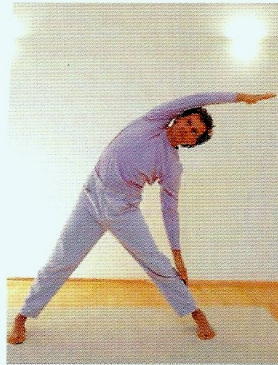


## Yoga als Bewegungskunst

Radolfzell ist eine Stadt der Bewegung. Das Spektrum reicht von schnellen Sportarten bis zu den sanften Bewegungsarten. Auch die heilsame Bewegungskunst Yoga hat in Radolfzell eine Heimat gefunden. Gleich bei mehreren Anbietern lässt sich Yoga erlernen. Doch Yoga ist nicht gleich Yoga. Die seevital-Redaktion hat sich von den Yogalehrern Birgit und Frieder Bauer, die seit Herbst 2005 das »Yogastudio Bauer - Die Seerose«, in der Gartenstraße betreiben, erklären lassen: »Was ist Yoga?« und dabei deren Sicht der Dinge erfahren.

Die Wurzeln des Yoga reichen ca. 5000 Jahre zurück in den indischen Kulturraum. Das Wort »yoga« stammt vom Wortstamm »yui« ab, was soviel wie »anjochen« bedeutet. Es will sich das menschliche Bewusstsein mit seinen Kräften des Denkens, Fühlens und Wollens an höheren, seelisch-geistigen Gesetzmäßig-

keiten, die der Schöpfung zu Grunde liegen, orientieren, diese erkennen, anerkennen und ihnen gemäß weisheitsvoll handeln. Dies wirkt heilsam und führt zu seelischer Freiheit (moksha) und innerem Frieden (shanti). Bekannt geworden im Westen ist



**Frieder Bauer zeigt »trikonasana«: Stabilität - Dynamik - Leichtigkeit.** swb-Bild: O. Hanser

hatha Yoga. »ha« bedeutet Sonne, »tha« Mond. Zwei polare Gegensätze, Aktivität & Passivität, die auf den Körper und das Seelenleben wirken, werden durch Körperübungen zu einer Harmonie geführt. Der Körper formt die Stellung, er wird ruhig. Unser Bewusstsein bewahrt aber in der Übung selbst die Führung und bringt sich zu ihr aufmerksam in Beziehung.

Es gibt Übungen, die innere Ruhe ausdrücken, Übungen, die spannkraftig sind und zu einem weiten Atem führen, ein Beispiel hierfür wäre »das Dreieck« (s. Bild), sowie Übungen, in denen ein objektives und übersichtliches Denken entwickelt werden kann. Yoga kennt verschiedene Richtungen: Teils wird auf Kraft, Technik oder Perfektion geachtet. Andere stellen den persönlichen Energiegewinn, ein mystisches Erleben oder ein soziales Gruppengefühl in das Zentrum ihrer Übungsaktivitäten. -fb/aj-

### INTERVIEW



**Birgit Bauer, Yogalehrerin**

**Frage:** Frau Bauer, für wen ist Yoga geeignet?

**Birgit Bauer:** Yoga hat viele Disziplinen: tägliches Lesen in heiligen Schriften, Kontemplation, Meditation, Singen und Erkenntnisuche durch besinnliche Hinwendung zu einem Fachgebiet wie z. B. Ernährung oder Erziehung. Die beliebten Körperübungen können in verschiedenen Schwierigkeitsstufen von der Kindheit bis ins hohe Alter praktiziert werden. Beweglichkeit ist vorteilhaft, aber nicht Bedingung.