

## Yoga + Bauch = akute Atemnot

Ashtanga Yoga ist etwas Feines. Das heißt vielmehr hängt es von der persönlichen Dehnfreudigkeit ab, als wie fein man es im Augenblick der extremen Dehnung tatsächlich zu empfinden imstande ist. In der Regel ist es allerdings etwas Feines.

Wir schließen die Augen und konzentrieren uns auf unseren Atem.

Was habe ich heute geschwitzt. Es liegt mir fern diesen Blog mit ungünstigem Inhalt zu beginnen, aber wie mir heute versichert wurde, ist Yoga-Schweiß absolut geruchsneutral und sehr angenehmer Schweiß. Es wird sogar empfohlen sich nicht sofort unter die Dusche zu werfen sondern der Haut die Möglichkeit zu geben sich die Salze, die sich auf ihr befinden, zu resorbieren. Unter uns gesagt hat meine Haut alle Zeit dieser Welt, denn im Unterschied zu den restlichen Teilnehmern fahre ich im ungeduschten Zustand vom Yoga noch mindestens 20 - 30 Minuten nachhause.

Wir konzentrieren uns auf unseren Atem, nehmen Daumen und Ringfinger und machen heute eine Atemübung. Wir halten das rechte Nasenloch zu und saugen die Luft durch das linke Nasenloch ein und atmen auch dort wieder aus. Dann halten wir das linke Nasenloch zu und atmen durch das rechte Nasenloch ein und aus.

Das war heute ja noch so ziemlich die einfachste Übung, wenngleich ich sogar da etwas aus dem Takt kam und meist bereits mindestens ein Nasenloch weiter war. Das schien aber zu meiner großen Zufriedenheit nicht weiter aufzufallen.

Wir kommen zum Stehen und beginnen mit ... von nun an begann die Wahnsinnsanstrengung des Tages. Ohne zu übertreiben kann ich behaupten, heute extrem ausgeronnen zu sein. Wann konnte ich das letzte Mal so kräftig schwitzen? Ich weiß es nicht mehr.

Wir nehmen das Mulabandha und das Uddiyana Bandha mit, zwei, drei, vier und fünf, abheben oder ein Vinyasa.

Ich kann schon längst nicht mehr und wische mir zum wiederholten Male die Stirn mit einem Teil meines Shirts ab. Ich lächle meiner Instruktorin tapfer zu und mache weiter. Den Namen darf ich keinesfalls verraten, denn sowenig ich Yoga perfekt beherrsche, beherrsche ich es Yoga in der Theorie zu beschreiben und Elisabeth soll schließlich keinesfalls schlechten Zensuren von Kollegen ausgesetzt sein, nur weil ich nicht imstande bin Übungen, die ich bereits zum x-dutzendsten Male mache, richtig zu beschreiben. Jetzt habe ich mich doch verplappert. Nö, sie heißt garnicht Elisabeth, oder doch? Ich kann mich nicht mehr erinnern. Genauso wenig wie ich mich an den indischen Namen der Sonnengrüße erinnern kann.

Schweißverlust, Hirnverlust.

Wir nehmen unsere rechte Zehe und strecken das Bein von uns weg. Das ist übrigens meine absolute Lieblingsübung. Monate stand ich mit Blick an die Wand, abseits am Heizkörper, und nützte diesen als Stütze. Seit der vorletzten Stunde wage ich mein offizielles Zehenouting und absolviere die Übung mit meiner Instruktorin. Dabei wundert es mich immer wieder wieviel diese zarte Frau ertragen kann, eines meiner Beine und wenn ich zu kippen drohe, zusätzlich den ganzen

anderen Rest.

Und wir machen ein Vinyasa und kommen in den Langsitz.

Von nun an wird es etwas gemütlicher. Verschärfend sind die laufenden Vinyasas zwischen den gesessenen Übungen. Geschenkt wird einem nichts.

Kopfstand! Kopfstand, denke ich mir ab nun immer wieder und ich bin mir nicht sicher ob ich gedachtes nicht gelegentlich laut ausspreche. Der Kopfstand ist die letzte Übung und so wie beim Tennis der Schiedsrichter die Zeit mit "Time!" einfordert, so versuche ich es mit "Kopfstand!" und werde nicht gehört, maximal etwas belächelt.

Wir kommen in die Schulterbrücke.

Die Schulterbrücke geht ja noch, denn da ist es mir erlaubt den Bauch gen Himmel zu strecken und mich so richtig zu öffnen. Meine Lungen erhalten was sie nötig brauchen, ein ordentliches Volumen Luft. Haariger wird es, wenn ich mich im Rahmen der Schulterbrücke anschließend auf den Kopf stelle und dieser langsam aber stetig, ganz ohne Absicht, die Yoga-Matte entlanggleitet und mir Milimeter für Milimeter kaum vorhandene Haare dabei entfernt werden. So fühlt es sich zumindest für mich an.

Wir kommen in den Schulterstand.

Eine der wenigen Übungen an denen ich beinahe zu ersticken drohe. In der weiteren Abfolge des Schulterstandes begegnen mir regelmäßig geschätzte zwölf Kilogramm Übergewicht, ein Großteil davon in der Bauchregion, die ich nicht in der Lage bin kurz abzulegen um die Übung ohne Erstickungsmomente zu absolvieren.

Die Instruktoren gab mir bereits mehrmals den Tipp den Bauch einfach einzuziehen. Täte ich es, hätte ich wohl einen Buckel und das ist am Rücken liegend absolut unmöglich. Also versuche ich mich etwas durchzuschummeln und presse die Luft durch meine mittlerweile vom Doppelkinn blockierte Luftröhre und von dort weiter in die Lungenflügel, die durch das enge Bauch-Raumverhältnis kaum mehr in der Lage sind sich richtig zu entfalten.

Wir kommen in den Kopfstand.

Unglaublich wie sich das eigene Leben durch eine geringfügige Verschiebung der eigenen Perspektive zu verändern beginnt. Diese unerschöpfliche Erkenntnis macht den Kopfstand zu einer meiner Lieblingsübungen. Davon abgesehen verspricht er Verjüngung, wenn ich mich nicht irre. Allerdings sollte ich nicht alle meine Geheimnisse ausplappern.

Und zum Abschluss machen wir noch ein vorsichtiges Vinyasa.