



# Gesünder als Joghurt

Yoga boomt – und das ist gut so

*Es gab Zeiten, da dachten manche, Yoga sei so etwas ähnliches wie Yoghurt, kalauert Martin-Aike Almstedt, der weiß, wovon er redet. Ende der sechziger Jahre, als eine erste Yoga-Welle Deutschland erreichte, fand er per Zufall zum Yoga – und ist dabei geblieben. Nicht nur als praktizierender Yogi, sondern auch als Lehrer und Buchautor.*



## Informationen:

Berufsverband der Yogalehrenden in  
Deutschland e.V.  
Jüdenstraße 37  
37073 Göttingen  
Tel.: 0551/4883808  
Mail: info@yoga.de

Internationale Ki-Yoga Schule  
Martin-Aike Almstedt  
Michaelisstraße 14  
37133 Groß Schneen  
Tel.: 05509/1285  
Mail: m.a.almstedt@arcor.de  
www.martin-aike-almstedt.de

Websites:  
www.yoga.de  
www.yoga-info.de

(Alle Angaben ohne Gewähr)

Als solcher erlebte er den zweiten großen Yoga-Boom in den Siebziger Jahren, als die Amerikanerin Kureen Zebroff »Yoga für jeden« im TV propagierte, und nun auch die dritte Yoga-Konjunktur. Denn, keine Frage: Yoga ist derzeit unheimlich populär und gilt nicht mehr als esoterisch. Rund vier Millionen Deutsche praktizieren heute Yoga, etwa 10.000 Yogalehrerinnen und -lehrer sind aktiv, eine Flut von Yoga-Literatur überspült den Buchmarkt, Prominente wie Sting oder Julia Roberts fungieren als Vorreiter.

Die Ursachen für diesen Trend macht Almstedt, der in Groß-Schneen eine Yoga-Schule betreibt, Yoga-Kurse an der VHS anbietet und sich überdies als Musiker, Komponist, Publizist und Maler betätigt, in den Problemen unserer Zeit aus: Streß, An- und Verspannung, das Gefühl, unter dem Druck und der Hektik einer materialistisch geprägten Zeit ein falsches Leben zu führen, zunehmende psychosomatische Erkrankungen, Depressionen, Nervosität, Schlafstörungen ... Yoga verspricht Heilung davon: Gelassenheit, innere Ruhe, Gesundheit. Interessierte sollten sich allerdings genau informieren, bevor sie sich für ein Angebot entscheiden, denn Yoga ist ein komplexer Bereich, und auch in der Yoga-Szene tummeln sich Anbieter mit geringer Qualifikation, die mit falschen Heilsversprechen in Crash-Kursen Yoga-light anbieten. Sich über Bücher und Internetseiten hinaus zu informieren ist dabei nicht schwierig, zumal

in Göttingen, denn hier residiert der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V., bei dem man sich über qualifizierte Kursangebote und kompetente, ausgebildete Lehrkräfte kundig machen kann.

Almstedt gehört zu diesen. Er vertritt die reine indische Yoga-Schule, die einem ganzheitlichen Ansatz folgt: Yoga als Weg zu einer in sich ruhenden Persönlichkeit, Yoga als Lebenshaltung und Philosophie, die in enger Beziehung mit der christlichen Mystik und dem islamischen Sufismus steht. Laut Almstedt ist Yoga »mystische Versenkung«, ein Weg der »Bewußtseins-Transformation«, wodurch es möglich wird, auf Grundfragen des Lebens zu antworten, auf Tod, Liebe, Schuld. Diese seelische, die Persönlichkeit betreffende Ausrichtung umfaßt alle Lebensbereiche, die Ernährung zum Beispiel, und aktiviert die Lebensenergien. Und das fördert selbstverständlich die Gesundheit. Almstedt beginnt seine Kurse mit einem individuellen Einzelgespräch, bei dem die Bedürfnisse und Probleme des Schülers geklärt und die Art von Yoga ausgewählt wird, die sinnvoll ist. Die Palette der Möglichkeiten ist ungemein vielfältig und beinhaltet auch wenig bekannte Dinge wie yogischen Waldlauf, mantrisches Singen, und natürlich all die vielfältigen Phänomene wie Reinigungsyoga, Versenkungsyoga mit den klassischen Atem- und Körperübungen, die Teil des Yoga als Lebensform sind. Yoga ist eine Kultur, in die man, so sagt Almstedt, hineinwächst und die man individuell ge-

stalten kann: »Jeder sei sein eigenes Licht«, lautet die Devise.

Das Schöne am Yoga ist, daß jeder seine eigenen Schwerpunkte setzen kann. Denn gerade im Suchen und Beschreiten eines eigenen Wegs liegt ein Ziel des Yoga. Deshalb ist es kein Problem, Yoga einfach als »Funktionsgymnastik« einzusetzen, um etwas für den eigenen Körper zu tun, und es steht jeder und jedem frei, es mit Julia Roberts zu halten, die gesagt haben soll: »Ich will gar nicht, daß Yoga mein Leben verändert – nur meinen Po«. Die eigentlichen Möglichkeiten des Yoga wird man auf diese Weise freilich nicht erfahren.

Wie auch immer – die gesundheitlichen Vorzüge des Yoga sind nachgewiesen: die konzentrierte Atmung, die innere Ruhe, die durch Meditation entsteht, aber auch die Stärkung des Muskelapparates durch die Yoga-Übungen wirken gegen Bluthochdruck und Migräne, Gefäßverengungen und Magengeschwüre, stärken die Abwehrkräfte, das Immunsystem, den Kreislauf, die Muskulatur und die Konzentration. Nicht zuletzt fördert Yoga das Wohlbefinden und hat allein deshalb als Teil des Wellness-Gedankens die Fitness-Studios und Wellness-Zentren erreicht. Denn immer mehr Menschen, und immer noch überwiegend Frauen, suchen Zuflucht im Yoga. Keine schlechte Fluchtrichtung.