

Yoga – mehr als nur Dehnung

Im Rahmen der diesjährigen OEADF in Linz wird den Teilnehmern zum zweiten Mal auch ein Yoga-Praxiskurs angeboten. Über die spezielle Form der Yoga-Art, das Forrest Yoga, und seinen Einfluss auf das Leben allgemein und die Haut im Speziellen sprachen wir mit Mag. Alexandra Sagorz-Zimmerl, Wien.

Was ist charakteristisch für Forrest Yoga?

A. Sagorz-Zimmerl: Forrest Yoga ist ein moderner, sehr kraftvoller Yogastil, der vor 40 Jahren von der Amerikanerin Ana T. Forrest in den USA entwickelt wurde, als diese damit ihre eigenen Traumata und Lebenserfahrungen bewältigte. Forrest Yoga basiert auf traditionellem Hatha Yoga, das an den heutigen westlichen Lebensstil angepasst ist. Forrest Yoga ist gemacht für die Menschen des 21. Jahrhunderts, um sie hinsichtlich ihrer aktuellen Fragen, Bedürfnisse und der Anforderungen, die an sie gestellt werden, zu unterstützen. Hauptaugenmerk sind die exakte Ausrichtung des Körpers, der gezielte Einsatz des Atems und des Geistes sowie die Entwicklung von Stärke und Authentizität gegenüber sich selbst. Wenn man sich auf den heutigen Lebensstil der Großstädter bezieht, ist Forrest Yoga ideal – sowohl für Menschen, die viel sitzen, viel denken oder großem Druck ausgesetzt sind, als auch für diejenigen, die mehr Lebensqualität und innere Ruhe in ihrem Leben erlangen wollen. Forrest Yoga fördert die Selbstheilung, weckt die Sinne und führt uns Menschen zurück zu uns selbst. Außerdem wird die Schönheit des Lebens zelebriert, und es lehrt, die innere Wahrheit wieder zu entdecken. Darüber hinaus erfährt der Körper auf physischer, emotionaler und spiritueller Ebene eine Stärkung. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, um Forrest Yoga zu praktizieren, lediglich einer offenen Haltung, um an sich selbst zu arbeiten.

Wodurch unterscheidet sich die von Ihnen praktizierte Form von anderen Yogaformen (Bikram, Ashtanga, Hatha, Vinyasa Flow, Yin Yoga)?

A. Sagorz-Zimmerl: Forrest Yoga wurde kreiert, um den Herausforderun-

gen unserer Gegenwart gewachsen zu sein, und das ganz ohne Räucherstäbchen. Im Gegensatz zu vielen anderen Yogastilen spielt das Gurukonzept keine Rolle, da solche Ideen nicht zeitgemäß sind und nicht selten aus der Esoterikecke kommen. Vielmehr geht es darum, durch intelligent und effizient aufeinander aufbauende Übungssequenzen in Verbindung mit sich selbst zu kommen und sich zu fragen: „Wer bin ich wirklich? Was begeistert mich (noch) und wie nehme ich das in meinem Körper wahr?“

Die körperliche Intelligenz wird auf diese Weise geschult. Tiefe Atmung, Intention und die lang gehaltenen Positionen in einem warmen Übungsraum führen durch die oberste Schicht der Muskeln tiefer in die darunter liegenden Schichten und ermöglichen dadurch, an den emotionalen Körper und die Informationen zu gelangen, die im Körper gespeichert sind und ihn eventuell blockieren oder einschränken. Mit jeder Übungsstunde erhöht sich der Effekt. Wenn der Muskel eine bestimmte Zeit lang gearbeitet hat, kommen die Energie und Information, die in ihm und im Bindegewebe stecken, in Fluss und Blockaden lösen sich. Dann ist es gut möglich, dass Entladung stattfindet, ein Körperteil zu zittern beginnt, dass Körperflüssigkeit oder Bilder und Geräusche produziert werden, die mit gewissen Gedanken, Überzeugungen oder Erlebnissen im Körper gespeichert wurden.

Beim Forrest Yoga haben alle Positionen einen Zweck und viele davon sind im Yoga völlig neu. Zum Beispiel Übungen für die tiefe Bauchmuskulatur, den Nacken, die Füße etc.

Medizinisch ist Yoga mitunter nicht zu empfehlen bei Knie- und Hüftproblemen (Meniskus, Labrumläsionen ...). Wie vermeiden Sie Verletzungen?



Unsere Gesprächspartnerin:
Mag. **Alexandra Sagorz-Zimmerl**
Beatrixgasse 28
1030 Wien
www.byoga.at

A. Sagorz-Zimmerl: Eine Yogastunde gibt den Raum, sich selbst und die eigenen Grenzen zu erforschen und auch Selbstverantwortung zu übernehmen. Man muss lernen, die Positionen so einzunehmen, dass sie einem guttun, und es gibt für jede Position eine Modifikation. Ich selbst vermeide Verletzungen dadurch, dass ich meine Grenzen wahrnehme, mich gut aufwärme und auch abwärme sowie auf meine Tagesverfassung achte. Es gibt durchaus Zeiten, in denen ich mich nicht im Gleichgewicht befinde und meine Verhaltensweisen und Einstellungen hinterfragen muss. Dieser Wandel des Verhaltens findet seine Entsprechung in körperlichen Reaktionen. So sind Gelenkschwächen häufig die Folge solcher gestörten Körper- und Verhaltensfunktionen. Der Zustand der Gelenke wird von der allgemeinen Funktionsfähigkeit des Körpers mitbestimmt, wobei hier die Biomechanik, ihre Funktionsstörungen und Anpassungsmechanismen eine Rolle spielen. Gefährlich wird Yoga, wenn man sich selbst überschätzt, die eigenen Grenzen vielleicht aus Ehrgeiz oder Wettbewerbsmotiven missachtet und plötzlich glaubt, im Lotussitz sitzen zu müssen. Ich teile also die Meinung nicht, dass Yoga bei diversen Diagnosen des Bewegungs- und Halteapparates nicht praktiziert werden darf. Es bedarf natürlich einer schmerzfreien Modifikation der Positionen, einer hohen Selbstverantwortung des Praktizierenden und einer qualifizierten Anleitung.

Warum werden die Yogaübungen in einem warmen Raum durchgeführt?

A. Sagorz-Zimmerl: Ana Forrest ist der Meinung, dass die Wärme Veränderungsprozesse unterstützt und dass Schwitzen eine reinigende Wirkung auf den Körper und den Geist hat.

Wirkt Forrest Yoga präventiv oder therapeutisch bei Dermatosen (chronischen Ekzemen, Neurodermitis, Atopie, Allergien usw.)?

A. Sagorz-Zimmerl: Manche Symptome, wie etwa Juckreiz, schuppige Flechten auf der Kopfhaut oder Ausschlag an den Händen, sind z.B. bei Menschen, die unter Stress leiden, stärker ausgeprägt. Auch im Körperinneren gibt es Häute. Viele Therapeuten sind der Ansicht, dass es die Faszien sind, die unsere Emotionen speichern. Ich bin überzeugt, dass unser Körper unsere grundsätzliche Lebenshaltung abbildet, egal ob wir aufrecht oder gebeugt, locker oder verkrampft, unzufrieden, traurig oder gestresst sind. Emotionen lassen sich vom Gesicht ablesen. Wenn man sich in seiner Haut wohlfühlt, profitiert nicht nur die Haut, sondern auch das Verhalten ganz allgemein. Bei guter körperlicher und geistiger Gesundheit ist die Haut u.a. klar, schimmernd, sie ist das Aushängeschild für den Zustand, in dem unser Körper und Geist im perfekten Gleichgewicht sind. Im Yoga wird die Aufmerksamkeit auf die Atmung und auf das Empfinden von Augenblick zu Augenblick gelenkt. Dadurch wird gelernt, die Verbindung zwischen den Emotionen und dem eigenen Körper zu erkennen. Indem wir darauf achten, was wir fühlen, können wir die Emotionsregulation fördern.

Bei sehr starken Hautproblemen finde ich, dass neben der Betreuung durch den Hautarzt eine psychologische Betreuung sinnvoll wäre. Forrest Yoga bietet die perfekte Ergänzung.



Sehen Sie Yoga als Anti-Aging-Maßnahme?

A. Sagorz-Zimmerl: Wie in der Frage zuvor erörtert, zeigt die Haut das Befinden unserer Seele und vor allem auch unserer Organe, wie Leber, Nieren, Darm und Bauchspeicheldrüse. Diese wiederum müssen gut arbeiten, damit sich die Haut frisch, elastisch und angenehm anfühlt. Wenn Yoga nicht nur auf das Üben auf der Yogamatte begrenzt, sondern auch in den Alltag integriert wird, verändert sich der Lebensstil. Vielleicht hört man auf zu rauchen, stellt die Ernährung um oder verändert das berufliche Umfeld. Wir haben keinen Einfluss auf unsere genetischen Gegebenheiten und unser Alter, aber wir können den eigenen Körper achten und seinen Funktionen Aufmerksamkeit schenken sowie seine Bedürfnisse erfüllen. Indem wir uns im Yoga körperlich betätigen, bauen wir Stress ab, schaffen Platz im Kopf und bringen neue Energie in den Körper. Neben einer verbesserten Herz-Kreislauf-Funktion hebt Yoga die Stimmung, denn der Körper produziert Endorphine und ein Gefühl des Wohlbefindens stellt sich ein. Da Muskeln und Gehirn mit Sauerstoff versorgt werden, fühlt sich der Yogapraktizierende fit und lebendig. Bewegung zählt zu den Geheimnissen

eines langen Lebens, ebenso wie psychische und körperliche Ausgeglichenheit, ausgewogene Ernährung, ein Respektieren der Körperrhythmen und Freude und Genuss am Leben.

Wie oft empfehlen Sie Forrest Yoga?

A. Sagorz-Zimmerl: Forrest Yoga ist für mich pures Fühlen und Erleben. Eine Forschungsreise, die mich täglich (!) die eigenen Grenzen und Möglichkeiten aufs Neue entdecken lässt, „on and off the mat“. Yoga hat etwas Magisches und ist ein bewusstes Zeitnehmen, um sich mit seiner Lebendigkeit zu verbinden. Es lehrt, ehrlich zu sich selbst zu sein, authentisch zu leben und wieder auf seine innere Weisheit zu vertrauen. Wenn sich jemand dadurch angesprochen fühlt, ist Forrest Yoga definitiv der richtige Yogastil!

Danke für das Gespräch! ■

Das Interview führte
Dr. **Christine Dominkus**

■09◆