

YOGA

Körper und Geist in Appeldorn trainieren

Andreas Gebbink 07.09.2017 - 08:00 Uhr



Foto: Andreas Gebbink
Ashtanga-Yoga zeichnet sich durch eine kontinuierliche Abfolge von Körperbewegungen aus.

KALKAR. Yoga ist zu einem beliebten Sport in Deutschland geworden. Die fernöstliche Philosophie wird auch im Ashtanga Yogahaus in Appeldorn gelehrt.

Puh, das sieht ganz schön anstrengend aus. Jutta Gerard aus Kalkar hat sich das rechte Bein an die linke Hüfte geklemmt, die rechte Hand greift zudem rücklings an den linken Arm, der wiederum um das angewinkelte linke Schienbein geführt wird... Nach dieser Übung ist man entweder absolut gelenkig oder total verknotet.

Ashtanga Yoga ist nichts für bequeme Menschen. Die anspruchsvollen Körperübungen verbinden Körper und Geist und man trainiert mit ihnen Beweglichkeit und Muskelkraft. Andrea Schoofs aus Kalkar-Appeldorn hat ein eigenes Yoga-Studio eingerichtet und vermittelt heute vier Damen die Techniken. „Ashtanga Yoga kann jeder machen“, sagt sie: „Dicke, dünne, kleine, große Menschen. Alles kein Problem. Man darf nur nicht träge sein“.

Anspruchsvolle Yoga-Übungen



Andrea Schoofs lehrt in Kalkar-Appeldorn Ashtanga-Yoga.
Foto: Andreas Gebbink

Denn die indischen Körperübungen, denen natürlich eine Philosophie zugrunde liegt, kann man auch als Fitness-Programm verstehen. Das ist der eigentliche Grund, warum aktuell so viele Menschen in Deutschland Yoga machen. Yoga ist in und wird von vielen privaten und öffentlichen Trägern wie Volkshochschulen, Familienbildungsstätten oder Sportbildungswerken angeboten. Andrea Schoofs vermittelt als eine der wenigen in der Region das anspruchsvolle Ashtanga-Yoga.

Trainiert wird ein kontinuierlicher Ablauf unterschiedlicher Übungen. Gute 90 Minuten lang bewegen sich die Kursteilnehmer immerfort. Sie achten dabei auf ihre Atmung und auf die richtige Ausführung der Bewegungen: „Über den Körper findet man Zugang zu sich selbst“, sagt Andrea Schoofs.

Das können die Kursteilnehmerinnen Kristin Schmidt aus Xanten, Beate Stiers aus Uedem sowie Jutta Gerard und Andrea Peters aus Kalkar bestätigen. Jutta Gerard ist Mutter und mag vor allem die Gedankenstille: „Man kann vollkommen abschalten“, sagt sie und man werde im Laufe der Zeit extrem beweglich.



Und halten – Andrea Schoofs lehrt Ashtanga-Yoga.
Foto: Andreas Gebbink

Wie gut das sein kann, weiß Beate Stiers. „Als ich angefangen habe, konnte ich mich noch nicht einmal vernünftig hinsetzen“, erzählt sie. Sie ist seit 30 Jahren Krankenschwester und entsprechend belastet war ihr Rücken. „Da ging gar nichts mehr“, erzählt sie. Innerhalb von zwei Jahren habe sie ihre Rückenprobleme in den Griff bekommen und heute ist sie stolz auf jedes Assana, so heißen die einzelnen Übungen, das sie ausführen kann: „Und außerdem habe ich damit zehn Kilo abgenommen“.

Der tiefere Sinn

Den philosophischen Hintergrund des Yogas muss Lehrerin Andrea Schoofs in behutsamen Dosen vermitteln. Oft langweile es die Teilnehmer, sagt sie. Aber es sei wichtig, auch die Hintergründe des Yogas zu kennen. „Ich will es nicht religiös vermitteln“, sagt Schoofs. Es sei aber schön, über die Körperübungen in eine Meditation zu kommen.

Die „Erleuchtung“ habe auch sie in all den Jahren noch nicht gefunden, aber das sei auch ein schwer zu erreichender Idealzustand. „Wenn ich glücklich und zufrieden bin, dann ist das für mich Lebensfreude.“