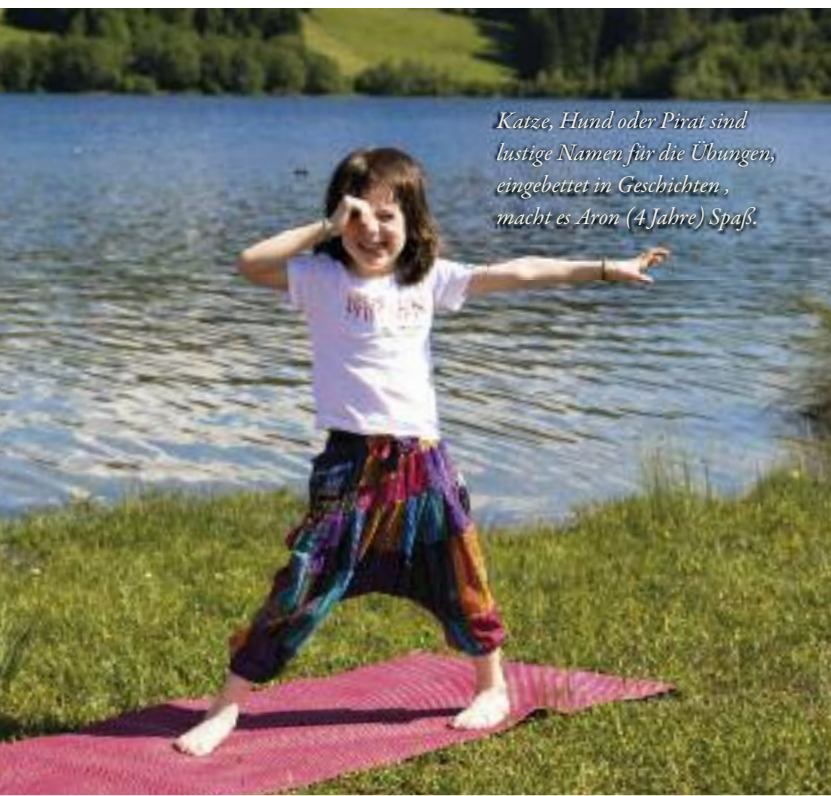


*Sport verändert den Körper, Yoga den Menschen – davon ist  
Katalin Lubina überzeugt. Ich habe mich selbst davon überzeugt  
und muss nicht lange nachdenken, um dem zuzustimmen.*



Namaste



*Katze, Hund oder Pirat sind lustige Namen für die Übungen, eingebettet in Geschichten, macht es Aron (4 Jahre) Spaß.*



*Yoga ist die Passion von Katalin Lubina. Diese gibt sie gerne an ihre Kursteilnehmer weiter.*

Tief ein- und ausatmen, den Stress vergangener Tage loslassen. Entspannen. Mit jedem Atemzug frische, neue Energie aufnehmen und verbrauchte Energie abgeben. Das ist Yoga. Zumindest einer der drei wichtigsten Bestandteile. Bewegung (Asanas), Atmung (Pranayama) und Meditation sind dabei die drei Grundprinzipien dieser jahrtausendealten indischen Philosophie. Je nach

Stil sind diese drei Säulen unterschiedlich gewichtet. Wer jetzt denkt, Yoga sei nur etwas für Yogitee-trinkende Hippies oder Ökos in weiten Schlabber-Hosen, hat weit gefehlt. Seit drei Jahren gehe ich regelmäßig zum Kurs von Katalin Lubina. Ich wollte etwas für mich und meinen Rücken tun und habe Power Yoga ausprobiert. Seitdem bin ich Woche für Woche in der Mon-

»Die sanften Yogaübungen straffen die durch die Geburt strapazierten Muskeln und den Körper. Es ist ein sanfter Weg, den Körper zu kräftigen und gleichzeitig das Baby bei sich zu haben.« Mareike mit Mina (5 Monate).

tags-Gruppe im Raum Fluxus im Haus Burghalde in Kempten dabei. Die Zeit gönne ich mir, nehme ich mir heraus und versuche in Einklang zu kommen. Geist und Körper werden durch die kontrollierten, fließenden Bewegungen angesprochen, Muskeln, Gelenke und Rückgrat gestreckt. Das alles führt zu mehr Flexibilität, Gleichgewicht und Koordination. Dabei kann jeder Yoga lernen. Denn bei den Übungen kommt es nicht darauf an Leistung zu bringen oder mindestens so gut wie der Mattennachbar zu sein. Es geht nicht darum wie gelenkig jemand ist oder welche Asanas (Yogastellungen) man beherrscht, sondern darum Körper und Geist die zustehende Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu geben.

### Der nach unten schauende Hund

Power Yoga verbindet fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik. Durch das ständige Wechseln von Anspannung und Entspannung, Atmung und Bewegung, Konzentration und Loslassen findet man zu mehr innerer und äußerer Stärke.

Yogalehrerin Katalin führt uns einfühlsam durch die körperlichen Erfahrungen, lässt dabei aber jeden einzelnen in seinem Rahmen Yoga praktizieren: Sonnengröße, Kobra, Kriegerstellungen, der herabschauende Hund oder die Krähe. Beim Baum stehen alle auf einem Bein. Der Fuß des anderen Beins wird gegen die Innenseite des Standbeins gedrückt, und die Hände sind über dem Kopf zusammengeführt. Eine korrekte, ruhige und gleichmäßige Atmung beim Üben hilft im Gleichgewicht zu bleiben.

An die Namen und Stellungen muss man sich erst einmal gewöhnen. Die Krähe z. B. trainiert Gleichgewicht und Koordination. Man sitzt dazu in der Hocke und verlagert sein Gewicht nach vorne auf die beiden Hände, beugt die Ellenbogen und setzt die angewinkelten Beine auf die Oberarme, bis die Füße von selbst vom Boden abheben. Das ist gar nicht so einfach – aber je öfter man die Übung probiert, umso eher gewöhnt sich der Körper daran. Die Zeit auf der Yogamatte ist die Zeit, in der man in sich geht. Yoga lehrt uns viel über das Lebensglück und das Glück an sich. Es lehrt uns die Annahme unseres Zustands.

### Der Schlüssel zum Glück?

Man merkt Katalin ihre Leidenschaft an. »Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist. Wenn du deinen Blick auf das Gute richtest – auch wenn es mal schwierig ist – wirst du den Fluss des



»Seit Luana neun Wochen alt ist, ist das Baby-Yoga fester Programmpunkt. Es ist schön mit anderen in Austausch zu stehen und gleichzeitig etwas für sich zu machen.« Ariane mit Luana (6 Monate).

Lebens meistern können.« Yoga ist also eine Lebenseinstellung, in der permanentes Konkurrenz- und Leistungsdenken keinen Platz haben. Immer neugierig auf der Suche nach Veränderung, brauchte Katalin 2006 einen Ausgleich, eine Veränderung.

Und so stolperte sie eher zufällig (wobei sie selbst davon überzeugt ist, dass es keine Zufälle gibt) in ihrem Spanienurlaub in eine Yoga-stunde hinein. »Nach den ersten Stunden verspürte ich mehr Energie, wurde innerlich ruhiger und ausgeglichener.« Seit diesem Zeitpunkt wurde Yoga zu ihrer absoluten Leidenschaft und Lebenseinstellung.

Um ihre Kenntnisse zu vertiefen, absolvierte sie eineinhalb Jahre später eine zweijährige Yogalehrerausbildung. Seit sechs Jahren

unterrichtet sie deutschlandweit mehrtägige Seminare und ist auch Meditationskurseleiterin. Sie hat es sich zum Auftrag gemacht, Yoga zu unterrichten und damit die Menschen zu unterstützen, sie zu ihrem wahren Ich zu bringen. »Entspannte Menschen nach einer Yogastunde zu erleben macht einfach glücklich«, lacht sie.

### Für Jung und Alt

Dabei ist es der quirligen Yogini wichtig, alle Altersklassen zu erreichen: Babys, Kinder und Erwachsene, auch bis zu einem fortgeschrittenen Alter (Jungbrunnen Yoga). So ist z. B. Yoga Baby & Me eine wunderbare Möglichkeit, gleich zu Beginn des Lebens anzuknüpfen. Es festigt und intensiviert die Bindung zwischen Mutter und Kind. Die sanften Yogaübungen straffen und stärken schonend die durch die Geburt strapazierten Muskeln und den gesamten Körper der Mutter. Der Fokus liegt dabei auf Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur. Die verspannte Muskulatur wird angenehm gedehnt und Rückenbeschwerden gezielt entgegengewirkt. Die Babys können liebevoll und spielerisch mit in die Yogaübungen einbezogen werden.

Yoga überzeugt mit Leichtigkeit: Der Einklang von Körper, Geist und Seele, das konzentrierte Üben, die bewusste Atmung, die Beschäftigung mit unserer inneren Mitte – all das erfüllt die Sehnsucht nach einem ruhigen Ausgleich zu unserem stressigen Alltag. Und das funktioniert heute wie vor Tausenden von Jahren.

Für mich steht fest: Ich mag Yoga. Es ist ein guter Ausgleich, entspannt mich. Und das mit einfachsten Mitteln. Nach 90 Minuten habe ich das Gefühl angekommen zu sein, bedanke mich bei mir selbst mit einer dicken Umarmung und starte in die neue Woche.

*Text: Johanna Strodl / Fotos: Johanna Strodl (3); Gregor Lubina (4); © lullis-Fotolia.com (1) &*



*Die Ukulele kommt vor allem im Yogaunterricht mit Kindern zum Einsatz.*