

Die Reportage der „New York Times“ rückt zum ersten Mal die negativen Seiten einer regelmäßigen Yogapraxis in eine breite Öffentlichkeit. Es ist von kaputten Hüftgelenken, Rückenverletzungen und schwerwiegenden neurologischen Schäden die Rede. Was ist eigentlich gut an Yoga?

Yoga führt uns zurück zu uns selbst. Es lehrt uns, die eigenen Grenzen zu entdecken und sie auszudehnen. Es zeigt uns, auf unsere innere Weisheit zu vertrauen. Es geht auch darum, sich Zeit zu nehmen und sich mit dem „Ich“ wiederzuverbinden. Etwas, was wir in der heutigen schnelllebigen Zeit verlernt haben. Im Alltagsleben ist eine fehlende Balance sehr unangenehm. Man kommt ins Wanken, hat das Gefühl, dass einem der Boden unter den Füßen fehlt. Yoga hilft, körperliche und seelische Balance zu finden.

Millionen von Yogis fühlen sich vor den Kopf gestoßen, Hunderte höchst emotionale Kommentare gingen bei der „New York Times“ ein. Wie kann es sein, dass bei einem Artikel über eine Freizeitbeschäftigung derart die Emotionen hochgehen? Ist Yoga eine neue Religion?

Die Leute haben gespürt, wie gut ihnen Yoga tut. Wie zufrieden und glücklich man sich nach einer Yogastunde fühlt, und deshalb sind so viele davon begeistert. Die Yogacommunity hat sich durch diesen Artikel verletzt gefühlt, weil darin nur negative Beispiele gebracht wurden.

Ich glaube aber, dass die Debatte, die daraus entstanden ist, sehr wichtig ist.

Die Leute werden acht-

Ist das noch gesund? „Richtig auf- und danach wieder abgewärmt, sind auch schwierige Yogapositionen ungefährlich. Wichtig ist, seine Grenzen zu respektieren und sich nicht selbst zu überschätzen“, sagt Alexandra Sagorz.

samer, und es wird klar, wie notwendig qualitativ hochwertiger Yogaunterricht ist.

Wie funktioniert das System Yoga für dich?

Man beginnt mit etwas Bekanntem, nämlich damit, den Körper zu bewegen. Diese Bewegungen werden mit dem Atem in Verbindung gebracht. Das ist extrem wichtig, denn der Atem bringt die Magie in die Yogapraxis. Man lernt, den Atem dorthin zu lenken, wo er gebraucht wird. Das ist Yoga für mich. Fähig zu sein, Lebenskraft dorthin zu schicken, wo man verhärtet ist oder Schmerzen hat, und damit Veränderung und Erleichterung zu schaffen.

Was ist der Unterschied zu „normaler“ Fitness?

Die Yogastunde gibt den Raum, sich selbst zu erforschen. Über die körperliche und mentale Übung kann man seinen inneren Schatz entdecken. Yoga geht unter die Haut und bleibt nicht nur auf der Oberfläche. Wenn es über die körperliche Komponente nicht hinausgeht, dann bleibt es eine Turnstunde.

Für wen ist Yoga gut?

Meine Yogastunde ist für alle da. Ein guter Yogalehrer geht auf die unterschiedlichen Körpertypen ein. Nicht jeder kann jede Übung gleich machen, aber es gibt für jeden die richtige Variation.

Wann wird Yoga gefährlich?

Gefährlich wird es dann, wenn man sich selbst überschätzt. Wenn man im Wettbewerb und Ehrgeiz drinnen ist. Wenn man seine eigenen Grenzen missachtet. Man muss lernen, die Positionen so zu machen, dass sie einem guttun.

Das ist ein sehr fortgeschrittener Gedanke. Wie spürt ein Anfänger, wenn es zu viel wird?

Der Atem ist ein guter Indikator. Wenn ich nicht mehr tief und gleichmäßig atmen kann, dann bin ich da-

Yoga? Aber sicher!

Morgen startet die „Krone“-Serie zum aktuellen Yoga-Trend. Alle Übungen mit ausführlichen Erklärungen zum Nachmachen wurden von der erfahrenen Yogalehrerin Alexandra Sagorz zusammengestellt, die schon zahlreiche prominente Yogafans in Form gebracht hat. Was ist so magisch an Yoga, wie wirkt es und wo liegen die Verletzungsgefahren, darüber spricht sie im Interview.

Von Michaela Schwarz



bei, mich zu überfordern. Außerdem sollte natürlich nichts wehtun. Ich lehre meine Schüler, ihre Grenzen zu respektieren, nur so weit z. B. in eine Dehnung zu gehen, dass es nicht zieht. Nur mit Zeit und mit Geduld kommt die Beweglichkeit. Das gelingt nur, wenn man dem Wettbewerbsgedanken fernbleibt. Was uns zu einem Grundprinzip des Yoga zurückbringt, nämlich sich selbst so zu schätzen, wie man ist.

Weltweit sind vor allem körperlich sehr herausfordernde Yogastile beliebt, die mindestens täglich und sogar öfter geübt werden sollten. Warum muss Yoga so anstrengend sein?

Ich glaube, es kommt immer darauf an, was man daraus macht. Anstrengung ist sehr individuell. Für den einen wäre eine Stunde sitzen die größere Herausforderung als im Handstand zu stehen. Wichtig ist es, keinen Kampf daraus zu machen, das ist nicht einfach. Die Intensität hat aber ihren Reiz, es macht einfach auch Spaß und man kann diese Energie dafür nützen, zu lernen trotzdem sanft mit sich selbst umzugehen.

Wie finde ich den passenden Yogastil?

Es gibt viele wunderbare Yogalehrer in Österreich, und es werden fast alle Arten von Yoga angeboten. Ich kann nur raten, sich zuerst zu informieren, über den Yoga-Guide oder über Freunde, und dann am besten ausprobieren. Dabei finde ich es wichtig, nicht nach einem Mal eine Stunde zu beurteilen son-

dern sich mindestens dreimal auf einen Lehrer einzulassen. Da man immer anders drauf ist, fühlt sich jede Stunde anders an.

Du unterrichtest Forrest Yoga. Wie unterscheidet sich das von anderen Yogastilen?

Dieser Stil wurde von der Amerikanerin Ana Forrest kreiert, um die Bedürfnisse der Leute in diesem Jahrhundert anzusprechen. Wir sitzen heute sehr viel, daher sind ein verspannter Nacken, Schulter- und Rückenschmerzen häufige Beschwerden. Genau dort setzt Forrest Yoga z. B. mit eigens entwickelten Bauchmuskelübungen an. Die Position muss dabei nicht perfekt ausgeführt werden, sondern sie ist dazu da, den Schüler bei der Verbesserung seiner spezifischen Probleme zu unterstützen.

AB MORGEN NEUE SERIE: Von Yoga für mehr Lebensfreude bis zu Asanas zur Rückenstärkung – üben Sie mit Alexandra Sagorz, ab morgen täglich in Ihrer „Kronen Zeitung“.

Fotos: JNW-Productions

PROSPAN®

Hustenmedizin für die ganze Familie

NEU: die Hustenpastille!

Schnell und wirksam – für unterwegs
Wohlthuender Orange-Menthol Geschmack

JETZT ZUM KENNENLERNEN

1EURO

GUTSCHEIN





Gutschein gültig bis 29.02.2012, für den Kauf von Prospan® Hustenpastillen, 1 Gutschein pro Packung, solange der Vorrat reicht. Hinweis Apotheker: Gutscheine inkl. Kassensbons gesammelt bis spätestens 15.04.2012 an Ihren Sanova-Betreuer retournieren. Weitere Gutscheine erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Sanova
Gesundheit richtig bewegen