

## Mehr als nur "Gymnastik": Yoga als ganzheitliche Heilkraft

Seitdem Yoga auch in der westlichen Welt bekannt geworden ist und sich einer gewissen Beliebtheit erfreut, ist eine unüberschaubare Anzahl von Yoga-Büchern auf dem Markt erschienen: Yoga für Frauen, Yoga für Läufer, Hormon-Yoga, Yoga für die Seele, Yoga für Kinder usw. Die Reihe lässt sich vor allem mit den Namen vieler prominenter Menschen fortsetzen, wie z.B. Ursula Karven und Ralf Bauer, um nur einige zu nennen. Aber nur wenige dieser Ratgeber sind von einem Experten verfasst, der über die nötige Erfahrung und Fachkenntnis verfügt. Anders bei dem vorliegenden Band "Heilkraft Yoga". Der Verfasser ist kein Geringerer als Sigmund Feuerabendt, dem ehemaligen Bundesvorsitzenden der Deutschen Yogagesellschaft e.V. und dem Leiter der ersten Deutschen Yogaschule (E.D.Y.).

"Heilkraft Yoga" zielt thematische jedoch nicht wie viele andere Publikationen hauptsächlich auf den Aspekt der Meditation und "Körpererächtigung", sondern – wie der Untertitel "100 Übungen für Ihre Gesundheit" schon verrät – auf den therapeutischen Effekt des Yoga ab. Yoga – und damit sind sowohl die Asanas (Positionen, die bei den körperlichen Übungen eingenommen werden) als auch die Atemübungen und die Meditation gemeint – wird von seinem Ursprung her als eine ganzheitliche Therapie betrachtet, die Krankheiten nicht nur lindern, sondern im besten Fall auch heilen kann. Dabei werden durch (fast) tägliche – so ist die Empfehlung – Training nicht die Symptome, sondern die Ursachen behandelt und es wird auf lange Sicht Beschwerdefreiheit erzielt, weil die Übungen sowohl auf Geist und Seele als auch auf den Körper wirken.

Feuerabendt teilt die in seinem Buch vorgestellten Übungen in drei Schwierigkeitsgrade ein: Einsteiger, Übende und Fortgeschrittene. Ein zusätzliches Kapitel widmet er den Übungen, die auch Schwangere durchführen können und dürfen. Gut und anschaulich beschrieben wird, wie man die Position einnimmt und wie lange man sie halten sollte. Ganz wichtig sind die Angaben, auf welche Organe, das jeweilige Asana wirkt und bei welchen Beschwerden es somit besonders empfehlenswert ist. Grundsätzlich kann Yoga bei vielen der so genannten "Volkskrankheiten" wie Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Depressionen, Bluthochdruck, aber auch zu niedrigem Blutdruck, Asthma und auch Rheuma Linderung und Abhilfe verschaffen – vorausgesetzt man übt regelmäßig und immer wieder einmal auch unter geschulter Anleitung, damit sich keine Fehler einschleichen.

Der studierte Psychologe, Philosoph und Mediziner Feuerabendt betont immer wieder, dass Asanas keine "Gymnastikübungen" sind, sondern Mechanismen im Körper und Geist anregen, die zur Gesunderhaltung des Menschen dienen. Grundsätzlich verbessert sich durch Yoga die Atemkapazität, der Stoffwechsel wird angeregt, die Durchblutung aller Organe gefördert und die Wirbelsäule gekräftigt. Hilfreich für das eigene Üben und den zielgerichteten Einsatz von Yoga ist die abgebildete "Organuhr", die anzeigt, zu welcher Tages- und Nachtzeit welche Organe aktiv sind, bzw. wann sich ein Üben der Asanas für welche Organe nicht lohnen würde.

Auch wenn Sigmund Feuerabendt ein Kapitel in seinem Übungsbuch dem Anfänger widmet und ihm sehr gute Anleitungen mit auf den Weg gibt, empfiehlt es sich insgesamt nicht für blutige Anfänger. Grundsätzlich ist ein Üben der Asanas ohne fachmännische Hilfe bei der Korrektur der Positionen für Anfänger nicht ratsam. Außerdem setzt Feuerabendt in den Kapiteln, in denen er über die Philosophie des Yoga spricht, schon einige Kenntnisse voraus. Einem Menschen, der sich längerfristig ernsthaft mit Yoga und seiner eigenen Gesundheit beschäftigen möchte und sich dafür vielleicht auch schon zu einem Kurs angemeldet hat, ist dieser Ratgeber sicherlich ein guter Begleiter.

Sabine Mahnel 08.09.2008