

# Im Fluss bleiben

**WINTERTHUR.** Daniel Craig hat sich damit auf seine Rolle als James Bond vorbereitet und Barbara Becker hält sich mit Yoga fit. Yoga ist im Trend, und das nicht nur bei den Stars. Gleichzeitig monieren Kritiker, wer unvorsichtig Yoga praktiziere, laufe Gefahr, sich zu verletzen. Das muss nicht sein.



Saskia Middendorp, Yogalehrerin in Winterthur, in der Baum-Stellung. Bild: Marc Dahinden

SUSANNE SCHMID LOPARDO

«Yoga hat mir zu mehr Gelassenheit verholfen», sagt Saskia Middendorp. «Yoga hält mich gesund, körperlich wie auch geistig.» Davon ist sie überzeugt. Krank ist die Mutter von vier, heute zum Teil erwachsenen Kindern auf jeden Fall fast nie. Auch kleine Erkältungen oder Grippeperioden gehen jeweils an ihr vorbei. Wer selber Kinder hat, der weiss, dass dies keine Selbstverständlichkeit ist. Saskia Middendorp praktiziert seit 25 Jahren Yoga, seit 14 Jahren erteilt sie Unterricht. Seit dem Sommer in einem eigens dafür eingerichteten Raum in ihrem Haus an der Seidenstrasse in Winterthur.

Zum Yoga gefunden hat sie während ihrer ersten Schwangerschaft. Vom Tanz und Jazzballett her kommend, hatte sie nach etwas gesucht, das ihr ermöglichte, sich während der Schwangerschaft weiterhin fit zu halten. Im Yoga hat sie es gefunden. Heute praktiziert und unterrichtet sie Vinyasa Power Yoga, eine fließende und anstrengende Form, bei welcher die verschiedenen Positionen – Asanas genannt – aneinandergehängt werden (siehe Box). «Es ist eine dynamische Form des Hatha Yoga, bei der eine Synchronisation von Bewegung und Atem stattfindet», erklärt Middendorp. «Der meditative Fluss der Asanas stärkt den Körper, löst Verspannungen und lenkt den Geist nach innen.»

## Unterstützung im Alltag

Es ist ihr wichtig, dass die Übungen im Alltag nützlich sind. «Mit Yoga ist es möglich, bis ins hohe Alter beweglich zu bleiben.» Und: «Wer Yoga praktiziert, kann ein Kind herumtragen oder

aus dem Autositz heben, ohne sich Rückenschmerzen zu holen.» Yoga verhilft zu mehr Kraft und Beweglichkeit.

Das stellt Middendorp bei ihren Yogaschülerinnen und -schülern fest. «Ich bin immer wieder überrascht, wie viel mit 50 Jahren noch möglich ist.» Sie hat schon mehrmals erlebt, dass Einsteiger bei der Vorwärtsbeuge kaum mit den Händen bis zu den Waden kamen. Nach geduldigem Üben konnten sie nicht nur die Füsse anfassen, sondern sogar den Boden erreichen. Die Wirbelsäule wurde beweglicher, die Rückenmuskulatur gestärkt. Allerdings warnt Saskia Middendorp: «Wenn jemand Rückenschmerzen hat, sollte er nicht mit Yoga beginnen. Die Schmerzen müssen zuerst behandelt werden und abgeklungen sein.»

Das gilt auch für jemanden, der bereits Yoga praktiziert. Sobald die Schmerzen wieder auftreten, spricht nichts mehr gegen Yoga.

Im Gegenteil: Die Übungen beugen neuen Schmerzen vor. Die erfahrene Yogalehrerin schränkt jedoch ein: «Menschen mit einer sehr schwachen Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur sollten vorsichtig sein.» Sie sollten diese zuerst stärken.

«Der Atem gilt als Gradmesser für die Intensität, er sollte regelmässig und fließend sein.»

**Lebensenergie im Fluss**

Yoga wirkt jedoch nicht nur auf der körperlichen Ebene. Yoga vermittelt auch Freude am Leben und hilft, seelisch und geistig in Balance zu bleiben. «Yoga hält die Lebensenergie im Fluss. Das wirkt sich auf körperlicher wie geistiger Ebene aus.» Im Fluss zu bleiben, das ist Middendorp wichtig, und durch Yoga ist das möglich. «Yoga ist ein Türöffner», sagt die studierte Naturwissenschaftlerin. «Ich wollte die Welt verstehen. Deshalb habe ich Naturwissenschaften studiert.» Weil sie dort die Antworten auf ihre Fragen nicht fand, suchte sie weiter. Es war das Yoga, das sie zur Astrologie und zum Schamanismus geführt hat. Inzwischen hat sie für sich schlüssige Antworten gefunden. «Heute weiss ich, dass alles eins ist und wir im Hier und Jetzt mit der anderen Seite verbunden sind. Wir haben immer einen Fuss in der Endlichkeit und den anderen in der Ewigkeit.» Auf ihrer Website schreibt sie: «Mit Hilfe von Yoga, Astrologie und Schamanismus bauen wir Brücken zwischen Himmel und Erde, die die Verbindung mit dem Universum spürbar machen. Sie öffnen uns Fenster und Tore der Wahrnehmung in die raumzeitlose Wirklichkeit und machen die Spiritualität in unserem Alltag erlebbar.» Vinyasa Power Yoga baut diese Brücken mit Hilfe des Körpers als Instrument.

[www.saskia-middendorp.ch](http://www.saskia-middendorp.ch)

## Wichtig zu wissen

Yoga kam aus Indien in den Westen. Ursprünglich handelte es sich um einen spirituellen Weg, der die Suche nach Erleuchtung durch Meditation zum Ziel hatte. Die Asanas (Körperhaltungen) entstanden erst im Laufe der Zeit. Ihr Ziel war es, den Körper so zu kräftigen und zu mobilisieren, dass die Yoga-Praktizierenden möglichst lange und beschwerdefrei im Meditationsitz verweilen können.

Im modernen Yoga, welches heute im Westen praktiziert wird, gibt es unzählige Formen und Richtungen von Yoga. Die wohl bekannteste Form ist Hatha Yoga, das aus einer Reihe von Asanas besteht. Eine in Europa und Nordamerika verbreitete körperbe-

tonte Richtung ist Iyengar Yoga, eine Art, bei der auch Hilfsmittel eingesetzt werden, um Ungeübten die Übungen zu erleichtern. Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan setzt den Schwerpunkt auf die Erweckung und Lenkung der Kundalini-Energie.

Vinyasa Power Yoga ist eine aus Amerika stammende Richtung: Sri K. Pattabi Jois, ein Sanskritgelehrter und Yogi, gründete 1948 das Ashtanga Yoga Institute in Mysore. Schüler von ihm haben diese Yogaform für den Westen adaptiert und umbenannt. Zu ihnen gehört der Kalifornier Bryan Kest. Von ihm lässt sich die Winterthurer Yogalehrerin Saskia Middendorp inspirieren. «In dieser dynami-

schon Form des Yoga lösen wir mit Hilfe des Körpers als Instrument Spannungen und finden im meditativen Fluss zu grösserem Gleichgewicht, Harmonie und Wohlbefinden», erklärt Middendorp.

## Richtig gemacht ungefährlich

In letzter Zeit gibt es immer wieder Kritiker, die warnen, Yoga könne gefährlich sein. Sie mahnen, bei gewissen Positionen könne man sich verletzen. Dazu gehört die Rumpfbeuge im Sitzen, bei der es zu einem Bandscheibenvorfall kommen kann, oder die Kerze, bei der die Halswirbel belastet und Druck auf die Halsschlagader ausgeübt werden kann. Saskia Mid-

dendorp ist überzeugt, dass – wer Yoga korrekt ausführt – nicht fürchten muss, sich zu verletzen. Als ehemalige Tanzlehrerin kennt sie den Körper genau und weist jeweils während der Übungen auf die Punkte hin, die es zu beachten gilt. So darf etwa bei der Kerze der Kopf nicht seitwärts gedreht werden. Ausserdem sollte man nicht die Halswirbelsäule belasten, sondern mit dem Gewicht auf den Schultern bleiben. Bei der Vorwärtsbeuge gilt: zuerst nach vorne schauen und den Rücken in die Länge ziehen, bevor man den Kopf zu den Knien senkt. Wird ein Bein seitlich angewinkelt, ist die Belastung für den Rücken zudem viel geringer. (ssc)

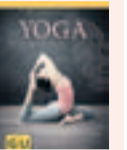
## BUCHTIPP

Bücher können eine Yogalehrerin oder einen Yogalehrer nicht ersetzen. Die persönlichen Anleitungen sind wichtig, damit die Übungen korrekt ausgeführt werden. Wer sich für Yoga interessiert, findet in Büchern jedoch vertiefende Informationen und Erklärungen.

### Yoga für Fortgeschrittene

Ronald Steiner ist Arzt und praktiziert selber Ashtanga Yoga. Anna Trökes ist Yogalehrerin, Rückenschulleiterin und Autorin. Ausserdem bildet sie in Deutschland Yogalehrer aus. In ihrem gemeinsamen Buch zeigen sie, worauf es beim Hatha Yoga ankommt. Sie erläutern die Symbolik, die den Übungen zugrunde liegt, und zeigen auf, wie die Asanas wirken und wann Vorsicht geboten ist. Ein Buch für alle, die sich in die Hintergründe von Yoga vertiefen wollen, mit verständlich geschriebenen Texten und ästhetischen Fotos.

**Yoga für Fortgeschrittene**  
Ronald Steiner, Anna Trökes  
GU-Verlag, 2012  
256 Seiten, Fr. 35.50



### Hilfsmittel für Einsteiger

Pflichtübung mit Hilfe von zwei Stühlen, Knie-zum-Kopf-Stellung mit Stuhl und Kissen: Im Iyengar Yoga sollen Hilfsmittel die Ausführung der Übungen erleichtern. In diesem Standardwerk erläutert der Yogalehrer B. K. S. Iyengar seine Methode. Nach einem Überblick über seine Leben und seine Ziele werden die klassischen Übungen vorgestellt. Für die Fotos standen Iyengar-Schüler verschiedener Nationen Modell, einen Teil der Übungen zeigt der 94-Jährige sogar selber vor. Dadurch entbehren manche Bilder zwar der Ästhetik, die wir von andern Büchern gewohnt sind. Dafür zeigen sie auch, dass Yoga nicht nur etwas für durchtrainierte Menschen mit schönem Körper sind.

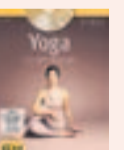
**Yoga – Der Weg zu Gesundheit und Harmonie**  
B. K. S. Iyengar  
DK-Verlag, 2012  
432 Seiten, Fr. 40.90



### Übungen für den Rücken

Unser Alltag ist für den Rücken meist sehr anstrengend. Langes Sitzen oder Stehen kombiniert mit Bewegungsmangel führt zu Verspannungen – und oft auch zu Rückenschmerzen. In diesem Büchlein zeigt Anna Trökes auf, wie der Rücken gestärkt werden kann, sodass Rückenschmerzen kein Thema mehr sind. Sie zeigt Programme für die verschiedenen Bereiche des Rückens, gibt Ernährungstipps, und sie zeigt auf, wie man dem Schmerzgedächtnis unseres Nervensystems ein Schnippchen schlagen kann.

**Yoga für den Rücken**  
Anna Trökes  
GU-Verlag, 2012  
80 Seiten, Fr. 28.90  
inkl. DVD (60 Minuten)



### Programme für 15 Minuten

Yoga bringt nur etwas, wenn man es regelmässig macht. Doch manchmal reicht die Zeit einfach nicht für ein längeres Training. Louise Grime hat für ihr Buch vier Programme à je 15 Minuten zusammengestellt, zwei für den Morgen und zwei für den Abend. Mit detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen und einer DVD, auf welcher alle Übungen aus dem Buch gezeigt werden. (ssc)

**15-Minuten-Yoga für jeden Tag**  
Louise Grime  
DK-Verlag, 2012  
128 Seiten, Fr. 24.50  
inkl. DVD (60 Minuten)

