

Privat.

Dr. Ludwig Reiner, Immobilienmanagement Auf dem Yogapfad

Seine erste Yogastunde wurde Ludwig Reiner von einer Bekannten empfohlen. Seitdem sind fünf Jahre vergangen. In dieser Zeit ist Yoga immer mehr zu einem wichtigen Teil seines Lebens geworden.

Die ersten positiven Wirkungen von Yoga machten sich bereits nach „ein paar Kurseinheiten bemerkbar“, erzählt Reiner. Durch regelmäßiges Üben verschwanden die durch seine vorwiegend sitzende Tätigkeit bedingten Verspannungen.

Schon bald wurde Yoga für ihn viel mehr als nur ein Hobby. Um sich intensiver mit den körperlichen Übungen (Asanas) auseinanderzusetzen und Einblicke in die Yoga-Philosophie zu erhalten, absolvierte der Jurist eine zweijährige Yogalehrerausbildung.

Ashtanga Yoga – Der achtgliedrige Yogapfad

„Ashtanga“ bedeutet „acht Glieder“ und beschreibt den achtgliedrigen Yogapfad wie er von Patthabi Jois (Begründer des Ashtanga-Yoga) unterrichtet wurde. Der Einstieg in Ashtanga Yoga erfolgt über die Körperstellungen (Asanas), welche durch Bewegungsabfolgen (Vinyasas) miteinander verbunden und in einer fix vorgegebenen Reihenfolge zu praktizieren sind. Das besondere beim Ashtanga-Yoga ist, dass während des Übens der Asanas (1) eine besondere Atemtechnik (Ujjayi-Atmung) zur Atemkontrolle angewendet wird, (2)

die Atmung synchron zur Bewegung erfolgt, (3) Energieverschlüsse (Bandhas) praktiziert werden, um dem Körper Stärke und Leichtigkeit zu verleihen und (4) bestimmte Blickpunkte (Drishtis) fixiert werden, um externe Ablenkungen zu vermeiden. Diese vorgenannten Elemente gleichzeitig zu praktizieren, ist laut Ludwig Reiner die große Herausforderung beim Ashtanga. Dabei verweist er auch auf die wesentlichen Vorteile, die Yoga bietet: „In unserer schnelllebigen Zeit und in einem hektischen Berufsalltag ist Yoga sehr hilfreich dafür, innerlich zur Ruhe zu kommen.“

Yoga für Jedermann

Reiner ist von den vielen verschiedenen Aspekten des Yoga begeistert: „Besonders erwähnenswert ist, dass Yoga universell und damit für Jedermann geeignet ist – egal ob Mann ob Frau, ob jung oder alt.“ Deshalb sei es auch nicht verwunderlich, dass man für Yoga keine besondere Gelenkigkeit brauche. „Jemand der sich Zeit nimmt und kontinuierlich übt, kann weiter kommen als jemand, der zwar von Haus aus sehr gelenkig ist, jedoch nicht regelmäßig praktiziert“, erklärt Reiner.



Sirsasana (Kopfstand).

Ein ständiger Lernprozess

Yoga ist ein ewiger Lernprozess und so ist auch Ludwig Reiner bestrebt, sich entsprechend fortzubilden und sein Wissen zu vertiefen. Derzeit nimmt er gerade an einer vierjährigen Yogalehrerausbildung teil, für die er jedes Jahr einige Wochen auf Bali verbringt. Um sein Wissen weiterzugeben, bietet er im Raiffeisenhaus Anfängerkurse an. Sein persönliches Anliegen dabei ist es, Interessierten erste Einblicke in traditionelles Ashtanga-Yoga zu bieten und denen, die Yoga wirklich ernsthaft betreiben wollen, dies auch zu ermöglichen. Bereits im Jänner 2011 startet er einen neuen Anfängerkurs. Für alle, die sich näher für Yoga interessieren, steht Dr. Ludwig Reiner gerne für weitere Informationen bereit: ludwig.reiner@rh.raiffeisen.at.

Info:

Mehr Infos zu Ashtanga-Yoga erhalten Sie unter: www.pureyoga.at



Ludwig Reiner mit seinem Lehrer Horst Rinnerberger beim Ausführen von Backdrops.