

Das ist mein Yoga-Stil

Hinter den zahlreichen Richtungen verbirgt sich die **vielschichtige Philosophie Indiens**. Wie intensiv Sie sich darauf einlassen wollen, beeinflusst auch Ihren Yoga-Typ



Einer von Vieren:

Zählen Sie zusammen, wie viele A-, B-, C- und D-Antworten Sie angekreuzt haben. Mit der Tabelle unten behalten Sie den Überblick. Der Kennbuchstabe, der bei Ihnen überwiegt, führt Sie rechts zu Ihrem persönlichen Yoga-Typ.

Experten-Tipp: Auch ein Yoga-Stil, der 100-prozentig zu Ihrem Typ passt, kann sich in den ersten Kursstunden erst einmal ungewohnt anfühlen. „Brechen Sie nicht zu früh ab“, rät Expertin Christine Ranzinger. „Bleiben Sie auf jeden Fall drei Monate dabei, bevor Sie sich eventuell doch noch für einen anderen Stil entscheiden, der für Sie ebenfalls geeignet ist.“

A _____

B _____

C _____

D _____

A Die Experimentierfreudige

Das Unbekannte, Neue zieht Sie magisch an. Sie haben vermutlich schon einige Trendsportarten ausprobiert. Auch der fernöstliche Hauch von Exotik, den Yoga verströmt, fasziniert Sie. Ihren abenteuerlustigen „Spieltrieb“ können Sie ideal bei Yoga-Arten ausleben, die wenig mit dem klassischen Sonnengruß zu tun haben. Diese integrieren ungewöhnliche Hilfsmittel, z. B. ein an der Decke befestigtes Trapeztuch, oder übernehmen einige Elemente aus der Akrobatik. Asanas, die zu zweit ausgeführt werden, bei denen Sie Gleichgesinnte kennenlernen können, wecken Ihre Kontaktfreude. Wechseln Sie zwischen aktiven und ruhigen Übungen.

Diese Yoga-Arten passen zu Ihnen:

Aerial- oder Anti-Gravity-Yoga, Acro-Yoga und Yin-Yang-Yoga.

B Die Spirituelle

Die jahrtausendealte indische Lebensphilosophie fasziniert Sie. Sie wollen nicht bloß an der Oberfläche kratzen, sondern tief in die Materie eintauchen. Sie streben nach Sinn und wollen Ihren geistigen Horizont erweitern. Gekonnt bauen Sie Lebensweisheiten, die Sie schon kennengelernt haben, in Ihren Alltag ein. Deshalb sind Sie am besten in Yoga-Kursen aufgehoben, die auf spirituellen Elementen aufbauen, z. B. geführte, lange Meditationen oder Mantra-Singen. Sie mögen es, wenn in jeder Yoga-Stunde ein bestimmtes Thema behandelt und hinterher intensiv besprochen wird.

Diese Yoga-Arten passen zu Ihnen:

Kundalini-Yoga, Jivamukti-Yoga, Integral-Yoga und Anusara-Yoga.

YOGA – PURE MEDIZIN

Hormon-Yoga und Luna-Yoga können z. B. Zyklus- und Wechseljahresbeschwerden sanft und gezielt lindern. Viele ungewollt kinderlose Frauen wurden nach einigen Monaten dieser Übungen schwanger. Auch Rückenbeschwerden können durch spezielle Asanas, wie sie beispielsweise im Forrest-Yoga oder im Iyengar-Yoga eingesetzt werden, nachweislich gelindert werden.

C Die Sportliche

Sie sind sehr körperbewusst und bewegen sich regelmäßig. Ein Workout, das Sie jeden Muskel spüren lässt, ist ganz in Ihrem Sinne. Im Training oder bei Turnieren vergleichen Sie sich gern mit anderen. Ihr Yoga muss Sie deshalb fordern und schweißtreibend sein. Am besten passen dynamische Stile ohne lange Entspannungseinheiten zu Ihnen. Wenn Ihre Gesundheit es zulässt, könnten Sie (am besten nach Rücksprache mit dem Arzt) mal einen Bikram-Kurs in einem 38° bis 40° Grad warmen Raum probieren.

Diese Yoga-Arten passen zu Ihnen:

Bikram-Yoga, Ashtanga-Yoga, Power-Yoga und Yang-Yoga.

D Die Ruhesuchende

Geführt werden Ihre To-do-Listen täglich länger. Sie fühlen sich getrieben und angespannt. Da Sie sich und Ihren Körper sowie Ihre Bedürfnisse gut kennen, ist Ihnen klar, dass Sie einen Ausgleich brauchen. Deshalb sind Asanas, die Sie tief entspannen, am besten für Sie geeignet. Sie helfen Ihnen, Übung für Übung, aus dem täglichen Hamsterrad heraus. Körperliche Spannungen lassen nach, und auch Ihre Gedanken hören auf, ständig zu kreisen. Diesen wohltuenden Effekt können Sie auch mit dynamischen Übungen erreichen, die mit langen tiefen Atemzügen kombiniert werden.

Diese Yoga-Arten passen zu Ihnen:

Vinyasa-Yoga, Yoga Nidra, Yin-Yoga und Wellness-Yoga (entwickelt von unserer Expertin).



Christine Ranzinger
unterrichtet seit über
30 Jahren Yoga und
lebt in München.
Mehr Infos:
www.yogashakti.de