

Kölner Stadtanzeiger, 08. Juli 2008

In ruhigen Meereswellen atmen - Mit Yoga-Übungen am Strand entspannen (Autorin: Nina Schmedding):

Ihre Füße graben sich in den weichen Boden, zwischen den nackten Zehen quillt Sand hervor. Die Handflächen hat sie zusammengelegt. Warm scheint die Sonne auf ihr Gesicht. Die Augen geschlossen, die langen Haare streichen ihr über die nackten Schultern. Katja Thomsen atmet tief und hörbar durch die Nase ein. Langsam. Und wieder aus. Noch langsamer. So gleichmäßig wie ihr Atem rollen die Wellen an den Strand. Die 39-Jährige ist Yoga-Lehrerin auf der Nordsee-Insel Sylt und hat sich vor fünf Jahren selbstständig gemacht.

Damit folgt sie einem Trend: Nach einer Untersuchung des Gesellschaftsforschungsinstituts "Ears and Eyes" üben drei Prozent der Deutschen, etwa 2,5 Millionen Menschen, regelmäßig Yoga - Tendenz steigend. Auf den Nordsee-Inseln und an der Küste sowie in Urlaubsdomizilen wie etwa Kreta wird im Sommer gern am Strand trainiert.

"Das entspricht zwar nicht der traditionellen Schule, weil die Ablenkungen im Freien größer sind und die Übungen bei unebenem Grund auch nicht so präzise ausgeführt werden können", sagt Anke Rebetje vom Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Göttingen. "Allerdings können hier natürlich die Sinne ganz anders angeregt werden. Gerade wenn man sich am Meer befindet. Man nimmt viel mehr Gerüche wahr und ist schneller im Einklang mit sich und der Natur als in einem abgeschlossenen Raum."

Salz auf der Haut, Fischgeruch in der Nase, Möwengeschrei in den Ohren, ein meditatives "Sat Nam" (Mein wahres Selbst) auf den Lippen. Fühlen, Riechen, Hören und Sprechen kommen zur Geltung, weil der fünfte Sinn, das Sehen, beim Kundalini-Yoga, wie es Katja Thomsen lehrt, ausgeschaltet wird. "Mit geschlossenen Augen kann man sich einfach viel besser konzentrieren", sagt Thomsen. "Man lernt schneller, bei sich zu sein."

Denn genau darum geht es beim Yoga, das übersetzt "verbinden" heißt. Körper und Geist sollen zusammengeführt werden. "Im Alltag ist man mit seinen Gedanken ganz woanders: Man macht sich Sorgen, denkt über Vergangenes nach oder plant die Zukunft", erklärt Thomsen am Sylter Strand von Wennigstedt zehn weiblichen Teilnehmern, die sich gemeinsam mit ihr dem tiefen Atmen widmen - das Mittel schlechthin im Kundalini-Yoga, um zur Konzentration zu gelangen und sich ganz auf sich selbst zu besinnen. "An der See machen wir zum Beispiel automatisch lange, tiefe Atemzüge über die Lungen, weil wir wissen, wie gut das tut", sagt die Yoga-Lehrerin. Die drei weiteren Grundtechniken, die Thomsen in ihrem Kurs vermittelt, sind die Bewegung, der Fokuspunkt und das Mantra.

Zehn Bäuche heben sich, zehn Bäuche senken sich. Hinter geschlossenen Augen wird auf einen Punkt zwischen den Augenbrauen fokussiert, das sogenannte "dritte Auge". "Ra-ra-ra" deklamieren die Yoga-Schülerinnen im Chor, schieben dann ein sanftes "Ma-ma-ma" hinterher. Mit dem Grad der Entspannung nehmen auch die Atemgeräusche der Frauen zu. Die Scheu davor verliert sich schnell. Genauso wie die Hemmung, scheinbar sinnlose Silben im Sprechsingsang aneinanderzureihen, auf allen vieren den "Hund" zu machen oder sich in die "Kobra" zu strecken. Vielleicht auch, weil Katja Thomsen wie eine Yoga-Lehrerin aus dem Bilderbuch wirkt. Ihr Lächeln ist offen und gelassen. Ihre Stimme hat einen dunklen, weichen Klang. Kritische Nachfragen können sie nicht aus der Ruhe bringen. Die schlanke Frau mit den muskulösen Armen, die bis vor ein paar Jahren in der Medienbranche gearbeitet hat, hat ihr Hobby zum Beruf gemacht und mit der Yoga-Philosophie auch in die scheinbar sündigen Ecken ihres Lebens Disziplin gebracht. Statt zu Zigarette, Schokolade und Kaffee greift sie jetzt zu Meditation, Yogi-Tee und Mandeln. Weißer Zucker und Alkohol schwächten das Nervensystem, sagt Thomsen, die früher gerne mal ein Glas Rotwein getrunken hat. Aber ohne geht es ihr einfach besser. Wer sie sieht, glaubt ihr das sofort. "Es muss aber jeder selbst wissen, inwieweit er sich die Yoga-Philosophie zu Eigen macht. Da gibt es

keine Vorschriften. Bei Yoga geht es schließlich nicht um Leistung. Es darf niemals wehtun." Informationen Unter dem Motto "Bewusster Leben und etwas Mee(h)r" bietet das Lindner Hotel Windrose auf Sylt einen fünftägigen Yoga-Schnupperkurs mit Katja Thomsen an, der - allerdings witterungsabhängig - am Strand stattfindet.

Termine: 19. Oktober bis 24. Oktober 2008. Das Angebot beinhaltet fünf Übernachtungen plus Frühstück, 3 x "Antistress-Programm" à 240 Min. Yoga. 3 x Abendessen, 2 x Teilkörpermassage à 30 Min., 1 x Ganzkörpermassage à 45 Min. Vortrag über Stoffwechsoptimierung. Preis pro Person im Doppelzimmer: 779,50 Euro; im Einzelzimmer: 929,50 Euro. Informationen unter [TEL] 0 46 51/94 08 01 oder [TEL] 0 46 51/94 08 01

oder info.windrose@lindner.de www.lindner.de/de/LHWR

Vier Übungen Herzstärkungsübung Im Schneidersitz sitzen, der Rücken ist gerade, die Augen geschlossen. Die Arme im Winkel von 60° hochheben, Handflächen nach oben, parallel zum Boden. Für ein bis drei Minuten langsam und tief durch die Nase atmen. Am Ende tief einatmen, den Atem zehn Sekunden einhalten, ausatmen, die Hände auf die Knie legen und für anderthalb Minuten im Schneidersitz entspannen.

Beckenübung Auf dem Rücken liegen, die Füße zum Gesäß bringen und die Fußgelenke mit den Händen umfassen. Mit dem Einatmen die Hüften so weit hochheben, wie es geht, der Nabelpunkt ist ganz durchgedrückt. Mit dem Ausatmen in die Ausgangsposition zurückkommen.

So langsam wie möglich atmen und die Bewegung langsam und kraftvoll ein bis drei Minuten ausführen. Am Ende tief einatmen, Atem zehn Sekunden einhalten. Das Becken nach oben strecken, ausatmen, für ein paar Atemzüge auf dem Rücken entspannen.

Der Hund Auf Hände und Knie stützen und die Hüften hoch drücken, bis man ein 60°-Dreieck bildet. Den Kopf entspannt hängen lassen. Hände sind schulterbreit auseinander, das Gewicht gleichmäßig auf Hände und Füße verteilen und die Augen schließen.

Der Kopf ist entspannt. Knie und Ellbogen sind durchgedrückt. Lang und tief für ein bis drei Minuten atmen. Am Ende tief einatmen, den Atem für zehn Sekunden einhalten, die Spannung halten, ausatmen und in den Schneidersitz kommen. Danach für zwei Minuten entspannen, die Hände dabei auf die Knie legen.

Nackenkreise Das Kinn gegen die Brust fallen lassen und den Kopf langsam, weich und kontrolliert über die rechte Schulter nach hinten rollen, dann zur linken Schulter und wieder in die Ausgangsposition. Achtung: Es darf nicht wehtun im Nacken.

Eine Drehung dauert etwa zehn Sekunden; nach zwölf Drehungen die Richtung wechseln. Dann wieder mit dem Kopf in die Mitte rollen. Noch drei Minuten ganz still im Schneidersitz bleiben und entspannen.

Was Sie grundsätzlich beachten sollten

- Anfänger sollten Yoga mit einem Lehrer beginnen oder Kurse besuchen. Achten Sie darauf, dass der Trainereine umfassende Ausbildung abgeschlossen hat.
- Zwei Stunden vor dem Yoga sollten Sie nichts mehr essen. Wasser vor, während und nach der Yogastunde ist dagegen kein Problem.
- Wer gesundheitlich angeschlagen ist, sollte seinen Arzt fragen, welche Übungen er besser vermeiden sollte.
- Im Tagesablauf eine feste Zeit für die Übungen einplanen.
- Praktizieren Sie an der frischen Luft oder in einem ruhigen, gut gelüfteten Raum. Tragen Sie dabei bequeme Kleidung.
- Eine spezielle Yoga-Matte gibt Ihnen Halt. Als Hilfsmittel eignen sich auch kleine Kissen.
- Nichts erzwingen. Wenn Ihnen eine Position Schmerzen bereitet, sollten Sie diese verlassen.
- Üben Sie lieber kürzer, aber regelmäßig, statt lang und unregelmäßig.
- Zur Yoga-Philosophie gehört der Verzicht auf Kaffee und Alkohol sowie eine vegetarische Ernährung. Wie sehr sich jeder auf diese Lebensweise einlässt, bleibt ihm überlassen.

Entspannung pur: Katja Thomsen lebt seit ein paar Jahren auf Sylt und unterrichtet dort Yoga - mit Blick aufs Meer.

Alle Rechte vorbehalten - © Redaktionsarchiv MDS Köln