

Yoga am Meer

„Das Rauschen der Wellen beruhigt den Geist“

Text und Interview Anne Groos

Mehr Vitalität, mehr innere Ruhe, mehr Selbstbewusstsein – all das können wir mit sanften Fitness-Übungen erreichen. Yogalehrerin Katja Thomsen erklärt, was sie für Körper und Seele bewirken.

Sie arbeitet, wo andere Urlaub machen: Katja Thomsen (47) ist Yogalehrerin und gibt Kurse überall auf der Welt – aber immer nur an Orten, die direkt am Meer liegen. Denn am liebsten unterrichtet sie am Strand: „Weil die unendliche Weite des Meeres den eigenen Horizont öffnet, das Rauschen der Wellen den Geist beruhigt und die sauerstoffreiche Seeluft den Atem vertieft“, sagt sie. Warum Yoga aber nicht nur am Meer, sondern auch zu Hause oder im Fitness-Studio guttut und warum gerade Frauen jenseits der 50 davon profitieren, erzählt sie im tina-Interview.

tina WOMEN&Style:

Yoga ist Trend. Warum hat es so eine Anziehungskraft?

Katja Thomsen:

Vor ein paar Jahren hätte ich noch gesagt: Die fernöstliche Bewegungslehre hilft bei der Suche nach neuen Inhalten in einer Zeit, in der sich die Welt rasant schnell verändert. Heutzutage suchen die Menschen aber im Yoga weniger das Spirituelle, stattdessen steht die Bewegung im Vordergrund. Denn wer sich auf Yoga einlässt, trainiert den ganzen Körper nur durch seine eigene Kraft, und mit der Tiefenentspannung am Ende kommen auch die Gedanken zur Ruhe.

Was genau bewirkt Yoga?

Es verbessert die Beweglichkeit, stärkt die Muskeln, beugt Rückenschmerzen vor und reduziert Stress. Außerdem wirkt es sich positiv auf die Faszien aus, die Bindegewebsfasern, die wie ein Netz all unsere Muskeln und Organe umgeben. Durch die vielen Dehnungsübungen werden Verklebungen und Verhärtungen in diesen Faszien gelöst.

Hilft Yoga auch bei Beschwerden in den Wechseljahren?

Auf jeden Fall. Es stimuliert Organe wie die Schilddrüse und die Nebennieren, die die Hormone steuern. Spezielle Übungen bringen auf natürliche Weise die Hormone wieder ins Gleichgewicht.

Und wie wirkt sich Yoga auf die Psyche aus?

Für viele Frauen ist das Älterwerden schwierig: die ersten Fältchen, die ersten grauen Haare, die erste Lesebrille. Yoga hilft, diese Veränderungen anzunehmen, weil man den eigenen Körper wieder besser wahrnimmt. Die Übungen stärken die Achtsamkeit und vertiefen die Beziehung zu uns selbst. Das kräftigt unser Selbstwertgefühl. Sichtbar wird das zum Beispiel in einer aufrechteren Haltung, die man nach ein paar Wochen Training automatisch annimmt.

Hilft Yoga auch, schlanker zu werden?

Nein, dafür sind Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren, die ordentlich Kalorien verbrennen, effektiver. Aber es macht den Körper straffer, fester und beweglicher. Das ist gerade im Alter wichtig. Denn wenn wir den Körper flexibel halten, bleiben wir es auch im Kopf. Außerdem sollte man Ausdauersport unbedingt mit Krafttraining kombinieren, um die Knochen zu stärken und Muskeln aufzubauen. Gerade im Yoga gibt es viele Übungen, die nur mit der Kraft des

eigenen Körpers durchgeführt werden. Aber, um auf Ihre Frage zurückzukommen, durch Yoga allein nimmt man nicht ab. Es macht jedoch glücklich – und dann braucht man die Schokolade vielleicht gar nicht mehr.

Also kein Heißhunger auf Süßes? Das müssen Sie uns näher erklären ...

Yoga baut das Stresshormon Cortisol ab und erhöht das Glückshormon Serotonin. Dadurch werden wir gelassener, zufriedener und glücklicher. Und weil die ganze Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt wird, kommt auch der Geist zur Ruhe. Das hilft, Entscheidungen bewusster zu treffen und eigenverantwortlicher zu handeln.

Sind die Übungen für jeden erlernbar?

Auf jeden Fall, weil es beim Yoga nicht um Leistung oder Perfektion geht. Auch die schwierigsten Übungen lassen sich so abwandeln, dass jeder sie nachmachen kann.

Bikram, Ashtanga, Vinyasa – wie findet man die perfekte Stilrichtung für sich?

Einsteigern empfehle ich Hatha-Yoga, weil es die Basis ist und man hier die Grundübungen am besten lernt. Später kann man verschiedene Richtungen ausprobieren wie etwa Vinyasa-Yoga, das schneller und anstrengender ist. Oder eine der neuen Trend-Sportarten wie Aerial-Yoga, bei dem die Asanas schwebend im Tuch durchgeführt werden. Da muss einfach jeder ausprobieren, welche Art ihm am meisten liegt.

Und wie häufig sollte man üben?

Am besten jeden Tag eine halbe Stunde, damit es zur Gewohnheit wird wie das tägliche Zähneputzen. Mein Tipp: Die Übungen gleich morgens machen, dann gibt es im Laufe des Tages auch keine Ausreden mehr.

Wie sind Sie zum Yoga gekommen?

Durch meine französische Lieblings-Großtante, die in der Nähe von Bordeaux am Atlantik wohnte. Sie hat bis zu ihrem 90. Lebensjahr regelmäßig Yoga gemacht – bestimmt über 50 Jahre lang.

Warum üben Sie am liebsten im Freien am Strand?

Weil das Atmen im Yoga eine enorm wichtige Rolle spielt. Der Atem versorgt unser ganzes System mit Sauerstoff und gibt dem Körper Energie. Je tiefer wir atmen, umso mehr Energie nehmen wir auf. Gute, frische Luft hat davon reichlich – viel mehr als z. B. Heizungsluft. Außerdem liebe ich den Weitblick. Weite einatmen bedeutet, den eigenen Horizont zu öffnen.

Mehr Infos zu Katja Thomsen
www.yogaammeer.de