



Ashtanga Vinyasa Yoga soll zu einem besseren Körpergefühl und zur Entfaltung des eigenen Potenzials führen.

FOTO: YOGASTÜBLE

Eine Reise ins Innere des Körpers

Wie das Ashtanga Vinyasa Yoga Körper Geist und Seele in Einklang bringt.

TANJA GÜFEL
E-Mail: tanja.guefel@vorarlbergernachrichten.at
Telefon: 05572/501-203

LAUTERACH. Erste Zeugnisse von Yoga als einer Reise ins Innere des Körpers finden sich in rund 5000 Jahre alten Artefakten der Indus-Kultur. Zahlreiche Traditionslinien sind über die Jahre entstanden. Die heute wohl verbreitetste Form bei uns im Westen ist Hatha-Yoga. Heute werden die unterschiedlichsten Formen von Yoga weltweit praktiziert.

Eine besondere Form der Übungspraxis lehrt der diplomierte Yogalehrer Ludwig Reiner in seinem „Yogastüble“ in Lauterach: Das traditionelle Ashtanga Vinyasa Yoga, eine der ältesten Yogaformen, welche aus einer genau festgelegten Reihe und Anzahl von Körperhaltungen (Asanas) besteht. „Mit der speziellen ‚Ujjayi‘-Atemtechnik soll Ashtanga Vinyasa Yoga den Praktizierenden zu mehr

innerer Ruhe, geistiger Entspannung und Wohlbefinden verhelfen“, erklärt der 38-Jährige.

Mit dem zweiten Element, den sogenannten „Bandhas“, wird versucht, die im Körper freierwirdende Energie in bestimmte Bahnen zu leiten, um während der Übungspraxis Kraft und Leichtigkeit zu erfahren. Das dritte Element sind die sogenannten „Drishtis“, die Blickpunkte, die fixiert werden, um die Sinne von der Außenwelt abzuziehen und Ablenkungen von außen zu vermeiden. Alter spielt bei Ashtanga Vinyasa Yoga keine Rolle: „Meine derzeit älteste Schülerin ist 78 Jahre, die jüngste 18, da gibt es keine Grenzen“,

sagt Reiner. Das „Yogastüble“ bietet sowohl Einsteigerkurse als auch Kurse für Fortgeschrittene an. Reiner weist jedoch darauf hin, dass die Methode des Ashtanga Vinyasa Yoga tägliches Üben verlangt, wobei zu Beginn bereits 15 Minuten am Tag ausreichen

sind. „Ziel unserer Kurse ist es, die Schüler allmählich an eine eigenständige Übungspraxis heranzuführen, damit es ihnen möglich wird, Yoga bestmöglich in ihr Leben zu integrieren und zu einer lebendigen Übungspraxis werden zu lassen.“ Hierzu eignen sich die Mysore-Einheiten in besonderem Maße, da die Schüler in diesen Einheiten komplett selbstständig üben und vom Lehrer nur noch Korrekturen bzw. neue Positionen gezeigt bekommen, aber dennoch alle auftauchenden Fragen stellen

Informationen

» **Kurse im Yogastüble:** Anfängerkurse, geführte Einheiten, Basis-Einheiten, Mysore-Einheiten, Yogakurse für Schwangere, Mama-Baby-Yoga und Privateinheiten

» **Infos und Kontakt:** Anmeldungen sind online unter www.yogastueble.at, per Mail unter l.reiner@yogastueble.at oder telefonisch unter 0676/7306076 möglich.

können. In diesen Einheiten kann der Lehrer am besten auf die körperliche Konstitution und die individuellen Übungsschritte jedes Einzelnen eingehen.

Insgesamt gibt es sechs Übungsserien. „Durch das Praktizieren verschiedener Körperstellungen in derselben Übungsabfolge entwickelt sich oft bereits nach ein paar Übungseinheiten ein verbessertes Körpergefühl.“ Insgesamt soll eine regelmäßige Yogapraxis zur Stressreduktion, Kräftigung sämtlicher

Muskeln, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und zur Entdeckung und Entfaltung des wahren Potenzials des Praktizierenden führen. „Gerade in der westlichen Welt haben Menschen verlernt, auf ihren Körper zu hören und sind oft mit Stress sowie psychischen und physischen Belastungen konfrontiert. Yoga kann ein hilfreiches „Tool“ sein, damit die Betroffenen wieder lernen, auf ihren Körper zu hören, betont Reiner. Die starke Erhitzung des Körpers, die durch die spezielle Atemtechnik in Verbindung mit den Übungen entsteht, soll zudem dazu führen, dass im Körper vorhandene Giftstoffe über die Haut nach außen abtransportiert werden.“

Insgesamt bezeichnet Reiner Yoga als wunderbares „Selbsterfahrungstool“. „Im Wesentlichen geht es darum, sein eigenes Potenzial zu entdecken und bestmöglich zu entfalten.“ Schnupperkurse bieten die Gelegenheit, sich ein Bild von der traditionellen Yogaform zu machen. „Auch Praktizierende anderer Yogastile können in Ashtanga Vinyasa Yoga hineinschnuppern.“



Hausmittel

HUSTEN

1 TL Fenchel
1 TL Thymian
1 TL Melisse
1 TL Huflattich
1/2 L Wasser

Kräutermixtur mit heißem Wasser aufgießen. Diesen Aufguss 5 Minuten ziehen lassen, danach durch ein Teesieb abseihen. Bei Husten mehrmals täglich 1/2 Tasse möglichst heiß trinken.

MIGRÄNE / KOPFSCHMERZEN

1 TL Melisse
1 TL Hopfen
1 TL Baldrian auf
1 Tasse Wasser

Kräutermischung in eine Tasse mit kochendem Wasser geben. 10 Min zuge deckt ziehen lassen. Abseihen und diesen Tee gekühlt schluckweise trinken.

UNRUHE

30 g Baldrianwurzel
50 g Hopfenblüten
20 g Johanniskraut

1 EL der Mischung auf 1 Tasse Wasser, davon Tee zubereiten.

Naturheilmittel werden beliebter

Knapp die Hälfte aller Vorarlberger nutzen homöopathische Arzneimittel.

SCHWARZACH. Egal, ob beim Sport, im Haushalt oder im beruflichen Alltag – eine der häufigsten Unfallfolgen sind Schmerzen. Sie können bei Verletzungen des Bewegungs- und Stützapparates in Form von Verspannungen, Verstauchungen, Prellungen und Blutergüssen auftreten und die Lebensfreude der Betroffenen beeinträchtigen. Auch chronische Schmerzen bei Abnützungsercheinungen oder Entzündungen der Gelenke belasten viele Menschen. Ebenso psychische Schmerzen, die durch traumatische Erlebnisse ausgelöst werden. Immer mehr suchen gegen Schmerzen

wirksame Alternativen zu konventionellen Medikamenten, mit der Absicht, das Nebenwirkungsrisiko zu minimieren. Homöopathische Arzneien bieten wirkungsvolle und sanfte Lösungen.

„Großes Vertrauen“

Laut einer aktuellen GfK-Studie nutzte die Hälfte aller Österreicher im Jahr 2014 homöopathische Arzneimittel. 59 Prozent der Befragten gaben an, dass sie großes Vertrauen in die Homöopathie setzen. 71 Prozent sind der Meinung, dass homöopathische Arzneimittel gut wirksam sind. In Vorarlberg und Tirol nutzen 48 bzw. 47 Prozent homöopathische Arzneimittel.

Zu den Hauptanwendungsgebieten zählen traditionell Erkältungskrankheiten, ge-

schwächtes Immunsystem und Unruhezustände.

„Persönlich ausprobieren“

Wie die Studie zeigt, genießt die Homöopathie hohe Beliebtheit und Vertrauen, völlig zu Recht, wie Michael Frass, Facharzt für Innere Medizin und internistische Intensivmedizin in Wien argumentiert: „Die gute Wirk-



Der Kubebenpfeffer ist die „Heilpflanze des Jahres 2016“.

samkeit ist subjektiv wahrnehmbar und auch in großen systematischen Reviews und Metaanalysen bewiesen.“ Vielen Skeptikern, welche die Homöopathie ungeachtet der guten Datenlage weiterhin diskreditieren wollen, fehle es laut Prof. Frass an einer naturwissenschaftlichen, geschweige denn medizinischen Ausbildung und ausreichendem Wissen zur Homöopathie. Fazit des Experten: „Ideologische Herangehensweisen sind bei der Bewertung einer medizinischen Methode wenig hilfreich. Zahlreiche große Untersuchungen mit insgesamt Tausenden Patienten belegen den Nutzen der Homöopathie. Um ihre Wirksamkeit für sich selbst beurteilen zu können, ist es am besten, sie persönlich auszuprobieren.“