



Yoga FAQs

Die häufigsten Fragen von Yoga-Anfängern



Muss ich total dehnbar sein, wenn ich mit Yoga anfangen?

Gegenfrage: Gehst du nur duschen, wenn du sauber bist? Ganz klar: Nein, du musst gar nicht dehnbar sein, wenn du mit Yoga beginnst. Die Dehnfähigkeit ist ja eines der Ziele im Yoga. Wenn du anfängst mit Gewichte zu trainieren, dann wirst du auch nicht gleich 100 kg an der Beinpresse einstellen, oder? Durch Yoga trainierst du die Dehnfähigkeit der Muskeln und des Faszien Gewebes. Das braucht Zeit und Geduld – genauso wie beim Ausdauertraining oder beim Krafttraining.

Darf ich zwischendurch was trinken?

Ich weiß, dass es Kurse und Gruppen gibt, wo das nicht erlaubt ist. Bei mir ist das anders. Selbstverständlich darf jeder Gruppenteilnehmer und jeder Einzelschüler etwas zu trinken dabei haben. Denn was stört mehr: Das kurze Geräusch während des Trinkens oder ein 10-minütiger Hustenanfall?

Singt man immer beim Yoga?

In der Regel singt man gar nicht beim Yoga. Das, was oft als „Singen“ bezeichnet wird, ist Tönen oder Chanten. Zum Beispiel tönt man das „Om“. Ich weiß, dass viele Menschen davon abgeschreckt werden. Deshalb werden bei mir keine Mantras gechantet – Ausnahme ist hier evtl. das Tönen des „Om“, das ist eher eine Atemübung – und kein Gesang. Aber wenn du das partout nicht willst, bist du nicht gezwungen mitzumachen. Du darfst auch still dabei sitzen und zuhören.

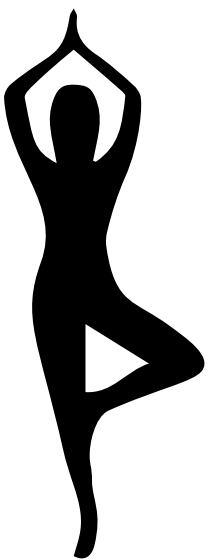
Muss ich vegetarisch leben, um Yoga machen zu können?

Die Gewaltlosigkeit hat oberste Priorität. Doch gilt auch: Mach deine eigenen Erfahrungen. Es gibt keine Zwänge. Glaube deinem Lehrer nichts, sondern probiere alles neugierig selbst aus. Deine eigene Erfahrung und die daraus resultierende Erkenntnis sind das alles Entscheidende.

Ich bin zu dick für Yoga, oder?

Aus Amerika kommen viele Trends. Einer ist XXL-Yoga für übergewichtige Menschen. Die

Angebote nennen sich XXL-Yoga, X-Large Yoga oder Curvey—Yoga. Diversen Pfunde zuviel auf der Waage sind kein Hinderungsgrund für Yoga. Und Übergewicht heißt noch lange nicht, dass man automatisch auch unbeweglich ist. Man findet dazu übrigens reichlich eindrucksvolle Fotos und Videos im Internet.





Ist Yoga religiöse Gehirnwäsche?

Yoga ist religionsübergreifend und allenfalls eine Philosophie – aber keine Religion. Yoga stammt aus Indien und viele Hindus praktizieren Yoga. Aber zum Hinduismus kann niemand konvertieren. In diese Religion muss man hineingeboren werden. Yoga ist ein Weg in die Freiheit und schreibt dir sicherlich nicht vor, dass du an bestimmte Götter glauben musst.

Darf ich nur in heller Kleidung Yoga machen?

Ich weiß, dass es Yogas gibt, die ausschließlich weiße oder maximal gelbe Kleidung zulassen. Das liegt daran, dass diese hellen Farben mit den sog. Sattva-Qualitäten in Verbindung gebracht werden (Sattva: das Helle, Leichte, Lichte, Sphärische). Doch glaub mir: Die Farbe deiner Kleidung wird vorerst nicht dein Üben maßgeblich beeinflussen. Wenn du dich in dunkler Kleidung wohler fühlst als in heller, dann wäre es fatal, dich dazu zu zwingen, helle Kleidung zu tragen. Denn aus meiner Sicht hat die Gewaltlosigkeit in jeglicher Hinsicht oberste Priorität im Yoga.

Ist Yoga was für Männer?

Die männliche Fußballnationalmannschaft macht Yoga. Noch Fragen? ;-) Natürlich ist Yoga was für Männer, denn auch die männliche Muskulatur mag mal gedehnt werden. Männern fällt das Üben z.T. nur etwas schwerer, da in der Regel der männliche Körper nicht so geschmeidig und beweglich ist wie der weibliche. Es gibt aber auch mittlerweile Männer-Yoga, wo gern tendenziell kraftvoller geübt wird, was dem männlichen Kraftbedürfnis nachkommt.

Gehöre ich nach einem Kurs schon zu den Fortgeschrittenen?

Wenn du einen Kurs über 8 oder 10 Termine buchst und ausschließlich zu den wöchentlichen Terminen kommst, dann bist du nach dem Kurs mit Sicherheit immer noch Anfänger und ich gehe sogar noch einen Schritt weiter – Achtung, Frustgefahr: Wer einen Kurs nach dem nächsten mitmacht, ohne daheim zusätzlich zu üben, der ist ungefähr 4 Jahre lang Anfänger.



Muss ich auch Kopfstand machen?

Im Kopfstand zum Glück? Nö, das Glück gibt's bei mir auf anderem Wege. Es gibt Übungen (u.a. eben besagten Kopfstand), die sehr risikoreich sind. Mittlerweile existieren in Amerika sogar Yogaschulen, die entsprechende risikoreiche Übungen verbieten. Die Effekte der kritischen Haltungen kann man teilweise auf andere und deutlich gesündere Weise erreichen.

Mir sind diese engen Yogaleggings peinlich. Was muss ich anziehen zur Yogastunde?

Du kannst richtig viel Geld ausgeben für ein Yogaoutfit. Markenleggings können bis zu 150 EUR kosten, Shirts ebenso. Das ist vollkommen unnötig. Für das Üben reicht eine bequeme Hose, in der du dich bewegen magst, und ein ebenso bequemes Shirt. Man sollte immer lieber zuviel anziehen als zu wenig. Ausziehen kann man immer noch was, aber nichts ist ätzender, als in der Entspannungsphase zu frieren. Ich trage meist Leggings im Unterricht. Das ist sinnvoll, denn so kannst du bei meinen Demonstrationen gut sehen, wie ich meine Beine positioniere. In weiten Schlabberhosen könntest du das nicht gut erkennen.