

YOGA

Wesen und Ursprung

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die geistige und körperliche Übungen sowie Meditation und Askese umfasst: Yama, Niyama, Asanas, Pranayamas, Pratyahara, Kriyas. Yoga kann als Vereinigung oder Integration von Körper und Seele verstanden werden, es will Sammlung und Konzentration ermöglichen oder verstärken. Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie. Einige meditative Formen legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration (Yama und Niyama), andere mehr auf körperliche Übungen und Positionen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas), wieder andere betonen die Askese.

Yoga modern

Auch wenn die Wurzeln im Hinduismus liegen, wird Yoga von Menschen unterschiedlicher Religionen und Weltanschauungen praktiziert. Yoga-Übungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Angestrebt werden eine höhere Vitalität und gleichzeitig eine Haltung innerer Gelassenheit. Hatha Yoga, Iyengar Yoga, Marma Yoga – fast unüberschaubar ist die Anzahl unterschiedlicher Yoga-Richtungen und Schulen geworden. Ganz berühmt: Power-Yoga, das aus Amerika kommt. City Yoga in Berlin (siehe Report rechts) unterrichtet Anusara Yoga, das sich über viele Jahre herausgebildet hat. Das Curriculum des Anusara Yoga umfasst Yoga-Geschichte, Biomechanik, Anatomie, stellungsbezogene Ausrichtungen und Therapietraining sowie die Kunst des Yoga-Unterrichts.

Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues

Sie ist 80 Jahre alt, lebt in São Paulo, ist Psychologin und hat Hormon-Yoga entwickelt und lehrt inzwischen in Seminaren rund um den Globus. Ziel der Methode: Den sinkenden körpereigenen Hormonspiegel ohne Hormonersatztherapie zu heben. Rodrigues: „Persönlichkeit und Vitalität sind viel wichtiger als ein straffer Körper. Meine Erfahrung mit der Technik: Die Beschwerden der Frauen sinken in dem Maße, wie ihre Hormonspiegel durch die Übungen bei mir steigen. Ich kann meine Therapie besten Gewissens allen Frauen ab 35 Jahren empfehlen. Denn viele wissen gar nicht, dass ihre Beschwerden auf einen sinkenden Hormonspiegel zurückzuführen sind. Mein Motto: Wer vital ist, kann alles tun, was er möchte.“

„Persönlichkeit und Vitalität sind wichtiger als ein straffer Körper.“

Dinah Rodrigues (80), Erfinderin von Hormon-Yoga

**Yoga-Lehrerin
Dr. Claudia Turske
alias „Lalleshvari“
zeigt die Übung
Malasana:**

Eine Spannungshaltung, in der das Becken sinkt, wodurch sich der Rücken strecken kann.



Von SUSANNE HILLENS mit Fotos von MARIO ZIEGLER

Berlin-Mitte. Anna steht aufrecht, die Füße hüftbreit. Die Finger verschränkt sie, die Arme über dem Kopf ausgestreckt, die Handflächen hat sie nach außen gewendet. Dann neigt sie den Oberkörper seitwärts links und rechts und atmet hörbar in den Bauch ein und aus – ohne, dass sich ihr Oberkörper nach vorn oder nach hinten neigt. Warmmachen fürs Hormon-Yoga. Die Übung: seitliches Biegen und Bhastrika, die Blasebalgatemung, die viel Energie erzeugt und den ganzen Körper aktiviert. In diesem Fall soll sie besonders die Eierstöcke massieren.

Anna Keller ist 33 Jahre jung und Yoga hat sie befreit: von Beschwerden im Unterleib – vorzeitige Menopause und Hitzewallungen – aber auch von Knieproblemen. „Es ist ein Wunder, dass ich all diese Übungen mitmachen kann“, sagt Anna und strahlt übers ganze Gesicht. „Aber es geht!“ Die in Polen geborene Anna unterrichtet Wirtschaftspolnisch und arbeitet als Übersetzerin in Berlin. „Ich brauchte etwas, was mich wirklich runterbringt“, sagt sie. Und: „Ich liebe es, wie ich meinen Körper durch Yoga perfekt kontrollieren kann.“ Täglich kommt sie ins Yoga-Zentrum in Mitte und genießt, wie warmherzig sie hier aufgenommen wird.

„Könnten Sie bitte Ihre Schuhe ausziehen“, sagt die Frau am Empfang. Hoch, hell, klar: Das ist der erste Eindruck, den die Räumlichkeiten von City Yoga in der Oranienburgerstraße 66 hinterlassen. Hier, in den modernen Bürogebäuden der Humboldt-Höfe, kaum einen Steinwurf entfernt vom Kunsthaus Tacheles in Berlins neuer Mitte, hat sich Dr. Claudia

Turske mit ihrem mehr als zehnköpfigen Team niedergelassen. „Wir wollten Yoga ganz bewusst rein in die City bringen“, sagt die gebürtige Schweizerin und promovierte Ethnologin und ausgebildete Heilpraktikerin mit dem typisch gutturalen Bergakzent. Klar und deutlich ist ihre Stimme. Sie ist es gewohnt, Gruppen anzuleiten und Menschen anzusprechen. „Yoga macht direkter, verändert dein ganzes Leben, deine Haltung und Einstellung.“ Sie selbst wirkt wie eine authentische Verkörperung der indischen Lebensphilosophie, strahlt aus, was sie anderen vermitteln möchte.

Ein Yogabuch, liegengelassen von einer Freundin auf dem Nachttisch ihres damaligen Zuhauses in Irland, war für die charismatische 55-Jährige die erste Begegnung mit Yoga. „Ich hab mir alles selbst beigebracht, vieles natürlich auch falsch und habe mir anschließend dann doch einen Privatlehrer genommen“, erzählt sie, milde über ihren Eigensinn lächelnd. Heute schätzen ihre Schülerinnen und Schüler – mehr als 3500 kommen regelmäßig ins Zentrum – ihren weichen und zugleich kraftvollen Lehransatz. „Lalla“, wie Claudia Turske alle liebevoll nach ihrem spirituellen Namen Lalleshvari nennen, ist zertifizierte Anusara Yoga-Lehrerin.

Anusara ist ein dem westlichen Menschen angepasster, moderner Yogastil. Claudia Turske unterrichtet Klassen für Anfänger, für Fortgeschrittene und künftige Yogalehrer. Sie hat sich bei der Begründerin des Hormon-Yoga, der 80-jährigen Dinah Rodrigues aus São Paulo (siehe Kasten links), für den speziellen Unterricht im Hormon-Yoga ausbilden lassen. Das Wissen der Brasilianerin als erfahrene Ernährungs- und Psychotherapeutin fließt in Lallas Arbeit wie selbstverständlich mit ein. Ihre Wochenendkurse im Hormon-Yoga sind sehr

Vitalität und Ausgeglichenheit statt Schlafmangel, Migräne, Depression oder Hitzewallungen. Dr. Claudia Turske, Mitbegründerin von City Yoga in Berlin-Mitte, bietet erfolgreich Hormon-Yoga nach der Methode von Dinah Rodrigues an. Dynamische Übungen bringen den Hormonhaushalt in ein neues Gleichgewicht. Effekt: Die Libido steigt und viele Frauen erleben ein neues Wohlfühlgefühl in Körper und Seele.

Hormon-Yoga
„ist wie eine warme Dusche.
Es energetisiert jede Frau“

gut besucht. Woher kommen die Frauen, die Energie tanken wollen? „Es sind Frauen in Führungspositionen, Anwältinnen, Filmemacherinnen, Managerinnen – einfach querbeet“, sagt Patricia Fürst, die City-Yoga-PR-Frau. Kinderlosigkeit, Menopause, Migräne oder auch Antriebsarmut lässt Frauen Alternativen zur häufig unbefriedigenden Schulmedizin ausprobieren.

„Nachlassende Libido, eine trockene Scheide, Hitzewallungen und Beschwerden bis hin zu Depressionen erleben Frauen, wenn der Hormonspiegel sich zu senken beginnt.“ Das beginne oft schon mit 35 Jahren, sagt Lehrerin Lalla. „Gesprochen wird darüber aber nicht.“ Die sogenannten Wechseljahre seien immer noch ein Tabu. „Viele, die hierher kommen, haben oft jahrelanges Leiden hinter sich und medikamentös alles ausprobiert. „Hormon-Yoga ist wie eine warme Dusche. Es energetisiert einfach jede Frau.“

Aber auch immer mehr jüngere Frauen mit Unterleibsbeschwerden finden den Weg zum Yoga. So wie die Filmemacherin und Regisseurin Ruth Olshan. Die 37-Jährige hat ein „Spießrutenlaufen von Arzt zu Arzt“ hinter sich, wie sie selbst sagt. „Kaum einer in der Schulmedizin kennt noch die alten Hausmittelchen“, beschwert sie sich. Ganz zum Schluss kam die Empfehlung, gegen die Trockenheit der Schleimhäute Olivenöl einzusetzen. Und? „Das war es“, strahlt sie, als ob sie eben erst davon befreit wurde. Sie sei, so Olshan, psychisch und körperlich in den vergangenen Jahren am Boden gewesen. „Ständig Zysten, ständig

Operationen, ich war verzweifelt und hatte Schmerzen.“ Da half kein Tai Chi und auch kein Qui Gong, was sie täglich eine Stunde betreibt. Obwohl sie Yoga seit 20 Jahren kennt, fühlt sie erst seit dem Kurs bei der Rodrigues-Schülerin Lalleshvari eine Wende und deutliche Besserung. „Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass Yoga heilen kann“, und fügt kritisch hinzu: „Wenn du einen guten Lehrer hast!“ Die Filmemacherin findet ihr Lächeln langsam wieder. „Lalla hat gesagt, begib' dich in meine Hände. Das ist vielleicht die besondere Qualität hier. Du kriegst hier mehr als reine Körperübungen. Gerade das tut mir gut.“

Hormon-Yoga wird als Wochenendkurs angeboten. Freitagabends gibt es Vorträge über die Wechseljahre, die Folgeerscheinungen durch Östrogenmangel und eine sinnvolle gesunde Ernährung. Samstags und sonntags werde „voll praktiziert“, sagt Lalleshvari.

„Frauen werden durch Yoga noch hübscher, als sie eh schon sind.“

Wirtschaftsdolmetscherin Anna Keller (39)

Eka Pada:

Der Fuß wird Richtung Oberkörper gezogen, der Brustkorb kann entspannen.



7 Yoga Wohlfühl-Tipps

1. Verbringen Sie keinen Tag ohne Yoga, aber machen Sie auch keine Übung ohne Aufwärmen. Die Verletzungsgefahr ist sonst zu groß.
2. Suchen Sie sich einen guten Lehrer. Eine(n), bei dem/der Sie die Übungen gut erlernen, aber auch viel über Ihr Leben erfahren (Ernährung, Stress etc.). Sie verbringen viel Zeit mit ihm, umso wichtiger ist Ihre Wahl!
3. Suchen Sie eine Form von Yoga, die Ihnen Spaß macht – und die Ihr Leben erweitert. Probieren Sie aus, was wirklich zu Ihnen passt und Sie entspannt fordert.
4. Seien Sie geduldig mit sich selbst. Am Anfang ist Yoga Lernen, und Lernen ist Arbeit. Es dauert, bis Sie sich in Ihrem Körper wohlfühlen. Lassen Sie sich Zeit und horchen Sie nach jeder Übung in sich hinein. Das Wichtige passiert mit Ihnen nach den Lektionen.
5. Nutzen Sie die Pausen. Tauschen Sie sich mit anderen Teilnehmerinnen aus. Stellen Sie Fragen, seien Sie direkt, neugierig und mutig. Ergründen Sie bislang unentdeckte Seiten an sich und an Ihrem Leben. So gewinnen Sie neue Attraktivität für andere.
6. Achten Sie auf Schlaf und Ernährung. Beides soll zur Vitalität beitragen, Sie nicht schwer machen oder belasten. Essen Sie leicht, viel Obst und Gemüse. Betrachten Sie Ihren Körper als einmalig, als Ihren Tempel. Respektieren und achten Sie ihn.
7. Eliminieren Sie etwas scheinbar Wichtiges aus Ihrem Leben. Schauen Sie, was passiert. Seien Sie die Verändernde, statt oftmals von außen verändert zu werden. Wer vital ist, kann alles tun!



„Gelöst und lachend verlassen uns die Frauen nach einem Wochenendkurs.“

Heilpraktikerin Dr. Claudia Turske (55)

Yogakenntnisse sind keine Voraussetzung. Im Schnitt kommen 35 Kursteilnehmerinnen. Jede Teilnehmerin erhält ein Übungsbuch, mit dem sie zu Hause arbeiten kann.

Wer zu Hause übt, braucht Geduld und Disziplin. Das weiß auch Tine Kleber aus Bielefeld. Die 49-jährige Zeitungsredakteurin (eine Tochter) hatte ein Dreiviertel Jahr lang mit den klassischen Wechseljahrs-Beschwerden zu kämpfen. „Vor allem Schlafbeschwerden und Hitzewalungen haben mir wirklich zu schaffen gemacht. Du wirst ja reizbar und für deine Umwelt unverträglich“, sagt sie rückblickend. Über das Thema Wechseljahre habe sie so gut wie nichts gewusst. Tine Kleber recherchierte und fiel vom Stuhl: „Die Beschwerden können über zehn Jahre lang anhalten. Ach du liebes Lieschen,“ hatte sie sich erschrocken, „das kann ja heiter werden.“

Als sie dann in einer Zeitschrift über Hormon-Yoga und die Erfinderin Dinah Rodrigues las, war ihr schnell klar: „Das will ich machen.“ Kurzerhand meldete sie sich für den Wochenendkurs bei Claudia Turske alias Lalleshvari in Berlin an. „Yoga war für mich neu, aber die Anleitungen sind so gut, dass ich mithalten konnte“, erinnert sich die Redakteurin, die generell eher auf sanfte Medizin und alternative Methoden setzt. Besonders der Vortrag von Lalleshvari hat die Ostwestfälin tief beeindruckt. „Die gan-

ze Haltung, ihr Wissen und wie sie Yoga lebt, ist schon beeindruckend.“

Braucht es nicht viele Monate und Übungen, bis erste Wirkungen zu spüren sind? „Ich nehme wahr, dass bereits Sonntagnachmittag die Stimmung unter den Frauen völlig anders ist“, sagt Lalla alias Dr. Claudia Turske. Der Körper nehme schnell auf, was ihm angeboten werde. „Gelöst und lachend verlassen uns die Frauen nach einem Wochenendkurs. Manche gehen mit solchen Eierstöcken hier raus“, unkt Lalla und macht eine vergrößerte Handbewegung vor ihrem Unterleib. „Was wir im Hormon-Yoga machen ist eine Art therapeutisches Yoga. Darin sind Elemente aus verschiedenen Yoga-Richtungen vereint, die alle besonders auf Eierstöcke, Schilddrüse, Hirnanhangsdrüse und Nebennieren zielen.“ Das sind alles hormonproduzierende Orte im weiblichen Körper.“

Auch Wirtschaftsdolmetscherin und Kursteilnehmerin Anna ist durch die Rodrigues-Übungen bei Lalleshvari beschwerdefrei. „Es gibt noch einen super-tollen Nebeneffekt“, lacht sie. „Die Frauen werden durch Hormon-Yoga noch hübscher, als sie eh schon sind!“

City Yoga Berlin, Oranienburger
Straße 66, 10117 Berlin
Tel.: 030/44 04 59 00
www.cityyogaberlin.com

Sanfter Einstieg: 4 Hormon-Yoga-Übungen



Janu-Shishasana:
Den Oberkörper auf das Bein senken. Fuß zum Brustkorb ziehen. So kann sich der Rücken strecken.



Supta Virasana:
Arme über den Kopf strecken. Das erzeugt im Unterleib ein Vakuum, wobei sich die Bauchdecke entspannen soll.



Upavista Konasana:
Arme auf dem Boden ausstrecken, der Oberkörper sinkt entspannt zu Boden, die Energie wird zu den Eierstöcken gelenkt.



Ardha Matsyendrasana:
Aufrecht sitzen, den Oberkörper sanft nach links und den Atem anhalten, um Spannung aufzubauen.