

«Ihr fühlt euch wohliger schwer.»
Rita Kuni mit einer Gruppe
Entspannung Suchender im Yoga
shanti. Fotos Georgios Kefalas

Auf der steten Suche nach Ausgleich

Yoga erfreut sich als Stressbewältiger wachsender Beliebtheit

RENATO BECK

In den letzten Jahren hat sich Yoga mit dem Versprechen eines besseren Körpergefühls in der Schweiz etabliert. Auch Yoga shanti versucht ein solches zu vermitteln. Wichtiger ist aber, dass die Teilnehmer im Kurs abschalten können.

An der Fussseite steht er. Shiva als Nataraja, ein Hauptgott des Hinduismus als König des Tanzes, gegossen in Bronze. Angeschienen von zwei Teelichtern sorgt die vielarmige Statue für die passende Atmosphäre im Übungsraum von Rita Kuni. Das



Blyb gsund
Sport und Fitness in der Region
– eine Serie der Basler Zeitung

Gesicht der Figur scheint seltsam entrückt, ihr Lächeln leicht und selig. Vor der Statue Natarajas haben die Teilnehmer des Yoga-kurses von Kuni ihre Gymnastikmatten hingelegt. Und kaum haben sie es sich darauf bequem gemacht, entspannen sich auch ihre Gesichter. Noch ist leises Plaudern zu vernehmen. Der Raum ist gut gefüllt, gleich beginnt Kunis einstündige Lektion in Sachen Entspannung.

Yoga, die indische Lehre vom Anbinden des Körpers an die

Seele, die viel mit Spiritualität zu tun hat, heute aber oft als Heilmittel gegen Stress angewendet wird, ist definitiv auch in der Schweiz angekommen. Yoga ist Trend. Nicht zuletzt seit sich Showgrößen wie Ricky Martin oder Madonna, bevor diese an der Kabbala Gefallen fand, zu glühenden Anhängern von Yogapraktiken bekannt haben. Und alleine in den USA sollen es ihnen heute 16 Millionen Menschen gleichtun.

Doch die Faszination an Indien und seiner Philosophie reicht weiter zurück. Schon bei den Romantikern des 19. Jahrhunderts stand Indien im Mittelpunkt der Sehnsüchte. An den Ufern des Ganges schien ein Leben möglich, das nicht von ökonomischen Zwängen beherrscht war. Dort glaubte man die Verschmelzung von Wissenschaft und Religion, die Harmonie von Mensch und Natur zu finden. In den Siebzigerjahren wurden diese Ideen von der Hippiebewegung wieder aufgegriffen, und die orientalische Mystik fand in Form von Yogaübungen Einzug in die westlichen Gesellschaften.

WOHLFÜHLSPORT. Inzwischen ist die Spiritualität in den Hintergrund gerückt. Yoga boomt vor allem als Wohlfühlort. Claudia Guggenbühl, die in Basel angehende Yogalehrer ausbildet, meint, dass Yoga immer stärker körperbezogen betrieben wird.

Davon zeugen auch die diversen Spielarten, wie das in Fitnessclubs beliebte Power Yoga, wo die alte Lehre nur noch als Namensgeber herhält. Doch auch in Indien haben neue Bedürfnisse die Yogakultur stark verändert. Guggenbühl hat im Rahmen eines Nationalfonds-Projekts über Yoga zwischen Indien und der Schweiz geforscht und in Kalkutta und Bombay festgestellt, «dass Yoga entweder als sportlicher Wettbewerb veranstaltet wird oder in der Therapie zum Einsatz kommt». Da sei der spirituelle Aspekt in den Schweizer Kursen fast stärker vertreten, so Guggenbühl.

Ins Yoga shanti kommen die Leute, «um runterzufahren, und um einen Ausgleich zum stressigen Job zu finden». Verspannte und Schlaflose hoffen, dass sich mit Yoga ihre Probleme lösen lassen. «Der Grundgedanke hinter den Übungen ist, die Achtsamkeit zu fördern und das Denken stillzulegen», erklärt Kuni. Abschalten, dem eigenen Körper ein Stückchen näher kommen, so der hohe Gedanke dahinter.

Die Miene der 37-Jährigen wechselt jetzt von fröhlich zu konzentriert, die Stunde hat begonnen. Von nun an spricht nur noch sie. Mit sanfter Stimme leitet sie die Gruppe, orchestriert ihre Bewegungen. Erst soll der Körper entspannt werden. Sie spricht: «Ihr fühlt euch wohliger schwer, genießt das Gefühl, von der Erde getragen zu werden.»



Dann ruft sie jeden einzelnen Körperteil ins Bewusstsein. Muskel für Muskel entkrampft sich, gespannte Fasern erschlaffen. Der Alltag ist jetzt weit weg.

BEWUSSTES ATMEN. Kuni unterrichtet Yoga seit anderthalb Jahren. Dafür absolvierte sie eine vierjährige Ausbildung. Ihr Unterricht, sagt sie, beinhaltet Praktiken verschiedener Yogarichtungen. Und um den heutigen Bedürfnissen zu entsprechen, bietet sie über Mittag auch Business-Yoga für gestresste Führungskräfte an. In ihren Kursen stehen körperliche und weniger meditative Übungen im Vordergrund. An den hiesigen Yogaschulen wird, wie bei Yoga

shanti, zumeist Hatha Yoga unterrichtet. Durch eine Reihe von Übungen, Asanas genannt, und bewusstes Atmen sollen bei dieser Form Körper und Geist ins Gleichgewicht kommen. Kuni lässt das Asana «Katze» üben. Dabei soll mit verschiedenen Stellungen die Rückenmuskulatur gestärkt werden. Einer von Kunis ersten Schülern war Beat Fuchs. Der Steuerberater ist nach der Lektion sichtbar entspannt. «Yoga hat etwas Befreiendes, hier kann ich das Korsett des täglichen Lebens lösen», sagt er. Täglich übt er die Stellungen: «Wenn ich zwei Wochen nichts mache, fehlt mir etwas.» Fuchs spürt den Nutzen nach jeder Lektion am eige-

nen Körper. Da spielt die Philosophie dahinter kaum mehr eine grosse Rolle.

Dass der Kontakt zu den Ursprüngen dennoch nicht verloren geht, dafür sorgen indische Gurus, die regelmässig und für gutes Geld in der Schweiz Seminare abhalten. Manchmal zieht es den Kurs von Yoga shanti aber auch in die Welt hinaus. Der nächste Trip führt die Gruppe jedoch nicht nach Indien, sondern nach Bali. Da lässt es sich auch viel besser entspannen. In Indien war Kuni bislang noch nicht. «Ich hatte das Glück», sagt sie, «dass Indien zu mir kam.»

> www.yogashanti.ch
Nächste Woche: Extremer Körperkultur und Bodybuilding.