

# „YOGA UND WORKOUT - WIE PASST DAS ZUSAMMEN?“

**WER DIE HEUTIGE YOGAWELT** betrachtet, stellt fest, dass Yoga innerhalb der letzten beiden Jahrzehnte eine unglaublich hohe Zahl an Stilen hervorgebracht hat. Selbst Yogarichtungen aus einer Entwicklungszeit von mehreren tausend Jahren werden dabei um ein Vielfaches überstiegen. Die meisten „neuen“ und immer populärer werdenden Stile haben ihren Ursprung in den Vereinigten Staaten. Ähnlich wie die Fitnesswelle in den achtziger Jahren von Amerika nach Europa schwappte, so erreicht uns auch das westliche Yoga aus den USA. Die Parallelen sind unverkennbar: Massenmobilisation, Kommerzialisierung, inhaltliche Systematisierung sowie die Dominanz amerikanischer Konzepte. Wer sich Yogakongresse anschaut, fühlt sich in die Anfänge der Fitness- und Aerobic-Conventions zurückversetzt. „Presenter“ (heute: „Yoga-Presenter“) üben mit Massen von Menschen alle möglichen Yogastile – je intensiver und schweißtreibender, desto gefragter. Von diesem Standpunkt aus betrachtet hat ein gewisser Teil der westlichen Yogakultur sehr viel mit „Workout“ zu tun. Es ist offensichtlich, dass Yoga in vielen Fällen Menschen begeistert, die nicht in erster Linie die „höheren Ziele“ des Yoga vor Augen haben, sondern ganz profan Bewegung, Schwitzen oder Auspowern als Hauptmotivation für ihre Praxis sehen. Genau diese Beweggründe wurden von verschiedenen Yogakonzepten früh erkannt; ein typisches Beispiel ist Power Yoga. Hier lässt der Name unterschiedliche Interpretationen zu. Einerseits könnte „Power“ ganz neutral für Energie oder Kraft stehen (Energie-Yoga, energetisches Yoga, Lebensenergie), andererseits ist die Assoziation mit

der Fitnessbranche unübersehbar. Besonders in diesem Zusammenhang steht „Power“ für körperlich besonders anstrengende Trainingsformen und lässt auf einen Anspruch auf mehr Jugendlichkeit, Leistungsfähigkeit und dem Streben nach gängigen Schönheitsidealen schließen. Natürlich hat jeder Yogastil seine Berechtigung, und besonders wir Yogaübenden sollten Toleranz und Akzeptanz als eine der bedeutendsten Prinzipien unserer Lebenseinstellung ansehen. Egal, ob Yogapraktizierende eher den Wunsch nach einem energetischen Workout oder einer spirituellen Körpererfahrung haben: Yoga kann nicht missbraucht werden, solange die Übungspraxis aus eigener und freier Entscheidung geschieht. In Zukunft könnte die Verbindung Workout und Yoga jedoch um einen weiteren, bedeutenden Aspekt ergänzt werden: Einerseits lassen die Prognosen über demographische Entwicklungen einen deutlichen Anstieg der höheren Altersgruppen erkennen, andererseits werden allgemeine Bewegungsarmut und einseitige Haltungsmuster weiterhin auch Probleme der jüngeren Altersschichten bleiben. Die Bedürfnisse der Menschen könnten sich in eine Richtung entwickeln, der am besten mit differenzierten Yogaformen begegnet werden sollte. Eine der wichtigsten Bestimmungen der Yogalehrer besteht also darin, Teilnehmern in den Einsteiger- und Mittelstufestunden primär den Status ihrer eigenen Körperlichkeit zu vermitteln. Ziel sollte dabei sein, dass sie ihren Körper kennen und verstehen lernen. Dieses Prinzip steht in keinem Widerspruch zu dem spirituellen Anspruch der Yogapraxis. Der Weg zum Ich führt über den Körper, wobei der

Körper kein unüberwindbares Hindernis sein darf, sondern vielmehr der Schlüssel zur spirituellen Praxis. Dieser Weg steht jedem Menschen offen, unabhängig von seinen individuellen Voraussetzungen und dem Level seiner Praxis. Das macht das System Yoga wunderbar offen und zum Tor der Selbsterfahrung im eigenen Körper. Jeder sollte sich sein Yoga erarbeiten können – oder wie man im englischsprachigen Raum sagen würde: „Workout your Yoga.“ \*



*Sonja Söder (BDY/EYU) praktiziert verschiedene Yogastile und begründete 1999 das Yogakonzept Woyo („Workout-Yoga“). Als*

*Leiterin der Woyo-Akademie entwickelt sie die angebotene Yogalehrer-Ausbildung (2008) vor allem im Bereich Yoga-Physiologie/-Anatomie und Hilfestellung bei Gelenkproblemen ständig weiter. [www.woyo.de](http://www.woyo.de)*

**Sollte ich als Yoga-Neuling Lotos üben? Oder heißt es „Lotus“? Iyengar oder Anusara? Was ist Bhakti? Und ist der Kopfstand wirklich gesund?**

**Haben auch Sie eine Frage zu Ihrer Übungspraxis oder allgemein zum Yoga? Was wollten Sie schon immer von einem bestimmten Lehrer wissen? Fragen Sie unsere Experten: Zuschriften und Themenvorschläge an [redaktion@yogajournal.de](mailto:redaktion@yogajournal.de)**