

cher mitten auf den Marienplatz. Damit wollen AWM und die Stadt darauf aufmerksam machen, dass zu viele Einwegbecher benutzt werden. Foto: Daniel von Loeper

## NACHRICHTEN kompakt

### Air Berlin: Verlieren 1400 den Job?

BERLIN Rund 1400 Air-Berlin-Beschäftigten droht die Kündigung. Dies gelte für das Verwaltungs- und Bodenpersonal, heißt es in einer Mitarbeiterinfo des Berliner Betriebsrats, die der Nachrichtenagentur Reuters vorliegt. Demnach habe die Geschäftsleitung Arbeitnehmervertretern mitgeteilt, dass das Boden-Personal bis Ende Oktober die Kündigung erhalten solle. Wer für die Aufrechterhaltung des Flugbetriebs benötigt werde, werde Ende Februar 2018 gekündigt.

### HEUTE IN DER AZ

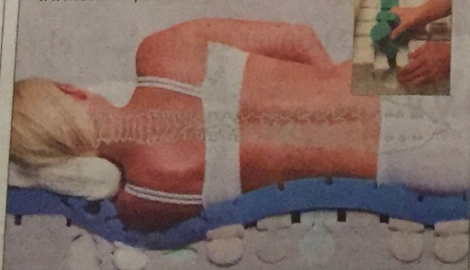
Ausgehen, Tipps des Tages Seite 2  
Rätsel und Horoskop Seite 46 – 49  
Stadtviertel Seite 9  
Kino & Theater Seite 37, 38  
Reise-Gewinnspiel Seite 50  
Leserforum Seite 30

### DAS WETTER

Heute Morgen  
14 8 12 9



www.schlafoptimal.de



### Kriterien für mehr Sicherheit beim Matratzenkauf:

- Individuelle Austestung am SchlafOptimal Liege-Simulator
- Veränderbarkeit minimiert das Risiko eines Matratzenfehlskaufs
- Nachbetreuung garantiert dauerhafte Gesundheitswirkung

## In 3 Schritten zur richtigen Matratze

Die Frage nach der richtigen Matratze bereitet tagtäglich vielen Konsumenten mitunter großes Kopfzerbrechen. Ein von der Physikalischen Schlafforschung (Institut Proschlaf) erarbeiteter Liege-Simulator schafft jetzt Abhilfe und kann in autorisierten SchlafOptimal Liegezentren kostenfrei in Anspruch genommen werden.

### 1. Test am Liege-Simulator

Alles beginnt mit einer Austestung am Liege-Simulator. Dabei wird der individuelle Körperbau mittels Liegedruckmessung erfasst und in der Folge wird die orthopädisch korrekte Matratzenstützung ermittelt.

### 2. Korrekte Körperstützung

Auf Basis des Messergebnisses kann nun die zum eigenen Körperbau passende Matratze gefertigt werden. Dabei sorgen 24 austauschbare Stützstempel für eine korrekte Körperstützung und schaffen

so die Voraussetzung für einen erholsamen und beschwerdefreien Schlaf. Solche individuell an den eigenen Körper angepassten Matratzen sind übrigens nicht teurer als herkömmliche Qualitätsprodukte.

### 3. Langzeitwirkung sichern

Die Qualität einer Matratze darf sich aber nicht nur an deren kurzfristig positive Wirkung messen. Sie muss auch dann noch für einen beschwerdefreien Schlaf sorgen, wenn körperliche Veränderungen ein geändertes Stützverhalten erforderlich machen. SchlafOptimal begegnet

dieser Herausforderung auf zweifache Weise: Nutzung einer vom Institut Proschlaf entwickelten Technik, bei der 24 Stützstempel jederzeit gegen festere oder weichere ausgetauscht werden können, sowie einer bisher einzigartigen orthopädischen Nachbetreuung, die bereits im Kaufpreis enthalten ist.



Gepürfter Schlafberater Daniel Vogl leitet den SchlafOptimal Standort München.

Kostenfreier Test am Liege-Simulator bei:  
SchlafOptimal München (81677)  
Richard-Strauss-Str. 48, Tel. 089 / 417 696 37  
SchlafOptimal Holzkirchen/Oberl. (83626)  
Fraunhoferstr. 3, Tel. 08024 / 477 927

schlaf optimal

eine Methode aus der Proschlaf-Forschung

Fast drei Millionen Deutsche praktizieren Yoga – und es werden immer mehr. Diese neue AZ-Serie erklärt, was den Reiz ausmacht – und wie und wo man in München üben kann

Von Stephanie Schönberger

Inzwischen ist es ja fast so: Alles ist Yoga, jeder macht Yoga, sogar der kanadische Premier, die deutsche Fußballnationalmannschaft, nur nicht Donald Trump. Über 2,7 Millionen Deutsche praktizieren laut einer Studie von 2014 Yoga. Tendenz steigend. Übrigens auch bei den Männern. Doch trotz des Yoga-Booms ist vieles noch unklar und mit Klischees behaftet. Was also ist Yoga, was will und was kann es und wo kommt es eigentlich her? In der neuen AZ-Serie stellen wir Ihnen die Vielfalt des Yoga vor.

**Fangen wir so an:** Es ist der, Der Yoga. Nicht das. Und er, also der Yoga, ist gerade so beliebt wie seit Jahrtausenden nicht mehr. Das muss ihm erstmal jemand nachmachen. In einer Welt, die sich so schnell zu bewegen scheint, dass einem schier der Atem ausgeht, will man mit all den Ereignissen, Entwicklungen, Events und Trends Schritt halten, möchte man den Überblick nicht verlieren.

**Die Sehnsucht, dass das Leben gut und noch besser werden kann**

Da fragt man sich doch, wie etwas, das über 3000 Jahre alt ist, in so modernen, rasanten und aufgeklärten Zeiten Bestand haben, wie es immer noch aktuell sein kann.

**Was also ist es, was gerade an die drei Millionen Deutsche dazu veranlasst, sich auf eine Matte zu stellen, zu setzen oder zu legen, um Yoga zu praktizieren?**  
Es ist vermutlich diese Mischung aus praktischem Üben



Es braucht keinen sexy, immerjungen Körper, auch kein schickes Outfit oder teures Equipment, um bei sich anzukommen. Lediglich die Bereitschaft, einmal mit Yoga anzufangen. Die AZ Ihnen diese AZ-Serie vermitteln.

# Die ersten Schritte zu sich selbst

mit dem eigenen Körper, ansprechender Philosophie, verhaltenspsychologischen Gedanken und erfahrbarer Spiritualität, die all denjenigen bietet, die die Hoffnung, die Sehnsucht und den Glauben noch nicht verloren haben, dass alles gut oder zumindest besser werden kann, als sich das eigene Leben gerade präsentiert. Dass der Körper weni-

ger schmerzt, dafür beweglicher wird. Dass die Emotionen nicht mehr so verrückt spielen und das Geschnatter und Gezerter der täglichen Gedanken im Kopf endlich leiser, endlich ruhiger wird. Dass dieses anstrengende, stressbeladene, manchmal auch kranke Dasein vielleicht entspannter, gesünder, heiler und relaxter sein kann. Dass alles doch einen Sinn hat. Irgendwie.

**Yoga gibt in einer oft unverständlichen Welt simple Antworten.** Er sagt: Eigentlich ist alles ganz einfach, wir haben es nur kompliziert gemacht. Er sagt: „Du hast dich ziemlich weit von dir, von dem, wer und was du wirklich bist, was du wirklich möchtest und kannst, entfernt. Komm zu dir zurück. Dann geht es dir wieder gut.“  
Das ist – im Prinzip – alles. Und auf dem Weg zurück muss

sich kein Mensch verrenken, wie es nur möglich zu sein scheint, wenn man direkt in eine Artisten- oder Tänzerschule hineingeboren wurde. Man braucht auch keinen sexy, immerjungen Körper, kein schickes Outfit oder teures Equipment, um bei sich anzukommen. Lediglich die Bereitschaft, den ersten Schritt zu tun, dann auf dem Weg zu bleiben, sich unteilt, dafür selbst-

mögend (von Liebe zu sprechen ist anfangs ja oft noch sehr schwer) in den Mittelpunkt der eigenen Betrachtungen zu stellen, sich darüber immer besser kennenzulernen.  
**Denn Yoga ist ein Work In, kein Work Out.** Schöne Muskeln, ein beweglicherer Körper und tatsächlich mehr Gesundheit sind bei regelmäßigem Üben allerdings eine durchaus angenehme

## Von Asana über Ernährung und Krankenkassen bis zum Zungen

**A**  
**Asana:** Sanskritbegriff für die Körperhaltungen des Yoga. Ursprünglich bedeutet es nur „Sitz; Haltung“. In den ältesten Texten werden keine Körperhaltungen erwähnt. Erst in der Hathayogapradipika, einer Grundlagenschrift aus dem Mittelalter, werden nach heutigem Wissen erstmals Asanas beschrieben. Als Sanskrit-Wort ist Asana ein Neutrum. Trotzdem sagen viele Yoga-Lehrer „die“ Asana.  
**Accessoires:** Der Yoga-Boom hat einen Wirtschaftszweig entstehen lassen, der sich auf Yoga-Accessoires wie Klamotten, Matten, Schmock, Trinkflaschen, Mala-Ketten, Mattensprays und Decken spezialisiert hat. In München findet man das im Yogacornier in der Theresienstraße 51, dem einzigen Yoga-Shop dieser Art in der Stadt.  
**Ausbildung:** Yoga-Lehrer-Ausbildungen gibt es mittlerweile wie Sand am Meer. Sie reichen von zehn Tagen bis über vier-einhalb Jahren, von 200 Stunden bis über 900. Je nachdem, was man sich von Yoga und der oder dem Lehrerin erwartet, sollte man genau hinschauen, wem man sich mit Leib und Seele anvertraut.

lehrenden in Deutschland. Ein Yogalehrer, der diese Bezeichnung führt, hat eine mindestens vierjährige und 800 Stunden umfassende, qualifizierte Ausbildung absolviert. Wer eine BDY-zertifizierte Ausbildung beginnen möchte, muss mindestens 25 Jahre alt sein, eine abgeschlossene Berufsausbildung oder Studium haben und seit mindestens drei Jahren regelmäßig Yoga praktizieren.  
**Bier yoga:** Von den Erfinderinnen, zwei Berliner Yogalehrerinnen und begeisterte Biertrinkerinnen, nicht als Witz gemeinte Spielart des Yoga. Das Biertrinken und zwei Bierflaschen werden in die Yoga-Praxis integriert. Dadurch sollen Ausgelassenheit und Körperbewusstsein gefördert werden. Wird in München von den Macherinnen der Pop-Up-Yoga-Events gelegentlich angeboten. Infos: [www.yoga-mit-gina.de](http://www.yoga-mit-gina.de)  
**Bikram Yoga:** Auch als Hot Yoga bekannt, weil die Raumtemperatur zwischen 35 und 40 Grad beträgt. Das Schwitzen soll den Körper entgiften. Erfinder ist Bikram Choudhury (71), der 2016 wegen sexuellen Missbrauchs zu 6,5 Millionen Dollar Schmerzensgeld verurteilt wurde.  
**BYV:** Berufsverband der Yoga-

Lehrer. Der zweitgrößte Yoga-Lehrerverband Deutschlands. Bildet jährlich an die 1000 Lehrer aus. Das Angebot reicht von vierwöchigen Intensiv- bis zu dreijährigen Ausbildungen. Fleisch, Fisch, Eier, Tabak, Alkohol, Drogen sind während der Ausbildung nicht erlaubt.  
**C**  
**Chakra:** Konzept eines Energie-Rades im feinstofflichen Körper. Entlang der Wirbelsäule gibt es sieben (im tibetischen Buddhismus sind es nur fünf) Hauptchakren. Sind sie „geöffnet“, beziehungsweise bewegen sie sich, kann die Energie frei durch sie fließen und der Mensch erfährt sich gesund und vital. Blockierte oder in ihrer Schwingkraft gestörte Chakren machen sich angeblich auf psychischer und physischer Ebene bemerkbar, weil den Chakren Einfluss auf die Organe, Psyche, Emotionen und den Charakter zugeschrieben wird. Mit gezielten Yoga-Übungen sollen die Chakren harmonisiert werden können. Chantens: Das Singen von Mantr.

**D**  
**Disco-Yoga:** Eine Verbindung von Yoga, Tanz-Elementen und DJ, der für den passenden elektronischen Hintergrund sorgt. Wurde von der Münch-

nerin Claudia Shanti, ihrem Musiker-Freund Lenny Maze und einer gemeinsamen Freundin gegründet. Infos und Termine unter: [www.vegan-yoga.kitchen.de](http://www.vegan-yoga.kitchen.de)  
**E**  
**Erluchtung:** Ein erhöhter Bewusstseinszustand, bei dem Gedanken, Gefühle und andere Bewegungen so zur Ruhe gekommen sind, dass eine klare Sicht, eine klare Erfahrung gemacht werden kann. Weniger spirituell gesehen sind das die Momente, in denen einem sprichwörtlich ein Licht aufgeht.  
**Ernährung:** In manchen Yoga-Traditionen ist die fleischlose Ernährung vorgeschrieben. Zwingend ist sie nicht. Oft entwickelt sie sich von selbst, weil eine Idee des Yogas die von Ahimsa, der Gewaltfreiheit ist und Töten fast immer eine gewaltvolle Handlung ist.

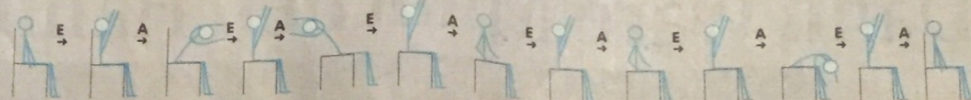
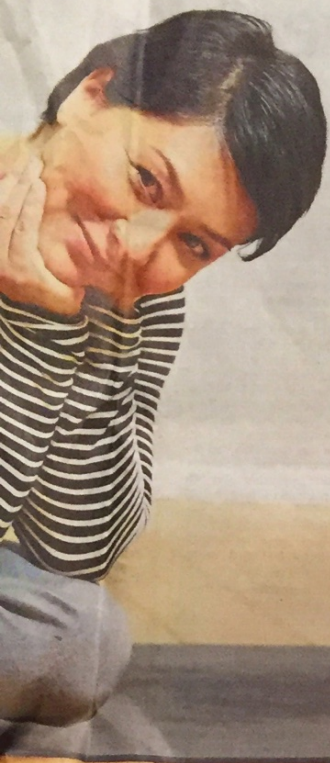
**F**  
**Fit-Rate:** Eine Münchner Erfindung und eine Art Flatrate für diverse Sportarten, zu denen auch Yoga zählt. Für eine monatliche Gebühr kann man in den teilnehmenden Studios üben. Welche Schulen dabei sind: [www.fitrate.de](http://www.fitrate.de)  
**Flow:** Einerseits ein fließendes Aneinanderreihen verschiedener Asanas. Andererseits der Zustand, der entstehen kann,

wenn Atem, Bewegung und Aufmerksamkeit eins werden, der Übende also im Jetzt angekommen ist.  
**G**  
**Ganesha:** Elefantenköpfig, Sohn Shivas, Freund von Süßigkeiten und einer der beliebtesten Götter des Hinduismus. Steht in vielen Yogastudios und gilt als Überwinder von Hindernissen.  
**Guru:** Religiöser Titel für einen spirituellen Lehrer im Hinduismus, Shikhismus und im tibetischen Buddhismus. Der Guru bringt seinem Schüler das Wissen, also die göttliche Offenbarung, nahe und vertreibt die Unwissenheit und Verblendung des Suchenden. Ein Guru wird leider oft bedenklich blind verehrt.  
**H**  
**Hatha Yoga:** Inzwischen Oberbegriff für alle Yoga-Stile, die körperlich üben. Hat sich im Mittelalter als Methode entwickelt, um den Körper von allen Blockaden zu reinigen, die der Einheit von Körper und Geist und einer höchsten Schöpfungskraft im Weg stehen.  
**Hari Om:** Beliebte Grußformel unter Yogis. Heißt in etwa: „Überall ist das Göttliche. Überall ist Liebe.“  
**I**  
**Ida:** Name eines der drei Haupt-

energie-Kanäle im sogenannten Energie-Körper der Yogis. Läuft entlang der linken Seite der Wirbelsäule und endet im linken Nasenloch. Durch sie fließt die kühlende, beruhigende, weiche Mond-Energie. Wird manchmal mit dem Parasympathikus gleichgesetzt.  
**J**  
**Japa:** Das ständige Wiederholen eines Mantras. Kann zu tranceartigen Zuständen führen.  
**K**  
**Karma:** Die Vorstellung, dass jede Handlung eine Wirkung hat. So gesehen ist jeder Mensch das Karma seiner Eltern und häuft gleichzeitig ein Leben lang Karma an.  
**Kirtan:** Singen spiritueller Lieder, oft auch als Wechselgesang.  
**Kopfstand:** Königsdisziplin des Hatha-Yoga. Soll, über mehrere Stunden gehalten, vor Alterung und Tod bewahren. Führt, wenn falsch geübt, leicht zu Verletzungen im Nackenbereich.  
**Krankenkasse:** Manche gesetzliche Krankenkassen bezahlen als Präventionsmaßnahme Hatha-Yoga-Kurse. Ob die Kasse übernimmt, hängt davon ab, ob der Yoga-Lehrer eine Zulassung von der Zentralen Prüfstelle Prävention hat.



**B**  
**BDY:** Berufsverband der Yoga-



Eine hübsche Übung für den Anfang – und das auch noch im Sitzen! Das „E“ steht für Einatmen, das „A“ fürs Ausatmen.

AZ-Grafik: Angelina Winklmeyer

## Zum Ausprobieren: Der Tanz der Wirbelsäule – auf dem Stuhl

Setzen Sie sich aufrecht an die vordere Kante eines Stuhls. Die Füße sind parallel und fest am Boden, die Zehen zeigen nach vorne. Ihr Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Sitzbeinhöckern verteilt. Versuchen Sie, Ihre Wirbelsäule so gut wie möglich aufzurichten. Ihr Scheitel ist Ihr höchster Punkt.

a) Heben Sie die Arme über die Seite nach oben, beziehungsweise soweit, wie das ohne Schmerzen für Schultern und Nacken möglich ist. Dann senken Sie die Arme wieder. Wiederholen Sie den Ablauf fünf Mal. Beobachten Sie dann in Ihrem Körper, wie er sich nach der kleinen Übung anfühlt, was und wo Sie etwas

spüren können.  
b) Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt zu Ihrem Atem. Beobachten Sie, wie Sie Einatmen und wie Sie Ausatmen. Versuchen Sie im Verlauf Ihrer Einatmung die Arme zu heben (soweit das schmerzfrei geht) und im Verlauf Ihre Arme wieder zu senken. Wiederholen Sie fünf Mal. Beobachten Sie

dann, was sich verändert hat. Wie fühlt sich Ihr Körper an, was können Sie spüren? Was machen Ihre Gedanken, Ihre Emotionen?  
c) Wiederholen Sie den Ablauf wie in b, nur versuchen Sie jetzt so langsam und ruhig zu atmen, wie es Ihnen unangestrengt möglich ist und Ihre Arme dabei ebenso langsam

und ruhig zu bewegen. Wiederholen Sie erneut fünf Mal. Und beobachten Sie dann wieder, was sich verändert hat.  
Wie fühlt sich Ihr Körper an, was machen Ihre Gedanken? Ist vielleicht sogar ein Gefühl der Ruhe eingetreten?  
Übrigens: Glückwunsch, Sie haben gerade Yoga geübt!

Funkens, wie auch immer man es nennen mag, kann zu einer veränderten Sichtweise auf die Welt und der eigenen Existenz in ihr führen. Weshalb Yoga auch ein sogenanntes *darshana*, eine Sichtweise, ist, das zu den sechs klassischen Philosophie-Systemen Indiens zählt – und ursprünglich eine spirituelle Praxis war.

Natürlich kann nicht jeder mit dem spirituellen Gedanken etwas anfangen oder mit der Idee einer unsterblichen Weltenseele im eigenen Körper. Nicht jeder will an einen oder mehrere Götter glauben. Muss ja auch niemand. In einem gesunden Yoga-Verständnis geht es auch nie um blindes Glauben, sondern darum, Erfahrungen zu machen. Und die macht man am eindrücklichsten im sprichwörtlichen „eigenen Leib“, weshalb die Körperübungen des Hatha-Yoga ein erster Weg sind, bei sich anzukommen. Wer also beginnt, immer wieder mal etwas bewusst und achtsam für sich selbst zu tun und sich dabei und auch im Alltag regelmäßig selbst so neutral wie möglich betrachtet, der lernt sich, sein Verhalten, seine Glaubensmuster, seine inneren Bewegungen und Reaktionen

auf äußere Ereignisse kennen – und bemerkt, was ihm gut tut und was eher nicht. Letzteres können überholte Denkwesen, Ansichten, blind übernommene Traditionen, Lebensweisen, Ernährungsgewohnheiten, Menschen im eigenen Umfeld, Filme, Bücher oder Zeitschriften sein und auch Musik, die man hört. Viel-

leicht sieht man auch, wie sehr das eigene Verhalten Auswirkung auf die unmittelbare und allgemeine Mit- und Umwelt hat.  
All das kann dazu führen, dass man beginnt, sein Leben Schritt für Schritt zu verändern, dass man anfängt, aus dem oft abgestumpften Alltag mit seinen

zahlreichen unbewussten, automatischen „Täglich-grüß-das-Murmeltier“-Momenten auszubrechen. Dass man sich lebendiger, authentischer, selbstbestimmter, freier und zufriedener fühlt. Dass man achtsamer und bewusster lebt und handelt.  
Der Yoga stellt dafür eine ganze Reihe an unterstützen-

den Mitteln- und Methoden zur Verfügung, so dass jeder seinen Weg zu mehr innerer Weite, Freiheit, Gesundheit und Lebensfreude finden kann. Am bekanntesten und beliebtesten ist das, was heute unter dem Überbegriff Hatha-Yoga in verschiedensten Formen und Stilen von den meisten Menschen praktiziert wird.

innen diese AZ-Serie vermitteln.

Foto: imago

me Begleiterscheinung. Aber was ist dieses Selbst, zu dem man mit dem Yoga-Work-In kommen kann oder soll? Dieses Selbst steht für die Idee oder das Bewusstsein, dass wir eine Seele sind, die einen Körper hat. Nicht umgekehrt.

Die Erkenntnis oder noch besser Erfahrung eines unsterblichen Kerns, einer kreativen Kraft, eines höheren Bewusstseins, eines göttlichen



Natürlich lässt sich Yoga auch allein daheim üben, etwa mit Online-Anleitungen. Aber manchem macht es in einer Gruppe im Studio dann doch mehr Freude. Foto: dpa

### Das Ergebnis: innerlich zufriedener und gelassener sein

Das Ergebnis einer regelmäßigen Beschäftigung mit Yoga und all seinen Aspekten kann sein, dass man innerlich so zufriedener und gelassener wird, dass man seine Mitwelt in Frieden sein lassen kann. Wer an diesem Punkt angelangt ist, das sagen die Yogis, hat ein großes Stück Freiheit gewonnen – und für ein bisschen mehr Frieden auf der Welt gesorgt.  
Ist das nicht ein guter Grund, mit Yoga zu beginnen?

Am Montag lesen Sie: Die verschiedenen Formen des Yoga, wem sie in welcher Situation helfen – und wo man sie in München üben kann.

## Zungenrollen: Das ABC des Yoga

**L** **Lach-Yoga:** Im Vordergrund steht grundloses Lachen, das zunächst willentlich erzeugt wird und dazu führen soll, in einen Zustand kindlicher Verspieltheit zu kommen. Am Weltachtstag, der jeweils erste Sonntag im Mai, treffen sich Anhänger dieser Yoga-Form um 14 Uhr, um eine Minute lang global und grundlos zu lachen.

**Lu Jong:** Fließende Bewegungen in einer klaren Abfolge, die wie eine Akkupressur oder Massage auf unsere Blockaden wirken. Lu Jong hat eine tiefe Wirkung auf Körper und Geist, es balanciert die fünf Elemente in uns. Wird in München unter anderem von Judith Becker angeboten. [www.tibet-yoga.de](http://www.tibet-yoga.de)

**M** **Mantra:** Wort(e), Gebet, das, beziehungsweise die helfen sollen, den unruhigen Geist zu beruhigen und zu konzentrieren, mit einem Gott oder einer Gottheit in Verbindung zu treten oder die in dem Mantra enthaltene Kraft oder Information zur Entfaltung und Wirkung zu bringen.

**Mala:** Gebetskette im Hinduismus und Buddhismus. Besteht aus 108 Perlen und einer großen sogenannten Guru-Perle. Wird von Yoga-Praktizierenden gerne um

das Handgelenk oder als Kette getragen.

**Mandala:** 1. Geometrisches Schaubild, um komplexe religiöse und spirituelle Zusammenhänge verinnerlichen zu können. Meditationsobjekt.

2. Name eines Münchner Yoga-Fashion-Herstellers, der in seiner Boutique in der Pestalozzistraße 21 nachhaltige Mode verkauft.

**Matte:** Unterlage, auf der Asanas praktiziert werden. Kann aus Schafsfell oder PVC beziehungsweise ein einfacher Teppich sein.

**N** **Nadi:** Energiebahn, vergleichbar den Meridianen der TCM. In den Schriften schwankt die Zahl zwischen 350.000 und 720.000. Die drei wichtigsten Nadis laufen entlang der Wirbelsäule und heißen Ida, Pingala und Sushumna.

**Namasté:** Begrüßungsformel in Asien und unter Yogis. Bedeutet: „Das Göttliche in mir grüßt das Göttliche in dir und auf der Ebene sind wir alle gleich.“

**O** **OM:** Umlaut. Wort für Gott. Universeller Klang aus dem alles, was ist, entstanden ist. Steht für die drei Bewusstseinszustände des Menschen: Wachzustand, Traum, Tiefschlaf. Turja, der vierte, unhörbare Laut des OM symbolisiert die Stille

danach, die vor einem neuen Zyklus beginnt. Vergleichbar mit der christlichen Idee: „Am Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott.“

**Online:** Etliche Online-Plattformen bieten Yoga-Videos an, mit denen man gegen Gebühr üben kann. Münchner Lehrer sind etwa auf [www.yogaeasy.de](http://www.yogaeasy.de) und [www.yogamehome.com](http://www.yogamehome.com) zu sehen.

**P** **Prana:** Die universelle Lebensenergie, die durch alles fließt, was lebendig ist. Ist der Prana-Fluß blockiert, wird der Mensch im yogischen Verständnis krank. Verlässt Prana den Körper ganz, stirbt er. **Pingala:** Die Energie-Bahn. Nadi, die die aktive Energie auf der rechten Körperseite entlang der Wirbelsäule transportiert. Wird manchmal mit dem Sympathikus gleichgesetzt. **Pranayama:** Überbegriff für die Atemtechniken des Yoga.

**R** **Retreat:** Englisch für Rückzug, bedeutet Auszeit vom gewohnten Alltag, um der Spiritualität oder der Meditation für eine gewisse Zeit einen größeren Raum einzuräumen. In der modernen, urbanen Yoga-Welt oft verbunden mit schönen Hotels, gesunder Ernährung und Wellness-Angeboten.

**Rückbeuge:** Haltungen, bei de-

nen die Körpervorderseite gedehnt wird. Kräftigt den Rücken, unterstützt die Einatmung.

**RYT:** Steht für Registered Yoga Teacher. Ein Yoga-Lehrer zeigt mit diesem Kürzel, dass er bei der amerikanischen Yoga Alliance registriert ist, der vorgeworfen wird, keine verbindlichen Kriterien für ihre Ausbildung zu haben. Die Zahlenangabe nach dem Kürzel sagt, wieviele Stunden die Ausbildung des Lehrers umfasst hat.

**S** **Savasana:** Die Totenhaltung. Asana der Schlusstenntspannung in Yoga-Stunden, bei der man bewegungslos auf dem Rücken liegt und sich von allen Gedanken und Gefühlsregungen im Körper löst. Gilt als eine der mental und intellektuell schwierigsten Haltungen, weil der Geist und sein Ego ungern schweigen.

**Shanti:** Bedeutet so viel wie „absoluter innerer Frieden“ und bezeichnet einen erstrebenswerten Gemütszustand. **Shakti:** Sogenannte weibliche Kraft. Jede männliche hinduistische Gottheit hat auch eine Shakti, eine weibliche Göttin, an seiner Seite.

**Sonnengruß:** Abfolge von Asanas, die dynamisch, also fließend ineinander übergehend, geübt werden. Wird gerne zum Beginn einer Yoga-Stunde ein-

gesetzt, um den Körper aufzuwärmen. Ideale Abfolge, um den Körper morgens zu aktivieren und wach zu machen. **SUP-Yoga:** Yoga auf dem Paddelbo- ard. Ist weniger wackelig als es sich anhört. Zu den SUP-Pionieren in Deutschland zählt der EX-MTVler Percy Johansen, der in Herrsching am Ammersee Kurse anbietet.

**T** **Tantra:** Sanskrit-Wort für Webstuhl, Kontinuum, Lehre. Es bezeichnet auch ursprünglich geheime esoterische Schriften, die sich mit Magie, Mystik und Methoden der Selbsterkenntnis und der Befreiung aus dem Rad der Wiedergeburt beschäftigen. Tantra ist zudem ein religionsübergreifendes Konzept, das im Mittelalter entstand, von der Einheit von Geist und Materie ausgeht und im Gegensatz zu bisherigen orthodoxen Weltansichten den Körper und das sinnliche, reale Leben bejaht und befürwortet, dessen Energien zu nutzen, um ein zufriedenes weltliches Leben zu führen. Im sogenannten linkshändigen Tantra ist die Nutzung sexueller Energien Teil der Übungspraxis.

**U** **Ujjayi:** Atemtechnik, bei der die Stimmritzen verengt werden.

Dadurch entsteht beim Atmen ein Geräusch, das an ein Meeressauschen erinnert. Erhitzt den Körper und lässt den Atem tiefer, ruhiger fließen.

**Umkehrhaltung:** Asanas, bei denen das Becken höher als das Herz ist, wie zum Beispiel im Kopfstand. Entlastet den Beckenboden und die Venen, kann das Herz-Kreislaufsystem kräftigen.

**V** **Vorbeuge:** Haltungen, bei denen die Körperrückseite gedehnt wird. Unterstützen die Ausatmung. Wirken beruhigend.

**W** **Wechselatmung:** Dabei atmet man über ein Nasenloch ein, über das andere aus (unter Zuhilfenahme eines Fingers). Soll unter anderem gegen Übersäuerung wirken.

**Y** **Yoga-Stunde:** Dauert meist zwischen 75 und 90 Minuten.

**Z** **Zungenrollen:** Eine Atemtechnik, die zentriert und kühlt und Shitali genannt wird. Dabei wird über die wie ein Rörchen gerollte Zunge eingatmet, am Ende der Einatmung die Zungenspitze an den Gaumen gelegt, der Mund geschlossen und über die Nase ausgeatmet.  
**Stephanie Schönberger**