

Und ein, und aus ...

Für langen Atem und lange Lebensfreude: Yoga

Albstadt, Juni 2022. Im Jahr 2014 von der UNO beschlossen und derzeit von rund 200 Ländern unterstützt, rückt der Weltyogatag am 21. Juni die Vorteile einer regelmäßigen Yogapraxis ins Bewusstsein: Yoga stärkt das Immunsystem, verbessert die Haltung, hält geschmeidig, kräftigt die Muskeln und schenkt Gelassenheit. Ob mit oder ohne „Omhh“ erhöht die Mischung aus Bewegung im Atemrhythmus, Halten, Dehnen und Ruhen Zufriedenheit und Akzeptanz. „An der Schlange stehen und Vordrängelnde ohne Groll gewähren lassen – auch das ist Yoga“, unterstreicht Albstoffe. Der Experte für nachhaltige Yoga-Kleidung erläutert die Lehre und macht Lust auf Beweglichkeit.

Vom Sitzen zum Schwitzen

Ursprünglich hatte das aus Indien stammende Yoga nichts mit körperlicher Ertüchtigung zu tun. Zu Selbsterkenntnis und Frieden finden lautete das Ziel dieser Lehre. Im Laufe der Jahrtausende und mit dem Einzug des Yoga in den körperbetonten Westen änderte sich diese Form der Meditation. Stundenlang mit geradem Rücken in Stille sitzen? Ungewohnt für aktive Europäer. Daher gewann Yoga an auspowernden Bewegungsmustern dazu. Den Weg vom ablenkenden Außen ins ruhige Innen bahnte schweißtreibende Anstrengung. Ein erschöpfter Körper beruhigt wirbelnde Geister und erleichtert Kontemplation – nicht von ungefähr dösen viele Übende bei der Schlussentspannung ein.

Power, Hatha und Co

Zunehmend verdichtete sich das Regelwerk und verschiedene Formen des Yoga fächerten sich aus. Von energischen Moves zu Techno-Beats über Yoga auf dem Standup-Paddle-Board (SUP-Yoga) bis zu Übungsabfolgen bei 38 Grad (Bikramyoga) – unzählige Varianten herrschen. Die einen betrachten Yoga als Lebensführung, die anderen eher als Gesundheitsförderung; die einen singen indisch, die anderen gar nicht. Fast alle Schulen spielen mit den Elementen Atem, Asanas, wie körperliche Übungen beim Yoga heißen, und Entspannung. Um die Beirückseite zu dehnen und den Körper aufzuwecken, stehen Übende beispielsweise im Hund: eine Art Dreieck auf Händen und Füßen. Die Figur ähnelt tatsächlich einem sich wohligh reckenden Hund. Könner strecken lässig die Beine und stellen den ganzen Fuß auf der Matte ab. Kenner beugen die Beine so weit, wie ihr Körper es ihnen empfiehlt, und knicken den Fuß nur bis zum Erreichen des süßen Dehnungsschmerzes ab – also einer deutlichen, aber nicht schmerzhaften Dehnung. Yoga bedeutet, nicht den Gelenkigen nachzueifern, sondern auf sich selbst zu hören. Und wer glaubt, Yoga strengt nicht an, fühle sich eingeladen, acht tiefe Atemzüge im Dreieck zu verweilen.

Atmen in der Mittagspause

Bei der Vorwärtsbeuge klafft eine Riesenlücke zwischen Hand und Boden? Kein Problem! Und wer beim Gedanken an überkreuzte Beine innerlich ächzt, sei beruhigt: Lotussitz ist keine Pflicht. Gelenkigkeit und anatomische Bedingungen jedes Menschen unterscheiden sich. Einzig seinen Körper in Schwung zu halten und die Bänder einen Hauch über den Rand der Komfortzone zu locken, zählt. Das geht auch mit zehn Minuten zwei- bis dreimal die Woche – gerade seit Corona existieren viele Videosequenzen für Anfänger im Netz. Zum Einstieg benötigen Interessierte eine Matte, ein freies Plätzchen und bequeme, elastische Klamotten, die nicht einschneiden. Auf lange Sicht beugt gemeinsames Praktizieren mit anderen und unter Anleitung einer erfahrenen Person Fehlern und einem vorlauten Schweinehund wirksamer vor. Im Einklang mit der Umwelt befindet sich die Serie Albstoffe Performance, die nachhaltig direkt auf der schwäbischen Alb produziert wird.



BU: Die seitlichen Flanken dehnt die Position des Kriegers. Bildquelle: Albstoffe

Über Albstoffe

Albstoffe ist eine Entwicklung des 1982 von Fritz Renz und Kurt Maute gegründeten Familienunternehmens MR création Maute + Renz Textil GmbH. Im schwäbischen Albstadt rief Tobias Renz 2015 die Marke ins Leben. Sie steht für direkt vor Ort produzierte, kreative Textilien in GOTS-Qualität. Mit rund 40 Mitarbeitern stellen die Experten Maschenstoffe für vielfältige Nutzungen her, färben und bedrucken sie. Spezialität ist ihr variantenreicher Jaquardjersey made in Germany und der Einsatz antimikrobieller, antiviraler High-Tech-Fasern. „ProtectMe“, „Bodywear“, „Albkids“ und Sport- und Yogawear „Performance“ bilden weitere Standbeine. **Weitere Informationen auf www.albstoffe.de und www.albstoffe-performance.de.**