

Anna Trökes | Yoga. 100 Seiten



## \* Reclam 100 Seiten \*



ANNA TRÖKES ist eine der Pionierinnen des Yoga in Deutschland: Sie unterrichtet seit 1974 und lehrt seit 1984 innerhalb der Ausbildungen des Berufsverbandes der Yogalehrenden Deutschlands.

Anna Trökes  
Yoga. 100 Seiten

RECLAM 

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist ausgeschlossen.

2024 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,

Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Bildnachweis: S. 7: Wikimedia Commons / Public Domain Mark

1.0 Universell; S. 8: © shutterstock.com / Nila Newsom; S. 52:

© shutterstock.com / Alexandra Lande; Autorinnenfoto: Nela König,

© bei der Autorin

Umschlagmaterial: Creative Print, Schabert

Druck und Bindung: Esser printSolutions GmbH,

Untere Sonnenstraße 5, 84030 Ergolding

Printed in Germany 2024

RECLAM ist eine eingetragene Marke

der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-020679-9

[www.reclam.de](http://www.reclam.de)

Für mehr Informationen zur 100-Seiten-Reihe:

[www.reclam.de/100Seiten](http://www.reclam.de/100Seiten)

## Inhalt

- 1 Prolog: Yoga – sehr alt – sehr bewährt – sehr modern
- 4 Was ist Yoga? – Geschichte und Religion
- 39 Was ist Yoga? – Sichtweisen und Hintergründe
- 75 Yoga für jede und jeden?
- 79 Warum eine Yogapraxis Heilwirkungen entfalten kann
- 87 Yoga als Teil unseres modernen Lifestyles

Im Anhang Lektüretipps





## Prolog: Yoga – sehr alt – sehr bewährt – sehr modern

Als ich 1972 als junge Frau begann, regelmäßig Yoga zu üben, galt Yoga zwar noch als etwas exotisch, war aber in Deutschland bereits gut etabliert. Yogakurse in großer Zahl und Vielfalt gab es vor allem an den Volkshochschulen und an den Sportinstituten der Hochschulen und Universitäten. Private Schulen waren eher noch die Ausnahme, ihre Anzahl nahm aber zu dieser Zeit merklich zu.

Zu Beginn der 1970er Jahre setzte dann weltweit die Fitnesswelle ein, angeführt von den Aerobic-Kursen Jane Fondas. Da die verschiedenen Fitnessmethoden bald begannen, sich mit den Methoden des Yoga zu verbinden (Yogaerobics, Yogi-lates, usw.), waren schnell viele der Meinung, dass sowohl Fitness als auch Yoga gleichermaßen Modeerscheinungen seien und dass beide Bewegungen sich – einer Welle gleich – im Laufe der Zeit auch wieder abschwächen würden.

Doch war das Gegenteil der Fall, denn die in unzähligen Fitnessclubs sowie privat angebotenen Yogakurse sind heute fester Bestandteil unserer Lebenswelt geworden. Yoga ist in der

Mitte der Gesellschaft angekommen. Er gilt nicht mehr als exotisch, sondern – wie Fitness – als Teil unseres Lifestyles. Entsprechend hat sich eine milliardenschwere Industrie entwickelt, die uns alle Formen von Yogaaccessoires, Yogakleidung, Onlinekursen, Yogaausbildungen, usw. anbietet.

Viele Yogakurse werden inzwischen von den Krankenkassen als Entspannungsmethode finanziell gefördert und als eine wichtige und wertvolle Ergänzung zu Fitness (mit Cardio- und Krafttraining) gesehen.

Aber geht es wirklich nur um Entspannung?

Wenn man Menschen fragt, warum sie einen Yogakurs gebucht haben, steht meist der Wunsch im Vordergrund zu lernen, wieder entspannen und abschalten zu können. Außerdem haben viele der Teilnehmenden die Hoffnung, dass ein Yogakurs ihnen eine ganzheitliche Übungspraxis anbietet, in der sie in ihrer Gesamtheit gesehen werden: mit ihrer körperlichen und ihrer geistigen und emotionalen Befindlichkeit und unter Einbeziehung des Atems.

Menschen entscheiden sich für einen Yogakurs, weil sie es schätzen, dass es Yoga schon so lange gibt und dass seine Konzepte und Methoden eine Ansammlung der Erfahrung unzähliger Generationen von Lehrenden und Übenden sind, die immer wieder den Bedürfnissen der Zeit angepasst wurden. Durch eine solche Anpassung an unseren westlichen Lebensstil wurde es möglich, dass das Jahrtausende alte Wissen darüber, was Menschen brauchen, um ausgeglichen und gesund zu werden und es auch zu bleiben, heute noch aktuell und für jeden Menschen anwendbar und umsetzbar ist.

In letzter Zeit flammt in Europa und Amerika eine heftige Debatte über kulturelle Aneignung auf, die auch vor Yoga nicht Halt macht. Dabei wird hinterfragt, ob wir »Westler« uns Yoga