

„Yoga ist vor allem eine aktive Entspannung“



Anastasia Stoyannides

Anastasia Stoyannides ist ausgebildete Pädagogin und unterrichtet u. a. Kinetics mit Behinderten, Creative Dance, Release und Hatha-Yoga.

Wellness: Warum soll eine Frau mit vollem Terminkalender auch noch Yoga praktizieren?

A. Stoyannides: Vor allem, um sich etwas Auszeit vom Alltag zu nehmen und sich Zeit zu nehmen, sich und den Körper zu spüren und zu entspannen.

Ist Yoga nur zur Entspannung da?

Ich würde sagen, dass Yoga eher eine aktive Entspannung ist. In unserer Ge-

sellschaft bedeutet Entspannung immer, nur irgendwo zu liegen und nichts zu machen. Mit Yoga gibt es die Chance mit physischer Entspannung Aufmerksamkeit und Bewusstheit zu trainieren. Der Körper bleibt ruhig aber es passiert viel. Ich beobachte, höre und spüre viel. Yoga hilft, wieder Selbstvertrauen zu gewinnen und die eigenen Fähigkeiten zu entdecken.

Wie lange braucht man denn, um Yoga zu „können“?

Man muss sein ganzes Leben lang üben. Man hat nicht so schnelle Effekte, viel eher geht der Prozess Hand in Hand mit der ganzen Persönlichkeit. Es gibt Phasen der großen Entwicklungen und dann bleibt wieder alles stehen.

Mit welchen Problemen kämpfen Anfänger?

Viele Leute glauben dass sie die Übungen nicht machen können, weil sie so

akrobatisch oder schwierig aussehen. Meiner Erfahrung nach haben die Leute immer geglaubt, dass sie bestimmte Übungen nicht machen können und dann haben sie es versucht und es war sehr leicht. Es gibt dagegen wirklich oft Probleme mit der Atmung, die meist sehr flach und unbewusst ist.

Wie häufig sollte man Yoga praktizieren?

Am Anfang – so für ein Jahr – machen wir es einmal die Woche. Dadurch wird Yoga zu einem Highlight in der Woche. So wird auch der Stress vermieden, jeden Tag dazu gezwungen zu sein aufzustehen und dann schnell zu üben. Wenn Körper und Geist ins Lot kommen, kann man es beliebig oft machen. Es sollte kein Zwang sein. Du kannst einmal die Woche Yoga machen und dann zusätzlich noch laufen gehen oder schwimmen. ■