



Den Körper stählen auf die sanfte Art: Auch Yoga braucht, mit Gleichgesinnten praktiziert, Teamspirit (auf dem Bild in Indien). PARVEEN NEGI/INDIA TODAY GROUP/GETTY

## Warum Yoga besser als Fussball ist

**Sport** Die halbe Welt glotzt derzeit in die Röhre. Besser wäre es, auf der Yoga-Matte auszuharren. Ein Hohelied.

VON SIBYLLE STILLHART

«PENALTY, HUERE SIECH!» Unten wird geflucht, geraunt und ausgerufen, sodass wir oben das Spiel ohne Bild und Ton mitverfolgen können. «Goooooooooal!» Es ist Fussball-Weltmeisterschaft in Brasilien, die ganze Stadt ist wie verwandelt, sobald ein Match läuft. Vor jeder Bar steht ein Bildschirm, wo sich in kurzer Zeit eine Menschentraube ansammelt – «Public Viewing» nennt man das. Dort trinken Männer breitbeinig Bier und starren auf die Flimmerkiste, während ein paar vereinzelte Frauen in Leggings und auf hohen Absätzen kichern und kreischen, sobald ein Gegner aufs Tor zielt.

Ich befinde mich zwei Stockwerke über der euphorisierten Masse in einem spartanisch eingerichteten Raum, die Fenster offen, der weisse Baumwollvorhang wölbt sich im lauen Abendwind. Ich verharre, seit gefühlten fünf Minuten, in Trikonasana – einer Yoga-Stellung, in der mein Körper ein Dreieck bildet, die Beine ge-grätscht, der Oberkörper zur Seite geneigt, ein Arm zeigt nach unten, einer nach oben. Schweißperlen treten mir auf die Stirn, mein Puls geht schneller, mein Atem stossweise. Derweil unten auf der Strasse gegrölt und geklatscht wird.

**SPORT IST EINE QUELLE** von Kraft und Gesundheit. Das bestreitet niemand. Doch seit Fussball in aller Munde ist, bezweifle ich, ob tatsächlich alle vom selben reden. Während ich in meiner Yoga-Stunde nun in Uttanasana wechsele, Beine gestreckt, Oberkörper nach unten gebeugt, Hände flach

am Boden und erneut sekundenlang beide Beine bis zum Gehnichts mehr dehne, wird unten in der Bar die nächste Bierflasche geköpft, eine neue Kippe angezündet.

Meistens sind wir zu zehnt im Yoga-Kurs – neun Frauen, ein Mann. Heute, was für ein Wunder, fehlt der einzige männliche Teilnehmer. Während zurzeit die halbe Menschheit in den Kasten gafft, recken wir Frauen unsere Körper, strecken uns bis in den Himmel, atmen die inneren Verspannungen weg – sodass wir, ganz zum Schluss, ein zwar flüchtiges, aber alles durchdringendes Wohlsein verspüren.

**WAS BLOSS IST BESSER** an Yoga als am Fussball, frage ich mich, nun in Shavasana, der Totenstellung, liegend. Sehr viel, denke ich. Jedenfalls hat Fussball beim Yoga noch niemandem geholfen. Umgekehrt aber macht Yoga die besseren Fussballspieler:

Seit neun Jahren lässt sich die deutsche Fussball-Nationalmannschaft von Yoga-Lehrer Patrick Broome fit trimmen. Der Yoga-Guru übt mit den Profispielerinnen Balance- und Kraftübungen mit speziellen Atem- und Konzentrationstechniken. Eine Kräftigung der Bauchmuskulatur sowie des unteren Rückens wirkten sich positiv auf die Prävention möglicher Verletzungen aus, liess sich Broome unlängst zitieren. Auch der legendäre walisische Fussballer Ryan Giggs, einst Grossbritanniens Sportler des Jahres und heutiger Trainer von Manchester United, kann nicht mehr sein ohne Yoga: «In den ersten Monaten, in denen ich Yoga machte, hatte ich Muskelkater an Orten, wo ich gar nicht gewusst habe,

dass überhaupt Muskeln existieren», sagte er. Mittlerweile ist er überzeugt, dass Yoga seinen Körper biegsamer und beweglicher werden liess. Auch der 43-jährige Amerikaner Brad Friedel, noch immer aktiver Goalie von Tottenham Hotspurs, ist ein beken-nender Yogi. Es heisst, dass der ehemalige Manager von Tottenham so begeistert war von den Künsten seines Torhüters, dass er schnurstracks einen Yoga-Lehrer für sein Team organisiert haben soll.

Na also.

**YOGA MACHT DEN** Körper nicht nur stark und geschmeidig, ebenso werden Atmung, Kreislauf und Verdauung verbessert. So kommt es denn, dass Yoga sogar das Altern verlangsamt – Yogis sollen biologisch neun Jahre jünger

**«Fussball hat beim Yoga noch niemandem geholfen. Umgekehrt aber macht Yoga die besseren Fussballspieler.»**

sein als ihre Altersgenossen, die kein Yoga praktizieren. Und noch besser: Yoga macht glücklich. Das ist sogar wissenschaftlich erwiesen: Professorin Chris Streeter von der Boston University School of Medicine hat die sogenannte Gamma-Amino-Buttersäure, kurz GABA, erforscht. Das ist der wichtigste hemmende Neurotransmitter im zentralen Nervensystem des Menschen, der Neuronen beruhigt und Angst lindert. Depressive Menschen

verfügen über einen sehr niedrigen GABA-Gehalt. In einem ersten Experiment hat die Professorin die GABA-Konzentration bei erfahrenen Yoga-Praktizierenden vor und nach der Lektion gemessen. Das Ergebnis: Geübte Yogis sind wahre GABA-Quellen. Der Botenstoff stieg bei ihnen durchschnittlich um 27 Prozent an, während es bei der Vergleichsgruppe keine Veränderung gab. In einem zweiten Experiment verglich die Professorin Walking mit Yoga. Dreimal die Woche schritt eine Gruppe aus, während eine andere Gruppe in derselben Zeit Yoga-Übungen (sogenannte Asanas) praktizierte. Resultat: Der GABA-Spiegel erhöhte sich bei beiden Gruppen, allerdings bei den Yoginis sehr viel mehr, entsprechend besser fühlten sie sich. Yoga macht also glücklicher als sonst ein Sport.

**URSPRÜNGLICH, VOR** über 2500 Jahren, war Yoga – was im Sanskrit «Joch» oder «Vereinigung» bedeutet – ein rein spiritueller Weg, der vor allem die Suche nach Erleuchtung zum Ziel hatte. Und zwar durch reine Meditation. Die Asanas – etwa der Schulterstand (Sarvangasana), der Kopfstand (Shirshasana) oder der Pflug (Halasana) – die Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskeldauer trainieren, dienen lediglich dazu, den Körper so zu stärken, dass er über längere Zeit im Meditationssitz verharren konnte. Erst mit der Zeit wurde die positive Wirkung der körperlichen Übungen auf das menschliche Wohlbefinden erkannt. Die Asanas wurden weiterentwickelt; die körperliche Betätigung im Yoga bekam damit einen höheren Stel-

lenwert, während die Meditation in den Hintergrund rückte. Im 20. Jahrhundert schwappte Yoga von Indien über die USA in die Schweiz. Inzwischen legen sich hierzulande, gemäss eines Berichts des Bundesamtes für Sport, rund 300 000 Menschen auf die Yoga-Matte.

**NOCH ETWAS GUTES:** Yoga hilft auch gegen Stress. Die Neurowissenschaftlerin Britta Hölzel hat nachgewiesen, dass bereits eine täglich 30-minütige Yoga-Meditation innerhalb von nur acht Wochen eine deutliche Veränderung in den Gehirnen von extrem gestressten Männern und Frauen wirkte. Den Teilnehmern ging es nach der Untersuchung nicht nur viel besser; in einigen Hirnregionen hat die Dichte der grauen Zellen sogar deutlich zugenommen. Wissenschaftler betonen aber, dass Yoga nur dann wirkungsvoll sei, wenn es regelmässig und vor allem präzise ausgeführt wird, wie es beispielsweise beim Iyengar-Yoga (siehe Kasten) der Fall ist.

«Legt euch bitte auf die Seite.» Mit sanfter Stimme holt uns unser Lehrer aus Shavasana ins Diesseits zurück. Ich war dermassen entspannt, dass ich den Jubel unten aus der Bar gar nicht mehr wahrgenommen habe. Zufrieden rolle ich die Matte zusammen, verabschiede mich mit einem Lächeln von den Yoginis, springe wie neugeborene die Treppe hinunter auf die Strasse. Dort bin ich mit meiner guten Laune nicht allein. Die Schweiz hat Ecuador mit 2:1 besiegt. Die Stadt liegt im Freudentaumel. Sport, denke ich, hat eben doch etwas Gutes. Eigentlich ja egal, was man darunter versteht.

### Angebote Diese Yoga-Stile werden in der Schweiz angeboten

Wie jede körperliche Betätigung birgt auch Yoga Gefahren, so können falsch ausgeführte Übungen auch schaden. Deshalb soll Yoga nicht nur nach Büchern, sondern unter Anleitung eines qualifizierten Yogalehrers erlernt werden.

#### Hatha-Yoga

ist ein übergeordneter Begriff für alle Formen, die Körperübungen enthalten. Eine Richtung des Hatha-Yoga in Europa und Nordamerika ist Iyengar-Yoga.

#### Iyengar-Yoga

widmet sich einer sehr körperbetonten Art, die grossen Wert auf exakte Ausführungen legt. Die Stellungen werden bewusst und lange gehalten, zudem werden Hilfsmittel verwendet. Hoch qualifizierte, langjährige Lehrerausbildung.

#### Ashtanga

ist ein Stil des Hatha-Yoga, der sich durch den fließenden Übergang der Haltungen auszeichnet, wobei der Atem streng synchronisiert werden soll.

#### Kundalini

verbindet Aspekte indischer Philosophie mit Bewegungs- und Atemübungen. Mantra-Gesänge und Meditation sind wichtige Elemente.

#### Sivananda

beruft sich auf den Arzt und Gelehrten Swami Sivananda. Es handelt sich um ganzheitliches Yoga, das den gesamten Lebensstil umfasst, etwa vegetarische Ernährung oder ethisches Handeln.

#### Vini-Yoga

ist die sanfte Form des Hatha-Yoga, die sich an den individuellen Möglichkeiten der Schüler orientiert.