

# Dresscode Jogginghose

**Yoga und Ayurveda werden oft fälschlich getrennt. Die Yoga-Expo vereint beide Lehren**

Im Santulan-Laden riecht es nach Räucherstäbchen. Die Frau im Sari reicht dampfenden Tee. Sanjay També und seine Frau Sujata, Besitzer der Ayurveda-Zentren in Haidhausen und Schwabing, nutzen meinen Termin, um Vorurteile zu beseitigen.

Lange galt die fernöstliche Philosophie als kurzlebig; jetzt hält sich der fernöstliche Trend schon seit gut zehn Jahren in Deutschland. Brigitte Felzmann ist Yoga-Lehrerin bei Santulan und kennt auch

**„Jeder Mensch macht Yoga. Es ist uns nur nicht bewusst“**

den Grund: „Der Trend ist erst richtig im Kommen. Vor allem Büroleute suchen eine Auszeit.“ Sie turnt eine Übung nach der anderen vor, ich kann mit der Akrobatik aber nach wie vor wenig anfangen. Sanjay També gibt nicht auf: „Jeder Mensch macht intuitiv Yoga und Ayurveda - wenn er

bewusst atmet oder der Körper den Puls reguliert. Viele denken, Yoga sind Verrenkungen und Ayurveda besteht aus Massagen in der Wellness-Oase. Das ist ganz falsch.“ Auf die Massage freue ich mich trotzdem, lasse mich aber auch gerne belehren.

Ayurveda und Yoga betrachten Körper, Geist und Seele als Einheit und eignen sich darum als Wohlfühl-Programm. Schon vor 5 000 Jahren wurde die Heilwissenschaft in Indien entwickelt. Sie enthält Ratsschläge, die bis heute nicht an Aktualität verloren haben. Die ersten Yogis in Deutschland waren in den 1940er Jahren noch eine Seltenheit; heute sind es fünf Millionen. Woher kommt dieser Hype? Ayurvedische Elixiere und Anwendungen sollen Migräne, Hautprobleme und Gelenksbeschwerden heilen. Yoga gilt als Jungbrunnen und Energiequelle - kurz, die beiden Systeme prophezeien ein besseres Leben. Das Verlockende ist, dass kleine Tricks im Alltag oft reichen. Die indische Butter „Ghee“ schmeckt auf dem Brot köstlich und soll den Körper reinigen, eine Tasse Chai-Tee am Morgen Energie für den Tag verleihen.

„Yoga und Ayurveda gehören zusammen und haben die gleichen Grundlagen.“ Sanjay

**AZ-GEWINNSPIEL**

**Yoga-Expo in München**

Zur ersten Yoga- und Ayurveda-Messe in München verlosen wir zehn mal zwei Eintrittskarten inklusive Kirtan-Konzert. Wer gewinnen will, schreibt an: Verlag

die Abendzeitung GmbH & Co. KG, Die Stadt, 81028 München oder an gewinnaktion@abendzeitung.de. Stichwort: Yoga-Expo, Ein-sendeschluss: 21.1.2010



Nach der Pulsdiagnose folgt die Ayurveda-Therapie: Sujata També ist von Beruf Ärztin. Fotos: Gregor Feindt

També erzählt von den vedischen Schriften, einer Art Bibel der indischen Lebensphilosophie, in denen sogar schweinegrippeähnliche Krankheiten und Behandlungsmethoden beschrieben werden. Sujata També ist Ärztin und verschreibt Yoga wie ein medizinisches Rezept. Bei der Pulsdiagnose stellt sie fest, in welchem Zustand die Organe ihres Patienten sind, danach beginnt die Therapie.

Endlich auf dem Behandlungstisch. Während der Ganzkörpermassage knurrt mein Magen. Es war die Verdauungszone am Bein, wie ich mir sa-

gen lasse. Alle Energiepunkte sollen stimuliert werden. Nach der Ruhezeit stehe ich auf und spüre ein warmes Kribbeln am Körper. Im Ayurveda-Shop erzählt Sanjay També von den kostbaren Zutaten für Pulver und Öle: Zehn Gramm Sandelholz kosten 1400 Euro, für zehn Gramm Gold bezahlt man circa 250 Euro. Ein Hauch der besonders reinigenden und pflegenden Essenzen reicht für eine Mixtur. Mit einem Stück vom wertvollen Sandelholz, verpackt in Tütchen, verlasse ich den Laden. Ich komme wieder.

Kathrin Hollmer

**Eintauchen in die Welt von Yoga, Ayurveda und Co.?** Bei der Mitmachmesse Yoga-Expo wird „bequeme Kleidung“ empfohlen. Auf Übungsmatten entdecken die Besucher die asiatische Lebenshaltung rund um Yoga und Ayurveda. Workshops, Vorträge und Behandlungen bringen aber auch alternative Heilmethoden, Pilates, vegetarische und vegane Ernährung dem Publikum näher.

M,O,C, Veranstaltungszentrum, Lilienthalallee 40, 23./24.1., 10 bis 20 Uhr, Tickets: 10 Euro vor Ort, www.yogaexpo.de

**AYURVEDA- UND YOGA-LEXIKON**

**Finger-, Lach- und Guerilla-Workouts**

**Asana:** Körperübung  
**Ashtanga-Yoga:** umfasst acht Stufen: Yama (Selbstkontrolle), Niyama (Verhaltensregel), Asana (Körperübung), Pranayama (Atemübungen), Pratyahara (Bewusstmachung von Sinnesindrücken), Dharana (Konzentration), Dhyana (Meditation), Samadhi (Selbstverwirklichung).  
**Atmen:** Teil jeder Yoga-Übung ist bewusstes Atmen durch den gesamten Körper.  
**Ayurveda:** die „Kunst, gesund zu leben“. Dazu führen Massagen, Dampfbäder, ausgleichende Ernährung, Meditation. Produkte aus dem Bereich sind etwa Gewürze und Tees, Haar-, Massage- und Gesichts-Öle.  
**Ayurveda-Massage:** Die kostbaren Ayurveda-Öle

ziehen komplett in den Körper ein und hinterlassen ein angenehmes Gefühl auf der Haut.  
**Chakra:** Der Körper hat sieben Haupt-Chakren, die mit Übungen erfahrbar werden.  
**Dosha:** Der Körper besteht aus fünf Elementen, die in den „Doshas“ genannten Konstitutionen Kapha (Erde und Wasser), Vata (Äther/Raum und Luft), Pitta (Feuer und Wasser) enthalten sind. Der Mensch verfügt über alle Doshas, Ayurveda bringt sie in Balance. Man spricht bei Menschen von Kapha-, Vata- und Pitta-Typen.  
**Dogya:** Yoga für Hunde  
**Erleuchtung:** Yoga verspricht, durch Körperübungen Zugang zum Geist - und

schließlich Erleuchtung - zu finden.  
**Finger-Yoga:** Entspannungsübungen über die Hände  
**Ghee:** geklärte Butter, die das Cholesterin senken soll  
**Guerilla-Yoga:** illegale Übungen auf Hochhausdächern.  
**Hatha-Yoga:** Die bekannteste Yoga-Gattung ist die Basis aller Yoga-Stile.  
**Lach-Yoga:** Beim Lach- bzw. Hasya-Yoga wird mit Lachen Stress abgebaut.  
**Nadis:** Energiekanäle  
**„Om“:** kosmische Silbe, die bei Übungen gesungen wird.  
**Sonnengruß:** Die bekannteste Yoga-Übung wird zum Aufwärmen ausgeführt.  
**Yogi:** Person, die Yoga ausübt. Eine weibliche Praktizierende heißt Yogini.  
**Yogi-Tee:** Gewürztee

**YOGA UND AYURVEDA IN MÜNCHEN**

**„Anti-Stress-Kurs“ bis „Candle Light Yoga“**

**Santulan**  
Das Santulan-Konzept besteht aus Ayurveda, Yoga, Massagen und Meditation.  
Angebote: „Anti-Stress“, „Beauty“, Ayurveda-Kur  
Kontakt: Wörthstraße 3 (☎ 44 14 03 38) und Kurfürstenstr. 49 (☎ 28 78 83 88), www.santulan.de  
**Yogaschule München**  
In kleinen Gruppen unterrichten qualifizierte Yoga-Lehrer nach den Richtlinien des BDY (Berufsverband Deutscher Yogalehrer)  
Angebote: „Hormon-Yoga“, Kurse für Schwangere  
Kontakt: Pilinganserstraße 8, ☎ 76 77 39 73, www.yogaschule-muenchen.de  
**Airyoga**  
Die Kombination von Yoga und Wellness verspricht

ganzheitliche Entspannung.  
Angebote: „Strech your Mind Yoga“, Burn Out Workshop, Candle Light Yoga  
Kontakt: Blumenstraße 6, ☎ 23 22 59 30, www.airyoga.com  
**Yogalounge München**  
Die Yogalounge vermittelt Yoga-Wissen und Tradition.  
Angebote: Kinder-Yoga, Yoga für Teens  
Kontakt: Kirchplatz 1 (Pul-lach), ☎ 79 35 59 78, www.yogalounge-muenchen.de  
**Santosha-Ayurveda**  
Santosha bietet neben traditionellen ayurvedischen Behandlungen auch Ernährungsberatung, Yoga und Schönheitspflege an.  
Angebote: Massagen, Stirnöl-guss, Kräuterdampfbad

Kontakt: Waisenhausstr. 46a, ☎ 65 06 22, www.santol-ayurveda.de  
**Ayurveda Zentrum**  
Im Ayurveda Zentrum gibt es Anwendungen vor Ort und Pakete für daheim.  
Angebote: Wildwuchskräuter Ölpackung, Cellulite-Kur  
Kontakt: Volkartstraße 32, ☎ 16 65 493, www.ayur-veda-muenchen.de  
**Rothenhof Yoga**  
Nach dem Yoga-Kurs kann man im hauseigenen Solarium oder in der Sauna gleich weiter entspannen - oder Sie powern beim Beachvolleyball.  
Angebote: „Power-Yoga“, Pilates,  
Kontakt: Denninger Str. 120, ☎ 92 80 80 80, www.rot-hof.de



Sujata und Sanjay També verkaufen in ihren Läden in Haidhausen und Schwabing Ayurveda-Produkte nach traditionellem Rezept.



Yoga-Stunde bei Brigitte Felzmann: Wir beginnen mit einer einfachen Übung, „Der Baum“

Übung Nummer 2: „Das Dreieck“ lässt zur Ruhe kommen.



Basis und Ausgangspunkt für weitere Übungen: der Lotus-Sitz.



Der sogenannte „Dreh-Sitz“ ist schon etwas verzwickter.



Mit der Übung „Krähe“ könnte Yoga-Lehrerin Brigitte Felzmann glatt im Zirkus auftreten.



Ist schwieriger als es aussieht: Bei der Übung „Hund“ kommt man leicht aus dem Gleichgewicht.



Jetzt nicht aus der Ruhe bringen lassen: Die Position „Waage“ verlangt viel Körperdisziplin und Balance.