

Mit Sonnengruß zur Ruhe finden

YOGA IM FREIEN Das Innen und Außen in die Balance bringen

Von
Ingeborg Salm-Boost

WIESBADEN Haben Sie schon einmal die Heldenhaltung oder die der Kriegerin ausprobiert? Haben Sie den Baum gemacht, sich verbunden mit dem mächtigen Baum draußen in der Natur? Spüren Sie dann Halt und sich tief verwurzelt? Alles dummes Zeug? Wenn Sie so denken, ist Yoga möglicherweise nichts für Sie. Aber das haben schon viele Menschen gemeint – und eines Tages festgestellt, dass Yoga genau das Richtige ist. So wie Olaf, einer der zwei Männer im Fortgeschrittenkurs der zertifizierten Yoga-Lehrerin Christa Zehnder.

Zwölf Fortgeschrittene kamen mit ihr für unsere Zeitung in den Wiesbadener Kurpark. Für die Frühlingsaktion „Sonne.Wonne.Lebenslust“ wird die Yoga-Stunde ins Freie verlegt. Fast. Denn trotz des Sonnengrußes bleibt der Himmel ziemlich ungnädig, sodass ein Großteil der Übungen bei geöffneter Glasfront im Wintergarten des Kurhauses stattfindet, der für die außergewöhnliche Lehrstunde zur Verfügung gestellt wird.

Um es vorweg zu nehmen, trotz Regenwetters ist eines für die Gruppe rasch klar: Yoga im Freien übt eine besondere Faszination aus, es soll im Sommer fester Bestandteil der Stunden bei Christa Zehnder werden. Sie hat's schon in die Planungen aufgenommen... An Vorschlägen für geeignete Orte fehlt es nicht.

Die fröhliche Katze machen

Doch wir bleiben im Wintergarten und auf der Terrasse: Vor den herrlichen Jugendstil-Fresken von Wilhelm Köppen legen wir unsere Matten nieder. Apoll mit Pfeil, Bögen und Köcher schaut uns zu, wie wir die Kriegerinnen- oder Heldenhaltung einnehmen. Ein Satyr mit Doppelflöte begleitet uns, als wir in der tänzerischen Einwärtsabfolge einen Weltenkreis – den Sonnenkreis, den Mondkreis – ausführen. Unsere Lehrerin führt uns vom Außen ins Innere. „Wieviele Prozent eurer Wahrnehmung ist im Außen, wieviel im Inneren?“, fragt sie. „Wir neigen



Mit der Erde verbunden sich für die Weite öffnen.

Fotos: wita / Uwe Stotz

uns wie ein Baum im Wind, wir öffnen uns für das, was wir auf der rechten Seite und auf der linken Seite wahrnehmen, wir dehnen uns in die Weite des Himmels und dann verneigen wir uns und berühren die Erde“, so beschreibt Christa hinterher den Einstieg.

Der Rückzug ins Ich scheint zu gelingen. Offenbar stört sich niemand mehr an der Live-Musik, die aus dem Biergarten herüberschallt. Ebenso wenig an den neugierigen Blicken von Spaziergängern.

„Sonne.Wonne.Lebenslust“ – warum nicht mal die fröhliche und schnurrende Katze machen, die aus dem Kinder-Yoga? Dehnen, buckeln, sich unendlich strecken, das tut gut.

Ach ja, der Atem, der spielt immer die ganz zentrale Rolle, merkt die schreibende Teilnehmerin der Runde schnell. „Lasst die Gedanken der Woche ausströmen, die Last von den Schultern fallen, das Gesicht entspannen, lasse ein Lächeln entstehen und eine wohlwollende Haltung gegenüber dir selbst, die dich durch die Stunde begleitet“, sagt


Christa. Auch die Autorin lässt sich mitnehmen. „Schwing' dich in die Ruhe hinein“, ermuntert die Lehrerin. Wie aus anderen Sphären dringt „A wonderful world“ ans Ohr. Ja, wundervoll ist es.

Heute sogar Angebot in der Business-Welt

Fast geht es zu schnell, als Christa leise empfiehlt: „Lassen wir das Außen wieder mehr an uns herankommen, ohne das Innen zu verlieren. 50 zu 50, das ist gut. Spüre deine Grenzen, sei ganz bei dir.“ Das trifft offenbar auf jeden in der Gruppe zu. Friedvolle Energie haben alle getankt. Und sind bereit, ein wenig von sich preiszugeben. Olaf wollte vor acht Jahren etwas gegen den Berufsstress tun, der ihm hohen Blutdruck bescherte. Als Mann Yoga zu machen, galt als exotisch. Das war Olaf egal. Und er wusste schnell, dass er richtig lag. „Heute wird Yoga ganz selbstverständlich in der Business-Welt angeboten“, sagt der Vertriebsmann und freut sich, dass seine Frau Barbara,

Online-Redakteurin, sich anmieten ließ. „Für mich war es zunächst wunderbar“, erzählt sie. Und hat dann herausgefunden, dass es ihr gut tut. So wie Elke, Beraterin für Kitas. An diesem Morgen im Kurpark hat sie gemerkt: Es geht gut, sich zu konzentrieren, eine hilfreiche Erfahrung für den Alltag. Inge, Hausfrau und in Teilzeitbeschäftigung, hat viel ausprobiert und ist immer wieder bei Yoga gelandet. Anette, Hauswirtschaftsleiterin, weiß schon länger, wie herrlich Yoga im Freien sein kann: Sie hat an einer Yoga- und Urlaubswoche mit Lehrerin Zehnder in der Toskana teilgenommen und will im Juli wieder mitfahren. Von der Toskana muss sie niemandem vorschwärmen, aber wie das ist, wenn man dort Sättigung in Körper und Geist erreicht, das ist von besonderer Qualität.

Toskana, ja, das ist schön. Aber auch bei uns gibt es herrliche Plätze für den Sonnengruß.

 www.yoga-wiesbaden.de

YOGA

► Christa Zehnder zu Yoga:

Yoga ist eine uralte Heilweise, Philosophie und Wissenschaft, die in Indien entstanden ist. Das Wort selbst bedeutet: verbinden, vereinen. Der Weg ist ein ganzheitlicher, der alle wesentlichen Aspekte des Seins anspricht und bewusst macht. Der im Westen am meisten angewandte Hatha-Yoga nimmt den Körper zum Ansatzpunkt, um darüber die Einheit und Wechselwirkung von Natur, Körper, Geist und Seele erfahrbar zu machen und eine heilsame Entwicklung zu fördern.

► Die Körper-, Atem-, Entspannungsübungen und die Meditation als wesentlicher Bestandteil führen zu Ausgeglichenheit, innerem Frieden, Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit, woraus Kraft und Klarheit für die Herausforderungen des Lebens und des Alltags geschöpft werden können.



WIKIabc01

Der Baum: Im Wintergarten des Kurhauses (links) sich in seinem Gleichgewicht verankern. Auf der Terrasse im Kurpark aus dem Kraftvollen schöpfen.