

Die Kreuzmethoden: Wo Yoga überall drinnen ist

25.01.2014 | 18:48 | von Eva Winroither (Die Presse)

Ob in Kombination mit Pilates, als Workout oder mit spirituellem Ziel, an der Stange oder im Dunkeln – Yoga wird kombiniert, was das Zeug hält.

Am Anfang war es nur ein Gefühl. Yoga allein, mit all seinen mehr als tausend Jahren alten Dehnübungen, war irgendwie nicht genug. „Mir haben die Übungen gefehlt, bei denen man richtig Kraft braucht“, sagt Roswitha Morianz. Die schlanke Frau mit der kerzengeraden Haltung, die meist nur professionelle Fitnesstrainer innehaben, gibt ganz ehrlich zu, dass ihr Yoga allein anfangs doch etwas zu langweilig war. Auch wenn ihr das Dehnen und Strecken in der Früh und am Abend, richtig gutgetan haben – und sie einige Zeit später wieder zu der indischen Lehre zurückfinden wird.

Aber noch ist es nicht so weit. Zuerst wird Roswitha Morianz auf Pilates stoßen und gleich Feuer und Flamme sein. Auf die Begeisterung folgt die Pilates-Trainerausbildung. Und: „Irgendwann hab ich dann gemerkt, dass ich mir leichter tu, wenn ich vor meinen Pilates-Übungen Yoga mache“, sagt sie. Und das führt sie seither fort.

Morianz ist eine der wenigen Yogalates-Trainerinnen in Wien. Dabei werden Yoga-Übungen mit jenen von Pilates kombiniert. Meistens folgt der Yoga-Teil am Anfang der Stunde, gefolgt von den kräftigenden Pilatesübungen, und am Schluss gibt es zum Entspannen wieder Yoga.

Erfunden hat Yogalates Jonathan Urla, ein Amerikaner, der sich den Begriff Yogilates – also mit i – um 1997 auch gleich schützen ließ. Mit damals vermutlich ungeahnten Folgen. Da die Kombination aus Yoga und Pilates immer mehr Anhänger fand – man sich aber nur Yogilates-Trainer nennen darf, wenn man bei Urla in die Schule gegangen ist –, sind neue Namen für die Kombination entstanden: etwa Yogalates. Inhaltlich gibt es freilich wenig Unterschiede. „In erster Linie geht es darum, dass durch Yoga die Dehnung und Flexibilität des Körpers und durch Pilates die Kraft gefördert wird“, sagt Morianz. Die Wienerin bietet seit Längerem eigene Kurse für Yogalates an. Die Vorteile der Kombination liegen für sie auf der Hand. Durch die Übungen wird die Tiefenmuskulatur des Körpers von Kopf bis Fuß gestärkt, und weil es keine strikten Übungsabläufe gibt, könne man sich auf jede Gruppe gut einstellen. Als spirituellen Sport will sie Yogalates ohnehin nicht sehen. „Den Anspruch hat es nicht“, sagt sie.

Yogalates ist nicht Yolates. Die gebürtige Oberösterreicherin Irmina Boltenstern wird ihr da wohl nicht widersprechen. Die in Wien tätige ehemalige Marketingexpertin hat die gleichen Zutaten (Yoga und Pilates) genommen, dem Namen ein paar Buchstaben weggekürzt, dafür dem Ganzen aber eine spirituelle Bedeutung hinzugefügt. Yolates ist eine von Boltenstern entwickelte Körperarbeit, bei der Körper und Psyche in Einklang gebracht werden. In einem Buch, das eben im Echomedia-Verlag erschienen ist, beschreibt sie, wie sie durch Yolates (den Begriff hat sie sich bereits vor elf Jahren schützen lassen) mit mehreren Lebenskrisen fertig wurde. Boltenstern war magersüchtig und litt an einem Burn-out-Syndrom.

„Bei Yolates steht eine philosophische Idee dahinter. Man macht Übungen, um auch zur Erkenntnis zu gelangen“, sagt sie. So können persönliche Probleme gelöst werden. Mit Yogalates – das ist schnell zu merken – will sie daher nichts zu tun haben. Wobei die Unterscheidung dem Laien auf den ersten Blick nicht ganz klar sein muss. Die Yolates-Übungen sehen jedenfalls nicht anders aus als bei Yogalates.

Boltenstern argumentiert den Unterschied aber mit einem anderen Ablauf und einzelnen Übungen, die sie neu entwickelt hätte. Während bei Yogalates eben mit Yoga begonnen, mit Pilates weitergemacht und mit Yoga aufgehört wird, verbindet sie die beiden Methoden mehr miteinander. Zwischen den Übungen gebe es auch immer wieder Ruhephasen. In ihrem Studio

konzentriert sich Boltenstern derzeit auf Einzelstunden, bald möchte sie Ganztagesseminare anbieten.

Mit Yoga zu mehr Fitness. Yogalates und Yolates sind freilich nicht die einzigen Ganzkörpertrainings, auf die Yoga Einfluss hat. Auch beim Poledance, dem Tanzen an der Stripperstange – mittlerweile eine beliebte Sportart –, hat man Yoga für sich entdeckt. Dabei werden Yoga-Übungen verwendet, um den Körper für das Tanzen an der Stange zu stärken. Das Wiener Poledance-Studio Pole Heaven bietet solche Kurse immer wieder an. Bei Pole-Yoga werden die Yoga-Übungen mit der Tanzstange kombiniert – diese dient dabei meistens als Stütze. Etwa für den Kopf- und Handstand, damit der Rücken möglichst gerade bleibt. Das sei „ziemlich anstrengend“, sagt Pole-Heaven-Inhaberin Martina Mitzich. Selbst gut trainierten Poledancern sei bei den Übungen regelmäßig die Puste ausgegangen. Auch hier gilt: Mit spiritueller Körperarbeit hat Pole-Yoga nichts zu tun.

Nicht so beim Dark Yoga, bei dem man quasi die Dunkelheit als Hilfsmittel hinzunimmt, um zur Entspannung zu gelangen. Bei dieser meditativen Richtung des Yoga zieht man sich ins Dunkle zurück, um besser zu sich selbst zu finden. Die Wienerin Suyin Orłowski bietet diese Meditationsart an. Übrigens nicht nur für Erwachsene, auch Kinder können sich laut Homepage schon langsam daranwagen.

© DiePresse.com