

# Yoga verändert das gesamte Leben

Serie Bewegung und Meditation, Teil 2: Seit 8000 Jahren geht es um mehr als nur Bewegung

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
GISBERT NIEDERFÜHR

Sport verändert den Körper, Yoga den Menschen. Martina Aichholz aus Lorch muss nicht lange nachdenken, um dem zuzustimmen. Die 46-jährige Fitnesstrainerin hat mit Yoga begonnen, um beweglicher zu werden. Gefunden hat sie ein neues Lebensgefühl.

„Als Fitnesstrainerin kümmere ich mich immer nur um Kraft und Ausdauer“, sagt Martina Aichholz. „Ich wollte beweglicher werden.“ Deshalb besuchte sie eine Yoga-Stunde – und war enttäuscht: zu wenig Bewegung. Sie wagte einen zweiten Versuch, diesmal bei Wolfgang Gayer in Schorndorf, und war sich „nach einer halben Stunde sicher: Das ist es auch nicht“. Gayers Kurse beinhalten noch weniger Bewegung.

Das war vor gut einem Jahr, Martina Aichholz ist immer noch bei Wolfgang Gayer. Der Yogaabend damals endete nicht nach 30 Minuten, sondern dauerte drei Stunden. Danach stand für Aichholz fest: „Genau das ist es.“ Obwohl es überhaupt nicht dem entsprach, was sie erwartet hatte.

Wolfgang Gayer (71) ist bereits seit 1968 Yoga-Lehrer und dem Yoga, das er von Meister Selvarajan Yesudian gelernt hat, treu geblieben. Gayers Schüler müssen sich nicht verbiegen, keine artistischen Höchstleistungen vollbringen. Sanft sollen die Schüler die Asanas, die körperlichen Übungen, ausführen.

Yoga gibt es seit 8000 Jahren. Als es in Indien entstand, gab es, erzählt Gayer, fünf Stilrichtungen. Heute gibt es Hunderte. Wolfgang Gayer hält sie für „kropfunnötig“. Genauso die rund 84 000 Stellungen. „Wir beschränken uns auf 25 bis 30.“ Artistische Verrenkungen seien „für die Erleuchtung nicht nötig. Erleuchtet werden können Sie auch am Postschalter Nummer sieben“.

Obwohl sie etwas anderes gesucht hatte, genießt Martina Aichholz mittlerweile genau dieses: die Entspannung, das Zur-Ruhe-Kommen. „Das tut mir sehr gut. Die Bewegung ist nicht wichtig.“ Wichtiger ist ihr der meditative Aspekt, auf den Wolfgang Gayer besonderen Wert legt.

In seinem Übungsraum herrscht Ruhe. Kaum ein Laut ist zu hören. Sechs Frauen liegen – von Stille umspült – auf ihren Matten und warten auf die Anweisungen des Yoga-Lehrers. Irgendwo gluckert's in einem Bauch, ein kurzes Flüstern, das WC nebenan lädt die Wasserspülung auf. Dann tönt die ruhige, sonore Stimme Gayers durch den Raum: „Sie haben die Augen geschlossen. Für eine kurze Übungszeit ist alles nicht so wichtig.“

## Anfänger und Fortgeschrittene üben zusammen

Wie in einer Hypnose werden die Übenden zur Ruhe gebracht, bevor die körperlichen Übungen beginnen. Mit seiner sonoren, angenehmen Stimme begleitet Gayer jeden Ablauf, beschreibt die Bewegungen, die Muskeln dehnen und innere Organe massieren, dirigiert den Atemrhythmus. In seinen Stunden muss sich keiner Gedanken darüber machen, ob der Nachbar womöglich eine Übung besser kann. Gayer mischt Anfänger und Könner. Die Atmosphäre bei reinen Anfängerkursen sei viel zu aufge-



Ruhig und entspannt – Yogalehrer Wolfgang Gayer.

Bilder: Steinemann

heizt. Die Erfahrenen glichen das mit ihrer Ruhe aus. Erst so entstehe jene Atmosphäre, in der Yoga seine ganze Wirkung entfalten kann.

Und was ist die Wirkung? „Das ist wie ein Dominoeffekt“, sagt Martina Aichholz. Die Denkweise ändert sich, die Ernährung, die Lebenseinstellung.“ Und ganz nebenbei auch die Beweglichkeit. Das Sitzen mit übereinandergeschlagenen Beinen habe sie zu Beginn sehr geschmerzt, erzählt Aichholz. Aber das werde schnell besser. „Automatisch, durchs Loslassen.“ Durchs richti-

ge Atmen, ergänzt Gayer.

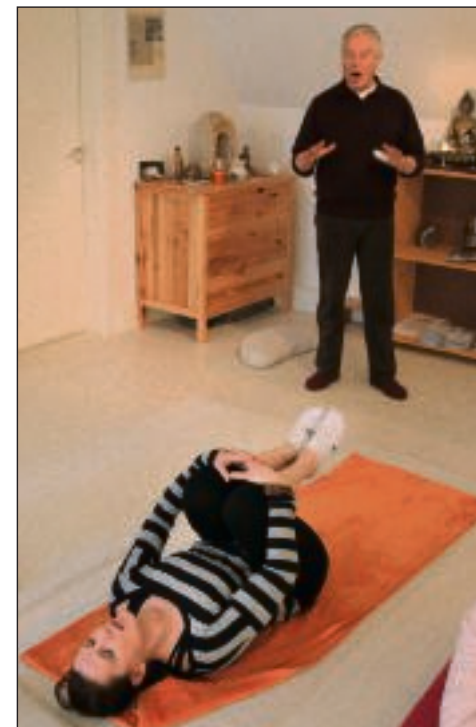
Martina Aichholz kennt Yoga auch aus dem Studio; das andere, scheinbar moderne Yoga. In dieser Version scheint es nur noch eine weitere von vielen Fitnesssportarten zu sein. Für Gayer ist es weit mehr. „Die Grundfrage im klassischen Yoga ist: ‚Wer bin ich?‘“ Das Wichtigste sei, zu lernen, „sich selbst zu spüren, loszulassen, in die Entspannung zu kommen“.

Es gehe nicht um Fitness, sondern darum, den Körper gesund zu erhalten. Gayer: „Es geht um den gesamten Menschen.“

Für die wenigsten aber, die zu ihm kommen, ist das die ausschlaggebende Motivation. 80 Prozent der Leute kämen wegen körperlicher Probleme. Anders als Martina Aichholz sind die zuweilen enttäuscht von Gayers Philosophie und verlassen den Kurs. Die meisten aber bleiben. Um Yoga, die Meditation in der Bewegung, jedoch wirklich genießen zu können, dauert es einige Zeit. „Man braucht zehn Stunden, um einigermaßen drin zu sein“, sagt Gayer.

## „Ich bin definitiv ruhiger geworden

Dass sich das lohnt, davon ist Martina Aichholz überzeugt. „Es tut sich so viel. Und ich bin definitiv ruhiger geworden.“ Und beweglicher. „Für mich ist Yoga kein Sport, sondern Lebenseinstellung“, sagt sie mittlerweile. Und Wolfgang Gayer ergänzt: „Sport verändert den Körper, Yoga den Menschen.“



Wolfgang Gayer gibt vor, Martina Aichholz – langsam und bewusst.