

YOGA

& DER INNERE SCHWEINEHUND

TEXT & FOTOS: GÜNTER FELLNER

Yoga boomt. Yoga sorgt vor. Yoga heilt. Immer mehr Menschen entdecken die unglaublichen Möglichkeiten des Yoga. „Die Wissenschaft vom Leben“, wie Yoga beschrieben wird. Einfach gesagt: Wir verbinden durch Yoga unseren Körper, Geist und unsere Seele harmonisch miteinander. Indem wir Yoga praktizieren, bekennen wir uns aktiv zur körperlichen und seelischen Gesundheit. Wir können mit Yoga sogar dem Alterungsprozess ein Schnippchen schlagen. Yoga ist ein uralter und doch gleichzeitig moderner Weg zu mehr Lebensenergie, Gesundheit und innerer Klarheit. Außerdem ist Yoga auch der Schritt zu spiritueller Weiterentwicklung.

In Österreich steigt die Zahl der Yoginis und Yogis stark an. Schätzungsweise bereits mehr als 450.000 Österreicher/-innen praktizieren eine der vielen verschiedenen Formen von Yoga und möchten diese schönen seelischen und körperlichen Streicheleinheiten nicht mehr missen. Bei einer Bevölkerung von mehr als 8,8 Millionen Einwohner aber doch noch viel zu wenige, die Yoga praktizieren.

Gründe, kein Yoga zu praktizieren

Der Hauptgrund, weshalb Yoga noch nicht ganz die breite Masse erreicht hat, liegt oft am inneren Schweinehund. Dieser Schweinehund weiß tausend Gründe, Yoga nicht zu praktizieren. Beispielsweise gibt es bequemere Möglichkeiten, sich wohl zu fühlen. Auch ohne Yoga. Weil der Schweinehund lieber faul auf der Couch liegen will, mit Schokolade, Chips oder Bierchen. Macht schließlich auch glücklich. Wenn der Körper verspannt ist und schmerzt, schlägt unsere innere Stimme dann eine feine Massage oder den Saunagang vor. Besser als sich zu bewegen, mal so gesehen aus Schweinehundesicht.

Schweinehunde mögen kein Yoga

Mein Schweinehund hieß Günter. So wie die meisten Schweinehunde Günter heißen. Vielleicht wussten meine Eltern schon, weshalb sie mir den Vornamen des beliebtesten Schweinehundes gaben. Meiner bellte sehr laut gegen Yoga. Ich war erst jugendliche 48 Jahre, und doch schon stark in meiner Bewegung eingeschränkt. Workaholic seit vielen Jahren. Sehr lange verging kein Tag ohne starke Schulterbeschwerden. Dazu noch Bandscheibendefekte an der Halswirbelsäule und im Rücken. Operieren wollten mich die Ärzte an der rechten Schulter.

