

Zeitschrift: Bremgarter Neujahrsblätter
Herausgeber: Schodoler-Gesellschaft
Band: - (2023)

Artikel: Yoga boomt : die alte indische Weisheitslehre integriert neuste Erkenntnisse aus der Gesundheitslehre
Autor: Mattes-Schaufelbühl, Maya
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1029596>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 09.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Yoga boomt

Die alte indische Weisheitslehre integriert neueste Erkenntnisse aus der Gesundheitslehre

MAYA MATTES-SCHAUFELBÜHL

Der Yoga erlebt in den letzten Jahrzehnten einen gewaltigen Aufschwung. Mit grossem Erfolg setzt er sich im schier unendlichen Fitness-, Gesundheits- und Wellnessangebot durch. Yoga-kurse werden zum festen Bestandteil von Ferienklubs, Wellnesshotels, Physiopraxen, Rehakliniken und Gymstudios. Heute wundert sich niemand mehr darüber, dass die deutsche Fussball-Nationalmannschaft auch von einem Yogalehrer gecoacht wird oder dass Manager meditieren lernen. In Stadt und Land spriessen Yogastudios hervor wie Pilze nach dem Regen. Sogar das kleine Städtchen Bremgarten verfügt aktuell über sieben verschiedene Yoga-Angebote.

Maya Mattes in der Haltung des Helden.

Diese fördert die Entschlusskraft und das Selbstbewusstsein.
Foto: Vincent Mattes.



All das ist dem steten Wandel des Yoga zu verdanken. Viele neue Yogaformen, die vor allem aus den USA zu uns kommen, haben der alten, indischen Weisheitslehre neue Blickwinkel und Herangehensweisen beschert. Heute gibt es unzählige Strömungen wie zum Beispiel Bikram, Power, Vinyasa Flow, Asthanga, Faszien. Yoga wird vielseitig verbunden mit neuen Körpertechniken wie Stretching, Feldenkrais, Alexander-Technik, Pilates, Tanz oder Rückenschule.

Der Yoga boomt dank diesem breit gefächerten Angebot, aber auch weil seine Wirkungen auf körperlicher und mentaler Ebene sofort erfahrbar sind, egal ob Anfänger oder fortgeschritten Yogi, egal ob oft oder nur ab und zu praktiziert.

Auch in meiner persönlichen Übungs- und Unterrichtspraxis haben sich neue Einflüsse und Erkenntnisse aus der Gesundheitslehre etabliert. So unterrichte ich auf körperlicher Ebene spiraldynamisch ausgerichtet. Die Spiraldynamik[©] ist ein anatomisch begründetes Bewegungsprinzip, quasi eine Gebrauchsanweisung für den Körper von Kopf bis Fuss. Dieses Wissen und dessen Anwendung gibt mir persönlich die notwendige Sicherheit, dass meine Schülerinnen und Schüler infolge meines Unterrichts keine körperlichen Schäden (zum Beispiel an einem Gelenk oder der Wirbelsäule) erleiden.

Durch eine intensive Beschäftigung mit den Lehren des Ayurveda (dem traditionellen indischen «Wissen vom Leben», wovon der Yoga ein Teil ist) wurde mir zudem klar, dass nicht jeder



Maya Mattes in der Standwaage.
Diese Gleichgewichtshaltung kräftigt Rumpf und Rücken und kultiviert eine innere Balance, wenn es ums Abwägen von Entscheidungen geht.
Foto: Gunhard Mattes.

Mensch auf dieselbe Weise Yoga üben kann und soll. Das meint zum Beispiel: Für den einen Menschen ist am frühen Morgen eine aktive und wärmende Yogasequenz genau das Richtige, um in Schwung zu kommen, während für einen anderen eine ruhende und erdende Yogasequenz viel geeigneter ist.

Yoga wirkt auf den ganzen Menschen

Nachfolgend ein paar Wirkungen, welche durch Yoga erzielt werden können:

- Der Körper wird flexibel und straff zugleich.
- Die Muskeln werden gekräftigt und der Körper somit stabilisiert.
- Yoga erhöht das Selbstvertrauen – wenn die Kraft zunimmt, das Gleichgewicht sich verbessert und die Konzentration steigt, dann steigt automatisch auch das Selbstvertrauen.
- Konzentration und Geduld verbessern sich.
- Die Entgiftungsprozesse im Körper werden unterstützt und der Hormonhaushalt stabilisiert.
- Die Psyche wird ausbalanciert – das Gedankenkarussell kommt zur Ruhe. Der Kontakt zu sich selbst wird hergestellt.
- Yoga fördert die Kreativität – wenn die schlechten, negativen Gedanken zur Ruhe kommen, haben positive Gedanken die Möglichkeit, ans Tageslicht zu kommen.

Eignet sich Yoga nur für sehr bewegliche Menschen?

Yoga besteht nicht nur aus Schneidersitz, Kopfstand und Verrenkungen. In einem guten Yogaunterricht werden die Übungen und Methoden ganz stark an die Bedürfnisse, an die Möglichkeiten und natürlich auch an die jeweiligen Konstitutionen aller Teilnehmenden angepasst. Zudem werden Hilfsmittel wie Gurten, Blöcke, Kissen oder Wolldecken zur Unterstützung beigezogen. So können auch Personen mit körperlichen Einschränkungen am regulären Unterricht teilnehmen. Ich pflege stets zu sagen: «Bei mir musst du gar nichts können, es gibt für alles eine passende Lösung.» Der berühmte indische Yogalehrer Sri Pattabhi Jois (1915 – 2009) sagte:

«Jeder Mensch kann Yoga üben – solange er atmet.»

Der jüngste Teilnehmer in meinen Klassen ist 18 und die älteste Teilnehmerin bald 87. Anfänger und Fortgeschrittene, Frauen und Männer besuchen die gleichen Lektionen. Anhand meiner Anweisungen, welche immer wieder individuelle Freiheiten zulassen, kann jeder/jede auf seine/ihr Weise üben und profitieren. Das Ziel jeder Unterrichtsstunde ist, mit sich selber in einen wohlwollenden Kontakt zu kommen. Es sollten keine Vergleiche unter den Teilnehmenden gemacht werden. Beim Yoga zählt weder die Leistung, das Tempo noch das schöne Aussehen einer Stellung.

Yoga bringt Körper und Geist in Balance

Yoga ist ein Übungsweg für Körper und Geist. Ab etwa 1500 v. Chr. in Indien entwickelt, war er ursprünglich ein rein meditativer Weg. Der heute so populäre Hatha-Yoga ist ab etwa 800 n. Chr. entstanden.

Das Wort Hatha setzt sich aus den Silben «Ha» und «Tha» zusammen. «Ha» heisst Sonne, Wärme oder Erde und «Tha» Mond, Kälte oder Himmel. Sinn der Yoga-Übungen ist es also, die gegensätzlichen Kräfte, welche im Körper wirken, auszugleichen.

Die meisten Yogaübungen entstammen diesem klassischen Hatha-Yoga, bei dem das Körpertraining eine wichtige Rolle spielt. Dieser Yogaweg betrachtet den Körper und seine Sinne als Ausgangspunkt jeder Erkenntnis, denn der Körper ist der «Ort der Erfahrung». Ohne ihn würde unserem Geist die Wahrnehmungs- und Ausdrucksebene fehlen.

Die Yogis erkannten früh, dass der Körper auch durch den Geist geformt wird. Einen ängstlichen Menschen erkennen wir an seiner Körperhaltung, denn unser Körper spiegelt unsere Geistes- und Gemütsverfassung. Manchmal «sitzt uns etwas im Nacken» oder wir tragen ein schweres «Päckchen auf den Schultern».

Yoga – der Weg zum Selbst

Unser Körper ist DER Teil unseres Selbst, über den sich alle unsere Erfahrungen vermitteln. Nichts, aber auch gar nichts können wir tun, denken, fühlen usw. ohne das Zutun unseres Körpers. Entsprechend spiegelt er unsere geistige und seelische Verfas-

sung. Er sagt etwas aus über die Art, wie wir leben, wie wir uns ernähren, und das Mass an Aufmerksamkeit, das wir ihm schenken. Der Körper – das bin Ich – ganz unverstellt.

Unser Körper verfügt über eine Reihe hochdifferenzierter Selbstregulierungsmechanismen. Diese melden sich, wenn er wirklich Hunger hat, sie melden sich auch, wenn er gesättigt ist, wenn er müde ist, wenn er Bewegung oder Ruhe braucht. Kurz, der Körper «weiss» genau, was gut für ihn ist und was nicht.

Aber der Körper hat grosse Mühe, sich mit diesem Wissen Gehör zu verschaffen, denn da ist auch noch der Verstand, der oft andere Vorstellungen hat und sich anderen Zwängen wie der Arbeit, der Freundschaft oder dem schlechten Gewissen unterwirft. Der Dialog von Körper und Verstand wird dadurch gestört. Und oft entwickelt sich aus dem Miteinander nach und nach ein Gegeneinander. Der Verstand zwingt den Körper, gegen seine Rhythmen und Bedürfnisse zu funktionieren, und der Körper wehrt sich mit kleineren oder eben auch mal mit grösseren Krankheiten oder einem Unfall, welche ihm dann die dringendst benötigte Ruhe verschaffen. Wenn es so weit gekommen ist, sind alle Zwischentöne des Dialogs verstummt.

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der nicht zeitweise auf die eine oder andere Weise Stress ausgeliefert ist. Nervosität, Herzklopfen, Verspannungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Depression, Erschöpfungszustände und Aggressionen sind nur einige Symptome, durch die unser Körper und unsere Seele signalisieren, dass wir loslassen, uns von den Anforderungen und der Flut der Reize, die aus der Aussenwelt auf uns einwirken, lösen – und entspannen sollen.

Genau hier setzt der Yoga an. Während der ersten Schritte auf diesem Übungsweg lernen wir innezuhalten, zu lauschen und uns zu beobachten, sodass die beiden Instanzen unseres Selbst – Körper und Geist – wieder ins Gespräch kommen können.

In diesem neu gefundenen Dialog lernt der Körper nach und nach bestehende Blockierungen abzubauen. Er gewinnt an Beweglichkeit, atmet tiefer, kann besser verdauen, entspannen und zur Ruhe kommen.

Am Ende jeder Yogastunde fühlen sich die Teilnehmer wohler als zu Beginn. So mancher spürt, dass durch das Üben Gefühle, Empfindungen oder Gedanken freigesetzt wurden, die ihm neu

sind oder lange verborgen schienen. Viele fühlen sich lebendig und durchströmt und kommen in die Wahrnehmung der Lebensenergie.

Der Atem – das Herzstück des Yoga

«Der Atem ist das Wesentliche im Yoga, da er das Wesentliche im Leben ist – und im Yoga geht es um das Leben.»

(T. Krishnamacharia 1888–1989, indischer Yogalehrer und Ayurveda Heiler)

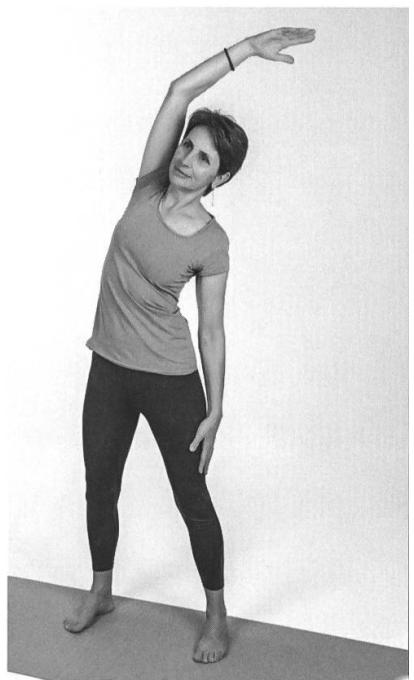
Die alten Yogis wussten schon vor Tausenden von Jahren, dass der Atem der Kraftstoff (Prana)* unseres Lebens und die Brücke zwischen Körper und Geist ist. Dies, weil er sowohl unbewusst durch das vegetative Nervensystem gesteuert wird, aber auch ganz bewusst kontrolliert werden kann. Somit haben wir die Möglichkeit, über das bewusste Atmen unseren Körper und unseren Geist positiv zu beeinflussen. Indem wir die Atmung verlängern oder ihr einen Rhythmus geben, können wir direkt Einfluss auf unser Nervensystem nehmen. Der bewusste Atem ist also das Bindeglied zu den emotionalen Zentren unseres Gehirns. Diese Wechselwirkung zwischen den Schwankungen des Geistes und der Kraft des Atems haben die Yogis beobachtet und systematisiert.

Pranayama* – die yogischen Atemübungen

Der Yoga hat eine riesige Palette an Atemübungen. Bereits dies zeigt uns deren Wichtigkeit! Bei den *beruhigenden* Atemübungen wird der Fokus auf den Ausatem gelegt. Dies lässt unter anderem den Blutdruck und die Herzfrequenz absinken, so kommt der Körper in die Entspannung, kann regenerieren und heilen. Bei *ausgleichenden* Atemübungen wird Ein- und Ausatem gleich lang gestaltet. Hingegen liegt der Fokus bei *aktivierenden, anregenden* Atemübungen auf dem Einatem. Dies erhöht den Blutdruck und die Herzfrequenz, dass wir wach und leistungsfähig werden. Mit der *kühlenden* Atmung können aufkommende Hitzewallungen schnell weggeatmet werden. Und mit der dreifachen Yogiatmung werden alle *Atemräume belüftet*.

Durch das bewusste Verbinden von Körper und Atem während der Yogapraxis wird ein hoher Grad an Konzentration, Achtsamkeit und Leichtigkeit beim Üben erzielt. Der Atem unterstützt

* «Prana» heißt Energie, «Ayama» bedeutet Kontrolle.



Maya Mattes in der **Seitbeuge**. Diese lässt den Atem bewusst erfahren und nutzen.
Foto: Bianca Trottmann, ImageWay.ch.

die Bewegungen und die Bewegungen unterstützen gleichzeitig den Atem. Auf diese Weise lernt man den Atem immer besser kennen, er wird feiner und subtiler. Der Atem führt uns innerhalb einer Yogalektion in die innere Ruhe, zu geistiger Klarheit und Konzentriertheit.

Baum, Berg, Kobra und wie sie alle heissen

Wer im Westen an Yoga denkt, dem fällt meistens zuerst eine Yoga-Stellung ein – eine Art von Turnübung. Dass diese Haltungen sogar einen Namen haben, ist vielen nicht bekannt. Oft sind sie nach Tieren benannt (Fisch, Schildkröte, Pfau, Adler) oder nach Pflanzen (Baum, Lotos), nach Strukturen (Dreieck) oder Geräten (Pflug, Bogen). Wer sich für Symbolik im Allgemeinen interessiert, erkennt sehr wohl, dass hinter diesen Namen noch etwas mehr stecken muss oder kann. Wer Hatha-Yoga kontinuierlich und neugierig übt, wird erkennen, dass die Wirkungen sich nicht nur auf den physischen Bereich beschränken. Auch auf geistiger Ebene können nach und nach starke Quellen von neuer Kraft und Inspiration entdeckt und angezapft werden.

Ein Beispiel: Vrikshasana – die Baumhaltung

Der Baum ist eine Haltung, die man entweder liebt oder lieber meiden würde. Die einen geniessen das leichte Gefühl, das sie in dieser Balance-Haltung haben. Die anderen sind genervt, wenn es wackelt oder der angewinkelte Fuss abrutscht. Die Baumhaltung lehrt uns vor allem, den Moment so anzunehmen, wie er

Die Baumhaltung für eine gute Balance.
Je nach Gelingen lieben sie die einen, die anderen meiden sie eher.
Foto: iStock



gerade ist. Wer ohne Probleme so fest steht wie eine 100-jährige Eiche – wunderbar. Wer eher wie ein dünnes Bambusrohr in einem Tornado dasteht – genauso wunderbar. Es darf sein, wie es eben ist.

Die körperlichen Wirkungen der Baumhaltung:

- Stärkt die Muskeln der Füsse und Beine
- Stärkt den Gleichgewichtssinn
- Fördert eine aufrechte Körperhaltung

Die geistigen Wirkungen der Baumhaltung:

- Beruhigt den Geist durch die Konzentration, die man braucht, um das Gleichgewicht zu bewahren
- Verbessert die Aufmerksamkeit und die Konzentration
- Stärkt Ausdauer und Standfestigkeit

Yoga – ein langer und wunderbarer Weg zu sich selbst

Yoga lässt sich nicht im Schnellverfahren erklären – und schon gar nicht erlernen. Die Erfahrungen, die der Yoga verspricht, ergeben sich allmählich in einem langsamem Reifeprozess.

Natürlich kann man Yoga mit Hilfe von Büchern und Videos für sich selbst erlernen. Will man aber mehr als nur ein paar Übungsanleitungen zum Stretchen oder Abschalten, dann sucht man sich am besten eine geeignete Lehrerin oder einen geeigneten Lehrer, um (mindestens ab und zu) ein wirklich bereichernde und erfüllende Yogaerfahrung machen zu können. Denn der Yoga hat unendlich viel mehr zu bieten. Yoga ist eine logische und effiziente Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit. Es ist ein Prozess, der im «Yogasutra», dem wohl wichtigsten Text des Yoga, so erklärt wurde: Ein Übender, ein Yogi, sollte zunächst sicherstellen, dass seine Beziehungen zur Umwelt und zu anderen Menschen friedvoll sind (Yama), er sollte einer inneren Disziplin folgen (Niyama), den Körper durch die Hilfe von Körperhaltungen entsprechend vorbereiten (Asanas – die Yogahaltungen, welche wir praktizieren) und dann mit der Praxis der kontrollierten Atmung (Pranayama) und Versenkung (Dharana und Dhyana) beginnen, um Selbsterkenntnis oder Erleuchtung (Samadhi) zu gewinnen.

Maya Mattes-Schaufelbühl

ist aufgewachsen und wohnhaft in Bremgarten. Sie gründete und leitet die Yogaschule yoga-maya.ch in der Altstadt von Bremgarten.