

Yoga oder autogenes Training?

Kommt darauf an, welche Technik besser zu den eigenen Bedürfnissen passt. Eines haben beide gemeinsam: Sie helfen dabei, Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Yoga

„Ein geistiger und körperlicher Jungbrunnen.“

Ich war 17, als mich meine Mutter in eine alte, staubige Turnhalle in Weimar mitnahm. Zu Frau Weber, einer in der DDR bekannten Leichtathletin, 75 Jahre alt und topfit. Sie unterrichtete dort Yoga, was mir bis dahin völlig unbekannt war. Ich war sofort fasziniert: von Siegfriede Weber und vor allem von Yoga.

Seitdem habe ich nicht aufgehört zu praktizieren. Ich besuchte diverse Studios, lernte bei unterschiedlichen, spannenden Lehrern ganz verschiedene Stile. Ob das körperlich fordernde „Ashtanga“ oder die Atemtechniken beim „Kundalini“, jede Yoga-Art tat mir gut. Wer mit Yoga beginnen möchte, dem hilft es, die Grundlagen von jemandem zu erlernen, der sich auskennt.

Mich begeistert dieses unerschöpfliche Spektrum an Stilen und Ausrichtungen im Yoga. Auch die einfachen Übungen im Alltag: morgens auf der Matte mit dem Sonnengruß, einer Abfolge von bestimmten Bewegungen, oder nur das mehrfach tiefe



und bewusste Einatmen beim Bäcker in der Warteschlange, ohne dabei auf ein Handy zu schauen. Jeder kann Yoga ausüben, unabhängig von Alter und Fitness.

Nun praktiziere ich seit 32 Jahren diese philosophische Lehre. Mich langweilt Yoga nie. Es ist einfach ein geistiger und körperlicher Jungbrunnen. Ich fühle mich heute fitter und froher als mit 20. Die Asanas, wie die verschiedenen Körperhaltungen im Yoga heißen, bringen seelische Gelassenheit, besseren Schlaf und sorgen unmittelbar für einen Wohlfühleffekt. Auch in persönlichen Krisen hat mir Yoga immer geholfen. Es ist einfach anzuwenden und zeitlos.

Neulich sagte mir eine Schülerin, sie sei so froh, dass sie durch mich auf Yoga gekommen ist. Sie möchte es nicht mehr missen. Jetzt bin ich tatsächlich meine eigene Frau Weber geworden!



Katrin Hirsch ist Yogalehrerin in Weimar – „von ganzem Herzen“, wie sie sagt. Seit 32 Jahren gibt ihr Yoga seelische Gelassenheit.